

يؤكد أن ممارسة ما نحبه لمدة ثلاثين دقيقة في اليوم كفيلة بأن تبعث السعادة في نفوسنا «أسرار التنمية الذاتية» نصائح مستلهمة من تجارب خبراء العالم



يعد كتاب «أسرار التنمية الذاتية» واحداً من الإصدارات التي ينطبق عليها قول رالف والدو إمرسون: «مقدار قليل من الفعل أفضل من كثير من النظريات». وهو كتاب صادر عن ترو بوتشيال بروجكت، وترجمته مليحة العبدلي في إطار برنامج دبي الدولي للكتابة الذي تنظمه مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة. الكتاب يتضمن 21 تمريناً للتنمية الذاتية. يؤكد الكاتب أن هذا الكتاب ليس دليلاً يقود القارئ لكيفية التصرف، ولا هو عصا سحرية تضمن حل مشكلات الحياة، كما قد يوهم الكثير من كتب التنمية الذاتية والتطوير الشخصي، التي تبث الأحلام الوردية، ولكن الكتاب موضوع ليمد الشخص بالتمارين المعتمدة التي يتبناها في حياته لتصل به إلى مرحلة التطوير المنشود. وهي تمارين تم استلهامها من أفضل كتب التطوير الشخصي والمرشدين من كل أرجاء العالم ومن عصور مختلفة. غالبية التمارين هي من وحي الفطرة السليمة، بينما البعض الآخر مبتكر.

«أسرار التنمية الذاتية» يركز على أن الحرص على التعلم المستمر والإصغاء إلى نصائح الآخرين من أفضل المهارات التي يمكن للإنسان أن يكتسبها في هذه الحياة. ومع ذلك فإن التعلم وتجربة شيء جديد لا يعني أنك قد أخفقت في السابق، بل يعني أنك تستطيع تحدي مناطق الراحة لديك وشحذ تفكيرك، فليس هذا أبداً بالسوء ذاته الذي يبدو في البداية. وللاستفادة القصوى، ينصح الكتاب القارئ بأن يأخذ تمريناً واحداً في كل مرة.

عندما يقدر الإنسان مواهبه ويثق بقدراته، فإنه

**عندما يقدر الإنسان مواهبه ويثق
بقدراته، فإنه سيعيش حياة
مختلفة تماماً عن الآخرين**

سيعيش حياة مختلفة تماماً عن الآخرين. ثلاثون دقيقة في اليوم نمارس فيها أشياء نحبها كفيلة بأن تبعث السعادة في نفوسنا، فمسؤوليات الحياة اليومية تتشابك في كثير من الأحيان مع أجمل أعلامنا ومواهبنا الحقيقية. ومع عبء ألف شيء يتعين علينا أن نفعله فإنه من الطبيعي أن نتعجب كيف مر الوقت ونحن نعمل ونعمل للآخرين دون أن نقدم لأنفسنا ما يبث فيها الأمل والسعادة والطمأنينة. الرسالة التي يريد الكتاب أن يهيمها في أذن القارئ: أن يعيش حياة سهلة دون قيود، وألاً يسمح لمشاكل الحياة ومشكلاتها أن تسيطر على أحلامه وتقف حائلاً دون سعادته، فالعمل والأسرة والمال ما هي إلا وسائل وليست غايات.