

فلسفة الرد

معتز أحمد السيد زكي

(معتز وزرة المكتشف)

معتز أحمد السيد زكي © 2021

All rights reserved. No part of this document may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without prior written permission of the publisher.

ISBN: 9798756384413

إهداء

إلى من علماني أبجدية الوجود .. أبي و أمي
عليهم رحمة الله تعالى.

الفهرس

	تعريف	
1	المقدمة	1
11	تعريف حياة سعيدة و ناجحة	2
١٤	تحسين الذات من خلال التحفيز	٣
١٦	إعداد الهدف	4
19	التمييز بين الأهداف والقيم	٥
22	الصفات لحياة ناجحة	6
٢٥	إدارة الإجهاد	٧
٢٨	إدارة الوقت	٨
٣١	تحدي نفسك لتكون متحمسا	٩
٣٣	طرق لتحقيق أقصى قدر من إمكاناتك	١٠
٣٦	التغلب على العقبات الناتجة من معتقداتك الذاتية	١١
٣٨	جوانب السلوك البشري لتحقيق النجاح	١٢
٤١	لماذا الدافع مهم لحياة ناجحة	١٣
٤٤	دور التعليم في الحياة الناجحة	١٤
٤٧	الأدوار الاجتماعية لحياة ناجحة	١٥
٥٠	الحفاظ على توازن الحياة العملية	١٦
٥٣	ما الذي يجعل الشخص غير ناجح؟	١٧

٥٦	التعامل مع تحديات الحياة	١٨
٥٩	معايير إضفاء الطابع المثالي على الناجحين في العالم	١٩
٦٢	العوامل الكامنة وراء أهمية التحفيز في الحياة الناجحة	٢٠

تعريف

الكتاب يحتوي على ٢٠ فصل من الكاتب معتر أحمد السيد زكي ، تتناول فصول هذا الكتاب تجارب و أمثلة و تحديات من الواقع و كيفية التعامل معها.

و تدور أفكار الكتاب إلى عوامل رئيسية تهدف إلى التغلب على كل الظروف الصعبة و ترشدنا المواضيع إلى ضرورة اللجوء إلى الله و إلى التعامل بالقيم الإنسانية و هناك مبادئ و أساليب هامة تم طرحها بالكتاب مثل:

- (1) الثقة بالله و الثقة بالنفس و الثقة بالناس.
- (2) التواضع.
- (3) المسؤولية.
- (4) الإبداع.
- (5) المهارة.
- (٦) الإصرار.

مقدمة

**بسم الله الرحمن الرحيم و الصلاة و السلام على الحبيب المصطفى محمد
بن عبد الله عليه أفضل الصلاة و أتم التسليم..**

خواطري هذه هي نتيجة قراءاتي من جهة و نتيجة تجاربي على مدى سنوات عديدة، حيث انتقلت فيها من الإفراط في الانفلات و الغفلة و البعد عن الله إلى التطرف و الغلو في الدين إلى ما أنا عليه اليوم، و هو ما أحسبه - و الله أعلم - نوع من الوسطية دون إفراط و لا تفريط... و مازلت أتعلم الكثير يوماً بعد يوم، و أسعى دائماً إلى اكتساب أفكار جديدة و من هنا تأتي السعادة الحقيقية لأن هناك تغيرات تظهر من حين لآخر و ذلك يتطلب الكثير من الصبر و السعي إلى التجديد و بكل بساطة تولد لدي إحساس و

إيمان عميق خلال السنوات الماضية و قد تأكدت من إحساسي و إيماني
عندما وجدت الكثير من الأشخاص الذين يميلون إلى الوحدة و لا يجتهدون
إلى اكتساب التجربة خوفاً من الخسارة و قد قررت أن أطرح كل تجاربي
إلى الأشخاص الذين يحتاجون إلى اكتساب عقائد من تجارب كانت نتائجها
إيجابية و ذلك عندما أقوم بشرح مختصر لكل مشكلة كانت سبب في
التأخير و لكل حل كان سبب في كل الخير.

لا يوجد وقت ضائع، الوقت الذي تستغرقه لتتعافى من شيءٍ
معين ليس وقت ضائع، و الوقت الذي استغرقته لحل مشكلةٍ ما كنت تمر
بها ليس وقت ضائع، و الوقت الذي لم تقم فيه بأي إنجاز ملموس لكنك
شعرت خلاله بالسلام و السعادة، لا يعتبر وقت ضائع، و الوقت الذي
صعُب عليك فيه إنجاز ما نجح فيه غيرك بسبب ابتلاء معين ابتليت به،
ليس وقت ضائع..

هذي من روعك.. لم تتأخر على أي شيء.. مازال بإمكانك فعل
أي شيء تريده.. فقط المزيد من الصبر و الدعاء، و الثقة الحق في ربِّ
الأرض و السماء

فن الرد على الآخرين " فن الرد المسكت "

عادةً ما نلجأ للرد المُسكِت في العلاقات السطحية أو المواقف الممرجة أمام الآخرين، و غالباً ما نحتاج لهذا النوع من الردود عندما نتعرض لاستفزاز شديد و نرغب بوضع حد للشخص المستفز. إليكم بعض النصائح لتعلم فن الرد المسكت على الآخرين بقوة و حزم: الهدوء أولاً: القاعدة الأولى من قواعد الرد الذكي و الفعال أن تحافظ على أقصى درجة من الهدوء بمواجهة الشخص المستفز أو السلوك و الكلام المزعج، يساعذك الهدوء على انتقاء رد مناسب من جهة، كما يعتبر هدوءك بمواجهة الإساءة بحد ذاته رداً على المسيء، الذي يتوقع منك أن تثور و تتوتر و ترتبك.

التركيز على لغة الجسد:

تلعب لغة الجسد دوراً كبيراً في الرد على الآخرين رداً مفحماً و مسكناً، فحتى إن كانت كلماتك قاسية و قوية لكن نظرة عينك ضعيفة و نبرة صوتك خجولة ؛ يستقبل الآخرون رسائل لغة الجسد أكثر من الرسائل اللفظية، و يشعرون أنك مرتبك و لا تعني ما تقول، لذلك عليك أن تبدأ الرد بلغة الجسد، من خلال تركيز نظرك مباشرة بعيني الشخص و استخدام نبرة صوت عميقة و هادئة لكنها حازمة و جادة.

الرد بقوة و حزم: على الرغم أن السخرية تعتبر من فنون الرد على الآخرين، لكننا نرى أن السخرية تنتمي للردود الدبلوماسية، أما إن كانت العلاقة سطحية أو كانت الإساءة مزعجة و غير مقبولة فالردود القوية و الحازمة هي الأديب. تتضمن الردود القوية و الحازمة عنصريين أساسيين: العنصر الأول هو الكلمة المفتاحية للرد القوي، و الهدف منها وضع العلاقة في إطارها الرسمي الصحيح، عادة ما تكون الكلمة المفتاحية مهذبة بالظاهر لكن نبرة الصوت تمنحها القوة، مثل لو سمحت ! أو عفواً! هذه الكلمات بمثابة إعلام عن الانزعاج ليس موجهاً للشخص المستفز فقط و إنما لجميع الموجودين، و كأنك تفرح على الكأس لأن دورك قد حان بالكلام و الرد. العنصر الثاني و هو الأهم، عنصر الرفض و التهديد، حيث تعبر عن رفضك لهذا السلوك و تسامحك معه لهذه المرة فقط، كالقول " عفواً، لست ظريفاً و ما قلته للتو غير مقبول، أرجو أن تلتزم حدودك ". سيطر على الحركة: في كثير من الأحيان نفقد السيطرة على الحركة عندما نتعرض للاستفزاز، جزء أساسي من الرد المسكت أن تسيطر على حركتك، لا تقف و لا تضرب على الطاولة و لا تتحرك بسرعة أو تكثر من الإشارة بيدك، جميع هذه التصرفات تجعل الرد ضعيفاً لأن الشخص المستفز يعتقد أنه نجح باستفزازك، و هذا كل ما يريده. اقرأ أكثر عن التعامل مع الشخصية المستفزة من خلال النقر هنا. الرد المسكت بدون كلام: من فنون الرد على الآخرين أن ترد عليهم دون استخدام اللغة، نظرة ازدياء بطرف العين، ثم اشغل نفسك بموضوع آخر و كأن شيئاً لم يكن.

" فنون الردود الدبلوماسية "

الهدف من الردود الدبلوماسية هو تجنب الصدام و المواجهة، و الهروب من المواقف المحرجة و إسكات شخص ما دون أن تحصل مشادة أو سجال أو ترتفع نبرة الصوت، و دون أن نتجاهل الموضوع أيضاً، و أهم قواعد الرد الدبلوماسي على الآخرين: الرد الساخر: إذا كانت العلاقة تسمح بالردود الساخرة فهي تعتبر من أهم فنون الرد الدبلوماسي، و يستخدم السياسيون هذه الطريقة في الرد على الصحفيين مثلاً، كما تعتبر الردود الساخرة من الفنون القديمة عند العرب. و من أمثلة الرد الدبلوماسي الساخر أن شخصاً قال للمتنبى: حسبك و أنت قادم من بعيد امرأة. فرد عليه المتنبى قائلاً: و أنا حسبك رجلاً! استخدام الأمثلة الشعبية: تنتمي طريقة الأمثلة الشعبية في الرد إلى الردود الدبلوماسية، لأنها ترتبط لدى الآخرين بموروثهم الثقافي و تحرك لديهم الفكاهة و ترتبط أيضاً بسرعة البديهة، ما يجعلها ردود قاسية لكنها بنفس الوقت دبلوماسية و لا تسبب نزاعاً أو مواجهة في أغلب الأحيان. التمسك بالتفاصيل: و هي وسيلة يتبعها الدبلوماسيون حول العالم للرد على الأسئلة المحرجة أو المستفزة، حيث يحاولون التمسك بتفاصيل جزئية من السؤال أو خطأ لغوي أو حتى تحويل انتباه الجمهور إلى ما يرتديه الصحفي من الثياب، يقول مثلاً " هل ترتدي قميصاً أصفراً و ربطة عنق حمراء حقاً! من اختار لك هذه الثياب ؟ " ثم يجيب إجابة غير مهمة لأنه خرج من عنق الزجاج بالتركيز على التفاصيل.

أساليب المواجهة في الرد على الآخرين

المواجهة المباشرة: حيث يتم استخدام ردود قوية و مباشرة بدون محاولة لتلطيفها أو تقليل حدتها، مثل القول: أنت شخص مزعج و ما قلته يعتبر قلة تهذيب، و أنت مدين باعتذار الآن. التجاهل التام: التجاهل من طرق المواجهة الأكثر فاعلية، ليس التجاهل في اللحظة المزعجة فقط، بل تجاهل الشخص بشكل مستمر، و تعليل هذا التجاهل في حال سأل الشخص " لماذا تتجاهلني؟ " عندها سيكون الرد المباشر مشروعاً و فعالاً. الأسئلة القوية في الرد: تهدف الأسئلة القوية في الرد إلى تصحيح مسار التخاطب و العلاقة مع الشخص المستفز، مثل سؤاله بشكل مباشر " هل تعتقد أن العلاقة بيننا تسمح لك بالتصرف بهذا الشكل؟ " أو القول " هل بدر مني ما جعلك تعتقد أنني سأسمح لك بالتطاول عليّ؟ أنت مخطئ إذا كنت تعتقد ذلك.

الهدف من المواجهة:

مهما كان الرد يجب علينا إدراك أن المواجهة لا تعني معركة أو تشابكاً بالأيدي، بل تهدف المواجهة إلى تصحيح مسار العلاقة و إعادة رسم الحدود، لذلك يجب أن نتوقف عند الحد الذي يحقق أهداف المواجهة لا أكثر.

فن الرد المهذب و الذكي على الآخرين:

تلجأ للردود المهذبة و الذكية في العلاقات ذات الخصوصية مثل الرد على شخص أكبر سناً أو أعلى رتبة أو الرد على مدير العمل أو

غيرها من المواقف التي لا تعمل فيها الردود القوية و النبيرة الحازمة كما تعمل الردود المهذبة و الذكية، أهم قواعد فن الرد المهذب و الذكي:

اختيار المكان المناسب:

الهدف من الرد المهذب هو الحفاظ على علاقة جيدة و التعبير عن الانزعاج في نفس الوقت، لذلك سيكون من الحكمة عدم الرد على الملام أو اختيار مكان مناسب للرد مثل الذهاب إلى مكتب المدير أو دعوة زميل العمل إلى مكتبك. اختيار التوقيت المناسب للرد: إذا لم تمتلك موهبة الرد المهذب و السريع بالفطرة فعليك التأكد من ضبط نفسك في لحظة الانزعاج و الانفعال، و تأجيل الرد حتى تهدأ لتستطيع اختيار عبارات مهذبة و ذكية للرد. ابدأ الرد بعبارة إيجابية: يجب أن يبدأ الرد المهذب بعبارة إيجابية تؤكد على حسن النية و الرغبة في حل الخلاف أو المشكلة و الرد على الإساءة دون أن تكون هناك مواجهة أو صراع. اطرح سؤالاً: من فنون الرد المهذب على الآخرين أن تطرح أسئلة تتعلق بما سبب لك الانزعاج، مثل سؤال " أود أن أعرف إن كنت تعني ما تقوله ؟ " أو سؤال " هل بدر مني شيء سيء جعلك تقول ذلك ؟ " هذه الأسئلة على الرغم من بساطتها لكنها محرجة للطرف الآخر، و تدفع الأمور نحو نقاش دبلوماسي و بناء و مريح للطرفين. العتاب: في الحالات التي تفرض علينا طريقة مهذبة في الرد يعتبر العتاب من أهم الوسائل لرد مهذب و ذكي و مثمر، و يقوم جوهر العتاب على توضيح توقعاتنا الإيجابية من الشخص المستفز و

شعورنا بخيبة الأمل لأنه جرحنا. و غالباً ما نحصل على اعتذار في نهاية المطاف.

فن الرد على مواقع التواصل الاجتماعي

في عصرنا الحالي يشكل التفاعل عبر مواقع التواصل الاجتماعي جزءاً أساسياً من حياتنا اليومية، و نواجه الكثير من الكلام المسموم و التعليقات المسيئة، التي قد تجعلنا عاجزين عن الرد أحياناً، لكن هناك بعض النصائح للرد على مواقع التواصل الاجتماعي، منها:

تعديل الاستجابة للإساءة على مواقع التواصل الاجتماعي، و ذلك من خلال إعادة التفكير بقيمة ما يتم تداوله من كلام و أفكار عبر منصات التواصل الحديثة، و التأكيد أن الكثير من الأشخاص يردون بتلقائية دون تفكير و ينسون في اللحظة ذاتها أنهم أسأؤوا أو تنمروا، هذه النقاط تساعدنا على تخفيف الانفعال في التعامل مع التعليقات على مواقع التواصل. إهمال الردود السلبية: تجاهل الردود و التعليقات السلبية على مواقع التواصل الاجتماعي من أكثر الطرق فعالية في تجنب الضغط و التوتر الذي ينتج عن مواجهة افتراضية غير منطقية و غير ضرورية و غير فعالة. إيقاف المتابعة أو الحظر: لا تفكر كثيراً كيف سترد على شخص يستفزك في المرة القادمة، كل ما عليك فعله هو إلغاء المتابعة أو حظره من قائمة الأصدقاء، تذكر أن مواقع التواصل الاجتماعي عالم افتراضي لا يجب أن يتغلب على عالمك الواقعي. قلل استخدام مواقع التواصل: يشير الباحثون أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي له نتائج سلبية على الصحة النفسية و المشاعر، و تعتبر المواجهات و المشاحنات في التعليقات أو الرسائل جزءاً من هذا التأثير السلبي، لذلك قد

يكون من الحكمة تحديد وقت أقل لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بدلاً من البحث عن أسلوب لتعزيز المشاحنة و الصراع مع الآخرين في فضاء افتراضي. وثق الإهانة و الاعتداء: مع صدور قوانين الجرائم الإلكترونية أصبح من الممكن الآن توثيق الإساءات أو الإهانات غير المقبولة و التقدم بشكوى رسمية إلى الجهات المختصة، سيكون ذلك فعالاً أكثر من السجال و الدخول في أخذ ورد مع أشخاص لا يعتقدون أن الإهانة و السخرية من الآخرين خطيئة !

هناك ستة عناصر لمفتاح النجاح الحقيقي ، و هي:

(١): الثقة بالله و الثقة بالنفس و الثقة بالناس.

(٢): التواضع.

(٣): المسؤولية.

(٤): الإبداع.

(٥): المهارة.

(٦): الإصرار.

أما ما يخص فلسفة النجاح.. سنعطي أمثلة

" هل تعرف أن الأسد لا ينجح في الصيد إلا في ربع محاولاته

أي أنه يفشل في ٧٥ % من محاولاته و ينجح في ٢٥ % منها فقط..

ورغم هذه النسبة الضئيلة التي تشاركه فيها معظم الضواري إلا أنه يستحيل على الأسد أن ييأس من محاولات المطاردة و الصيد...
و السبب الرئيسي في ذلك ليس الجوع كما قد يظن البعض، إنما هو استيعاب الحيوانات لقانون(الجهود المهدورة) و هو القانون الذي تعمل به الطبيعة كلها...

" فنصف بيوض الأسماك يتم التهامها..

" و نصف مواليد الدببة تموت قبل البلوغ...

" و معظم أمطار العالم تهطل في المحيطات...

" و معظم بذور الأشجار تأكلها العصافير...

" وحده الإنسان من يرفض هذا القانون الطبيعي الكوني و يعتبر أن عدم نجاحه في بضع محاولات يجعل منه إنساناً فاشلاً...

" لكن الحقيقة هي أن الفشل الوحيد..

هو " التوقف عن المحاولة"

" و النجاح ليس أن يكون لديك سيرة حياة خالية من العثرات و السقطات...

" بل النجاح هو أن تمشي فوق أخطائك و تتخطى كل مرحلة ذهبت جهودك فيها هدراً و تتطلع إلى المرحلة المقبلة..

" و لو كان هناك من كلمة تلخص هذه الدنيا فستكون بكل بساطة " استمر "

إخلاء مسؤولية

يقدم الناشر والمؤلف هذا الكتاب ومحتوياته على أساس "كما هو" ولا يقدمان أي تعهدات أو ضمانات من أي نوع فيما يتعلق بهذا الكتاب أو محتوياته. الناشر والمؤلف يتصلان من كل هذه الإقرارات والضمانات، بالإضافة إلى ذلك، لا يتحمل الناشر والمؤلف أي مسؤولية عن الأخطاء أو عدم الدقة أو السهو أو أي تناقضات أخرى واردة هنا.

المحتوى المتضمن أو المتاح من خلال هذا الكتاب لا يقصد منه، ولا يشكل وثائقياً أو نصيحة تاريخية.

عن المؤلف

معتز أحمد السيد زكي صاحب لقب **معتز وزة المكتشف** وُلِدَ في ٢١ يونيو ١٩٩٧ من مصر ، مواليد محافظة المنيا ، مدينة مغاغة ، درس قانون في كلية الحقوق بجامعة بني سويف و حصل على البكالوريوس في القانون في عام ٢٠٢١ و كانت بداية اكتشافاته من سنة ٢٠١٢ و ذلك عندما اكتشف أنه يمتلك العديد من المواهب الثقافية و الفنية و من خلال عمله المستقل في مجال التسويق على مواقع التواصل الاجتماعي أصبح بارزاً بكل ما يقدمه من فئات لامعة في الثقافة و الفن و ذلك لأنه (كاتب ، مؤلف ، مغني ، ملحن ، مخرج ، موسيقي ، كاتب سيناريو ، منتج ، مؤثر ، مدون ، ناشر)

فلسفة الرد

معتز أحمد السيد زكي

(معتز وزة المكتشف)

ISBN: 9798756384413

Order full copy on:

<https://www.amazon.com/dp/B09KPQQ9DD>