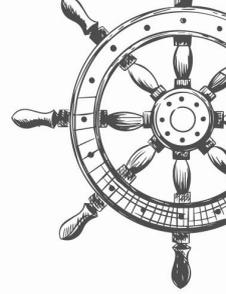
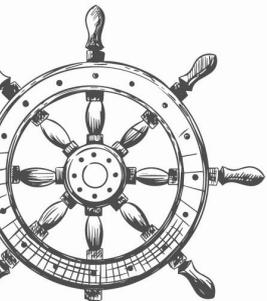


— دار الشهر للنشر والتوزيع —



امسك دفعة حياتك

أميرة الشتاوي



دار الشهر
للنشر والتوزيع

اسم الكتاب: امسك دفعة حياتك.
تأليف: أميرة الششتاوي.
المدير العام: نهى محمود.
تصميم وإخراج فني: همّت العزب.
التصحيح اللغوي: "أولي النهى للتصحيح اللغوي"
نهى محمود.

الطبعة الأولى: ٢٠١٩
رقم الإيداع بدار الكتب والوثائق المصرية: ٢٠١٩/١٣١٤٧.



للنشر والتوزيع

١٧ ش حسن وهبة من شارع الهرم الرئيسي

خلف كايمو مول.

موبايل / 01030850512

البريد الإلكتروني:

nohamahmoud.171186@gmail.com

elshahdpublishing2016@gmail.com

محفوظ
جميع الحقوق



﴿وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ ..

المقدمة:

بسم الله الرحمن الرحيم، والحمد لله، والصلاة والسلام
على أشرف المرسلين.

أقسم الله بالفجر والضحى والنهار والعصر والليل، وأقسم
بليلة هي خير من الف شهر، وهذا القسم دليل أكيد على مدى
أهمية الوقت، ومدى فضل تلك الأوقات.

لماذا تقرأ كتاباً عن إدارة الوقت؟ واحتمالات الإجابة
كالآتي:

✧ هي مجرد محاولة يائسة لتعلم كيف يمكن أن نحافظ
على أوقاتنا، أو لا أتوقع أيّ جديد، لكن العنوان شجعني إلى
محاولة إنقاذا ما يمكن إنقاذه، أو أتوقع أن أجده فيه ضالتي حتى
وإن كان أمراً بسيطاً، سيساعدني في حسن استثمار الوقت، أو أن
ذلك من باب التذكير، وأنه مهما كثرت الكتب والمراجع، فلكل
كتاب إضافة خاصة عما سبق.



✧ ما الذي تتوقعه بعد الانتهاء من قراءة هذا الكتاب؟ أحب أن أبشرك أن ما تتوقعه ستجده، فتفاءلوا بالخير تجدوه، فإن توقعت خيراً كان، وإن توقعت سيئاً آخراً كان.

✧ وأحب أن أشير إلى أنه إن كنت ممن يتوقع عدم الاستفادة ومع ذلك يقرأ الكتاب، فإن هذا من باب تضييع الوقت في ما لا طائل من وراءه، فأصحك وبشدة أن تتوقف عن القراءة، أو إن كنت ممن لا يملك رغبة حقيقية في استثمار وقته فهذا الكتاب لن يناسبك، لكن إن كانت فعلاً لديك رغبة حقيقية في استثمار الوقت فيما ينفع؛ ليكون له مردودٌ ماديٌّ ومعنويٌّ على حياتك وحياة من حولك، فأبشرك أن رغبتك الصادقة هي العامل الأساسي لتحقيق ما تصبو إليه.

✧ وهذا الكتاب لن يشير إلى معجزات أو وصفات سحرية لضمان الاستفادة من الوقت، لكنه يروي خلاصة ما توصلت إليه بالبحث والتجربة بشأن استثمار الوقت.

وأحب أن أبادر بسؤال:

طاذا تريد أن تستثمر وقتك؟





إن لم تكن لديك إجابة واضحة محددة، فأخشى أنك تمشي في طريق لا تعرف نهايته، فكأنك في عرض البحر بدون بوصلة، فكيف ستعرف وجهتك؟ ولماذا تسلك طريقا دون آخر، إن كنت تجهل أصلا مكان الوصول، الشراع موجود "كالجداول، والمنظمات، المنبهات"، وهذه ستقوم بدورها في توجيهك، لكن إلى أين؟ فمهما كنتَ مسرعاً ومتحمسا، ما دامت الوجهة غير معلومة، فأنت.....تائهٌ.

إذن، نستنتج من تلك المقدمة أننا يجب أن نبادر بتحديد إجابة واضحة،

طاذا أريد أن أستثمر وقتي؟.

الإجابة:

..... ✓

؟ طاذا إدارة الوقت؟ وطن أوجه سؤاله؟

لأنه من المفترض أني أوجه حديثي لمن يدرك أهمية الوقت، وأعياه البحث وراء تنظيمه، وباءت مساعيه بالفشل.

لكن حديثي ليس موجهاً لمن لا يشعر بقيمة الحياة، وليس



امسك دفة حياتك

موجها لمن لا يرغب في أن يحيا الحياة، لأنك إن لم تستشعر قيمة حياتك، ولم تعلم أنها فرصة وجب اغتنامها؛ فحديثي لا طائل من ورائه "رغي في الفاضي"، فأنا أخاطب من بذل قصارى جهده، ولم ينجح في تحقيق مبتغاه من حسن أستغلال الوقت.

وهذه الإجابة تمثل ٥٠٪ من العلاج لاستثمار الوقت الذي تُنشده وتسعى للوصول إليه.

لن أطيل الحديث حول أهمية الوقت، وأنه أثمن الموارد التي تملكها، وأنه لا يمكن تعويضه، ولا يمكن استثماره أو تخزينه لوقت الحاجة كالنقود مثلا، ولكن يمكن استثماره بإنفاقه على الأوجه الصحيحة، وبالطرق الصحيحة.

وهذا ما نحن بصدد اكتشافه أثناء إبحارنا في هذا الكتاب؛ لعرض نتائج الرحلة التي قطعتها لأصل إلى الحقيقة بشأن تنظيم الوقت.





المهمة الأولى:

هي تحديد دقيق للدافع الاساسي
وراء تنظيم واستثمار الوقت.

الأولويات أولاً:

✓ إغفاقات وإحباطات:

في أولى خطواتي على طريق استثمار الوقت، وجهت لِنفسي العديد من الأسئلة منها: لماذا أريد ان استغل وقتي؟ وهذا ما دار بيني وبين نفسي من حوار داخلي، وكانت الإجابات التي طرأت على ذهني كالآتي:

أنا: لماذا أريد استغلال الوقت؟

نفسي: لأن لدي العديد من المهام الواجب إتمامها، كما أريد أن أكون سعيدة، ويكون لدي متسع من الوقت للاستمتاع بممارسة الهوايات والأنشطة؛ التي تجعلني أفخر بذاتي، وأشعر بالإنجاز.

أنا: هل هذه المهام إجبارية أم اختيارية؟

نفسي: أغلب المهام إجبارية متعلقة بدوري في الحياة كأم



وكزوجة، وباقي أدوار في الحياة.

انا: هل جميع المهام على نفس القدر من الأهمية أم متفاوتة؟

نفسى: بالطبع متفاوتة، فهناك أمور قد تكون ملحة، ولكنها ليست على قدر عال من الأهمية، وهناك أمور طارئة، قد تقلب اليوم رأسا على عقب، وللأسف يُمتص الكثير من طاقتي لأداء الأمور المهمة الغير ملحة. ومن هنا بدأت أتمسك بأول الخيط، او هكذا كان يُخيّل اليّ.

✓ تحديد الاهدام:

ما الأمور العاجلة وغير العاجلة، والأمور الهامة وغير الهامة، وقد يساعدنا في ذلك مصفوفة الأولويات لأيزنهاور.

◆ تعريف المصفوفة:

قد ساعدتني بالفعل في تحديد وتقسيم المهام:

١- أمور عاجلة ومهمة، ويكون التعامل الأمثل معها هو التعامل الفوريّ.

٢- غير مهمة وغير عاجلة، ويكون التصرف الأمثل معها هو إلغائها.





٣- غير مهمة، لكنها عاجلة، وهنا يكون التفويض لشخص آخر لأدائها (لكن لم ألتزم بذلك في كل المواقف رغبة مني في السيطرة على مجريات الأمور).

٤- غير عاجلة لكنها على قدر عال من الأهمية، وهذه - للأسف - كنت أتعامل معها باستهتار وتسويف وتلقائية مُسرفة، لأننا للأسف نخضع لعامل الطوارئ بشكل أكبر من خضوعنا لعامل الأهمية؛ إذ إن إحساسنا بأننا منجزون وشعورنا بالرضى مرتبط بالإنجازات السريعة، وللأسف كانت أمور تتميز بأنها تحتاج لوقت طويل والتزام، بما لا يتناسب مع طبيعتنا البشرية، كمعرفة نقاط ضعفنا وقوتنا، واكتساب مهارة الانصات، والاتصاف بالحسم، أو رعاية علاقة أوشكت على الذبول، وبالطبع كنت أتجاهلها على الرغم من عظمها، وكونها ضرورة ملحة.

ومن خلال محاولاتي المستميتة للسيطرة على الوقت، وحسن استغلاله وفق مصفوفة الأولويات، تحول الأمر إلى صراع يومي من أجل تنفيذ المهام، حتى تحولت إدارة الوقت من وسيلة لأن أعيش حياتي بسعادة، إلى هدف في حد ذاته،



امسك دفة حياتك

وكشخص لا يشعر بالسعادة إلا بعد إتمام جميع المهام ، والتأكد من إتمامها على أكمل وجه، وهو أمر كان غاية في الصعوبة إن لم يكن مستحيلا في أغلب الأوقات؛ حتى تحولت حياتي إلى جحيم، فدوما مُقصرة، ودوما ما توجد قائمة من المهام الناقصة، والأعمال المؤجلة، وكنت غالبا ما أنفث غضبي فيمن حولي حتى ساءت علاقتي خصوصا بأولادي وزوجي، فكل محاولة من زوجي أن نجلس سويا كنت أواجهها بالتأفف؛ لأن لديّ العديد من المهام العاجلة، التي لم ولن تنتهي.

ومرت سنوات ولم تنته او تتقلص تلك القائمة، حتى بدأت أفقد الإيمان بإمكانية إستغلال الوقت؛ لذلك بدأت في البحث عن أنظمة جديدة، أفكار مبتكرة، جداول ورسائل تعيني، لكن المشكلة لم تحل بل تفاقمت، فبدأت الأسئلة تتوالى على رأسي الذي أعياه الصداق بسبب تلك المطحنة التي سجنت نفسي بداخلها.

هل سأظل في هذا العذاب؟ وإلى متى؟ هل أنا على خطأ؟ وهل إدارة الوقت أكذوبة أو خدعة؟

لماذا أصلا أفكر في تنظيم وقتي؟ وكاد الندم والحيرة





يقضيان عليّ، فكم خسرت من لحظات جميلة، كان بإمكانني أن أقضيها مع أولادي وزوجي، ولكنني فضلت الانتهاء من قائمة المهام، وأثرتها على كل علاقة مثمرة، كم أشعر بالندم والحسرة! فالأيام توالى، ولم يعد أبنائي صغاراً، فقد كبروا ولم يعودوا في حاجة إليّ كالسابق، وهذا، على الرغم من كوني لا أعمل، ولكن ترتيب أولوياتي كان عقيماً، كان لترتيب المنزل وإعداد الطعام أولوية على الحوار الهادئ معهم، أو الأستمتاع بهم، وغرس المبادئ والقيم فيهم. فكيف يكون منزلي غير مرتب وغير منظم! فقد أهدرت عمري وصحتي على غسيل الستائر والسجاد، ولكنني لم أتفرغ لمد بساط الحوار بيننا، بالإضافة لما أسهمت به التكنولوجيا والتقنيات الحديثة من زيادة تلك الفجوة بيننا كأفراد أسرة واحدة، على الرغم من محاولتنا المستميتة لقضاء بعض الوقت معا.

❖ السؤال السردي:

لماذا أسعى لتنظيم وحسن إدارة الوقت؟

فأنا أريد أن أطور من ذاتي، وأريد أن أكون جليسة أطفال خارقة -أمًا-؛ لأن مفهوم الأمومة عندي كان قاصراً على نظافة



الأطفال، وإطعامهم وغسيل ملابسهم، وأريد أن أكون مديرة منزل لا غبار عليها - زوجة، لأن دور الزوجة أعمق من مجرد الأهتمام بالبيت ومتطلباته-، لكنني اكتفيت بالمفهوم الخاطيء لمصطلح الأمومة والزوجة. وأريد أن أتعلم لغات، وكمبيوتر وأريد أن أكون شخصا ناجحا مميزا، ولكنني لم أجهد نفسي في تعريف معنى النجاح الذي أبتغيه.

توغلت، وتعمقت داخل أفكارى الدافعة للتنظيم، والتي كانت مخزنة في اللاشعور.

أولا: كان الحافز الأساسي وراء هذا الحرص تأثري الشديد بحديث النبي ﷺ: «لا تزولُ يوم القيامة قدما عبد، حتى يُسأل عن أربع، عن عمره فيما أفناه، وعن جسده فيما أبلاه، وعن علمه ماذا عمل فيه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيما انفقه»، وأيضا «اغتنم خمسا قبل خمس». ما أروعهم وما أعمقهم، ولكن فهمي السطحي للأحاديث، جعلنى أتوهم أن المهم إحصاء الوقت

والنظر في الساعة كل دقيقة، حتى لا تفوتنى دقيقة، فأصبحت أشبه بمن يمسك عقارب الزمن حتى لا





تتحرك، أو يحاول أن يجعل الوقت يتوقف ويقول له: أرجوك انتظر حتى أنتهي مما في يديّ، لكن طبعاً محاولات بائسة فاشلة، والنتيجة كانت المزيد من الإحباطات.

ثانياً: وفاة أمي، وكان صدمة حقيقية ولم أتعافى منها إلا مؤخراً، وأثناء ذهولي بفقدانها المفاجيء، اقتربت من معنى الموت بشكل أعمق، فكان ردة فعلي كوسيلة لأن ألهي نفسي بكثرة الأشغال، أو أريد أن أعيش كل لحظة قبل أن يفاجئني الموت، لا أعرف تحديداً، لكن لوفاتها تأثيراً كبيراً على احترامي للوقت لأنني قبل ذلك لم أكن ألقى للوقت بالاً، وهنا مفارقة عجيبة في سورة تبارك، إذ قال الله تعالى: ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾ و كنت دائماً ما أندesh كيف يكون الموت قبل الحياة؟! لكن الحقيقة هي أن الموت يسبق الحياة؛ إذ كنا عدما قبل ميلادنا ثم نموت قبل البعث والنشور، فسبحان الله، كان لوفاتها -رحمة الله- عليها حياةً لي من جديد.

وهنا -بعد معاناة شديدة- بدأت أسأل نفس السؤال الثاني: ما المهام الواجب عليّ ممارستها أو جدولتها؟

وأقول جدولتها لأنني اكتشفت مؤخراً أن إدراج المهام



الخاطئة، كان له أكبر الآثار على مشاعر الحزن والاكتئاب التي كانت تتناوبني عندما أفضل في الالتزام بالجدول التي صممتها؛ حتى أكون طبقت الأحاديث النبوية؟ - ان كان فعلا هذا هو دافعي الحقيقي - ولا أستطيع أن أنكر أنه قبل تلك اللحظة كانت كل محاولاتي لإدارة الوقت، كانت تلقي بي لأبعد ما يكون عن حسن إدارة الوقت، وإلا ما الهدف من حسن إدارة الوقت!

الهدف أني أشعر بالسعادة مع أسرتي، الهدف أني سأجد جوابا وقت ما أسأل عن عمري فيما أفنيته، فهل حققت لي إدارة الوقت هذه السعادة؟ وهل ساعدتني في توفير إجابة مناسبة؟ بل على النقيض، أصبحت مُستهلكة ومُستنفذة تماما، ولم يعد لدي رصيد، لم يعد لدي مخزون، فأنا في سباق محموم.

لم يعد لدي وقت لتطبيق ما توصلت إليه من قواعد وقيم تثري علاقتي، لم يعد لدي وقت أصلا للعلاقات الإنسانية، فأنا في دوامة العمل، والأعمال المنزلية والدراسة، خاصة بعد أن كَبُرَ أولادي فأصبح لدي متسع من الوقت للدراسة والتعلم من جديد.

شعرت برغبة عميقة لأقضي بعض الوقت مع أولادي يوم



الخميس بعد الانتهاء من الفروض المدرسية، وقررت أن
الخميس للعب فقط فلم يعد بيني وبين أولادي حوار بمجرد
رؤيتهم (يلا نخلص الواجبات - يلا نذاكر؟)

وللأسف لم أستطع، ولم أجروء على ممارسة اللعب إلا مرة
واحدة، كما وعدت نفسي أي حتى أتخلص من الضغوط التي
أعاني منها يجب أن أمارس رياضة، طبعاً دوما كنت أؤثر الانتهاء
من التشطيب على قائمة المهام من أن اقوم من على حاسوبي
ومكتبي لأمشي أو حتى للتريض.

ولكن، تحت كل تلك التراكمات وفي يوم بعد صلاة الفجر،
وكنت قد صليتها بعد الأذان مباشرة، وكان من المفترض أن لي
وردا من القرآن والأذكار والقراءة حتى الشروق، وأداء الضحى
لأنعم بحجة وعمرة تامة، كما بشرَّ النبي ﷺ، ولكن في هذا اليوم
طغت عليَّ رغبتني في إنهاء المهام على المكوث حتى وقت
الشروق، وبعد ما استيقظت من النوم في التاسعة صباحاً، سألت
نفسي: هل كان فعلاً الدافع لتنظيم الوقت هو الإلتزام بحديث
النبي ﷺ، أم هذه مجرد خدعة أخدع بها نفسي؛ حتى أبرر
تقصيري وتاوني في أداء الأمور الهامة غير العاجلة، وللأسف



كانت مجرد حيلة أحتال بها على نفسي الان، تكشفت لدي الحقيقة، إن رغبتني في تنظيم الوقت وحسن إدارته، أصبح كالسرطان، الذي استشرى وتوغل على حساب كل الأنشطة الأخرى، والعلاقات المهمة في حياتي، فيجب عليّ أن أعيد حساباتي.

❖ هل هذا يعني أنه لا مجال لإدارة الوقت؟

❖ هل هذا يعني أن نعيش بلا أهداف وقائمة مهام؟

بالطبع لا، لأننا محاسبون على أعمارنا، سنسأل عن كل دقيقة فيما قضيناها ويجب أن نستعد لهذا اليوم، ونعد لهذا السؤال جواباً، إذن كيف نخرج من متاهة علي بابا تلك؟ ننظم الوقت أم لا ننظم الوقت؟.



الأولويات بالوسطية

الإجابة تُلخص في كلمتين:

١- (الأولويات) Ⓒ أولا

٢- التوازن (الوسطية) Ⓒ ثانيا

قبل أي شيء (حدد أولوياتك) والتي تختلف باختلاف الظروف، فتمنحك المرونة للتبديل وفق مقتضيات الظروف، فعلى الرغم من كونها أيام متشابهة متتالية، لكن مجريات الأمور تختلف من لحظة لأخرى، يوم مشغول جدا، ويوم خال من المسؤوليات. هناك أعمال تتسم بأنها غير قابلة لأن تدرك (لا يمكن تأجيلها)، بمعنى أنك إن فقدتها فقدتتها للأبد، وهناك أعمال أخرى إن لم تنهها الآن، فهناك فرصة لتعويضها، أو تأجيلها (مثل الأعمال المنزلية التي لم ولن تنتهي) إن لم تنته الآن بإمكاننا تدارك الأمر بعد ساعة أو ساعتين، لكن ليست أولوية مطلقة على حساب باقي علاقاتك المهمة.

يوم يحتاج أولادي لاهتمامي وآخر مشغولين عني، هل هذا



يعني أي دمية في أيديهم أو في أيدي الظروف؟! لا، لأن بتحديد الأولويات، نحدد ما هي أهم الجوانب في حياتي ذات التأثير الأكبر والأعمق على باقي مجريات الأمور أو باقي الادوار.

[ممكن نراجع مبدأ بوريتو) هامش ١٠٢٠]

فمثلا، الاهتمام بغرس القيم في أولادي ورعايتي لهم ومساعدتهم في الاعتماد على أنفسهم؛ له تأثير إيجابي كبير جدا في تنظيم الوقت مستقبلا، إذ يمكن تفويضهم في أداء بعض المهام المشتركة؛ مما يقلص من قائمة المهام اليومية، فألغي بالتالي كل الأمور التي ليست من ضمن اهتماماتي، والتي قد تطرأ فجأة وتستحدث، فلديّ خطة وعندني أهدافي الخاصة، فلم أعد جزءاً من خطة أحد، ولم أعد وسيلة لتحقيق أهداف الآخرين، لأنني - ببساطة - أصبحت ملتزمة بخطة حياتي، وحددت الأمور التي لا مجال للتنازل عنها.

لوهلة يمكن أن نشعر من سياق الكلام أني أتجاهل أدوار مهمة في حياتي، لكن العكس صحيح، أنا حددت أهم الأولويات في كل دور، والحد الأدنى الذي لا يمكن التنازل عنه. كمثال (لو لديّ ابن في الثانوية العامة؛ فله الأولوية في



المصاريف والرعاية عن باقي إخوته).

للم لو أن أحد أبنائي مريض؛ فله الأولوية في الرعاية، لو عندي امتحان دراسات عليا؛ فله أولوية في الوقت.

للم هذا لا يعني أن نتجاهل أموراً هامة أو نقصر في أمور أساسية، بل نضع كل شيء في مكانه الصحيح، الملابس، أدوات التنظيف.

حتى تصل إلى أي غرض فإنك تعاني لتصل إليه، فبمجرد تنظيمك ووضعك كل شيء في مكانه المناسب، فلن يقلل ذلك من أهمية الشيء، فقد وضعته في المكان المناسب فقط.

وفي خضم حملة التنظيم تلك، من الممكن أن نتخلى عن بعض الأمور التي تعد من قبيل الكراكيب، التي لم تعد قابلة للاستخدام، وتأخذ مساحة تستحقها، أشياء أخرى -يعني يياخذ مكان ومساحة مش بتاعته -؛ وبالتالي يضيق المكان على الحاجات الضرورية التي لا غنى عنها.

إذن أول خطوة قمت بها هي تحديد الأولويات، والتي تختلف باختلاف سنك، ووظيفتك، وأدوارك في الحياة.



امسك دفة حياتك

للهم طبعاً كل مقبل على الزواج، ومن هو متزوج ولديه طفل حديث الولادة، ومن لديه أولاد بالغين، أولوياتهم تجاه أولادهم تختلف، وتختلف عن دورهم كفرد في أسرة، ثم كونت أسرة فأصبح مسئولاً كزوج ثم كأب أو أم.

حديثي التخرج يختلف في المسؤوليات والأدوار عن رئيس القسم.

للهم والتي استمرت فترة لا بأس بها، وهذه هي المرحلة الثانية.



الفصل الثاني الأولويات

وقبل تحديد الأولويات، أحب الإشارة إلى الارتباط الخفي بين مفهومي النجاح والسعادة مع حسن تنظيم وإدارة الوقت، كعلاقة سبب ونتيجة "إن أحسنت إدارة الوقت؛ فسأنعم بالسعادة والنجاح". مما يدفعني لتحديد مفهومي (السعادة والنجاح) ابتداءً؛ حتى أعني لماذا أنظم وقتي.

❖ من هو الناجح؟

❖ ما هو مفهوم النجاح بالنسبة لي؟

❖ ما هي السعادة؟

❖ وكيف ومتى أكون سعيداً؟

والإجابة تختلف من شخص لآخر. لكن، من قد يكون أكثر ندماً من شخص مشرف على الموت، وقد عاين الحقيقة، ومن الحكمة أن نتعظ من أخطاء الآخرين وأن نتعلم منها.

في كتاب "أهم خمسة أشياء يندم عليها المرء عند الموت" لبروني وير يقول: "كانت الأمور التي ندم عليها من حالفهم



الحظ، وعاشوا حتى استطاعوا أن ييؤوا بما تعلموه من دروس، لأنها فرصة ليست متاحة للجميع، فالأغلب كان الموت المفاجئ. ومع ذلك، كانت كلها حول الفرص التي لم يستغلوها في إقامة علاقات قوية مع أحبائهم، وفي معرفة ذواتهم الحقيقية، أو الاستمتاع بالشجاعة التي تمكنهم من الحياة كما يحبون، وليس كما يفترض أو يتوقعه الناس منهم، أو في الحفاظ على صداقات قوية، لها أثر عميق عليهم، لكن الاستسلام للظروف قطعها، لم يندم أحد أنه لم يعمل أكثر، ولم يندم أحد أنه لم يستثمر أموالاً أكثر، ولم يندم أحد أنه لم يحصل على الشهادة العليا المعينة، لكن أغلب الندم كان على أمور قيمة، لكنها ليست عاجلة.

بسوء تقديرنا، نعتقد خطأً أن العمر أماننا طويل، وأن الفرصة دائماً متاحة، ولكن للأسف، هذا ليس صحيحاً.

بالبحث داخل روعي عن نفسي الحقيقية؛ حيث إنني كنت أحاول معرفة ما يمكنني فعله بشكل جيد، وفي الوقت نفسه أستمتع بفعله، وتوصلت في النهاية أن عملي يجب أن يكون نابعا من القلب، حيث إن عملي اعتماداً على الفكر لم يثمر سوى الإحساس بالفراغ وعدم الرضا الشديدين.



يمكن لتحديد مفهوم النجاح أن يساعد في تحديد الأولويات، وهذا له فوائد جمة منها: التناغم، والإتساق بين المعتقد والفعل، فعندما يسير عقلك، قلبك، كل جوارحك في اتجاه واحد، ستشعر بالسعادة والطمأنينة، لكنك تعاني من الضيق، عندما تتناقض قيمك مع سلوكك، وجوارحك لا تعينك، فيتشتت عليك أمرك، وهي أصعب حالة قد يعيشها الإنسان، يعيش التمزق وعدم الانسجام. فإذا كنا قادرين على مواجهة موتنا المؤكد بتقبل صادق قبل أن نصل إلى تلك اللحظة الحتمية؛ فسيكون بإمكاننا تصحيح أولوياتنا قبل فوات الأوان.

وبهذا تصبح لدينا فرصة لوضع طاقاتنا في اتجاه قيم حقيقية، فعندما نعي أن الوقت المتبقي محدود، مهما طال عُمر الإنسان؛ فلن تحركنا الدوافع الغيبية، أو ما يعتقد الناس، وبدلاً من ذلك، سيحركنا ما نريده في قلوبنا بالفعل. فاعترافنا بموتنا المحتم، سيمنحنا تلك الفرصة لإيجاد هدف أعظم بالإضافة لكثير من الرضا أثناء بقاءنا على قيد الحياة.

في الاختبارات المدرسية، تُقدم لنا ورقة الاختبار، ونحن نعلم يقيناً متى موعده انتهاء الاختبار سلفاً، لكن في اختبار الدنيا قد



امسك دفة حياتك

تسحب منك الورقة دون إذنك، دون سابق إنذار؛ وبالتالي يجب أن تكون حريصاً على إتمام الأسئلة في أسرع وقت ممكن. في اختبار المدرسة، قد يكون هناك أسئلة إجبارية، وأخرى اختيارية، والعامل من ينتهي ويتأكد من إجابة الأسئلة الإجبارية قبل فوات الوقت، وإلا لرسب في الامتحان وكذلك في امتحان الآخرة.

هل يشك أحد في مدى قصر الحياة التي نعيشها! الكل على يقين تام بقصر الحياة، وعلى الرغم من قصرها فقد استهترنا بها وأضعناها، وهي أئمن ما نملك ومع ذلك نتعامل معها باستهتار ولا مبالاة.

والآن، لنفترض أننا نجحنا، وتوصلنا لطريقة سحرية لحسن استغلال الوقت، وتوقفت شكوانا من عدم وجود وقت كافٍ لدينا، فما الشيء الذي أود القيام به ولا أجد الوقت للقيام به؟ إن كان مهماً لماذا أوّجله! وإن كان غير مهم لماذا أشغل بالي به!

بمعنى أي لو نجحت في إيجاد ساعة أو ساعتين في جدولتي المزدحم، فما هو الشيء الذي أرغب في إدراجه في تلك الساعة؟



وهنا أسعى لتقليل الفجوة بين ما أعرفه وبين ما أقوم بتطبيقه
على أرض الواقع، فنحن نعلم يقينا ما الصواب وما هو الخطأ،
لكن وقت التنفيذ نتجاهل ما نعرف ونلجأ لاستراتيجيات مغايرة
تصل بنا لنهاية تختلف عم نريد، ثم نُفاجأ بأن الوقت لم يكفِ
لإتمام كل ما نسعى لتحقيقه.

رحلتي في البحث عن الحقيقة

ماهي إذن هذه الأسئلة الإجبارية؟

قلت للتو: إن الأولويات تختلف باختلاف السن، والادوار المناطة بك، وظروفك، ووظيفتك، لكن هناك أمور مشتركة بين جميع المخلوقات مثل النوم، الأكل، وكل الاحتياجات الطبيعية، وهناك ما تميز به البشر مثل العبادة، العمل، العلاقات الإنسانية، الترفية، العقل، وهي أمثلة لأدوارنا في الحياة والمجالات التي سنعمل على تنميتها وإثرائها، مما يساعدنا في أن ننعم بحياة سعيدة ونهاية موفقة إن شاء الله.

♦ التصنيف الأول: الإيمانيات

توجهك بقلبك وبجوارحك وعقلك لبارئك، وطاعته والالتزام بأحكامه هي أسمى الأولويات التي يجب أن نبدأ بها، ونوليها اهتماما خاصا، وكنت من الذين يمارسون الطقوس بتلقائية؛ كما ربياني والداي، وكنت أعتقد أنه يكفي أن أمارس الصلاة وقراءة القرآن والصيام، لكن الأعمال القلبية لم أولها



اهتماما خاصا.

كانت نيتي مرضاة الله، ولم يكن رياءً أو شهرة، لكن لم أفكر يوماً أن أتعرف على الله، وعدم المعرفة تلك؛ كان لها تأثير كبير على حالتي النفسية بصفة عامة.

لم تكن الصلاة أرحنا بها يا بلال، بل مجرد حركات أؤديها، لم أع مغزى ما أقوم به من حركات، لم أستشعرها لأني لم أفكر فيها ابتداءً، فأصبح أولى أولوياتي أن أبحث عن معاني أسماء الله الحسنى، ومعاني الصفات، وكذلك التفاسير القرآنية، والأحاديث القدسية، وكل ما يتعلق بمعرفة الله والتقرب منه بالواجبات.

◆ التصنيف الثاني (العلاقات من الأقرب للأبعد)

(كلكم راح وكلكم مسؤل عن رعيتيه)..

كزوج من باب أولى ان أنشغل بتلبية احتياجات أسرتي ثم الذين يبعدهم في المكانة، ولا أنشغل بالمستحبات في الإنفاق قبل الواجبات. وكزوجة أنا راعية بيتي وأسرتي ومسئولة عنها.

أقارب نحبههم، ونود أن نتواصل معهم، لكن نؤجل الاتصال بعد ساعة عندما يصبح الوقت مناسباً، وتمر الأيام ونفاجأ بخبر وفاة شخص عزيز علينا، فيعتصرنا الندم وينهش قلبنا الحنين



إليهم، ولكن للأسف بعد فوات الاوان. وأصبح موت الفجأة في الشباب والأطفال أمر متكرر بصورة ملفتة للقلب.

للأسف، قد يعتقد البعض أن تلك التصنيفات ثانوية وهامشية، أو سهل أن نتخطاها، لكن أثبتت الأيام أنها جوهرية وذات أثر مباشر وعميق على باقي المجالات الأخرى.

من السهل جدا أن نغمس للغاية في الحياة، ولا نقضي الكثير من الوقت مع الأشخاص الذين نحبهم، سواء أكانوا من الأسرة أو الأصدقاء، لكن لا بد فعلا من العودة للعلاقات؛ لأن الناس لا يدركون أهمية هذه الحقيقة إلا عند احتضارهم، أو عندما يعيشون في ظل الشعور بالذنب بعد موت شخص عزيز عليهم.

◆ التصنيف الثالث: الصحة

الصحة، والتي بدونها لن أتقدم قيد أنملة، وهي تشمل تفرعات عدة. وهنا تجدر الإشارة إلى أن الصحة لا تقتصر على عدم المعاناة من الألم، أو من الأمراض في الوقت الراهن، بل أعمق من ذلك، وللأسف نحن لا نولي الصحة اهتماما يليق بها؛ إلا إذا ألمت بنا وعكة صحية خطيرة، نبدأ بعدها في الاستفاقة، أو نلجأ للحلول السريعة للقضاء على مشاكل مزمنة.



فمن المهم أن نتعامل مع الصحة على أنها من الأسئلة الإيجابية التي نحرص على اجابتها.

◆ التصنيف الرابع (الجانب العلمي والعملي والثقافي)

المتغيرات المتلاحقة، والعالم المفتوح، والتقدم الرقمي الذي يشهده العالم اليوم؛ أجب لهيب التنافس؛ مما يستدعي أن نواكب تلك المتغيرات، وذلك النمط المتسارع للحياة، بالتعلم المستمر والتنمية المستمرة لقدراتنا ومهاراتنا، وإلا لأصبحنا متأخرين.

لنا أن نتخيل، أن ثلثين الوظائف الموجودة حالياً ستختفي خلال سنوات قليلة، لو لم نُعد أنفسنا وأبنائنا لهذا التغير؛ لكانت مشكلة يصعب التنبؤ بالتأثير المترتبة عليها.

إن حجم المعلومات التي يتم تداولها يوميا هائل، وحجم التغير المصاحب لها غير مسبوق.

◆ التصنيف الخامس (الجانب المالي)

من الممكن لمشكلة كالتبذير، أو أن المرتب لا يكفي لتغطية نفقاتي، أن يتم القضاء عليها كلياً، فبتحديد أولوياتي أعرف ماذا

أنفق؟ ومتى؟ وكيف؟ له تأثير غير مباشر على تنظيم وقتي.

سمعت مقولة أعجبتني مرة، تقول: "إن أنفقت فيما لا تحتاج فسوف تضطر لبيع ما تحتاج".

للهم فمثلا، المقبل على الزواج متورط في دوامتين وأكثر؛ حتى يستطيع توفير نفقات مظاهر ليس في حاجة فعلية لها، لكنه ضغط المجتمع. وقد يتزوج وعليه ديون تلزمه بالعمل كالمجنون في أكثر من وظيفة؛ فقط ليتمكن من سداد ديونه، وتضطر الزوجة للعمل؛ حتى يجدا ما يسد رمقهم، وكان بإمكانهم ابتداء تحديد أولوياتهم وأحتياجاتهم الفعلية، والعيش في حدود هذه الإمكانيات؛ حتى يتسنى لهم الوقت ليعيشوا حياتهم معا ومع أولادهم، لكننا في سباق شديد؛ فقط لنعيش وفق وجهة نظر المجتمع، لا لنعيش وفق رغباتنا الحقيقية.

◆ التصنيف السادس: دوري نحو المجتمع (عمارة الأرض)

أوصانا رسول الله ﷺ، أن لو قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فليغرسها. فما أهمية غرس فسيلة بعد قيام الساعة؟ وما الذي نستدله من هذا الحديث، إن كان غرس الفسيلة محبوب وقت قيام الساعة، ولا فائدة مرجوة من ورائها، فمن باب أولى



غرسها وقت الرخاء.

الأعمال التطوعية لها تأثير كبير على نهضة المجتمعات، وقد عد النبي ﷺ إماطة الأذى من الطريق شعبة من شعب الإيمان، فلا تحقرن من المعروف شيئاً.

✓ اظهمة الثانية: تحديد الأدوار في الحياة، وتحديد أولويات كل دور والحد الأدنى له.

مما سبق يمكن أن نلاحظ أن المشكلة ليست بإحصاء الساعات، بل أعمق من ذلك بكثير. فمشكلة إدارة الوقت تعكس حجم الخطأ في التفكير، وهي عارض لمشاكل مزمنة، وتراكمات سابقة، ومفاهيم خاطئة راسخة، وليست السبب في تلك المشكلات.

وهنا يجدر الإشارة إلى أن في كل مجال من المجالات السابق ذكرها توازنا وتحديد اولويات يسيران على التوازي، والتوازن مبدأ إسلامي صميم ولا يمكن تخطيه او تجاهله، فلا تبسطها كل البسط، ولا تغلل يدك إلى عنقك، وكتنم أمة وسطا، والوسطية والاعتدال في كل أمور الحياة ابتداء من العبادة للعمل والعلاقات والانفاق، حتى في المشاعر يجب أن تحكمننا



الوسطية .

إذن فخلاصة ما توصلنا إليه بعد هذه الرحلة الاستكشافية: "إن إدارة الوقت عرض لمشاكل مستوطنة، وإن تحديد الأولويات والتوازن هما أساس حسن استغلال الوقت."

ثم سنتقل لإدراج هذه الأولويات حيز التطبيق، لكن كيف ندرجها في جدول مزدحم وممتلئ، فلنبداً أولاً بتقصي أوقاتنا، أين يضيع وقتك؟ وذلك لنضع أيدينا على مكان الخلل.

✓ المهمة الثالثة هي تقصي الوقت، اكتب من لحظة استيقاظك حتى نومك كل ما قامت به من أعمال، وأنظر فيما يضيع وقتك، والوقت الذي استغرقه كل عمل طيلة أسبوع مشتمل على أيام أجازات نهاية الأسبوع.



كيف يمكن أن نقدر الوقت كقيمة مادية ملموسة

◆ تفسير الطبري الكبير المسمّى: (جامع البيان في تفسير القرآن) وهو أكبر تفاسير أهل السنة الموجودة. وقال فيه الفرغاني: لو دعيت عالم إلى أن يصنف منه عشرة كتب، كل كتاب منها يحتوي على علم منفرد مستقصى لفَعَلَ، كعلم النحو، والشعر، والقراءات، والآثار المسندة، والرد على أهل الأهواء في مسائل العقيدة، والفقه، والتاريخ، والبيان.

◆ يقول ابن ابي حاتم الرازي كنت أقرأ على أبي وهو يأكل، وهو يمشي، وهو قائم، وهو مضطجع، وهو في الخلاء، لا يضيع وقته، حتى وهو يمشي في الطريق.

◆ يقول الخطيب البغدادي انه ما كان يرى ابن الجوزي إلا ممسكا كتابا يطالعه. وابن أبي الحاتك كتب المسند في الف جزء.

◆ الفنون مكون من ٨٠٠ مجلد، ولم يُطبع منه إلا مجلدين فقط لأبو الوفاء ابن عطيل الحنبلي. العز ابن عبد السلام سلطان العلماء بدأ رحلته لطلب العلم وهو في الستين من عمره.



◆ كتب المستشرق أي شاده بحثًا قيمًا في العشرينيات عنوانه «الأصوات اللغوية عند سيوييه وعندنا» ويُدي المستشرق بالغ إعجابه بعقلية علماء العربية القدماء، وفي وصف (سيوييه) للأصوات، فيقول: الآن نحن وصلنا إلى هذه الدقة بالأجهزة، وهم وصلوها بالتجربة.

◆ أنتج سيوييه في النحو كتابًا لم يضيف له حرفًا، ومات وهو في الاثنتين والثلاثين من عمره.

◆ ففكرة استغلال الوقت فكرة مجردة وغير ملموسة، حولتها جهود وإصرار هؤلاء العلماء إلى أمور مادية، يمكن تقييمها، وتداولها، وعلوم وإختراعات يُستفاد منها على مر العصور.

◆ والمشكلة ليست في عدم توافر الإمكانيات، لكن في عدم توافر الهمم لحسن استغلال الوقت، فقد كانوا فقراء، ولم يتوفر لديهم "الأياد أو اللاب" حتى يتسنى لهم الحصول على الكتب بسهولة.

◆ موقف السلف من الوقت وشدة حرصهم عليه كان أمرًا عجيبيًا، أشبه بالأساطير، وعظم حجم إنتاجهم أمر محير فعلا،



فكانوا يعيشون حياة أقل رفاهية، أكثر مشاكل، وعرضة للأمراض والفقر والجوع والحروب، إلا أنهم أحسنوا استغلال أوقاتهم، وأبدعوا علوماً غيرت وجه البشرية.

♦ وعلى الرغم من توافر الإنترنت، والمكتبات، الجامعة، ووسائل الاتصال السريعة عندنا، إلا أننا لم ننجز عُشر ما أنجزوه، ولم نسطر ونبدع فنوناً كما أبدعوا. والورقة والقلم بالنسبة لهم كانت رفاهية يندر وجودها، ويُتعدَّر توافرها؛ إلا أنهم -ومع توافر الرغبة الصادقة لاستغلال الوقت- أنجزوا ما عجزنا نحن -مع توافر كل الإمكانيات الحديثة- من إنجازه.

♦ كانوا أشد حرصاً على أوقاتهم من حرصنا على أموالنا، واستثمروا أوقاتهم في العبادة والعمل والعلم دون أن يطغى مجال على آخر فحققوا التوازن؛ إذ احتسبوا أعمارهم لطلب العلم فكانت الأولوية له، وحبسوا أنفسهم لذلك. وهو ما أشار إليه براين ترايسى بانضباط الذات (self discipline) وهو إدارة الوقت مضافاً للفعل، وهو مفتاح النجاح الحقيقي.

♦ مادمتُ حياً فأمامي فرصة، إن استيقظت من نومي صحيحاً معافاً في جسدي، آمن في بيتي، فهي فرصة وجب عليّ





استغلالها؛ وإلا لسئلت عنها.



الفصل الثالث أسباب فشل تنظيم الوقت

قوة العادات:

ما هي أهم الملاحظات بعدما قمنا باستقصاء الوقت؟ هل أدركنا مضيعات الوقت وسارقات الإنجاز؟ إنها التسويف، المماطلة، الكسل، كثرة المشتتات، التواصل الاجتماعي، الغيبة، والنميمة، اتصالات هاتفية، استدعاء الماضي ولوم النفس باستمرار، التردد في اتخاذ القرارات، انتظار الوقت المناسب، القلق بشأن المستقبل، القلق من تفكير الآخرين، الخوف من عواقب الأمور، الخوف من الفشل.

والمفترض أننا إن توفر لدينا إحساسنا بالوقت ينبع من ذواتنا، لاستطعنا الاستمتاع بحياتنا، وإدارتها بما يتناسب مع أولوياتنا. بمعنى أنني أتنازل عن أي شيء آخر للحصول عليها وتحقيقها، وبمعنى أنني أجد نفسي وشغفي ومعنى حقيقي لحياتي عند القيام بها كأولوية، وليست كعبئ وهم فوق رأسي.



ملاحظة (أضعهم في مربع) *

على الرغم من أدراكنا و يقيننا بهذه المضيعات، إلا أننا لم نفتأ نتخلى عنها أو نحجمها، فيجب علينا أولاً تحمل المسؤولية، ونتيقن أن تنظيم وقتنا وإدارتنا لحياتنا هو أمر تحت السيطرة - إن توافرت النية الحقيقية لذلك - وإلا فسنبحث على شماعة لنعلق عليها تساهلنا.

نَبّه "اليك ماكنزي" صاحب كتاب مصيدة الوقت، أن السبب الرئيسي وراء إضاعة الوقت ليس فقط العادات السيئة، بل ما يعرف باسم الخصائص الفطرية، والتي تعني نقاط الضعف.



والمشكلة تكمن في أننا لا ننتبه لها لمواجهتها أثناء تعديل العادات السيئة، مثل متابعة الآخرين على مواقع التواصل، وهو أكبر ملتهم للوقت.

والسبب في ذلك وجود حاجات إنسانية غير مشبعة، مثل الفضول، الفخر، الخوف من الإهانة، الحسد، عدم الشعور بالأمان، متابعة أخبار الغير لتقليدهم.



هناك مشاعر دفيئة تدفعنا لمواصلة عادات سلبية، وتمنع من اكتساب عادات صحية، كما هو موضح في "هرم ماسلو" فهناك حاجات إنسانية يجب إشباعها أولاً، وهذه الحاجات يتم إشباعها على التوالي، وبعد إشباع كل مستوى ينتقل للمستوى الذي يليه، ولا ينتقل لمستوى إلا بعد إشباع المستوى السابق، فلن أسعى لتحقيق الذات وأنا جائع، أو وأنا على علاقات سيئة، وهكذا فإن أعلى مستوى في هذا الجدول هو تنمية الذات، فلن يأتي إلا بعد إشباع الحاجات الفسيولوجية والحاجة للأمان والعلاقات الناجحة، فلن أنجح في تعديل عاداتي إلا بعد إشباع هذه المستويات الأولى السابقة.

لكن بعد إمعان التفكير في هذا الكلام، وبالتفكير في حياة الصحابة، وما مروا به من جوع، وخوف، وفقر، وبالمقارنة بازدياد حالات الانتحار في الدول المتقدمة التي تحيا الرفاهية والتقدم، فالحل إذن ليس في إشباع هذه الحاجات.

يقول (مارتن سليجمان) في إحدى محاضراته عن علم النفس الإيجابي: "إنه مما لا شك فيه أن العالم تطور للأفضل بكل المقاييس وفي كل المجالات، إلا أنه على العكس من ذلك،

امسك دفة حياتك

فإن الإنسان يعيش حالات نفسية متدنية عكس ما هو متوقع" بل وكما أوضح (ماسلو) في أواخر أيامه، أنه يتعين على من يسعى للسعادة أن يسعى للأنخراط في غاية أكبر منه.

ذروة التجربة الإنسانية ليست في إشباع الحاجات الإنسانية، بل في تجاوزها، واستهداف غاية أسمى من الذات، فنفهم ونستشعر ﴿وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ﴾، وتذوق ﴿وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا﴾ و(اه الي هيقومك من عز النوم في عز البرد في الشتا هو رغبتك في النجاح) و(آه الي هيخليك تنازل عن راحتك هي حاجة هتملي قلبك بالسعادة، وتشرح صدرك وتساعدك) و(اه هي بقى الحاجات دي)

أن تعيش وفق قيمك بكل جوارحك وقلبك وعقلك فيما يُعرف بالاتساق والتناغم؛ وهو ما يساعدك في أن تحيا بسعادة، وسوف يهديك ذلك لاكتشاف أولوياتك ومن الممكن أن نوجزه في كلمة واحدة وهي (الغاية).

❖ فما الغاية من وجودي؟

❖ وما الغاية التي أسعى لتحقيقها والوصول إليها؟





الغاية

لأي مسلم طبعاً الجنة، ومنا من يعد مرضاة الله هي الغاية الحقيقية. أن تحيا لتحقيق مرضاة الله، والذي سيتبعه دخول الجنة، ولكنه قد يكون أمراً لاحقاً، فالأهم هو مرضاة الله.

إذن، فالخلاصة التي توصلت لها، أنه يجب أن أعيش لتحقيق الغاية من وجودي؛ حتى يمكنني أن أعيش بسعادة، وأن أحيأ بتناغم، ويجب أن أعرض كل أمر من أمور حياتي على هذا المعيار (مرضاة الله)، فإن توافق معه كان بها، وإن لم يتفق معه طرحته جانباً ولا أبالي.

فبدأت أحدد أدواري في الحياة وأحدد أولوياتي (الحد الأدنى لهذه الأولوية في هذا الدور للآن) والتي سوف يتبعها - إن شاء الله - تطور لأصل إلى هدفي، لكن بالتدرج قد نبلغ الغاية إن شاء الله.



الفصل الرابع أولويات وفق منظور الغاية

يُحكى أنه كانت هناك امرأة تعيش في مكة، وبعد أن تزوجت انتقلت مع زوجها لغزة، وبعد أن انجبت ابنها الاول بستتين، توفي زوجها فعدت مرة أخرى لمكة؛ نظرا لفقرها الشديد، وعلى الرغم من الفقر الذي كانت تعانيه، لم تفكر في الزواج مرة أخرى؛ لأنها نذرت نفسها لتربية ابنها، فدفعته لحفظ القرآن في الكتاب، ونظرا للفقر المدقع؛ أهمله المحفظ ولم يرعاه، فاشتكى لأمه، فقالت له: اقرب من أحد ابناء الأغنياء الذين يجتهد في تلقينهم القرآن، واسترق السمع لتتعلم.

وفي يوم غاب المحفظ عن حلقة التحفيظ، فقام الغلام بدور المحفظ لتلقين الأطفال، وأجاد دوره، وفي اليوم التالي اتفق معه المحفظ أن يساعده في تحفيظ الأطفال؛ على أن يساعده في إتمام حفظ القرآن كاملا، وبالفعل أتم حفظ القرآن كاملا وهو ابن سبع سنوات، ثم أقبل على معين السنة ينهل منها، فحفظ الموطأ وهو ابن عشر سنوات، ثم أخذ يطلب العلم في مكة؛ فأذن له بالفتوى



وهو دون عشرين سنة [٥].

ثم بعد أن استأذن الإمام مالك، ذهب لتلقي العلم في مدرسة الرأي على يد تلميذ أبي حنيفة النعمان، ثم سمع ذات مرة من الليث ابن سعد إمام مصر، وكان في الحرم المكي ذات يوم يقول: إن أساس الفرقة والنزاع في الأمة هو اللغة، فتوجه تلقاء هذيل، فتعلم اللغة وحفظ ١٣٠٠٠ بيت شعر، فأتقن القرآن واللغة والأحاديث، ثم اتجه لعلم الأنساب وأتقنه، والفراسة وأجادها، والرماية وألّف فيها كتاباً؛ واتخذ من كل ذلك وسيلة لجمع شمل الأمة، وتوحيد صف المسلمين في أنحاء البلاد، بدلا من النزاعات والانقسامات التي شقت الصف بين أئمة الحديث (مدرسة الرأي ومدرسة الحديث) وبين الأئمة والشعراء، وبين كل الطبقات، ونجح في ذلك وكان ذلك الإمام الشافعي.

الدروس المستفادة - من وجهة نظري ومن الممكن أن كل من يقرأ تلك القصة يراها من منظور مختلف - أن تلك المرأة لم تشتك من موت زوجها، وأن الحمل ثقيل عليها وحدها لسبب بسيط، ليس لأنها سعيده بوفاة زوجها، لكن لأن أمامها هدف تسعى له، وتحيا من أجل غاية يتوجب تحقيقها، فلم تشتك الفقر



على الرغم من شدته فقد رهنت دارها بستة عشر دينارًا، فأعطتني فتحملت بها.

كما يروي -هو- عن أمه -رحمة الله عليهما- أنها لتمكن من تأمين تكلفة رحلة علم الإمام لليمن، لم تشتك الوحدة أو المرض، ولم تطغ عاطفة الأمومة عليها في حبّ بقاء ولدها إلى جوارها على مصلحته العلميّة، لا سيما إذا اقترنت بذلك مصلحة الأمة ونفع المجتمع المسلم.

وكان من أسباب تألق الشافعي: النسب الشريف الذي يجعله يرمق المعالي، واليتم الذي جعله يعتمد على نفسه، ولا ينتظر أبا ولا جدًا، والفقر الذي دفعته نفسه العزيمة على تخطيه. وهذه الأسباب كلٌّ على حدى؛ قد يتخذها أحدنا ذريعة للتكاسل والتعاس.

عند صعود الجبال لا تنظر إلا للقمّة؛ فتَهون عليك الرحلة، ولن تكثر بطول المسافة، ولن تفكر في النظر لأسفل؛ لأنه -ببساطة- سيوقعك لأسفل، كذلك من يسعى لتحقيق غايته لا ينظر للماضي، وإلا سقط في برائنه، ولن يكثر بأيّ عقبات أمامه؛ لأنه لا يرى فعليًا إلا شيئًا واحدًا فقط هو القمّة أو الغاية



التي يسعى إليها، وكل الأمور الجانبية تختفي من المشهد تماما.

➔ **أحب أن أشير إلى عدة أمور.**

☑ **أولا:** أنا لا ألزم أي شخص بأن يتبع قصة تلك المرأة العظيمة حرفيا، بل اعملوا فكلُّ ميسر لما خلق له.

☑ **ثانيا:** إن الإلتزام بغايتي -مرضاة الله- لا يعني بأي حال من الأحوال الرهبانية، فلا رهبانية في الإسلام، ولا يعني التقشف، ولا يعني التصوف، بالعكس تماما فالمؤمن القويُّ خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير، والله جميل، ويحب أن يرى أثر نعمته على عبده.

غايتي لا تعني التكاسل والضعف، بل ﴿حَذِّرُوا لِكِتَابِ يَاقُوقَ﴾ و«إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه»، فالهدف من غايتي أن أحدد الإطار أو الدافع للقيام بالفعل.

☑ **ثالثا:** كثير ما كنت أسمع أنه لا يوجد لدي وقت لممارسة الدين، كما لو أن الدين يحتاج لوقت خاص لممارسته، فالأصل أننا نحيا بالدين ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾، وقد يُثار اعتراض أنه لن نستطيع ذلك في ظل

التحديات الحالية، والتقدم التكنولوجي والتقني الذي نحياه، ففي الواقع أنا لا أفهم هذه الحجة ولا يمكنني استيعابها، لكن على سبيل المثال، لتوضيح فكرة الأولويات وفق الغاية، في شهر رمضان، وهو شهر واحد في السنة، وبدلاً من أن نسعى لاستغلاله في العبادة والتقرب من الله، انشغلنا بدعوات الإفطار والولائم عن الهدف الرئيسي لهذه الدعوات، والمفترض أننا ندعوا الصائمين للإفطار لننال ثواب إفطارهم، وليس للانشغال بإفطارهم عن الثواب الذي نبتغيه، وكذلك انشغلت أيام رمضان بالتجهيز للولائم والعزومات؛ فأصبحنا كالجثة الهامدة وقت صلاة التراويح أو القيام، وبدلاً من تقسيم «أوله رحمة، وثلثه مغفرة، وثلثه الاخير عتق من النار» قسمناه ثلثاً للعزومات، وثلثاً لشراء مستلزمات العيد، وثلثاً لتجهيز المنزل وتنظيفه للعيد. فكيف تحول رمضان من شهر عبادة إلى شهر احتفالي بحت. سهرات رمضان وسحور رمضان وخيم رمضان، فأين غايتي من تلك الممارسات، لكن إن كانت غايتي واضحة المعالم؛ فسوف أرتب أولوياتي وفق غايتي، فأقوم بشراء مستلزمات العيد قبل رمضان وقبل الزحام، وأقوم بإعداد مسبق وترتيب مسبق للولائم



التي سوف أقيمها في رمضان، بل وأقوم بتجهيز المنزل قبل رمضان؛ لأن أولويتي ليس المنزل في الدنيا بل الفردوس في الجنة، وبصورة لا أفقد بها الشعور بالبهجة في رمضان، لكن لا أفقد أيضا معناه الأساسي من التعبد والتقرب من الله، فمن الممكن أن ألغي كل الارتباطات آخر عشرة أيام وأجعلها للاعتكاف والتعبد والتقرب من الله، أو كيفما يتيسر لكل شخص حسب ظروفه وألوياته.

معيار قصص النجاح

وهنا أحب أن أطرح سؤالاً ،

❖ ما الذي دفع الخوارزمي لإنشاء علم الجبر؟

❖ وما المقصود بالجبر أصلاً؟

ففي مقدمة كتاب الجبر والمقابلة للخوارزمي، نرى أن الخوارزمي أَلَّفَ هذا الكتاب تلبية لطلب الخليفة المأمون، لما يلزم الناس من الحاجة إليه في موارِيثهم ووصاياهم وأحكامهم وتجاراتهم، وجميع ما يتعاملون به فيما بينهم من الري ومساحة الأراضي (لجبر النقص أو التعويض عن المجاهيل).

إنجازات المسلمين الأوائل لا حصر لها، لكنها مخفية مجهولة بالنسبة لنا.

رابط لأعظم العلماء تأثيراً في البشرية *هامش*

للم لم تنتشر معرفة العرب بعلم الفلك أثناء فترة الجاهلية إلا بعد ظهور الدين الإسلامي ونزول القرآن الكريم؛ وكان من أجل أن يفهم المسلمون بعض آيات القرآن الكريم، مثل قوله تعالى: ﴿ وَالشَّمْسُ تَجْرِي لِمُسْتَقَرٍّ لَهَا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ

﴿٣٨﴾ وَالْقَمَرَ فَدَرْنَهُ مَنَازِلَ حَتَّىٰ عَادَ كَالْعُرْجُونِ الْقَدِيرِ ﴿٣٩﴾ لَا الشَّمْسُ يَنْبَغِي لَهَا أَنْ تُدْرِكَ الْقَمَرَ وَلَا اللَّيْلُ سَابِقُ النَّهَارِ وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ ﴿٤٠﴾ [يس: ٣٨-٤٠]. وكذلك قول الله تعالى: ﴿فَلَا أُقْسِمُ بِمَوْجِعِ النُّجُومِ ﴿٧٥﴾ وَإِنَّهُ لَقَسَمٌ لَوْ تَعْلَمُونَ عَظِيمٌ ﴿٧٦﴾ [الواقعة: ٧٥، ٧٦]. وقال الله سبحانه وتعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ النُّجُومَ لِتَهْتَدُوا بِهَا فِي ظُلُمَاتِ اللَّيْلِ وَالْبَحْرِ قَدْ فَضَّلْنَا الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ ﴿٩٧﴾ [الأنعام: ٩٧]، ﴿كَمَا قَالَ تَعَالَى: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسَ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ مَا خَلَقَ اللَّهُ ذَلِكَ إِلَّا بِالْحَقِّ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ ﴿٥٠﴾ إِنَّ فِي آخِلْفِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَمَا خَلَقَ اللَّهُ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَّقُونَ ﴿٥٦﴾ [يونس: ٥٦].

وتميز المسلمون في الفلك تمييزًا ملحوظًا، فقد تساعدهم هذه المعرفة في السفر في الصحراء، ومعرفة مواقع النجوم، وبالتالي تحديد الطرق والاتجاهات. كما أراد المسلمون استخدام علم الفلك في تحديد توقيت صيام رمضان، والتمكن من رؤية الهلال في حالة عدم إمكانية رؤيته بالعين المجردة. كما اهتم المسلمون بذلك للتمكن من معرفة أوقات الصلاة عن

طريق معرفة الموقع الجغرافي لمكانهم، وموقع الشمس الذي يساعد في معرفة المواقيت المطلوبة؛ وقد بدأ -فعليا- بناء المراصد الفلكية في العصر العباسي بعد أن أمر الخليفة العباسي المأمون بالبدا في إنشاء المراصد الفلكية في عام ٢١٥ هجرية، وأقيم في بغداد أول مرصد فلكي سُمي بالمأمونية.

قد ذكرت إنجازات المسلمين في الرياضيات والفلك على وجه الخصوص؛ لما يعترينا من انبهار من وصول الغرب للفضاء، وهذا يستدل به على التزامهم بالغاية وتعلق قلوبهم بها، وأنه لم يعوقهم عن التقدم في شتى مجالات الحياة أي عائق، بل كانت الدافع للتقدم والبحث والإبداع.

كما أن من الملاحظ ضعف تأثير التقلبات السياسية على الإنتاج العلمي والديني، لا سيما في العصر العباسي، بل على النقيض صاحبه ازدهار منقطع النظير، على الرغم من هوان الخلافة العباسية وضعفها في بعض العصور. لذلك لا مجال للاحتجاج بالتقلبات السياسية، والاحداث الراهنة على مجريات العلم والتقدم.

إن الالتزام بالغاية وعدم الحيد عنها؛ يعمل مباشرة على



إشباع باقي الاحتياجات الأخرى بشكل تلقائي، فتقدم المسلمين الأوائل في شتى المجالات كان دافعه الأساسي هو الغاية التي تعلق بها قلوبهم وطمحت إليها نفوسهم؛ فهان عليهم التضحية والبذل، واخيرا استحضار النية يجعل من كل عمل عبادة، ذكر اسم الله قبل أي عمل عبادة.

سئل رجل أعرابي النبي ﷺ وقال: كُثرت عليّ شرائع الإسلام، فقل لي عملا يدخلني الجنة! فقال ﷺ: «لا يزال لسانك رطبا بذكر الله». فالذكر باللسان في أي وقت وفي أي مكان وفي أي موقف، فهل يعجز أحدكم أن يكسب كل يوم الف حسنة..... (الحديث).

فما أيسر أن تعيش وفق غايتك إن أحببت. والخلاصة هي أن الغاية النبيلة لا تعوق تقدمك في الحياة، بل على العكس تعضد من جهودك وتضاعفها، لكن بشرط استحضارها قبل القيام بأي عمل.

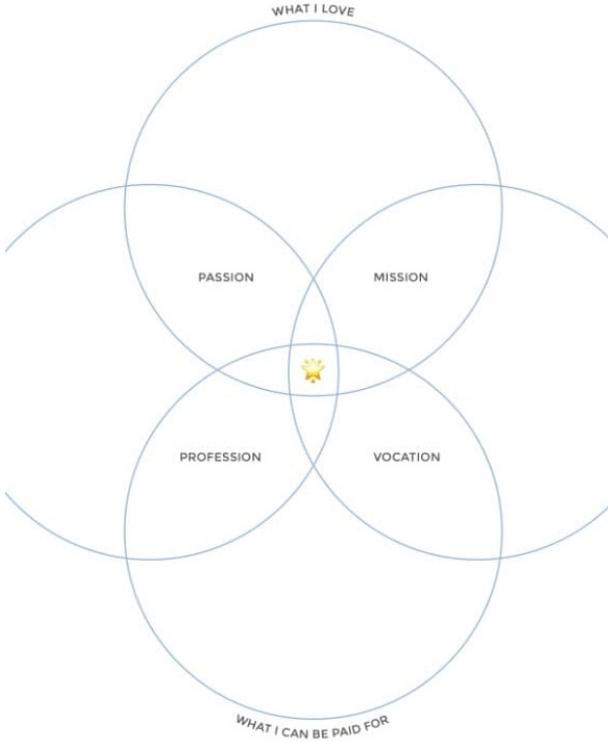




تحديد الأولويات للأدوار المختلفة

(*ikiagi*)

FINDING MY SWEET SPOT (IKIGAI)

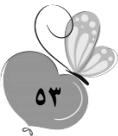




وفي هذا القسم هناك أمور كثيرة وجب التنبيه إليها،

٢ أولاً: هناك مجال رئيسي لي في الحياة، والذي أقوم بتحديدته وفق ألفين دياجرام السابق. وبعد تحديد مجالي في الحياة أقوم بتحديد المهارات التي أرغب في تنميتها، والمجالات التي سوف أبداع فيها (مهمتي في الحياة).

وهذا لن يتضارب مع باقي أدواري في الحياة، بل المفترض أنها كلها تخدم في نفس الاتجاه. وفي تجربتي الشخصية في بداية زواجي، كانت المعضلة في تحقيق التوازن بين طموحي الشخصي وإتقان تربية أولادي، وكان السؤال كيف أحقق التوازن بين أمرين متناقضين تماماً؟ وكان صعب جدا الوصول لقرار صائب، لكن بالرغوع لدوافعي وغايتي (بوصلتي الداخلية) فسرعان ما وجدت وجهتي، وحددت غايتي بدخول الجنة، وكنت أما وكنت زوجة، فاجتهدت لأصل لغايتي من خلال هذه الأدوار، وباحتسابي أما فقد حمسني ذلك أن أتعلم الكثير، وعدلت من شخصيتي ومفاهيمي؛ حتى أقوم بدوري؛ وحتى أساعد أولادي في المذاكرة، فالتحقت بدورات كثيرة؛ حتى أتعلم كيف أعلمهم، وكيف أقنعهم، وكيف أعدل من أفكارهم، وكيف



أتقبل اختلافهم معي في الرأي، وتعلمت -قبل أن أغيرهم أو أن أغرس فيهم قيمة ما- أن أكتسب -أنا- هذه القيمة، ففاقد الشيء لا يعطيه. كما أن التربية ليست بالمواعظ بل بالمحاكاة، فهم نسخة لأفكارنا ومبادئنا وقيمنا، فلا ألومهم إن أخطأوا بل ألوم نفسي وأعدلها أولاً.

✓ أدركت عدة أمور :

١- هناك أمور يمكن تأجيلها ولن يترتب على تأجيلها أى أضرار، كطموحي الشخصي (في الواقع لم يتأجل بل تعدل مساره) إن تأجل حتى يبلغ أولادي سناً أكبر؛ فلن يترتب عليه أي ضرر، في حين أن تأجيل تربيتي لأبنائي سترتب عليه أضرار على نطاق واسع جداً.

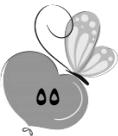
رعايتي لأبنائي وهم صغار تجربة لن تتكرر، ولا يمكن تأجيلها، وهى تجربة تستحق أن نلغي من أجلها (وليس فقط تأجيل) أموراً أخرى، فتنشئة نشء فطرته سليمة معافى من فتن المجتمع، وعقيدته صافية، هو أهم أولوية في حياة كل أب وكل أم، وإلا كان الانحدار الأخلاقي الذي نعاني من تفشيه، والفتن التي ماجت بها مجتمعاتنا، وانعدام الثقة الذي أرهقنا، وأدركت



أن هناك أمورا مثل عامل الوقت والزمن، فهما مهمان جدا في تربية الأطفال ورعايتهم وهم صغار، فهم يحتاجون لجهد و تركيزي الآن، والحمد لله أنني أدركت هذه الحقيقة في الوقت المناسب قبل فوات الاوان؛ فاستطعت بحول الله وقوته أن أربأ الصدع. ولا يمكن التعامل مع هذه اللحظة إلا بمتهى الاستسلام.

تعلمت حقيقة الطموح الشخصي الذي يناسبني ويستهيوني بمجاهدة ضغوط المجتمع، وليست القوالب التي يجبرني المجتمع عليها وما يتبناه من أفكار عقيمة؛ فحطمت قيود فكر مشوه رسّخه المجتمع؛ وتكشفت أمامي حقيقة ما الذي أريده وأبرع فيه.

ثانيا: تعدد الجوانب لا يعني اختلافها، فهناك أمور مشتركة، فمثلا الأخلاق مطلوبة في كل المجالات، وكل الأدوار، وإعمار الأرض والعمل والمهارات كلها تندرج تحت عنوان مهمتي في الحياة واكتساب مهارات لأستطيع القيام بعملتي بإتقان مما يعني إعمار الأرض، وكذلك صلة الأرحام والأصدقاء في العمل والأخلاق، فكلها أمور متقاطعة لا تتضارب فيما بينها، بل



امسك دفة حياتك

من الممكن أن تتكاتف معا. والصحة بالطبع هي الوقود لعمل آلة الجسم، والذي بدونه لن أستطيع القيام بأى عمل.

إن تحديد الغاية بشكل انسيابي جمع بين تلك المتناقضات وهذبها، فكأنها روافد عدة تصب في نهر واحد.

❖ ثالثا: لماذا يجب إدراجها في صورة مهام؟

✓ الهدف من إدراجها في صورة مهام لتحقيق الأمور الآتية:

- ١- زيادة الإلتزام بتنفيذه
 - ٢- منع نسيانها
 - ٣- معرفة الأخطاء فور وقوعها
 - ٤- ترتيب الأولويات
 - ٥- منع التخبط والتشتت وانعدام الوجهة
 - ٦- مراقبة التطور (مؤشر الأداء)
- خلاصة القول: أنه لا تضارب بين مهمتك وغايتك وأدوارك في الحياة.



تحديد الأدوار

لكل شخص في الحياة عدة أدوار، وتكن حسب علاقته، وحسب سنه، وبناء عليه يتم تحديد جدولته، ويجدر التأكيد على ضرورة أن أحدد بالضبط، بشكل واضح، ما المهمة التي يتعين عليّ إنجازها في كل مجال تحديداً دقيقاً، فيجب تحديد هدف ذكي يتسم بأنه *(measurable)* *(achievable)* *(specific)* *(timed)* *(realistic)*.

فمثلاً لو أردت حفظ القرآن، فهذا هدف عام، لكن حتى يصبح هدفاً ذكياً ويمكن تحقيقه يجب تحديد الآتي:

❖ ما المدة التي حددتها لحفظ القرآن (محدد بزمن)؟

ويجب أن تكون واقعية، وأن تتفق مع قدرتي على الحفظ ومشغولياتي، بمعنى أن لا أحدد هدفاً أصعب من قدراتي؛ فأعجز عن تحقيقه، وألا يكون هدفاً تافهاً لا يحمسنى للقيام به، وكذلك أحدد معيار قياس أدائي للحفظ مثلاً، فهل أتقنت الحفظ ولو بنسبة كذا.

عند تعلم لغة جديدة، أحدد لنفسي معيار اختبار فأقول مثلاً: خلال ثلاثة أشهر أتمكن من المحادثة لمدة خمسة دقائق



امسك دفة حياتك

وأستطيع أن أعبر عن نفسي وأقدم نفسي باللغة الجديدة؛ حتى
أتمكن من قياس تقدمي من عدمه، وتقدير مدى التزامي،
واكتشاف نقاط الضعف في خطتي الحالية، وكيفية التغلب عليها؛
فيسهل بالمتابعة تعديل الأخطاء أولاً بأول؛ فلا تتفاقم المشكلة
وتخرج عن حيز السيطرة

(If you can measure it , you can manage it)



الهدف الذكي

* Smart goal *



✓ الإجابات:

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										صلاة الفجر
										أذكار الصباح
										الصيام
										3 أجزاء قرآن
										الاستغفار
										صلاة الضحى
										صلاة الجمعة
										أذكار المساء
										12 ركعة سنة
										قيام الليل
										صلاة الوتر
										صدقة يومية
										صلاة الرحم
										اطعام جائع

قد يكون هذا أقصى حد، لكن من الممكن بالتدريج أن نحدد أولويات على هذا النسق (الفروض ثم السنن الرواتب) ثم نتدرج قليلا حتى نصل لمبتغانا، وقد يساعدنا هذا الجدول في تقييم الأداء (بمعرفة مؤشرات الأداء ومؤشرات المخاطرة)، وقد يساعدني في تتبع تقدمي، وهل أسير على الطريق الصحيح؟ هل أتقدم من غايتي وتحقيق هدي؟ وما المخاطر المترتبة على عدم الالتزام؟

✓ المهارات:

المهارات الواجب تنميتها يتم اكتشافها حسب هدفك ومجالك في الحياة، فلو أنت -مثلا- مدرس فعليك أن تكتسب مهارات الإقناع، الإنصات الفعال، مهارات الحاسب الآلي، مهارات التفكير الإبداعي، ومهارات القيادة، ولغات جديدة ليطلع على ثقافات مختلفة وتجارب مختلفة في نفس المجال التعليمي، وكلها مهارات يجب عليه تعلمها؛ حتى ينجز مهمته على أكمل وجه.

لو أنك أم فأمامك تحديات تنوء لحملها الجبال، هناك مثل إفريقي يقول: "لتنشئة طفل؛ فأنت بحاجة لقرية كاملة".





✓ الصحة:

ويندرج تحتها أكثر من
عنوان رئيسي:

- ✓ ممارسة الرياضة كحد أدنى ثلاث ساعات مشي في الأسبوع أو ما يوازيها.
- ✓ الطعام الصحي المتوازن.

✓ نمط حياة صحي كالإستيقاظ المبكر، والنوم لفترات كافية.

✓ الابتعاد عن المنبهات والأشياء الضارة، وكل الممارسات الخاطئة

✓ الصيام: اتجاه عالمي جديد للحفاظ على الصحة «صوموا تصحوا».

✓ شرب الماء.

✓ العلاقات:

تختلف العلاقات من شخص لآخر، فحسب موقعك من أسرتك؛ تقوم بتحديد واجباتك تجاه كل من له صلة بك، من الأقرب إلى الأبعد، مع مراعاة أن بر الوالدين له أولوية خاصة، ثم الزوج أو الزوجة والأولاد كل حسب وضعه، وسن أو ولاده، والحالة الصحية لكل منهم، وإن كان موجودا أم كثير التغيب والسفر.

يلي أسرتي أقاربي (صلة الرحم والعصبية)، ويليها الأنداد والأقران، ثم الجيران، ثم الأصدقاء، فهناك واجبات لكل دور حددها الشرع تحديدا دقيقا بليغا، فيجب عليّ ألا أبدل مكانة بأخرى، فكلّ له مكانته، وكلّ له حقه، والواجب عليّ القيام به.

وكما أوضحت أن بإمكاننا الاكتفاء بالحد الأدنى في كل العلاقات، بما لا يستوجب مسائلة من الله. ويجب ألا نتعذّر بضيق الوقت، فتبسمك في وجه أخيك صدقة، ولا يؤمن من لا يأمن جاره بوائقه، ومن فرّج عن مؤمن كربة من كرب الدنيا؛ فرج الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، أن تعين أخاك صدقة، فإن الله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه، إلا طبعاً مع أسرتي



والوالدين، فهو لاء لا نكتفي معهم بالحد الأدنى، بل بأقصى ما نستطيع، ولا يكلف الله نفسا إلا وسعها، ولكن نضع في أذهاننا أن العلاقة بين الأزواج والأولاد لرفع الدرجات وتحصيل الحسنات.

الترفيه عن نفسي دوما ما كنت أتجاهله ولا أعيره اهتماما، لكن من أهم الجوانب التي يجب الاهتمام بها فعلا هو الترفيه، والترفيه بالنسبة لي كان في ممارسة الهوايات التي أحبها، وقد أوضح الدكتور طارق سويدان أنه عندما تكون مهتما بأكثر من مجال فيجب عليك ان تميز بينها، فيكون أحدها مجال حياتك، والأخرى تكون هوايات لك، والقانون العام الذي يحكم العلاقة بينها هو أن مجال الحياة له ٥٠٪ من وقتك (الدورات التي تلتحق بها، الكتب التي تقرأها، واستثمارتك) وللهواية فقط ٢٠٪ من باقي الوقت والاهتمام، فلا يسعنا التركيز على كلا الجانبين وإتقانها على قدم المساواة.

فالبعض يحب التقنية، والآخر يحب السفر، والآخر يحب القراءة، والبعض الآخر يحب المشغولات اليدوية، وكذلك ممارسة الرياضة فلنهتم بها ولنعطها قدرا من الاهتمام؛ لأنها بدون



وعى منا تعمل على شحذ المنشار فهي تمدنا بالسعادة والشعور الفوري بالإنجاز، وتوسع آفاقنا، مما يصب مباشرة في بوتقة مهمة الحياة فتدفعنا للمضيّ قدما (وكان من أهم أسباب فشلي في تنظيم الوقت هو تجاهلي للترفيه، فكنت أشعر بالملل والفتور وانعدام الحافز).

✓ إعمار الأرض (واجبك نحو العالم):

لو في يد أحدكم فسيلة فليغرسها، ما الذي تراه مهما للبشرية لكنها تفقده؟ وفق إمكانياتك وقدراتك وظروفك وعلمك، كيف تستطيع أن تخدم في هذا المجال؟

لقد حددتُ مجالي هو التربية، فأنا كأُم وجهت اهتمامي لتربية أبنائي، تربية أردت أن أثاب عليها، وتكون رافعة لدرجاتي في الجنة إن شاء الله، وتوهمت أن ذلك أمرا سهلا، لكن بعد تجربة تربية الأبناء وجدتها أهم وظيفة قد يقوم بها الإنسان على الاطلاق؛ لأنها تشتمل على كل الأدوار الأخرى ضمينا، فهي تتضمن إعمار الأرض بتربية نشء مسئول قادر على مواجهة التحديات والصعاب، متعلم ليحقق إنجازات تفيد البشرية، سويّ خال من الأمراض النفسية والعقوق؛ لأنني إن أحسنت إلى



أبنائي؛ تنعمت برهم لي في كبري؛ وتمكنوا هم من تربية أجيال أفضل.

الجانب المالي والجانب الديني، فكل ما قمت بتلقينه لهم في ميزان حسناتي العلمي والثقافي، لأنني حتى أقوم بهذا الدور احتجت لإعادة هيكلة لأهدافي، وترميم لأفكاري البالية، أي أنني بإحساني تربية أبنائي ضمنت النجاح في الأدوار الأخرى.

الخلاصة (لا تحقرن من المعروف شيئاً، قد تعمل عملاً بسيطاً؛ فيكون فيه نجاتك، ولا عيب في أن نخطئ ونعيد المحاولة مرارا وتكرارا، حتى نصل للاستقرار النفسي، فاعملوا فكل ميسر لما خلق له.

جداول حيز التطبيق

حيل واستراتيجيات لتحقيق أعلى قدر من الإنتاجية
والإنجاز.

"اعصِ هواك "

الحسن البصري

قبل الشروع في الحديث عن الاستراتيجيات والحيل، هناك
أمور في غاية الأهمية أحب الإشارة إليها:

- استحالة التزامي بأيّ جدول مدة تزيد عن شهر كحد
أقصى، وهذا أمر طبيعي، لأن المواعيد ذاتها تتغير من موسم
لآخر، ومن فصل لآخر، فبالتالي ما يمكن أن أقوم به بعد صلاة
الفجر في فصل الشتاء يختلف عنه صيفاً؛ لأن الفترة الزمنية من
الفجر للشروق فترة قصيرة شتاء، مقارنة بالفترة الزمنية وتوقيت
الفجر في الصيف.

الظروف وملابسات اليوم تختلف في الدراسة عنها في
الأجازة؛ فعدم التزامنا بالجدول هو أمر طبيعي ومنطقي.

والدرس الذي تعلمته لمواجهة هذه المشكلة هو ان أرتبط
بالمهمة، ولا أرتبط بالجدول حرفياً، كما وجدت أن تحديد ساعة



معينة لأداء مهمة ما دوما تبوء معي بالفشل؛ بسبب طبيعتي المتقلبة المزاجية؛ لذلك استبدلت تحديد ساعة معينة بتحديد الظروف المثلى لأداء مهمة ما (دراستي، حفظي للقرآن، وقراءاتي) وأنسب توقيت كان وجود أولادي في المدرسة، أو وقت نومهم أو قبل استيقاظهم من النوم. بمعنى آخر عند غياب المشتتات.

قد يعتريني الكسل في يوم ما، على الرغم من توافر الظروف المثالية، وفي يوم آخر قد يصل خزان الحماس ذروته، ولمواجهة هذا التقلب؛ حددت المهام بالأسبوع وليس باليوم، فلو فقدت حماسي يوما، فقد أتمكن من التعويض في يوم آخر، دون أن أجلد ذاتي على تقصيري ولا ألومها، ففي يوم الحماس، أعرف أني أستغرق بالكلية في أداء مهامي.

من أكثر الأسباب التي قد تبدو منطقية لإعاقة تنظيم الوقت هو وجود الطوارئ، وهو سبب رئيسي لعزوف الكثيرين عن اعتماد الجداول في حياتهم، بدلا من أن يكون وجود الطوارئ دافعا لزيادة التنظيم.

فالأولى أن أضع في الحسبان أن الحياة لا تسير على وتيرة



واحدة، بل دوما ما توجد منغصات وطوارئ لم تكن في الحسبان، وبالتالي فالحل الأمثل هو الاستعداد المسبق له، وإعداد خطط بديلة لكل خطة رئيسية.

ومن الحكمة أن نستعد ونضع الطوارئ في الحسبان وإلا نتجاهلها، فقد تأتي الطوارئ أو المصائب وتكون أكبر من استعدادنا وترتيبنا، لكن على الأقل في الحسبان، فإن الحياة تحكمها الأمور الفجائية، وهذا هو الأساس وليس العكس.

تخيل سائق سيارة يسير على الطريق السريع بدون إطار احتياطي، فهل يضمن أن واحدة فقط من إطارات السيارة التي قد تعطله، لا تعطله الأربع إطارات جميعها، هل منعه هذا من أخذ إطار احتياطي معه في السيارة لمواجهة الطوارئ.

من أهم ما يعين على الالتزام بالأهداف هو الجماعة، فعليكم بالجماعة، فإن الذئب لا يأكل من الغنم إلا القاصية، والمجموعات المعينة من الصحبة الصالحة أمر في غاية الأهمية للمضيّ قدما، مع مراعاة ألا يخرج الالتزام بالهدف عن حيز التنفيذ، ويتحول الأمر لجدل ومناقشات غير مفيدة ونميمة، وأنا فقد تمكنت من حفظ البقرة وآل عمران والنساء حفظا متقنا



بمعونة أختي في الله سالي، في حين لما افترقنا؛ لم أستطع استكمال الحفظ وحدي، لكن عن طريق مجموعات على الإنترنت، تمكنت من استكمال المسيرة.

وقد يمكن استبدال المجموعة الخاصة بالالتزام في دورة، فقد تمكنت من حفظ آخر أربع أجزاء في دار للتحفيظ.

◆ الاستراتيجية: قاعدة الخمس ثوان

إن أصعب ما يمكن مواجهته هو الالتزام في حالة المشاعر السلبية، كثير من الأوقات ندرك أهمية القيام بعمل ما لكن لا يتوافر لدينا المزاج أو الرغبة لإتمامه، فإن أردنا الإنجاز في حياتنا، فيجب أن نسيطر على مشاعرنا السلبية، وهنا لا أستطيع أن أنصح بالتحفيز كأستراتيجية للقيام بفعل ما، لكن من الممكن أن نجرب " استراتيجية الخمس ثوان " على المدى القريب، ونعمل على تقوية الإرادة على المدى البعيد، فهل نتخيل حجم الإنجازات والنجاحات التي قد نحققها لو طبقنا هذه القاعدة " اعص هواك " على بساطتها.

وأحب أن أشير إلى نقطة في غاية الأهمية " إن المشاعر السلبية التي قد تعوقك عن القيام بأداء مهامك، وغالبا ما تكون

مخاوف مبالغٌ فيها" والحل -عن تجربة- أن تنشط للقيام بالفعل دون أدنى تفكير قبل أن تسمح لعقلك أن يثبطك، أو يسرد لك قائمة من المعوقات الأسطورية.

الأمر الثاني "إن المشاعر تتبع السلوك، والعكس صحيح، فإن واجهتك مشاعر سلبية محبطة... فالحل أن تسارع للقيام بإنهاء مهامك، وستفاجأ بتغير حالتك المزاجية وأنتك اندمجت في حالة مزاجية مغايرة.

كتاب "قاعدة الخمس ثوان" للمؤلفة *Mel Robbins* وملخص فكرة الخمس ثوان هو أن تقوم بالعد تنازلياً من ٥ إلى ١، ثم تنطلق دون أدنى تفكير، وعن تجربة، هي فعلاً استراتيجية فعالة، لأنها لا تسمح للعقل بالاسترسال في المعوقات واستحضار المبررات.

فهذا يصلح هذه القاعدة لحل كل المشكلات التي تعوقني عن الالتزام بمجدول الوصول لغايتي؟

هناك ثلاث حالات: (مواجهة الكسل) و(مواجهة التسويف والمماطلة) و(مواجهة التردد وضعف الثقة بالنفس). وهذه القاعدة أفادتني في دفعي للقيام بالمهام، كما أعاننتني في التخلص



من بعض العادات السيئة، منها: مواجهة المشاعر السلبية بالأكل، فعند اتباعي لنظام حماية لإنقاص الوزن والحفاظ على الصحة، فأكبر مشكلة كانت تواجهني هي أنني كنت بمجرد شعوري بالتوتر أسرع لالتهام أي شيء للتخلص من مشاعر القلق والتوتر، على الرغم من عدم شعوري بالجوع، لكن الأكل كان وسيلة للتخلص من المشاعر السلبية، فاتبعت قاعدة الخمس ثوان؛ فكنت قبل أن أضع الطعام في فمي كنت أقول لنفسي: انتظري هل أنت فعلا جائعة؟ انتظري فقط دقيقة، وسرعان ما كان الشعور بالجوع يختفي، على الرغم من توالي تلك اللحظات، إلا أنني -بحول الله استطعت- أن أمنع نفسي وأضبطها وعصيت هواي.

◆ الاستراتيجية ٢ "فلتأكل ذاك الضفدع"

عندما نقوم بتحديد الأولويات؛ قد تعود بنا طبيعتنا البشرية إلى سالف عهدنا من التسويف والإحباط؛ ولذلك اجتهدت بعد معرفة هذا المبدأ في أن أبادر بأصعب المهام وأثقلها -على قلبي- لانتهاء منها أولاً، وكانت بالنسبة لي مذاكرة أولادي على اختلاف مراحلهم الدراسية، فقد كان عملاً شاقاً للغاية، ولكنني كنت أدرك أنه بمجرد الانتهاء من مذاكرتهم، أي قد انتهيت من



أكبر وأصعب جزء في يومي، خاصة في فترة ما قبل الامتحانات، فلو بدأت يومك بأن تأكل ضفدعا حيا؛ فيمكنك إكمال يومك وأنت مطمئن أنه لا شيء أسوأ من هذا سيحدث في باقي اليوم.

وعلى صعيد تطوير قدراتنا ومهاراتنا، فكثيرا ما تواجهنا مهام غير مرغوب فيها أو صعبة، وغالبا ما تكون هي الأمور الأهم في تطوير أدائك، أو في رفع إنتاجك، لكن لثقلها وصعوبتها نتشاغل عنها بمهام أسهل؛ لننقع أنفسنا بأننا مشغولون عنها كصورة من صور التسويق المقنع والحل الأمثل. في هذه الحالة يجب عليك أن تبادر بالانتهاء منها فورا؛ حتى تشعر بنشوة الإنجاز والفخر أنك انتهيت من أصعب مهامك، كما أنه يحافظ على قدر مناسب من طاقتك لأداء باقي مهامك المحببة، حتى وإن لم تنته من باقي المهام السهلة، فيكفي أنك انتهيت من أهم وأصعب مهامك لذلك اليوم.

وأكبر معضلة تواجهنا عند أكل الضفدع، هو كبر حجم المهمة كحفظ القرآن كاملا مثلا أو الانتهاء من كتابي هذا "امسك دفعة حياتك" والحل الأمثل لمواجهة هذه المعضلة هو تقسيمها لمهام صغيرة نسبيا، والتعامل مع كل جزء على حدى.



ثم واجهتني مشكلة كيف أتعامل مع تضارب المصالح، ففي وقت معين تكون هناك أكثر من مهمة في ذات الوقت، وبنفس القدر من الأهمية؟ وهنا قصة قد تشبه الكثيرات منا وهي (قصة مولاي فرانك).

ولأني امرأة، فيإمكان الرجل بسهولة وأريحية أن يحدد لنفسه هدفا وغاية، ويسعى بكل طاقته لتحقيقها، دون أن يؤثر ذلك على أدائه في باقي أدوار حياته كصديق، كزوج، كأب، حيث إنه من المقبول مجتمعيًا أن لا يولي الرجل اهتماما كبيرا لأسرته على الرغم من أهميتها، لكن الواقع أنه يغيب أغلب وقته خارج البيت؛ وبالتالي يمكنه تحديد مهامه والنجاح فيها بيسر، على عكس المرأة التي تقضي أغلب وقتها في البيت، وتواجه اللوم والنقص إن قصرت في أيٍّ من متطلبات البيت، فأنا، على الرغم من عملي كطبيبة أسنان، أعمل في المستشفى العام، ولدي عيادة خاصة، وأريد إتمام الماجستير، ولدي اختبارات الجودة، ولا رابط بين أيٍّ من تلك الموضوعات غير أنها خاصة بالأسنان، وكمطلقة فعلمي ليس رفاهية خاصة؛ فلدي صبيان أراهما، فكيف أجعل من غايته (الجنة)



منهج حياة في ظل تلك التحديات، فأنا اشعر بالتمزق؛ نتيجة لتقصيري تجاه أولادي، أنا لا أجد جهداً للقيام بأي مهام منزلية إذ أعود لبيتي منهكة، لا أقوى على الحراك حتى لتناول غدائي، فما بالكم بإعداد الطعام لأولادي، ناهيك عن تقصيري في العبادة، وكيف أوظف نقاط قوتي، وكيف أوظف شغفي ليحققا لي -في ظل التحديات التي أعيشها- الغاية التي أسعى إليها، فهذا صعب جداً؛ فالمرأة العاملة من الصعب جدا التزامها بجداول وأهداف لتحقيقها.

أولاً ما هي مجالات حياتي: تربوي، وعلمي، وديني، وأكاديمي.

أحدد ما هي المهمة الأهم التي إن نفذتها على أكمل وجه؛ أغلب المشاكل الأخرى سيتم حلها تلقائياً.

كيف أتعامل مع تعدد المهام؟ يُعد تعدد المهام في وقت واحد من أسوأ العادات على الإطلاق؛ إذ تدمر إنتاجك لأقل من المتوسط، هكذا كانت شكوها، لكن كيف يمكن التغلب على مشكلة تعدد المهام في وقت واحد؟ فأفضل طريقة للتعامل مع تعدد المهام هي: أن يتم تقسيم الوقت على التوالي بينها، إذ



يشترط التركيز على مهمة واحدة فقط لمدة محددة سلفا.

والتناوب بين المهام قد يحقق عدم الملل في حالة تركيزك على مادة واحدة لفترة طويلة تجعلك تفقد تركيزك، فالأفضل أن تتوقف بأخذ استراحة قليلة، والتوجه لموضوع آخر، ثم العودة مجددا لهذا الامر.

فمثلا امتحاناتي و امتحانات اولادي كيف تعاملت معها؟

أحدد كمّ المنهج المطلوب مني إنهاؤه، كم درس وكم وحدة وكم صفحة، وأقوم بتقسيمها على عدد الأيام لمدة شهر أو شهر ونصف شهر، حتى أتمكن من توفير فترة للمراجعة، وكان معدل مذاكرة أولادي من خمس لست صفحات، ثم نتقل لمادة أخرى، وقد خصصت فترة الصباح الباكر للانتهاء من مهامى الخاصة بالتطوير الذاتي في شتى المجالات)، تليها استراحة القيام بالأعمال الروتينية الصباحية، يليها فترة مذاكرة أولادي ومتابعتهم، وكنت أقوم بشرح الدروس لهم، إذ بحثت عن طرق عدة لتوصيل المعلومة لهم. وبعد الانتهاء من هاتين المهمتين الأساسيتين كان اليوم يسير بانسيابية، وكانت المشكلة تتفاقم إن لم يتم الالتزام بتلك الفترات.

من الطبيعي أن تكون هناك في اليوم أكثر من مهمة، وعلى ذات القدر من الأهمية لكن بالرجوع لأولوياتنا، ومراعاة محدودية الوقت، فالأفضل هو البحث عن بدائل قد تسهل من خياراتنا في مثل تلك الفترات

التبسيط أو الهدنة علينا:

بتطبيق قاعدة التبسيط، تخفف من أحمالك، فابحث عن أبسط الخيارات وأبسط البدائل، ففكرة التبسيط ساعدتني جدا في التخلص من الأشياء التي لا أحتاجها، سواء أشياء مادية أو أفكار عقيمة، فالإقتصار على ما أنا فعلا في حاجة إليه ساعدني جدا في تنظيم وقتي؛ لأنه ببساطة لم يشغل وقتي إلا بما يفيدني ويهمني وأستشعر قيمته، ولقد طبقت هذه القاعدة على أثاث المنزل، وعلى الملابس، والواجبات، فلم ألزم نفسي إلا بأداء الأمور الواجبة؛ فاستعطت القيام بها ولم اتخلف عنها.

في حالة وضع الأولوية في أذهاننا، على سبيل المثال لا الحصر، لن تلجأ الفتاة المقبلة على الزواج لشراء الصيني بكميات هائلة، وحرصها في نيش لا يتم استعماله، ومن الممكن أن تستبدله بشراء غسالة أطباق، لما قد يطرأ عليها من حالات صحية



في حالة الحمل وما بعده، وما يعترتها من حالة إنهاك.

◆ الاستراتيجية ٣: البديل الذكي

من أصعب المشاكل التي واجهتني هي أن أرفض طلبا لشخص ما، أو أن أقول (لا)، فدوما ما كنت أحمل نفسي فوق طاقتها، والمشكلة غير قاصرة على الوقت فقط، لكن تشمل الضغط النفسي الذي أعانيه، وكانت أفضل طريقة لمواجهة قول (لا) التي لم أكن أستطيع قولها، هي البحث عن البدائل الذكية، وهذا دفعني ودفع الطرف الآخر للبحث عن الهدف الحقيقي وراء التكليف بهذه المهمة، هل هذه هي الطريقة الوحيدة؟ هل هي الطريقة المثلى لأداء المهمة؟ في الواقع ساعدتني مرحلة تحديد الأولويات في معالجة هذه المشكلة سريعا، لأن الهدف هو تحقيق أكبر قدر من المصالح، وليس الهدف إتباع طريقة معينة لتحقيق الاهداف.

◆ الاستراتيجية ٤ "مبدأ باريتو" (بحث)

بعد ما أنهينا تحديد الأولويات، اكتشفنا أن هناك من أعمال تقدر بنسبة ٢٠٪ تؤدي إلى حوالي ٨٠٪ من النتائج، أو بمعنى آخر، أننا سنجد في جدول مهامنا ما يعرف بـ "القليل المهم"



وهناك "الكثير التافه"؛ مما يستدعي التركيز على هذه الأمور الهامة على قلتها، لأنها ببساطة تحقق أعلى النتائج، وهذا قد يبدو جليا في تربية الأبناء، فمثلا لو ركزت على تعليمهم قيمة الصدق، وركزت على غرس قيمة النظافة مثلا، فمن الممكن أن يكون هذا عملا بسيطا، لكن نتائجه على المدى البعيد أكبر بكثير من أن أقوم أنا بالتنظيف.

◆ الاستراتيجية ٥ "مواجهة التسويف بالطماطم" [بحث]

التسويف: تأجيل غير مبرر لإنجاز عمل معين، بالرغم من المساوىء التي قد تترتب على هذا التأخير.

فهو الوحش الذي يمنعك من الوصول لغايتك، وهذا الوحش يتغذى -أساسا- على صفتين مهمتين يتصف بهما الإنسان وهما:

١- الرغبة في الإشباع الفوري، وهذا مثل: كسر نظام الحماية، تأجيل الصلوات، تأجيل المذاكرة.

٢- الرغبة في تجنب الألم، مثل: الإجهاد الذهني، والإجهاد النفسي أو الجسدي. وحتى تتمكن من مواجهة التسويف، فيجب



علينا تجفيف منابعه بمواجهة تجنب الألم والرغبة في الإشباع
الفوري، عن طريق تقوية الإرادة على المدى البعيد.

تقنية البامبادورو

البامبادورو: أيج الطماطم بالإيطالية، نسبة لصاحبها.

والتي تتلخص في تحديد فترة زمنية لمدة ٢٥ دقيقة على المنبه، مجرد (٢٥ دقيقة) فقط للعمل، ثم التوقف عن العمل؛ لتكتشف بعدها أن العمل لم يكن بالسوء الذي ظننته، ثم تكرر ضبط الوقت لأكثر من مرة، حتى تنتهي من إنجاز المهمة، وطبعا لهذه الطريقة شروط وفوائد، شرط أن تحدد فترة ٢٥ دقيقة كمتوسط، من الممكن أن تكون أقل ومن الممكن أن تكون أكثر، لكن كبداية تكون ٢٥ دقيقة كافية، وأن تلغي نهائيا كل المشتتات من حولك مثل الهاتف، أو أي مشتت قد يقلل من تركيزك لإنهاء المهمة، وأن تستمتع براحة لمدة عشر دقائق تفصل بين كل فترة إنجاز للترويح عن النفس والتقليل من الشعور بالألم، فيمكّنك الاستمرار بعد ذلك لإنهاء المهمة.

◆ الأستراتيجية ٦ (عضلة الإرادة)

"أسباغ المكاره على القلب"





شجر "المكارمة" يثمر المكارم، والجِدَّ جناح النجاة "ابن الجوزي"

ما المقصود بتقوية عضلة الإرادة؟ والمقصود بالإرادة: هي القدرة الذهنية على أداء فعل غير محبب للنفس، لتحقيق هدف أو مصلحة، ولنتمكن من تقوية عضلة الإرادة يجب ابتداء معرفة طبيعتها فالإرادة ليست مقدار ثابت، وهي قابلة للزيادة، وللأسف تتأثر بالعواطف.

فالحزن يضعف القلب.. ويوهن العزم.. ويضر الإرادة، ولا شيء أحب إلى الشيطان من حزن المؤمن..

ابن القيم

"Willpower Muscle"

هناك الكثير من الكتب التي استخدمت مصطلح "عضلة الإرادة"

✓ خصائص قوة الإرادة:

قوتها ليست ثابتة باستخدامها المستمر طوال اليوم، بل تحتاج لمقدار من الراحة لتستعيد - كأى عضلة في الجسم - قوتها،



كما إنها تقوى بالتمرين والتدريب، فنتمكن من معالجة حالات الهوان، وبإمكاننا زيادة قدرتها وتحملها، لكن ما أشد ما يفت في الإرادة؟ الآتي:

✓ اتخاذ القرارات:

منأشد الأمور تأثيرا على الإرادة، حتى أنه يوجد ما يُسمى بإرهاق القرارات، إشارة للإرهاق الذهني عند اتخاذ القرارات.

للم كبت المشاعر ووجهات النظر

للم أداء الواجبات والالتزامات غير المحببة للنفس

للم بناء عادات جديدة

للم مقاومة الألم (الشعور بالجوع أو نقص الجلوكوز في الجسم) وقلة النوم والضغط العصبي

✓ نصائح لتقوية عضلة الإرادة

١- النوم الجيد، والأكل الصحي المتوازن لشحن الإرادة

٢- الأهم أولا (كل ذلك الضفدع)

٣- بناء العادات (سنخصه بالذكر)



٤- تبسيط الحياة وتقليل الخيارات والقرارات

٥- التغيير في البيئة المحيطة، فالبيئة المحيطة هي اليد الخفية التي تشكل السلوك الإنساني

٦- حرق السفن "الالتزام المسبق" أي أن تجبر نفسك مسبقاً، مثلاً لو اتبعت حمية ما، فمن الأفضل أن أمتنع عن شراء ما يصاد فكرة الحمية، إن كنت لا أستطيع التحكم في نفقاتي، فلا أضع في جيبي إلا أقل ما يمكن، ولا أعتد على كروت الائتمان في التعامل المالي إلا في أضيق الحدود.

٧- تجنب الفوضى والتشتت، إذ إنها تسبب ضغطاً عصبياً، وتقلل من تركيز المخ

٨- الألعاب، تحدى نفسك أثناء أداء المهام الصعبة غير المحببة للنفس، وانجزها في وقت قياسي، فتغير تفكيرك من ملل العمل، لإثارة فكرة الفوز قبل انتهاء الوقت المحدد.

٩- تجنب جلد الذات، فتعنيف النفس لن يؤدي إلا لمزيد من الإخفاقات، وزيادة وضعف الإرادة، والحل هو المحاولة المستمرة والإصرار.



١٠- التنفس العميق، وله أسباب علمية كثيرة، استفادت فيه المؤلفة في توضيح الأسباب العلمية لأهميته ودوره.

◆ بناء العادات الاستراتيجية ٧:

من الأمور التي تعوق تحقيق الأهداف، وتعرقل مساعينا الحثيثة لبلوغ غايتها هي العادات السلبية، ولنتمكن من خوض معارك النفس وترويضها وتهذيبها، فيجب بناء عادات إيجابية..... لكن كيف؟



بناء العادات الإيجابية

ماذا إذا لم تتوفر لدينا قوة الإرادة؟ فكثرة التحديات التي نواجهها ترهقنا بما فيه الكفاية، فلم يعد بمقدورنا بذل المزيد، وبالطبع لا توجد حلول سهلة أو سحرية، لكن من الممكن تخطي عقبة ضعف الإرادة ببناء العادة الصغيرة جدا.

أو لا أحب أن أوضح أنه من خلال تجربتي الشخصية، توصلت إلى أنه من الصعب الاعتماد على الحماس لإكتساب عادة ما لأن -ببساطة- الحماس مرتبط بالعاطفة، والعواطف متقلبة، قد يكون الحماس مهم في حالة البدء، لكن لن يكون ذا مغزى للاستمرار؛ فنحن سنخادع عقولنا المنهكة التي أصابها الوهن، بأن نعتمد أسلوبا جديدا للتغيير يعتمد على الآتي:

١- أن لا يعتمد على الحماس.

٢- ألا يتطلب قدرا كبيرا من قوة الإرادة. فمثلا إن أردت اكتساب عادة الرياضة، فلا ألزم نفسي يوميا إلا بـ ٢٠ ثانية فقط، إن أردت أن أحفظ القرآن، فلا ألزم نفسي إلا بحفظ آية واحدة قصيرة يوميا، أو سطر من آية إن كانت طويلة، إن أردت ترتيب



دواليب غرف النوم أو المطبخ، فلا ألزم نفسي إلا بأداء مهمة واحدة فقط يوميا، كترتيب درج واحد، أو ترتيب التلاجة فقط.

أبسط وأصغر مهمة ممكنة، فقط لأتمكن من اكتساب العادة، ويلزم لإحداث التغيير المطلوب والالتزام به، أن تكون العادة صغيرة، أصغر من أن أفشل فيها، وأصغر من أن أحتاج لحماس لممارستها؛ لأتمكن من الالتزام بها، حتى وإن كنت في أسوأ حالاتي.

والملاحظ بعد تطبيق هذه القاعدة، أن أغلب الأوقات أندمج في المهمة وأزيد عن الحد المطلوب، وفي الأيام التي كنت أعاني فيها من الإرهاق وخزان حماسي يكون صفرا، كان بإمكانني أداء المهمة أو العادة نظرا لصغرها، دون أن أفقد ثقتي بذاتي، وهو ما اكتشفته لاحقا، أن المشكلة تكمن في لحظة البدء فقط، فإن استطعت أن تتغلب على حاجز البدء؛ تمكنت بالتالي من اكتساب العادة، وستزيد عن القدر المحدد لأنه أصغر من أن يشعرك بالإرهاق.

❖ ما أهم ما نحتاجه لاكتساب عادة جديدة؟

- الاستمرارية



وقد اعتقدت خطأً أن الأمر غير مجدٍ، فماذا بإمكان ٢٠ ثانية أن تحقق على المدى البعيد، لكن اكتشفت أن اعتيادي لممارسة رياضة لمدة عشرين ثانية تحت أي ظرف، وفي كل ظرف لم يحسن من حالي الصحية فقط، بل غرس عادة ممارسة الرياضة ورسخها، فأصبحت لا أحتاج لحماس أو مجهود لممارستها. بالنسبة لي يعد هذا انتصاراً كبيراً أمام عقلي الكسول المتأفف.

الاستراتيجية الثانية لاكتساب العادات بعد أن تكون صغيرة هو أن تربطها بموعد ثابت سلفاً، ودوماً ما أنسى شرب الماء، لكن حاولت أن أربط شرب الماء بالأذان.

حفظ القرآن ومراجعتة، فأحفظ آية واحدة في الفجر، وأراجعها مع باقي الفروض طوال اليوم، الأذكار بعد الفروض مباشرة.

وكنت في الواقع أربط وقت الصلوات بأداء المهام الأصعب على نفسي، كممارسة التمارين الهوائية لمدة ٢٠ ثانية بعد إحدى الفرائض، متابعة دروس اللغة بعد الانتهاء من الوجبة الأساسية وأنا أتناول قدحاً من الشاي الأخضر.

اكتسبت عادة القراءة، بقراءة صفحة واحدة يومياً قبل النوم،



كما أنها ساعدتني في أن أستغرق في النوم سريعا، فكانت لها فوائد جمّة، وأوقات أخرى بعد الانتهاء من الأعمال المنزلية، كنت أكافئ نفسي بالقراءة.

والاستراتيجية الثالثة للالتصاق بعباداتك، هي أن تكافئ نفسك بعد الانتهاء منها، ولا يشترط أن تكون المكافأة أمرا ماديا، بل يكفيني أن أوشر بعلامة صح في جدول متابعة العادات؛ حتى أشعر بالفخر والإنجاز.

(تمثل شخصياتنا الأفعال التي نعتادها، وبالتالي النجاح والتفوق ليسا حدثا عارضا، بل عادة) "مثل انجليزى"

الخلاصة:

❖ هل الالتزام بهذه القواعد كان مجديا في حياتي؟

لقد أنجزت في ثلاث سنوات ما عجزت عن إنجازه في ١٥ سنة، بدءا بالاستعانة بالله والتوكل عليه، والاستخارة في الأمور الصعبة التي لا قبل لي بها، ثم تحديد أولوياتي وتحديد وجهتي، وعن طريق الخريطة المناسبة أشعر أنني أقترّب من هدي، فأسأل الله التوفيق والسداد.

❖ هل تواجدهم في تنظيم الوقت؟



بالفعل، لكن أتمكن من معالجتها سريعا بالرجوع
لمرجعيتي وغايتي.

❖ **هل دوما ما أحافظ على معدل إنتاجي ومعدل
حاسبي؟**

بالطبع لا، لكن أفضل بكثير جدا من ذي قبل، لأن الإنسان
متغير، ومتقلبة من حولة الظروف.

❖ **هل ألتزم حرفيا بما حددت من جداول؟**

طبعاً لا، لأنني ألتزم بالمهام والمدة المخصصة لها.

وأخيراً...

حياتك أغلى ما تملك، فلا تضيع حياتك في البحث عن
تقدير الآخرين، أو خوفاً من استهجانهم، وعش حياتك كما تحب
وكما تتمنى، وصل كل من تحبهم، واسع بكل ما أوتيت من قوة
كي تسعدهم وتسعد بهم وتسعد معهم.

**الحياة مهما طالقت قصيرة، فاستغل تلك النعمة كونك
على قيد الحياة ومت فارغاً.**

مت فارغاً من كل الإمكانيات والإبداعات الكامنة بداخلك،
إن كنت تملك حلماً، فاسع لتحقيقه ولا تؤجله، إن كان بداخلك



امسك دفة حياتك

حبا، فانشره وعشه واشعر به، إن كان بداخلك علما، فستسأل عنه فيما عملت به، فبلغه.

لقد أدركت معنى قوله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إذا قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فليغرسها» كيف نزرعها؟ وما الفائدة إن كانت القيامة قد قامت؟ من أجل أن تموت فارغا.

لنعش كل يوم كأنه آخر يوم، لنعط كل ما نملك، ونبذل أقصى طاقتنا، ونعمل من العمل أفضله، ومن الإبداع أروع، ونترك لمخيلتنا العنان؛ حتى تسمو أرواحنا، لأنها تخلصت من كل ما فيها من أفكار ومشاريع، لنشمر عن ساقينا، ونستخرج كل ذرة خير بداخلنا، حتى نكون خلفاء الله في أرضه.



الخاتمة

ليكن شعارنا:

..لن أبرد حتى أبلغ..