

الفصل الثاني
أنهار المملكة

النهر الأول

نهر الخيال

مهارات التخيل قوِّها .

"رؤية بلا عمل أحلام يقظة، وعمل بلا رؤية كابوس"^(١)

وقيل "إن العقل قادر على أن يصنع من الجحيم نعيماً ويصنع من النعيم جحيماً"^(٢)

وقيل أيضاً "إن العقل هو الذي يجعلك سليماً أو مريضاً نفسياً، أو سعيداً أو غنياً أو فقيراً"^(٣)

وقيل كذلك: "العقل الباطن مسؤول عن ٩٠٪ من وظائف الجسم، والعقل الواعي مسؤول عن ١٠٪ من وظائف الجسم".

العقل الباطن لا يفرِّق بين الحقيقة والخيال . تخيل أنك التقت ليمونة ووضعتها في فمك، ثم أطبقت أسنانك عليها، وأخذت تمضغها، ما هي ردة الفعل عندك؟!

دكتور (فيكتور فرانكل) أحد الناجين القلائل في أحد المعسكرات النازية الذي مات أغلب نزلائه من الجوع والخوف والأشغال الشاقة والتعذيب والتعب وكذلك من تصرفات المساجين أنفسهم، الذين أصبحوا كالحوانات من أجل تحقيق رغباتهم وشهواتهم، من الطعام وغيره - كل منهم يريد أن ينجو بأي طريقة كانت..... الكثير لم يتحملوا هذه الظروف وماتوا-الكثير منهم كان يركض باتجاه الأسلاك الشائكة المكهربة طالبين الموت والخلاص من المعاناة التي كانوا يلاقونها-البعض الآخر أصيب في عقله، آخرون أصابهم الشلل وتوقفوا عن الحركة. كيف استطاع دكتور (فيكتور) أن يبقى على قيد الحياة؟ بل وكيف استطاع أن يحافظ على إنسانيته؟ يجيب قائلاً: السر في ذلك أنني خلقتُ عالماً داخلياً إيجابياً تخيلياً أقضي به ساعات كثيرة مع زوجتي في المنزل والحدائق والمتنزهات والمطاعم خارج معسكر الاعتقال، مما كوّن بداخلي روحاً إيجابية جعلتني ليس فقط أستطيع أن أتعامل مع نفسي بهدوء وسلام وأمل، بل جعلتني أعامل المساجين كذلك بهدوء ورباطة جأش، مما جعل المساجين يعاملونني بتقدير عالٍ لما أتحدى به من قوة تحمل عالية مما زاد في بقائي محافظاً على رباطة جأشي"^(٤)

١- مثل ياباني

٢- جون مولتون

٣- آدموند سينسر

4- You can choose be happy rise above your anxiety,anger,and depression(421)Tom G.Stevens Phd Copy right 2003

مهارة التخيل تعتبر من المهارات المفقودة عند كثير من الناس، مع أنها من أهم المهارات التي لها أثر كبير في نجاح الكثير من الناس الذين استخدموها، مثل: العلماء، التجار، المزارعين، الخطباء..... الخ.

باكتسابك هذه المهارة يمكنك تغيير كل شيء لصالحك "الأماكن، الأشخاص، الأعمال، الأفكار، الأحوال..... الخ.

تصبح الشوارع السوداء..... بيضاء.

وتصبح الأشجار الخضراء..... صفراء.

وتصبح الجبال الجرداء..... تلالاً خضراء.

ويصبح السجن..... نادياً.

ويصبح المدير..... زميلاً.

ويصبح العمل..... رياضةً.

ويصبح الفكر..... سياحةً.

ويصبح الحزن..... فرحاً.

ويصبح المستمعون- أهلك- أحب الناس إليك- تخيل ذلك- لا بد أن يتلاشى الخوف وتزداد محبتك لمستمعيك ولا بد أنهم سيقابلون هذا الحب بحب، والاحترام باحترام، فالمشاعر كالعدوى تنتقل.

قال ﷺ:

"الأرواح جنود مجندة، فما تعارف منها ائتلف وما تناكر منها اختلف".^(١)

(تمارين التخيل)

كيف ترى مكعبات الثلج في مخيلتك؟ كثيرٌ من الناس يطلقون على الصّور ذات الأبعادِ الثلاثية كلمةً تصوّر ولكنّ هذا ليس صحيحاً؛ فالتصوّر هو صورةٌ من بُعين فقط كالصورة العادية. التخيلُ الذي يكونُ في عقلك هو في الأصلِ من ثلاثة أبعادٍ وهذا شيءٌ طبيعي، وفي الحقيقة أنه من الصعب الذهابِ من تخيلِ ذي أبعادٍ ثلاثيةٍ إلى تصوّرِ ذي بعدين، لذلك نجدُ الأطفالَ يعانون كثيراً عند تعليمهم الرسمَ ذا البعدين، لأنه يخالفُ ما يرونه في خيالهم من ثلاثة أبعادٍ للمنظر المتخيل، الخيالُ ذو الثلاثة أبعادٍ مرتبطٌ بجهازِ البصرِ لديك وكذلك بإحساسك بالمكانِ وبالحرّكة. من أجلِ تكوينِ تخيلٍ ما، من السهلِ في

١- صحيح مسلم ٢٦٢٨/١٦٠- للإمام مسلم

البداية أن تتخيل أنك تتحرك حول هذا الجسم المتخيل أو تستطيع أن تؤشر عليه بيديك؛ فحجم الجسم المراد تخيله مهم.

ما هو الأسهل في التخيل؟

مكعبٌ سُكَّرٌ في قبضة يدك أم حقيبة دبلوماسية تحملها في يدك أم شجرة نخيل قد تحركت حولها. لا بد أن يكون الجواب الطبيعي أنه شجرة النخيل..... كلما كبر حجم الشيء المتخيل وكلما استطعت أن تتحرك حوله كان ذلك أسهل. التخيل كأي مهارة أخرى يمكن تحصيلها بالتدرب عليها.

هذه بعض التمارين الأساسية. بعضها صورٌ من بعدين وبعضها خيالاتٌ من ثلاثة أبعاد. بعضها سهلٌ وبعضها الآخرٌ صعب. تدرب عليها وليس شرطاً أن تكون حسب الترتيب الموجود..... ابدأ بالأسهل بالنسبة إليك، حاول أن يكون معك شخصٌ آخر يساعُدك بتطبيق هذه التمارين؛ رسخ مخيلتك بأن تصف ما تتخيله بلسانك وليس برسمه؛ في البداية طبق التمارين وأنت مغلقة العينين ثم حينما تتقوى هذه المهارة يمكن ممارسة التخيل وأنت غير مغلقة العينين ويمكنك في البداية أن تؤشر بيديك وأن ترسم بالهواء ما تتخيله.

ألق نظرة كاملة على هذه التمارين. لتبدأ من التمرين الذي تجده مناسباً لك. عندما تجد في نفسك رغبة في تعلم التمارين فم بها..... يجب أن تتفرغ تفرغاً كاملاً أثناء قيامك بالتمارين، ولا يوجد ما يشغلك وفي مكان هادئ.

تمارين التخيل

* تصوّر اسمك الأول، ثم اقرأ حروفه، وبالعكس من خلال التصوّر وليس باللسان، إذا لم تستطع ذلك اقرأ كل ثلاثة حروف منه معاً، وإن لم تستطع أن تتصور كلمة اسمك كاملةً، تصور أول خمسة حروف من اسمك أو أول أربعة حروف أو ثلاثة حروف.... المهم أن تبدأ وابدأ بأسماء أخرى مثل والدك، والدتك، أخوك، أختك، صديقك، زميلك..... الخ حتى تتقن هذا التمرين بصورة جيدة.

* تصوّر مربعاً!..... ثم قسّمه إلى أربعة أجزاء متساوية..... وقم بقطع الجزء الأول واعتبره الجزء الأعلى من اليمين..... ثم تخيل شكل الجزء المتبقي منه..... ثم أعدّه مكانه السابق..... ثم قم بقطع الجزء الثاني واعتبره الجزء الأعلى من اليسار، تخيل شكل الجزء المتبقي منه..... ثم أعدّه مكانه السابق..... ثم قم بقطع الجزء الأسفل من اليمين، تخيل شكل الجزء المتبقي منه..... ثم أعدّه مكانه السابق..... ثم قم بقطع الجزء الأخير وهو الأسفل من اليسار وتخيّل شكل الجزء المتبقي منه.
أعد التمرين مرات ومرات حتى تتقوى عضلات التخيل لديك.

* تصوّر مربعاً..... اقطعه إلى أربعة مثلثات متساوية..... ابدأ على نسق التمرين السابق..... اقطع المثلث الأول..... تخيل الشكل المتبقي..... الخ.

* تصوّر مثلثاً متساوي الأضلاع ثلاثي الأبعاد،..... قم بتقطيعه إلى ثلاثة أجزاء متساوية..... وقم بقطع الجزء الأول..... وتخيّل الشكل المتبقي..... ثم أعد الجزء الأول مكانه..... اقطع الجزء الثاني،..... تخيل الشكل المتبقي..... أعد الجزء الثاني مكانه..... اقطع الجزء الثالث..... وتخيّل الشكل المتبقي. أعد التمرين حتى تتقنه.
* خذ صندوقين كلاهما على شكل مربع..... ضع الصندوق الأول فوق الصندوق الثاني بحيث تكون حافة الصندوق الأول على منتصف الصندوق الثاني، وبزاوية خمس وأربعين درجة للأعلى..... تصور الشكل الناتج.

* تصور كم حافة يتكون منها المكعب؟

* تخيل السماء خضراء! أعد التخيل مرات عديدة حتى يتم التخيل وبسهولة.

* تخيل لون البحر أحمر! أعد التخيل مرات عديدة حتى يتم التخيل وبسهولة.

* تخيل السماء على ترتيب ألوان قوس قزح ، ولكن على شكل خطوط مستقيمة!.....
أعد التخيل مرات عديدة حتى يتم التخيل وبسهولة.

* تخيل الأعشاب الخضراء أصبح لونها أحمر!..... أزرق!..... أصفر!.....
أعد التخيل مرات عديدة حتى يتم التخيل وبسهولة.

* تخيل طولك أصبح ستين ذراعاً..... ما أطولك؟!
أعد التخيل مرات عديدة حتى يتم التخيل وبسهولة.

* تخيل مديرك مسجون..... ما أضعفه !

* تخيل أنه كان محكوماً عليك بالإعدام!..... ثم جاءك عفو..... كم أنت
محظوظ !

* تخيل الطائرات تسير بالشوارع!....
أعد التخيل مرات عديدة حتى يتم التخيل وبسهولة.

* تخيل السيارات تطير في الهواء!.....
أعد التخيل مرات عديدة حتى يتم التخيل وبسهولة.
* تخيل ارتداءك ل سلاحك!..... أنت في أمان.

* تخيل قائدك المحبوب، قدماءه على الأرض..... قدم في آسيا وقدام في أفريقيا ورأسه مكان القمر!. هل تخيلته؟..... نعم..... كيف كان شعورك؟

* تخيل أنك نائب الرسول -ﷺ- ما هي رسالتك؟

* تخيل أنك خليفة الله على الأرض.

عندما تجد أن التمارين مفيدة ستحبها، وستصبح عادة التخيّل سهلة وبلا جهد يُذكر، وتستطيع أن تتخيّل كل موقف تريد أن تتكلّم فيه وتحولهُ إلى ما يناسبك، وتزيلُ عنه كلّ السلبيات الموجودة فيه.

تمرين إضافي

قف واغمض عينيك!

تصور وقوفك وسط دائرة بيضاء ليس لها نهاية!

تصور وجود قبة سحرية عند قدميك!..... التقطها..... ضعها على رأسك ثمّ غير الدائرة البيضاء إلى الدائرة الأجمّل والمريحة لك لإلقاء كلمتك "حديقة، جنة، ملعب..... الخ".

قال الحكماء:

"الحمد لله مفتاح المذاهب. البر يستعبد الحر. القناعة عز المعسر. الصدقة كنز الموسر. ما انقضت ساعة من أمسك إلا ببضعة من نفسك. درهمٌ ينفع خيرٌ من دينار يضر". (١)

١- الإمتاع والمؤانسة - لأبي حيان التوحيدي

النهر الثاني

نهر الشجاعة

"من يعيش في خوف لن يكون حراً أبداً" (١)

يقول د. عائض القرني:

"الخطابة: قلب شجاع، ولسان فصيح، ومادة حية، وذاكرة واعية، وبديهة لמהة، وإشارة موحية، ونبرة فخمة، وأداء خلّاب (٢)، وحجة بالغة، ونفس متوثبة مجنحة، وهي استيلاء على المشاعر، وامتلاك للعواطف، وقدرة على جذب النفوس، وفكر لا اعوجاج فيه، ونفس صحيحة من الأدواء (٣)، وعقل مسدد، ولسان سليم من عيوب الأداء.

وتكمن شجاعة الخطيب في رباطة جأشه، وسكون خاطره، واطمئنان نفسه، فهو يواجه الجموع وعليه السكينة، واثقاً من نفسه مؤمناً بما يقول، قديراً على ضبط الموقف.

الخطيب الشجاع يهدأ أحياناً في موقف الهدوء، فيلطف صوته وتخف نبرته، ويزمجر في موقف الإثارة والقوة فيشد الحاضرين.

ويلهب القلوب بسياط وعظه، ويصك (٤) صوته الأذان فتصل حرارة كلماته إلى سويداء (٥) القلوب.

إن أول الفشل جبن الخطيب وخوره (٦)، فما أن يشعر بالضعف والانهازم وترتجف أعضاؤه ويتلثم لسانه (٧) ويسيل عرقه، حينها تسأل: كم هو الإحراج الذي يعيشه سامعوه فضلاً عنه، وهذا هو سقوط الخطيب صراحة.

كيف يؤثر في الجموع من يرهبها؟ وكيف يستولي على قلوبها من يخجل منها؟ (٨)

"الرجل العظيم يكون مطمئناً، يتحرر من القلق، بينما الرجل ضيق الأفق عادة ما يكون متوتراً". (٩)

١- هوارس

٢- خلّاب: فتن القلب به

٣- الأدواء: الأمراض

٤- يصك: يغلّق

٥- سويداء: حبة القلب

٦- خوره: ضعفه

٧- يتلثم لسانه: يتوقف ويتأني

٨- مملكة البيان - للدكتور عائض القرني

٩- كونفوشيوس

(لا تخف)

"أكثر ما يخافه العبد لا يكون".^(١)

وهذه النصائح من مجربين:

ومن يتهيب صعود الجبال

يعش أبدا الدهر بين الحفر^(٢)

"الرجل لا ينتهي عندما يهزم ولكن ينتهي عندما يستسلم".^(٣)

"البحار الهادئة لا تصنع بحارة مهرة".^(٤)

مخاوفك هي التي تراها عندما توقف النظر في أهدافك.

وقيل: لا تتمنى أن يكون ما تواجهه سهلاً، ولكن تمنى أن تكون أنت أقوى مما تواجهه.

"قيل للإسكندر وهو بإزاء حرب دارا بن دارا: إنه في ثمانين ألف رجل، فقال: القصاب لا تهوله كثرة الغنم".^(٥)

وكذلك المتكلم بالحكمة وحسب الأصول، لا يخيفه كثرة المستمعين المحترمين.

"الأفضل لك أن تحيي يوماً واحداً كالأسد من أن تعيش مائة سنة كالنعجة".^(٦)

"من خاف الله خافه كل شيء، ومن لم يخف الله خاف كل شيء".^(٧)

"ارج إذا خفت وخف إذا رجوت".^(٨)

(طرق تغيير مشاعر الخوف الإرادية الثلاثة)

١ - أن تعترف بوجود الخوف:

تغيير المشاعر يختلف عن إنكار المشاعر، أولى خطوات حل أية مشكلة هو أن تعترف بها أولاً فإن لم تعترف بوجود مشكلة فلن تسعى لحلها.

١- التوراة

٢- أبو القاسم الشابي

٣- ريتشارد نيكسون

٤- مثل إفريقي

٥- التمثيل والمحاضرة - للثعالبي

٦- حكمة هندية

٧- التوراة

٨- الانجيل

٢- أن تعرف سبب الخوف:

الخوف إذا كنت لا تستطيع أن تلغيه- واجهه، فسرّه، وافق على وجوده .

٣- أن تعرف كيف يمكن إزالة الخوف:

"لن تمنع الطيور من التحليق فوق رأسك ولكن عليك أن تمنعها من أن تعشش في رأسك".

أنواع الخوف

* الخوف من المجهول:

قيل: "رب أمر تتقيه، فيه ما ترتجيه".

كل عمل جديد أو موقف جديد أو سلوك جديد أو مهارة جديدة- تنمي في الإنسان هذا الخوف . وهو نتيجة انتقال الشخص إلى أداء شيء لم يكن معتاداً عليه في السابق مثل: وظيفة جديدة، أو زواج جديد.. الخ. وفي مجالنا هذا التكلم أمام مجموعة من الناس حيث إن أغلب الناس لا تمارسه، "تخيل أن الكلام أمام مجموعة من الناس يلغي هذا الخوف، ويصبح غير مجهول. تدرّب على مهارة التخيل وستجد الفرق الشاسع بعد ذلك".

* الخوف من الفشل:

"إننا ندفع ثمناً غالباً من جراء خوفنا من الفشل، إنه عائق كبير للتطور يعمل على تضيق أفق الشخص ويحد من الاستكشاف والتجريب، فلا تجد معرفة أو مهارة تخلو من صعوبة، وتجربة من الخطأ والصواب.. وإذا أردت الاستمرار في تحصيل المعرفة أو المهارة- عليك أن تكون مستعداً طيلة حياتك لمواجهة خطورة الفشل".

قال الدكتور عائض القرني: أول الفشل الشعور بالفشل، والإخفاق ابنُ بارٍ للجبين، والتفوق تاج للمقدمين الشجعان^(١).

واسمع ما يقول لك هؤلاء:

"تعلمت من فشلي أكثر مما تعلمت من نجاحي"^(٢)

"خوفي ليس من الفشل، بل أن أَرْضَى بالفشل"^(٣)..

١- مملكة البيان- للدكتور عائض القرني

٢- ريتشارد برانون

٣- ابراهام لنكولن

"إذا خفت من الفشل، فلن تنجح أبداً" (١) ..

"أستطيع أن أقبل الفشل، ولكن لا أستطيع أن أقبل عدم المحاولة مرة أخرى" (٢) ..

يسأل أكثر الناس أنفسهم دائماً هذا السؤال: ماذا لو لم أنجح، كيف سيكون وضعي؟ لذلك نرى كثيراً من الناس يأخذون المهارة الجديدة بنوع من عدم الجدية اللازمة، ولا يستخدمون جميع قدراتهم من أجل الحصول على هذه المهارة حتى يجدوا لأنفسهم وللآخرين أعذاراً إذا ما فشلوا في عدم اكتساب مهارة الحكمة والكلام حسب الأصول - بأنهم غير مهتمين بها وبالأغلب سيفشلون.

"لا تستسلم قبل أن يرفع عليك السلاح" (٣) ..

"اسقط سبع مرات وستقف في الثامنة" (٤) ..

*** الخوف من الالتزام:**

"الذي يريد الوردة عليه أن يتحمل مس الشوكة" (٥)

"الالتزام هو الشيء المخيف الذي نراه عندما نبتعد عن هدفنا" ...

لأن ذلك سيؤدي إلى ترك بعض العادات للشخص الذي يرغب بتعلم هذه المهارة - الحكمة والكلام - ويفرض عليه أن يكون تحت الأنظار، فعليه أن يلتزم بما يقول، ويحافظ على أن يكون دائماً متكلماً في كل المواقف وسيطلب منه ذلك باستمرار من الآخرين الذي يعلمون أنه متكلم حسب الأصول ويسألونه مرافقتهم في قضاء حاجاتهم مثل: صلح، أو خطبة، أو محاضرة، أو ندوة، أو مراجعة مسؤول لقضاء حوائجهم، أو للترشح لمجلس بلدي، أو للترشح لجمعية وطنية، أو للترشح لنقابة ... الخ.

*** الخوف من عدم التقبل:**

الخوف من عدم التقبل يأتي في العادة من الأهل والأصدقاء والزملاء، فعليه أن يلتزم: بأن يبقى أوقاتاً معينة بعيداً عن هؤلاء نتيجة حاجة أشخاص آخرين له من أجل قضاء حوائجهم.

"أنا لا أعرف مفتاح النجاح، ولكن مفتاح الفشل: هو محاولة إرضاء كل الناس" (٦) ..

"ليس كل من تنجح عليه الكلاب لصاً" (٧) ..

١- ايفان كوي

٢- مايكل جوردان

٣- مثل إنجليزي

٤- مثل ياباني

٥- مثل فارسي

٦- بيل كوسيبي

٧- مثل نرويجي

"لا أحد يستطيع أن يشعرك بأنك متخلف دون موافقتك" (١) ..

* الخوف من النجاح:

النجاح سيجعل لك أعداءً جددًا، ومنافسين آخرين، يحاولون إخراجك من سوقهم الذي يحاولون أن يحتكروه لأنفسهم.

طرق إزالة الخوف اللارادية وبناء الثقة بالنفس:

١- حضر الموضوع الذي تريد أن تتحدث به:

"إذا كان رأسك من الشمع لا تمش تحت الشمس" (٢)

"هنالك طقس سيء فقط إذا كانت الملابس غير ملائمة" (٣)

"مهما كان الشخص الذي يضع الأجندة فهو الذي يسيطر على نتائج الحوار" (٤)

وقيل في الكلام أمام الآخرين: "حضر للأفضل، استعد للأسوأ، توقع الوسط، وكن راضياً لكل ما يحدث".

وقيل: "عشر ساعات تحضير، لكل ساعة حديث"

"خير لك أن تسأل مرتين من أن تخطئ مرة" (٥)

اجمع كافة المعلومات التي تساعدك على تحقيق غايتك من الكلام "إقناع، إعلام، إضحاك، تخويف، ترغيب... الخ" معلومات من مثل: آيات قرآنية، أحاديث نبوية، مقارنات، أمثلة، إحصاءات، دلائل، بيانات، صور.

اجعل ترتيب سرد المعلومات بسيطاً وواضحاً لجميع المستمعين - أكد على النقاط المهمة، وإذا لم تحضر لما تريد أن تتكلم عنه وليس عندك المعرفة الكافية عنه فمن الطبيعي أن تشعر بالخوف.

وقيل: "من امتطى نمرًا حار كيف ينزل عن ظهره".

١- اليانور روزفلت

٢- بنيامين فرانكلين

٣- بيلي كونولي

٤- نوام لومسكي

٥- مثل ألماني

٢- اعمل بروفة خاصة:

"شيشرون- خطيب الروم المشهور- كان يردد خطبته ستين مرة قبل أن يلقيها".
أثناء خدمتي في الجيش رسخت في ذهني جملة قالها قائد الفرقة أثناء مناورة عسكرية تدريبية، وهي:
تدرب كما لو أنك تقاتل "يعطي إحساس بجدية الموقف وخطورته" وقاتل كما لو أنك تتدرب "يعطي
إحساس ببساطة الموقف وعدم خطورته".

تكلم في مكان غير المكان الذي ستتكلم به... تكلم مع المرأة... الأثاث... يدك... كأنهم
مستمعون الحقيقيون. تكلم بالعواطف الحقيقية والهيئة الصحيحة والإشارات المعبرة... الخ.

«تمرين»

اكتب ما تود قوله على ورقة، واستخدم الإشارات التالية:

* توقف عن الكلام مدة قليلة

** توقف عن الكلام مدة طويلة

خط أخضر تكلم بصوت منخفض

خط أحمر تكلم بصوت مرتفع

خط أزرق تكلم بسرعة منخفضة

خط أسود تكلم بسرعة عالية

* ملاحظة:

يمكن إعادة نفس التمرين، من أجل التعبير عن المشاعر (فرح، غضب، حزن، حماسة... الخ)
اعمل بروفة (٣-٦) مرات على الأقل - حسب الأسلوب الذي ستقدم به كلامك (واقفاً- جالساً-
ماشياً) اعمل بروفة في نفس المكان إن أمكن أو في مكان مشابه أو تخيل المكان.
سجل خطابك واسمعه.

٣- اقتنص الفرص السهلة للتكلم:

تكلم أمام إخوتك- أحبائك- أصدقائك- زملائك... قبل أن تتكلم أمام الغرباء.

٤- كن إيجابياً:

"نحن لم ننسحب ولكننا تقدمنا في اتجاه آخر"^(١)

١- جنرال جورج باتون

أنا سأنجح - أنا سأنجح - كررها

"ما تكرر تقرر" (١)

وقيل: "المشاعر أسيرة الكلمات - تقودها وتوجهها".

* الايجابيون يقولون: إن المشكلة صعبة ولكن يمكن حلها..

* السلبيون يقولون: إن المشكلة ممكن حلها ولكنها صعبة..

٥- تصور النجاح:

"ستحصل على ما تريد إذا آمنت وتصورت أنك ستحصل على ما تريد" (٢)

أرسل لنفسك رسائل فكرية وصوتية إيجابية، مستمرة لأطول فترة ممكنة، في كل النواحي وستسير الأمور على ما يرام .

دع جسدك ومظهرك ولباسك يرسل رسائل إيجابية كذلك.

لا تنس أن تجلس مع كل من يزودك برسائل جيدة عن نفسك، وتجنب كل من يرسل رسائل سلبية عن قدرتك.

مارس تمارين الاسترخاء قبل أن تتكلم بـ ٥ دقائق أو حتى قبل ذلك بـ ٥ ساعات..... تصور نفسك تتكلم بثقة..... قل أنا أعلم شخص بالموضوع..... أكثر من كل المستمعين.

٦- غير المكان والشخص أو الأشخاص المستمعين لك في خيالك:

اجعل المكان أكثر هدوءاً وأجمل، اعتبره ملكك..... تخيل نفسك ترتدي سلاحاً..... غير لباس الحاضرين إلى لباس تحبه وتستريح له، الأبيض مثلاً..... تفكر في ضعف المستمع أو المستمعين: إنهم ينامون، يتعبون، يمرضون، يسهون، تصرخ عليهم زوجاتهم..... يذهبون إلى الخلاء..... يجوعون، يعطشون..... كانوا صغاراً لا يسيطرون على قضاء حاجاتهم، سيموتون ويكونون تراباً.

٧- توقع حصول أخطاء:

"وطّن نفسك على ما تكره يقل همك" (٣).

هذا يساعدك على السيطرة على مشاعرك، ويحافظ على ثقتك بنفسك حينما يقع خطأ ما.

١- من أقوال جماعة الدعوة والتبليغ

٢- روبرت فريتز

٣- قول مشهور

٨- كن بسيطاً:

معظم المبتدئين بالكلام، وخصوصاً أمام مجموعة من الناس يريدون أن يقدموا كل ما يملكون من المعلومات وحسب الترتيب الذي يريدونه ويقلقون من نسيان فقرة أو جملة أو كلمة أو حتى حرف، وما ينبغي أن يتكلف المبتدئ إلى هذا الحد، بل يكن بسيطاً.

٩- توقع أن تكون متوتراً بعض الشيء في البداية:

كل متكلم - حتى مشاهير المتكلمين - يمرون بهذه المرحلة في البداية (رؤساء دول عظمى - رؤساء جامعات مرموقين - مقدمو برامج يشار لهم بالبنان - خطباء متميزون - دعاة مشهورون... الخ) ولكن بدلاً من التفكير في إزالة التوتر، يحولونه إلى طاقة تستخدم في التركيز على الموضوع الذي سيتكلمون عنه واستخدام الإشارات المناسبة لذلك... الخ.

١٠- اذهب إلى مكان اللقاء مبكراً:

تأكد من المكان الذي ستتكلم فيه - تأكد وأفحص (السماعات - الأجهزة والأدوات المساعدة - الإضاءة - التهوية - الكرسي... الخ)

١١- قم بمحادثات بسيطة وسريعة مع القريبين منك (كسر الجليد):

تحمية وترطيباً للأجواء، مثال ذلك: تشغيل محرك السيارة قليلاً وتحميتها قبل تحريكها.

١٢- ركز على مستمعك:

لا تركز على ما تريده من مستمعك بل تعرف عليهم، من هم؟ كم عددهم؟ ما وضعهم الاجتماعي؟ الجنس، العمر، الثقافة، اهتماماتهم، معرفتهم عن الموضوع الذي ستتكلم عنه... الخ، ركز على ما يريد مستمعك منك، خصوصاً مَنْ طَلَبَ منهم أن يحضروا لسماع كلامك؟، في أي مكان ستكلمهم؟، أين سأقف، ما نوع الكلام الذي سألقيه "للإقناع، للإعلام، للترغيب، للتهديد"؟، ما توقعاتهم - على ماذا سيحصلون؟ ما الكلام الذي يناسبهم "لا تعطهم معلومات فوق مستواهم بكثير ولا أدنى من مستواهم بكثير".

ركز على ما يريد مستمعك منك - لا تقل كيف أتكلم الآن؟ - قل كيف سأوصل رسالتي إلى أحبائي المستمعين؟.

١٣- أرح عضلات جسمك... ابدأ بالعيون ثم... الشفتين... اللسان... الرقبة... الأيدي... الأرجل... جسمك كله.

١٤- أظهر الثقة:

قيل: "الأفعال تورث الصفات" ..

اعلم أن الكثير من المستمعين لا يشاهدون دقائق قلبك المتسارعة، أو يحسون بها، ولا يشاهدون كف

يدك المرتجفة أو اهتزاز قدميك - لا تقل لهم ذلك - فقط ابتسم - ارفع رأسك وحافظ على انتصاب قامتك وبروز صدرك وأظهر أنك واثق بنفسك حتى ولو لم تشعر بذلك لأن جسمك سيرسل إلى عقلك إشارات بأن الوضع على ما يرام. وبالتالي سيصدر دماغك أوامره لكل الأعضاء بأن الوضع على ما يرام لا داعي للخوف أو الفرع وستعيد رباطة جأشك وتتكلم بثقة وبقوة.

١٥- ابتسم "فإن الابتسام - كما قيل - يجعل الدماغ يفرز هرمون الأندروفين المسؤول عن إزالة الخوف":

هذا الهرمون يعمل على استرخاء الجسم وإزالة التشنجات العضلية التي ترافق المواقف الصعبة. ويجعل الدماغ يتفكر فيما تود قوله.

١٦- فكر بما تريد أن تقوله وتخيل أنك قلته - (إزالة الخوف من المجهول) ..

واعلم أنه "كما تنظر لنفسك ينظر الناس إليك" ..

١٧- تنفس جيداً:

"التنفس الجيد يقلل من سرعة خفقان القلب، وبالتالي يعمل على إزالة الخوف" ..

في أول ثلاثين ثانية - قبل أن تتكلم - خذ نفساً بطيئاً عميقاً من خلال أنفك فقط، ولأكثر من مرة.، إملأ صدرك هواء وأثناء الزفير قل لنفسك: استرخ ...

١٨- تكلم في البداية بصوت منخفض ثم أجر التعديلات لاحقاً:

هذا يساعدك على السيطرة على مستوى الصوت الملائم، والسيطرة على نبضات قلبك المتسارعة في بداية الحديث، والتقاط الأنفاس بسهولة.

١٩- اتبع الحل الفوري التالي "إسعاف أولي" .. إذا أصابك خوف أمام الحضور:

خذ نفساً عميقاً - قل أي شيء - إذا توقفت عن الكلام مدة أكبر... أغلق دماغك أكثر - قل: لقد نسيت كلياً ما أريد قوله، ها أنت تكلمت... أنت اعترفت للمستمع أو للمستمعين عن أكبر خوف تخشاه - ولم يحدث شيء - ولم تمت (كثير من الناس يعتقد إنه سيكون في ورطة كبيرة - إذا نسي ما سيقوله - لا... ليس كذلك).

الكثرة العظمى من المستمعين يريدون لك أن تنجح في توصيل رسالتك، سيستمعون لك ويبتسمون لك ويتسامحون مع أخطائك - ستلاشى مخاوفك وسيفتح دماغك من جديد.

دراسات عديدة تقول: إن حوالي ٧٠٪ من الناس يخافون مواجهة الجمهور. إن هذا التخوف يأتي ضمن أعلى ١٠ مخاوف للإنسان، وأحياناً كثيرة يأتي في الدرجة الثانية بعد الموت، أشخاص عديدون يخافون منه أكثر من المرض.. أكثر من الطلاق.. أكثر من الإفلاس.. أكثر من الرسوب.. أكثر من كره

الآخرين لهم، أكثر من الأفعى .. أكثر من الأسد... لذلك فالمستمعون بشكل عام يقدرّون كل من يقف أمامهم مخاطباً إياهم... يعدونه شخصاً مميزاً.

خطوات إضافية للتقليل من الخوف:

١- عندما تخاطب مستمعك خاطب شخصاً واحداً فيهم، واعتبر بقية المستمعين غير موجودين، ثم انتقل إلى شخص آخر، وهكذا... حتى تخاطب جميع المستمعين إن استطعت.

٢- تصور مستمعك وكأنهم يجلسون في مكان هادئ " بجانب بحيرة، حديقة، منزلك، مملكتك، ... الخ "

٣- تعرف على مستمعك قبل الكلام: وجوههم، لباسهم، أعمارهم، عددهم، لون عيونهم، تعرف على أدق التفاصيل حتى تزيل ما يسمى الخوف من المجهول .

٤- تعرف على المكان الذي تريد أن تتكلم فيه: مساحته، لونه، إضاءته، تهويته، عدد أبوابه، عدد نوافذه، سعته... الخ.

٥- تصور أنه سيتم مكافئتك بعد كلمتك مباشرة بما تحب: مال، منصب، حب، جنة،... الخ. اختر أيها أفضل.

٦- قم بعمل تمارين الاسترخاء التالية:

تمارين الاسترخاء

- كف اليد اليمنى:
اعمل قبضة بكف يدك اليمنى بشدة.....أرخها
- عَضُدُ اليد اليمنى:
اثن ساعد اليد اليمنى مظهرًا عضلات اليد.....أرخها
- كف اليد اليسرى:
اعمل قبضة بكف يدك اليسرى بشدة.....أرخها
- عَضُدُ اليد اليسرى:
اثن ساعد اليد اليسرى مظهرًا عضلات اليد.....أرخها
- جبهة الوجه:
ارفع حاجبيك للأعلى.....أرخهما
- العينان والخدان:
أغمض عينيك بشدة.....أرخهما
- الفم والفك السفلي:
اضغط أسنانك بشدة واجعل فتحة الفم أوسع ما يمكن.....ارجع كما كنت
- الكتفان والعنق:
١. اشبك كفي يديك خلف رقبتك، واجعل رأسك يتراجع للخلف، ويداك تقاومه.
.....ارجع كما كنت
٢. ارفع كتفيك للأعلى، واجعل رأسك يقاوم ارتفاع الكتفين.....أرخهما
- الصدر والظهر:
تنفس بعمق وامسك نفسك، وفي نفس الوقت ارجع كتفيك للخلف - حافظ على نفس
الوضعية - تنفس بشكل طبيعي.ارجع كما كنت
- البطن:
شد عضلات البطن بسحبها للداخل.....ارجع كما كنت
- فخذ الرجل اليمنى:

ارفع رجلك اليمنى لأعلى واجعل يدك اليمنى تقاوم ارتفاع الفخذ.....ارجع كما كنت.
- فخذ الرجل اليسرى:

ارفع رجلك اليسرى لأعلى واجعل يدك اليسرى تقاوم ارتفاع الفخذ.....ارجع كما كنت.
- ساق الرجل اليمنى:

ارفع ساقك اليمنى للأمام والأعلى "احترس من السقوط".....ارجع كما كنت.
- ساق الرجل اليسرى:

ارفع ساقك اليسرى للأمام والأعلى "احترس من السقوط".....ارجع كما كنت.
- القدم اليمين:

اقبض أصابع القدم للداخل.....ارجع كما كنت.
- القدم اليسار:

اقبض أصابع القدم للداخل.....ارجع كما كنت.
- استرخاء العينين:

١. وَجَّهَ عينيك باتجاه أعلى زاوية الغرفة من ناحية اليمين، وعد حتى الرقم ٥.

٢. وَجَّهَ عينيك باتجاه أسفل زاوية الغرفة من ناحية اليسار وعد حتى الرقم ٥.

- عين العقل:

"إذا كانت عين العقل ترى-تتصور- مواقف مؤذيه لمشاعرك "فشل، خوف، إحباط.. إلخ" استخدم عيني الجسم "الحقيقية" للإلغاء هذه المشاعر، وذلك بالنظر إلى بندول ساعة أو عقرب ساعة حتى تتلاشى المشاعر السلبية "

- لسان العقل:

إذا كان العقل يقول لك كلمات سلبية تؤثر في مشاعرك- استخدم لسان الجسد الحقيقي بتشغيله بكلمات إيجابية وبتمرينه بحركات متنوعة لل فك واللسان والشفيتين، كنطق أحرف العلة المجموعة في كلمة "وأي" مع مد الحرف لأقصى مدى ممكن "

وقال الحكماء:

"من سره الفساد، ساءه المعاد. الشقي من جمع لغيره فظن على نفسه بخيره. زد من طول أملك في قصر عملك. لا يغرنك صحة نفسك، وسلامة أمسك، فمدة العمر قليلة، وصحة النفس مستحيلة " (١)

١- الإمتاع والمؤانسة - لأبي حيان التوحيدي

النهر الثالث

نهر الذكريات

"يجب أن تكون عندنا مقبرة جاهزة لندفن فيها أخطاءنا وأخطاء الأصدقاء".

الذكريات السابقة السيئة..... احرقها

"نحن نسقط لكي نهض، ونهزم في المعارك لنحرق نصراً أروع.. تماماً كما ننام لكي نصحو أكثر قوةً ونشاطاً".^(١)

"الذي تلدغه الأفعى يخاف من جرة الحبل"^(٢).

"نحن نولد أمراء، وانقيادنا للأحداث السيئة التي مرت بنا يجعلنا مأسورين"^(٣).

"حياتي مليئة بالمآسي والمصائب، ولكن أغلبها لم تحدث"^(٤).

وأقول لك: لا تنظر إلى الذكريات السيئة بعدسة مكبرة بل بعدسة مصغرة.

هناك أناس كثيرون إذا خسروا في تجارة أو صناعة أو زراعة أو مهارة - كمهارة التكلم أمام مجموعة من الناس - تركوا العمل بها ولا يحاولون تكرار التجربة مرة أخرى. ابدأ بروح جديدة، وإرادة جديدة وعليك أن تنظر إلى تلك الخبرات والذكريات بصورة مختلفة. ومن أجل النجاح في ذلك أعمل على النحو التالي:

١- اعرف الخبرة أو الذكرى السيئة التي تريد أن تتخلص منها في حياتك كلها.

٢- حول هذه الذكرى في مخيلتك إلى صورة من بُعدين، كالصورة العادية وليس خيال من ثلاثة أبعاد.

٣- حول هذه الصورة إلى اللونين الأبيض والأسود.

٤- إذا كانت هذه الصورة متحركة - اعمل على تثبيتها.

٥- غير طبيعة تلك الأصوات المرافقة إلى أصوات غير مفهومة.

٦- اعمل على تصغير هذه الصورة، حتى تصبح بحجم طابع البريد.

٧- اقلب الصورة رأساً على عقب.

٨- احرقها في مخيلتك.

١- بروانج

٢- مثل أردني

٣- ايرك بيرن

٤- ميشيل دي مونتاجين

وقال الحكماء:

"من لم يعتبر بالأيام، لم ينزجر بالملام. ومن استغنى بالله عن الناس، أمن من عوارض الإفلاس. ومن ذكر المنية، نسي الأمنية. البخيل حارس نعمته، وخازن ورثته".^(١)

النهر الرابع

نهر الحوافز

حفّز نفسك..... آمن بالفوز.

"والنفس راغبة إذا رغبت لها

وإذا تُردُّ إلى قليل تقنع"^(١)

هي النفس ما حسنته فمحسن

إليها وما قبحته فمقبح"^(٢)

"لا تبحث عن الأخطاء، ولكن إبحث عن العلاج"^(٣)..

قيل: "لا يوجد شخص في العالم يستطيع أن يعمل أكثر مما يعتقد أنه يستطيع عمله" ..

تمرين

من أجل أن يستطيع الإنسان القيام بأي عمل، يجب أن يستشعر فوائد هذا العمل، واستحضار فضائله، ولتحقيق ذلك عليك بما يلي:

١- قرر: ماذا تريد أن تصبح بعد حصولك على هذه المهارة؟: (رئيس حكومة، وزيراً، خطيب مفوه، داعية إلى الله، محاضر، مدرس، رئيس نقابة، عضو مجلس نواب، قائد عسكري، مقدم برامج، مندوب علاقات عامة، مندوب مبيعات، متكلم حسب الأصول.... الخ)

٢- انظر إلى الأسفل وجهة اليسار، حرك الرأس والعينين، وتصور نفسك كيف ستبدو بعد حصولك على هذه المهارة.

٣- انظر إلى أسفل وجهة اليمين، وتخيل أنك حصلت على ما تريد.

٤- انظر أمامك وكبر الصورة التي تراها- قَرِّبْهَا- اجعلها أكثر إشراقاً، لَوْنَهَا حتى تصبح مؤثرة جداً عليك.

٥- حرك رأسك إلى اليمين والأسفل، وتعرف على شعورك.

١- ابن الجياب الغرناطي

٢- دعبيل الخزاعي

٣- وليام شكسبير

هل تحرك فيك دافع للعمل، وبذل المزيد من الجهد، والتنازل عن أشياء أقل قيمة؟. إذا لم يحدث ذلك فأعد التجربة بتركيز أكبر.

(آمن بالفوز)..

هناك معادلة عسكرية تسمى معادلة النصر وهي:

النصر = القوى البشرية + القوى المادية × الإيمان بالنصر.

فالإيمان بالنصر هو العنصر الأهم لأن القوى البشرية والقوى المادية تجمع وتضرب بقوة الإيمان. فالإيمان بالنصر هو الذي له الدور الأكبر في المجموع العام..

معادلة الحافز = اعرف ما تريد + تخيل ما تريد + اسمع ما تريد + شاهد ما تريد + لون الصورة التي تريد "الإيجابية" + كبر الصورة التي تريد "الإيجابية" + اجعلها تتحرك + فكر فيما تريد + اشعر به.

وقال الحكماء:

"لكل امرئ من دنياه، ما يعينه على عمارة أخراه. لا تخذعك الدنيا بخدائعها، ولا تفتنك بودائعها".^(١)

النهر الخامس

نهر المزاج

"إن أرفع درجات الحكمة البشرية هي معرفة مسaire الظروف، وخلق سكينه وهده داخليين، على الرغم من العواصف الخارجية".

رب يوم بكيت منه فلما

صرت في غيره بكيت عليه^(١)

"قدرتك على حفظ اتزانك في الطوارئ، ووسط الاضطرابات، وتجنب الذعر - هي العلامة الحقيقية لقوتك".

"يأمكن المرء أن يقول أي شيء وهو في حالة مزاجية جيدة، أما إن كان في حالة مزاجية غير جيدة، فلن يستطيع أن يقول أي شيء، فأهم شيء هو أن يضع المرء نفسه في مزاج جيد"^(٢) ..

حاول أن تزيد مقدرتك على استيعاب الانتقادات التي توجه ضدك حتى تستطيع المحافظة على هدوء أعصابك وعدم غليانها بسرعة.

"القدر الصغير يغلي بسرعة"^(٣) ..

"جميع الأموال التي في العالم تنفق من أجل الشعور بالسعادة"^(٤)

"ضع يدك على فرن حار لدقيقة وستشعر بأنها ساعة. اجلس مع فتاة جميلة لساعة وستشعر بأنها دقيقة، هذه هي النسبية"^(٥)

جاء في القصص: أن ملكاً أمر بعمل مسابقة بين الرسامين من أجل عمل لوحة تدل على المزاج الجيد-الكثير من الرسامين دخلوا المسابقة- وتم عرض أفضل لوحتين على الملك ليختار اللوحة الأفضل.

١- ابن بسام علي بن محمد

٢- برنارد شو

٣- مثل دانمركي

٤- راي كودر

٥- أينشتاين

اللوحة الأولى:

بحيرة هادئة زرقاء تحيط بها تلال خضراء فوقها سماء صافية- منظر خلاب - جميع من رأى اللوحة اعتقد أنها ستفوز.

اللوحة الثانية:

جبال قاحلة، سماء ممطرة، شلالات هادئة.

عندما تمعن الملك في اللوحة الثانية، وجد عشاً لطير بين شقي أحد الصخور العظيمة، يرقد عليه طير بسلام وهدوء.

ماذا اختار الملك؟! ... اختار اللوحة الثانية- فَفَسَّرَ ذلك قائلاً: المزاج الجيد ليس أن تجلس في مكان هادئ ومريح- المزاج الجيد هو أن تكون هادئاً، بالرغم من وجود كل العواصف والأمطار والمخاوف.

تأثير المزاج السيئ على اكتساب هذه المهارة "الحكمة والكلام" كالتالي:

١- تشتيت الانتباه وعدم التركيز:

فحاول أن يكون تركيزك موجهاً إلى اكتساب المهارة، ولا تدع فكرك يذهب بعيداً بالتفكير فيما يعكر مزاجك.

٢- يشعرك بأنك ضعيف:

لأنك لا تستطيع السيطرة على مزاجك، وأصبحت عبداً لمزاجك، مما يقلل احترامك لنفسك والثقة بها، وبالتالي قدرتك على تعلم هذه المهارة تكون ضعيفة.

٣- نظرتك للعالم الخارجي غير كاملة:

فتصبح الأشياء البسيطة تأخذ جل اهتمامك، كانتقاد أحد لك أو نسيانك لمفاتيح سيارتك... الخ. ويصبح تعلم المهارة شيئاً ثانوياً.

٤- تغير علاقتك بالأشخاص المحيطين بك:

عندما يرى الآخرون مزاجك غير سليم، يحاولون الابتعاد عنك، وتجنبك، فلا تستطيع ممارسة هذه المهارة.

٥- يجعلك تعمل أشياء لا تعملها عندما يكون مزاجك جيداً:

تصبح انفعالاتك وهيتك وصوتك في غير انسجام مع أصول اكتساب هذه المهارة.

غير مزاجك..... وإليك هذا التمرين:

تمرين تغيير المزاج

- * اجلس هادئاً، تنفس بعمق، أغلق عينيك.
- * قل: الله أكبر. ارفع الحجاب بينك وبين الله.
- * تخيل إرتفاعك فوق المكان الذي تقف عليه (بيت، مكتب، شارع، حديقة... الخ)
- * ارتفع أعلى، (فوق البيوت، فوق المكاتب، فوق الحدائق، الشوارع، ارتفع في الهواء واعرج للأعلى).
- * ارتفع فوق المدينة التي أنت فيها: تخيلها، تخيل شوارعها، تخيل مناطقها، تخيل نفسك بارتفاع الطائرة.
- * ارتفع فوق مدن الدولة التي أنت بها، لاحظ تناقص حجم الأشخاص والسيارات والمباني وكل شيء.
- * ارتفع فوق جميع الدول التي تحيط بدولتك.
- * ارتفع فوق جميع القارات.
- * ارتفع فوق الأرض، لاحظ تناقص حجم الأرض حتى تصبح بحجم كرة القدم.
- * ارتفع للأعلى (فوق القمر، فوق الشمس، فوق النجوم)، لاحظ تلاشي رؤية الأرض.
- * ارتفع فوق السماء الأولى، لاحظ تناقص حجم ملايين النجوم المحيطة بك من مختلف الألوان الأحمر والأزرق والأخضر... الخ.
- * ارتفع فوق السماء.. الثانية، والثالثة، والرابعة،،،، والخامسة،،، والسادسة،،، والسابعة،،، الملائكة ترحب بك في صفين متقابلين تقول لك: امتطِ الناقة يا خليفة الله يا حبيب الله.
- * امتطِ ناقة بيضاء، لها أجنحة، رحالها^(١) الذهب، شراك^(٢) نعليك نور يتلألأ، كل خطوة منها مد البصر... انزل عند باب الجنة... هل وجدت رائحتها... ما أطيب رائحتها... فتحت أبواب الجنة الذهبية على مصراعها... ادخل الجنة! حشيشها الزعفران، حصباؤها اللؤلؤ، قصورها لبنة من ذهب ولبنة من لؤلؤ ولبنة من ياقوت... اذهب إلى نهر الكوثر، دع الرسول -صلى الله عليه وسلم- يسقيك شربة لا تظمأ بعدها أبداً... ارتد ثياب الحرير... طولك الآن ستون ذراعاً، عرضك ستة أذرع، بجمال يوسف -عليه السلام-، بأخلاق محمد -صلى الله عليه وسلم-.. اذهب إلى أنهار اللبن والعسل والخمر، اشرب، اشرب، اشرب، ادخل قصرك: عشرة آلاف خادم بانتظارك، كل خادم يأحدي يديه صحيفة من الذهب، وبالأخرى صحيفة من الفضة، على كل صحيفة لون مختلف من الطعام... تأكل من

١- رحال: ما يوضع على ظهر الناقة للركوب

٢- شراك: سيرا النعال على ظهر القدم

صحائف كل الخدم، لا تمل ولا تمرض من كثرة الأكل، لذة ما بعدها لذة... تخرج إلى حديقة قصرِك... شجر النخيل في كل جانب، ساقُ شجره زمرّد أخضر... كريبها^(١) ذهب أحمر... ثمارها أبيض من اللبن، وأحلى من العسل، وألين من الزبدة، ليس فيها عجم^(٢).

تذهب إلى خيمتك؛ فتجد حوراً مقصورات في الخيام.. لم يطمئنهن إنس قبلهم ولا جان، خيمة من لؤلؤة واحدة، طولها في السماء ستون ميلاً - الميل: ستة آلاف ذراع - يغنين لك بهذا الغناء:

نحن الخالدات فلانبيد

نحن الناعمات فلانبأس

نحن الراضيات فلانسخط

طوبى لمن كناله وكان لنا^(٣)

ارجع الآن إلى الأرض بطريقة عكسية، مع تخيل جميع المشاهد السابقة في مخيلتك. ما هو مزاجك؟... إذا لم يتغير الآن، فاذهب إلى تمارين التخيل وقوي هذه المهارة.

مراحل تغيير المزاج:

* مرحلة الرؤيا المختلفة.

* مرحلة الفكر المختلف.

* مرحلة المزاج المختلف.

وقال الحكماء:

"رب فرصة تؤدي إلى غصة. كم من دم سفكهُ فم. كم إنسان أهلكه لسان. رب حرف أدى إلى حتف".^(٤)

١- كرب: الأصل العريض لسعف النخيل

٢- عجم: نوى

٣- الجنة دار الأبرار والطريق إليها - أبو بكر الجزائري - بتصرف

٤- الإمتاع والمؤانسة - لأبي حيان التوحيدي

النهر السادس

نهر الاحتراف

مراحل احتراف الكلام - حسب القواعد والأصول -:

"الرجل الذي يرى العالم في سن الخمسين كما رآه في سن العشرين أضاع ثلاثين سنة من عمره" (١)
"لا يقاس النجاح بالموقع الذي يتبوأه المرء في حياته.. بقدر ما يقاس بالصعاب التي يتغلب عليها".
اعلم أخي الكريم: أن أية مهارة لكي يتم اكتسابها فلا بد من ثلاثة مراحل أساسية، وهي:

١- مرحلة التردد:

" قيل بأنه غالباً ما يكون النجاح حليف هؤلاء الذين يعملون بجرأة، ونادراً ما يكون حليف أولئك المترددين الذين يتهيبون المواقف ونتائجها". (٢)

وهذه المرحلة هي مرحلة عدم اليقين بالقدرة على اكتساب مهارة الحكمة والكلام - حسب الأصول - ومن ثم يكون تطبيق المهارة بشكل سيئ ومرتبك، وقد ينسحب المتعلم نتيجة ذلك من تعلم هذه المهارة - مع أن الارتباك والتردد في هذه المرحلة شيء طبيعي - وقد يكون ذلك لعدم وجود قوة إرادة واستمرارية في التعلم، واهتمام كاف، ومعرفة بالفوائد التي قد يجنيها من تعلم هذه المهارة.

٢- مرحلة الإتقان:

حيث لا بد من تطبيق المهارة بشكل متقن ومعقول وعادي. وتزداد الرغبة في التعلم نتيجة حصول المتعلم على نتائج مقبولة ولكنها غير كافية لأن يعطي كل قدراته وطاقاته وأوقاته لتعلم هذه المهارة حتى نهايتها (مرحلة الرضا والقناعة وعدم الرغبة بالمزيد).

٣- مرحلة الاحتراف:

وفيها يستخدم المتعلم جميع القدرات، والطاقات، والأوقات، والإمكانات من أجل ممارسة هذه المهارة وتوصف هذه المرحلة بأنها "مرحلة اللذة وعدم التعب".

وقال الحكماء:

"لا تفرط فتسقط. الزم الصمت، واخفض الصوت. من حسنت مساعيه، طابت مراعيه. من أعز فلسه أذل نفسه". (٣)

١- محمد علي

٢- جواهر لال نهرو

٣- الإمتاع والمؤانسة - لأبي حيان التوحيدي

النهر السابع

نهر التركيز

"إذا طاردت أرنبين في وقت واحد فلن تصيد أيّاً منهما" (١)

"الهدف من الحياة، هو أن تحيي من أجل هدف" (٢)

"سأل مهنيٌّ فاشلٌ مهنيّاً ماهراً: أنت تعمل ثماني ساعات وأنا أعمل ثماني ساعات؛ فلماذا إنتاجك أكثر مني؟ قال له: أنت تكرر عملك ثلاث مرات بينما أنا أعمله مرة واحدة، أفكر فيه مرة واحدة، أركز فيه مرة واحدة، لا أخطئ فيه؛ بينما أنت تفكر فيه ثلاث مرات، ويتشتت تركيزك ثلاث مرات، وتخطئ فيه ثلاث مرات".

إيجابيات ومزايا التركيز:

* السيطرة على الأفكار.

* الثقة بالنفس .

* الذاكرة القوية .

* علو الهمة .

* حضور الذهن .

* تحقيق الأهداف .

١- مثل فرنسي

٢- روبرت بايرن

تمارين التركيز

كن أميناً مع نفسك، وطبق كافة التمارين، ولن أقيّدك بوقت لتطبيقها، قد تكتسب هذه المهارة في أسبوع أو أسبوعين... في شهر أو شهرين..

ضع جل اهتمامك بالتمرين... لا تنم... لا تسرح... لا تفكر في شيء آخر، وفي اللحظة التي تشعر أن فكري قادم إلى شيء آخر - أعد التجربة من جديد.

١- افتح أي كتاب وقم بعدّ حروف فقرة من الفقرات (وليكن العدّ عن طريق البصر، دون أن تؤشر بإصبعك)... قم بالعد مرة ثانية... حتى تتأكد من أن عدّك أصبح دقيقاً.

٢- أعد التمرين السابق ولكن قم بعدّ حروف صفحة كاملة.

٣- قم بالعدّ تنازلياً من ١٠٠ إلى ١ هكذا (١٠٠، ٩٩، ٩٨... الخ).

٤- قم بالعدّ من ١٠٠ إلى ١ بفارق ٣ أرقام (١٠٠، ٩٧، ٩٤... الخ).

٥- اختر كلمة مؤثرة "الحمد لله" أو قل "سأنجح" مثلاً وأعدّها لمدة خمس دقائق دون أن تدخل فكرة أخرى إلى رأسك.

٦- خذ فاكهة - تفاحة مثلاً - وأنظر إليها من جميع النواحي، ركز عليها وافحصها من جميع جوانبها، لا تشتت ذهنك بأشياء أخرى. أنظر إليها جيداً. لا تشغل فكري بأية أفكار أخرى مثل: من أين اشتريتها، وكم سعرها، ومن أي بلد تم استيرادها؟ فقط فكر فيها وحدها، فقط أنظر إليها، شمها، تحسسها.

٧- تخيل التفاحة وعينك مغلقتان، حاول أن تراها، تشعر بها، تتذوقها - وإذا لم تستطع أعد التمرين السادس مرة أخرى.

٨- ارسم صورة على شكل مربع أو مثلث أو دائرة... ركز عليها... يجب أن ترى الشكل المرسوم ولا شيء آخر.

٩- قم بنفس التمرين رقم (٨)، ولكن، بعد إغلاق عينيك، تخيل الشكل الذي اخترته سابقاً وإذا لم تستطع أعد التمرين رقم (٨).

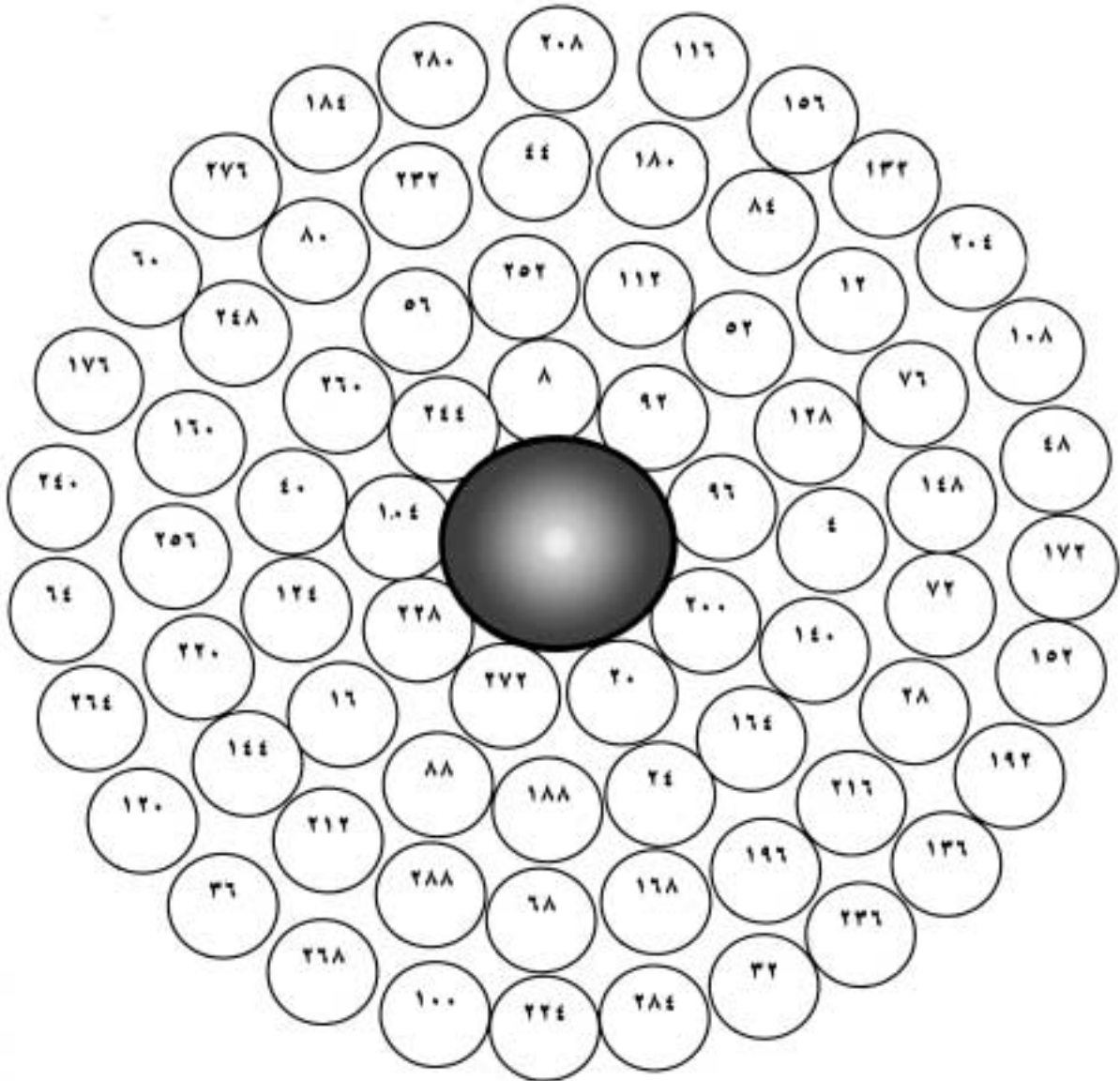
١٠- خذ قطعة صغيرة "ملعقة أو شوكة أو كأساً مثلاً" ركز عليها دون أن تتكلم بأي كلمة، أو تفكر بشيء آخر لمدة خمس دقائق.

١١- استمر على الأقل خمس دقائق دون أن تفكر بشيء، وهذا أصعب تمرين، ويتم تطبيقه بعد إتقان التمارين السابقة.

١٢- طبق تعليمات هذا التمرين واعمل منه نسخاً عديدة وتدرّب عليها يومياً، وفرغ من وقتك خمس عشرة دقيقة على الأقل وابدأ بالتمرين، وذلك بوضع علامة (/) على الأرقام الموجودة داخل الدائرة حسب الترتيب التصاعدي، مع مراعاة الفروق للتمرين، علماً أن الفرق أربعة أرقام.

عندما تجد أن التمرين مفيد، ستجبه وستصبح عادة التركيز سهلة، ودون جهد يذكر، وتستطيع أن تركز في كل كلام تريد أن تقوله.

تمرین التركيب



النهر الثامن

نهر الحاضر

عش اللحظة الحالية ..

تصور أن فكرك موزع على ثلاث خطوط طاقة رئيسة - (خط طاقة مرسل إلى الزمن الماضي - وخط طاقة مرسل إلى الزمن الحاضر - وخط طاقة مرسل إلى الزمن القادم "المستقبل") فإذا استطعت أن تلغي خطي الماضي والمستقبل - تكون قد أضفت هاتين الطاقتين إلى طاقة الحاضر، وأصبح لديك طاقة عالية جداً تستخدمها في القيام بمهمتك باقتدار.

"المستقبل يقرره عملك الحالي" (١)

هل تشعر أحياناً بأن فكرك ابتعد عن جسمك أميلاً كثيرة..... أرجعه وقل له: قف وارجع إلى موقعك - كن ضابطاً له ولا تكن عبده - وإليك هذه الطريقة البسيطة:

اسأل نفسك الأسئلة التالية وأجب عليها:

* ماذا أرى الآن؟

* ماذا أشعر الآن؟

* ماذا أرى الآن "مرة ثانية"؟

* ماذا يحدث الآن؟

"أعد التمرين عدة مرات حتى تتقنه وتصبح حاضر الذهن".

إن هذا التمرين مهم جداً حيث سيعود عليك بالفوائد.

فوائد حضور الذهن

١- زيادة الذاكرة:

لأنه عندما تكون حاضر الذهن، تستطيع أن تعرف ماذا يجري أمامك، وبالتالي تستطيع أن تتذكره، وإذا كنت من النوع الذي يعيش في الماضي أو المستقبل، فهذا السلوك يأخذ طاقتك وفكرك ويكون عملك غير متقن، وبالتالي يؤثر بشكل سلبي على مستقبلك.

٢- قلة الأخطاء:

وتستطيع أن تركز على ما تود قوله مما يجنبك الوقوع في الخطأ، فيوفر عليك الوقت والجهد في تعلم هذه المهارة.

٣- قلة الحوادث:

كوقوع الكأس، التزحلق، إشارات اليد غير المناسبة... الخ.

٤- قلة المنتقدين:

عندما يرى المستمعون -الذين يكون مقصدهم الانتقاد فقط وليست الاستفادة من كلامك- أنك حاضر الذهن فيعلمون أنك هدف "وفريسة" ليست سهلة ويجتنبوك.

٥- زيادة العلاقات:

فمن الصعب أن يبني إنسان علاقات شخصية جيدة مع شخص ذهنه في مكان آخر ومن السهل أن تبني علاقة مع شخص يبدي كل اهتمام بما تقول.

٦- قلة مشاعر الخوف:

الخوف يأتي من توقع شيء في المستقبل قد يقع أو لا يقع وعندما تفكر في اللحظة التي أنت فيها يتلاشى الخوف.

٧- قلة مشاعر الحزن والندم:

لأن الحزن يأتي من التفكير في أحداث ماضية مؤسفة، فحضور الذهن ينسيك آلام الماضي.

٨- طعم لذيذ للحياة:

ستتمتع في كلامك متعة ما بعدها متعة.. بالإضافة إلى الفوائد الأخرى، مثل: التمتع بطعامك وشرابك، والتمتع بالمناظر الجميلة حولك، وبراءحة الورد والزهور، وبنفسية متفائلة راضية مطمئنة.

وقال الحكماء:

"زوال الدول باصطناع السُّقْل. من ترك ما يعنيه دُفع إلى ما لا يعنيه. ظلم العمال من ظلمة الأعمال. من استشار الجاهل ضل، ومن جهل موضع قدمه زل".^(١)

١- الإمتاع والمؤانسة - لأبي حيان التوحيدي