

الرسائل

نسبة الذين يخططون في الحياة لا تتعدى 3%
وهي الفئة من الناس التي تقود الناس في كافة
المجالات المتنوعة .



في دراسة أعدتها جامعة هارفرد
الأمريكية سنة 1970 سألوا فيها 100
طالب عن خططهم في المستقبل وما إذا
كانت لديهم خطط واضحة 3% فقط أجابوا بالتفصيل عن
خطتهم المستقبلية ، البقية لم يعرفوا ما الذي يريدون تحقيقه
بعد .

بعد 20 سنة قامت الجامعة بالبحث عن المائة طالب فوجدت
الثلاثة هؤلاء يملكون أكثر من 90% من ممتلكات المائة كلهم .
إن الذين لا يحملون رسالة أكثر عرضة للمشاكل والصدمات
النفسية والاجتماعية .

تابعونا علي صفحتنا علي الفيس بوك ليصلك اجدد الكتب

https://www.facebook.com/aboelhassan?ref=tn_tnmn



تحديد رسالة ووضع الأهداف ؟

هذا البرنامج لكل إنسان يود أن يضع لحياته معنى ، وأن يتعلم كيف يحقق أمانيه ، بطريقة تضمن له بعون الله ذلك .
ليس للحياة قيمة إلا إذا وجدنا فيها شيئاً نناضل من أجله .

الرسالة (المهمة الدور) mission : هي ما تود أن تسير عليه في الحياة وعن شيء عام وعن طريق دائم .

الرؤية vision : هي النتيجة النهائية التي تسعى شخصياً لصنعها ، وهي ما تود الوصول إليه والرؤية كلمة عامة للأهداف .

رسالة	رؤية
غير محدد بهدف مثل : رسالتي أن أعلم الناس	مقصد وهدف تصل إليه مثل: رؤيتي أن أكون مديراً
شيء لا ينتهي فأنت تعلم الناس حياتك كلها	شيء ينتهي ، بعد أن تكون مديراً قد انتهيت وانتهت رؤيتك
إتجاه	نتيجة
نوعية	كمية
تشعر وحس	تحسب وتعد

تابعونا علي صفحتنا علي الفيس بوك ليصلك اجدد الكتب
https://www.facebook.com/aboelhasssan?ref=tn_tnmn

الفرق بين الشخص الذي عنده رسالة ورؤية والشخص عكس ذلك :

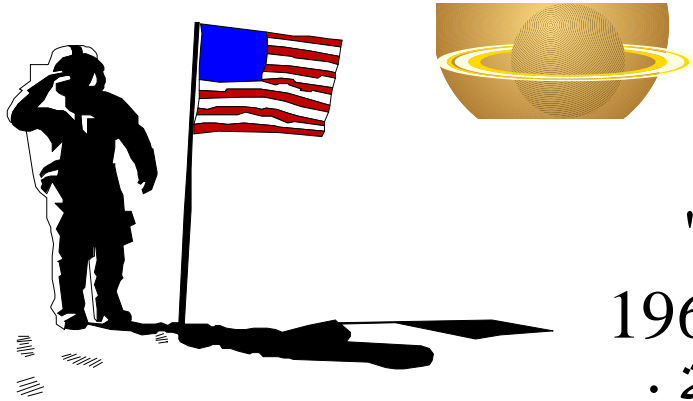


الشخص الذي يحمل رسالة ورؤية captain يقود السفينة وينقل البضائع بين البلدان ويعرف الموانئ الجيدة من الموانئ غير الجيدة كما أنه يعرف أماكن القراصنة ويعرف متى تأتي العواصف وكيف يتصرف معها إذا أتت ويعرف كيف يدير البحارة والاتصال بهم وهكذا هو واضح في اتجاهاته ومقاصده .

بينما الشخص الذي لا رؤية له ولا رسالة كمثل قبطان السفينة الذي لا يدري اتجاهه ولا يعرف عن القراصنة شيئاً ولا دلالة له في الأجواء البحرية أو إدارة البحارة فهو أحياناً ينزل بميناء أهله مضرون وأحياناً يخسر بعض رجاله بسبب العواصف التي لا يعرف كيف يتعامل معها أو متى تأتي .
الشخص الذي لا رسالة له ولا رؤية له

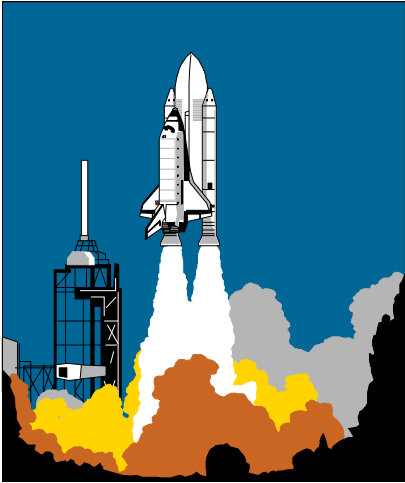


معرض لهزات اجتماعية ونكبات مالية واضطرابات نفسية
صاحب الرسالة كل يوم يمر عليه محسوب له لأنه يقترب من
هدفه بينما الآخر كل يوم يمر عليه محسوب عليه .



لما وضع " نيل أرمسترونج " قدمه على سطح القمر في 1969
عادت بالناس الذكريات لكلمة :

جون كندي " رئيس الولايات المتحدة عندما قال في بداية
الستينات (**قررنا أن ننزل القمر في نهاية هذا العقد**) .



بمجرد أن رسم كندي لأمته هذه الرؤية
تطور الأمر وسخرت السبل ووطأ
أرمسترونج قدمه على القمر .
أي إنسان يود أن يغير أو يحسن من
وضع معين لابد له من معرفة وضعه
الحالي أولاً ومن ثم ما يود الوصول إليه .

الطموح

خطة

الواقع

الاستراتيجية الصحيحة في التغيير

طريقة إكتشاف الرسالة :

(هذا التمرين من أقوى التمرينات لعمل meditation جلسة تأمل)

طريقة الصعود

أريد منك أن تختار هدفاً تود تحقيقه خلال هذا الشهر أو خلال هذا الأسبوع أو في هذه السنة أي هدف ، اختر هدفاً بسيطاً ، سنأتي للأهداف العميقة والكبيرة لاحقاً . سنسمي ذلك حصيلة (هدف)

قد تكون شراء سيارة أو الحصول على عمل أو النجاح في اختبار أو السفر إلى الخارج أو شراء ثوب أو زيارة أخ لك أي هدف من هذا النوع . الآن وبهدوء وبطمأنينة أريدك أن تسير معي في الإجابة على هذا السؤال ، لا تجيب حتى تستشعر فعلاً



، أريدك أن تحس لا تجيب بعقلك فقط
إذا حصلت على هذه الحصييلة (هدف) وتخيل أنك حصلت على
ذلك ، إذا حصلت على ذلك فما الذي يحققه لك ذلك حتى أكثر
أهمية من هذه الحصييلة .

أولاً استشعر أنك حصلت على هذه الحصييلة كما تريد ثم اسأل
نفسك مالذي يحققه لي ذلك حتى أكثر أهمية ... جيد
أكمل فقط عندما تحصل على جواب من الداخل تأكد من أنك في
هدوء ودون مقاطعات وإذا حصلت على هذا الهدف بالدرجة



التي تريدها وبالصورة
التي تتمنها وتخيل أنك
فعلاً حصلت على هذا
الهدف الأعمق من

الحصييلة فما الذي يحققه لك ذلك حتى أكثر أهمية من هذا
الهدف ... جيد ...

ففي الجانب الروحاني : ختم القرآن الكريم/ قيام ليلة.....

رضا الله - الاتصال بالله - الإيمان المطلق - اليقين - التوكل
الجانب الاجتماعي : زواج / خروج لرحلة مع زوجتي / زيارة
الوالدة هذا الأسبوع

● نريد استخلاص الرسالة من هذه التجربة

← ملاحظة الغايات المتكررة واستخلصها ، أي شيء
ذكر أكثر من مرة فهو متكرر ، أي شيء ذكر أكثر من
مرتين فهو فعلاً متكرر ، فوق ذلك أكيد في رسالتك .

نجاح
دفع عائلي
تأثير
الأمان
سعادة
قوة

← ضع دائرة فوق المتكررات

← استخلص أهم غايتين أو ثلاث من المتكررات حسب
اعتقادك .

← أكتبها في خانة محتوى الرسالة

تابعونا علي صفحتنا علي الفيس بوك ليصلك اجدد الكتب

https://www.facebook.com/aboelhasssan?ref=tn_tnmn

← اسمح لنفسك أن تأتي بكلمة أو جملة أو شعور يعبر عن رسالتك من هاتين الكلمتين أو الكلمات الثلاث المعبرة عن الغايات .

مثال:

سعادة / راحة نفسية

الرسالة ← { اسعد نفسي وأريحها }

← استخلص الرسالة من غاياتك المتكررة في سطر واحد فقط (رسالة حالية)

مثال :

رسالة صلاح الراشد { السعادة والتأثير في الآخرين بقصد مساعدتهم }

الشخص يحوم دائماً حول رسالته ، الرسالة في الغالب سامية قد يكون التطبيق والوسيلة خاطئة .

الرسالة : مستمرة تأتي كفعل مثل :

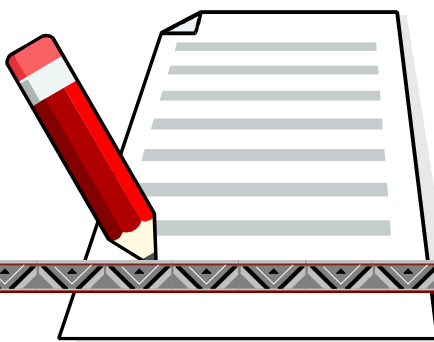
تأمين- إسعاد- تقوية- تحقيق- مساعدة- تعليم- رفع.... وهكذا
الرسالة في المضارع وليست في الماضي ولا في المستقبل بل هي الآن وكل زمان .

الرسالة مختصرة لكن تشتمل على عدة معاني في حناياها .

قد تحتاج دقائق أو ساعة أو يوم أو حتى

أسبوع خذ حصيلتك من الوقت المهم أن

تفعل ذلك أولاً ثم عاود ، الآن بدأت تفهم



نفسك أكثر وقد يأخذ عقلك الباطن ساعات أو أيام يستنتج فيها أشياء سوف تنفعل في المستقبل فقط أطلق لعقلك العنان قد ترى أحلاماً أو تشعر بمشاعر فقط رحب بها إما أن تكون إيجابية فهي سعيدة بما بدأت تدركه أو سعيدة بالانسجام بينها وبين العقل والجسد والروح وإما أن تكون سلبية فهي تخرج وتعبر عن نفسها .

كيف تضيف لرسالتك :



1- هل نفسك في الرسالة أم لا ؟

(إسعاد نفسي والآخرين والتأثير فيهم)
وضَع الخطط المعينة لذلك

2- لا تنسى الآخرين .

(أكون واثق في تحقيق نجاحي) X
(أن أكون واثقاً وأحقق مع الآخرين نجاحي) ok

(أن ابلغ قمة النجاح في علم الهندسة) X
(أن أساعد في تحقيق نجاحات في علم الهندسة
بما يخدم السلك الهندسي والبشرية) ok

د. نجيب الرفاعي { أعلم وأتعلم }

3- تفحص الغايات الأخرى الموجودة في التمرين الذي فعلته

+ هل هناك ما تود أن تضيفه إلى رسالتك منها حتى ولو جاءت مرة واحدة .

مثال :

الراشد : إسعادهم وتنوير مجالات حياتهم المختلفة

ليس فقط إسعادهم فالسعادة ليست كل شيء هناك النجاح والأثر الذي تتركه لغيرك والعطاء وغير ذلك
+ أننا كمسلمين غايتنا الكبرى إرضاء الله تعالى .
نضيف في بداية رسالتك (إرضاء الله)

رسالة الراشد الحالية { إرضاء الله بإسعاد نفسي والآخرين
وتنوير مجالات حياتهم المختلفة }

طارق { نيل الرضا من الله بإدخال السرور على نفسي
والآخرين }

قال أحد العارفين (الناس في هلكة إلا العالمين والعالمون في هلكة إلا العاملين
والعاملون في هلكة إلا المخلصين والمخلصون على خطر عظيم)

والسبب تلك النية الخفية

قد يدرك الإنسان رسالته وقد لا يدركها لكنها هي هكذا في
الأعماق

يمكنك الآن أن تعدل على رسالتك افعل ذلك ثم اكتب رسالتك
ويستحسن أن تكون على ورقة كبيرة (وسيلة) ثم تعلقها على
الحائط وتضعها أمامك في المكتب وتتركها على الأقل يوماً

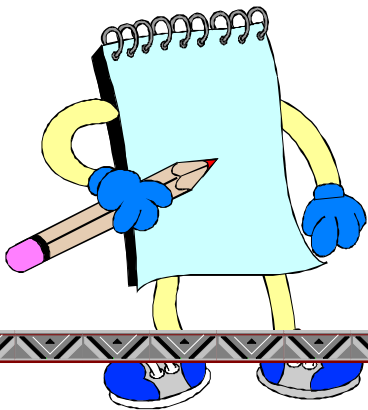
واحداً مع أنه يستحسن أن تتركها قرابة أسبوع واحد بعدها
تجلس مع نفسك جلسة أخرى تحدد فيها ما إذا كنت فعلاً تود أن
تعيش حياتك كلها بهذه الرسالة إذا كانت الإجابة نعم فتوكل على
الله وضع رؤيتك . **تابعونا علي صفحتنا علي الفيس بوك**
ليصلك اجدد الكتب

https://www.facebook.com/aboelhassan?ref=tn_tnmn

إذا كانت الإجابة لا فغير فيها حتى تصبح بالدرجة والصورة
التي تريدها قد تحتاج عدة أيام ، اسمح لنفسك هذا الوقت المهم
أن تكون مستعداً عندما يسألك أحد: ما رسالتك في الحياة ؟ أن
تجيب بكل ثقة وطمأنينة برسالتك ، قد لا تعرف كيف تضيف
على رسالتك أو تعدل فيها يمكنك أن تنظر في رسالات
الناجحين كقدوة لك وتقتبسها ثم تعدل بها كيفما تشاء ، الرسالة
مهمة كخطوة أولى لأنها هي التي تدير الروح والروح هي التي
تدير العقل والعقل يدير الجسد والمشاعر والتصرفات .
حدد رسالتك أولاً

س : هل ممكن أن تغير رسالتك ؟

الجواب نعم ممكن ، كل فترة 6 شهور أو
سنة راجع رسالتك مرة أخرى قد تحتاج أن



تعدل فيها أو تضيف عليها ليس في ذلك حرج لكن ينبغي أن تعرف أن الرسالة لا تتغير دورياً وباستمرار قد يختار شخص رسالة يمشي عليها طيلة عمره هذا مقبول بل واعتيادي وبعد أن تعدل عليها خلال الأسبوعين القادمين سر عليها ثم راجعها بعد فترة 6 شهور إلى سنة عند هذا الحد نكون قد وضعنا الرسالة في الحياة أو على الأقل عرفت رسالتك الحالية وفي طور أن تضع رسالتك المستقبلية .

تابعونا علي صفحتنا علي الفيس بوك ليصلك اجدد الكتب
https://www.facebook.com/aboelhasssan?ref=tn_tnmn