



شجرة السنديان

300 سؤال لتكتشف نفسك من جديد

الدكتور محمد بشناق



بسم الله الرحمن الرحيم
المملكة الأردنية الهاشمية
The Hashemite Kingdom of Jordan
وزارة الثقافة
Ministry of Culture
دائرة المكتبة الوطنية
Department of the National Library



الرقم: م ٤١٨٥/٨/٢٧
التاريخ: ٢٠١٥ / ٨ / ٢٧
الموافق:

السيد / محمد اكرم بشناق

تحية طيبة وبعد،

أرجو إعلامكم بأن المصنف بعنوان "شجرة السنديان : ٣٠٠ سؤال لتكتشف نفسك من جديد"،

إعداد: محمد اكرم بشناق

قد تم منحه رقم إيداع في مركز الإيداع في دائرة المكتبة الوطنية تحت رقم الإيداع المبين أدناه.

يرجى العمل على تثبيت هذا الرقم كما هو مدون أدناه، في أي مكان ظاهر من المصنف، وتسليم مركز الإيداع ثلاث نسخ على سبيل الإيداع وبحيث تكون النسخ المودعة مطابقة للمصنف من جميع الوجوه ومن أجود النسخ المنتجة، وذلك استناداً لأحكام المواد (٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١) من قانون حماية حق المؤلف رقم (٢٢) لسنة ١٩٩٢ وتعديلاته، وأحكام نظام إيداع المصنفات رقم (٤) لسنة ١٩٩٤ م.

واقبلوا فائق الاحترام،،،،

المملكة الأردنية الهاشمية

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

(٢٠١٥/٨/٤١٨٥)

يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

المدير العام /

محمد يونس العبادي

إهداء

إلى فريق "مجتمع روحاني".. شيماء عويضة، هبة الرجبي، صفاء الظاهر
وزوجتي إيمان العمدة، أهدي هذا الكتاب.
معكم وبكم بدأنا نخطط ونعمل لهذا المشروع المبارك.
أشعر بالإمتنان الكبير لكم ولما قدمتم من تفاني وصدق وإحسان في العمل.
ولا أنسى الدور الكبير الذي قمتم به في سبيل تقديم هذا الكتاب بهذه الصورة.
تعلمت منكم الكثير، وفخورٌ بكم وبعطاءكم.

ومعاً نحو حياة أفضل...!

المؤلف

د.محمد بشناق

المقدمة

"ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها"
"سورة الشمس"

شهدت البشرية في الآونة الأخيرة تطوراً هائلاً في العلوم والفنون، واتسعت مدارك العقل البشري، وبدأ الإنسان يتطلع إلى آفاق جديدة في العلم والمعرفة. إلا أن المفارقة أن الإنسان في غمرة هذه الإكتشافات نسي أن يكتشف نفسه. يعيش الفرد في القرن الحادي والعشرين قادراً على التواصل والتفاعل مع الآخرين، لكنه عاجز عن فهم نفسه والحوار معها. ولا شك أن أحد العوامل الهامة التي تؤثر سلباً على صحة الإنسان البدنية والذهنية والروحانية هي عدم قدرة الشخص على الصلح مع نفسه.

يأتي هذا الكتاب البسيط محاولة مني لتقديم أداة تساعد القارئ على فهم النفس من خلال مجموعة من الأسئلة التي قد لا تخطر ببال الواحد منّا في الأحداث اليومية. سميت هذا الكتاب "شجرة السنديان" وبرسم يرمز إلى الفصول الأربعة. وهكذا كان الكتاب. جاء الكتاب في أربعة فصول، كل فصل يبدأ بقصة قصيرة بلون من ألوان الفصول الأربعة. ويتحدث كل فصل عن محور هام في حياة الواحد منّا. فالفصل الأول فصل الصيف، وهو أسلوب حياتك وصفاتك وعاداتك اليومية، والفصل الثاني فصل الخريف، وهو يتحدث عن ذكريات الماضي وأثرها على القلب والوجدان، بينما يتناول الفصل الثالث وهو فصل الشتاء علاقاتك بالعالم من حولك من عائلة وأصدقاء وزملاء وغيرهم. أمّا الفصل الرابع وهو المحطة الأخيرة فهو فصل الربيع وهو يعني بنظرتك إلى المستقبل وأحلامك وخطتك الشخصية. نسأل الله تعالى أن نكون من أصحاب النفوس الزكية وأن يلهمنا الإخلاص والسداد.

الفصل الأول

أسلوب حياتي



عندما تغوص قدماك العاريتان في رمال الشاطئ الذهبية وتمتد عيناك نحو الأفق البعيد وتتأمل مياه البحر الزرقاء والأمواج التي تداعب صخور الشاطئ، وتنصت إلى هدير الموج وتشمّ نسيم البحر، تمتلئ حواسك بالطاقة والانتعاش. تأخذ بيدك إحدى صخور الشاطئ وترميها على صفحة البحر. وتراقب الحلقات الدائرية وهي تتشكل وتتسع بالتدرّج. حينها تدرك أن العادات اليومية تعيد تشكيل عقلك ونفسك. أسئلة كثيرة تراود ذهنك: ماذا تعودت أن أفعل كل يوم؟ هل أنا راضٍ عن عاداتي اليومية؟ كيف أطوّر الحسن منها وكيف أتخلص من السيئ منها؟ فرصة جديدة يعطيها لك القدر للتجديد. تفكر في عادات جميلة تملأ حياتك وحياة من حولك بالبهجة والسعادة والأمل.

صفاتى وعاداتى الشخصية

✓ تحدث عن نفسك بشكل تلقائي وعفوي... من أنت؟ أهم صفاتك؟ حياتك؟

✓ ما هو الشيء الذي يجعلك تبتسم من قلبك؟

✓ ما هو أكثر ما يمنحك السعادة؟

✓ تخيل لو أن أشد المعجبين بك يتحدث عنك الآن... ماذا يقول؟

✓ ضع دائرة حول الصفات الأهم فيك كما يراها الآخرون (قد ترغب بأن تسأل من حولك من عائلة وأصدقاء) :

متسامح - مثابر - متواضع - معطاء - شجاع - منظم

نشيط - متعاون - كريم - مرح - حازم - مرن

✓ هل أنت بالأغلب...
تنشط في النهار أم في الليل؟
جدي أم مرح؟
تحدث أم مستمع؟
تستمدّ طاقتك من خلال الجلوس منفرداً أم من خلال اللقاء مع الآخرين؟
تستعمل خيالك لجمع المعلومات أم حواسك الخمس والحقائق؟
تحب العمل ضمن نظام واضح أم بهرولة ومرتعة؟
تأخذ قراراتك وفقاً للمنطق والصواب أم بهدف تلبية مشاعر الآخرين؟
تحب أن تنظر إلى الصورة العامة لما يعرض عليك من أفكار أم تهتم بالتفاصيل الدقيقة؟

✓ أذكر شخصية مشهورة تشبهها أو تحاول تقليدها.

✓ هل ترى نفسك؟
مفكر - مخطط - قائد جماهيري - فنان - مربّي - مخترع

✓ لو قدر لك أن تكون شخصاً آخر، ماذا تحب أن تكون.. معلم؟ وزير؟ رياضي؟
إعلامي؟ ناشط إجتماعي؟ غير ذلك؟

✓ كيف يمكن أن تصف عقلك؟ هل لك أن تُشبه عقلك بالبحر أو بالماء أو بالمكانة
أو بالشبكة أو غير ذلك؟

✓ حدد من المذكور أدناه أهم 3 قيم تؤمن بها وتسعى لتحقيقها:
(حاول أن تتذكر شخصية أنت معجب بها وهي تمثل بعضاً من تلك القيم.
أو فكر..كيف تحب أن تنفق وقتك ومالك وجهدك.. في سبيل تحقيق أيّ من
هذه القيم؟)

- الصدق - الأمانة - النزاهة - الإستقلالية - العطاء - المحبة - الحب - العلم
الكرم - الشجاعة - الإلتزام - التواضع - الإستقلالية - البساطة - العائلة - الإخلاص
التجرد - الوفاء - روح الفريق - المبادرة - التضحية - التسامح - الإستمرارية
الإمتياز - الإحسان - الإتيقان - المرح - الدين - النظام - الدقة - الإنجاز
المغامرة - المرونة - الإمتنان - الإبداع - الحق - الإحترام - التجديد - الإلهام.
- 1.
 - 2.
 - 3.

✓ أذكر إسم شخص يلهمك في سبيل تحقيق هذه القيم.

✓ أذكر 3 عادات سوف تتبعها من أجل تعزيز هذه القيم.

- 1.
- 2.
- 3.

✓ ما الذي يمنحك الدافع الداخلي نحو العمل والعطاء؟

✓ أذكر 3 أمور تمنحك القوة في وجه مواجهة الشدائد؟

.1

.2

.3

✓ كيف تعبّر عن أفكارك ومشاعرك؟

✓ ماذا تحب أن تفعل قبل الخلود إلى النوم؟

✓ أذكر عادة جميلة تمارسها كل يوم.

✓ ما هي العادة التي تود التخلص منها؟

✓ ماذا تفعل عندما تكون حزيناً؟

✓ ما هو أكثر شيء يستفزك؟

✓ ما هو الشيء الذي يحزنك؟

✓ ما الذي تخاف منه؟

✓ هل تشعر بالتوتر أو القلق؟

✓ كم هو مستوى التوتر لديك؟

✓ ماذا تفعل لكي تخفف من التوتر؟

الروحانيات

✓ هل تمارس التأمل؟ كم مرة أسبوعياً؟

✓ هل تحب الخلوة مع النفس؟

✓ ماذا تحب أن تفعل عندما تخلو مع نفسك؟

✓ ما هو دينك؟ ما هي معتقداتك؟

✓ كيف تصف دينك لشخص لا يعرفه؟

✓ هل أنت ملتزم بدينك؟ إلى أي درجة؟

✓ هل تشعر بالرضا عندما تعمل صالحاً وتندم إذا أذبت؟

✓ ما هي أهم 3 شعائر أو عادات تقوم بعملها من أجل التقرب إلى الله؟

.1

.2

.3

✓ ما هي أهم 3 أمور تسعى لعملها كي تدخل الجنة؟

.1

.2

.3

✓ هل تذكر شيء قمت بعمله بالسابق وتشعر حياله بالندم أو الذنب؟

✓ كيف يمكن أن تُكفّر عن هذا العمل؟

✓ هل تشعر بالإمتنان لأشياء جميلة في حياتك؟ أذكر أهم خمسة منها.

✓ هل لديك الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين؟ من هم؟ ولماذا؟

✓ هل تمارس العمل التطوعي؟ لماذا؟

✓ هل أنت عضو في جمعية خيرية أو إتحاد إجتماعي؟

✓ ما هي؟ وما هو دورك فيها؟

✓ ما هي رؤية ورسالة الجمعية التي تنتمي إليها؟

✓ كيف يمكن أن تطور الأداء في جمعيتك من خلال 3 وسائل؟

.1

.2

.3

✓ كم ساعة تمارس التطوع أسبوعياً؟

✓ ما هو المجال التطوعي الذي تعمل به؟

✓ ما الذي يدفعك للعمل التطوعي؟

✓ أذكر 3 أشياء بسيطة سوف تفعلها هذا الأسبوع كي تُدخل السعادة على أشخاص تعرفهم.

.1

.2

.3

✓ أكتب عبارة واحدة تشجع فيها طفلاً صغيراً على التطوع:

الصحة

✓ هل تشكو من أي مرض مزمن (مثل مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو الروماتيزم) ؟

✓ هل تشكو من ألم أو صداع مزمن؟

✓ هل تتابع الفحص الطبي الدوري بانتظام؟

✓ ما هي آخر نتائج فحص السكر والكوليسترول لديك؟

✓ ما هي الرياضة المفضلة لديك؟

✓ هل تمارس الرياضة بانتظام؟

✓ هل وزنك مثالي؟

✓ ماذا تفعل للحفاظ على الوزن المثالي؟

✓ هل نوعية غذائك صحيّة ومتوازنة؟

✓ هل تنعم بنوم مريح؟

✓ هل تشعر بالإرهاق والتعب؟

✓ هل تتوقع أن تعمّر طويلاً؟ لماذا؟

✓ ماذا تفعل لكي تعمّر طويلاً؟

حياتي المهنية

✓ ما هو مؤهلك الدراسي؟

✓ ما هو عملك؟

✓ ماذا تحب أن تفعل في بداية يوم العمل؟

✓ هل تشعر أن ما تقوم به من عمل ذو قيمة غير أنه مورد للرزق؟
(من المهم أن تشعر أن ما تقوم به يساهم في مساعدة الآخرين مما يعطيك الدافعية للإستمرار والإحسان).

✓ كيف تصف مهنتك لطفل صغير؟

✓ هل تعتبر دخلك الشهري جيد أم وسط أم سيء؟

✓ أذكر هدف واحد يمكن أن تفعله من أجل تحسين دخلك الشهري.

✓ خطط لتحقيق هذا الهدف من خلال 3 خطوات عملية.

.1

.2

.3

✓ ما الذي يمنحك الدافعية لتحقيق أداء مهني متميز؟

✓ إلى أي درجة تتوفر هذه الدافعية في عملك الحالي؟

✓ كيف يمكن أن تزيد من توفير هذه الدافعية؟

✓ أذكر 3 مهارات أو أشياء جديدة سوف تتعلمها هذا العام؟

.1

.2

.3

✓ ما هو الشيء الذي تحاول تعليمه للآخرين؟

✓ إذا قدر لك أن تغيّر طبيعة عملك، ماذا يمكن أن تعمل؟

✓ هل أنت راض عن عملك الحالي؟ إلى أي درجة؟

✓ هل تنصح أبناءك باختيار نفس عملك؟ لماذا؟

✓ لو عاد فيك الزمان إلى الوراء، هل تختار نفس العمل؟ لماذا؟

✓ هل تفكر بتغيير عملك الحالي؟

✓ هل لديك خيارات أخرى؟

✓ ما هو القرار الذي سوف تتخذه لكي تحسن رضاك عن عملك؟

✓ أذكر أكثر 3 أمور تميزك عن الآخرين في عملك.

- 1.
- 2.
- 3.

✓ أذكر 3 أمور تخطط لعملها كي ترتقي بأدائك الوظيفي.

.1

.2

.3

✓ هل تشعر بالضغط الوظيفي؟ إلى أي درجة؟

✓ أذكر 3 أمور تستنزف طاقتك في العمل.

.1

.2

.3

✓ أذكر 3 أمور تمنحك الطاقة والحيوية أثناء يوم العمل.

.1

.2

.3

✓ ما هي نقطة ضعفك في العمل؟

✓ كيف يمكن أن تتجاوز نقطة ضعفك وتتغلب عليها؟

✓ إذا قدّر لك أن تكون صاحب القرار في العمل، أذكر 3 أمور سوف تعمل بها.

.1

.2

.3

✓ والآن.. أعد قراءة ما كتبت بحرص...

- ماذا تشعر؟

- هل تشعر بالرضا؟

- وكيف تقيّم نفسك؟

- ما هو أكثر ما لفت انتباهك فيما أجبت؟

- ماذا تفكر أن تفعل بعد ما عرفتته عن نفسك؟

الفصل الثاني

في القلب والوجدان



من نافذة حجرتي أراقب المنظر الخريفي في بداية يوم جديد. الرياح الباردة تعصف بالمكان، والغيوم الداكنة تسد الأفق البعيد. وها هي شجرة السنديان الكبيرة وقد تلونت أوراقها باللون البرتقالي والأصفر. وبدأت تلك الأوراق تتساقط على الأرض وتطير مع الريح.

لا أذكر بالتحديد متى كانت أول مرة فتحت فيها عيني على الدنيا. لست واثقاً متى كانت أول مرة تلقيت فيها هدية صغيرة من أمي أو حملني فيها أبي على كتفيه. ولا أول مرة ركبت فيها الدراجة أو سقطت وأنا أتسلق الشجرة. ولا أدري لماذا أعود بالذكريات إلى أيام الطفولة والمراهقة والشباب. ربّما لأن الأحداث القديمة تحدث أثرها العميق في العقل والوجدان. وربما أشعر بالحاجة لأربط التجارب والذكريات بحلوها ومرها حتى أفهم من أنا؟ أو من بأن تلك الأحداث الكثيرة عبارة عن مجموعة من نقاط، سوف أعمل على التوصيل بينها لعلها تنسج قصة جميلة أو تلهمني مستقبل حافل بالعطاء والإبداع.

الأفضل عندي

✓ أفضل صديق في طفولتك

✓ صديقك المفضل الآن

✓ أفضل مدرس في أيام الدراسة

✓ أفضل كتاب قرأته

✓ أجمل فيلم شاهدته

✓ أفضل حكمة تؤمن بها

✓ أغنية أو أبيات من الشعر تحب ترديدها

✓ أجمل مدينة رأيتها

✓ أفضل بلد للإقامة بنظرك

✓ أفضل وجبة طعام لديك

✓ أفضل هدية أو جائزة حصلت عليها

الطفولة والشباب

✓ ما هو الموقف الذي لا تنساه في طفولتك؟

✓ متى كانت أول مرة:

- تلقيت فيها هدية

- تعلمت تجربة جديدة

- مارست هواية جديدة

- قدت الدراجة الهوائية

- قدت فيها السيارة

- سافرت فيها

- فقدت شخص عزيزاً عليك

مواقف لا تنسى

✓ ما هي الذكرى الجميلة التي لا تنساها؟

✓ يوم ضحكت فيه من كل قلبك.

✓ ما هو الموقف الذي شعرت فيه بالخطر أو الوحدة؟

✓ ما هو اليوم الذي كنت فيه حزيناَ جداً؟

✓ ما هو اليوم الذي بكيت فيه بحرقة؟

✓ ما هي أجمل رحلة قمت بها؟

✓ أذكر موقف محرج حدث معك.

✓ أذكر موقف شجاع أثار إعجابك.

✓ ما هو الموقف الذي أثر عليك وغير حياتك؟

✓ أذكر موقف تحديّ أخذت فيه قرار حاسم. ماذا فعلت؟
بماذا تشعر حيال هذا الموقف؟

✓ ما هو القرار الذي لو عاد فيك الزمن سوف تعمله بشكل مختلف؟

✓ ما هو الشيء الذي تود حذفه نهائياً من حياتك؟

✓ ما هو الدرس العظيم الذي تعلمته من تجاربك؟

✓ لو أتيح لك أن تعلق عبارة يقرأها الآخرون... ماذا تكتب؟

✓ ما هي المعلومة التي تعلمتها وكان لها الأثر الكبير على حياتك؟

✓ ما هي المهارة التي تعلمتها وتميزت بها؟

✓ ما رأيك أن تسجل أفكارك بخصوص ما سبق في هذا الفصل على شكل رسمة؟
أنت بذلك تُفعل عنصر الخيال والصور في الجانب الأيمن من الدماغ، ليس بالضرورة أن يكون رسماً متقناً، قد تختار أن تكتفي بالخارطة الذهنية التي تبدأ بدائرة كبيرة تتفرع منها أسهم وغصون وأشكال تختصر ما يدور في ذهنك.

الفصل الثالث العام من حولي



الحارات القديمة والطرق الضيقة وأصوات الباعة وصخب الأطفال يملأ المكان. مشهد تعودت عليه طوال سنين خلت. إنشغلت بشراء الخضروات وتبادل التحية مع المارة والجيران، ولم أعد أنتبه إلى إبني الصغير الذي كان يطارد القطط بين المارة ولا تفاصيل المدينة وحياة السوق الصاخبة. الجميع هنا في حالة عجلة وجدية ولا مكان للمرح ولا اللهو البرئ ولا المشاعر.. وفجأة، تتلبد السماء بالغيوم وما هي إلا دقائق حتى يعلو صوت الرعد، وينهمر المطر الغزير. تتعالى أصوات الناس بالشكوى والضجيج خوفاً على أمتعتهم وتنحشر الحشود تحت المظلات والأسقف. حالة الضيق والملل تغمر المكان بانتظار توقف المطر. عندها يحدث شيء عجيب. غلام في الرابعة عشر من عمره يقفز إلى الشارع ويبدأ بالرقص والقفز والغناء تحت المطر وقد امتلأ شعره ورداؤه بالماء والوحل. تعلو أصوات الضحك وتنتقل العدوى بالتدرج. لم يبق أحد من الباعة أو المارة إلا وشارك باللعب والضحك واللهو. رجال ونساء، شيوخ وأطفال. عجيب وغريب حقاً. هذا هو المجتمع الذي كان يغصّ بمشاعر التنافس والخصام والجدية، عاد يمارس الطفولة والبراءة والتعاون. مئات الصور من المجتمع والناس تراود عقلي ووجداني. أتساءل: لماذا لا أفعل مثل هذا الشاب الجميل؟ لماذا لا أبادر وأتعرّف أكثر على أهلي وجيراني وأتعلّم من أصدقائي وزملائي؟ لماذا لا نستمتع باللحظة ونعمر حياتنا بالبسمة والمشاركة والمحبة؟ كيف نعمل سوياً من أجل مجتمع يحفل بالقيم المثالية في البيت والشارع وفي العمل وفي المدرسة؟

العائلة

✓ كم فرداً في عائلتك؟

✓ من هو أقرب أفراد العائلة إليك؟

✓ عادة جميلة تعودتم عليها كعائلة

✓ ثلاث صفات تحبها في أبيك

.1

.2

.3

✓ ثلاث صفات تحبها في أمك

.1

.2

.3

✓ ماذا سيقول والدك إذا سألناه عنك؟

✓ هل والداك فخوران بك؟ لماذا؟

✓ عدد أهم أشياء يمكن أن تفرح بها والديك.

✓ هل تفعل هذه الأمور؟ لماذا؟

✓ أذكر شيء تعلمته من أبيك سوف تربي أولادك عليه.

✓ أذكر شيء لا يعجبك في والدك.

✓ لماذا تصف شريك حياتك؟

✓ لماذا يصفك أولادك؟

✓ عدد أهم 3 أمور تربي أولادك عليها:

.1

.2

.3

✓ ما هي آخر وصية توصي أولادك بها؟

✓ ماذا تتمنى لأولادك عندما يكبروا؟

✓ ما هو الخطأ الذي فعلته في حياتك وتحذر أولادك منه؟

✓ في احتفال عائلي، أردت أن تشكر فيه أفراد عائلتك فرداً فرداً... ماذا تقول؟

✓ إذا كنت حزيناً أو مشغولاً بامرٍ هام. ما هو نوع الدعم الذي تريده من أهلِكَ وأحبائك؟
الإهتمام والسؤال؟ التعاطف؟ المشورة؟ التعاطف؟ تركك وشأنك؟ غير ذلك؟

✓ جيّد ولكن.. حدد شيء واحد تتوقعه من هؤلاء للمزيد من المحبة والتفاهم
- الزوج أو الزوجة

- الوالد

- الوالدة

- الأبناء

- الأخ أو الاخت

✓ لماذا لا تصارحهم الآن بشكل لطيف وصادق؟

✓ قرّر أفراد عائلتك أن يدلّوك، ولكن من غير هدايا غالية الثمن. ماذا تطلب؟

ناس في حياتي

✓ من هو أهم شخص في حياتك؟

✓ من هو أقرب صديق إليك؟

✓ ما الذي يعجبك فيه؟

✓ هل تقابله باستمرار؟

✓ ماذا يمكن أن تفعل من أجل تعزيز علاقتك معه؟

✓ من هو الشخص الذي تتمنى لو تقابله؟

✓ من هو الشخص الذي كان له موقف مؤثر معك لا تنساه؟

✓ من هو الشخص الذي يمثل القدوة والمثل الأعلى في حياتك؟

✓ من هو الشخص الذي ابتعد عنك وتشتاق إليه؟

✓ من هو الشخص الذي تثق برأيه؟

✓ من هو الشخص الذي يضحكك من قلبك؟

✓ من هو الشخص الذي أثرت به وأسعدته؟

✓ من هو الشخص الذي يستفزك؟

✓ من هو الشخص الذي خذلك وتخلي عنك؟

✓ أكتب عن شخص لا ترتاح له. سجل أهم صفات لا تعجبك فيه؟

✓ هل تشعر بالإمتنان لشخص له فضل عليك؟ أذكر 3 أسماء.

.1

.2

.3

✓ هل عبّرت عن شكرك وتقديرك بشكل كافي؟ لماذا؟

✓ ماذا يمكن أن تفعل هذا الشهر كي تعبّر عن مشاعرك الصادقة نحو هؤلاء؟

✓ أكتب رسالة قصيرة إلى شخص يستحق منك الشكر والتقدير.

✓ شخص أسأت إليه أو قصّرت معه.

✓ هل تفكر في تصحيح ما فعلت؟ كيف؟

✓ أكتب رسالة من سطرين تحاول فيها أن تصحح موقفك.

✓ شخص أساء إليك أو جرح مشاعرك.

✓ هل لديك مشاعر سلبية تجاهه؟ أم أنك تلوم نفسك؟

✓ لو عاد فيك الزمان إلى الوراء، كيف يمكن أن تتصرف تجاهه؟

✓ هل تعتقد أنه قد آن الأوان لكي تفرّغ قلبك من المشاعر السلبية وتسامح نفسك وتسامح من أساء عليك؟

✓ أكتب رسالة من سطرين تعبر فيها عن مشاعرك.

✓ أكتب رسالة من 3 سطور توجه فيه لوم وتوبيخ شديد لشخص ما... نفّس عن مشاعرك.

✓ حدد 5 صفات أساسية لشريك تختاره لرحلة طويلة.

.1

.2

.3

.4

.5

في العمل

✓ كيف تتوقع أن يصفك رئيسك في العمل؟

✓ هل أنت محبوب من قبل زملائك؟ لماذا؟

✓ كيف يمكن أن تزيد من شعبيتك بين زملائك؟

✓ ما الذي يعجبك في رئيسك في العمل؟

✓ ما الذي لا يعجبك في رئيسك في العمل؟

✓ ما الذي يتوقعه منك رئيسك؟

✓ كيف يمكن أن تحقق له هذا التوقع؟

✓ أذكر شيء واحد إذا قمت به يحسن علاقتك مع رئيسك.

✓ أذكر 3 أمور يمكنك حالياً أن تقوم بها لتحقيق بيئة عمل جيّدة لك ولزملائك في العمل.

.1

.2

.3

✓ تخيل نفسك في احتفال بمناسبة آخر يوم لك في العمل. وجه كلمة لزملائك؟

✓ بادر أحد زملائك المفضّلين في هذا الحفل وتحدّث عنك. ماذا تتوقع أن يقول؟

المجتمع

✓ ما هو الشيء الذي تهتمّ به كثيراً؟

✓ تحدّث عن وضع اجتماعي أو سياسي لك فيه رأي ما. ماذا تقول؟

✓ ما الذي تحسد الآخرين عليه؟ المال؟ المظهر؟ الشهرة؟ غير ذلك؟ أضرب مثلاً.

✓ ما رأيك في الوضع الراهن في بلدك؟

✓ ما هي أجمل خمس أشياء في هذا البلد؟

.1

.2

.3

.4

.5

✓ ما هي أكثر 5 أشياء لا تعجبك في هذا البلد؟

.1

.2

.3

.4

.5

✓ ما رأيك في المجتمع الذي تعيش به؟

✓ ما هو أكبر تحدي يواجه هذا المجتمع برأيك؟

✓ ما هو أفضل ما يعجبك في هذا المجتمع؟

✓ ما هو الشيء الذي لا يعجبك في المجتمع؟

✓ ماذا يمكن أن تفعل حتى تساهم في تغيير الأمور نحو الأفضل؟

✓ لو كنت صاحب القرار في بلدك، أذكر أهم 3 قرارات سوف تتخذها.

1-

2-

3-

✓ إذا قدر لك أن تكتب مقالاً صغيراً في أحد الصحف المحليّة... ماذا تكتب؟

✓ عبّر بكلمة واحد عن:

- الحياة

- العمل

- المجتمع

- الأصدقاء

- الماضي

- المستقبل

- الصحة

- المال

- الحلم

- الوقت

- الحب

قوة العقل الباطن

✓ والآن.. أكتب 50 سؤالاً يبدأ ب (لماذا) أو (كيف) أو (ماذا لو) عندما تفرغ من كتابة الأسئلة، تأمل فيها... سوف تجد أن معظمها يدور حول موضوع معين، هذا هو الموضوع الذي يشغل بالك وتفكيرك! لا تحاول أن تجب على هذه الأسئلة الآن... أشر إلى عشرين سؤالاً تعتبرها تأخذ الأولوية بالنسبة لك. وقرأها مراراً وتكراراً. أترك الكتاب الذي بين يديك لمدة أسبوع، وسوف يبدأ العقل الباطن بالتفاعل وتراودك العشرات والمئات من الأفكار الإبداعية التي ما كانت تخطر ببالك. عد إلى الكتاب وأجب عليها بعد أسبوع. راجع ما كتبتة وشاركه مع شخص تثق به واستمع لرأيه فيما كتبت. ثم عد إلى الأسئلة وأعد كتابة الأجوبة. قد تكرر تعديل ما كتبت عدة مرات كلما خطرت ببالك أفكاراً جديدة. في حال حصل هذا هنئ نفسك. فقد بدأت تطور قوة العقل الباطن وانضمت إلى فئة المبدعين!

الفصل الرابع

المحطة الأخيرة



الساعة الضخمة تشير إلى العاشرة مساءً. القطار الكبير يقترب من المحطة الأخيرة وهو يطلق بوقه المدوي في الأفق. الجموع الغفيرة تملأ المكان بانتظار الأحبة والأهل والضيوف. نحن الآن نعيش مهرجان الربيع والزهور والسياحة في هذه القرية السياحية الجميلة. بدأت أجول بنظراتي وأراقب حركة الناس ومشاهد الفرحة والشوق التي عمّت المكان. لفت إنتباهي ذلك الشيخ العجوز. كان يجلس في أحد المقاهي تحت ظل شجرة وارفة الظلال، غير عابئ بذلك الصخب والضجيج. اقتربت منه وإذا هو برجل طويل القامة، حنطي البشرة، وقد زينّت وجهه لحية بيضاء فأكسبته وقاراً وهيبة لا مثيل لها. لا أدري ما الذي شدني للحديث مع هذا الشيخ والجلوس معه. وما هي إلا لحظات حتى كنت جليسه نحتسي فنجان قهوة ساخن. لا أدري كيف بدأنا الحديث ولا كيف انتهى بنا المقام وغادرت المكان. ولكن كلماته الملهمة ونصائحه القيّمة لاتزال ترن في الأذن ومحفورة في القلب والوجدان.

قال لي: يا بني... يوماً ما سوف تصل بك الأيام إلى المحطة الأخيرة لا مفر... ليس المهم من بقي معك ولا من فارقك. ولا المهم كم جمعت ولا كم أنفقت. المهم حقاً.. كم لحظة جميلة غمرتك؟ وكم قلباً لمست؟ وكم ذكرى طيبة تركت؟ لو عاد بي الزمان يا بني أتدري ماذا أفعل؟

سوف أضع رضا الرحمن في وجداني... وسوف أعطي الآخرين بغير حساب... سوف أعمل وأخطط وأخوض المخاطر والصعاب... سوف أدرك أن الحياة فرصة للتعلم... ولن تنسني مشاغل الحياة قيمة الأهل والأصدقاء واللعب والعطاء.

✓ ما هو حلمك الكبير؟

✓ هل أنت واثق من قدرتك على تحقيق هذا الحلم؟ إلى أي درجة؟

✓ ما هو أهم إنجاز حققته خلال الخمس سنوات الماضية؟

✓ ماذا تتمنى أن تحقق بعد خمس سنوات من اليوم؟

✓ ما هو أهم إنجاز تسعى لتحقيقه هذا العام في سبيل تحقيق هذا الحلم؟

✓ كيف ستحقق هذا الإنجاز؟

✓ هل أنت متفائل بخصوص المستقبل؟

✓ كيف تتخيل نفسك بعد عشرين عاماً من الآن؟

✓ هل أنت قلق من المستقبل؟ لماذا؟

✓ طموح تسعى لتحقيقه في المستقبل على المستوى الشخصي والعائلي.

✓ هل تسعى لتحقيق أمان صحي واجتماعي للمستقبل؟

✓ ماذا يمكن أن تفعل أكثر؟ أذكر 3 أمور يمكن أن تقوم بها.

.1

.2

.3

✓ ماذا تعني لك الشيخوخة؟

✓ ما هي أكثر ثلاث أمور تقلقك بشأن الشيخوخة؟

.1

.2

.3

✓ كيف يمكن التعامل مع هذه الأمور من الآن؟

✓ هل تتوقع أن تحظى بشيخوخة سعيدة؟ لماذا؟

✓ ماذا يمكن أن تفعل من الآن كي تحقق شيخوخة سعيدة؟

✓ كيف تحب أن تقضي الأيام الأخيرة من حياتك؟

✓ ما هي آخر كلمات تحب أن تقولها لمن تحب؟

✓ لو علمت أن هذا آخر يوم في حياتك، ماذا سوف تعمل؟

✓ ما الذي يمنعك من فعل ذلك من الآن؟

✓ ما الذي تتمنى أن يذكرك الناس به بعد رحيلك؟

✓ أذكر 3 عادات سوف تعملها في سبيل تحقيق ذلك.

.1

.2

.3

فيلم حياتي

✓ والآن.. أدعوك لقضاء ساعة مع نفسك. عليك أن تختار مكاناً ملائماً. أنت بحاجة إلى توفير الجو المناسب للخيال الإبداعي، وهذا لن يكون في غرفة المحاضرات أو العمل. قد يكون أثناء رحلة تنزه أو جلسة في مكان مفتوح أو أثناء المشي أو قيادة السيارة أو في جلسة استرخاء. تخيل أحداث حياتك خلال الأعوام العشر القادمة. أحلم أحلام كبيرة. فالأحلام الصغيرة وجدت للصغار وأنت لست بصغيرٍ ولا عاجز. بعد ذلك، سجّل هنا ماذا رأيت وشاهدت من أحلام وأحداث وإنجازات. أكتب بعفوية وتلقائية ولا تعباً بشكل الخط ولا الأخطاء اللغوية. أكتب وشخبط وارسم في آن واحد.

دعاء

في النهاية، أكتب دعاء من قلبك تتوجه به إلى الله تعالى وذلك في سطرين.

تم بحمد الله

هذا الكتاب

يمثل هذا الكتاب فرصة حقيقة لك حتى تعيد اكتشاف نفسك من جديد وتحقق الإنسجام والسلام الداخلي.

في ثنايا الكتاب ما يزيد عن 300 سؤال موزعة على مجالات الحياة المختلفة. تتدرج معك الأسئلة بشكل تلقائي حتى تتمكن من رؤية حياتك بشكل أوضح والتصالح مع مشاعرك، والانتقال بك إلى خطوات عملية نحو الإرتقاء بالذات. ليس بالضرورة أن تسير في الكتاب بالترتيب ولا أن تجيب على جميع الاسئلة. قد ترغب في الإحتفاظ بالأجوبة لنفسك، وقد تشارك الأجوبة مع أشخاص يهتمونك في سبيل تعميق التعارف والإنسجام والألفة. كما يمكن أن تستعمل الأسئلة على شكل لعبة في الجلسات العائلية. بحيث يوجه سؤال على من يأتي عليه الدور. فإمّا أن يجيب أو يحوّل السؤال إلى شخص آخر.

الدكتور محمد بشناق



- طبيب أختصاصي في الأمراض الباطنية
- الزمالة الأمريكية في الرعاية التلطيفية وعلاج الألم.
- عمل سابقاً في مركز الحسين للسرطان
- وشارك في تأسيس برنامج الرعاية التلطيفية فيه.
- أستاذ مشارك في كلية الطب - الجامعة الهاشمية - الأردن.
- خبير مؤقت لدى منظمة الصحة العالمية.

- مؤسس ومدير عيادة الرعاية التلطيفية والأكاديمية العربية للرعاية التلطيفية ومركز بشناق للتدريب والتطوير.
- أطلق مبادرة "مجتمع روحاني" بهدف تقديم مشروع متكامل في الإرشاد الروحاني.
- مؤسس ورئيس الجمعية الأردنية للرعاية التلطيفية وجمعية باب الخير للعمل التطوعي.
- خبير ومدرب في مجالات الرعاية التلطيفية، الإرشاد الروحاني، العمل التطوعي.
- يقوم من خلال عيادته بتقديم العناية لمرضى السرطان وعلاج الألم والتعامل مع الضغط الوظيفي.
- قام من خلال الجمعية الأردنية للرعاية التلطيفية بتدريب المئات من الكوادر الطبية، وإطلاق المؤتمر الأردني الدولي الأول للرعاية التلطيفية وإطلاق برنامج بيت العافية للعناية بمرضى السرطان.



شارع المدينة المنورة - مجمع الأندلس (273)

مقابل سامح مول - مكتب (108)

تلفون: +962 6 567 9099

خلوي: + 962 79 692 4688

drbushnaq@yahoo.com

www.drmbushnaq.com