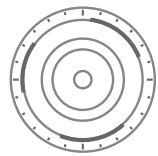
الانضباط والإيمان والمسؤولية

أفكار رجل بسيط

عن الانضباط والإيمان ومن تختار صحبتهم



من ملاحظات علي الحناوي

مصدر النصوص

اختيرت هذه النصوص من ست مجموعات من القصص المميزة نشرها علي الحناوي على حسابه @3li_et1 في إنستغرام. رُتّبت المختارات بحسب الموضوع، واختُصر بعضها، ونُقّحت لغتها وعلامات ترقيمها برفق لتناسب النشر في كتاب.

مقدمات الفصول والعناوين وأسئلة التأمل إضافات تحريرية. وهي ترافق الملاحظات المختارة وتتيح قراءتها في سياق يجمع بينها.

القصص المميزة على إنستغرام

Rule Life · RL Level 2 · Improve ur life · Mindset · DevelopMindset · DM2

المحتويات

٠١	عقلك من ذهب	٥
٠٢	أوفِ بما تعد به نفسك	١٥
٠٣	اترك الماضي واحتفظ بالدرس	٢٥
٠٤	الله هو مدبّر الأمر	٣٥
٠٥	من بقي له مكان على مائدتك؟	٤٥
٠٦	لا يحتاج كل نجاح إلى بيان صحفي	٥٥
٠٧	اسأل نفسك أولًا إن كنت مستعدًا	٦٥
٠٨	للرجل الحقيقي تعريفه الخاص	٧٥
٠٩	اكسب المال من غير أن تتظاهر بالثراء	٨٥

قبل أن تبدأ

ماذا تفعل حين تخلف وعدًا قطعته لنفسك؟ ومن تأتمنه على خبر سارّ؟ وما الذي يبقى عليك فعله حين تترك النتيجة لله؟ يكتب علي الحناوي عن هذه الأسئلة بصراحة. وتعود تأملاته إلى لحظات تعرف فيها أن لاختيارك ثمنًا، وأن عليك أن تتحمّل تبعاته.

رُتّبت المقتطفات التسعون في تسعة فصول. تبدأ بما تستطيع فعله بنفسك، من التفكير بوضوح إلى التعلّم من العثرة، ثم تنتقل إلى مسؤوليتك تجاه الآخرين. وتربط القراءات بين المقتطفات. فصديق يقف عند بابك يجسّد معنى الوفاء، وتفاحة لم تعصرها بعد تذكّرك بما يقتضيه التوكّل من سعي.

اقرأ الفصول بالترتيب، أو افتح صفحة تناسب يومك. ينتهي كل فصل بتمرين صغير. في المساحة تحته يمكنك أن تكتب قرارًا وتعود إليه بعد أسبوع لترى كيف صمد أمام ما مرّ بك.

عقلك من ذهب

ضبط النفس

«هذا عقلي، فلا تبحث فيه عن أفكارك.»



أعطِ الخطأ حجمه

يعطي علي لأحد أشكال الإفراط في التفكير حركة تراها أمامك. تقرّب الصورة. تتحول رسالة لم تلقَ ردًا إلى حكم عليك، ويملأ خطأ واحد الإطار كله. وحين تكبّره عشرة آلاف مرة، تكاد لا ترى ما يمكنك فعله بعد ذلك.

في موضع آخر يتخيل ملاكمًا يتلقى ضربات من عقله. يمكنك أن تستنفد انتباهك في توقع ضربة لم تقع بعد، فيبقى منه أقل لما أمامك. ويصف علي أيضًا مكانًا ثالثًا يذهب إليه وحده ليرتب أفكاره. قد يكون مقعدًا عاديًا تمر به في طريقك إلى البيت.

اختر لنفسك مكانًا تستطيع فيه متابعة فكرة إلى نهايتها. بعدما تصف ما حدث بالفعل، انظر إن بدا القرار أيسر مما كان.

لو التقيت نفسك طفلًا

«لو كنت طفلًا تجلس إلى جوار نفسك بعدما كبرت، هل كنت ستشعر بالأمان؟»

حافظ على اتزانك

«في الربح والخسارة، وفي النجاح والفشل، أهم ما في الأمر أن يبقى عقلك سليمًا. ففي الحالتين قد تفقد صوابك.»

«حتى المتفائلون تراودهم أفكار سلبية. لكنهم لا يدعونها تتحكم فيهم.»

الضربات التي تأتي من عقلك

«يخسر الملاكم حين تأتيه الضربات من عقله، لا من خصمه.»

أكبر بعشرة آلاف مرة

«لا تكبّر المشكلة. حاول أن تنظر
إليها بطريقة أخرى. حين تقرّب
الصورة، تكبر مشكلاتك
ويضاعفها عقلك الباطن عشرة
آلاف مرة.»

ما هو موجود فيك

«الغرور ثقة بما ليس فيك. والثقة بالنفس وعي بما هو موجود فيك أصلًا.»

حكمك الخاص

«حين أفعل الصواب أعرف الخطأ، والعكس صحيح.»

«تعلّمت أن أظل هادئًا تحت الضغط، لكن عقلي يسبق كل من حولي بعشر خطوات.»

مكان ثالث

«المكان الثالث هو مكان تذهب إليه وحدك لترتب أفكارك وتحل مشكلاتك.»

اكتب ما يمكنك أن تراه

اكتب مشكلة تكرر استعادتها في ذهنك. صف ما حدث في جملة يمكن لشاهد أن يوافق عليها. وفي السطر التالي اكتب الحكاية التي ترويها لنفسك عما حدث. إلى أين يمكنك الذهاب لعشر دقائق من الهدوء لتقرّر ما ستفعله بعد ذلك؟