

# لسعة أمل

ماهر قدورة

# 5 طرق للاستفادة من الكتاب

1 تقراه من أوله  
لآخره..  
وتقراه بحذافيره

1



2 تأخذ كل  
فصل لوحده  
حسب حاجتك

2



3 تتسلى باختيار  
رقم صفحة اختيار  
حظك اليوم

3



4 تتناقش فيه  
مع الأصدقاء!

4

5 وطبعاً أن تشجع الآخرين  
على الإستفادة منه...

5



# المحتويات

3 المقدمة

6 الأمل في حياتنا 1

24 مفعول الأمل 2

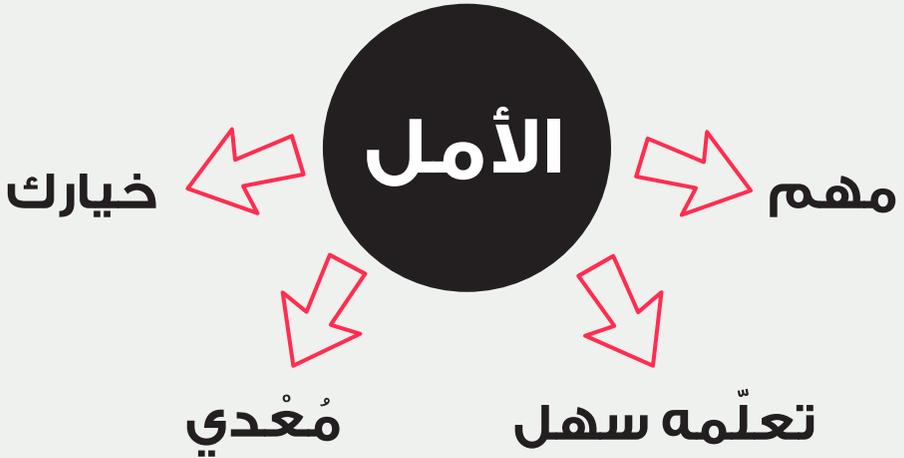
34 استثمار الأمل 3

48 بوصلة الأمل 4

58 قادة الأمل 5

72 أنت الأمل لنشر الأمل 6

# رسالتنا عن الأمل بسيطة جداً



## الأهداف

أين نريد الذهاب،  
وماذا سنبنّي،  
وماذا نريد  
أن نكون.

## الإرادة

القدرة على  
تحويل الأحلام  
إلى واقع.

## عناصر دائرة الأمل

هذه العناصر تدعم بعضها  
وتعمل معاً لتحسين مستقبلنا.

## الطريق

اختيار أفضل الطرق  
والبدائل وتخطي  
العقبات  
التي نواجهها.

**الواقعية**

بتعدد الطرق  
للوصول للهدف

**الإيمان**

بأن غداً هو  
أفضل من اليوم

+

= **الأمل** =

+

**التحديات**

في كل  
طريق

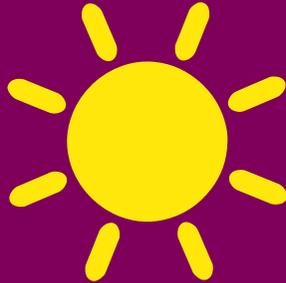
**قدرتنا**

على تحقيق  
ذلك

1

# الأمل في حياتنا

ما أهمية الأمل؟ ولماذا نحتاجه؟



الأمل مثل الأوكسجين،

نحتاجه للطاقة والتحرك والحياة!  
يعطينا سبباً لنعيش،  
وبدونه لا معنى للحياة!

# الأمل يعطينا القوة

لنقف وسط العواصف والظروف الصعبة.

# الأمل يوجد في القلب والعقل والروح.

# الأمل موجود في مشاعرنا، وأفكارنا، وفي غايتنا.

---

# الأمل موجود في الشيء المهم بالنسبة لنا.

الأمل لا يكلف شيئاً

ولا علاقة بين الأمل والمال،  
الأمل مجاني ومتاح للجميع!

## التمني والأمل

يشتركان في التفاؤل.

هناك فرق كبير بين  
متمني يحلم، ومتأمل يعمل.

# والحالمون

---

لا يمكنهم تحقيق أي شيء بدون عمل.

الأمنيات هي الوجبات العقلية السريعة،  
يمكن أن ترضينا للحظة،

---

لكن **لن** تفيدها على المدى الطويل!

عندما نخطط لعمل شيء ما،  
يجب أن نقرر أين ومتى سنطبقه،  
مع إلتزام بدون مماطلة.

أهدافنا يجب أن تكون

محددة،

ممكنة التحقيق،

قابلة للقياس،

ولها خطة زمنية.

أحياناً علينا إعادة ترتيب  
أولوياتنا وأهدافنا مما يتطلب أن نفكر  
بطريقة مختلفة.

إعادة ترتيب الأولويات نستخدمها  
حين نجد أن الهدف لن يفيدنا  
في المستقبل أو عندما تكون  
فرصتنا في النجاح ضعيفة

## إعادة ترتيب الأولويات

تساعدنا أن نسترجع قوة الإرادة  
والقدرة على التغيير.

سيحاول البعض محاربة آمالنا برسائل  
**ليست واقعية**، ولن تضرنا، لكنها  
ستسرق طاقتنا إذا سمحنا لها بذلك!

# فتش عن الأمل في كل يوم!

---

# مفعول الأمل

ماهو تأثير الأمل علينا ولماذا نحتاجه؟



الأمل يدفعك  
للعطاء من قلبك،  
والعمل بقوة.

الأمل يعطينا الحرية  
لنتحرر من أعباء الماضي  
وقلق الحاضر.

الأمل يجعلنا ملتزمين ومسؤولين،  
نأخذ الأمور بجدية في كل حياتنا.

التمني يُقَيِّدُ جهودنا.  
الأمل يفتح لنا الطريق.

## السلبية تمنحنا دور الضحية،

تعمي عيوننا عن الأشياء الجميلة،  
تسرق منا الأمل وتُحوّل حياتنا إلى كابوس!

الأمل يعطينا على الأقل سبباً واحداً لنبدأ  
يومنا بنشاط ونقفز من السرير بحماس.  
عند الإستيقاظ من النوم علينا أن  
نفكر ما أهدافنا التي نأمل تحقيقها بنهاية  
اليوم، وما هي الخطوة التالية لنبدأ.

**الأمل يقترن بالعمل.**  
**التفكير الإيجابي في أهدافنا**  
**دون العمل، لن يعمل**  
**أي شيء لتحسين حياتنا!**

كلما كان لدينا رؤية للمستقبل وبعد نظر،  
كلما كنا أقرب لتحقيق أهدافنا،

---

وسيمنحنا ذلك طاقة أكبر  
تساعدنا على تحقيق أهدافنا.

الآملين يتألقون  
في أسوأ الأحوال.

3

# استثمار الأمل

كيف يمكننا زيادته والحفاظ عليه؟



نحن نُدخر ونستثمر النقود في حسابنا،  
وكذلك الأمل، نحن بحاجة لفتح حساب للأمل

**والإستثمار به لتأمين مستقبلنا!**

في حياتنا نفتح حساب توفير،  
نكسب النقود ونُودِعها فيه،  
لنستفيد منها في المستقبل،  
كذلك هو حساب الأمل.

أودع لسعة أمل (عملة الحساب)  
في حسابك بانتظام، كلما كانت  
لسعاتك أكثر، كلما زاد رصيدك من الأمل!

كلما وقعت بأزمات، أو ظروف صعبة  
تستطيع أن ترجع لحساب الأمل  
لِيُعْطِيكَ دَفْعَةً لَتَمْضِيَ لِأَهْدَافِكَ.

---

علينا أن نتأكد أن لدينا رصيد وفير في  
حساب الأمل يكفيها لفترات طويلة من الحياة،  
كي نحمي أنفسنا من خطر اليأس.

نبدأ بادّخار لساعات الأمل

التي تلقيناها من الناس المفعمين بالأمل،

**لزيادة رصيد الأمل في حسابنا.**

# ادخار الأمل يعني ادخار حياة.

الوعود اللي تعطيها للناس بمتابة  
سييف ذو حدّين، يمكن أن تجلب لك  
الأمل، أو تكلفك بعض الأمل.

**لا تعطي وعوداً قد تُفلسك بدون دراسة!**

عندما تشعر أنك عالق ويائس  
وطريقك مسدود، اقتراض الأمل هو الحل.

نقترض الأمل أولاً،

ثم نتأمل أن نقوم بإعادة مشاركته  
مع الآخرين في المستقبل.

هناك عقبات ومخاطر

لتقليل أو سرقة الأمل.

## تدقيق حساب الأمل طريقة فعّالة

لحماية أنفسنا من قاتلي الأمل،  
وشحن إرادتنا باستمرار.

تدقيق حساباتنا يساعدنا أن نحدد  
المصادر التي يمكن استخدامها،  
المشاكل التي تحتاج لحلول،  
العوائق والتهديدات التي تواجهنا  
وكيفية التعامل معها.

# بوصلة الأمل

كيف يساعدنا الأمل على التقدم نحو الهدف؟





نرسم الطريق بالتفكير في المستقبل،  
وأفكارنا هي التي ستبدأ شرارة الأمل والعمل.

في طريقنا إلى الهدف علينا أن  
نسأل أنفسنا إلى أي مرحلة وصلنا الآن؟  
وأين نريد أن نكون بعد 5 سنوات؟

الخطوة:  
اكتشاف المسارات الجديدة،  
وابتكار مسارات بديلة.

علينا أن نقارن بين الحاضر والمستقبل  
لنحدّد ما نحتاجه للوصول للمستقبل،  
ونحدد التحديات التي قد نواجهها.

إذا كانت الأمور لا تسير كما  
خططنا لها، علينا أن نفكر  
باستراتيجيات بديلة قبل أن  
تتفد منا طاقة الأمل.

قد نواجه ظرفاً لا يُلائم خطتنا.

لذا علينا أن لا نستخدم نفس

الاستراتيجية السابقة، وعلينا تغييرها

كي لا نفشل أو نتوقف.

يجب أن نتحلى بالمرونة،

لإبتكار استراتيجيات بديلة ومناسبة

تساعدنا لنتابع سيرنا نحو هدفنا.

حين نبتعد عن طريق الهدف  
يعطينا الأمل عدة خيارات لنتحرك:  
هل نحارب؟ هل نهرب؟  
أم نتوقف؟

علينا أن نحذر من الرسائل السلبية  
من الآخرين لأنها قد تغيّر مسارنا،  
ونسلك منعطفات تسرق إصرارنا!

# قادة الأمل

من هم قادة الأمل وكيف يلهموننا؟



الناس المفعمون بالأمل يعملون بجدّ،  
ليثبتوا بأن الأمور الصعبة ممكنة.

الناس المتعطّشة للأمل  
تحتاج لقائد حكيم وإنساني.

# أمل القائد

هو أكثر شيء يحتاجه الناس  
خلال أوقاتهم الصعبة،  
ويلهمهم ليستمروا وينجزوا.

## القيادة المفعمون بالأمل والأقوياء

---

يركزون على أهداف (الجماعة)،  
وليس على أهداف (شخصية).

## القيادة المفعمون بالأمل

---

يجعلون زملاءهم مشحونين بالأمل.

الموظفون الآملون  
هم انعكاس لقادة مفعمين بالأمل.

حين يحتاج الأشخاص للأمل، فهم بحاجة  
أن يروا الثقة والثبات في قاداتهم،  
وأن يكون هناك تواصل فعّال بينهم،  
إن اقتنعوا سيبدعوا ويُظهروا الالتزام.

يعطي القادة الباحثين عن الأمل  
سبباً لـ **ليستيقظوا كل يوم**  
وينطلقوا لينجزوا في عملهم.

أنت لن تكون قائداً إن  
لم تستطع جعل تابعيك  
متحمسين لمستقبلهم.

## من مهام القادة تذليل العقائق أمام من حولهم

---

وخلق فرص وخيارات جديدة  
تساعدهم على النجاح.

القادة يخسرون تأثيرهم

---

عندما يعقدون حياة من حولهم.

قدوتنا في الأمل يساعدها

على أن نفكر ونتحرك لنجد إجابة  
لأسئلة تدور في رأسنا.

إن الأشخاص الذين وصلوا مرحلة  
متقدمة في الأمل (سوبر في الأمل)  
يتفوقون على من حولهم برؤية الأمل،  
ويعملون بقوة لا مثيل لها  
سواء لتحقيق أهدافهم أو مساعدة الآخرين.

الشخص السوبر بالأمل يبتكر  
طرقه الخاصة لنشر الأمل،  
ليس لديه وقت لليأس أو البؤس،  
ولا ينتظر العالم أن يأتي لينقذه أو يساعده.

6

# أنت الأمل

## لنشر الأمل

عليك أن تصاب بعدوى بالأمل وتعددي به من حولك.



ابحث عن مرشدك الخاص بالأمل،  
الذي يُشعرك أنك شخص مهم

---

ويرفع معنوياتك.

ننظر للناس المفعمين بالأمل  
كقدوة لنا بالإرادة واختيار الطرق.

أحياناً التصرفات العادية  
من الأشخاص المفعمين بالأمل  
تلهم الآخرين ليتحركوا وينجزوا.

أحط نفسك بالأشخاص  
المفعمين بالأمل،  
واقض وقتاً معهم.

فكر بهدف مهم في حياتك،  
وهدف آخر مهم لمن تحبهم.

أهدافك يجب أن تضيف لحياتك،  
أكثر مما تأخذه منها!

فكر بالأهداف التي تتناغم مع نقاط قوتك،

كي يكون لك تأثير أكبر  
على نفسك والآخرين من حولك.

عليك أن تعاهد نفسك  
حين تخطو في طريق أهدافك.

---

حدّد التحديات والعوائق، وتذكّر أنّ عليك  
الإلتزام بالعمل لمواجهةها كي تصل لهدفك.

## خصص يوم للخيال

بإسم (يوم الخيال المستقبلي) مع مجموعة  
لنتناقشوا وتستلهموا أفكاراً عن المستقبل.  
اكتب ورقتك الخاصة عن مستقبلك  
الذي تتخيلُه، واستمع لأفكار الآخرين.

الأمل يعطينا القوة والجرأة  
لإكتشاف وصنع المستقبل.  

---

نحتاج الأمل لنقوي مجتمعاتنا.

# المسؤولية المجتمعية للشركات مثال ممتاز على نشر الأمل.

هناك العديد من الطرق لنشر الأمل

من خلال المسؤولية المجتمعية

مثل مجال المشاريع، التطوع،  
المساعدة الإنسانية، الريادة.. الخ.

يجب أن نحافظ على الأمل  
كعدوى مستمرة،  
أكثر حتى من الحصبة!

علينا أن نمنح من هم بحاجة للأمل  
الطاقة ونشجعهم لتعزيز إرادتهم.  
وندعمهم لإيجاد الطرق لأهدافهم.

تكون النتائج مذهلة عندما  
نمنح الآخرين شعوراً بأن

---

**القادم أفضل وأجمل.**

الأمل بدرجاته يصل للآخرين،  
أينما كانوا عالقيين.

حتى أقل درجة من الأمل،  
قد تصنع فرقاً كبيراً في  
حياتك أو حياة من حولك.

إقْتَرِضْ وَاقْرِضْ الأمل،

الريادة الإجتماعية

مثال ممتاز على إقراض الأمل.

عندما يمتلئ حساب الأمل  
ونكون أقوياء نبدأ  
بتوزيع الأمل على الآخرين.

فكر بأكثر شخص يحتاج الأمل،  
وامنحه من رصيدك.

أتمنى أن أكون قد

لسعتك بالأمل

ونقلتُ لك العدو.

# ماهر قدورة:

مستشار ملهم وريادي اجتماعي، ملك الإزعاج  
ونكش المخ، محارب الطفسيشن، يعشق التفكير  
العملي والإبداعي، يؤمن بإنجاز الكثير بالقليل.  
صاحب نظرية الفلافل، رجل أعمال ومستثمر في عدة



مشاريع، مغامر، يحب التصوير  
وعيش التجارب الجديدة، شغفه  
الشباب، يرشدهم ويحفزهم.

لتعرف أكثر:

[maherkaddoura.org](http://maherkaddoura.org)

[f](#) [🐦](#) [📷](#) @maherkaddoura

إحدى منشورات

الفكر



الجدید

آب 2016

f t i s @newthinkjo