تلخيص كتاب أربعون لأحمد الشقيري على شكل خريطة ذهنية.

إسم المشارك: خليل قطوش

البريد الإلكتروني:

khalileguettouche@gmail.com

تم تقسيم الكتاب إلى عدة محاور من حياة الشقيري، وكل محور تضمن مجموعة من الأفكار نتطرق لبعض منها فيما يلي:

فكرة الكتاب

- بعد بلوغ الكاتب عمر ال 42، قرر أن يقوم بتجربة فريدة وهي أن ينعزل في خلوة امتدت لأربعين يوما في جزيرة نائية في المحيط الهادي دون أن يأخذ معه أي جهاز ذكي، وبعيدًا عن صخب وملهيات الحياة.
- من أهداف هذه الخلوة فك ارتباط النفس بما تعلق به من روتين الحياة اليومية، وتهذيب النفس من العادات السيئة، فقام بكتابة هذا الكتاب خلال فترة الخلوة هذه.

سبب اختيار الرقم 40

يؤمن الشقيري بأن هذه المدة كفيلة بأن تحدث تغييرا جذريا في حياته كما أن هذا الرقم قد تكرر ذكره عدة مرات في القرآن الكريم، وارتبطت هذه المدة أيضًا بكثير من الأحداث التاريخية مثل ضياع بني اسرائيل في الصحراء لمدة 40 سنة قبل دخول الأرض المقدسة.

شروط الخلوة في نظر الكاتب

- الذهاب لمكان بعيد عن الحياة اليومية (عن العمل والمنزل والأصدقاء).
- عدم وجود أي وسائل اتصال حديثة.
- السكن في مكان معزول وعدم التواصل مع الناس إلا للضرورة القصوى.
- ألا يكون في متناولك أي شيء أنت مدمن عليه كالسجائر مثلًا.

المحاور

1/ من بين المواقف التي تطرق إليها الكاتب موضوع المواصلات، فقد قرر الشقيري ألا يكون له هوس بالسيارات وألا يغير سيارته إلا بعد عشر سنوات رغم أنه كان مرتاح ماديًا.

- يقول الشقيري أن نوع السيارة لا يحدد قيمة الإنسان
- الهدف منها هو أن تنقلك من مكان لمكان بأمان فقط
- الأموال التي تنفق في شراء سيارة فخمة يمكن وضعها في أمور ذات أولوية كالاستثمار ومصاريف العائلة

2/ بدأ الشقيري بالصلاة في المسجد الخمس صلوات دون استثناءات ولا انقطاعات لمدة عام كامل، ويقول بأن هذا القرار اتخذه قبل أن يكون انسان مشهورًا، وواظب على القرار بشكل حرفي سواء:

- كان في وسط جلسة مع أصحابه
- كان في وسط غداء مع العائلة
- كان في وسط اجتماع عمل

يقول الشقيري بأن حياته تغيرت بشكل جذري بعد هذا القرار وأن الله عز وجل فتح عليه بشكل لم يكن يتصوره، فقد التحق بمجال الإعلام وأصبح يخاطب الملايين ويساهم في إثراء المحتوى الاعلامي العربي، وهذا نوع من الرزق في نظر الشقيري فالرزق ليس في المال فقط.

3/ كان الشقيري يخصص وقت ما بين صلاتي العصر والمغرب للقراءة بشكل يومي، واستمر على هذه العادة لسنوات، وكنتيجة يقول أن لهذه العادة الفضل الكبير في رفع مستوى ثقافته الذي انعكس بشكل مباشر على ما كان يطرحه من أفكار في برنامج خواطر ومن ثم يعتقد الشقيري أنه يجب على كل فرد تخصيص وقت مماثل للقراءة.

4/ يقسم الشقيري دماغ الإنسان إلى ثلاثة أقسام:

- دماغ الزواحف: وهدفه تلبية حاجيات الانسان الأساسية من أكل وشرب
- دماغ الثديات: يتعلق بحاجيات الانسان العاطفية كالخوف والحب والامتنان
- الدماغ المفكر: هو الجزء الذي لديه القدرة على التحليل والتفكير

هذه الأقسام الثلاثة تعمل في صراع دائم ومتى تحكم الجزء الفكر في باقي الأجزاء يحدث تناغم وسلام داخلي لذلك الشخص، وعلى العكس من ذلك إذا غلب دماغ الزواحف أو دماغ الثديات على الجزء الفكر فحينها تحدث فوضى في حياة الشخص.

5/ يتحدث الشقيري عن الأسرة، حيث يقول أن من أساسيات مشوار تحسين النفس هناك محطة تحسين العلاقات الأسرية، وهذه الأخيرة يمكن تطويرها بتبني فكرة **بنك المشاعر** حيث أن كل تصرف تقوم به إما أن يسحب رصيدًا من البنك أو يودع فيه رصيدًا.

من الأمور التي تسحب من الرصيد:

- عدم الاحترام
- الصراخ
- الضرب
- عدم الاستماع
- الغيبة
- الإهمال

من الأمور التي تزيد من الرصيد:

- الخدمة (أن تساعد شخص على أمر ما)
- قضاء وقت مشترك
- الهدايا
- المسامحة
- الإعتذار