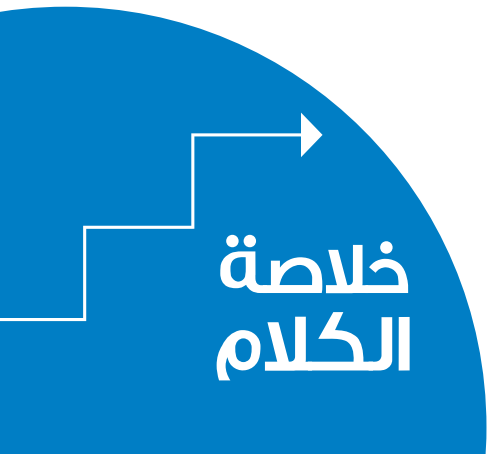




خلاصة
الكلام

الطبعة الأولى

1444 هـ / 2023 م

اسم الكتاب: خلاصة الكلام

تأليف: محمد البلاسي

موضوع الكتاب:

عدد الصفحات: 192 صفحة

عدد الملازم: 12 ملزمة

مقاس الكتاب: 21 × 14

عدد الطباعات: الطبعة الأولى

الترقيم الدولي: 978-9921-815-221



يمنع طبع هذا الكتاب أو جزء منه بكل
'د'، 'ع'، والتصوير، والنقل، والترجمة،
والتسجيل المرئي والمسموع والحاسوبي،
وغيرها من الحقوق إلا بإذن خطي من الدار.

دار البشير للثقافة والعلوم

elbasheer.marketing@gmail.com

elbasheernashr@gmail.com

01152806533 - 05



خلاصة الكلام

«حياتي: اختياري»

جمع وإعداد وترتيب وتقديم

محمد البلاسي

المدرّب الدولي، وخبير تطوير الذات
والمهارات الحياتية

مدرّب لأكثر من 40000 متدرّب
على مستوى الوطن العربي

«رحلة البحث عن الذات»

تعرف على نفسك:

في المرة التالية التي تذهب فيها إلى عرض في السيرك، ألقِ نظرةً أكثر قرباً على هذه الفيلة القوية التي تقف بهدوء خارج الخيام، إنها مربوطة في أعمدة خشبية بحبال تبدو رقيقة، وتبدو هذه الفيلة سعيدة ومبتهجة ومسرورة بشكلٍ عجيب؛ بل وغافلةً عن القوة الهائلة التي لديها.

قد يخطر ببالك الآن «لماذا لا تقتلع هذه الأعمدة وتصبح حرة؟ لماذا تبقى هناك كما لو كانت خدماً ضعفاء وخانعين؟». يقول «فيكاتا آيار»: إذا ما نظرنا إلى ما يحدث الآن فقد لا تجد إجابةً، فالحاضر بالنسبة للكثيرين كما في هذا المثال ما هو إلا تكرار لما حدث في الماضي، ومع هذا فالمستقبل مبني على ما نفعله الآن.

عندما كانت الفيلة صغيرة، تم اصطيادها وربطها في عمود فولاذي أو شجرة ضخمة بسلاسل من فولاذ، وفي كل مرة كانت تسحب السلسلة بعنف، كانت تتألم فحسب.

في أسابيع قليلة، نجح المدربون في جعل هذه الحيوانات تقتنع بأنه لا فائدة من المحاولة، لقد توقفت الفيلة عن البحث عن حريتها. مثل هذه الفيلة، توقف الكثير من البشر عن البحث عن حرية واستغلال ذاتي أكيد، واللذين من شأنهما أن يسهما في الوصول إلى جودة أفضل للحياة والعيش.

مثل هذه الفيلة أيضاً، توقف البعض عن التعرف على ذواتهم، وعن الغوص والتعمق في خفاياها، فعاشوا حياة رتيبة أحياناً أو فوضوية أحياناً أخرى، غير واعين أنّ الحلول الحقيقية لكل ما نعاني منه تكمن في دواخلنا.

مثل هذه الفيلة كذلك، توقف الكثيرون من البشر عن التعامل مع التحديات والصعاب بشكلٍ إيجابي، لم ينظروا إلى الصعوبات كفرص للنمو والتطور.

“

إن مفتاح الوصول إلى هذه الجودة الأفضل إنّما يوجد بداخلك أنت، وينبغي البحث عنه بشكلٍ نظامي، ومن الممكن فعل هذا ومن الممكن أن تجده.



أنت ما تؤمن به بالفعل :

يقول «دبراين تراسي» في كتابه (ارسم مستقبلك بنفسك): حدث ذات مرة أنه تم إرسال مندوبين لبيع الأحذية من شركتين مختلفتين إلى أحد البلدان الإفريقية؛ بغرض استكشاف سوق الأحذية، كره مندوب بيع الأحذية الأول المهمة وتمنى لو لم يكن مضطراً للذهاب، في حين أحب مندوب بيع الأحذية الثاني المهمة ورأى فيها فرصة ذهبية للترقي في شركته.

وعندما التقيا في البلد الإفريقي تدارسا السوق المحلي للأحذية، ثم أرسل كل منهما رسالةً تلغرافيةً إلى مديره، حيث كتب مندوب المبيعات الأول الذي لم يكن يرغب في الذهاب إلى هناك: «لقد ضاعت الرحلة سدى، فما من سوق في هذا البلد، لا أحد من الناس يرتدي الأحذية!».

أما مندوب المبيعات الثاني، والذي رأى في الرحلة فرصة حقيقية وآمن بأنه من الممكن أن يحقق شيئاً من ورائها، قال في رسالته: «رحلة رائعة، فرص السوق بلا حدود، لأنه لا أحد من الناس يرتدي الأحذية».

نلاحظ أن كلاهما اختتم الرسالة بعبارة: «لا أحد من الناس يرتدي الأحذية»، ولكن النظرة كانت مختلفة تماماً؛ ومن ثم كانت النتيجة كذلك.

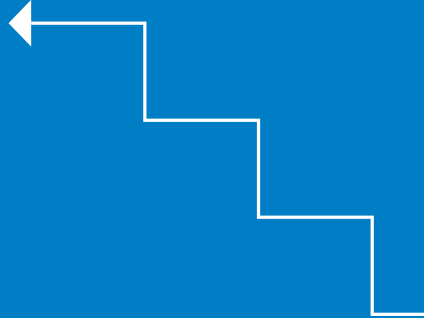
إن نظرنا للأشياء والمواقف والأحداث التي تمر بنا تلعب دوراً حاسماً في تأثيرها على جودة حياتنا، فإذا كنا ننظر إلى الأمور بإيجابية وتفاؤل فمن المرجح أن نتصرف بإيجابية أيضاً، وإذا كنا ننظر إلى الأمور بسلبية أو تشاؤم فسيكون لدينا سلوك سلبي بالتأكيد، فكلاهما اختتم الرسالة بذات العبارة: «لا أحد من الناس يرتدي الأحذية»، ولكن الأول ركّز على الإيجابيات وفكّر بطريقة إيجابية، بينما الثاني كانت نظره سلبية تشاؤمية؛ ولأنه كان كذلك منذ البداية.

أفكارنا ببساطة هي المخطط الذي يجتذب من عقلنا اللاواعي أو ما يسمى (العقل الباطن) جميع العناصر التي تشارك في تحقيق تلك الأفكار والمفاهيم؛ سواء كانت إيجابية أو سلبية، فما تتميز به في حياتنا اليوم هو المظهر الخارجي لما كان يحدث في عقولنا، لقد قمنا فعلياً بجذب كل شيء في حياتنا سواء كان جيداً أو سيئاً، سعيداً أو بائساً، نجاحاً أو فشلاً، ويشتمل هذا على جميع أوجه

حياتنا بما فيها العمل، والزواج، والصحة، والعلاقات الشخصية. فأفكارنا تؤثر على كيفية تصرفنا واختياراتنا في الحياة، فإذا كنّا نفكر في أهداف إيجابية وتحديات قابلة للتحقيق فسنكون أكثر جديةً في اتخاذ خطواتٍ ناجحة نحو تحقيقها.

“

فكر في الأمر جيداً، إنّ محيطك وبيئتك وعالمك جميعها تصوّرٌ خارجي لما تفكر فيه داخلياً، وباكتشاف سبب كونك على ما أنت عليه الآن، تستطيع أيضاً اكتشاف الأساس الذي ينتج لك أن تكون ما ترغب في أن تكون عليه مستقبلاً.



“

”حياة الإنسان ليست مجرد
مدةٍ زمنية، بل هي فرصة
للقيام بشيءٍ مميز ومؤثر.“

(جاك كانفيلد)

“





التحدي الحقيقي:

إذا نظرت جيداً حولك، سوف تجد أنّ التحدي الحقيقي في الحياة هو أن تغيّر نفسك، وتصبح الشخص الذي تريد أن تكونه، وتستغل طاقاتك الكامنة، وتعيش حياةً أسعد، حياةً خالية من التعجيزات والقيود والمشاعر السلبية، فتغيير النفس في الواقع يعدّ أمراً صعباً ومعقداً، ولكنه في نفس الوقت قابلٌ للتحقيق.

وكما قال «توماس كيميليس»: «لا تغضب لأنك لا تستطيع جعل الآخرين مثلما تودُّ أن يكونوا، ما دمت عاجزت أنت عن تحقيق ما تريد أن تكون». وبعبارة أخرى كما يقول د. إبراهيم الفقي: «يفضل أغلبية الناس أن يغيروا الآخرين بدلاً من أن يغيروا أنفسهم». فعوضاً عن سعينا اللاهث إلى تغيير الخارج والتعويل عليه، كان أحرى بنا أن نعول على دواخلنا حيث يقبع النجاح الحقيقي.

إن نصيحتي لي ولك بأن تركز طاقتك على تحسين نمط حياتك، وابدأ باستمداد الطاقة اللازمة من مخزون القدرات الإيجابية الخفية المكرسة سابقاً، واستغل طاقتك الكامنة، لتصبح الإنسان الذي أردت أن تكونه، وهكذا تبدأ رحلتك نحو حياة أكثر توفيقاً ونجاحاً، وكوّن لنفسك عدداً أكبر من الأصدقاء، وحقق تفاهماً أوسع لوجهات نظر الآخرين واحتراماً صادقاً لقيم ومعتقدات الناس، وحافظ على التوازن بين الأمل والواقع، وقم بالتعلم والنمو، والاعتناء بصحتك العقلية والذهنية، وقم باكتشاف ذاتك الحقيقية.

“

لا تبخل على نفسك بتجربة الأمور التي طالما اعتقدت أنها لا تناسبك أو تظن أنها خارج دائرة اهتماماتك، هل جرّبت الرسم؟، كتابة قصة قصيرة؟، هل تجيد التحدث بطلاقة؟، هل جربت تعلم البرمجة بلغة ما؟، هل جربت تعلم التعديل على الصور؟ هل وهل؟، حتماً ستجد لديك ما يمكن استثماره وتوظيفه من مهارات، المهم أن تجرب، وتذكر دائماً هل يمكن اكتشاف قدرتك على السباحة مثلاً دون أن تسبح؟! بالطبع لا، كذلك المهارات، جرّب لتكتشف!



“

”إذا كنت تستمر في فعل ما
تفعله دائمًا، فسوف تحصل
على نفس النتائج دائمًا.
لتحقيق تغييرٍ، عليك تغيير ما
تفعله.“

(برايين تريسي)

“



غير أفكارك .. تغير حياتك:

“

«دأنت اليوم حيث أوصلتك أفكارك، وستكون غداً حيث تأخذك أفكارك». هكذا كتب الفيلسوف والكاتب البريطاني الشهير (جيمس آلان) قديماً، من أجل الحديث عن دور الأفكار في بناء حاضر الإنسان ومستقبله على حدٍ سواء.

ومن هنا يا صديقي عليك التقليل من الأفكار السلبية التي تسيطر عليك أحياناً كثيرة؛ بل والعمل الدائم على دفعها وعدم الاستسلام لها؛ لأن هذا النوع من التفكير يؤثر على سائر الجسد، فقد أظهرت دراسة أجريت عام 2009 نُشرت في مجلة «سيركيوليشن» (Circulation) بعد أن نظرت في بيانات ما يقرب من 100000 امرأة، أن المشاركات اللاتي يفكرن بشكل سلبي كُنَّ أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب من الآخرين، ووجدت الدراسة أيضاً أن النساء الأكثر تشاؤماً تعرضن أكثر من غيرهن لخطر الوفاة خلال فترة الدراسة، وهذا النمط من التفكير لا يؤدي أيضاً إلى النجاح في الحياة؛ بل يؤدي إلى الفشل ويسبب كثيراً من الأمراض النفسية والجسدية، ولك أن تعرف أن أكثر من 80% من الأفكار التي نفكر فيها كل

يوم هي أفكارٌ سلبية، والأخطر من ذلك أن تلك الأفكار تؤدي إلى أكثر من 75٪ من الأمراض؛ مثل أمراض ضغط الدم والسكر وقرحة المعدة وغيرها الكثير، والبعض يشير إلى أن صحة الإنسان تبدأ أولاً وقبل كل شيء من رأسه؛ أي من أفكاره، التي يحملها معه.

وقد نقل موقع ألماني عن المعالج النفسي (كريستيان ليدكه)، قوله إن أبحاث الدماغ أظهرت منذ مدة طويلة أن الأفكار لديها تأثيرٌ على مشاعرنا والعكس صحيح، وأضاف: «إذا فكرنا سلبياً أو إذا كان عندنا توقعٌ سلبي، فإن مركز الألم بالمشخ يفرز هرمونات الكورتيزون والأدرينالين، ويسبب ذلك القلق وسلسلةً كاملة من ردود فعل الجسم بل وحتى الألم».

وفي المقابل، يتابع نفس المصدر أن التفكير الإيجابي يؤدي إلى تنشيط ما يسمى في الدماغ «المركز التحفيزي»، حيث يتم إنتاج خليط من الهرمونات على غرار السيروتونين والدوبامين، فضلاً عن هرمون الأوكسيتوسين، وأضاف أن هذا الخليط من الهرمونات يؤدي إلى شعور المرء على الفور بأنه في حالة أفضل.

ولعلّ من أهم ما أنعم الله عز وجل به على الإنسان هو نعمة العقل والتفكير، والتي ميز بها الله الإنسان عن غيره

من سائر المخلوقات الأخرى، فلقد خلق الله الإنسان في هذه الدنيا مميزاً وفريداً، وحباه بنعمة العقل، وطبقاً لقوانين الزرع والحصاد فإنَّ ما يزرعه الإنسان إياه يحصد؛ وعليه فيجب على المرء أن يراقب أفكاره لأنها تصنع حياته، والبعض يقول: «إنَّ الإنسان - وإن كان لا يستطيع أن يتحكم في الظروف المحيطة به- لكنه يستطيع أن يتحكم في أفكاره، وأن ينظر دائماً إلى نصف الكوب المملوء وليس النصف الفارغ».

ومن هنا نقول غدِّ عقلك بأفكار إيجابية، ولا تسمح للأفكار السلبية أن تُسيطر عليك، اطرِّد أي فكر سلبي، واستبدله بفكر آخر إيجابي .. اجعل الأفكار السلبية تنكمش وتنحصر .. واسمح للأفكار الإيجابية أن تتمدد وتكون هي الغالبة والمسيطرة عليك.

“

وأخيراً فكما قيل: «إن عقل الإنسان يُشبه الحديقة، والأفكار تُشبه الزهور في تلك الحديقة، فإن زرعت أفكاراً جيدة حصدت نتائج جيدة، وإن زرعت أفكاراً سلبية حصدت الفشل في هذه الحياة»، وكما قال د/ وين داير، الكاتب الأمريكي الشهير....«غَيِّر أفكارك تغيّر حياتك!».«



“

”إذا أردت تغيير حياتك، فابدأ
بتغيير طريقة تفكيرك.“

(نورمان فينسنت بيل)

“

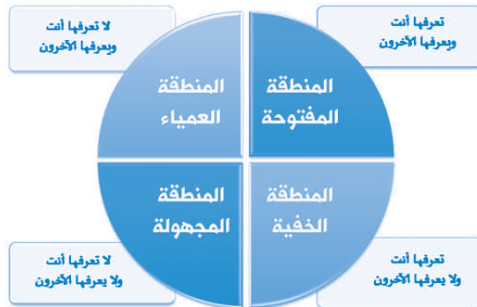


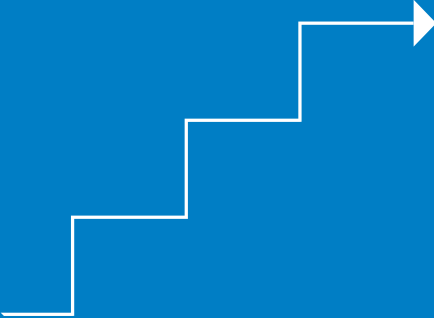
اكتشاف الذات:

اكتشاف الذات هو عملية التفكير والتفاعل مع نفسك لفهم من أنت وماذا تريد في الحياة؟، ويمكن أن يشمل ذلك التفكير في قيمك واهتماماتك ومهاراتك، وكيفية تحقيق أهدافك وتطوير ذاتك، كما يمكن أن يساعد في الاستفادة من الوقت للتأمل والتفكير والاستماع إلى مشاعرك وأفكارك في هذه العملية.

وأحد أهم الأدوات في اكتشاف الذات ما تسمى بنافذة جوهاري (Johari window)، وهي قاعدة أو تقنية تُستخدم لمساعدة الأشخاص على فهم علاقتهم مع أنفسهم ومع الآخرين بصورة أفضل، وضعها عالما النفس جوزيف لوفت وهارينغتون انغهام، وتساعدنا هذه التقنية في الكشف عن أنفسنا، وأين نحن وكيف نرى أنفسنا وكيف يرانا الآخرون؟!.

نافذة جوهاري لتحليل الشخصية





“

«إِنَّ الْأَيَّامَ الَّتِي نَعِيشُهَا لَيْسَتْ
سِوَى مَجْمُوعَةٍ مِنَ الْفُرَصِ
الْمَخْفِيَةِ الْمُنْتَظَرَةِ لِتَحْقِيقِ شَيْءٍ
عَظِيمٍ».

(رالف والدو إيمرسون)

“



«نافذة جوهاري هي مثل النافذة العادية وتتكون من أربع فتحات:

- المنطقة المفتوحة: وهي الفتحة الأولى وتسمى الواجهة، ومن اسمها يتضح لنا علامَ تحتوي، فهي تحتوي على كل المعلومات التي نعرفها عن أنفسنا ونعرفها الآخرون عنا، مثل الهوية والصفات الشخصية البارزة والمستوى العلمي، وبالطبع قلة هذه المساحة معناها قلة وعي بالذات وضعف التواصل مع الآخرين.

- المنطقة المخفية: وهي أمور نعرفها عن أنفسنا ونخفيها عن الآخرين، مثل التوجُّهات السياسية والأموال المالية وبعض السلوكيات والقيم، وكلما قلت هذه المساحة وزادت المنطقة المفتوحة كان هذا أفضل بالكشف عن الذات.

- المنطقة العمياء: وهذه المنطقة التي يرانا من خلالها الآخرون ويدركونا بها؛ ولكن نحن لا ندركها، مثلاً شخص بطيء بالعمل وجميع من يعملون معه يقرون ذلك؛ أما هو لا يدرك ذلك.. وهكذا، وبالطبع لو صغرت هذه المنطقة هذا يكون أفضل للشخص.

- المنطقة المجهولة: أو منطقة إمكانياتك غير المكتشفة، مثل قدرة على القيادة، أو شجاعة بالتصرف، أو طلاقة بالكلام، أو قدرة على الإقناع، أو مهارة في التفكير الإبداعي، وهذه المنطقة لا أنت تعلم عنها شيئاً ولا الآخرون يعلمون عنها أيضاً، وهذه المنطقة كلما كانت صغيرة هذا يعني اكتشافاً أفضل لأنفسنا ومهاراتنا.

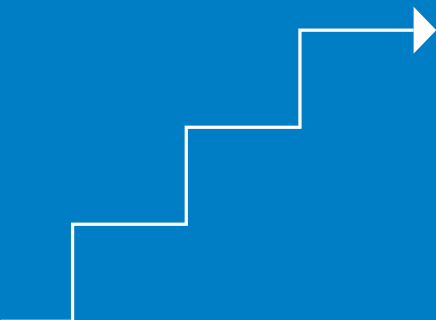
«ومن هنا قد تتساءل عزيزي القارئ، كيف نستفيد من هذه النافذة؟! دعنا نؤكد أولاً:

- المنطقة المفتوحة، كلما كانت أكبر هذا يدل على وعينا واكتشافنا الحقيقي لذواتنا.
- أما كبر منطقة المخبأ أو المخفية تعني ضعف علاقاتنا مع الآخرين.
- وكبر المنطقة العمياء يدل على عدم تقبلنا للنصيحة من الآخرين وبعدهم عنا.
- وكبر المنطقة المجهولة يعني أن خبرتنا بذواتنا وبمن حولنا ضعيفة.

أسلوب جديد للتعامل مع نموذج جوهاري

وتحويل عيوبه لمميزات

المنطقة أو النافذة	مهارة التعامل معها
المنطقة الحرة : معروفة للذات ومعروفة للآخرين Open Area	* دعم النقاط الإيجابية وتطويرها * تقويم نقاط السلوك السلبي أو إلغاؤها * تحسين الصورة الذاتية . * الاستعانة بالآخرين لدعم الإيجابيات وتقويم السلبيات (Feed Back)
المنطقة العمياء: غير معروفة للذات ومعروفة للآخرين Blind Area	* سؤال الآخرين لمساعدتك في تحسين ذاتك. * التعرف من الآخرين على سلوكك السلبي والايجابي ثم: *مراجعة الذات في السلبيات لتقويمها أو إلغاؤها. *دراسة ودعم السلوكيات الإيجابية وتطويرها. *تحسين صورة الذات عند الآخرين.
المنطقة المخفية : (السرية) معروفة للذات وغير معروفة للآخرين Hidden Area	* دعم نقاط السلوك الايجابي وتطويرها . * تقويم نقاط السلوك السلبي أو إلغاؤها.
المنطقة المجهولة : غير معروفة للذات وغير معروفة للآخرين Unknown Area	*السعي للتعرف والبحث عما لا نعرفه عن ذاتنا. *عدم السعي لمعرفة ما لا يخصنا في أمور الآخرين. * التفكير والتأمل والتدبير .



“

«لا تتوقف أبدًا عن السعي
لتحقيق أفضل إصدار من
نفسك.. النمو الشخصي
مستمر»

(برايين تريسي)

“



تحليل نقاط القوة والضعف واكتشاف الذات:

نموذج (سوات) أيضاً هو أداة تستخدم لمساعدتك في اكتشاف ذاتك وتطوير نفسك، ويعتمد هذا النموذج على مجموعة من الأسئلة التي تساعدك على التفكير بعمق في مجموعة متنوعة من الجوانب الشخصية والمهنية في حياتك، وهو كالتالي:

(Strengths) القوة: ما هي قواك الشخصية والمهارات التي تمتلكها؟.

(Weaknesses) الضعف: ما هي نقاط ضعفك والمجالات التي تحتاج إلى تطوير؟.

(Opportunities) الفرص: ما هي الفرص المتاحة أمامك في الحياة المهنية والشخصية؟.

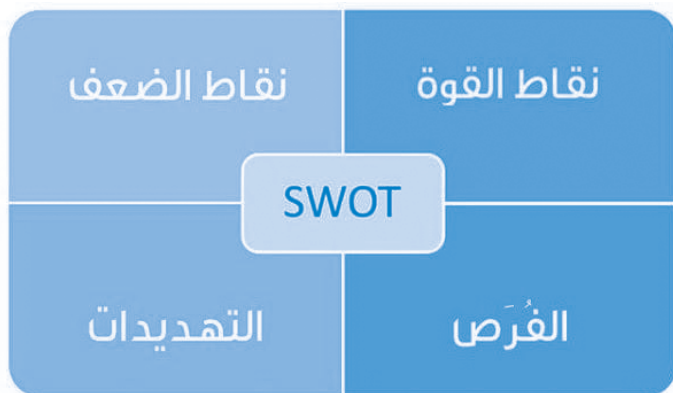
(Threats) التهديدات: ما هي التحديات أو المشكلات التي تواجهها؟.

«ويضاف إلى ما سبق:

(Aspirations) الطموحات: ما هي أهدافك وطموحاتك في المستقبل؟.

(Values) القيم: ما هي القيم الأساسية التي توجه قراراتك وأفعالك؟.

(Interests) الاهتمامات: ما هي مجالات الاهتمام التي تجلب اهتمامك وشغفك؟.



وباستخدام هذا النموذج، يمكنك تقييم نفسك والوصول لفهم أفضل لمن تكون، وماذا تريد تحقيقه في حياتك؟، ويمكنك تطبيق نموذج (SWOT) بشكل عملي لمساعدتك في تحسين ذاتك واتخاذ قرارات أفضل في الحياة المهنية والشخصية على النحو التالي:

- تحليل نفسك: ابدأ بالتفكير في نقاط قواك وضعفك الشخصية، وما هي المهارات التي تبرع فيها؟ وما هي الجوانب التي تحتاج إلى تطويرها؟.

- استغلال الفرص: انظر إلى الفرص المتاحة أمامك في الوقت الحالي، هل هناك فرص مهنية تستحق الاستفادة منها؟ هل يمكنك توسيع شبكتك الاجتماعية؟.

- معالجة التحديات: حدد التحديات والمشكلات التي تواجهك، ما هي العوائق التي تحول دون تحقيق أهدافك؟، وكيف يمكنك التعامل معها؟.

- تحديد الأهداف: استند إلى تحليل (SWOT) لتحديد أهدافك المستقبلية، ما هي الأهداف التي تريد تحقيقها في الأمد القصير والطويل؟.

- تطوير خطة عمل: قم بوضع خطة عمل تساعدك على تحقيق أهدافك، ابدأ بتحديد الخطوات اللازمة والموارد المطلوبة.

- متابعة التقدم: قم بمراقبة تقدمك بانتظام وضبط خطتك عند الحاجة، هل تحققت نتائج إيجابية؟ هل تحتاج إلى تعديلات؟.

فهم نمط شخصيتك:

واحدة من أهم الأدوات لاكتشاف ذاتك والتعرف عليها بقوة، ولكن في البداية نتعرف على مفهوم الشخصية، فالشخصية هي مجموع الخصال والطباع المتنوعة الموجودة في كيان الشخص باستمرار، والتي تميزه عن غيره وتنعكس على تفاعله مع البيئة من حوله، بما فيها من أشخاص ومواقف، سواءً في فهمه وإدراكه أم في مشاعره وسلوكه وتصرفاته ومظهره الخارجي، ويضاف إلى ذلك القيم والميول والرغبات والمواهب والأفكار والتصورات الشخصية، فالشخصية إذن لا تقتصر على المظهر الخارجي للفرد ولا على الصفات النفسية الداخلية أو التصرفات والسلوكيات المتنوعة التي يقوم بها؛ وإنما هي نظام متكامل من هذه الأمور مجتمعة مع بعضها ويؤثر بعضها في بعض، مما يعطي طابعاً محدداً للكيان المعنوي للشخص.

وأول من أطلق مصطلح نمط الشخصية (C.G Jung) حين تحدث لأول مرة عن الأنماط الشخصية في مؤتمر ميونخ عام 1913، حيث عبر عن نمط الشخصية على أنه: «النموذج المميز لفاعليتك النفسية

(طريقة التفكير والتصور) الذي يجعلك بالتأكيد أنت أنت ولا أحد آخر».

“

وتتكون شخصية الفرد منّا من كوكبتيل من الدوافع والقدرات والسمات والمشاعر والأحاسيس والقناعات والميول والعقل والاستعدادات، وهناك عوامل أساسية في تشكيل وبلورة شخصية الفرد منا منها عوامل جسدية، عقلية، مزاجية، خُلقية، وبيئية.

ومعرفة الفرد منا واكتشافه لنمط شخصيته يعدُّ من الضروريات لما له من أثر كبير على الحياة، حيث يجعلك على اطلاع دائم بنقاط قوتك وإيجابياتك، والتي عليك الحفاظ عليها، وكذا نقاط ضعفك وسلبياتك، والتي عليك من الحد منها وتقليل أضرارها، وتدرّك من خلاله طريقة التفكير المفضلة والمعتادة، ويساعدك كذلك على اختيار التخصص الجامعي، والسياقات القيادية المناسبة لك ولغيرك، وتحديد المهمة أو الدور الأفضل،

وبناء القدرات بما يتفق مع نمط الشخصية، ومعرفة ما يزعج أو يسعد مزاجك ومزاج الآخرين، كما أن فهم أنماط ونفسيات الآخرين له من المزايا والفوائد ما يجعلك أكثر تفاعلاً وتناغمًا في الحياة؛ حيث يُمكننا من وضع كل شخص في موضعه الصحيح، كما يجعلنا نعرف نقاط ضعف وقوة الآخرين، ويُساعدنا على أن يكون تواصلنا مع مَنْ حولنا أكثر مرونةً وسلاسةً، وكذلك نكون قادرين على التكيف مع حياتنا الاجتماعية، ومعرفة السلوك المتوقع في بعض المواقف، وقد كان النبي ﷺ يعامل الناس كل بحسب طبيعته وشخصيته وبيئته، ويلتمس لهم الأعذار؛ ومن هنا فمعرفة أنماط الشخصيات يسهل التعامل مع الناس وفهمهم وحسن الظن بهم.

أنماط الشخصيات الأربعة:

« قم بإعطاء نفسك درجة من 0 إلى 4

0 في حال عدم انطباق الصفة عليك تماماً

1 في حال انطباقها بنسبة 25%

2 في حال انطباقها بنسبة 50%

3 في حال انطباقها بنسبة 75%

4 في حال انطباقها بنسبة 100%



“

”النجاحُ لا يأتي إليك، عليك
أن تذهبَ لاقتناصه».

جوي ميرون

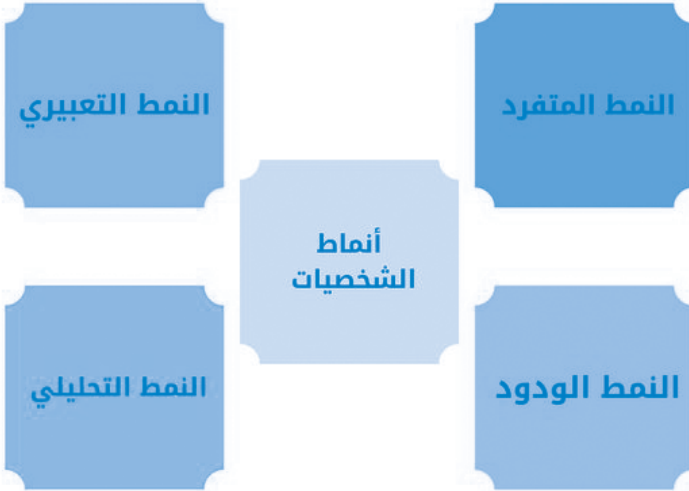
“



الدرجة من 4-0	المجموعة الثانية	الدرجة من 4-0	المجموعة الأولى
	1- متكلم		14- مخاطر
	2- معبر		15- منافس
	3- منافع		16- مهتم بالتلّاح
	4- مرز		17- واثق النفس
	5- مقنع		18- كثير المطالب
	6- إيجابي		19- متسرع
	7- عاملقي		20- مباشر
	8- مشجع		21- فخور
	9- واثق بالغير		22- حازم
	10- جذاب		23- دكتائوري
	11- مستقل		24- شديد التركيز
	12- متعامل		25- اجمالي متكامل
	13- حاسم		26- متحمس
الدرجة من 4-0	المجموعة الرابعة	الدرجة من 4-0	المجموعة الثالثة
	27- حريص		40- حليم
	28- مركز		41- متزن
	29- رسمي		42- ونود
	30- مهتم بالتفاصيل		43- سلبى
	31- حاد		44- متوافق
	32- محافظ		45- صادق
	33- متحفظ		46- متعاون
	34- شخصى		47- متنبئ
	35- دقيق		48- مسامح
	36- محب للمعلومات		49- موضوعي
	37- منطقي		50- نصوح
	38- منظم		51- حاسن
	39- منضبط		52- عطوف

وبعد أن تقوم بتقييم الصفات في كل مجموعة، قم بتجميع تلك الدرجات، وقارن بين درجات كل مجموعة، لتكون المجموعة الأعلى في الدرجات هي النمط الغالب عندك، ولكن لا تنسَ فكل الأنماط لدينا منها صفات، ولكن هناك نمطٌ غالب علينا نظهر به

في معظم المواقف والتصرفات وطريقة التفكير واتخاذ القرارات..
وغيرها الكثير.



المجموعة الأولى: النمط المتفرد:

- إنسان حازم لا يتردد، الأمور عنده محسومة .
- يهتم بالتتائج ولا يهتم بالتفاصيل، ينظر دائماً لنهاية الأمر ونتائجه، فمقولته المشهورة باللهجة الخليجية (أعطني الزبدة)، وباللهجة المصرية (هات من الآخر!).
- إنسان عملي يهتم بالإنجازات العملية والتفوق المهني، وذلك على حساب العلاقات الاجتماعية والأسرية والعاطفية أحياناً.
- شخصية مبادرة، ويجب أن يكون قيادياً، يريد أن يفرض سيطرته على الآخرين.
- يتخذ القرارات بدون تردد فهو سريع في اتخاذ القرارات كما أنه سريع الرد، (لو سألته ما رأيك بالشيء الفلاني؟ يجاوب بدون تردد).
- يقبل التحديات، ويمتاز بالصعوبات، ويقهر المخاطر، بشرط (أن تكون هناك نتائج).
- نادراً ما يتردد بتصحيح الأخطاء وحتى أخطائه الشخصية.
- واضح ومباشر، وهو ما يوقعه كثيراً في صدامات مع الأنماط الأخرى.
- مسيطر ومقدام.
- حازم ومنجز.

- مشاريعي ويحدد الخطوات؛ ولكن نفسه قصير وينفذ صبره في المشاريع طويلة الأمد.
- يقاطع كثيراً في النقاشات بسبب جهازه العصبي المستثار دائماً، وتوارد أفكاره التي يخشى من نسيانها حال انتظاره واستماعه للآخرين، فهو لا يقصد الانتقاص من الآخر بكثرة المقاطعة، ولكن للأسف يغضب منه الكثير بسبب ذلك.

المجموعة الثانية: النمط التعبيري:

- لذيذ وممتع يتسم بالإبداع.
- متكلم ومعبّر ومقنع للآخرين بشكل كبير.
- قد يكون عدائياً وقد يكون عاطفياً، يتحول من قمة الحب إلى قمة البغض، ليست عنده الحالة الرمادية.
- يرتاح للحديث والعلاقات قبل البدء بأي مهمة، يستريح ليك أولاً وبعدها يشتغل معك بكل حب.
- يعتمد على المشاعر لاتخاذ القرارات، ما يوقعه في صدامات مع الآخرين والأصعب مع نفسه.
- يشار شعورياً بسهولة، كلمة تؤثر عليه طول اليوم إيجابياً أو سلبياً، ويستطيع هو في المقابل التأثير على الآخرين.
- لديه قابلية عالية لمشاركة الرأي مع الآخرين.

- صاحب خيال واسع.
- تفاعلي يهتم بالتواصل، فهو اجتماعي من الطراز الأول.
- ملهم ومؤثر.
- العلاقات لديه أولوية قبل المهام والأنشطة؛ مما يجعله لا يكثر بتحقيق الأهداف وأهدافه أحياناً غير واضحة.
- صاحب عقلٍ نشطٍ وحيوي.
- ينشر المرح ويرى الاحتمالات.

المجموعة الثالثة: النمط الودود:

- مستمع بصدق، محبوب وودود.
- علاقته فيها نوع من الدفء وتسهل مصاحبته ويثق بسهولة؛ ما يوقعه في أزمات نفسية في حال إن كانت ثقته في غير محلها.
- يستمتع بالاتصالات الشخصية والمسئولية المشتركة ولذلك يرغب دوماً في العمل الجماعي.
- يحب كل الناس ولكن العلاقة الشخصية مع اثنين أو ثلاثة حتى يكون أكثر إخلاصاً لهم، وينتظر منهم ذلك في المقابل.
- يعمل علي تحقيق الأهداف بعد تأسيس الروابط مع الآخرين.
- يتجنب المخاطر إلا إذا حصل علي دعم قوي، (غالباً يأتيه النمط المتفرد يقول له اعمل كذا وأنا المسئول).
- متعاون مع الآخرين من الطراز الأول، (كأنه شمعة تحترق لتضيء للآخرين الطريق).
- متفانٍ في خدمة الآخرين وفي مساعدتهم، وفي الوقوف لجانبهم، لا يستطيع أن يرفض لأحد طلباً، فهو لا يستطيع قول «لا»، ما يجعله يعاني من استنزاف طاقته وجعل الأمر وكأنه حق مكتسب.
- داعم ومؤيد أو معارض.

- يسعى لخلق انسجام، ويتضايق من وجود شخص غير مرغوب فيه.
- يسعى للحد من النزاعات وخلق مناخ هادئ.
- يفضل الدعم في الظل بدلاً من تولي مناصب قيادية.
- ودودٌ وصبور وشريك طويل المدى، ولكن لا تختبر صبره ولا تضغط عليه كثيراً بدعوى تحمله.

المجموعة الرابعة: النمط التحليلي:

- منزوٍ يحب الوحدة أحياناً.
- مُقيد ملتزم بالأنظمة والتعليمات.
- منطقيٌّ لا يتجاوب كثيراً مع الخيالات؛ مثلاً: (لو طرحت فكرة، يسأل هل جربت من قبل؟).
- يصلح كمطور للأفكار ولا يصلح كمبتكر لها.
- مستمعٌ من الطراز الأول (يستمتع لأنه يحب جمع المعلومات والخبرات).
- يزن جميع الاحتمالات قبل الأقدام على أي عمل، (يفكر طويلاً، ما الذي يحدث إن فعلت كذا؟ وإن لم أفعل ما الذي يحدث؟).
- ثابتٌ في غايته، يواصل حتى النهاية، فهو صبور في التنفيذ.
- مستقل، مرجعيته باتخاذ القرارات داخلية، (يشاور كثيراً

- ويسأل كثيراً؛ لكن في النهاية هو مَنْ يتخذ القرار).
- الدقة المطلقة في كل التفاصيل، فلا يترك شاردةً ولا واردة، ما يوقعه في صدماتٍ مع الأنماط الأخرى.
- يحلل بتوسُّع ويفحص الآليات والأفكار بعناية.
- مشهورون بالتنظيم والتركيز على الفاعلية، ما يوقعهم في صدماتٍ مع الأنماط الأخرى.
- يقدسون العمل بشكلٍ كبير وهم أكثر الأنماط انضباطاً والتزاماً.
- يتخذون القرارات بمنطق، بناءً على معلومات وتحليل دقيق ودراسة واعية، ولكن يعانون من البطء في اتخاذ القرارات؛ ما يجعل بعض قراراتهم الصائبة تأتي في الوقت الخطأ أو غير المناسب.

«رحلة الحرية الذاتية وتقبل الفشل»

عقلية القطيع:

أحد الدروس، وهو درس استغرق منّا وقتاً طويلاً للغاية حتى تعلمناه، هو أن عكس الشجاعة ليس الجبن، وإنما الخضوع، ربما تكون قد قضيت سنواتٍ قيمة لا سبيل إلى تعويضها في محاولة التكيف والانسجام مع المجموعة، فقط لتعرف في النهاية - وبعد فوات الأوان - أنك لن تتمكن من التكيف والانسجام أبداً.

ما الذي يجعلنا يتبع بعضنا البعض كقطيع من الخراف؟! يرجع هذا إلى أننا نحاول التكيف مع الأغلبية والإذعان لها، لقد حان الوقت للتخلص من عقلية القطيع تلك، والتوقف عن عقاب أنفسنا لمجرد أننا مختلفون عن عائلاتنا أو أصدقائنا، أو أي شخصٍ آخر.

“

عقلية القطيع يمكن أن تحدث أيضاً لرغبتنا في الانتماء إلى مجموعةٍ، أو الموافقة على آراء الآخرين، وكذلك القلق من العزلة الاجتماعية، فالكثير يستشعر بالقلق من أن يتم استبعادهم أو تجاهلهم إذا كانوا يختلفون عن آراء الأغلبية.

كما أن الكسل العقلي -في بعض الأحيان- يلعب دوراً في حدوث عقلية القطيع، فالبعض أحياناً يفضلون اتخاذ القرارات بسرعةٍ وعدم إجراء التحليل الشامل للمعلومات.

يمكن لعقلية القطيع أيضاً توفير راحةٍ نفسيةٍ للبعض بسبب القليل من الجهد المطلوب لاتباع الأفكار المتداولة، ومع ذلك، فإن عقلية القطيع قد تؤدي إلى فقدان التفكير المستقل والتحليل النقدي، وقد تمنعنا من التعبير عن آرائنا الحقيقية أو تجربة أفكار جديدة.

وفي واقع الأمر يمكن التخلص من الكثير من معاناتنا إذا رفضنا السماح للخضوع والإذعان للآخرين، ولو بقيت حياتنا هكذا قد نعيد عن الطريق الصحيح من حين لآخر، ولكننا لو أصغينا بصدق إلى إيماننا وقلوبنا وعقولنا وجمال أرواحنا، فعلينا أن نتأكد بأننا سنرجع سريعاً إلى فعل الصواب مرةً أخرى.

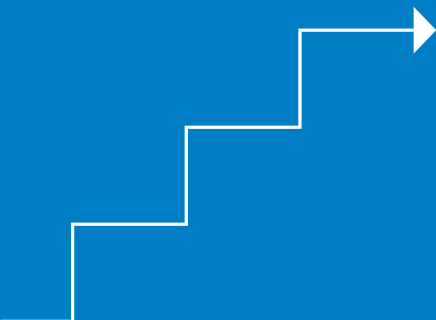
إن الأمر يشبه تماماً رحلة الطائرة، معظم الطائرات تحيد عن الطريق المرسوم لها في معظم وقت الرحلة تقريباً؛ ولكن بما أن الطيار يتلقى تغذيةً راجعةً مستمرة من الأجهزة المختلفة، فإن ذلك يساعده علي العودة إلى طريق الرحلة المحدد، وفي النهاية كل الطائرات تقريباً تصل إلى الوجهة التي قصدتها، وتخلصنا من عقلية القطيع سيصبح لنا إبداعنا الخاص.

الخوف المدمر:

يجب علينا أن نؤمن أن أحد أهم العوائق التي نواجهها هو «الخوف من إبداعنا الخاص»، يقول ماير: «يوجد في مكان ما من عقلنا جزءٌ صغير مدمر يقول دائماً: «أفكارك ليست جيدة» أو «التزم بالطريقة التقليدية»، ويجب علينا التغلب عليه.

كثيرون منا رأوا كيف قادت فكرةٌ غريبة شخصاً ما للنجاح، نفس تلك الفكرة التي خطرت ببالنا من قبل ورفضناها لغرابتها، الفرق بسيطٌ جداً بين الحالتين، هذا الآخر كان مؤمناً بفكرته وتغلب على «الخوف المدمر».

فالضغط والخوف يتعلقان أيضاً بقضية الإحياء بالقضاء والقدر، وما ترتبط بها من أمور غيبية لا يعرفها إلا الله عز وجل، فقد يكون ما نعتبره فشلاً لنا خيراً كثيراً، وقد يكون في ما نعتقده خيراً لنا شرٌ كبير، والله يعلم وأنتم لا تعلمون، قال الله عز وجل: (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئاً وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) «البقرة: 216». ومن هنا قد يكون من الواجب علينا تقبل الفشل في لحظات كثيرة في حياتنا.



“

«الأوقات العصيبة هي فرص
لتظهر قوتك وتتعلم الصبر
والتحمل».

روي بينيون

“



تقبل الفشل :

من منّا لم يتعرض للفشل في فترةٍ معينة من حياته؛ سواءً في الدراسة أو العمل، أو في الحياة العاطفية، فكل منا ربما جرب هذا الشعور ولو لمرة واحدة!.

يعتبر الشعور بالفشل أحد أصعب المشاعر التي تؤثر على سعادة الإنسان، وتعيقه عن تحقيق أهدافه التي يصبو إليها، لكن الفشل جزءٌ من الحياة وهو أمرٌ طبيعي ولا يمكن تجنبه بشكل كامل، فإنه يمكن أن يكون محبطاً وصعباً على الفرد .. نعم، ولكن النظر إلى الفشل بشكل إيجابي ومعالجته بشكل مناسب يمكن أن يكون له تأثيراتٌ إيجابية على النمو الشخصي والمهني.

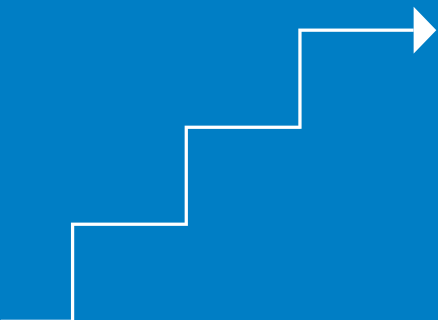
“

نعم خيبات الأمل المتكررة في الحياة بشكلٍ عام قد تجعل الشخص يشعر بكَآبةٍ وحزن وإحباط ويأس شديد، يحس معها كأنه يموت وهو على قيد الحياة، وهنا قد تترسخ في ذهنه فكرة أنه إذا فشل مرةً فإنه سوف يفشل في كل مرة، إلا أن الفشل لا ينفي القدرة على النجاح في المستقبل.

هناك العديد من الشخصيات كثيراً ما سمعنا عنهم أنهم نجحوا بعد فشل تعرضوا له في فترات معينة من حياتهم، مثل «توماس أديسون» الذي قال عنه مدرسه أنه غبي لدرجة أنه لا يستطيع تعلم أي شيء، لكن توماس يحمل أزيد من 1000 براءة اختراع، بعض هذه الاختراعات غيرت العالم، وأهمها المصباح الكهربائي وكاميرا الأفلام وبطارية الألكالاين.

أما «هنري فورد» فتعرض لفشل عام 1901 في غعادة إنتاج نموذج الأول لسيارة بمحرك يعمل على الوقود، ليقرر المستثمرون حل الشركة، عاد بعدها فورد وتمكن من إقناع بعض المستثمرين بالاستثمار في فكرته مرةً أخرى، فورد تعرض لمضايقات عندما قام المستثمرون بجلب شخص للإشراف على عمله، الأمر الذي دفعه إلى ترك العمل على مشروعه، استمرت محاولات فورد إلى أن وجد الشريك المثالي «أليكساندر مالكومسون»، ليجد طريقه ويصمم سيارةً من ابتكاره بالكامل، وهي سيارة «فورد» موديل «A» التي بدأت معها رحلة شركة «فورد العالمية». وأيضاً «والت ديزني» الذي تعرض للفشل في بداية حياته العملية، وطُرد من إحدى الصحف لضيق خياله وعجزه عن ابتكار قصص جديدة... وتعرض الاستديو الخاص به للإفلاس عام 1924، بعد عامين فقط من إنشائه، وكان على وشك الإفلاس مرةً أخرى عام 1937، قبل أن ينقذه إنتاجه لفيلم الكرتون الشهير «سنو وايت والأقزام السبعة».

ومن الأمثلة أيضاً نجد أنه في العام 2007، تعرض شاب يُدعى إيلون ماسك لظروفٍ صعبة، كانت لديه شركتان، (Space) و (X Tesla)، وكلاهما كانت تواجه صعوباتٍ مالية واجتماعية كبيرة، تلقى العديد من الانتقادات والشكوك بشأن قدرته على إنقاذ هاتين الشركتين، لكن إيلون ماسك لم يفقد الثقة بنفسه أبداً، كان يؤمن بأهمية تقنية السيارات الكهربائية واستكشاف الفضاء للبشر، قام بالعمل بجد واجتهاد لتجاوز التحديات المالية والتنظيمية، سنة بعد سنة، نجح ماسك في تحقيق رؤيته، (Tesla) أصبحت واحدةً من أكبر شركات صناعة السيارات في العالم، و X (Space) نجحت في إرسال مركبات فضائية إلى الفضاء الخارجي، اليوم، إيلون ماسك يُعتبر واحداً من أبرز رواد الأعمال والمهندسين في العالم.



“

«لا تخشَ الفشل؛ إنه جزءٌ
من رحلة النجاح».

ليوناردو دافنشي

“



القاعدة الذهبية في الحياة:

القاعدة الذهبية في الحياة: «لا أحد محصنٌ ضد الفشل»، فالجميع يتعرض للفشل، لكن هناك من ينهض ويتجاوزه، وهناك من يبقى في وحل تجربته، وهناك من ينكص عن الطريق بحثاً عن مسار آخر، لأن الحياة لا تسير وفق ما يريد، غير أن الإصرار قد يحوّل صعابها إلى فرص.

في دولة مثل «فنلندا»، التي تعد من الدول ذات الدخل المرتفع، وذات المستويات التعليمية العالية، تم تخصيص عيدٍ للفشل (Day For Failure)، الذي يوافق يوم 13 أكتوبر من كل عام، هذا الاحتفال هو فكرة ابتكرها طلاب الجامعات عام 2010، عندما رأوا في أجيالهم إحجاماً عن المشاريع والأعمال الجديدة، لذلك كان لابد من مواجهة «رهاب الفشل» من خلال تشجيع الناس على عدم الخجل من الحديث عن الفشل، وترسيخ أن الفشل أحد مكونات الحياة، التي نستكشف من خلالها الطريق الصحيح، وهو ما يتفق مع ما قاله المفكر الأمريكي المسلم (مالكوم إكس): «يجب أن نعلم أطفالنا عدم الخجل من الفشل، لأن معظم الكبار يرزحون تحت الخوف والحذر، ويركنون إلى الأمان، ولذلك تجدهم خائفين، ولذلك يفشل أكثرهم».

وفي «هولندا» ظهرت عام 2020 مجلةٌ علمية مهمة، تتحدث عن الأبحاث الفاشلة، والتي تعتبر أن التجربة والخطأ أساسية للتعلم، لذلك تبحث عن الإجابة عن سؤال: «ما الخطأ الذي

حدث؟»، وتكسر فكرة الخجل من الفشل البحثي، وترى أن نشره فرصةً للباحثين الآخرين ليتجاوزوه، فعندما يعرف الباحث طريقاً خطأً في إثبات الفرضية، فإنه يلجأ إلى سبيل آخر، وبذلك يكون الفشل الذي تحدثت عنه المجلة هو وسيلةً لعدم تكراره، ومن الأوراق «الفاشلة» التي نشرتها المجلة فرضية تتحدث عن تأثير مشاهد العنف على إدمان الكحول، لكن الباحثة لم تنجح في إثباتها بسبب صغر حجم العينة، فنشرت البحث والمشكلات التي وقعت فيها، وبالتالي نبهت لعدم تكرار الخطأ.

“

«إذا أردت أن أذكر أهم درس تعلمته عبر حياتي الأسرية والمهنية، فهو أنني تعلمت أن الفشل هو في كثير من الأحيان الوقود المطلوب لدفعك إلى الأمام، بشرط أن يكون لديك المرونة الكافية وسرعة الاستجابة للتصرف بشكل صحيح».

“

”إذا كانت لديك الرغبة في
النجاح فقد حققت نصف
هدفك، وإذا لم تكن لديك
هذه الرغبة فقد حققت نصف
فشلك.“

أنتوني روبنز

“



التعامل الإيجابي مع الفشل :

«يمكن التعامل الإيجابي العملي مع الفشل بهذه

الطريقة:

- اعتبره درسًا: اعتبر الفشل فرصةً للتعلم والنمو، انظر إلى أسباب الفشل واستخلص الدروس منها لتجنب الأخطاء في المستقبل.

- تقبّل مشاعرك: لا تخفّ مشاعرك تجاه الفشل، بل اعترف بها وتعامل معها بصدق، من المهم أن تدرك أن الفشل لا يعني أنك غير قادرٍ على النجاح في المرة القادمة.

- عُدّ للأمام: لا تستسلم بعد الفشل؛ بل حاول مجددًا بعزيمة وإصرار، استخدم الخبرة التي اكتسبتها من الفشل السابق لتحسين أدائك في المحاولة المقبلة.

- ابحث عن الدعم: لا تخجل من طلب المساعدة من الآخرين، سواءً كان ذلك للتحفيز أو للحصول على نصائح وخبرات.

- قدّر إنجازاتك: لا تنظر إلى الفشل على أنه نهاية العالم، قيّم إنجازاتك السابقة وتذكر النجاحات التي حققتها في الماضي.

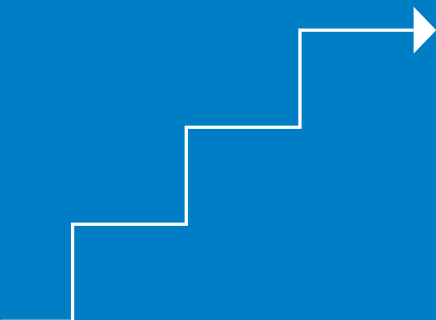
- استثمر في التحسين الشخصي: استغل الوقت بعد الفشل للعمل على تحسين نقاط ضعفك وتطوير مهاراتك.

ومن هنا فمن الواجب علينا تقبل الفشل وعدم السماح له بالسيطرة علي التفكير والشعور باليأس والإحباط، وعلينا أن

نعمل على تحويل هذا الفشل إلى حافز للنجاح في المستقبل والنظر إلى الصعود والهبوط كجزء من عملية التعلم الإيجابية؛ بل إن البعض قد يحول الفشل ودروسه إلى مكسب.

«الفشل ودروسه إلى مكسب: يقول (أندي هارينجتون):»

«إذا تغلبت علي ألم الفشل أو الرفض أو الخسارة في حياتك الشخصية أو المهنية، فستكون قد تعلمت دروساً قيّمة، ويمكن جمع هذه الدروس في نصيحة مفيدة في شكل مقالات ومنشورات ومدونات وكتب وبرامج دراسية بالمنزل، وملفات صوتية وفيديوهات وندوات عبر الإنترنت وعبر ورش العمل».



“

«لا تنتظر الفرصة المثالية،
قد تجد فرصة واحدةً وتجعلها
مثاليةً بتصرفاتك».

كارل باركس

“



«رحلة إدارة وتوجيه الذات»

إدارة الذات:

ادارة الذات: إنَّ أول طريق النجاح في الحياة هو حُسن إدارة الفرد لذاته، والتعامل مع نفسه بفعالية، وأنَّ الفشل مع ذاته مؤشِّر لفشله في الحياة، وتعرف الذات بدايةً على أنها: «مجموعة من الأفكار والمشاعر والمعتقدات التي يكوِّنها الفرد عن نفسه، أو الكيفية التي يدرك بها الفرد نفسه، أو الشخصية كما يراها صاحبها وقيمها من الداخل». وبناءً عليه تعرف إدارة الذات أيضاً بأنها: «قدرة الفرد على توجيه مشاعره، وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التي يصبو إلى تحقيقها»، ويعرفها البعض كذلك بأنها: «تعني إدارة مجموعة من القدرات بحيث يصبح المرء متمكناً من تحسين جودة الحياة؛ لأنَّ الفاعلية الشخصية تتحقق بالقدرات، والارتقاء والتطوير، وهى الغاية المقصودة».

«**وهناك عدة مبادئ عملية يمكن من خلالها أن يصل**

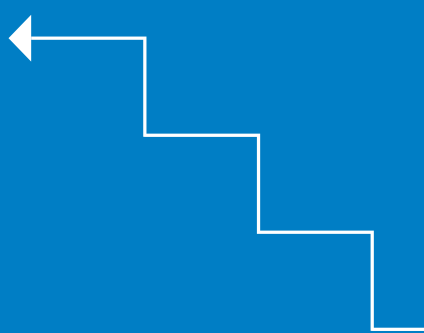
المتعلم إلى إدارة ذاته بفعالية، منها:

- التخطيط: ويشمل تحديد الأهداف، وترتيب الأولويات، وطريقة التخطيط لتنفيذ المهام.
- إدارة الوقت: ويُقصد بها إدارة الأعمال اليومية، بحيث يتم توزيع كل مهام لوقتٍ معين.

- القدوة المناسبة: أرى البحث عن قدوة مناسبة للاستفادة من خبراتها.
- الثقة بالنفس: وهى الإيمان بالإمكانات والقدرات.
- التفكير الإبداعي: وهى رؤية ما لا يراه الآخرون، والتفكير في ما لا يفكر فيه الآخرون، وتنفيذ ما لا ينفذه الآخرون.
- التفاعل الإيجابي: وهو القدرة على التعامل والتفاعل مع المحيطين.
- التعلم الذاتي: ويعنى العمل على تطوير الذات وتنميتها بزيادة المعارف والمعلومات، والسعي الدؤوب إلى اكتساب مهارة إدارة الذات والتدريب عليها.

“

«وتذكر دائماً أن إدارة الذات هي وسيلة تساعد الفرد منا على المضي قدماً في حياته بمختلف ظروفها سواء كانت معقدة أو صعبة، بسلاسة وحكمة والقدرة على توجيه أفكاره في الإتجاه الصحيح؛ من خلال إخضاع نفسه إلى قواعد وقوانين ومخططات، مع رقابة الشخص لذاته ومراجعة تصرفاته دائماً».



“

«قد تواجه الصعاب في الطريق
نحو أهدافك، لكن عليك أن تبقى
مصممًا ومتحفزًا لتجاوزها.»

برايين تريسي

“



الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس هي إحساسٌ إيجابي وقوي بالقدرة على التعامل مع التحديات والمواقف المختلفة في الحياة، قدرة عاطفية ونفسية تمكن الفرد من الاعتزاز بذاته وبقدراته، وتمنحه الشجاعة والإرادة للتعامل مع الصعوبات والنجاح في مختلف جوانب الحياة.

«وتتأثر الثقة بالنفس بعوامل عديدة منها:

- النجاحات السابقة: عندما يتحقق الشخص من قدرته على إنجاز المهام وتحقيق الأهداف، يتزايد شعوره بالثقة بالنفس.
- التعامل مع التحديات: عندما يواجه الشخص التحديات ويتغلب عليها، تزداد ثقته في قدراته.
- دعم الآخرين: يمكن لدعم الأصدقاء والعائلة والمحيط الاجتماعي أن يعزز من الثقة بالنفس لدى الفرد.
- الاعتراف بالأخطاء: قدرة الشخص على الاعتراف بأخطائه وتحمل المسؤولية تساهم في بناء ثقته بنفسه.
- تطوير المهارات: عندما يعمل الشخص على تطوير مهاراته وتعلم أشياء جديدة، يمكن أن يؤثر ذلك إيجاباً على ثقته بالنفس.
- الثقة بالنفس ليست شيئاً ثابتاً ودائماً، بل يمكن أن تتأثر بالظروف الحياتية والتحديات التي يواجهها الفرد؛ لذلك من المهم العمل على تعزيز الثقة بالنفس بشكلٍ دوري، والتعامل

بإيجابية مع النجاحات والفشل على حد سواء، فهذا يساعد على بناء ثقة قوية ومتينة.

عندما نشعر بأصوات انعدام الثقة بالنفس وهي تتسلل، يجب أن نوقفها كي نبني تركيزنا في مهمتنا وأهدافنا، لكن كيف تفعل ذلك؟ يتضح أنه أبسط مما قد تتصور.

«عندما نتحدث إلي أنفسنا نعلن تصريحات دائماً يتم

التعبير عنها كقناعات كهذه:

- إذا فعلت شيئاً ما، فسيحدث شيء آخر.
- لا أستطيع فعل ذلك.
- لست ناجحاً.
- يستحيل أن أكون قادراً علي القيام بذلك....
- لست بارعاً بدرجة كبيرة.
- لن أكون بقدر براعة ... أبداً.

في لحظات انعدام الثقة بالنفس قد نسأل أنفسنا أسئلةً رديئة الجودة مثل: «لماذا لا ينجح الأمر معي في أي وقت؟»، أو «لماذا أكون غيباً إلي هذا الحد؟»، أو «ما الخطأ الذي اقترفته؟»، أو «لماذا لا أنهي ما بداته أبداً؟».

فكر في عقلك كمحرك بحثٍ والأسئلة التي تطرحها هي مصطلحات البحث المستخدمة، عندما تكتب سؤالاً على جوجل، سيعطيك مجموعةً من النتائج التي تتناسب أكثر مع السؤال، لذا

عندما تقول في لحظةٍ من انعدام الثقة بالنفس على سبيل المثال: «لماذا أكون غيباً إلى هذا الحد؟». سيبحث عقلك عن كل الأوقات في الماضي التي تتناسب مع هذا السؤال، بحيث تكون قد اقترفت خطأً ووضعتَه في مقدمة عقلك، مثلما سيفعل جوجول.

كما يمكنك أن تتخيل، هذا النوع من الحديث الذاتي السلبي سيعمل فقط على زيادة مشاعر العجز، ويجعلنا نشعر بالخوف بينما نظل عالقين، يقترح بعض الأشخاص طرقاً لمحاولة إخراص هذا الصوت، لكنني اعتقد أنه يبدو من المنطقي أكثر أن تغير ببساطة ما يقوله، إننا نحتاج إلى مجموعةٍ من الإعلانات الجديدة حول قدراتنا وهويتنا، كما يقول د. إبراهيم الفقي، وكذلك مجموعة من الأسئلة الجديدة - التمكينية التي تغير تركيزنا في هذه اللحظات المهمة.

إليك بعض التصريحات التي قد تجدها مفيدة:

«تصريحات جديدة»

- «إذا اتخذت إجراءً، إما سأفوز أو سأتعلم شيئاً... وأنا أحب التعلم».
- «عندما تنفذ المعلومات، يحين الوقت لكي أتخذ القرار».
- «يمكنني إنجاز أي شيء أفكر في عمله».
- «يمكنني أن أقسم أيه مهمة معقدة إلى مهام أصغر؛ حتى يصبح من السهل إنجازها».

- «أتواصل مع الأشخاص بشكل جيد».
- «أنا بارع في الأرقام».
- «أستطيع كسب الأموال».
- «أنا بارع في التكنولوجيا».
- «أنا قائد».
- «إذا تمكن شخص آخر من القيام بذلك، فإنه يمكنني أن أقوم به أيضاً».
- «أنا موجه».
- «كل شيء يحدث لسبب يدعم رحلتي».
- ومن هنا نقول بمرج عقلك بالتأكيدات.

برمجة عقلك بالتأكيدات:

قال جون أركسون: وجدت إنني كنت قادراً علي إيجاد الطاقة وإيجاد التصميم لمواصلة الطريق، وتعلمت أن في إمكان عقلك إدهاش جسمك إذا استطعت أن تقول لنفسك: «يمكنني تحقيق ذلك... يمكنني عمل ذلك... يمكنني عمل ذلك».

«يقول د. إبراهيم الفقي - رحمه الله - من أجل برمجة

عقلك بالتأكيدات تحتاج إلي خمسة أشياء:

- 1 - يجب أن يكون التأكيد إيجابياً... لا تقل «أنا لست رجل اتصال سيئاً»، إنما «أنا رجل اتصال متفوق».

2 - يجب أن يكون تأكيدك في صيغة الزمن الحاضر... لا تقل «سوف أصبح رجل اتصال بارعاً» هذا جيد، إنما يفتقد التأثير... بدلاً منه قل «إني رجل اتصال ماهر».

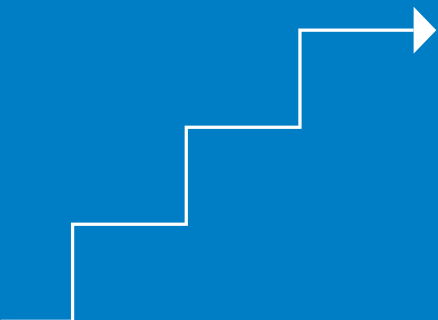
3 - يجب أن تكون تأكيداتك موجزة... «لا تقل جملاً طويلة، يفضل الجملة المختصرة والمحددة والهادفة إلى غاية معينة».

4 - يجب أن تصاحب تأكيداتك مشاعر قوية... إذا قلت «إني رجل اتصال ناجح» دون أن تشعر أو تؤمن بما تقول، فإن عقلك اللاواعي لن يتقبل هذا التصريح.

5 - يجب تكرار تأكيداتك يومياً وعدة مرات في اليوم... إذا اكتفيت بالتأكيد بضعة أيام أو من حين لآخر، فسوف يكون تأكيدك ضعيف التأثير.... من المهم التأكيد يومياً بكثرة، ما أمكن ذلك.

يقول د/ إبراهيم الفقي رحمه الله: «ترجع المرة الأولى التي ألفت فيها فكرة التأكيد إلى عام 1980، عندما كنت مديراً لفندق خمسة نجوم بمونتريال، لم أكن أعتقد أن لهذا المفهوم قيمة تذكر، إلى أن أصابني إرهابٌ شديد... وطلب مني صديق أن أرافقه إلى ندوة حول قدرة التأكيد... في هذه الفترة كانت قرحة في معدتي تعصرني وجعاً وألماً... فترددت، وقال لي صديقي: «لن نخسر شيئاً، وإن لم تجد هذه الندوة مفيدة لك فغادر»... فقبلت، وفوجئت بالاستمتاع بها... وقررت

تطبيق ما كان المدرس قد أوصى به لمدة 21 يوماً، وهي الفترة الزمنية التي يتطلبها وضع عادةٍ جديدةٍ موضع التنفيذ. وبدأت في استخدام التأكيد، وخلال الأيام الثلاثة الأولى، شفيت من إرهاقي، وفي أقل من عشرة أيام، لم أكن أشعر بعذاب القرحة علي الإطلاق... إن التأكيد هو بالفعل شديد التأثير، ولأننا في أي حال نتحدث مع أنفسنا ونضع ما يزيد علي 6000 فكرة داخل أذهاننا يومياً، فلماذا لا تملأ هذه الأذهان بأفكار جيدة ولا ثقة؟ سوف تري بنفسك أن السعادة تتوقف علي أسلوب تفكيرك، ولا تنسى عادة الـ 21 يوماً.



“

”لا تتجنب الفشل، استفد منه
واستمر في النمو».

روبن شارم

“

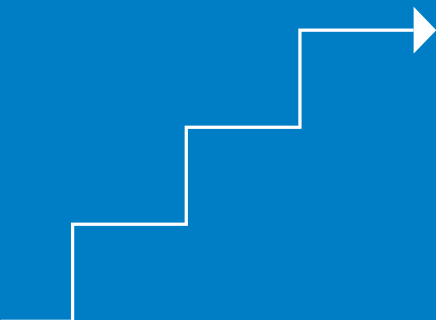


عادة الـ 21 يوماً:

من أحد أساليب التعلم البسيطة، ولكن شديدة الفاعلية في الوقت نفسه، هذا الأسلوب المسمى «عادة الـ 21 يوماً»، والقائم على أن التخلص من عادة قديمة منذ مدة أو تشكيل عادة جديدة إيجابية هو أمد يستغرق حوالي 21 يوماً، حيث إنه وفقاً لقانون التراكم في العقل الباطن تتم برمجة الخلايا العصبية في الدماغ على تجاوز العادة القديمة خلال هذه الفترة، واكتساب العادة الحديثة ورسوخها في النظام البيولوجي، لأن الجسور التي تحمل النواقل العصبية تثبت السلوك الحديث خلال هذه الفترة بتكرار ممارسته والقيام به، ويحيل البعض الأمد إلى ثلاثين يوماً، وجعلوا من الشهر الكريم «رمضان» فرصة للتغيير باكتساب عادات جديدة إيجابية والتخلص من عادات قديمة سلبية.

“

قد تختلف قاعدة الـ 21 يوماً من شخص لآخر، ولكن الجميع سيصل إلى نقطة التغيير في الوقت المناسب متى ما أراد ذلك، فقط قرر وقم باتباعها والتزم بها بعناية، وسترى نجاحاً باهراً في تثبيت عادة إيجابية جديدة، أو التخلص من عادة سلبية قديمة.



“

”النجاح هو نتيجة لأشياء بسيطة
متكررة تفعلها يوميًا.“

براين تريسي

“



«رحلة التطوير الذاتي»

التطوير الذاتي:

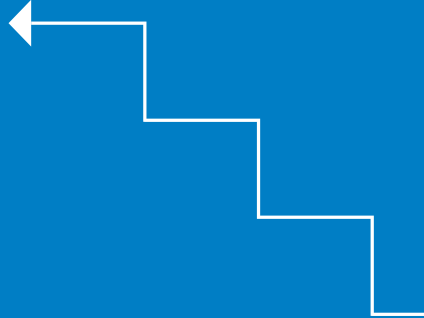
المشكلة الأساسية عند الأشخاص الذين يشكون من إمكانية تطبيق فكرة ما ليست في الفكرة ذاتها؛ وإنما في عدم ثقتهم بأنفسهم وبقدرتهم على تطبيقها؛ ومن هنا فإذا أردت أن تحافظ على أفكارك وتجدها سبيلاً في التطبيق فابدأ بشكل بطيء ومتدرج، واقطع على نفسك وعوداً وأن تعنى بهذه الوعود، شيئاً فشيئاً سيتغلب شعورك بالفخر على شعورك بالإحباط عندما ينمو في نفسك الشعور بالتحكم بالذات وبالأمان والكفاءة، وسوف تتمكن من قطع وعود أكثر على نفسك والوفاء بها، ومن ثم الانتقال إلى مساحات جديدة، ومغادرة منطقة الراحة الخاصة بك والقيام بمزيد من المبارزات.

هناك أنواع معينة من شجرة البامبو الصينية لا تنبت فوق الأرض إلا بعد أربع سنوات، أي أنك تضع بذورها في الأرض وتغذيها وترعاها لأربع سنوات دون أن ترى شيئاً، وفي السنة الخامسة يصل طولها إلى ثمانين قدماً، في مراحلها الأولى تنمو جذور هذه الشجرة باتجاه الأسفل، بعد ذلك تنمو فوق الأرض بسرعة مذهلة معتمدة على جذورها القوية، لهذا السبب فإن التطوير الذاتي يسبق دائماً مرحلة النجاح والتميز وتحقيق الإنجازات القوية.

“

إن التطوير الذاتي من الأمور المهمة التي يجب على كل شخص أن يقوم بها بشكلٍ دائم في حياته، وذلك لأن ركود الذات وعدم تطويرها بشكلٍ مستمر يؤدي مع الأيام إلى تراجع ذكائك وقدراتك العقلية والإبداعية.

ويُعرف تطوير الذات على أنه السعي وراء تطوير النفس وتحسين المؤهلات، والقدرات والإمكانيات الشخصية، كالقدرات العقلية، القدرات الفكرية، القدرة على التركيز، وتحسين مهارة التواصل، وفهم الآخرين، ومهارة التعامل مع الذات والسيطرة على ردود الأفعال، وتقوية كل مواطن الضعف في الشخصية.



“

”التخطيط هو جسرٌ من أجل
تحقيق الأحلام، ابنِ جسرِكَ
بحكمة.“

برايين تريسي

“



أقسام عملية التطوير الذاتي:

التطوير
النفسي

التطوير
العقلي

التطوير
الجسمي

هناك ثلاثة أقسام نجملها فيما يلي:

1 - التطوير النفسي: ونعني به فهم الظواهر والعمليات النفسية التي تحدث داخل النفس البشرية، ومعرفة طريقة التعامل معها كالسيطرة علي الغضب، التحكم بالأعصاب، ومعرفة كل الأشياء التي تؤمن الاستقرار والراحة للنفس.

وكذلك يشمل تدريب النفس على تحمل الصعوبات وعدم التأثر بالضغوطات المحيطة، والتي تسبب حالة نفسية سيئة،

ويكون لها فيما بعد تأثيرٌ سلبي علي تطوير الذات المنشود تحقيقه.

2 - التطوير العقلي: ونعني به تمكن الإنسان من معرفة القدرات والمهارات العقلية لاستخدامها في جوانب عديدة من حياته، كقدرته علي الدراسة، التفكير السليم، وتشكيل العلاقات الاجتماعية، وكذلك يشمل توسيع مدارك الإدراك ومهارات التفكير الإبداعي والناقد.

3 - التطوير الجسدي: ونعني به الاهتمام بالصحة والسلامة الجسدية كالالتزام بتناول الطعام الصحي، الالتزام بممارسة الرياضة، وتعلم فنون الدفاع عن النفس، وتطوير الجسم والعقل؛ ولأن الجسد والعقل يعملان كجهازٍ واحد؛ فإنه يجب أن يكون الجسد قادراً علي أداء الوظائف والحاجات التي يحتاجها الإنسان.

المراحل الأساسية لعملية تطوير الذات:

1 - مرحلة الحوار: وهي المرحلة التي يبدأ فيها الفرد بالتحاور مع نفسه ومصارحتها.

2 - مرحلة المشاورة: وهذه المرحلة في غاية الأهمية خلال عملية التطوير الذاتي؛ حيث يبدأ الفرد في التشاور مع أشخاص من ذوي الخبرة، وأخذ بعض التعليمات والنصائح العملية منهم، والتي تساعد علي التطوير الذاتي بشكلٍ جيد.

3 - مرحلة معرفة الإنسان لذاته: وتقوم هذه المرحلة على معرفة الإنسان لذاته واكتشافها بكل القدرات والأشياء المهمة التي تمتلكها الذات، والعمل على تطويرها وتنميتها وصقلها.

4 - مرحلة التفكير الإيجابي: وفي هذه المرحلة على الفرد أن يقيم حوارات إيجابية بينه وبين نفسه، وذلك عن طريق توجيه الكلمات والعبارات الإيجابية والتحفيزية للنفس لتحويل كل طموحات وأحلام الإنسان إلى وقائع ملموسة.

5 - مرحلة التصرف الحكيم: وهنا على الفرد أن يكون حكيماً، وأن يستخدم الحكمة في كل خطوة يقوم بها، وذلك عن طريق الاستفادة من كل التجارب الماضية التي مرَّ بها.

التخطيط الجيد بورقة عمل :

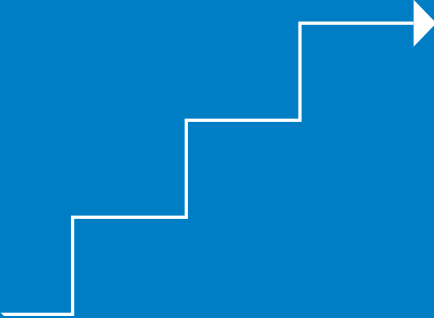
إنَّ من أهم ما يعيننا على التخطيط الجيد، التخطيط بورقة عمل، اكتبها لنفسك، على أن تشمل هذه الورقة على الحاجات والإمكانات والأولويات، وتكون هذه الورقة يومية أو أسبوعية أو شهرية، وتراعى فيها كل أعمالنا خطوة بخطوة، وعلى أن نبدأ في التطبيق ولا نتظر نجاحها مائة بالمائة، حيث إن التدرج يجعلنا نتعود على هذه الحياة المنظمة، وحتى لا نستصعب الأمر فإن دققةً في التخطيط تغني عن عشر دقائق لدى التنفيذ.

“

فالتخطيط الجيد على ورقة عمل هو عنصرٌ حاسم لتحقيق النجاح في العديد من المهام والمشاريع؛ بل وفي الحياة بشكلٍ عام، فعندما يتم التخطيط بشكلٍ جيد، يمكن للشخص أن يحدد الأهداف والخطوات التي يجب اتباعها لتحقيق تلك الأهداف التي يصبو إليها، ويمكنه تحديد الموارد اللازمة لتحقيقها.

بالإضافة إلى ذلك، عندما يتم العمل على ورقة عمل محددة، يمكن للشخص تتبع تقدُّمه ومراقبة أدائه بشكلٍ أفضل، وهذا يساعده على تقييم ما يعمل وما لا يعمل، وإجراء التعديلات اللازمة في الوقت المناسب لتحقيق النجاح.

ومن المهم أيضًا الإشارة إلى أن التخطيط على ورقة عمل ليس مجرد إجراء يتم اتباعه مرةً واحدة، بل يجب أن يتم تحديث الخطط بشكلٍ مستمر لضمان تحقيق تلك الأهداف بأفضل شكلٍ ممكن.



“

(ابدأ من الآن، واكتب ورقة
عملك الجديدة، وابدأ التطبيق
فوراً واصنع أهدافك الحياتية).

محمد البلاسي

“



صناعة الأهداف الحياتية:

في منتصف القرن الماضي، أخذ فريقٌ للأبحاث السلوكية- من كلية إدارة الأعمال بجامعة هارفارد- عيّنة عشوائيةٍ عددها مائة من طلاب السنة النهائية، وسألوهم: ماذا يريد كل واحد منكم أن يكون بعد عشر سنواتٍ من تخرّجه؟ فأجابوا جميعاً: إنهم يريدون أن يكونوا قوّى مؤثّرة في دنيا المال والأعمال.

ولاحظ الباحثون أن عشرة طلاب فقط من المائة وُضعوا أهدافاً محددة، مفصّلة، مكتوبة، ووضّعوا خططاً لتحقيقها.

وبعد مرور عشر سنوات قام فريقُ الأبحاث نفسه بزياراتٍ متابعةٍ لكامل أفراد العينة، فوجدوا أن ما يملكه هؤلاء الأشخاصُ العشرة

-الذين حدّدوا أهدافهم كتابةً- يعادلُ (96%) من إجمالي الثروة التي يملكها الآخرون.

ومن هنا فإن خبراء تطوير الذات يشيرون إلى أن الأهداف الواضحة تتيح للفرد أن يتجاوز العقبات والعراقيل، ويُنجز في وقتٍ قصير أضعاف ما ينجزه غيره في وقت أطول؛ ذلك أن المرء بلا هدف إنسانٌ ضائع، والهدف ببساطة؛ هو الغاية التي تريد أن تحقّقها وتنجزها؛ فهو يختلفُ كلياً عن الرغبة والأمنية، لذلك عندما تصنّع أهدافك؛ فاجعل في ذهنك الإرادة والعزيمة على إنجاز هذه الأهداف، فالرغبة والأمنية؛ بل والقرارات المجرّدة، ليست ذات جدوى، ما لم تصبحها إرادة تحوّلها واقعاً محسوساً.

“

وقد تحدث «د.براين تريسي» عن هذا الأمر بالتحديد في كتابه (الأهداف)، حينما قام بالإشارة إلى الفرق بين الهدف والأمنية، فالغالبية يحملون أمنياتٍ وليس أهدافاً، ومن أمثلة تلك الأمنيات «دكن سعيداً»، «داجمع ثروة»، أو «دتمتع بحياةٍ أُسرية سعيدة».

ويقول د. براين: «كل هذه ليست أهدافاً على الإطلاق، إنها مجرد خيالاتٍ شائعة بين كل الناس، إنَّ الهدف شيءٌ مختلف تماماً عن الأمنية، إنه واضحٌ ومكتوب ومحدد، يمكن وصفه بسرعة وسهولة لشخص آخر، ويمكنك قياسه، ويمكنك معرفة ما إذا كنت قد حقّقته أم لا».

إن من أسباب النجاح في الحياة أن تتعلّم كيف تضع أهدافك، وتسعى لتحقيقها.. فحياتنا مليئةٌ بأدوار مختلفة، ومساحات متعددة من المسؤولية، فعندما يُفقد التوازن بين أدوارنا في الحياة، وبين أهدافنا وطموحاتنا؛ فإننا نُخفق في تحقيق النجاح، وقد نُضحي بأهدافنا أو نهملُ مسؤولياتنا، فوضعُ الأهداف يساعدنا في عملِ توازن بين أعمالنا ونحقق ما يسمى بعجلة الحياة المتوازنة.

«ومن فوائد صنع الأهداف كما يقول العلماء:

- 1 - تمنحك الأهداف شيئاً تعمل من أجله، وهدفاً واتجهاً لحياتك.
- 2 - تمنحك أفضل سبب في العالم لعدم المماطلة أو التأجيل.
- 3 - تساعدك في تركيز طاقاتك ومواردك كلها في الجهة المحددة التي اخترتها.
- 4 - تساعدك على بناء الحماسة.
- 5 - تساعدك على أن تكون محمداً مع الأشخاص الآخرين الذين يودون مساعدتك.
- 6 - الأهداف تساعدك على ادّخار الوقت لنفسك، للناس الذين تعمل من أجلهم، ولجميع من في حياتك.
- 7 - تساعدك على جمع النقود وادخارها.
- 8 - تساعدك على أن تضع كل ما يهمك في منظور.
- 9 - تمنحك معياراً تقيس عليه فعاليتك كشخص.
- 10 - تقدم أساساً لوضع أهداف جديدة تساعدك على مواصلة الانطلاق.

«ومع كل هذه الفوائد إلا أن هناك أسباباً تجعل البعض

يُعرض عن تحديد أهدافه:

- الجهل بأهميتها: فالمؤسف أن صناعة الأهداف لا تُعلم في المدارس أو الجامعات؛ فقد يمتدّ تعليم المرء إلى ما يزيد على (16) عاماً دون أن يتلقّى فيها ساعة واحدة مخصصة للحديث عن (وَضْع الأهداف وسُبُل تحقيقها).

وقد تحدث «د. براين تريسي» عن هذا الأمر بالتحديد في كتابه «الأهداف»، عند محاولته الإجابة على السؤال: لماذا لا يحدد الناس أهدافهم؟. فذكر أنهم يعتقدون بأن الأهداف غير مهمّة، ويرجع هذا إلى البيئة التي ينشأ فيها الفرد، ومدى تقدير تلك البيئة للأهداف والسعي إلى تحقيقها.

- الخوف من عدم احترام الآخرين لأهدافنا ونقدِهم لها: فقد يكون هذا الخوف من تلقي انتقادات أو رفض من الآخرين سبباً لترددنا في وضع ومشاركة أهدافنا، كما أنّ القلق من التقييم السلبي من قبل الآخرين قد يؤثر على ثقتنا بأهدافنا وقدرتنا على تحديدها فضلاً عن تحقيقها؛ ولذا فمن المهم جداً التفاعل مع هذه المشاعر والتفكير في كيفية تحقيق التوازن بين الاحترام لآراء الآخرين والعمل على تحديد الأهداف.

- الخوف من الفشل والإخفاق: من الواجب علينا كما كررنا مراراً تقبُّل الفشل والإخفاق، وعدم السماح له بالسيطرة على التفكير والشعور باليأس والإحباط، وعلينا أن نعمل على تحويل هذا الفشل إلى حافز للنجاح في المستقبل والنظر إلى الصعود والهبوط كجزءٍ من عملية التعلم الإيجابية.

وقد تحدث «د. براين تريسي» عند محاولته الإجابة على السؤال: لماذا لا يحدد الناس أهدافهم؟، «إنهم يخشون الفشل،

إن خوف الأشخاص من الفشل وما يتبعه من آلام وخسائر معنوية ومادية، يجعلهم يُحجمون عن تحديد أهدافٍ خوفاً من الفشل في تحقيقها.

وفي النهاية يقدم د. براين نصيحته بجعل الأهداف سرّية، فيقول: «لا تدع الآخرين يعرفون أهدافك، ولكن دعهم يرون إنجازاتك»

“

«ومن هنا نؤكد أن فقدان الهدف يعني فقدان محور الحياة، ومن دون المحور يكون وضع الانسان مضطرباً في داخل نفسه، وفي تصرفاته، وفي علاقاته مع الآخرين، مثلما الأمر في الذرة عندما تفقد نواتها، فتضطرب حركة الالكترونات وتضل مسيرها فتصطدم وتنفجر بقية الذرات، من هنا كان تحديد الهدف أمراً أساسياً في حياة الانسان والأمة، والانشغال عن ذلك خطأ فظيع».



“

”اجعل التعلُّم واكتساب المعرفة
عادةً يومية“.

روبن شارم

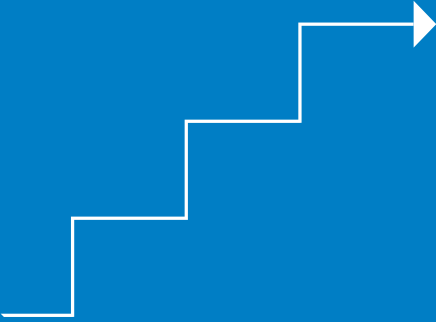
“



ابق متوازناً : «زهرة اللوتس»:

تولّد الشخصية المتوازنة الهادئة رابطة الجأش، القبول والاحترام من الآخرين، أنت تحتاج إلي المزيد من رابطة الجأش والتوازن حين تقابل بقدرٍ من العداة أو حين يكون هناك سببٌ للجفاء.

وبما تكون هذه القدرة علي الاستمرار في رابطة الجأش حتى في مواجهة المحن هي الصفة الأهم في الشخصية الراحعة. في النصوص القديمة يُشار إلي زهرة اللوتس الموجودة في الماء؛ فبالرغم من أن ساقها مغمورةً بشكل تام في الماء، إلا أنها لا تبطل أبداً، حيث تبقي أوراقها فوق سطح الماء وتظل جافةً أيضاً. إذا ما اضطررت إلي مواجهة العداة، فعليك أن تحافظ علي رابطة جأشك.



“

«الأحلام الكبيرة تبدأ بأفكارٍ
صغيرة وخطوات صغيرة.»

روبن شارم

“



الحياة المتوازنة:

يقول ستيفن كوفي في كتابه «الأشياء الأولى أولاً»: «منذ عدة سنوات، أعلن رجل لأصدقائه وجيرانه أن هدفه لهذا العام سيكون جنني مليون دولار، كان رجلاً ملتزماً ويؤمن دائماً بقوله: «أعطني فكرة جيدة وأستطيع أن أبيع منها مليوناً». وقد طور وحصل على براءة اختراع لمنتج ترفيهي حديث، ثم طاف البلاد لتسويقه.

ومن آنٍ لآخر كان يصطحب أحد أطفاله على طريق ترحاله لأسبوع أو أكثر، شكت له زوجته من اصطحابه للأولاد، قائلة: «حين يعودون، أجدهم قد توقفوا عن الصلاة وأهملوا واجباتهم المنزلية، فهم يلهون طوال الأسبوع، فلا تأخذ الأولاد معك إن لم تكن تنوي مساعدتهم على القيام بما ينبغي القيام به».

وفي نهاية العام، أعلن الرجل أنه حقق هدفه، لقد جنى مليون دولار، وبعد ذلك بفترة قصيرة، وقع الطلاق بينه وبين زوجته، وأقبل اثنان من أبنائه على إدمان المخدرات، وفقد الآخر التحكم في أعصابه تماماً.. بشكل عام، انتهى المطاف بالأسرة بكاملها إلى عاقبة وخيمة، كان الرجل يضع تركيزه كله في هدف واحد وقيس كل شيء آخر عليه، لكنه فشل في حساب التكلفة الإجمالية، إن المليون دولار كلفته أكثر من قيمتها».

عندما يستنزف قوانا هدفً واحد فقط، فإننا نشبه الجواد الذي وضعت على عينه الغمامات فلا يرى شيئاً آخر غير الطريق الذي أمامه، أحياناً تكون أهدافنا على طريقة «اضرب واهرب» والتي تترك قوانا أشلاءً متناثرة على طول الطريق، وفي أحيان أخرى ربما تكون أهدافنا حسنة المقصد، لكن تحقيقها يأتي بنتائج أخرى غير مرغوب فيها.

“

«قد نفعل عن مدى أهمية التركيز
على الأشياء الصغيرة في حياتنا،
تعلم كيف تقدّر لحظات الفرح
والسعادة البسيطة، مثل رؤية
غروب الشمس أو ابتسامة طفل.
هذه اللحظات تزيد من رونق حياتنا
وتزيل الضغوط اليومية».

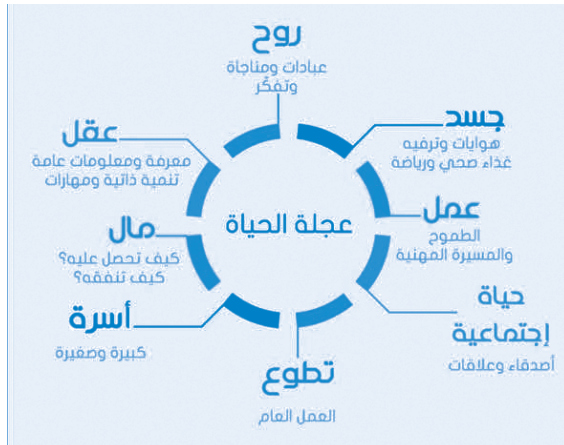
“



عجلة الحياة المتوازنة:

مفهومٌ يرتبط بتحقيق التوازن بين مختلف جوانب حياتنا، ويعكس هذا النموذج الفكرة الأساسية لتحقيق التوازن بين الجوانب المختلفة في حياتنا؛ مثل العمل، والصحة، والعلاقات الاجتماعية، والوقت الشخصي، والتعلم، وغيرها.

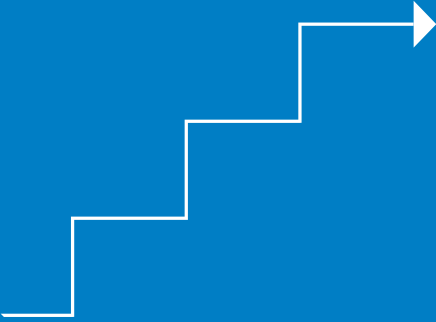
هذا النموذج يشجع على تخصيص الوقت والجهد بطريقة متوازنة لجميع هذه الجوانب، بحيث يمكننا تحقيق التوازن والرضا في حياتنا، كما أنه يمكن أن يساعد في تجنب الإجهاد والإرهاق الناجم عن التفريط في أحد جوانب الحياة على حساب الآخرين. ويمكننا تطبيق هذا النموذج عن طريق تحديد أهدافنا في كل جانب من جوانب الحياة، وتخصيص وقت مناسب لتحقيقها، ويمكن تعديل هذا التوازن بمرور الوقت واعتماداً على تغيرات الأولويات والظروف الشخصية.



هذه هي الجوانب الرئيسية التي يمكن أن تكون مدرجةً في عجلة الحياة المتوازنة، وهي تساعدك على تحقيق التوازن والرضا في حياتك من خلال تخصيص الاهتمام والوقت لكل منها بناءً على أهدافك وقيمك الشخصية.

«للعجلة الحياة المتوازنة العديد من الفوائد:

- 1) تساعدك على تحديد وتقييم جوانب مختلفة من حياتك.
- 2) تساعدك على تحديد أولوياتك وأهدافك.
- 3) تساعدك على اتخاذ خطوات لتحسين حياتك.
- 4) تساعدك على تحقيق التوازن في حياتك.
- 5) تساعدك على الشعور بالرضا والسعادة والنجاح.
- 6) تساعدك على الحفاظ على صحتك الجيدة.
- 7) تساعدك على بناء علاقات قوية.
- 8) تساعدك على تحقيق النجاح في حياتك المهنية.



“

”المرونة والتكيف هما مفتاح
البقاء والازدهار»

“



«رحلة تحقيق

النجاح والتميز»

النجاح ليس حدثاً عارضاً:

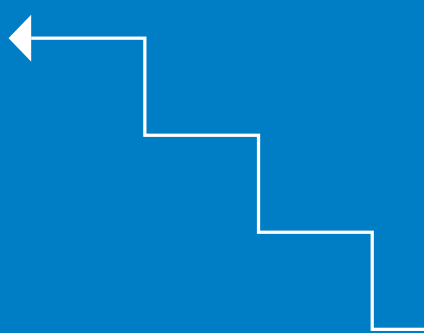
بدلاً من ممارسة مبادئ السيطرة والتحديد الذاتي، يعيش معظم الناس دون وعي منهم وفقاً لقانون المصادفة، ويعتقد من يعيشون وفقاً لقانون المصادفة أن الحياة ما هي إلا سلسلة من الأحداث العشوائية والفوضوية؛ مثل رمي حجر النرد، أو إدارة عجلة الحظ في لعبة من ألعاب الملاهي، إنهم يصدقون ما يقال من قبيل: «إن الأمر لا يتوقف على معارفك أو مهاراتك؛ بل يعتمد على علاقاتك وأقاربك»، ويقولون أيضاً: «لا أحد يمكنه محاربة قوانين العالم».

إن الأشخاص الذين يعيشون وفقاً لقانون المصادفة هم أولئك الذين يشترون أوراق اليانصيب، ويذهبون إلى صالات القمار، ويستثمرون في مشاريع الثراء السريع ومشاريع لا يعرفون عنها شيئاً، إنهم ينشدون ضربة حظ على الدوام،

لكنهم لا يحصلون علي أي شيء كهذا، وهم غالباً أكثر مَنْ يحسدون أولئك الناجحين في حياتهم وفقاً لقانون الضبط والسيطرة، أو لمبدأ التوجه نحو الهدف.

“

النجاح هو خليط من المثابرة، والتعب، والإصرار، والتحمُّل، والمتابعة، وعدم الاستسلام، والتركيز، والتأقلم، والعمل بروح الفريق، وغيرها الكثير.



“

”النجاح لا يأتي من القيام
بأشياء عادية. عليك الاستعداد
لاتخاذ خطواتٍ غير تقليدية».

براين تريسي

“

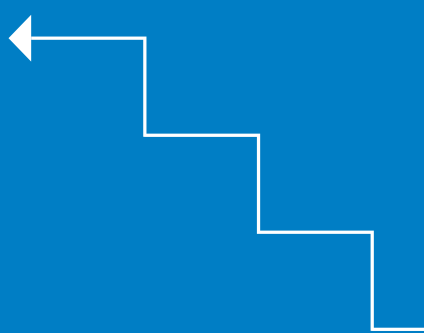


النجاح والسعادة:

إنَّ السعادة هي المحصلة النهائية لعمل الدنيا، فقد يكون هناك ناجحٌ وسعيد ومصيره يوم القيامة في الجنة، فينعم في عطاءٍ غير مقطوع (مجدوذ)، وقد يكون هناك في الدنيا ناجحٌ ومصيره يوم القيامة أيضاً في النار، إن النجاح يكون متعةً عندما يكون مبنياً على أساس من اطمئنان النفس، عندما يكون مبنياً على أعمدةٍ من العدل مع الناس، إن النجاح لا يكون متعةً ولا يوصل إلى السعادة إلا إذا كان مصدره القيم.

“

وهكذا النجاح ليس هدفاً مجهداً، إنما تظهر قيمته وأثره على صاحبه عندما يستمتع به، والسبيل الوحيد للاستمتاع به أن يكون نجاحاً مربوطاً بالآخرة متداخلاً سلوكياته المؤدية إليه في الدنيا مع هدفه الأساسي في الآخرة.



“

”النجاح هو نتيجة للتخطيط
والعمل الجاد، والتعلم من
الأخطاء والتحسين المستمر»

•
كولين بويل

“



معادلة النجاح:

«معادلة النجاح وقانونه الذي يقول:

- قمة النجاح حينما تتساوي طموحاتك مع إمكاناتك (الطموحات = الإمكانيات).
 - قمة الخيبة والفشل حينما تكون طموحاتك أقل من إمكاناتك (الطموحات < الإمكانيات).
 - قمة التهور حين تكون طموحاتك أكبر من إمكاناتك (الطموحات > الإمكانيات).
- وأكثر البشر يفشلون في حياتهم بسبب مخالفة هذا القانون، فبعضهم يملك إمكانيات هائلة وقدرات عظيمة على الإنتاج والإبداع والتقدم؛ ولكنه جبان، سافل المهمة، يتهيب الأخطار ويخشى صعود الجبال، وهو كما قال القائل:
- وَمَنْ يَتَهَيَّبُ صُعودَ الجبالِ .. يَعِشْ أَبَدَ الدَّهْرِ بَيْنَ الحُفْرِ
- وآخرون يسرحون في عالم الخيال، ويمجنحون في دنيا اللاواقع، ويطمحون إلى أشياء لا توافق قدراتهم، ولا تتناسب مع إمكاناتهم، وفجأة يجدون أنفسهم قد استيقظوا من أحلامهم على كابوسٍ مزعجٍ.»



“

”التنمية الشخصية هي استثمارٌ
في نفسك، وهي الطريق إلى
تحقيق أهدافك وتحقيق النجاح.“

ستيفن كوفي

“



خطوات النجاح العشرة:

«الخطوة الأولى: وضوح الهدف (كل الأضواء على هدفك).»

القدرة على تحديد واستنباط هدف واضح ومحدد للقيام بمهمة ما، أو تحقيق نتيجة معينة، وضوح الهدف يساعد على توجيه الجهود والطاقات بشكل فعال وفي الاتجاه الصحيح، ويسهل تحديد الخطوات الضرورية التي يجب اتخاذها لتحقيق الهدف المحدد.

«الخطوة الثانية: التفكير الجاد في الهدف (هدفك حقيقي وليس خيالا).»

التفكير الجاد في الهدف يعني الاهتمام والتركيز الشديدين على تحديد الهدف بشكل دقيق وواضح، وتحليل الخطوات اللازمة لتحقيقه، ويشمل التفكير الجاد في الهدف النظر في العوائق المحتملة التي يمكن أن تواجه في سبيل تحقيق الهدف، وتطوير خطة عمل واضحة لتجاوز هذه العوائق وتحقيق الهدف بنجاح.

التفكير الجاد في الهدف يتطلب الصبر والتركيز والتفاني في العمل، حيث يجب علينا التفكير بشكل دقيق في الهدف المراد تحقيقه، وتحليل كل خطوة يجب اتخاذها للوصول إلى الهدف، كما يتطلب الاستعانة بالخبرة والمعرفة المتاحة والاستفادة منها في صياغة خطة العمل وتحقيق الهدف بأسرع وقت ممكن.

يعد التفكير الجاد في الهدف أمراً مهماً للنجاح في أي مجال، سواءً كان ذلك في العمل أو الدراسة أو الحياة الشخصية، فوجود هدف واضح وخطة عمل مدروسة، يمكننا تحقيق النتائج التي نرغب فيها بأقل جهدٍ ووقت ممكن.

«الخطوة الثالثة: اتخاذ النموذج المناسب (أفضل التعب

أن تحصل على قدره).

اتخاذ النموذج المناسب لتحقيق الهدف يعني اختيار أفضل طريقة أو نموذج يساعد في تحقيق الهدف بأفضل طريقة ممكنة، ويمكن تحديد النموذج المناسب لتحقيق الهدف عن طريق مراعاة العوامل المختلفة التي تؤثر في تحقيق الهدف مثل الزمن والموارد والمهارات المطلوبة والخبرات المتاحة.

«ويمكن اتباع النماذج التالية لتحقيق الهدف:

1 - نموذج الخطوات: وهو النموذج الذي يتم فيه تحليل الهدف إلى خطوات صغيرة ومتسلسلة، حيث يتم اتباع كل خطوة بعد الانتهاء من الخطوة السابقة.

2 - نموذج التحليل: وهو النموذج الذي يتم فيه تحليل كل جانب من جوانب الهدف بشكل منفصل، ويمكن تحديد المعوقات والمشاكل والتحديات التي يمكن أن تعترض الطريق وتحديد الحلول المناسبة لتجاوز هذه المعوقات.

3 - نموذج التعاون: وهو النموذج الذي يعتمد على تشجيع التعاون بين الأشخاص والجهود المشتركة لتحقيق الهدف بشكلٍ

أفضل، حيث يمكن توظيف مهارات الأفراد وتجربتهم لتحقيق الهدف بأسرع وقتٍ ممكن.

4 - نموذج الإستراتيجية: وهو النموذج الذي يعتمد على وضع خطة إستراتيجية واضحة لتحقيق الهدف، حيث يتم تحديد الخطوات والموارد والمهارات المطلوبة وتوزيع المسؤوليات على الأفراد المختلفين لتحقيق الهدف بأفضل طريقةٍ ممكنة.

«الخطوة الرابعة: الثقة بالنفس (لا تفقد مصدر الطاقة).»

الثقة بالنفس هي إيمانك بقدرتك على تحقيق النجاح والتعامل مع التحديات بفعالية، ويمكن تعزيز الثقة بالنفس من خلال تطوير مهاراتك، واكتساب المعرفة، والعمل على تحسين صورتك الذاتية.

«الخطوة الخامسة: التفكير الإيجابي المنطقي (إبداعٍ

ومنطقية أم أحلام).»

التفكير الإيجابي المنطقي هو نهجٌ يجمع بين الإيجابية والمنطق في تفكيرنا وتصرفاتنا، يتضمن هذا النهج النظر إلى الأمور بإيجابية والتركيز على الحلول بدلاً من المشاكل، إنه يشجع على استخدام المنطق والتفكير الواقعي لفهم الوضع واتخاذ القرارات المناسبة.

من خلال ممارسة التفكير الإيجابي المنطقي، يمكننا تحقيق التوازن بين الأمل والواقعية، وتجنب الوقوع في السلبية والتفكير غير الواقعي، يمكن أن يساعدنا هذا النهج في التعامل مع التحديات بشكلٍ أفضل واتخاذ قراراتٍ مستنيرة في الحياة.

«الخطوة السادسة: التخطيط (عليك بمفتاح العملية الإدارية).»

التخطيط هو مفتاح العملية الإدارية، إنه الخطوة الأولى والأساسية في تحقيق الأهداف وتنظيم الجهود بشكل فعال، يشمل التخطيط تحديد الأهداف والاستراتيجيات، وتحديد الموارد والخطوات الضرورية لتحقيق هذه الأهداف.

«الخطوة السابعة: التعليم (طريقك إلى الاحتراف).»

إذا كنت ترغب في تطوير مهاراتك وزيادة معرفتك في مجال معين أو تحقيق الاحتراف في مجال معين، عليك أن تكون مستعداً للتعليم المستمر، ومن الخطوات التي يمكن أن تساعدك في هذا المسار:

- تحديد أهداف واضحة: حدد ماذا تريد تحقيقه وما هي المهارات أو المعرفة التي تحتاجها.

- ابحث عن مصادر التعلم: استخدم الكتب، والدورات التعليمية، والدروس عبر الإنترنت، والمعلمين المؤهلين لتعزيز معرفتك.

- ممارسة وتطبيق: قم بممارسة مهاراتك والعمل على مشاريع عملية لتطبيق المعرفة التي اكتسبتها.

- التفاعل مع المحترفين: التواصل مع الأشخاص الذين لديهم خبرة في المجال الذي تسعى للتحسين فيه يمكن أن يكون له تأثير كبير.

- الالتزام بالتعلم المستمر: التعلم لا يتوقف أبداً، حافظ على استمرارية التعلم وتحديث معرفتك بمرور الوقت.
باستمرارية التعلم والالتزام بالاحتراف، يمكنك تحقيق نجاح كبير في مجالك المهني وتحقيق أهدافك المهنية والشخصية.

«الخطوة الثامنة: الصبر والثبات»

الصبر والثبات هما صفتان مهمتان في تحقيق النجاح والتغلب على التحديات في الحياة.

الصبر: هو القدرة على تحمل الضغوط والصعوبات بدون فقدان الأمل، ويساعد الصبر في التعامل مع الصعوبات والانتظار لتحقيق النتائج المرغوبة، إنه جوهري في مواجهة التحديات وتجاوزها، والثبات: هو القدرة على الاستمرار في العمل نحو الأهداف المحددة دون تنازل أو تشتت، فالثبات يعني الالتزام بالتحسين والتعلم من الأخطاء والمضي قدماً حتى تحقيق النجاح.

“

الصبر والثبات يمكن أن يكونا مفتاح النجاح في العديد من المجالات، سواء في العمل أو العلاقات الشخصية أو تحقيق الأهداف الشخصية، إنهما يساعدان على التغلب على الصعوبات والتحديات التي قد تواجهك في الطريق، ويمكن أن يسهما في بناء شخصية قوية وناجحة.

«الخطوة التاسعة: المثابرة (دقات القلب).»

المثابرة هي صفة رائعة تعبر عن القدرة على الاستمرار في العمل نحو تحقيق الأهداف دون الانصراف أو الاستسلام في وجه التحديات والصعوبات، إنها تشمل العزيمة والإصرار على النجاح حتى في الظروف الصعبة.

عندما تكون مثابراً، فإنك تعمل بجد وتجتهد لتحسين نفسك وتطوير مهاراتك بشكل مستمر، إن المثابرة تلعب دوراً كبيراً في تحقيق النجاح في العمل، والتعليم، والرياضة، وجميع جوانب الحياة، إنها تساعدك على التغلب على الفشل والعوائق وتحقيق الإنجازات التي تسعى إليها.

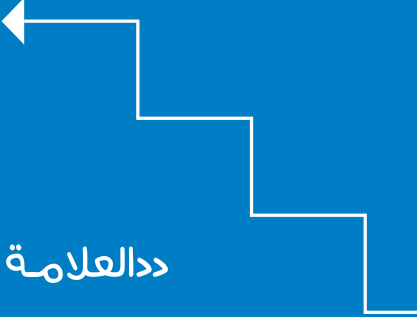
«الخطوة العاشرة: القدرة على الاستمتاع بالوقت (اجعل

حياتك متعة).»

القدرة على الاستمتاع بالوقت هي مهارة مهمة تساعد في تحسين جودة الحياة، ومن النصائح لتعزيز هذه القدرة:

- الوعي الحاضر: حاول أن تكون حاضراً في اللحظة الحالية وتركيز انتباهك على ما تقوم به دون التفكير بالماضي أو المستقبل.
- تطوير هوايات: ابحث عن أنشطة أو هوايات تمنحك متعة ورضاً. ستساعد هذه الأنشطة في الشعور بالسعادة والارتياح.
- الاسترخاء والتأمل: قم بممارسة التأمل أو تقنيات الاسترخاء للتخلص من التوتر وزيادة السلام الداخلي.

- الاجتماع مع الأصدقاء والعائلة: قضاء الوقت مع من تحب يمكن أن يكون مصدرًا للفرح والمرح.
- الاهتمام بالصحة العامة: الأكل الصحي وممارسة الرياضة يمكن أن يزيدا من مستويات الطاقة والسعادة.
- القبول وعدم التوقع من الحياة الدائمة للسعادة: تذكر أن الحياة تتضمن فتراتٍ من التحديات والصعوبات، والقدرة على التعامل معها بشكلٍ إيجابي تساهم في الاستمتاع بالوقت بشكل أفضل.



“

«العلامة الأساسية للنضج هي
القدرة على العمل بالاختيار، أن
تأخذ السيطرة على تصرفاتك
بدلاً من أن تتركها للأمور
الخارجية لتتحكم فيها.»

ستيفن كوفي

“



5 أسباب تمنعك من تحقيق النجاح:

عند الحديث عن معوقات النجاح أو أسباب الفشل، يتبادر للذهن من الوهلة الأولى أننا نتحدث عن أسباب خارجة عن إرادتنا وأعداء يكيّدون لنا المكائد في كل لحظةٍ وحينٍ؛ كي نسقط في فشل ذريع، لكننا لم نفتش في أنفسنا عن ذلك، فالتبيعة البشرية تهرب دائماً للأمام، فتأبى أن تلوم نفسها وترمي باللوم على الآخرين، وإذا ما بقينا في هذه الدائرة فإننا سنُبقي أنفسنا في دائرة الفشل؛ لأننا لم نعالج السبب وإنما بحثنا عن مبرراتٍ لذلك الفشل.

إننا نبحث دائماً عن الطرق التي توصلنا إلى النجاح، ونادراً ما نبحث عن الأشياء التي تمنعنا من تحقيق النجاح، وعلي الرغم من أن بعض الناس ينجحون في تجاوز عقبة الفشل لكنهم يعجزون عن تحقيق النجاح، ويرجع ذلك لجملةٍ من الأسباب التي تحول بينهم وبين النجاح، وهناك 5 أسباب أساسية تمنعك من تحقيق النجاح:

1 - الكسل: الكسل يعتبر عدواً للنجاح؛ لأنه يؤدي إلى تراخي الأفراد وانعدام رغبتهم في العمل، لذا تواجههم صعوبة في تحدي الصعاب وتحقيق الأهداف، فتتعطّل مسيرة النجاح والتقدم والإنتاج والعمل، وفي ظل المتغيرات الحياتية الحديثة المتسارعة أضحى الكسل من العادات التي تصاحب الإنسان، حتى أصبحت الصفة السائدة الآن بين كثيرٍ من الأفراد في المجتمع.

والكسل من الأشياء التي كان يستعيز منها النبي، وأمر بالاستعاذة منها، فكان من دعائه ﷺ:

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدِّينِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ». رواه البخاري.

وعن أبي هريرة رضى الله عنه قال: قال رسول الله:

«المؤمنُ القويُّ خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمنِ الضَّعيفِ.. وفي كلِّ خيرٍ، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيءٌ فلا تقل: لو أني فعلتُ كان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله، وما شاء فعل؛ فإن لو تفتح عمل الشيطان». رواه مسلم.

ويرى الخبير الألماني (أندرياس هوفمان)، المتخصص في مجال التحفيز الذاتي، أن الشرط الأول والأساسي للقضاء على الكسل وتحفيز العقل والجسم هو الإرادة، ويمكن للشخص أن يجبر نفسه على القيام بنشاط ما في وقت قصير، لكن إذا لم تكن الإرادة حاضرة على المدى الطويل فإن الفشل والكسل سرعان ما يعودان من جديد، ما قد يكونان عائقاً أمام تحقيق الأهداف في الحياة العملية والشخصية.

ومن الخطوات العملية للتعامل مع الكسل:

- تحديد الأهداف: حدد أهدافاً واضحةً وملموسة قائمة على إيمان قوي بأهميتها.

- تفعيل التخطيط: قم بإعداد جدول زمني أو قائمة مهام يومية لتحديد ما يجب القيام به.

- البداية الصغيرة: ابدأ بمهمةٍ صغيرة وقابلة للإنجاز لبناء الزخم.

- اقطع المشتّتات: قم بإيقاف تشغيل وسائل التواصل الاجتماعي أو الأمور التي تلهيك عن المهام.

- تقسيم المهام: قسّم المهام الكبيرة إلى خطواتٍ صغيرة وقم بإنجازها بشكلٍ تدريجي.

- المكافآت والتحفيز: اجعل لنفسك نظامًا للمكافآت عند تحقيق أهدافٍ معينة.

- قبول الأيام السيئة: لا تكن قاسيًا على نفسك في حالة عدم القدرة على تحقيق أهدافك في بعض الأيام، ابدأ من جديد في اليوم التالي، وتذكر أن التغلب على الكسل يتطلب الصبر والاستمرارية.

2 - التسرّع: وهو التصرّف على عَجَل، وعدم التدقيق في أخذ القرار، وهو فعلٌ يقترن بالتهوُّر والمجازفة والحماسة، فكم من الحماقات ترتكب بسبب التهور وعدم التأني، وكم من الصداقات تقطعت بسبب التسرع والتهور والعجلة، وكم من المشكلات تقام لهذا السبب، وكم من البيوت تهدم لهذا السبب أيضاً!. قال الإمام الغزالي: «الأعمال ينبغي أن تكون بعد التبصرة والمعرفة، والتبصرة تحتاج الى تأمل وتمهل، والعجلة تمنع من ذلك، وعند الاستعجال يروج الشيطان شره على الإنسان من حيث لا يدري».

“

التأني والتبصر في الأمور وفهم وتحليل ما حولك يساعدك على النجاح، وعندها لن تحكم على الآخرين بسرعةٍ قد تقودك لسوء الظن أو تتخذ قراراتٍ تندم عليها مستقبلاً، أو تحل مشكلاتٍ تنتصر فيها بتحيزٍ لطرفٍ دون آخر.

3 - التسويف: فالتسويف يعد إحدى العقبات الكبرى التي تعوق الكثيرين عن التغيير الإيجابي، ويُعرف على أنه التأخير والمماطلة في تنفيذ المهام، خصوصاً المجدول منها، ومن أهم سمات ومظاهر التسويف تأجيل عمل اليوم إلى الغد، ومن ثم الدخول في دائرة التسويف، وستجد هذه العبارات لدى المسوفين:

- أنا الآن غير مستعدٍ وغير مهياً نفسياً..
- وقتٌ آخر يكون أنسب فحالة الجو الآن غير مناسبة..
- ما زال هناك وقتٌ كثير، سأبدأ الجمعة القادمة بعد الانتهاء من أعمالي ومشاغلي..
- هذا العمل صعبٌ جداً فلنبدأ بالسهل أولاً..
- ليس في الإمكان أحسن مما كان .. لماذا الاستعجال؟ ..
- الأيام كثيرة..

إن أسوأ ما في التسويف والتأجيل اتخاذ ذلك عادةً لك، إنها عادة سلبية لا تؤدي إلا إلى مزيدٍ من الصعوبات والمشكلات،

وتعقيد الأمور أكثر؛ قال الكاتب الأمريكي (أولين ميلر): «إن أردت أن تجعل مهمةً سهلة تبدو أصعب، فقط قم بتأجيلها لبعض الوقت»، ويقول الإمام الحسن البصري ناصحاً: «إياك والتسويق، فإنَّك بيومك، ولست بغدك، فإن يكن غدُّك، فكن في غدِّ كما كنت في اليوم، وإن لم يكن لك غدُّ لم تندم على ما فرطت في اليوم».

وللمساعدة على التخلص من التسويق فقد طور (جيسون ويسيل)، الباحث بجامعة (غريفيث) في (كوينزلاند) بأستراليا، نظاماً جديداً يتضمن أربعة أسئلة بسيطة تحفز على التفكير في الدوافع النفسية وراء التسويق والمماطلة، فإذا واطبت على طرح هذه الأسئلة على نفسك بين الحين والآخر، ستتمكن من مقاومة المشتتات والتركيز على إنجاز الأهداف التي تمثل أهمية في حياتك، وأبرزت دراسات دور الوقت، وخاصة اقتراب موعد التسليم، في التحفيز على إنجاز المهام، أو ما يسمى «بنظرية التحفيز الزمني»، وقد قرر (ويسيل) أن يلخص مبادئ «نظرية التحفيز الزمني» في أربعة أسئلة بسيطة لتحفيز الناس على التفكير في دوافع التسويق:

- كيف ينجز شخص ناجح هذا الهدف؟.
- كيف سيكون شعورك في حال لم تنجز المهمة المطلوبة منك؟.
- ما هي الخطوة التالية التي ينبغي أن تتخذها فوراً؟.
- إذا كان هناك شيء واحد يمكنك أن تفعله لتحقيق الهدف في الموعد المحدد، فما هو؟.

وجرب ويسيل هذه الطريقة في بيئة الجامعة، إذ أجرى دراسة على أكثر من 100 طالب كانوا على وشك تسليم مشروع مهم يمثل ثلث الدرجة النهائية، ولقياس الإنجاز، أرسل رسالة نصية لجميع الطلاب يطلب منهم تقدير مدى التقدم الذي حققوه في المشروع المكلفين به من صفر في المئة إلى 100 في المئة، وطلب من المشاركين في الدراسة التفكير في الأسئلة الأربعة المذكورة بين الحين والآخر على مدى أسبوعين حتى موعد التسليم، وبعد مقارنة تقدم المشاركين على مدى أسبوعين، لاحظ ويسيل أن الطلاب الذين كانوا يخصصون وقتاً للتفكير في الأسئلة الأربعة كانوا أكثر قدرة على إنجاز المشروع مبكراً، بدلاً من تأجيله حتى نهاية المدة، أي أن التفكير في هذه الأسئلة ساعدهم على التغلب على سلوكيات التسويف والمماطلة، لكن النتائج لم تكن فورية، إذ يقول ويسيل إن الطلاب كانوا يفكرون في الأسئلة الأربعة عدة مرات حتى يقتنعوا بها ويتخذوا خطوات إيجابية لإنجاز المشروع، وذكر أنه «كثيراً ما تضيف المواعيد والأهداف التي تريد أن تحققها إلى تطبيق التنبيهات، ثم تتجاهلها»، وذكر الكثير من الطلاب أنهم استفادوا كثيراً من هذه التجربة، ولم ينزعجوا من التنبيهات التي كان يرسلها الهاتف لتذكيرهم بالتفكير في الأسئلة الأربعة، وقالوا إنهم سيطبقون هذه الطريقة على كل مادة دراسية.

وتعد دراسة ويسيل جزءاً من مجموعة دراسات عن الفوائد الجمّة التي نحققها إذا خصصنا لحظات قليلة لتأمل أفكارنا وتقييم سلوكياتنا ومشاعرنا، إذ يبدو أن الاستغراق في التفكير يزيد الإصرار

والقدرة على التنظيم ويرفع الكفاءة، ومن ثم يوفر لك وقتاً كافياً حتى تتفرغ لإنجاز الأمور الأكثر أهمية، وربما تكون هذه الأسئلة التحفيزية القليلة هي سر السعادة والصحة في العام الجديد.

4 - الأشخاص السلبيون: كلُّ منا لديه ذلك الصديق أو الزميل الذي يسحب منه طاقته بالشكوى الدائمة من كل شيءٍ من حوله، وكيف أن الكون كله يتآمر ضده، ولسوء الحظ أنه ينبغي عليك أن تتعامل مع هذا النوع من الأشخاص في حياتك شئت أم أبيت، ويمكن لسلبية الآخرين من حولك إلحاق الضرر بنفسيتك وسلوكك؛ لذلك ينبغي أن تحافظ على صحتك النفسية بتجنب هذه السلبية إن أمكن، وأن تبطل مفعول سلبيتهم إن أمكن، ووفقاً لاستطلاع أجره موقع «مونستر»، فإن وجود الأصدقاء السلبيين و«السامين» أمرٌ شائع، حيث أشار 84٪ من النساء و75٪ من الرجال إلى أن لديهم صديقاً أو قريباً سلبياً.

“

والوجود مع شخص سلبي سيجعل من الصعب عليك أن تكون إيجابياً وناجحاً، وفي حالة عدم قدرتك على التخلص من الشخص السلبي (كأن يكون فرداً في أسرتك)، ينصحك الخبراء بقضاء أقل وقتٍ ممكن معه، حتى تكون أكثر نجاحاً وإنتاجيةً وسعادة.

وبحسب وصف أحد المشاركين في دراسة حول هذا الأمر، فإن الأصدقاء السلبيين: «يبدون اهتماماً بك وبمصلحتك، ولكنهم في الواقع يستخدمون المعرفة التي يكتسبونها منك في محاولة إقناعك بفعل ما يريدون، وغالباً ما يحرفون كلماتك أو يجعلونك تشعر بالذنب وحتى السوء تجاه نفسك، وعندما تشعر بالسعادة أو الفخر بنفسك، فسيجدون طرقاً لإبراز عيوب عملك والتقليل من شأن إنجازاتك، ويتصرفون كأنهم أذكى منك ليجعلوك تشعر بالغباء، كما أنهم كثيرون الانتقاد».

«إليك 5 نصائح غالية للتعامل مع المزعجين والسلبيين في حياتك:

بدايةً قم بتحديد المزعجين والسلبيين في حياتك، فمن كان لا يفرق معك وجوده ولست مجبراً عليه فأخرجه من حياتك نهائياً، ومن كان مفروضاً عليك التعامل معه أو وجوده إجبارياً فتعامل معه وفقاً لآتي:

- (1) حافظ على هدوئك وكن صبوراً، واقلب الطاولة عليه ولا تشارك في الألعاب السخيفة التي يحاولون إشراكك فيها.
- (2) ضع حدوداً في التعاملات، حدوداً واضحة لا تقبل تجاوزها مهما كان، وإلا أغلق الباب بعدها تماماً.
- (3) إدراك أنه لا مفر من المواجهة مع المزعج أو السلبي وهذا لا يعني التخلي عن الأدب معه.

4) النظرة الإيجابية لوجود المزعج أو السلبي، وكم أنه سبب في التوبة وكثرة الاستغفار والدعاء بالهداية وكذلك البحث عن الإيجابيات في المزعج نفسه.

5) افعل ما تريده أنت لا ما يريدونه منك، فالمزعج يرغب في السيطرة والتحكم فيك ويسعد إذا وصلت لما يتمناه من الغضب والتوتر والقلق أو اتخاذ قرارات وأفعال خاطئة.

5 - عدم وضوح الأهداف: لتحقيق النجاح لا بد من وضع أهداف محددة وواضحة، لأن غياب الهدف يثبط العزيمة ويمنع الإنسان من السعي والعمل الدؤوب ويجعله يميل إلى الكسل والرضا بالأمر الواقع.

الأهداف الواضحة المحددة تضعك على الدرب الصحيح للنجاح. حيث إنه، وحينما يكون الهدف غامضاً، فإنه يفقد قيمته التحفيزية.

“

عندما تضع لنفسك هدفاً واضحاً، ستمتلك حينها فهماً أعمق للمهام التي بين يديك، ودورها في تحقيق الهدف، ستعرف أيضاً ما الذي يتعين عليك القيام به بالضبط للنجاح للوصول إلى هدفك، وسيكون ذلك مصدر إلهام وتحفيز كبيراً بالنسبة إليك.



“

”استثمر وقتك في تعلم
شيءٍ جديد كل يوم، العلم
والتطور المستمر هما مفتاح
النجاح.“

براين تريسي

“



10 أسباب تدفعنا للاستسلام والشعور بالفشل!

حياتك هي اختيارك من الأساس، فكل فردٍ في هذه الحياة لديه الحرية في اتخاذ القرارات التي تؤثر على حياته، ومن خلال اتخاذ القرارات المناسبة والوعي المسبق بها، يمكن للفرد أن يسيطر على حياته ويحقق أهدافه وأحلامه؛ بل وينجز ما يصبو إليه، ومع ذلك يجب ملاحظة أن الحياة تحتوي على الكثير من التحديات والظروف الخارجية التي قد يصعب التحكم بها؛ بل والصعوبات والمشكلات والأزمات التي يمكن أن تؤثر على القرارات التي نتخذها؛ ولذلك فمن المهم أن يكون الفرد منا مستعداً للتعامل مع هذه التحديات والصعوبات، وكيف نفسه مع الظروف المتغيرة ويأخذ القرارات المناسبة والصحيحة، ولنتذكر دائماً الحكمة الرائعة «تَعَايَشْ تَعِشْ تَتَعَشْ».

“

وعلى الرغم من ذلك، يمكننا أيضاً الاستفادة من نصائح الآخرين، والتجارب المختلفة لمساعدتنا في اتخاذ القرارات المناسبة، فمن خلال تعلم الكثير من المعلومات والمهارات وتوسيع الآفاق، يمكننا أن نزيد من فرص نجاحنا وتحقيق أهدافنا في الحياة.

ومع كل ذلك فقد يستسلم البعض ويظن أنه أصبح غير قادر على مواجهة التحديات والصعوبات، وهناك العديد من الأسباب التي يمكن أن تدفع البعض منا إلى الاستسلام والشعور بالفشل، وبأنهم أصبحوا غير قادرين على تحقيق النجاح أو تحقيق أهدافهم، ومن هذه الأسباب:

1 - الفشل المتكرر: قد يعاني البعض من الفشل المتكرر في مجالات معينة، مما يجعلهم يشعرون بالإحباط ويفقدون الثقة في قدراتهم.

2 - الضغط النفسي: يمكن أن يؤدي الضغط النفسي الشديد، سواء من العمل أو الحياة الشخصية والحياتية، إلى شعور الشخص بالإرهاق والإحباط واليأس.

3 - الإحساس بالإهمال: يمكن للشخص أن يشعر بأنه غير مهم، وأن لا أحد يهتم به، خصوصاً من الدائرة القريبة به، مما يجعله يفقد الحافز والاهتمام لتحقيق الأهداف.

4 - الإصابة بالأمراض النفسية: يعاني البعض من الأمراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق والتوتر، وهذا يمكن أن يؤثر على قدرتهم على التفكير بوضوح واتخاذ القرارات الصحيحة.

5 - عدم وجود دعم مجتمعي: يمكن للشخص أن يشعر بالانعزال وعدم وجود دعم من الأصدقاء أو العائلة، مما قد يجعله يفقد الثقة في نفسه وقدراته.

6 - الإصابة بالإحباط الناجم عن عدم تحقيق الأهداف: يمكن أن يشعر الشخص بالإحباط وعدم القدرة على تحقيق

الأهداف المهنية أو الشخصية، وهذا يؤدي إلى فقدان الثقة في النفس والإحساس بالفشل.

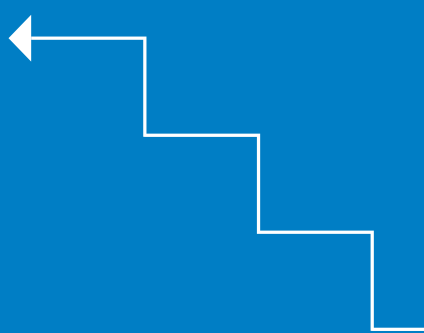
7 - التعرض للإهانة والتنمر: يمكن أن يتعرض الشخص للإهانة والتنمر من قبل الآخرين، مما يؤدي إلى تدني مستوى الثقة في النفس والإحساس بالإحباط وعدم القدرة.

8 - الضعف في الإدارة الذاتية: يمكن للشخص أن يعاني من ضعف في الإدارة الذاتية، وعدم القدرة على التحكم في مشاعره وأفكاره وسلوكياته، مما يؤثر على قدرته على تحقيق النجاح.

9 - عدم الاستمتاع بالعمل: يمكن أن يشعر الشخص بالملل وعدم الإستمتاع بالعمل الذي يقوم به، مما يؤدي إلى فقدان الحافز والإحساس بالإحباط.

10 - عدم وجود خطة واضحة: يمكن للشخص أن يشعر بالإحباط وعدم القدرة على تحقيق الأهداف، إذا لم يكن لديه خطة واضحة وشاملة لتحقيقها.

وللتغلب على هذه الأسباب وتجاوزها، العودة الصادقة ليقينك وإيمانك بالله، كما يمكنك تحديد الأسباب الرئيسية بوضوح، ومن ثم العمل على تطوير مهاراتك الشخصية والاجتماعية، والبحث عن الدعم اللازم من المجتمع والأصدقاء والعائلة، والعمل على تحسين الصحة النفسية والعقلية، والتركيز على الأهداف والإيمان بأنه بإمكانك تحقيقها بالرغم من الصعوبات، والتركيز على الإيجابيات والقدرات الشخصية.



“

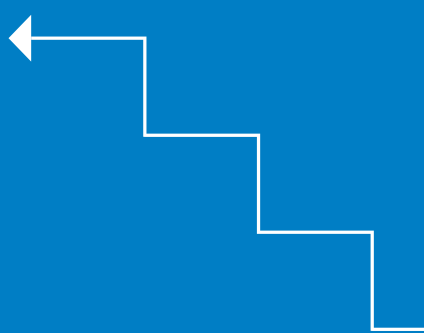
”ليس لدينا وقتٌ دائماً لنفعل
كل ما نريد، ولكن لدينا دائماً
وقتاً لنفعل أهم الأشياء.“
براين تريسي

“



استراتيجيات تحقيق النجاح:

1. أغلق جميع أجهزتك الإلكترونية (تليفونك، جوالك، كمبيوترك، آيفونك، ... إلخ) لمدة 60 دقيقة في اليوم، وركز على تنفيذ أهم أعمالك اليومية وإنهاءها في وقتها.
2. استخدم طريقة دورة الـ 90 دقيقة التي يمكنك من خلالها العمل لمدة 90 دقيقة وأخذ استراحة ثم العمل ثانيةً، وقد أثبتت عدة دراسات علمية أن هذه هي الطريقة المثلى لأداء العمل مع معدلات راحة ملائمة.
3. اشرب لترًا من الماء كل صباح (حسب توصية روبن شارما)، إن أضمن ما يملكه المستثمر هو الطاقة وليس الوقت، والماء هو الذي يسترجع الطاقة.
4. خذ يوماً واحداً كاملاً للراحة، وذلك لإعادة شحن همتك وشحن طاقتك، وذلك يعني يوماً بلا عمل ولا تليفونات ولا إيميل، تخيل ذلك... إن هذه النصيحة ذهبية حيث أنك إذا لم تفعل ذلك فسوف تبدأ في استهلاك طاقتك واستنفادها.
5. سجل أفكارك حتى لا تنساها، يقول الخبير (توني أليساندرا): «إنَّ الإنسان العادي يخطر على باله من 20 ألف لغاية 50 ألف فكرة يومياً».



“

”الحياة قصيرة، استثمر وقتك
فيما يجعلك تشعر بالسعادة
والاكتمال.“

وارين بوفيت

“



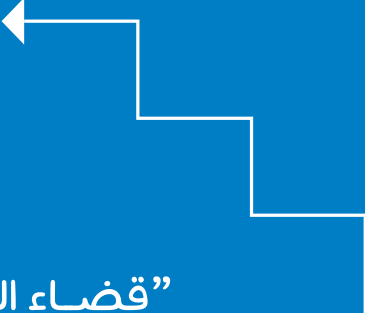
«رحلة اكتساب المهارات»

التوازن النفسي:

التوازن النفسي هو حالةٌ تشعر فيها بالراحة والاستقرار العاطفي والعقلي، وهو حالة تواجد الشخص في حالةٍ صحية عقلية وعاطفية مستقرة، حيث يتمتع بقدرةٍ على التعامل مع التحديات والضغوط الحياتية بطريقةٍ فعالة وصحية. يشمل هذا التوازن القدرة على التأقلم مع المواقف الإيجابية والسلبية، والحفاظ على وجهات نظرٍ موضوعية، والتحكم في العواطف والتفكير بشكلٍ مناسب.

“

يعتمد التوازن النفسي على تفاعلٍ متوازن بين العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية.



“

”قضاء الوقت مع مَنْ تحب
يجلب السرور والمتعة في
حياتك، ويمكن أن يكون
مصدرًا للدعم والتشجيع“.

محمد البلاسي

“



لماذا نفقد التوازن النفسي؟

«نفقد التوازن النفسي لأسبابٍ متعددة ومتنوعة، منها:

- الضغوط الحياتية: تجارب الحياة مثل المشاكل العائلية، العملية، العلاقات الشخصية، والتحديات المالية يمكن أن تؤدي إلى زيادة مستويات التوتر وتؤثر على التوازن النفسي.

- الأحداث الصعبة: تجارب مؤلمة مثل فقدان شخص عزيز، إصابة أو مرض خطير يمكن أن تسبب اضطرابات في التوازن النفسي.

- العوامل البيولوجية: تأثير العوامل الوراثية والهرمونات قد يؤثر على التوازن النفسي ويسهم في تقلب المزاج.

- قلة النوم: نقص النوم الدائم يمكن أن يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة العقلية والعاطفية، وبالتالي يمكن أن يسهم في فقدان التوازن النفسي.

- التغيرات الحياتية: تغيرات كبيرة في الحياة مثل الانتقال إلى مكان جديد، بدء مرحلة جديدة في العمل أو الدراسة، قد تؤدي إلى شعور بعدم الاستقرار النفسي.

- عدم التواصل الاجتماعي: الانعزالية وعدم التواصل مع الآخرين يؤثر على التوازن النفسي.

- الضغوط الثقافية والاجتماعية: توقعات المجتمع، والضغوط الثقافية، والمقارنة مع الآخرين يمكن أن تؤثر على الصحة النفسية وتسبب فقدان التوازن.

- الاضطرابات النفسية: اضطرابات مثل القلق، الاكتئاب، واضطرابات الطعام يمكن أن تؤثر على التوازن النفسي وتسبب تقلبات مزاجية.



“

”حدد هواياتٍ وأنشطة تجلب
السرور لك، سواءً كانت قراءة
كتب، ممارسة الرياضة، أو
التصوير، وامنح نفسك الوقت
للاستمتاع بها.“

محمد البلاسي

“



كيف نحقق التوازن النفسي؟

- ممارسة التأمل والاسترخاء: قم بتخصيص وقت يومي للتأمل والاسترخاء، استخدم تقنيات التنفس العميق والتأمل لتهذئة عقلك وتقليل التوتر.

- ممارسة النشاطات البدنية: ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تساعد على تحسين الحالة المزاجية وتقليل التوتر.

- العناية بالصحة العقلية: كن واعياً لحالتك النفسية، وابحث عن المساعدة عند الحاجة، الاستشارة مع محترف في مجال الصحة العقلية يمكن أن تكون خطوة مهمة.

- تنمية مهارات إدارة الضغوط: تعلم كيفية التعامل مع ضغوط الحياة من خلال تحديد أولوياتك وتنظيم وقتك وتطوير استراتيجيات للتخفيف من الضغط.

- التواصل الاجتماعي: قضاء وقت مع الأصدقاء والعائلة يمكن أن يساهم في شعورك بالسعادة والارتياح النفسي.

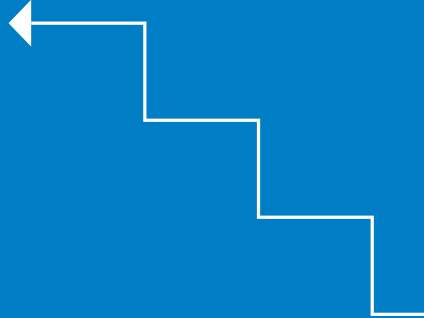
- تطوير مهارات التفكير الإيجابي: حاول تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية، وتركيزك على الجوانب المشرقة من الحياة.

- تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية: حاول تخصيص وقت كافٍ للعمل وللأنشطة الترفيهية والاستجمام.

- العناية بالجسم والتغذية الصحية: تناول وجباتٍ متوازنة ومتنوعة، واستمر في ممارسة النشاطات البدنية.
- الاستمتاع بالهوايات: امنح نفسك وقتًا لممارسة الأنشطة التي تستمتع بها وتساهم في تحسين مزاجك.
- تحديد وتحقيق الأهداف: قم بتحديد أهدافٍ واقعية، واعمل على تحقيقها بشكلٍ تدريجي، هذا يمكن أن يمنحك شعورًا بالإنجاز والرضا الذاتي.

“

تذكر دائماً أن التوازن النفسي ليس هدفًا ثابتًا، بل عمليةً مستمرة تتطلب جهدًا ووعيًا منك للحفاظ عليه.



“

”لدينا القدرة على اختيار رد
فعلنا تجاه الأحداث، وهذا ما
يميزنا كبشر“

ستيفن كوفي

“



إدارة الوقت:

الوقت هو عمر الحياة وميدان الوجود، ويتميز بخصائص ينبغي للفرد أن يدركها، ويتنبه إليها، ويتعامل مع الوقت على أساسها، فهو سريع الانقضاء، فهو يمرُّ مرَّ السحاب، وإن ما مضى منه لا يعود ولا يعوض، فكل يوم يمضي، وكل لحظة تمر ليس بالإمكان استعادتها، وأنه أنفس ما يملك الإنسان؛ وترجع نفاسته إلى أنه وعاءٌ لكل إنتاج وعمل، وإدارة الوقت بكل بساطة هي نظامٌ لاستغلال الوقت بأعلى درجةٍ ممكنة من الكفاءة والفعالية.

يقول الحسن البصري، رحمه الله: "يا ابن آدم، إنَّما أنت أيام، كلّما ذهب يومٌ ذهب بعضُك". ويقول سيدنا عبد الله بن مسعود رضي الله عنه: "إني لأمقت الرجل أن أراه فارغاً ليس في شيء من عمل الدنيا ولا عمل الآخرة"، ويقول بنجامين فرانكلين: (هل تحب الحياة؟ إذن لا تهدر الوقت لأنه المادة التي صُنعت منها الحياة)، فاستثمار الوقت وإنفاقه بحكمةٍ يساعد في تحقيق النجاح على المستوى الأكاديمي والمهني والشخصي، وهو ضرورةٌ ملحةٌ للاستمتاع بحياة أفضل على المدى الطويل، وتدبر معي ما قاله هذا الحكيم: "مَنْ أمضى يوماً من عمره في غير حقِّ قضاءه، أو فرض أدّاه، أو مجد أثله، أو حمد حصله، أو خير أسسه، أو علم اقتبسّه، فقد عتق يومه وظلم نفسه".

“

وإدارة الوقت هي الاستخدام الأمثل للوقت بهدف تحقيق أهدافٍ محددة، وذلك بالتخطيط والتنظيم والتوجيه، والمتابعة والتقييم الفعال للأنشطة والواجبات خلال فترة زمنية محددة.

« في غرفة الطوارئ في المستشفى تجد لافتةً كتب

عليها كلام معناه:

"يُعالج المرضى وفقاً لخطورة أمراضهم، وليس وفقاً لترتيب وصولهم"، ومن هنا يقوم الفريق الطبي بإجراء يسمى "الانتقاء" حيث يتم تصنيف الإصابات ومعالجتها اعتماداً على شدة الحالة، ومن هنا ولكي تدير وقتك بكفاءة تعلم فقه ترتيب الأولويات، وهو واحدٌ من العناصر الأكثر أهميةً في إدارة الوقت بشكل فعال، فالأولويات هي تلك المهام القليلة الأولى التي تستحق الاهتمام بها، ويُعرف فقه الأولويات بأنه: "وضع كل شيءٍ في مرتبته، فلا يؤخر ما حقه التقديم أو يقدم ما حقه التأخير، ولا يصغر الأمر الكبير ولا يكبر الأمر الصغير".

“

فعندما تقضي الوقت في أعمالٍ ليست ذات أولوية لن يكون لديك فرصة لاستثمار الوقت في أولوياتك الأكثر أهمية، وستبقى مشغولاً بدل أن تكون منتجاً؛ ولذا خصص بعض الوقت لتحديد أولوياتك وكتابتها.

“

”التغيير هو ثمرة الوعي
والتفكير، ويمكن أن يكون
بدايةً لحياةٍ أفضل“

ستيفن كوفي

“



فنجان من القهوة:

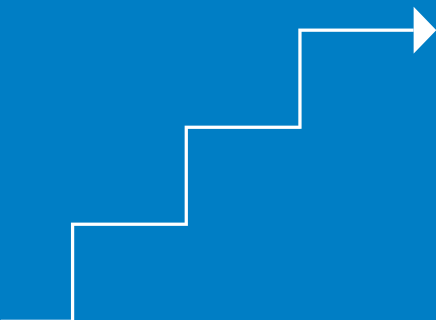
وقف بروفييسور يوماً أمام تلاميذه في الفلسفة، ومعه بعض الوسائل التعليمية، وعندما بدأ الدرس، ودون أن يتكلم، أخرج عبوة زجاجية كبيرة فارغة، وأخذ يملأها بكرات الجولف، ثم سأل التلاميذ عما إذا كانت الزجاجاة التي في يده مليئة؟، فاتفق التلاميذ على أنها مليئة، فأخذ صندوقاً صغيراً من الحصى وسكبه داخل الزجاجاة ثم رجّها بشدة حتى تخلخل الحصى في المساحات الفارغة بين كرات الجولف، ثم سأهم إن كانت الزجاجاة مليئة؟ فاتفق التلاميذ مجدداً على أنها كذلك، فأخذ بعد ذلك صندوقاً صغيراً من الرمل وسكبه فوق المحتويات في الزجاجاة، وبالطبع فقد ملأ الرمل باقي الفراغات فيها، وسأل طلابه مرة أخرى إن كانت الزجاجاة مليئة؟ فردوا بصوت واحد بأنها كذلك.

أخرج البروفيسور بعدها فنجاناً من القهوة من تحت الطاولة وسكب كامل محتواه داخل الزجاجاة، فضحك التلاميذ من فعلته، وبعد أن هدأ الضحك شرع البروفيسور في الحديث قائلاً: «الآن أريدكم أن تعرفوا أن هذه الزجاجاة تمثل حياة كل واحدٍ منكم.. كرات الجولف، تمثل الأشياء الضرورية في حياتك: دينك وقيمك، عائلتك، أطفالك، صحتك، أصدقائك، بحيث لو أنك فقدت كل شيءٍ وبقيت هذه الأشياء فستبقى حياتك مليئةً وثابتة، أما الحصى فيمثل الأشياء المهمة في حياتك: وظيفتك، بيتك، سيارتك، وأما الرمل فيمثل بقية الأشياء، أو لنقل الأمور البسيطة والهامة.

لو كنت وضعت الرمل في الزجاجاة أولاً فلن يتبقى مكان للحصى أو لكرات الجولف، وهذا يسري على حياتك، فلو صرفت كل وقتك وجهدك على توافه الأمور، فلن يتبقى مكان للأمور التي تهتمك؛ لذلك فعليك أن تنتبه جيداً وقبل كل شيء للأشياء الضرورية لحياتك واستقرارك، احرص على الانتباه لعلاقتك بدينك وتمسكك بقيمك ومبادئك، امرح مع أطفالك، استقطع بعض الوقت لفحوصاتك الطبية الدورية، قدم هدية لشريكك في الحياة وعبر له عن حبك، وثق بأنه سيكون هناك دائماً وقتاً للأشياء الأخرى، اهتم بكرات الجولف أولاً، فهي الأشياء التي تستحق الاهتمام حقاً، حدد أولوياتك، فالبقية مجرد رمل».

وحين انتهى البروفيسور من حديثه، رفع أحد التلاميذ يده قائلاً بأنه لم يبين ما تمثله القهوة؟!.

فابتسم البروفيسور وقال: «أنا سعيدٌ لأنك سألت، أضفت القهوة فقط لأوضح لكم بأنه مهما كانت حياتكم مليئة، فستبقى هناك دائماً مساحةٌ لفنجانٍ من القهوة!». .



“

”قل نعم للتغيير ... فأصعب
شيء في التغيير...إرادة التغيير.“

محمد البلاسي

“



مصفوفة أيزنهاور لإدارة الأولويات:

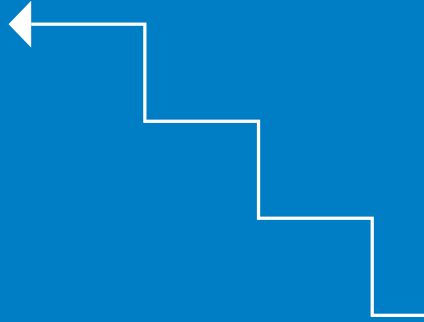
من النماذج الهامة جداً في إدارة الوقت، وقد تم اقتباس هذا النموذج من خطاب ألقاه الرئيس الأمريكي دوايت ديفيد أيزنهاور عام 1954م، يقول أيزنهاور: «كلما كان العنصر أكثر أهمية، قل احتمال أن يكون الأمر مُلحاً، وكلما كان العنصر أكثر إلحاحاً، قل احتمال أنه مهم».

طور أيزنهاور إطاراً لتحديد الأولويات وإدارة وقته الشخصي ومهامه، أطلق عليه فيما بعد «مصفوفة أيزنهاور» وقد قسّم الأولويات إلى أربع فئات: مهمة وعاجلة، مهمة غير عاجلة، غير مهمة وعاجلة، غير مهمة وغير عاجلة، وقد تعامل مع الأربع فئات بالتقسيم التالي:

- يتم التعامل مع العناصر المهمة العاجلة على الفور.
- يتم جدولة وقت لإنجاز الأمور المهمة غير العاجلة.
- يتم تفويض الآخرين لإنجاز الأمور غير المهمة العاجلة.
- يتم إلغاء الأمور غير المهمة، وغير العاجلة.

غير عاجل	عاجل	
• الدراسة وتطوير الذات. • التخطيط وبناء المستقبل. (مطلوبة بعد يوم، شهر، أو سنة)	• الواجبات الطارئة. • المهام العاجلة. (مطلوبة في هذه اللحظة)	مهم
• الألعاب التي لا فائدة منها. • الثثرة في أمور غير مهمة. (غير مهمة، وغير مطلوبة الآن)	• مقاطعة صديقك لك أثناء عملك. • الهوايات، تصفح الإنترنت.. (غير مهمة، ومطلوبة الآن)	غير مهم

«تذكر دائماً أن اهتمامك بالمهم غير العاجل هو بُعد المتعة،
بينما المهم العاجل هو بُعد الطوارئ، وغير المهم العاجل هو
بُعد الخداع، وغير المهم غير العاجل هو بُعد الضياع».



“

”كن حكيماً في اختيار أولوياتك؛
الوقت ليس لدينا كثيراً“.

ستيف جوبز

“



إن وضع الأولويات في موضعها الصحيح يعد قضيةً جوهرية من قضايا الحياة، فالغالبية العظمى منا ممزقة بين ما يريدون فعله في حياتهم، والمتطلبات الملقة عليهم، والمسؤوليات الكثيرة التي يتصدون إليها، ونحن جميعاً نشعر بتحدي القرارات اليومية واللحظية التي ينبغي علينا اتخاذها، آخذين في الاعتبار الاستغلال الأمثل للوقت.

- احترام الوقت: ومن الأشياء التي تساعدك على إدارة الوقت أيضاً احترامك للوقت ذاته، الأمر مفرط في التبسيط!!.. نعم.. ولكنه على قدر عالٍ من الأهمية، فلا يمكن أن تكتسب مهارات إدارة الوقت ما لم تعرف أهمية إدارة الوقت، وتُظهر الاحترام الكبير لوقتكَ ولوقت الآخرين سواء كنت موظفاً، رائد أعمال، طالباً.. إلخ. يقترن النجاح باحترام الوقت، سواء للأفراد، المؤسسات، أو حتى الأمم.

- أهمية إدارة الوقت: مهارة إدارة الوقت في ظل المتغيرات العالمية ومعطيات الثورة العملية، يمكن القول بأن الوقت وليس الآلة هي مفتاح التقدم، لأنَّ الأمر لم يعد يتعلق بالقدرة على استحداث معدات وآلات جديدة بقدر ما يتعلق بالسرعة والمهارة في القيام بذلك، وعليه أصبح الوقت واستثماره أحد العناصر الأساسية التي يحكم بها على الجودة في كل المجالات، وأصبح أيضاً أحد المحركات الرئيسة للتفرقة في المهارة في الأعمال الإنسانية والتي من بينها مجال التعليم.

فالوقت موردٌ فريدٌ من نوعه؛ إذ أنه يختلف عن غيره من الموارد الأخرى؛ كالقوى العاملة والموارد المالية، في أن الوقت لا يمكن تخزينه، وبالتالي لا يمكن إحلاله، بالإضافة إلى أنه يتخلل كل جزء وكل مرحلة في العملية الإدارية، ولا يمكن بالتالي شراؤه أو بيعه أو تأجيله أو استعارته أو توفيره.

ولا يختلف اثنان في أهمية تحديد الإنسان لنفسه أهدافاً معينة، وسعيه لتحقيق هذه الأهداف؛ فالنجاح والإبداع لا يُعتد به إلا إذا تم في حدود الوقت المحدد لتحقيق تلك الأهداف، أي إدارة فعّالة للوقت؛ لذا وجب علينا مراعاة أن الوقت المحدد لتحقيق هذه الأهداف لا يقل أهمية عن الأهداف، ويذكر في هذا الصدد أن الوقت يعطى للجميع ومتاح لكل بالتساوي 24 ساعة في اليوم 168 ساعة في الأسبوع، وكل هذا الوقت للنوم والعمل والأكل والراحة والدراسة وغيرها من الأمور الحياتية، لذا فمن الأفضل أن يستغل هذا الوقت أفضل استغلال، وهذا لا يمكن تحقيقه إلا إذا تمت إدارته وتخطيطه بشكل سليم، وعلى الرغم من ذلك فإن إدارة الوقت وتخطيطه لا تؤتي ثمارها إلا إذا كان هناك ضبط ذاتي من قبل الفرد نفسه.

“

فالوقت هو عمر الحياة وميدان الوجود، ويتميز بخصائص ينبغي أن ندركها، وننتبه إليها، ويتعامل مع الوقت على أساسها، فهو سريع الانقضاء، فهو يمر مرّ السحاب، وإن ما مضى منه لا يعود ولا يعوض، فكل يوم يمضي، وكل لحظة تمر ليس بالإمكان استعادتها، وإنه أنفُس ما يملك الإنسان، وترجع نفاسته إلى أنه وعاءٌ لكل إنتاج وعمل.

«وعند الحديث عن إدارة الوقت تذكر الآتي:

خصائص الوقت:

- الوقت أغلى ما يملك الإنسان
- الوقت موردٌ نادر
- الوقت لا يمكن إرجاعه
- الوقت لا يمكن تعويضه
- الوقت يمضي سريعاً
- لا يمكن شراؤه أو بيعه أو تأجيله
- موردٌ يملكه الجميع بالتساوي

مُضيّعات الوقت:

- عدم وجود أهداف / أولويات / تخطيط.
- محاولة القيام بأمور كثيرة في وقتٍ واحد/ تقديرات غير واقعية للوقت.
- المقاطعات الهاتفية.
- عدم القدرة على قول «لا».
- الزائرون المفاجئون.
- الانشغال في برامج الترفيه.
- التأجيل المستمر والتهرب من المسؤولية.
- العجلة/ عدم الصبر.
- ترك المهام دون إنجازها.
- المؤثرات البصرية الملهية/ الضجيج .

◀◀ سد منافذ الهروب:

وهي المنافذ التي تهرب بواسطتها من مسؤولياتك التي خططت لإنجازها (وخاصةً الصعبة والثقيلة) فتصرفك عنها مثل: الكسل والتردد والتأجيل والتسويق والترويح الزائد عن النفس و.... إلخ.

وهنا يجب عليك إذا ما اختلطت عليك الأولويات ووجدت نفسك تتهرب من بعض مسؤولياتك وتضيع وقتك أن تسأل نفسك الأسئلة التالية:

- ما أفضل عمل يمكن أن أقوم به الآن؟ أو ما أفضل شيء أستغل فيه وقتي في هذه اللحظة؟.
- ما النتائج المترتبة على الهروب من مسؤولياتي؟ وما المشاعر المترتبة على التسويف والتردد؟ (مثل: الضيق، القلق، خيبة الأمل، الشعور بالذنب... إلخ)، والمشاعر المترتبة على الإنجاز؟ (مثل: الرضا، والسعادة، والراحة، والنجاح، والرغبة في مزيد من الإنجاز.....).

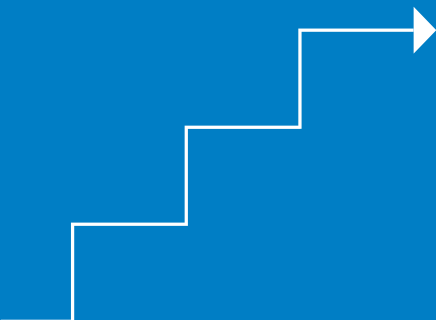
«استغل الأوقات الهامشية:

والمقصود بها الأوقات الضائعة بين الالتزامات وبين الأعمال مثل: استخدام السيارة، الانتظار لدى الطبيب، السفر، انتظار الوجبات، توقع الزوار، وهي تزيد كلما قل تنظيم الإنسان لوقته وحياته. ويجب عليك أن تتأمل كيف تقضي دائماً وقتك، ثم تحلله، وتحدد مواقع الأوقات الهامشية، وتضع خطة عملية للاستفادة منها قدر الإمكان مثل: ذكر الله عز وجل، الاستماع إلى المقاطع المفيدة، والاسترخاء، والنوم الخفيف، والتأمل، والقراءة، والتفكير، مراجعة حفظ القرآن.. إلخ.

«تعلم فن الراحة:

- اتقن الراحة حتى تتقن التعب.
- ليس من الوقار الوقار في الحديقة، تخلص من القيود وقت الراحة.

- مارس هواياتك واستمتع بها مع أسرتك.
- خصص وقتاً لنفسك ولأسرتك وتذكر أن العمل لا ينتهي.
- الحياة المنظمة تتيح وقتاً لكل شيء.
- استرخ بجسمك وعقلك وفكر باليوم وليس بالدقيقة.
- لا تشغل نفسك بأي شيء في يوم الراحة.



“

”الوقت هو أثمن مواردنا،
علينا إدارته بعنايةٍ وعقلانيةٍ“.

برايين تريسي

“



مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار:

وُتُعرف مهارة حل المشكلات بأنها: «قدرة الفرد على صنع القرار، والاختيار بين أفضل الحلول، من خلال المواقف والمشكلات التي يمر بها، بينما تعرف مهارة اتخاذ القرار على أنها: «المهارة التي تساعد على التعامل بإيجابية مع المشكلات، وتمكن من اتخاذ القرار البناء والمنطقي بطرق إبداعية، وأسس علمية».

ومن خلال التعريفين السابقين لكل من مهارة حل المشكلات، واتخاذ القرار يتضح أن كلتا المهارتين مرتبطة بالأخرى ارتباطاً وثيقاً، وتحظى تنمية مهارتي حل المشكلات واتخاذ القرار بأهمية كبرى، كونهما توفران المناخ الإيجابي والإثارة، ويؤكد علماء النفس ضرورة تعزيز مهارة حل المشكلات؛ بما يولد نجاحاً باهراً، بحيث كل من يتمكن من حل مشكلة، ولو كانت صغيرة، فإن ذلك يعطيه ثقةً بنفسه ويدفعه لنظرة إيجابية للذات والتقدم لحل مشاكل أصعب من سابقتها.

“

ويخلص (سويد) إلى خمس خطوات لحل المشكلات وهي: التعرف على المشكلة وتحديد ها، ووضع فرضيات الحل، واختيار الفرضية المناسبة وتنفيذ الخطة، ومتابعة الحل وتقويمه.

«ومن الخطوات المنهجية لحل المشكلات وتجاوزها:

الخطوة الأولى: اكتشاف المشكلة والشعور بها: إذ إن كثيراً من المشاكل تكون في مرحلة كُمون، فلا تظهر إلا بعد مدة زمنية طويلة.

الخطوة الثانية: تحديد المشكلة ما الخطأ الحقيقي؟ (: ويتم ذلك عن طريق معرفتك بطريقة موضوعية بالفجوة الحاصلة بين الواقع، وبين الصورة التي يفترض أن يكون الواقع عليها، وقد يحتاج المرء إلى تعريف المشكلة مراراً كلما زادت معلوماته عنها، كما أن التعريف لها لا بد أن يكون واضحاً محدداً؛ لأن ذلك يشكل أساساً لتحليلها، وإيجاد الحلول المناسبة لها، وأفضل طريقة لذلك كتابتها بكلمات قصيرة، ويعتمد نجاح كل خطوة تالية على هذه الخطوة؛ إذ صواب التحديد يُجَنِّب البدايات الخطأ، ويحول دون العودة إلى نقطة البداية.

الخطوة الثالثة: تحليل المشكلة واكتشاف أبعادها: من خلال التعرف على أسبابها الحقيقية، وعدم الاكتفاء بمعالجة آثارها الظاهرية، ولا بد لمن يُحلّل من الحذر من افتراض معرفته المسبقة بأسباب المشكلة الحقيقية قبل التفكير بعمق فيها، إذ من أعظم مآزق تلافي المشكلات: القفز إلى حلها قبل تحليلها فعلاً.

الخطوة الرابعة: البحث عن كافة السبل الممكنة لحل المشكلة: من خلال توليد الأفكار، وابتكار الحلول، واقتراح البدائل عبر ما يُعرف بالعصف الذهني، ومن المهم ألا يتم التوقف بسرعة

في هذه العملية، حتى يتم وضع قائمة تتضمن جميع الحلول الممكنة، حتى وإن كانت غريبة.

الخطوة الخامسة: تقييم الحلول المحتملة: من خلال معايير مكتوبة يتم اختيارها بعناية، بحيث يتم من خلالها التعرف على إيجابيات وسلبيات كل وسيلة مقترحة لتجاوز المشكلة، إذ ذلك سيُحسن من جودة الحلول المختارة، وسيسهل عملية التوصل إليه.

الخطوة السادسة: دَعِ الحلول تختمر، وتنضج بهدوء فترةً معقولة: فذلك يمنعك من اختيار حلٍّ متسرع، ويجعلك تفحص المشكلة وحلولها المقترحة من مختلف الزوايا، ويقترح قبل الوصول للحل النهائي القيام بوضع قائمة قصيرة تتضمن أفضل الحلول الممكنة، على ألا يتجاوز عددها أربعة أو خمسة.

الخطوة السابعة: اختر الحلَّ الأنسب للمشكلة.

الخطوة الثامنة: ضع خطةً زمنيةً، بشريةً ماليةً؛ لتنفيذ الحل المناسب، وهَيِّئِ الأجواءَ لنجاحها، ثم ابدأ العمل.

الخطوة التاسعة: قيِّم النتائج، وقُم بالمتابعة: لتتأكد من حصول تقدم، ومن أن الحل يعمل بكفايةٍ وفاعليةٍ في الاتجاه المطلوب.

الخطوة العاشرة: عُدْ من حيث بدأت إذا وجدت أن الحل يسيرُ في اتجاهٍ سلبي، أو لا يقوم بتحقيق النتائج التي ترحوها.

«ومن طرق تعلم مهارة اتخاذ القرار طريقة: (SODAS) وهي طريقة تساعد على التفكير بشكل أوضح لاتخاذ القرار الصائب، وترمز الحروف لما يلي:

(situation)-بمعنى تحديد المواقف

(option)-بمعنى الخيارات

(Disadvantages)-بمعنى تحديد نقاط الضعف

(Advantages)-بمعنى تحديد نقاط القوة

(Solution)-بمعنى الحل

وتعد هذه الخطوات من أهم خطوات مهارة حل المشكلات، ومن أهم طرق تعلم مهارة اتخاذ القرار.

معوقات اتخاذ القرار:

- قصور البيانات والمعلومات.
- التردد وعدم الحسم.
- السرعة في اتخاذ القرار.
- التأخير والتعقيد في إجراءات اتخاذ القرار.
- الجوانب النفسية والشخصية لصانع القرار.
- عدم المشاركة في اتخاذ القرار.

تنبيهات عند اتخاذ القرار:

- لا تكن قراراتك ردود أفعال غير مناسبة.
- لا تتخذ قراراً مجاملةً.
- لا تلجأ لأول حل يخطر ببالك.
- لا تطبق قراراً اتخذته غيرك في حالة لديك، فقد تكون ظروفك مختلفة عن ظروفه.
- استفد من تجارب الآخرين في مجال اتخاذ القرار.



“

”العقل هو أداة قوية، ويجب
استخدامها بحذرٍ وفعالية.“

إدوارد دي بونو

“

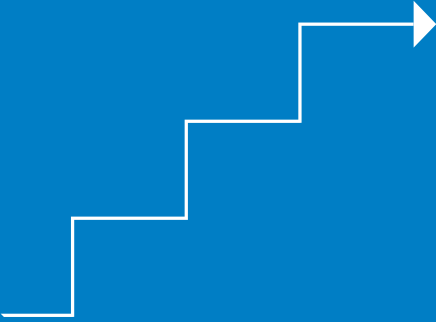


مهارات العلاقات الإيجابية مع الآخرين:

الإنسان كائن اجتماعي بطبيعته، لا يستطيع أن يعيش وحده، وهو بحاجة إلى الآخرين في كل شؤونهم وفي جميع مراحل حياته، ولا يمكن لإنسان أن يستغني عن الآخرين؛ لأنَّ هذا ما خلقه الله عليه؛ ولهذا تجد أن جزءاً كبيراً من تكوين شخصية الإنسان يتمثل في الجانب الاجتماعي الذي يعادل 25٪ من تكوين شخصيته؛ إضافةً إلى الجانب الروحي والجانب العقلي والجانب الجسدي.

« ويشمل الجانب الاجتماعي في حياتنا:

- العلاقات الإنسانية في الحياة اليومية والمهنية.
- إدارة الصراعات التي تحدث بين الأفراد.
- إتقان عملية التواصل بشكل فعال.
- وأهمية العلاقات الإنسانية تكمن فيما يلي:
- طبيعة الكائن الإنساني لا يعيش في غير جماعات، ولهذا يحتاج إلى تكوين علاقات جيدة مع الآخرين.
- العلاقات الإيجابية تحسِّن الإنتاجية بشكل عام في العمل وخارج العمل.
- تساعدنا العلاقات الإنسانية الجيدة على الشعور بمشاعر طيبة نحو أنفسنا، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى تقدير الذات.
- إتقان العلاقات الإنسانية الإيجابية يشكل عامل جذب لنا؛ والعكس صحيح.



“

”القدرة على توليد أفكارٍ
جديدة تجعل الحياة أكثر إثراءً
وتحسيناً.“

إدوارد دي بونو

“



التواصل الفعال:

تشكل العلاقات الإنسانية حيزاً كبيراً في حياة الإنسان، فالدراسات تؤكد أن نسبة 70% من حياة الإنسان يقضيها في تواصل مع من حوله؛ ولذا فإن التواصل الفعال يحقق نجاحاً كبيراً في الحياة العامة؛ بل إن النجاح في الوظيفة التي يعمل بها الفرد ترجع في المقام الأول إلى قدرته على التواصل الفعال مع زملائه رؤساء ومرؤوسين، فالدراسات تؤكد أيضاً أن نسبة 80% من النجاح في العمل مبنية على التواصل الفعال، وأن 20% فقط تعتمد على إتقان مهارات العمل ذاته.

ولعلنا في حياتنا العامة نلاحظ وبشكل كبير فتوراً في العلاقات الإنسانية وسوء فهم وظن لبعضنا البعض، وانقطاع الصلة والتواصل بين الأجيال وتحميل كل جيل للآخر مسؤولية ما نعيش فيه وما نعاني منه، بل على المستوى الأسري الضيق نرى هذا الفتور في العلاقات الأسرية بين الآباء والأبناء والزوج والزوجة والإخوة والأخوات؛ فأواصر الصلة والتواصل الفعال تكاد تكون منعدمة أو على الأقل بها فتورٌ وضعف، وهكذا في مدارسنا ومساجدنا، وفي الشوارع والمواصلات، وعلاقات الجيرة والقراية، فالتواصل

لم يعد يتم بشكل فعال؛ ولهذا زادت مشاكلنا وتنوعت وعمقت خلافتنا، ولم نعد نحتمل الآخرين لا شكلاً ولا موضوعاً، وافتقدنا ثقافة الاختلاف وساد بيننا الخلاف، وتحكمت فينا الأهواء والانتصار للذات.

“

ومن هنا فالكل مطالب بأن يتعلم مهارات التواصل الفعّال، وأن يتعرف ويتدرب عليها أملاً في تحقيقها علي أرض الواقع، للحفاظ على ما تبقي من العلاقات الإنسانية مع الآخرين، وحتى تعم السعادة علي الجميع، ولعلنا نستطيع بذلك أن نستفيق من كبوتنا وأن نرتقي ببلادنا.

إننا بتعلم تلك المهارات يمكننا أن نتخلص من تلك المقولات التي صارت تلازمنا وتحاصرنا وتؤثر بشكل سلبي على علاقاتنا مع الآخرين، كتلك:

«أنت ما سمعتنيش صح»، «أنت ما فهمتش كلامي»، «أنا مش قصدي كده»، «أنت بتسمع الي علي هواك!»، «لو ركزت شوية في كلامي كنت فهمت قصدي»، «أنت بترد عليّ ليه كده؟»، «هو إيه الي حصل في الدنيا؟!»، «الناس بتعمل ليه كده في بعضها؟»، «ما بقاش فيه أدب

في الحوار!»، «ما حش بقى بيحترم حد!»، سلسلة من المقولات وغيرها تعبر بوضوح وجلاء عن الخلل الحادث في التواصل والاتصال بيننا.

إننا حينما سنتعلم مهارات التواصل الفعال سندرك أن هناك أسباباً كثيرة تجعلنا نسيء فهم الآخرين أو نحكم عليهم من خلالها حكماً مسبقاً يعيق تواصلنا معهم، وأن هناك عوائق للتواصل يجب التغلب عليها والتخلص منها، وأن هناك ما يسمي ببنك المشاعر والذي يمثل رصيد حساب كل شخص عند الآخرين، والذي يزداد بحسن المعاملة وينقص بعكس ذلك، وأن هناك معاملات كثيرة تؤثر علي هذا الحساب بالزيادة أو النقصان؛ كالشكر واحترام الخصوصية والوفاء للغائب ودوام الاتصال وغيرها الكثير، وكذلك سيتعلم الفرد «الاستماع الفعال»، و«الاتصال الفعال»، وكلاهما من المهارات التي يفتقدها الكثير، ومن المهارات التي تحقق التواصل الفعال أيضاً «التواصل مع الذات»، فتقدير الذات والتخلص من المعوقات السلبية والتفسير الإيجابي للمواقف المختلفة كلها أمور تدفع في طريق التواصل الفعال، ففاقد الشيء لا يعطيه، وهناك أيضاً ما يسمي بلغة الجسد، وهي لغة لها أسرارها وتأثيراتها علي الآخرين، وهناك قراءات خاطئة أحياناً تحدث من البعض في فهم تلك اللغة مما يعيق التواصل الفعال مع الآخرين.

وفي النهاية فكل إنسان يجب أن يتمتع بعلاقات طيبة مع كل مَنْ حوله، وأن يستمتع بأن يكون شخصاً محبوباً ومرغوباً فيه دائماً، ولنعلم جميعاً بأن التواصل واقع نعيشه لا مفر منه، وتعلم مهاراته ضرورة لا بد منها حتى تلتم الجراحات وتتحقق النجاحات ونحقق السعادة لنا وللآخرين.

“

«تذكر دائماً أن للتواصل الفعال مهارات منها الإنصات الفعال، والحديث الفعال، وفن التعامل مع الذات، وفن التعامل مع الآخرين، ولغة الجسد».

“

”تعلمت في علم التغيير أن
الأفكار غير المألوفة، علمية
كانت أو حضارية، يرفضها
معظم الجيل الحالي، ويتبناها
معظم الجيل اللاحق؛ لذا أنا
أكتب للشباب.“

طارق سويدان

“



مهارات التفكير الناقد والإبداعي:

هناك مهارات لا تتوقف أهميتها في القاعات الدراسية، بل تتسع آفاقها لتغير حياة الفرد، وتزيد من دافعية مستقبله، ومن هذه المهارات: مهارات التفكير الناقد، ومهارات الإبداع والابتكار.

ويعرف "جروان" التفكير بأنه: «سلسلة من النشاطات العقلية غير المرئية التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير يتم استقباله عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس الخمس؛ بحثاً عن معنى في الموقف أو الخبرة، وهو سلوك هادف وتطوري يتشكل من داخل القابليات والعوامل الشخصية، والعمليات المعرفية وفوق المعرفية، والمعرفة الخاصة بالموضوع الذي يجري حوله التفكير»، ويعرف كذلك بأنه «محمل الأشكال والعمليات الذهنية التي يؤديها عقل الإنسان، والتي تمكنه من نمذجة العالم الذي يعيش فيه، وبالتالي تمكنه من التعامل معه بفعالية أكبر لتحقيق أهدافه وخططه ورغباته وغاياته، وهو إعمال العقل في مشكلةٍ للتوصل إلى حلها، وبتعبير آخر التفكير هو (إجراء عملية عقلية في المعلومات الحاضرة لأجل الوصول إلى المطلوب)، وبتعبير آخر أدق هو (حركة العقل بين المعلوم والمجهول)».

“

وأما التفكير الناقد، فهو مفهومٌ مركّب، له ارتباطاتٌ بعددٍ غير محدود من السلوكيات في عددٍ غير محدود من المواقف والأوضاع، وهو متداخلٌ مع مفاهيم أخرى؛ كالمنطق، وحل المشكلة، والتعلم، ونظرية المعرفة، ويعبّر “جون ديوي” عن جوهر التفكير الناقد في كتابه (كيف تفكر) بالقول: «إنه التمهّل في إعطاء الأحكام وتعليقها لحين التحقق من الأمر».

وبشأن التفكير الإبداعي، فيرى بعض العلماء أن ثمة فرقاً بين الإبداع والابتكار؛ حيث إن الإبداع يتناول الجانب النظري، والابتكار هو الجانب التطبيقي، وبمعنى آخر: إن أية فكرة أصيلة جديدة هي فكرة مبدعة، ولكن إذا تحولت هذه الفكرة إلى واقع حقيقي ملموس، فإنها تتحول إلى ابتكار، ولكن في النهاية يدخل في خانة الصراع المصطلحي، ليس إلا!.

والمهم أن التفكير الإبداعي يرتبط - على حدّ تعبير “دي بونو” - ارتباطاً وثيقاً بالإبداع، ولكن الإبداع يصف الناتج، أما التفكير الإبداعي فيصف العمليّات نفسها، وعلى ذلك يعرف (منير كامل) التفكير الإبداعي بأنه: «الأسلوب الذي يستخدمه الفرد في إنتاج أكبر عددٍ ممكن من الأفكار حول المشكلة التي

يتعرّض لها "الطلاقة الفكرية"، وتتصف هذه الأفكار بالتنوع والاختلاف (المرونة)، وعدم التكرار أو الشيوخ (الأصالة)». ويعرف (فتحي جروان) التفكير الإبداعي بأنه: «نشاط عقلي مركب وهادف، توجهه رغبة قويّة في البحث عن حلول أو التوصل إلى نتائج أصيلة لم تكن معروفة سابقاً، ويتميّز التفكير الإبداعي بالشمولية والتعقيد؛ فهو من المستوى الأعلى المعقّد من التفكير؛ لأنه ينطوي على عناصر معرفيّة وانفعاليّة وأخلاقيّة متداخلة تشكّل حالة ذهنيّة فريدة:

المكونات العامة للإبداع: البيئة الإبداعية + العملية الإبداعية + الشخص المبدع + المنتج الإبداعي.

مكونات التفكير الإبداعي: المعرفة (النظري) + الرغبة (الدافع والحافز النفسي) + المهارة (القدرة والتمكن).

ومن أشهر طرق التفكير الإبداعي والناقد كذلك التفكير بواسطة القبعات الست والتي اقترحها (إدوارد دي بونو)، وهو أحد الرواد في تعليم التفكير، وتتلخص في توجيه الشخص إلى أن يفكر بطريقة معينة، ثم يتحول إلى التفكير بطريقة أخرى، حسب لون القبعة التي يلبسها، وقد تم اختيار طريقة الترميز اللوني للتمييز بين قبعات التفكير الست، وتم اختيار الألوان بطريقة تتوافق مع طبيعة نوعية تفكير كل قبعة، وتجدر الإشارة هنا أن هذه القبعات ليست قبعات حقيقية يلبسها الفرد، وإنما قبعات نفسية ترمز إلى نوع معين من التفكير.



« لكل قبعة لون معبر عنها:

فالقبة البيضاء يمتاز صاحبها بالتفكير الحيادي، مع التركيز على الأرقام والبيانات والاحصائيات دون تحيز للأراء أو الأهواء. أما القبة الحمراء فترمز إلى التفكير العاطفي، ومشاعرنا تجاه ما نفكر فيه.

أما القبة الثالثة فهي القبة السوداء، وترمز إلى طريقة التفكير المتشائمة والسلبية.

والقبة الرابعة هي القبة الصفراء وترمز إلى التفكير الإيجابي، وهي عكس القبة السوداء، وتعكس خليطاً من الشعور بالتفاؤل والإيجابية والرغبة في رؤية الأشياء تحدث والأهداف تتحقق.

القبة الخامسة هي الخضراء، وترمز إلى التفكير الإبداعي، أي الخروج من الأفكار القديمة إلى عالم جديد والاستعداد لتحمل المخاطر واستكشاف الجديد.

أما القبة السادسة فهي الزرقاء وترمز إلى التفكير القيادي، مثل مساعدة الأفراد على ارتداء القبعات المناسبة في الأوقات المناسبة، وصاحب القبة الزرقاء يرى ما لا يراه الآخرون، فهو بمثابة مخرج المسرحية، ولونها مأخوذ من زرقة السماء وشموليتها.

«ويؤكد (دي بونو) نفسه أهمية إستراتيجية القبعات

الست فيما يلي:

- أنها توجه الانتباه نحو جوانب متعددة للقضية أو المشكلة نستطيع أن نخرج منها بست رؤى مختلفة للقضايا المطروحة أمامنا.

- أنها تشجع الأفراد على التفكير في المشكلة أو الموقف بحرية ودون قيود، وتزودهم بيئة آمنة للتعبير عن مشاعرهم حيال المشكلة، ولا يوجد فيها عقابٌ أو استهزاء بأفكارهم ومشاعرهم ولا توبيخ ولوم لهم.

- سهولة التعامل بها كلغة رمزية سواءً بيننا وبين أنفسنا، أو بيننا وبين الآخرين.

- تتيح تلك الإستراتيجية التدريب على مهارة لعب الأدوار؛ حيث تساعد الفرد على أن يلعب دور المبتكر والمبدع والناقد، وممارسة التفكير بطريقة سليمة وفعالة؟، مما يضيف عليها جواً من المتعة.

- مساعدة الأفراد على الإبداع والتفكير بشكل منظم ومقنن، وتهيئ لهم عمل خرائط تفكيرية شاملة.

- تتماز بعدم التعقيد، فمراحلها سهلة وواضحة.

- تتميز بالشمولية لأنها تشمل على جميع عناصر التفكير الأساسية.



“

”التفكير الإبداعي يتطلب
التدريب والتمرين المنتظم
لتطويره.“

إدوارد دي بونو

“



مهارات العمل الجماعي:

يُعدّ التعاون من ضروريات الحياة؛ إذ لا يمكن للفرد أن يقوم بكل أعباء الحياة مُنفردًا، وعليه تُعتبر المهارات التعاونية أو مهارات العمل الجماعي مع الآخرين من أكثر المهارات الشخصية أهميّة للإنسان، فمعظم التفاعلات الإنسانية ناشئة من التفاعلات التعاونية والعمل الجماعي.

ويعرف العمل الجماعي على أنه: «ذلك الاتحاد الخاص بمجموعة من الأفراد والاشترك بشكل كلي أو جزئي، وهو يكون بهدف إنجاز عمل ما أو القيام بتحقيق أهدافٍ معينة تصب في مصلحتهم جميعاً».

ويُعدّ التعاون من ضروريات الحياة؛ إذ لا يمكن للفرد أن يقوم بكل أعباء الحياة مُنفردًا، وعليه تُعتبر المهارات التعاونية أو مهارات العمل الجماعي مع الآخرين من أكثر المهارات الشخصية أهميّة للإنسان، فمعظم التفاعلات الإنسانية ناشئة من التفاعلات التعاونية والعمل الجماعي.

“

ويمثل العمل الجماعي أهميةً كبرى في تحقيق النجاح وصناعته؛ بل ديمومة النجاح تكون من خلاله في الأساس، ولكن هناك عقبات تمثل عائقاً قوياً في سبيل تكوين فريق عملٍ متميز وقوي ومبدع أذكر منها اثنين على سبيل المثال:

الأول: أحادية القرار من جانب قائد الفريق وعدم استشارته لأعضاء الفريق، واعتبارهم مجموعةً من التابعين ينفذون المهام الموكلة لهم وحسب؛ بل يصل الأمر أحياناً إلى تدخله في هذه المهام بما لا يترك مجالاً للإبداع لدى أعضاء الفريق، حيث يفقد قائد الفريق التفويض الفعال، ومن ثم تحدث الصراعات داخل الفريق ومع قائده، فما خاب من استشار وما ندم من استخار.

الثاني: وضع أطر مقيدة لعمل الفريق، وإن كان وضع الأطر في حد ذاته مهماً إلا أنه يجب أن لا تكون مقيدة لأعضاء الفريق عن التطوير والإبداع والابتكار، حيث يخلق هذا الأسلوب تابعين أيضاً، وهذا قد يحقق نمواً لكن لا يحقق تضاعفاً، وهذا هو الأهم، ولهذا قيل لكي تحقق مزيداً من النمو قد تابعين، ولكي تحقق مزيداً من التضاعف قد قادة. وهذا ما يسمى بقانون التضاعف الذي ذكره ماكسويل في كتابه 21 قانون عن القيادة لا يقبل الجدل.

ومن هنا نقول أيضاً لكي ينجح العمل الجماعي أو العمل ضمن فريق نحتاج إلى تنمية مهارات التواصل بين الفريق واستخدام وسائل التواصل المختلفة، فهناك قانون الاتصالات المفتوحة الذي جاء ضمن القوانين الـ 17 التي

لا تقبل الجدل في العمل الجماعي لـ (جون ماكسويل)، حيث أشار إلى أن التفاعل هو وقود الإنجاز، فالفرق الفعالة هي التي يجد أعضاؤها فرصةً للتحدث والاستماع بعضهم لبعض على كل المستويات؛ لذا نتواصل بانفتاح ووضوح تام على كل المستويات، وأيضاً بلياقة ونظام دون تعصب، أو تحزب.

“

«تذكر دائماً أن العمل الجماعي يعتبر من دعائم وأسس النجاح ومن طريقه يساعد الأفراد بعضهم بعضاً من أجل الوصول إلى أهداف وغاية مشتركة وموحدة، ويمكن من خلاله كذلك اختصار جهد ووقت كبير جداً عن العمل الفردي، وتصل المؤسسة أو الفريق الذي يساعد فيه الأعضاء بعضهم بعضاً إلى أعلى درجات النجاح والتميز، وتجد بين هذا الفريق جو يملؤه التعاون والتسامح والتفأول والإيجابية».

“

“أحياناً تربح ... وأحياناً تتعلم.”

جون سي ماكسويل

“



الدروس العشرة من «قالت نملة»: قال الله تعالى:

(لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِأُولِي الْأَلْبَابِ). (يوسف: ١١١)،
ومن القصص القرآني الذي يحمل دروساً وعبراً قصة سيدنا
سليمان عليه السلام والنملة..

(وَحَشَرَ لِسُلَيْمَانَ جُنُودَهُ مِنَ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ وَالطَّيْرِ فَهُمْ
يُوزَعُونَ * حَتَّىٰ إِذَا أَتَوْا عَلَىٰ وَادِ النَّمْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ
ادْخُلُوا مَسَاكِنَكُمْ لَا يَحْطِمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ).
(النمل: ١٧ و١٨).

❖ قالت نملة وفي قولها دروس عظيمة منها:

الدرس الأول: المبادرة الفردية، حتى وإن كنت عادياً في
مجتمعك، «قالت نملة» فقد جاءت بصيغة النكرة وليست المعرفة
دلالة على كونها نملةً عاديةً في مجتمع النمل.
الدرس الثاني: روح المبادرة وعدم الاستهانة بذاتك «قالت
نملة».

الدرس الثالث: إشار المصلحة العامة على الخاصة «يا أيها
النمل».

الدرس الرابع: اقتراح الحلول «ادخلوا مساكنكم».

الدرس الخامس: توقع المآلات الخطرة «لا يحطمنكم».

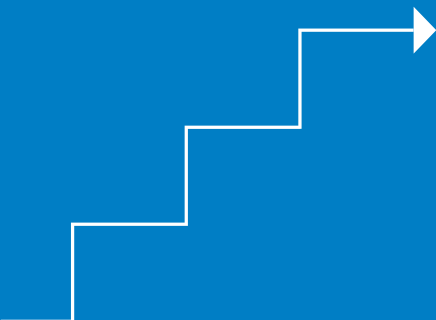
الدرس السادس: بذل الوسع «قالت نملة يا أيها النمل
ادخلوا مساكنكم لا يحطمنكم سليمان وجنوده».

الدرس السابع: إحسان الظن «وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ».

الدرس الثامن: عدم إلقاء العبء على الغير وانتظار قيامه بدوره «قَالَتْ نَمْلَةٌ».

الدرس التاسع: خطأ الجنود لا يتحملوه فقط، فالقائد يتحمله أيضاً لأنه مسئول عنهم «لَا يَحْطِمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ».

الدرس العاشر: تدريب فريق عملك وتحمله للمسئولية من أهم الواجبات، فأقل عناصره قد يكون سبباً في نجاح الفريق كاملاً أو تعرضهم لخسارة كبيرة «حَتَّىٰ إِذَا أَتَوْا عَلَىٰ وَادِ النَّمْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ».



“

”مَن يتوهم أَنِّي أخطأت
بحقه، فليتوهم كذلك أَنِّي
اعتذرت له!“

جون سي ماكسويل

“



«رحلة الثبات وقوة الأمل»

«قوة الأمل»

لسنواتٍ طويلة، شاهدنا على شاشات التلفاز مشاهد مرعبة للصراعات الإنسانية في جميع أنحاء العالم، حيث شهدنا مذابح بشرية وجرائم نكراء لا يمكن تصورها، ومع ذلك، ليس هناك مشهد أكثر إحباطاً من رؤية وجهٍ فقد صاحبه الأمل، فالأمل يظل أساسياً وضرورياً لبقائنا في هذا العالم، فبدونه لا يمكننا النجاة.

«تمرين للعقل»

يقول (ريتشارد ديني) في كتابه الممتع (انجح من أجل نفسك): «هل حضرت من قبل جلسة عصف ذهني؛ حيث يتقابل عدة أفراد معاً ليفكروا بعمق وإيجابية لمحاولة تخطي عقبة أو لحل مشكلةٍ ما، وغير مسموح لأي شخص بالتحدث بسلبية؟، من المذهل ما الذي يمكن للإنسان الوصول إليه عندما يبدأ في البحث بعمق في عقله عن فكرة خلاقة، وفي هذه الجلسات يكون من الأفضل دائماً تجنب اتخاذ القرارات، وإنما يتم اتخاذها بعد الجلسة بأربع وعشرين ساعة، ولقد وجدت أنني عندما أعود من إجازة طويلة، أو عندما أشرع في أول محاورةٍ أو حديث مع الآخرين، لا تنساب الكلمات مني بالشكل المطلوب، هل لهذا علاقة بأحبابي الصوتية؟ بالطبع لا: السبب أن عقلي لم يتم استخدامه منذ فترة، ولم يحصل على التمارين التي يحتاج إليها».

«غذ عقلك بين الحين والآخر:

من الجميل أن نرى الناس يشترون العديد من الكتب عن الطهي والرياضة والرشاقة والروايات وغيرها من الهوايات، ولكن يجب أن نضيف أن الاستثمار في شراء كتب تتناول الاعتماد على الذات والتطوير الشخصي سيكون له تأثير إيجابي كبير على مستقبلك، استغل وقتك أثناء السفر في السيارة أو الحافلة أو القطار أو الطائرة، للاستماع إلى محاضرات تعليمية أو محتوى مفيد، حيث يمكن للمعرفة الدائمة أن تثري ذهنك وتجعل كل لحظة تعليمية جديدة تسهم في نموك الشخصي، تذكر بأن عقلك هو أداة قوية تمتلكها، وتطويره والعناية به يمكن أن يسهما في تحقيق أهدافك وتحقيق أحلامك.

«لا تبك علي اللبن المسكوب:

التحق شاب أمريكي يدعي «والاس جونسون» بالعمل في ورشة كبيرة لنشر الأخشاب، وقضي الشاب في هذه الورشة أحلى سنوات عمره، حيث كان شاباً قوياً قادراً علي الأعمال الخشنة الصعبة، وحين بلغ سن الأربعين وكان في كمال قوته، وأصبح ذا شأن في الورشة التي اشتغل بها لسنوات طويلة، فوجئ برئيسه في العمل يبلغه أنه مطرود من الورشة وعليه أن يغادرها نهائياً بلا عودة!.. في تلك اللحظة خرج إلي الشارع بلا هدف ولا أمل، وتتابعت في

ذهنه صور الجهد الضائع الذي بذله علي مدى سنوات عمره كلها، فأحس بالأسف الشديد وأصابه الإحباط واليأس العميق، وأحس كما قال وكأن الأرض قد ابتلعتة فغاص في أعماقها المظلمة المخيفة، لقد أغلق في وجهه باب الرزق الوحيد، وكانت قمة الإحباط لديه أنه ليس لديه أو لدى زوجته شيء من مصادر الرزق غير أجره العمل من ورشة الأخشاب، ولم يكن يدري ماذا يفعل، وذهب إلي البيت وأبلغ زوجته بما حدث، فقالت له زوجته:

- ماذا نفعل؟.

فقال:

- سأرهن البيت الصغير الذي نعيش فيه وسأعمل في مهنة البناء.

وبالفعل كان المشروع الأول له هو بناء منزلين صغيرين بذل فيهما جهده، ثم توالى المشاريع الصغيرة، وكثرت وأصبح متخصصاً في بناء المنازل الصغيرة، وفي خلال خمسة أعوام من الجهد المتواصل أصبح مليونيراً مشهوراً، إنه «والاس جونسون» الرجل الذي أنشأ وبني سلسلة فنادق عالمية وأنشأ عدداً لا يحصى من الفنادق وبيوت الاستشفاء حول العالم، يقول هذا الرجل في مذكراته الشخصية:

«لو علمت الآن أين يقيم رئيس العمل الذي طردني، لتقدمت إليه بالشكر العميق لأجل ما صنعه لي، فعندما حدث هذا الموقف الصعب تأملت جداً ولم أفهم لماذا، أما الآن فقد

فهمت أنَّ الله شاء أن يغلق في وجهي باباً ليفتح أمامي طريقاً
أفضل لي ولأسرتي».

والحكمة تقول: (لا تبكِ علي اللبن المسكوب). ومع ذلك
تجد بعض الناس يعيش عمره كله في البكاء على الماضي ويضيع
حياته حسرةً على ما مر به من فشلٍ أو نكبات.

“

والإسلام يحرص دائماً على بث روح الأمل
والطموح في النفوس، خاصةً في أوقات
الأزمات، لمواجهة الفرد بعزيمة وإصرار مستمدين
من تعاليم دينه كل ما يواجهه من مشكلاتٍ
وأزمات تقف في طريق الحياة الطيبة التي يتطلع
إليها له ولأسرته، ويسهم من خلالها في تنمية
ورقي مجتمعه.

وفي النهاية يقول الشاعر:

سَهَرْتُ أَعْيُنَ وَنَامْتُ عُيُونُ فِي أُمُورٍ تَكُونُ أَوْ لَا تَكُونُ
إِنَّ رَبًّا كَفَاكَ بِالْأَمْسِ مَا كَانَ سَيَكْفِيكَ فِي غَدٍ مَا يَكُونُ

الطير الكسيح

يحكى أن شاباً كان يتعلم العلم الشرعي عند شيخ في قرية، وبدأ الرزق في هذه القرية يخف ويضيق، وبدأ أهل هذا الشاب يضغطون على ابنهم كي يبحث عن عمل جديد في قرية أخرى، فأحواهم تسوء ولا يوجد معيلٍ سواه.

هنا توجه التلميذ مضطراً إلى شيخه يخبره أنه ينوي مغادرة القرية للبحث عن رزق يعيل أهله ونفسه، وكان الشاب نشطاً في العلم والتعلم، لكن الشيخ شجعه على المغادرة وطلب الرزق، وأخبره أن طلب الرزق عباده فهي تغني عن الحرام والتواكل والحاجة إلى الناس.

في الطريق، رأى التلميذ طيراً «كسيحاً» يرقد على الأرض وهو على قيد الحياة، فاستغرب التلميذ لحال هذا الطير، وكيف يعيش وهو مكسور الجناح؟!، وبدأ يراقب الطير، فإذا بطير آخر صحيح يأتي بالطعام ويضعه في فم الكسيح - سبحان الله! - فقال التلميذ في نفسه «سبحان الذي يرزق طيراً كسيحاً في صحراء!..» وقرر أن يرجع إلى قريته حيث يتعلم.

لاحظ الشيخ أن التلميذ ما زال موجوداً ولم يغادر القرية، وبعد الدرس سأله عن سبب وجوده، فقال له:

- أنا رأيت في الطريق طيراً صحيحاً يطعم طيراً
كسيحاً حتى لا يموت، فقلت في نفسي الذي يطعم طيراً
كسيحاً في الصحراء قادرٌ على أن يطعم أسرتي ويطعمني.
قال له الشيخ:

“

- يا بني، لم اخترت أن تكون الطير الكسيح؟ ولم
تختار أن تكون الطير الصحيح؟!

الفراشة العالقة

ذات يوم ظهرت فتحةٌ في شرنقةٍ عالقة على غصن، جلس رجلٌ لساعاتٍ يحْدَقُ بالفراشة وهي تجاهد في دفع جسمها من فتحة الشرنقة الصغيرة، فجأة توقفت الفراشة عن التقدم، يبدو أنها تقدمت قدر استطاعتها ولم تستطع أكثر من ذلك، حينها قرر الرجل مساعدة الفراشة، فأخذ مقصاً وفتح الشرنقة، خرجت الفراشة بسهولة، لكن جسمها كان مشوهاً وجناحها منكمشين.

ظَلَّ الرجل ينظر متوقعاً في كل لحظة أن تُفرد أجنحة الفراشة، تكبر.. وتتسع.. وحينها فقط يستطيع جسمها الطيران، لكن لم يحدث أي من هذا، في الحقيقة لقد قضت الفراشة بقية حياتها تزحف بجسم مشوّه وبجناحين منكمشين. لم تنجح الفراشة في الطيران أبداً!.

لم يفهم الرجل بالرغم من طيبة قلبه ونواياه الصالحة، أن الشرنقة المضغوطة وصراع الفراشة للخروج منها، كانت إبداعاً من خلق الله لضغط سوائل معينة من الجسم إلى داخل أجنحتها.. ليكتمل نموها وتتمكن من الطيران بعد خروجها من الشرنقة.

أحياناً تكون الابتلاءات هي الشيء الضروري لحياتنا.

لو قدّر الله لنا عبور حياتنا بدون ابتلاءٍ وصعابٍ لتسبب لنا ذلك بالإعاقة، ولما كنا أقوياء كما يمكننا أن نكون.

عِشْ بالإيمان، عِشْ بالأمل، عِشْ بلا خوف.

توكل على الله، واجه كل العقبات في حياتك.

وبرهن لنفسك أنه يمكنك التغلب عليها.

جمل حياتك بالسرور

هناك مقولةٌ صينية تقول «لا يجب أن يفتح رجلٌ بلا ابتسامة محلاً»، فالابتسامة تعكس قدرةً داخلية، والكثير من الخبراء والباحثين يتحدثون أن الابتسامة جيدة لصحتك أيضاً، فالعبوس يتطلب منك استخدام 56 عضلة، بينما تتطلب الابتسامة 16 عضلة فقط، ابتسم واسأل نفسك لماذا ترهق عضلاتك بالعبوس؟!.

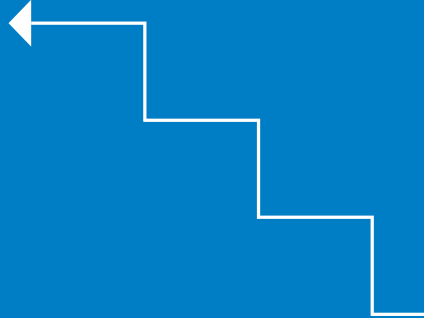
إن جعل حياتك ممتلئةً بالسرور يعتمد على تغيير نظرتك للحياة واتباع عاداتٍ إيجابية، ابحث عن السعادة في الأشياء الصغيرة وقدر اللحظات المميزة، وتواصل مع من تحب واستمتع بالأنشطة التي تشعرك بالسرور والرضا، بذلك، ستصبح حياتك أكثر ابتهاجاً وسعادة.

فالابتسامة تفتح لك القلوب، وهي عبادةٌ وطاعة تكسب بها الحسنات وترتفع بها درجات، ولنا في ذلك أسوةٌ حسنة في رسول ﷺ وأصحابه الذين ساروا على نهجه؛ فعن عبد الله بن الحارث بن حزم قال:

«مارأيت أحداً أكثر تبسُّماً من رسول الله ﷺ». فإيماننا وديننا يدعونا دائماً إلى الابتسامة، وكان يقول ﷺ: «تبسُّمك في وجه أخيك صدقة»، «لا تحقرن من المعروف شيئاً ولو أن تلقى أخاك بوجهٍ طلق». أي سهلٍ منبسط.

“

كما تعكس الابتسامة التوهج الداخلي، فتذيب
الابتسامة المخاوف، وتثير استجاباتٍ إيجابية،
ويعبر عن ذلك بالابتسامة الصادقة التي يقول
صاحبها لك «أنا أحبك، أنا أهتم بك، عاملني
كصديقٍ لك!».»



“

”يسعى الإنسان دوماً إلى
السعادة، وفي طريقه لذلك
يحتاج لثلاث: الأمل، والتحدي،
والصبر».

محمد البلاسي

“



نقطة قوتك الكبرى

“

يقول ستيغي كوفي: إنني أعرف رجلاً عُرض عليه أن يكون العميد الجديد لكلية إدارة الأعمال بإحدى الجامعات الكبرى، وعندما وصل إلى الكلية للمرة الأولى، نظر إلى الموقف الذي يواجهه الكلية، وشعر أن أكثر ما هي بحاجة إليه هو المال، ووجد أن لديه قدرة فريدة على جمع المال، وطور رؤية واقعية لجمع التبرعات باعتبارها وظيفته الرئيسية.

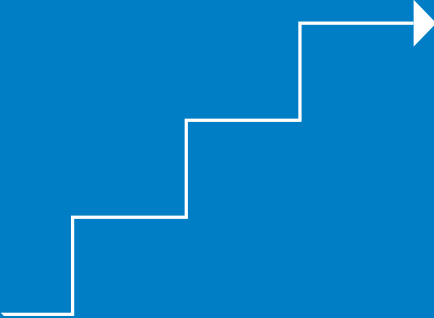
وقد خلق هذا مشكلةً في الكلية؛ لأن العمداء السابقين كانوا يركزون بشكل رئيسي على الوفاء بحاجات الكلية اليومية فحسب، ولم يكن هذا العميد الجديد موجوداً كسابقه، فقد كان في ترحال دائم سعيًا وراء جمع التبرعات من أجل الأبحاث والمنح الدراسية وغير ذلك من المنح الأخرى، ولم يكن حاضراً للوفاء بالحاجات اليومية كما كان دأب سابقه، وتوجب أن تدار الكلية من خلال مساعده الإداري، والذي كان أقل قدراً من أولئك الذين اعتادوا العمل مع رأس هرم السلطة في الكلية، وأصبح العاملون في الكلية في غاية السخط من غيابه حتى إنهم أرسلوا وفداً لرئيس الجامعة مطالبين إما

بعميدٍ جديد أو بتغيير جذري في أسلوب إدارته، فقال الرئيس الذي كان يعرف ما يفعله العميد: «اهدؤوا، فلدى الرجل مساعدٌ إداري جيد، امنحوه بعضاً من الوقت».

وخلال فترةٍ وجيزة، بدأ المال في التدفق، وبدأت الكلية ومن فيها يدركون هذه الرؤية، ولم يمر وقتٌ طويل حتى أصبحوا كلما رأوا العميد قالوا: «اخرج من هنا لا نريد رؤيتك، اخرج وأحضر لنا مزيداً من التمويل، مساعدك يدير العمل على نحوٍ أفضل من أي شخص آخر!».

وقد اعترف لي الرجل مؤخراً بأن خطأه كان أنه لم يعكف بما يكفي على بناء فريق العمل، وما يكفي من الشرح، وما يكفي من توضيح ما هو عازمٌ على قطعه، وأنا على يقين من أنه كان قادراً على تحقيق أفضل ما لديه، لكنني تعلمت منه درساً عظيماً، علينا دائماً أن نسأل أنفسنا: «ما الذي أحتاج إليه؟ وما نقطة قوتي الكبرى؛ ما موهبتي؟».

كان من الأسهل بالنسبة لهذا الرجل أن يفني بالتطلعات الملحة لدى الآخرين، كان يمكن أن يبني لنفسه مسيرةً مهنية في الكلية مليئة بالأعمال الجيدة؛ لكنه لو لم يفتن للحاجات الحقيقية ومواطن القدرة الفريدة لديه، وطبق الرؤية التي اكتسبها، ما كان له أن ينجز ما هو أفضل بالنسبة له أو للكلية.



“

”الثقة مفتاح النجاح، فالعلاقات
المبنية على الثقة دائمة
ومتجددة حتى مع الخلافات.“

محمد البلاسي

“



قيمتك في الحياة

يقول ستيفن كوفي: خلال أحد أحدث برامجنا في القيادة المرتكزة على المبادئ، والذي كان مستمراً لأسبوع كامل، اقترب مني شخص وسألني إن كان بإمكانه اطلاعي على شيء يقلقه؟ فحددنا مكاناً في الشرفة المطلة على بحيرة جميلة وملعب الجولف، وجلسنا هناك لتبادل الحديث.

“

وبينما أنا أنظر إلى الرجل، وجدت صعوبة في محاولتي تخيل المشكلة التي يريد الرجل مناقشتها، لقد كان رجلاً مذهلاً؛ فهو في الخمسينيات من العمر، ويعمل نائب رئيس شركة متعددة الجنسيات، ولديه أسرة رائعة، وكان مشاركاً فعالاً في البرنامج، وكان يبدو أنه مستوعب لكل ما يقال، اعترف قائلاً: «لقد شعرت بعدم ارتياح متزايد مع مرور هذا الأسبوع، ولقد بدأ الأمر بهذا التدريب مساء الإثنين...».

وشرع في سرد بعض من تاريخه لي، فقد نشأ في بلدة صغيرة في ميدويست، حيث كان رياضياً نشطاً، وطالباً جيداً، وولداً مهنياً، وتابع طريقه نحو الجامعة حيث بقي

كذلك ناشطاً في عدة أندية وبرامج، ثم حصل على أول وظيفة كبيرة له، ثم الزواج، ثم إنجاب طفل، ثم السفر إلى الخارج لأول مرة، ثم حصوله على ترقية، ثم شرائه بيتاً جديداً، ثم رُزق بطفل آخر، ثم رقى ليكون نائب رئيس، وبينما أنا أنصت للقصة، كنت أنتظر متلهفاً أن يأتي على ذكر مشكلته، وكنت أنتظر كارثة كبرى بحياته دمرت أركانها من حوله.

في النهاية قال: «مشكلتي أن حياتي مليئة بالأشياء الجيدة: منزل فخم، سيارة جميلة، وظيفة جيدة، وحياة حافلة، لكنك إن طلبت مني التفكير العميق في حياتي، وفي الأشياء الأكثر أهمية فيها، فسترى قصوراً كبيراً، في معظم مراحل حياتي - كمراهق، وكطالب بالجامعة، وكشاب - كنت مرتبطاً بقضية من نوع ما، لقد أردت أن أحدث فرقاً في هذا العالم، بأن أسهم فيه بشكل قيم، وحين فكرت فيما هو أكثر أهمية بالنسبة لي، أدركت فجأة أنني خلال السنوات الماضية، فقدت ذلك الشعور، وذلك الإحساس بالغاية، لقد سكنت في غمرة إحساس بالأمان، لم أعد أحدث فرقاً، لم أعلم أولادي أن يحدثوا الفارق، بقيت فقط أراقب الحياة تمر عبر السياج الشجري لناديننا الريفي».

راقبت بكل اهتمام التغير الكامل في سلوكه وهو يتابع القول:

«لكنني اتخذت قراراً، لقد عزمّت على إعادة علاقتي بمؤسسة خيرية اعتدت العمل معها في السابق، وهي مؤسسة تقوم بعمل رائع في مساعدة الناس في دول العالم الثالث. وأردت أن أكون جزءاً منها».

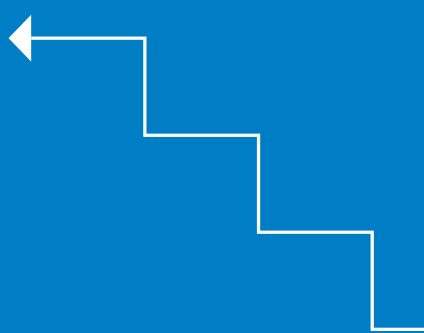
“

ثمة بريق رأيت في عينيه، وإحساس بالغاية في كلماته، فكان مشحود الهمة تماماً، كان سهلاً أن تدرك أن جودة حياته في السنوات القليلة التي تسبق تقاعده وما بعد التقاعد - وكذلك جودة حياة الكثيرين غيره في هذا العالم - ستتأثر كثيراً بالأثر الذي سيخلفه..

لا يوجد بستان بدون بستاني

«روجر»: منذ فترة، بدأ أحد أصدقائي - ويعمل مستشار أعمال - في الانتقال إلى منزل جديد، وقد قرر أن يوظف إحدى صديقاته لكي تقوم بتصميم المناظر الطبيعية للأرض؛ حيث كانت حاصلةً على درجة الدكتوراة في البستنة، وكانت على قدر كبير من الذكاء والمعرفة، كانت له رؤية ممتازة لشكل الأرض، ولأنه كان مشغولاً جداً وكثير الأسفار، فقد ظل يلح عليها بأن عليها أن تصمم الحديقة على نحو لا يحتاج إلى كثير من العناية من جانبه، وقد أكد الضرورة المطلقة لمسألة الرشاشات الأوتوماتيكية وغير ذلك من أدوات توفير العمالة، لقد كان دائماً يبحث عن وسائل لتقليل كمية الوقت الذي عليه بذله في العناية بالأشياء.

وأخيراً، توقفت وقالت: «فريد، يمكنني فهم وجهة نظرك، لكن ثمة شيئاً لا بد لك من معالجته قبل البدء في أي شيء: «لا يوجد بستانٌ بدون بستاني!».



“

”نحن نتعلم لنرتقي بأنفسنا
وبغيرنا ونزداد تواضعاً، لا لنرقى
بأنفسنا على غيرنا ونتعالى».

محمد البلاسي

“



المراجع:

- إبراهيم الفقي، البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللاحدود NLP، القاهرة: سما للنشر والتوزيع.
- إبراهيم الفقي، المفاتيح العشرة للنجاح، القاهرة: إبداع للإعلام والنشر.
- ابن منظور، لسان العرب، المجلد الثامن، بيروت: دار صادر للطباعة والتوزيع.
- أحمد قدوس، المهارات السبعة للتواصل والاتصال الفعال، القاهرة: دار الراية.
- إدوارد دي بونو، قبعات التفكير الست، القاهرة: نهضة مصر.
- براين تريسي، الأهداف، السعودية: مكتبة جرير.
- تغريد عمران؛ وآخرون، المهارات الحياتية، القاهرة: زهراء الشرق.
- جون ديوي، كيف تفكر، دار الفرقد.
- جون سي ماكسويل، 21 قانوناً لا يقبل الجدل في القيادة، السعودية: مكتبة جرير.

-جون سي ماكسويل، 17 قانوناً لا يقبل الجدل في العمل
الجماعي، السعودية: مكتبة جرير.

-خالد بن محمد الشهري، 25 قاعدة لتحسين العلاقات
الإنسانية، مقال بشبكة الألوكة.

-ريتشارد ديني، انجح من أجل نفسك، السعودية: مكتبة جرير.

-ستيفن ر كوفي، العادة الثامنة من الفعالية إلى العظمة،
القاهرة: دار الفكر.

-ستيفن ر كوفي، الأشياء الأولى أولاً، السعودية: مكتبة جرير.

-عادل عبد العال، إدارة الذات في حياتك الشخصية، عمان:
دار صفاء.

-فتححي جروان، تعليم التفكير: مفاهيم وتطبيقات. الإمارات: دار
الكتاب الجامعي.

-فتحية اللولو، وعوض فشطة، مستوى المهارات الحياتية
لدى الطلبة خريجي كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة، مجلة
القراءة والمعرفة، المجلد(1)، ص 25-69.

-فيصل بن علي البعداني، مهارات حل المشكلات، مقال
بشبكة الألوكة.

-محمد حسن غانم، فن قراءة لغة الجسد، القاهرة: مكتبة
الأنجلو المصرية.

-وليم.ج. ماكولاف، فن التحدث والإقناع، القاهرة: دار المعارف.

فهرس المحتويات

7	«رحلة البحث عن الذات»
7	تعرف على نفسك:
9	أنت ما تؤمن به بالفعل:
13	التحدي الحقيقي:
20	اكتشاف الذات:
26	تحليل نقاط القوة والضعف واكتشاف الذات:
30	أنماط الشخصيات الأربعة:
34	المجموعة الأولى: النمط المتفرد:
35	المجموعة الثانية: النمط التعبيري:
37	المجموعة الثالثة: النمط الودود:
38	المجموعة الرابعة: النمط التحليلي:
40	«رحلة الحرية الذاتية وتقبل الفشل»
40	عقلية القطيع:
42	الخوف المدمر:
44	تقبل الفشل:
48	القاعدة الذهبية في الحياة:
51	التعامل الإيجابي مع الفشل:
54	«رحلة إدارة وتوجيه الذات»
54	إدارة الذات:
57	الثقة بالنفس:
60	برمجة عقلك بالتأكيدات:
64	عادة الـ 21 يوماً:
66	«رحلة التطوير الذاتي»
66	التطوير الذاتي:
69	أقسام عملية التطوير الذاتي:
70	المراحل الأساسية لعملية تطوير الذات:
71	التخطيط الجيد بورقة عمل:
74	صناعة الأهداف الحياتية:
80	ابق متوازناً: «زهرة اللوتس»:
82	الحياة المتوازنة:

88	 «رحلة تحقيق النجاح والتّميّز»
88	 النجاح ليس حدثاً عارضاً:
91	 النجاح والسعادة:
93	 معادلة النجاح:
95	 خطوات النجاح العشرة:
103	 5 أسباب تمنعك من تحقيق النجاح:
104	 ومن الخطوات العملية للتعامل مع الكسل:
113	 10 أسباب تدفعنا للاستسلام والشعور بالفشل!
117	 إستراتيجيات تحقيق النجاح:
119	 «رحلة اكتساب المهارات»
119	 التوازن النفسي:
121	 لماذا نفقد التوازن النفسي؟
124	 كيف نحقق التوازن النفسي؟
127	 إدارة الوقت:
131	 فنجان من القهوة:
139	 خصائص الوقت:
140	 مُضيّعات الوقت:
144	 مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار:
147	 معوقات اتخاذ القرار:
148	 تنبيهات عند اتخاذ القرار:
150	 مهارات العلاقات الإيجابية مع الآخرين:
152	 التواصل الفعال:
157	 مهارات التفكير الناقد والإبداعي:
163	 مهارات العمل الجماعي:
167	 الدروس العشرة من «قالت نملة!»: قال الله تعالى:
170	 «رحلة الثبات وقوة الأمل»
174	 الطير الكسيح
176	 الفراشة العالقة
178	 جمل حياتك بالسروور
181	 نقطة قوتك الكبرى
184	 قيمتك في الحياة
187	 لا يوجد بستان بدون بستاني
189	 المراجع: