

د. محمد بشناق

# 300 سؤال لتكتشف نفسك من جديد

- أسلوب حياتي
- علاقاتي
- مسيرتي المهنية
- المحطات الأخيرة
- الأفضل عندي

Adrenaline ♥



د. محمد بشناق

٣٠٠ سؤال  
لتكتشف نفسك  
من جديد

## مقدمة

﴿ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها﴾

(سورة الشمس: ٧-٨)

لتقديم أداة تساعد القارئ على فهم النفس من خلال مجموعة من الأسئلة التي قد لا تخطر ببال الواحد منّا في غمرة الأحداث اليومية. يمكن أن تعمل على الإجابة على هذه الأسئلة في خلوة مع النفس. أو يمكن أن تمنح فرصة للحوار العميق بين شخصين كالأزواج أو الأصدقاء والزملاء. كما يمكن أن تستعمل على شكل لعبة في الجلسات العائلية. بحيث يوجه سؤال على من يأتي عليه الدور. فإمّا أن يجيب أو يحوّل السؤال إلى شخص آخر. نسأل الله تعالى أن نكون من أصحاب النفوس الزكيّة وأن يلهمنا الإخلاص والسداد.

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 النفس. يأتي هذا الكتاب البسيط محاولة مني




الفصل الأول

أسلوب حياتي

# أسلوب الحياة

تتشكل وتتسع بالتدرج. أدرك الآن أن العادات اليومية تعيد تشكيل عقلي ونفسي. أسئلة كثيرة تراود ذهني. ماذا تعودت أن أفعل كل يوم؟ هل أنا راضٍ عن عاداتي اليومية؟ كيف أطور الحسن منها وأصلح الخلل فيها؟ فرصة جديدة يعطيها لي القدر للتجديد. أفكر في عادات جميلة تملأ حياتي وحياة من حولي بالبهجة والسعادة والأمل.

عندما تغوص قدماك العاريتان في رمال الشاطئ الذهبية وتمتد عيناك نحو الأفق البعيد، وتتأمل مياه البحر الزرقاء والأمواج التي تداعب صخور الشاطئ. وتتصت إلى هدير الموج وتشتتم نسيم البحر، تملئ حواسك بالطاقة والانتعاش. تأخذ بيدك إحدى صخور الشاطئ وترميها على صفحة البحر. وتراقب الحلقات الدائرية وهي

تحدث عن نفسك بشكل تلقائي وعضوي ... من أنت؟ صفاتك؟ حياتك؟ 

---

---

تخيل لو أن أشدّ المعجبين بك يتحدث عنك الآن ... ماذا سيقول؟ 

---

---

هل أنت بالأغلب ... 

ليلي أم  نهاري؟

جدّي أم  مرح؟

عاطفي أم  منطقي؟

متحدث أم  مستمع؟

ماذا تحب أن تفعل في بداية يوم العمل؟ 


---

---

ماذا تحب أن تفعل قبل الخلود إلى النوم؟ 

---

---

اذكر عادة جميلة تمارسها . 

---

---

ما هي العادة التي تود التخلص منها؟

---

---

ماذا تفعل عندما تكون حزينا؟

---

---

ما هو الشيء الذي يجعلك تبسم من قلبك؟

---

---

ما هو أكثر ما يمنحك السعادة؟

---

---

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؟ 

---



---

اذكر شخصية مشهورة تشبهها أو تحاول تقليدها. 

---



---

لو قُدِّر لك أن تكون شخصاً آخر، ماذا تحب أن تكون. معلم؟ وزير؟ رياضي؟ غير ذلك؟ 

---



---

كيف يمكن أن تصف **عقلك**؟ هل لك أن تُشبه عقلك بالبحر أو بالماء أو بالماكنة أو بالشبكة أو غير ذلك؟

.....

.....

حدد من المذكور أدناه أهم ٣ قيم تؤمن بها وتسعى لتحقيقها:

الصدق - الأمانة - النزاهة - العطاء - العلم - الكرم - الشجاعة - الالتزام - التواضع - الاستقلالية  
- البساطة - العائلة - الإخلاص - التجرد - الوفاء - روح الفريق - المبادرة - التضحية - التسامح -  
الاستمرارية - الامتياز - الإحسان - الإتقان - المرح.

..... -١

..... -٢

..... -٣

اذكر اسم شخص **يلهمك** في تحقيق هذه القيم.

.....

.....

اذكر ٣ **عادات** سوف تتبناها من أجل تعزيز هذه القيم.

..... -١

..... -٢

..... -٣

ضع دائرة حول الصفات الأهم فيك كما يراها الآخرون:

متسامح	مصابر	متواضع	معطاء
شجاع	منظم	نشيط	متعاون
كريم	مرح	حازم	مرن

اذكر ٣ أمور تمنحك القوة في وجه مواجهة الشدائد؟

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....

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

.....

.....

ما الذي يمنحك الدافع الداخلي نحو العمل والعطاء؟

.....

.....

هل تمارس التأمل؟ كم مرة أسبوعياً؟

.....

.....

هل تحب الخلوة مع النفس؟

لا  نعم

ماذا تحب أن تفعل عندما تخلو مع نفسك؟

---

---

كيف تعبر عن أفكارك ومشاعرك؟

---

---

ما هو دينك؟

---

---

كيف تصف دينك لشخص لا يعرفه؟

---

---

هل أنت متدين؟ إلى أي درجة؟

---

---

هل تشعر بالرضا عندما تعمل صالحاً وتقدم إذا أذنبت؟

لا  نعم

ما هي أهم ٣ شعائر أو عادات تعملها من أجل التقرب إلى الله؟

١-

٢-

٣-

ما هي أهم ٣ أمور تسعى لعملها كي تدخل الجنة؟

١-

٢-

٣-

ما هو الذنب الذي فعلته بالسابق وتقدم عليه؟

كيف يمكن أن تُكفّر عن هذا الذنب؟

هل تمارس العمل التطوعي؟ لماذا؟

هل أنت عضو في جمعية خيرية أو اتحاد؟

○ لا

○ نعم

ما هي؟ وما هو دورك فيها؟

.....

.....

ما هي رؤية ورسالة الجمعية التي تعمل بها؟

.....

.....

كيف يمكن أن تطور الأداء في جمعيتك من خلال ٣ وسائل؟

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....

كم ساعة تمارس التطوع أسبوعياً؟

.....

.....

ما هو المجال التطوعي الذي تعمل به؟


.....

.....

ما الذي يدفعك للعمل التطوعي؟

.....

.....

اذكر ٣ أشياء بسيطة سوف تفعلها هذا الأسبوع كي **تُدخل السعادة** على أشخاص تعرفهم؟ 

١- .....

٢- .....

٣- .....


اكتب عبارة واحدة **تشجع** فيها طفلاً صغيراً على التطوع؟ 

.....

.....

هل تشكو من أي **مرض مزمن**؟ 

نعم  لا

هل تشكو من **ألم مزمن**؟ 

نعم  لا

هل تتابع **الفحص الطبي** الدوري بانتظام؟ 

نعم  لا

ما هي آخر نتائج **فحص السكر والكوليسترول**؟ 

.....

.....

ما هي **الرياضة** المفضلة لديك؟ 

.....

.....

هل تمارس الرياضة بانتظام؟

لا  نعم

هل وزنك مثالي؟

لا  نعم

ماذا تفعل للحفاظ على الوزن المثالي؟

.....

.....

هل تتوقع أن تعمر طويلاً؟ لماذا؟

.....

.....

ماذا تفعل لكي تعمر طويلاً؟

.....

.....

اكتب خاطرة صغيرة من ٣ سطور تعبر فيها عن مشاعرك وأفكارك وبشكل تلقائي وعفوي؟

.....

.....

.....





## الفصل الثاني

في القلب والوجدان

# في الوقت والوجدان

أول مرة ركبت فيها الدراجة أو سقطت وأنا أتسلق الشجرة. ولا أدري لماذا أعود بالذكريات إلى أيام الطفولة والمراهقة والشباب. ربّما لأن الأحداث القديمة تُحدث 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 تتسج قصة جميلة أو تلهمني مستقبل حافل بالعطاء والإبداع.

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 اذكر بالتحديد متى كانت أول مرة فتحت فيها عيني على الدنيا. لست واثقاً من أول مرة تلقيت فيها هدية صغيرة من أمي أو حملني فيها أبي على كتفيه. ولا

ما هو الموقف الذي أثر عليك وغيّر حياتك؟

.....

.....

ما هو الموقف الذي لا تنساه في طفولتك؟

.....

.....

متى كانت أول مرة...؟

تلقيت فيها هدية؟

تعلمت تجربة جديدة؟

مارست هواية جديدة؟

قادت الدراجة الهوائية؟

قادت فيها السيارة؟

سافرت فيها؟

فقدت شخصاً عزيزاً عليك؟

اذكر موقفاً محرّجاً حدث معك.

.....

.....

اذكر موقفاً شجاعاً أثار إعجابك.

.....

.....

اذكر موقف **تحدٍ** أخذت فيه قراراً حاسماً؟ ماذا فعلت؟

---

---

ما هو الموقف الذي شعرت فيه **بالخطر** أو **الوحدة**؟

---

---

ما هي **الذكرى** الجميلة التي لا تتساها؟

---

---

ما هو اليوم الذي كنت فيه **حزيناً** جداً؟

يوم **بكيت** فيه بحرقة .....

يوم **ضحكت** فيه من كل قلبك .....

ما هي أجمل **رحلة** قمت بها؟

---

---

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

---

---

ما هو الشيء الذي فعلته **ونادم** عليه؟

---

---

ما هو الشيء الذي تود لو تعمل له **حذف** نهائي من حياتك؟

---

---

أفضل **صديق** في طفولتك

---

---

أفضل **مدرس** من أيام الدراسة

---

---

أفضل **كتاب** قرأته

---

---

أجمل **فيلم** شاهدته

---

---

أفضل **حكمة** تؤمن بها

---

---

أغنية أو أبيات من **الشعر** تحب ترديدها 


.....

ما هي أجمل **مدينة** رأيتها؟ 

.....

ما هي أفضل **بلد** للإقامة بنظرك؟ 


.....

ما هي أفضل وجبة **طعام** لديك؟ 

.....

ما هي أفضل **هدية** أو جائزة حصلت عليها؟ 

.....

قرر أفراد عائلتك أن يدلّوك، ولكن من غير هدايا غالية الثمن. لديك ٥ **طلبات**، ما هي؟ 

.....


.....

.....

.....

.....

.....

ما هو **الدرس** العظيم الذي تعلمته من تجاربك؟ 

.....

.....

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

.....

.....

ما هي المهارة التي تعلمتها وتميزت بها؟

.....

.....

اذكر ٣ مهارات أو أشياء جديدة سوف تتعلمها هذا العام؟

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....

ما هو الشيء الذي تحاول تعليمه للآخرين؟

.....

.....

لو أتيتك لك أن تعلق عبارة يقرؤها الآخرون... ماذا تكتب؟

.....

.....

ما هو مؤهلك الدراسي؟


.....

.....

ما هو عملك؟ 


.....

.....

كيف تصف مهنتك لطفل صغير؟ 


.....

.....

هل تعتبر دخلك الشهري جيد أم وسط أم سيء؟ 

.....

.....

اذكر هدفاً واحداً يمكن أن تفعله من أجل تحسين دخلك الشهري. 

.....

.....

خطط لتحقيق هذا الهدف من خلال ٣ خطوات عملية. 

..... -١

..... -٢

..... -٣

ما الذي يعطيك الدافعية لتحقيق أداء مهني متميز؟ 


.....

.....

إلى أي درجة تتوفر هذه **الدافعية** في عملك الحالي؟ 


---

---

كيف يمكن أن تزيد من توفير هذه **الدافعية**؟ 


---

---

إذا قدر لك أن تغير طبيعة عملك، ماذا يمكن أن **تعمل**؟ 

---

---

هل أنت **راضٍ** عن عملك الحالي؟ إلى أي درجة؟ 


---

---

هل تتصح أبناءك **باختيار** نفس عملك؟ لماذا؟ 

---

---

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

---

---

هل تفكر بتغيير عملك الحالي؟

○ نعم ○ لا

هل لديك خيارات أخرى؟

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

اذكر أكثر ٣ أمور تميزك عن الآخرين في عملك.

-١

-٢

-٣

اذكر ٣ أمور تخطط لعملها كي ترتقي بأدائك الوظيفي.

-١

-٢

-٣

هل تشعر بالضغط الوظيفي؟ إلى أي درجة؟

اذكر ٣ أمور **تستفز** طاقتك في العمل.

- ..... -١  
 ..... -٢  
 ..... -٣

اذكر ٣ أمور تمنحك **الطاقة** والحيوية أثناء يوم العمل.

- ..... -١  
 ..... -٢  
 ..... -٣

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؟

---

---

اذكر شيئاً واحداً إذا قمت به يحسن علاقتك مع رئيسك.

---

---

ما هي نقطة ضعفك في العمل؟

---

---

كيف يمكن أن تتجاوز نقطة ضعفك وتتغلب عليها؟

---

---

إذا قدر لك أن تكون صاحب القرار في العمل، اذكر ٣ أمور سوف **تعمل** بها.

١-

٢-

٣-

اذكر ٣ أمور يمكنك حالياً أن تقوم بها لتحقيق **بيئة عمل** جيّدة لك ولزملائك في العمل.

١-

٢-

٣-

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

بادر أحد زملائك المفضّلين في هذا الحفل وتحدث عنك. ماذا تتوقع أن **يقول**؟

ما رأيك أن تسجل أفكارك 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 وُغصون وأشكال تختصر ما يدور في ذهنك.



عبر بكلمة واحدة عن: 

..... الحياة

..... العمل

..... المجتمع

..... الأصدقاء

..... الماضي

..... المستقبل

..... الصحة

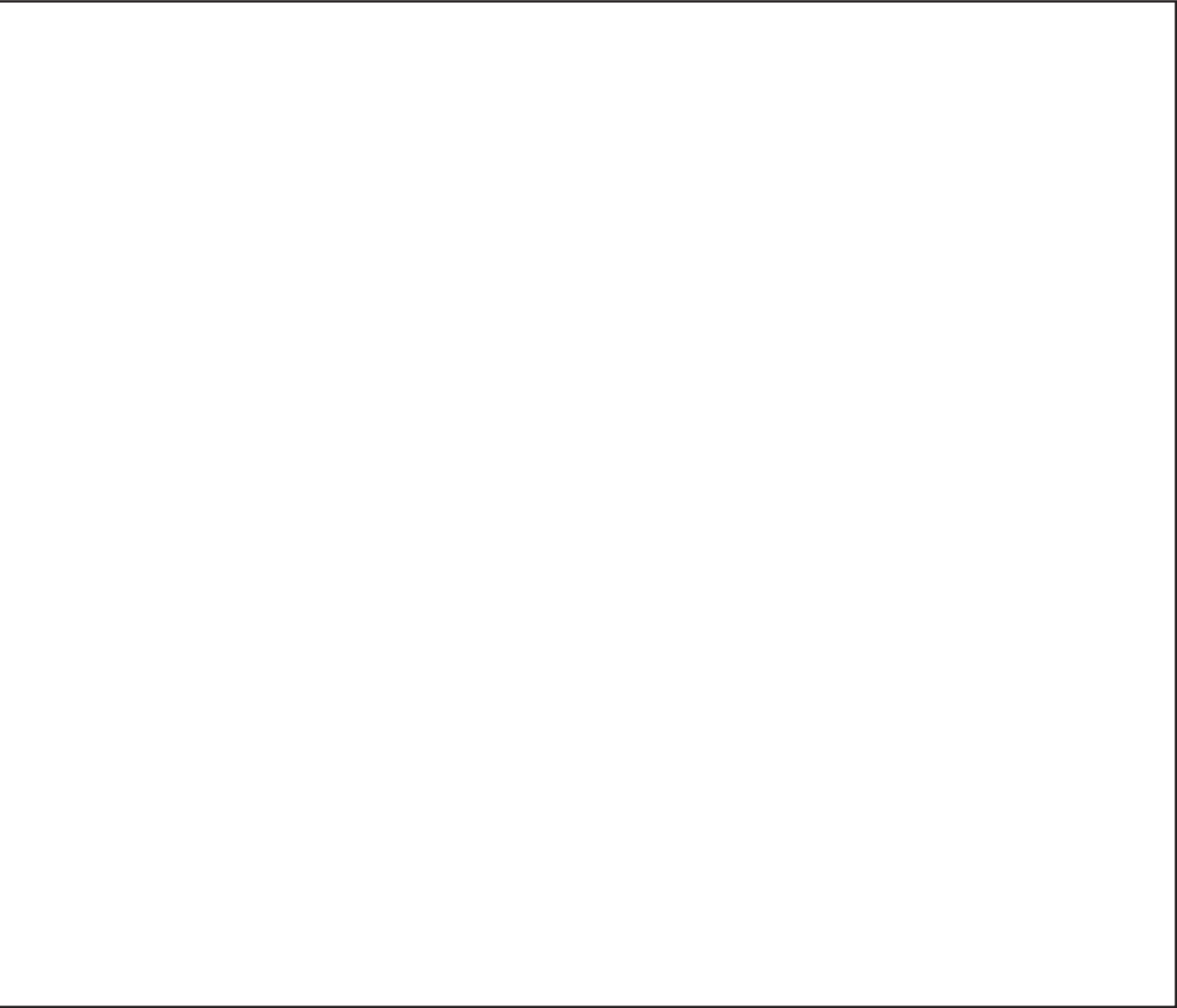
..... المال

..... الحلم

..... الوقت

..... الحب

ارسم رسمتك المفضلة







## الفصل الثالث

العالم من حولي

# العالم من بصر

ويبدأ بالرقص والقفز والغناء تحت المطر وقد امتلأ شعره ورداؤه بالماء والوحل. تعلو أصوات الضحك وتنتقل العدوى بالتدريج. لم يبق أحد من الباعة أو المارة إلا وشارك باللعب والضحك واللهو. رجال يطاردون بعضهم بزجاجات المياه وأطفال وشيوخ ونساء. عجيب وغريب حقاً. هذا هو المجتمع الذي كان يغص بمشاعر التنافس والخصام والجدية، عاد يمارس الطفولة والبراءة والتعاون. مئات الصور من المجتمع والناس توارد (تراود) عقلي ووجداني. أسئلة: لماذا لا أفعل مثل هذا الشاب الجميل؟ لماذا لا أبادر وأتعرّف أكثر على أهلي وجيراني وأتعلّم من أصدقائي وزملائي؟ كيف نعمل سوياً من أجل مجتمع يحفل بالقيم المثالية في البيت والشارع وفي العمل وفي المدرسة؟

الحارات القديمة والطرق الضيقة وأصوات الباعة وصخب الأطفال الذي يملأ المكان مشهد تعودت عليه طوال سنين خلت. انشغلت بشراء الخضروات وتبادل التحية مع المارة والجيران، ولم أعد أنتبه إلى ابني الصغير الذي كان يطارد القطط بين المارة، ولا تفاصيل المدينة وحياة السوق الصاخبة. الجميع هنا في حالة عجلة وجدية ولا مكان للمرح ولا اللهو البريء 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 وتتحشر الحشود تحت المظلات والأسقف. حالة الضيق والملل تغمر المكان بانتظار توقف المطر. عندها يحدث شيء عجيب. غلام في السابعة عشرة من عمره يقفز إلى الشارع

كم فرداً في عائلتك؟

.....

من هو أقرب أفراد العائلة إليك؟

.....

عادة جميلة تعودتم عليها كمائلة

.....

.....

ثلاث صفات تحبها في أبيك

..... -١

..... -٢

..... -٣

ثلاث صفات تحبها في أمك

..... -١

..... -٢

..... -٣

ماذا سيقول والدك إذا سألناه عنك؟

.....

.....

.....

هل والديك فخورين بك؟ لماذا؟

.....

.....

عدّد ٣ أشياء يمكن بها أن تُفرح بها والديك.

..... -١

..... -٢

..... -٣

هل تفعل هذه الأمور؟ لماذا؟

.....

.....

اذكر شيئاً تعلمته من أبيك سوف تربي أولادك عليه.

.....

.....

اذكر شيئاً لا يعجبك في والدك.

.....

.....

بماذا تصف شريك حياتك؟

.....

.....

بماذا يصفك أولادك؟

.....

.....

عدّد أهم ٣ أمور تربي أولادك عليها .

..... -١

..... -٢

..... -٣

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 بأمر هام. ما هو نوع **الدعم** الذي تريده من أهلِكَ وأحبائك. الاهتمام والسؤال؟  
التعاطف؟ المشورة؟ التعاطف؟ تركك وشأنك؟ غير ذلك؟

.....  
.....

جيد ولكن.. حدد شيئاً واحداً تتوقعه من هؤلاء للمزيد من **المحبة والتفاهم**

• الزوج أو الزوجة

.....

• الوالد

.....

• الوالدة

.....

• الأبناء

.....

• الأخ أو الاخت

.....

• صديقك المفضل

.....

• جارك


.....

• رئيسك في العمل

.....

• زميلك في العمل

.....

لماذا لا تصارحهم الآن بشكل لطيف وصادق؟ 

.....

.....

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 لك **القدوة** والمثل الأعلى في حياتك؟

---

من هو الشخص الذي **ابتعد** عنك و**تشتاق** إليه؟

---

من هو الشخص الذي **تثق** برأيه؟


---

من هو الشخص الذي **يُضحكك** من قلبك؟

---

من هو الشخص الذي **أثرت** به وأسعدته؟

---

من هو الشخص الذي **يستفزك**؟ 

.....

من هو الشخص الذي **خذلك** وتغلى عنك؟ 

.....

اكتب عن شخص لا **ترتاح** له . سجل ٥ صفات لا تعجبك فيه؟ 


..... ١-

..... ٢-

..... ٣-

..... ٤-

..... ٥-

هل تشعر **بالامتنان** لشخص له فضل عليك؟ اذكر ٣ أسماء. 

..... ١-


..... ٢-

..... ٣-

هل عبّرت عن **شكرك** وتقديرك بشكلٍ كافٍ؟ لماذا؟ 

.....

.....

ماذا يمكن أن تفعل هذا الشهر كي تعبر عن **مشاعرك** الصادقة نحو هؤلاء؟ 

.....

.....

اكتب رسالة قصيرة إلى شخص يستحق منك الشكر والتقدير.

.....

.....

.....

شخص أسأت إليه أو قصّرت معه.

.....

.....

.....

هل تفكر كيف تصحح ما فعلت؟ كيف؟

.....

.....

.....

اكتب 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؟

.....

.....

اكتب رسالة من سطرين تعبر فيها عن مشاعرك.

.....

.....

اكتب رسالة من ٣ سطور توجه فيه لوم وتوبيخ شديد لشخص ما ... نفس عن مشاعرك.

.....

.....

.....

اكتب اعترافاً عن عمل أخطأت فيه وأخفيتته عن الآخرين.

.....

.....

حدد ٥ صفات أساسية لشريك تختاره لرحلة طويلة.

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....
- ٥- .....

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؟ اضرب مثلاً.

.....

.....

ما رأيك في الوضع الراهن في بلدك؟


.....

.....

.....

ما هي أجمل ٥ أشياء في هذا البلد؟

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....
- ٥- .....

وما هي أكثر ٥ أشياء لا تعجبك في هذا البلد؟ 

-١

-٢

-٣

-٤

-٥

ما رأيك في المجتمع الذي تعيش به؟ 

ما هو أكبر تحدٍّ يواجهه هذا المجتمع برأيك؟ 

ما هي أفضل ٣ صفات في هذا المجتمع؟ 

-١

-٢

-٣

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، اذكر أهم ٣ قرارات سوف تتخذها.

..... -١

..... -٢

..... -٣

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## قوة العقل الباطن

والآن.. اكتب ٥٠ سؤالاً يبدأ بـ (لماذا) أو (كيف) أو (ماذا لو).

-١

-٢

-٣

-٤

-٥

-٦

-٧

-٨

-٩

-١٠

-١١

-١٢

-13

-14

-15

-16

-17

-18

-19

-20

-21

-22

-23

-24

-25

-26

-۲۷

-۲۸

-۲۹

-۳۰

-۳۱

-۳۲

-۳۳

-۳۴

-۳۵

-۳۶

-۳۷

-۳۸

-۳۹

-۴۰

- ٤١

- ٤٢

- ٤٣

- ٤٤

- ٤٥

- ٤٦

- ٤٧

- ٤٨

- ٤٩

- ٥٠

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 تجيب على هذه الأسئلة الآن... أشر إلى عشرين سؤالاً تعتبرها تأخذ الأولوية بالنسبة لك. واقرأها مراراً وتكراراً. اترك 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 كتبته 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 هذاهنتى نفسك. فقد بدأت تطور قوة العقل الباطن وانضمت إلى فئة المبدعين!



## الفصل الرابع

المحطة الأخيرة

# المحطة الأخيرة

لا تزال 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 وأخطئ وأخوض المخاطر والصعاب...  
سوف أدرك أن الحياة فرصة للتعلم...  
ولن تتسنى مشاغل الحياة قيمة الأهل والأصدقاء  
واللعب واللعطاء.

الساعة الضخمة تشير إلى العاشرة مساءً. القطار  
الكبير يقترب من المحطة الأخيرة وهو يطلق بوقه  
المدوي في الأفق. الجموع الغفيرة تملأ المكان،  
بانظار 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 انتباهي ذلك الشيخ العجوز. كان يجلس  
في أحد المقاهي تحت ظل شجرة وارفة الظلال، غير  
عابئ بذلك الصخب والضجيج. طويل القامة، حنطي  
البشرة، وقد زينت 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 إنتهى بنا المقام  
وغادرت المكان. ولكن كلماته الملهمة ونصائحه القيّمة

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 ٥ 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 ٢٠ عاما 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 ٣ أمور يمكن أن تقوم بها.

- ١
- ٢
- ٣

ماذا تعني لك الشيخوخة؟ 

.....

.....

ما هي أكثر ٣ أمور **تقلقك** بشأن الشيخوخة؟ 

-١

-٢

-٣

.....

.....

.....

كيف يمكن **التعامل** مع هذه الأمور من الآن؟ 


.....

.....

هل تتوقع أن تحظى بـ **شيخوخة 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؟

.....

.....

اذكر ٣ **عادات** سوف تعملها لتحقيق ذلك.

..... -١

..... -٢

..... -٣

## دعاء ...

في النهاية، اكتب دعاءً من قلبك تتوجه به إلى الله تعالى وذلك في سطرين.

.....

.....

تم بحمد الله





## هذا الكتاب

يمثل هذا الكتاب فرصة حقيقية لك، حتى تعيد اكتشاف نفسك من جديد وتحقق الانسجام والسلام الداخلي. في ثانيا الكتاب ما يزيد عن ٣٠٠ سؤال موزعة على مجالات الحياة المختلفة. تتدرج معك الأسئلة بشكل تلقائي حتى تتمكنك من رؤية حياتك بشكل أوضح، والتصالح مع مشاعرك، والانتقال بك إلى خطوات عمليّة نحو الارتقاء بالذات. ليس بالضرورة أن تسير في الكتاب بالترتيب، ولا أن تجيب على جميع الأسئلة. قد ترغب في الاحتفاظ بالأجوبة لنفسك، وقد تشارك الأجوبة مع أشخاص يهتمونك، في سبيل تعميق المتعارف والانسجام والألفة. كما يمكن أن تستعمل الأسئلة على شكل لعبة في الجلسات العائلية. بحيث يُوجّه سؤال لمن يأتي عليه الدور، فإما أن يجيب أو يحوّل السؤال إلى شخص آخر.

Tel. 00 962 787 256 363  
bushnaq2010@gmail.com



### د. محمد بشناق

طبيب الأمراض الباطنية. حاصل على الزمالة الأمريكية في الطب التلطيفي وعلاج الألم. لديه اهتمام خاص في الإرشاد الروحي. لديه العديد من المؤلفات في هذا العلم، وجميعها متوفرة للتحميل مجاناً في موقعه الإلكتروني.

