

مقدمة

بسم الله، والحمد لله، والصلاة والسلام على سيدنا رسول الله، وعلى آله وصحبه ومن اهتدى بهداه.
أيها القارئ الكريم، أيتها القارئة الكريمة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.. وبعد:

فهذه هي: «الحقيبة التدريبية» لدورة «اللياقات الست: دروس في فن الحياة»، وهي ليست كتاباً مستقلاً بذاته،
لذا فإن الانتفاع الأمثل بها معتمد على المشاركة في الدورة.

أمل أن تستفيدوا منها، وتستمعوا بما جاء فيها، وأهلاً بكم في طريق تحقيق اللياقات الست لإتقان فن الحياة
بعون الله.

المؤلف

د. أحمد البراء الأميري

هذه الدورة

الشريحة المستهدفة :

المشاركون كافة: الموظفون والموظفات، والمعلمون والمعلمات، والآباء والأمهات... إلخ.

الأهداف:

- ١ - معرفة قيمة الزمن وطبيعته ووسائل حسن الاستفادة منه.
- ٢ - معرفة أهمية الأهداف وكيفية تحديدها، ورسم الخطط لتحقيقها.
- ٣ - اكتساب اللياقات الست لإتقان فن الحياة.

شعار الدورة:

برنامج حياة.. مدى الحياة

مدة الدورة : خمسة أيام = ٢٠ ساعة تدريبية

خطة الدورة



اليوم الثالث:
- اللياقة العقلية



اليوم الثاني:
- اللياقة النفسية



اليوم الأول:
- الوقت هو الحياة
- اللياقة الروحية



اليوم الخامس:
- اللياقة البدنية
- اللياقة المالية
- تحديد الأهداف
- وتحقيقها



اليوم الرابع:
- اللياقة الاجتماعية

الوحدة الأولى

الوقت هو الحياة



الأهداف

تهدف هذه الوحدة إلى أن يعرف المتدرب:

عناية الكتاب والسنة بالوقت، وكذلك التراثين الإسلامي والغربي.



⌚ حرص السلف الصالح على الوقت.

⌚ كيف يخطط بشكل جيد لحسن الاستفادة من وقته.

⌚ مضيعات الأوقات، وكيف يجتنها، والأمور التي تساعد على اغتنام الوقت.

⌚ أهمية الترويح عن النفس بالمقدار المناسب الذي هو بين الإفراط والتفريط.

الوقت هو الحياة

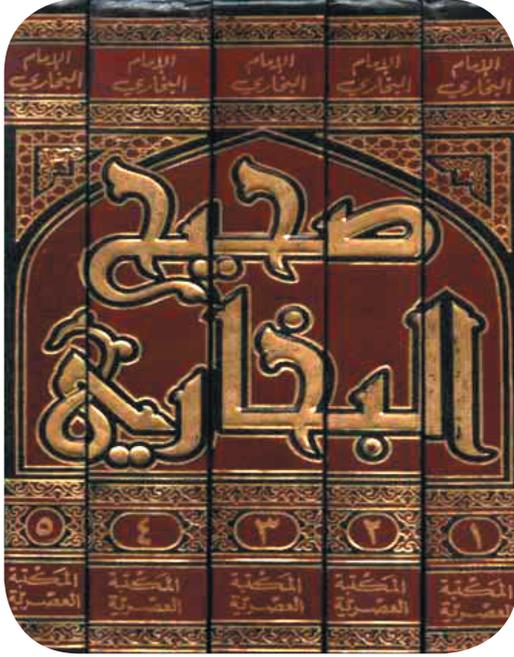
الوقت

نعمة من أجلّ نعم الله على عبده، والاستثمار فيه هو الاستثمار الأمثل في الدين والدنيا، ولا يمكن لفرد، أو جماعة، أو مجتمع أن يتألق في الحياة، ويكون شيئاً مذكوراً، إذا لم يحسن الاستفادة من وقته.

من أجل ذلك كان لابد من الحديث عنه، ولو في نقاط مختصرة، وذلك لمعرفة طبيعته، ومضيعاته، وكيفية تنظيمه للاستفادة منه.



الوقت هو الحياة



١ - الوقت في القرآن الكريم:

قال الله تعالى: ﴿ وَالْعَصْرُ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ ﴾

[العصر: ١ - ٢].

٢ - الوقت في السنة المطهرة:

قال رسول الله ﷺ: «بادروا بالأعمال سبعاً هل تنتظرون إلا فقراً منسياً، أو غنىً مطغياً، أو مرضاً مفسداً، أو هرمًا مُفنداً، أو موتاً مُجهزاً، أو الدجال؟ فشرّ غائب يُنتظر، أو الساعة فالساعة أدهى وأمر» الترمذي.

٣ - الوقت في التراث الإسلامي:

قال عبد الله بن مسعود رضي الله عنه: «ما ندمتُ على شيء ندمي على يوم غربت شمسه، نُقص فيه أجلي، ولم يزد عملي».

وقال عمر بن عبد العزيز رحمه الله: «إن الليل والنهار يعملان فيك، فاعمل فيهما».

وقال الحسن البصري رحمه الله: «يا ابن آدم، إنما أنت أيام، فإذا ذهب يوم ذهب بعضك».



الوقت هو الحياة

٤- الوقت في التراث غير العربي:

⌚ «الوقت- بخلاف المال- لا يمكن جمعه وتكديسه، ونحن مرغمون على إنفاقه بسرعة ٦٠ ثانية في الدقيقة، ماكنزي. «المشكلة هي في إدارة أنفسنا وَفَقَّ الساعة، لا في إدارة الساعة ذاتها؛ فنحن نستطيع التحكم في أنفسنا، لكننا لا نستطيع التحكم في عقارب السّاعة، أو التفاوض معها.» أحد المفكرين.

٥ - نماذج من سير سلفنا الصالح في الحرص على الوقت:

⌚ مرض القاضي الإمام أبو يوسف، صاحب الإمام أبي حنيفة رحمهما الله، قال تلميذه القاضي إبراهيم ابن الجراح رحمه الله فدخلت عليه أعوده فوجدته مُغمىً عليه، فلما أفاق قال لي: يا إبراهيم، ما تقول في المسألة الفلانية؟ قلت أي مثل هذه الحالة؟ قال ولا بأس بذلك، ندرسُ لعلّه ينجو به ناج!!

⌚ وكان الإمام أبو الوفاء بن عقيل الحنبلي (المتوفى سنة ٥١٣هـ) يقول: «إني لا يحلّ لي أن أضيع ساعةً من عمري؛ حتى إذا تعطل لساني عن مذاكرة أو مناظرة، وبصري عن مطالعة، أعملت فكري في حال راحتي وأنا منطرح، فلا أنهض إلا وقد خطر لي ما أسطره. وإني لأجد من حرصي على العلم وأنا في عشر الثمانين أشدّ مما كنت وأنا ابن عشرين سنة!»

الوقت هو الحياة

٦- تخطيط الوقت:

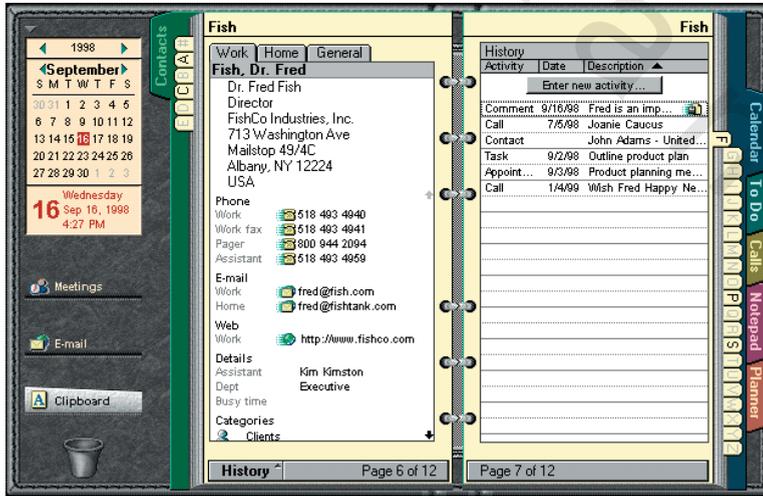
«إخفاقك في التخطيط تخطيط للإخفاق»

⌚ نقطة البدء في تخطيط الوقت هي تحديد الأهداف بدقة ووضوح، لمدة زمنية قادمة معينة..

⌚ ثم يسأل الإنسان نفسه:

- ماذا عليّ أن أعمل لتحقيق هديّ؟
- متى يجب أن أعمله؟
- أين يجب أن أعمله؟
- من الذي يقوم بالعمل؟
- ما هي أولوياتي؟
- ما مقدار الوقت اللازم للتنفيذ؟

⌚ حُسنُ توزيع كل عمل على ما يناسبه من الأوقات



الوقت هو الحياة

٧- مضيعات الأوقات والتغلب عليها :

أ- الزوّار: تعلّم أن تعتذر بلباقة.

ب- الهاتف: أحسن استعماله حتى لا يسيء استعمالك.

ج- الاجتماعات: استغن عنها ما لم تكن هناك حاجة حقيقية إليها.

د- الاتصال غير الفعال: أحسن الإصغاء لتفهم الآخرين، وبسط أفكارك ليفهمك الآخرون.

هـ- التسويف (التأجيل): كتب طاهر بن الحسين لابنه عبد الله عندما ولاه المأمون الرقة ومصر: «افرغ من عمل يومك ولا تؤخره لغدك؛ فإن لغد أموراً وحوادث تلهيك عن عمل يومك الذي أخرته. واعلم أن اليوم الذي مضى ذهب بما فيه، فإذا أخرت عمله اجتمع عليك عمل يومين، وإذا أنهيت في كل يوم عمله، أرحت بذلك نفسك».

و- التلفاز: اجعل مشاهدة التلفاز أمراً غير مريح!



الوقت هو الحياة



٨ - الاستفادة من وقت الانتظار:

- ⌚ حاول - ما استطعت - أن تتجنبّ الزحام والانتظار.
- ⌚ خطِّط جيداً للاستفادة من مُسجّل السيارة.
- ⌚ خذْ معك كتاباً خفيفَ المادة لمطالعتة.
- ⌚ جهدٌ ضئيلٌ وأجرٌ جزيل. «لا يزال لسانك رطباً من ذكر الله!» الترمذي.

⌚ إنّ بين الأوقات فجوات، فاستفد منها.

٩ - أمور تساعد على اغتنام الوقت:

تأمّل العبارات الآتية:

- ⌚ «حُبُّ الراحة يورث من الندم ما يربو على كلّ لذة».
- ⌚ «تذهبُ لذةُ الكسل، وتبقى الحسرة على ما فات من العمل».

من شغل نفسه بغير المهمّ أضرّ بالمهمّ. «الخطيب البغدادي»



الوقت هو الحياة

«ابتعد عن مجالس الفارغين، وصاحب النبهاء المُجِدِّين».

«أكثر من قراءة سير العظماء المتألقين، والأفذاذ المتفوقين».

«إذا لم تحمل نفسك على ما تكره، لن

تحملك إلى ما تحب»!

١٠ - الترويح عن النفس:

«كان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم

يداعب أصحابه ويمازحهم ليروح عن

نفوسهم» الترمذي.

«قال أبو الدرداء رضي الله عنه: «إني

لأستجم لقلبي بالشيء من اللهو ليكون

أقوى لي على الحق».

«الجادون في الحياة يعرفون قيمة الهوايات النافعة الممتعة، ويدركون أهمية الترويح عن النفس، ولكن إياك أن

يأخذ اللهو من حياتك أكثر مما ينبغي!!

«أدركت أقواماً كانوا على أوقاتهم أشدَّ منكم حرصاً على دراهمكم» «الحسن البصري»



الوقت هو الحياة

نشاط (١-١):

استعن بالجدول الآتي لتتعرف على مضيعات وقتك، وكيف تتغلب عليها

م	مضيع الوقت	ضع ✓ أمام مضيع وقتك	كيف تتغلب عليه؟
١	الزوار		
٢	الهاتف		
٣	الاجتماعات		
٤	الاتصال غير الفعال		
٥	التسويف		
٦	التلفاز		
٧	مضيعات أخرى		

الوقت هو الحياة

تساؤلات ووقفات

١ - هل تغير فهمك للوقت ونظرتك إليه؟

٢ - اقترح أمرين يمكن اتباعهما (مع أولادك أو طلابك...) لإيجاد الحس بقيمة الزمن عندهم.

٣ - اكتب صفحة واحدة تشرح فيها المقولة الحكيمة: «إخفاقك في التخطيط تخطيط للإخفاق».

٤ - اختر حكمة تتعلق بموضوعنا، اكتبها بخط كبير على ورقة، وضعها - لمدة أسبوع - في مكان بارز تقع عينك عليها فيه، ولعدة مرات في اليوم أغمض عينيك وردد هذه الحكمة وأنت تتأمل معناها، محاولاً أن تبرمج نفسك عليها، وتخزنها في عقلك الباطن.



اللياقة الروحية



اللياقة الاجتماعية



اللياقة العقلية



اللياقة المالية



اللياقة الجسمانية



اللياقة النفسية



الوحدة الثانية
اللياقة الأولى
اللياقة الروحية



الهدف

القصه من الحديث عن هذه اللياقة هو التوعية بأهميتها إذ أنها أشرف اللياقات وأعلاها؛ لأنها تسعى إلى وصل القلب بالله تعالى، عن طريق تزكية النفس، وتزكية النفس أمر يستغرق حياة الإنسان بأكملها، ولا تستوعبه دورة ولا دورات، وله أربابه من المربين الصادقين، والعلماء العاملين، ولكن لابد من الإشارة إليه، والتعريف به في دورة تنظر إلى الإنسان نظرة شمولية تستوعب جوانبه كلها.

وقد وقع الاختيار على اثنتي عشرة وسيلة تسير بصاحبها في طريق

تحصيل اللياقة الروحية إن شاء الله.



اللياقة الروحية

المراد من تحصيل اللياقة الروحية استشعار الإنسان أنه يحب الله سبحانه، وأن الله سبحانه يحبه .

وتسمى عملية تحصيل اللياقة الروحية: **تزكية النفس**. قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾ ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾.

وطريقها هو **الاتباع**، قال تعالى: ﴿قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ...﴾.

Q من وسائل تحصيلها :

لتحصيل اللياقة الروحية وسائل كثيرة أهمها:

١ - الإخلاص :

Q قال تعالى: ﴿وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ...﴾.

اللياقة الروحية

قال سفيان بن عيينة شيخ الشافعي رحمهما الله: "من عصا بشهوة فارح له التوبة، ومن عصا بكبر فآخس عليه اللعنة؛ لأن آدم عصى بشهوة فتاب الله عليه، وإبليس عصى بكبر فكانت عليه اللعنة!"

Q وقال صلى الله عليه وسلم: «إنما الأعمال بالنيات...» البخاري ومسلم.

Q وقال صلى الله عليه وسلم: «إن بالمدينة لرجالاً ما سرتهم مسيراً، ولا قطعتم وادياً إلا شركوكم في الأجر، حبسهم المرض..» مسلم.

٢ - الانتهاز عن المعاصي: (اجتناب النواهي):

Q قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إياكم ومحقرات الذنوب؛ فإنما مثل محقرات الذنوب كقوم نزلوا بطن وادٍ، فجاء ذا بعود، وجاء ذا بعود، حتى أنضجوا خبزتهم، وإن محقرات الذنوب متى يؤخذ بها صاحبها تُهلكه» أحمد.

Q قد تكون معاصي القلب أخطر من معاصي الجوارح!!

Q «ضرر المعاصي في القلوب كضرر السموم في الأبدان» ابن القيم.



اللياقة الروحية

٣ - الازدياد من السُنن والنوافل بعد أداء الفرائض:



Q قال تعالى في الحديث القدسي: «... وما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضته عليه، وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه...» البخاري.

Q المهم في العبادات: روحها وحقيقتها قبل ظواهرها.

٤ - تلاوة القرآن مع التدبر:

Q قال تعالى: ﴿كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ﴾ ص: ٢٩.

Q من علامات التدبر: التأثر بالآيات حسب موضوعها.



اللياقة الروحية

Q مما يعين على التدبير: استحضار الأجر العظيم على الجهد القليل الذي يبذله القارئ لكتاب الله.

Q طريقة مقترحة للتدبير: دراسة مجموعة من الآيات ثم الاستماع إليها من قارئ مفضل.

٥ - الذكر بالقلب واللسان:

Q المراد من الذكر حضور القلب، فالتدبير في الذكر مطلوب كما هو مطلوب في تلاوة القرآن، لأن المقصود لا يتحقق من غير تدبير.

٦ - التوبة:

Q قال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لله أشد فرحًا بتوبة عبده حين يتوب إليه من أحدكم كان على راحلته بأرض فلاة فانفلتت منه...» البخاري ومسلم.

٧ - البكاء من خشية الله:

Q أسرار البكاء - قال تعالى: ﴿وَيَخِرُّونَ لِلْأَذْقَانِ يَبْكُونَ وَيَزِيدُهُمْ خُشُوعًا﴾.



اللياقة الروحية

Q وقال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «عينان لا تمسهما النار: عين بكت من خشية الله، وعين باتت تحرس في سبيل الله» الترمذي.

Q وقال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «سبعة يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله: ... ورجل ذكر الله خالياً ففاضت عيناه» الشيخان.

٨ - الزهد في الدنيا :

Q قال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «قد أفلح من أسلم، ورزق كفافاً، وقنعه الله بما آتاه» مسلم، وقال: «... يا أيها الناس هلموا

إلى ربكم، فإن ما قلّ وكفى خير مما كثر وألهى» أحمد والحاكم وابن حبان.

٩ - خشونة العيش :

Q قالت عائشة رضي الله عنها: «ما شبع آل محمد صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ من خبز شعير يومين متتابعين حتى قبض» الشيخان.

١٠ - أكل الحلال :

Q قال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «... لا يربو لحمٌ نبت من سُحتٍ إلا كانت النار أولى به» الترمذي. والسُّحت: الحرام من المكسب

والطعام والشراب.

اللياقة الروحية

١١ - ذكر الموت وقصر الأمل:

Q قال تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحِرَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ﴾ آل عمران: ١٨٥.

١٢ - التوازن بين الخوف والرجاء:

Q الخوف ثلاثة أنواع: زائد، ومعتدل، وناقص؛ فالزائد يسبب اليأس والقنوط والمرض، والناقص لا يمنع صاحبه من المعاصي، والمعتدل هو الذي يدعو صاحبه إلى العمل الصالح الذي ينفعه وينفع الناس في الدنيا والآخرة، ويكفّه عن الأذى والمحرمات والمعاصي.



اللياقة الروحية

الدرجة	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	السؤال	
								١ هل صليت الفجر في وقتها؟	
								٢ هل صليت الضحى؟	
								٣ هل حافظت على السنن الرواتب؟	
								٤ هل قرأت الأوراد بعد الصلوات؟	
								٥ هل قرأت أذكار الصباح والمساء؟	
								٦ هل قرأت وردك من القرآن؟	
								٧ هل غضضت بصرک؟	
								٨ هل حفظت لسانك؟	
								٩ هل تصدقت بشيء؟	
								١٠ هل أحسنت إلى أحد؟	
								١١ هل ابتسمت في وجه أحد؟	
								١٢ هل خلوت بنفسك للتوبة؟	
								١٣ هل صمت تطوعاً؟	
								١٤ هل وصلت رحماً؟	
								١٥ هل أكرمت جاراً؟	
								١٦ هل راقبت نيتك؟	
								١٧ هل قرأت في كتاب مفيد؟	
								١٨	
								١٩	
								المجموع	

نشاط (٢ - ١):

نموذج مقترح للمحاسبة

قال سيدنا

عمر رضي الله

تعالى عنه: «حاسبوا أنفسكم

قبل أن تحاسبوا، ورتبوا أنفسكم

قبل أن توزنوا، وتزينوا للعرض

الأكبر، يوم تعرضون لا تخفى

منكم خافية»!

تساؤلات ووقفات

١ - لماذا قد تكون معاصي القلوب أخطر من معاصي الجوارح؟ أجب بثلاثة أسطر.

٢ - اذكر اثنين من الذنوب التي يحتقرها صاحبها، وما وجه الشبه بينها وبين العيدان التي تنضج الخبزة في الحديث الشريف؟

اللياقة الروحية

٣ - اختر وقتاً يناسبك من الليل أو النهار، تكون فيه وحدك، وصل ركعتين فيما لا يقل عن ربع ساعة. أطل الركوع والسجود. ادع في سجودك. اقرأ قدرأ مناسباً من الآيات في القيام وتأمل فيما تقرأ.

٤ - احرص حرصاً شديداً على أن تخلو بنفسك - ولو عشر دقائق في كل مرة -
لقراءة أذكار الصباح، والمساء.

٥ - تأمل: هل هناك أكثر من لون أو لونين على مائدتك؟ قارن حالك بحال أهل المجاعات في زماننا.. سدّد وقارب واعتدل.

٦ - في ضوء ما قرأت: ضع لنفسك جدولاً لتحسين لياقتك الروحية مدته شهر واحد، ولاحظ الفرق بين أوله وآخره.





الوحدة الثالثة
اللياقة الثانية
اللياقة النفسية

الأهداف

تتشارك اللياقة النفسية مع اللياقة الروحية في أمور، وتختلف عنها في أمور، ومن أهم أهداف اللياقة النفسية:

- ١ - أن يعرف الإنسان ذاته، والكنوز العظيمة المودعة فيه كي يحسن استثمارها.
- ٢ - أن يعرف نقاط الضعف ليتخلص منها.
- ٣ - أن يواجه الحياة الحاضرة بضعفها وتقلباتها وتسارعها مواجهة الواثق المطمئن.

يدور حديثنا عن اللياقة النفسية حول ثلاثة محاور:

الأول: فضائل للتحلي بها، ورسائل للتحلي عنها.

الثاني: قوانين تعين معرفتها وتطبيقها على معرفة الذات وتطويرها واستثمار طاقاتها.

الثالث: نصائح تساعد على التخلص من القلق.



المحور الأول: فضائل ورسائل



١ - العقل والهوى:

طاعة الهوى داءٌ، وعصيانُه دواء. قال تعالى: ﴿أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ﴾ الجاثية: ٢٣.

٢ - محاسبة النفس:

قال سبحانه: ﴿... وَتَنْتَظِرُ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ﴾ الحشر: ١٨.
وقال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الكيِّسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ، وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ، وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا، وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ الْأَمَانِي» الترمذي.



اللياقة النفسية

٣ - الصدق والكذب:

قال ﷺ: «إن الصدق يهدي إلى البر...» الشيخان.

وقال ﷺ: «أربع من كن فيه كان منافقًا

خالصًا... وإذا حدث كذب» الشيخان.

٤ - حُسنُ الخلق:

أن يكون الإنسان سَلِسًا مُنْقَادًا، لِيَنَّ الْجَانِبَ، طَلَّقَ

الوجه، قَلِيلَ النّفور، طَيِّبَ الكَلِمَة.

- قال ﷺ: «إن المؤمن ليدرك بحسن خلقه درجة الصائم

القائم» أبو داود.

- وقال ﷺ: «إن من أحبكم إليّ وأقربكم مني مجلسًا يوم القيامة أحاسنكم أخلاقًا...» الترمذي.



اللياقة النفسية

٥ - الحياء:

خُلِقَ يدعو صاحبه إلى ترك الأعمال القبيحة،
ويمنعه من التقصير في أداء الحقوق، وهو أنواع:

أ - حياء من الله: يدعو إلى امتثال أوامره واجتناب
نواهيه.

ب - حياء من الناس: يكون بكف الأذى، وترك
المجاهرة بالأمور القبيحة.

ج - حياء من النفس: ويكون بالعفة وصيانة
الخلوات.

- قال صلى الله عليه وسلم: «الحياء من الإيمان» متفق عليه.

- وقال: «الحياء لا يأتي إلا بخير» متفق عليه.

قيل للأحنف بن قيس: بَمَ بلغت ما بلغت؟ قال: لوعاب الناس الماء ما شربته!!



اللياقة النفسية

٦ - الحلم والغضب:

قال تعالى: ﴿وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾﴾ آل عمران: ١٣٣ - ١٣٤.

٧ - التواضع (مجانبة الكبر والإعجاب):

قال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال حبة من كبر...» مسلم. ومن دواء الكبر مخالطة الإنسان من هو أفضل منه.



٨ - الحسد والمنافسة:

الحَسَدُ: تمنّي زوال النعمة عن صاحبها، والحزن على الخير الذي يناله الناس.

قال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إياكم والحسد، فإن الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب، أو قال: العشب» أبو داود.

إياك وعزة الغضب، فإنها تفضي بك إلى ذل الاعتذار! «حكمة عربية»



اللياقة النفسية

٩ - الصبر والجزع:

من لم يصبر طائعاً راضياً صبر كارهاً آثماً.

١٠ - الاستشارة:

الحكيم يضيف إلى رأيه آراء العقلاء، ويجمع إلى عقله عقول الحكماء؛ فالرأي الواحد ربما زلّ، والعقل الفرد ربما ضلّ.

١١ - كتمان السر:

استعينوا على إنجاح حوائجكم بالكتمان. ضعيف رواه الطبراني.

١٢ - الفأل والطيرة:

قال صلى الله عليه وسلم: «الطيرة من الشرك» قال عبد الله بن مسعود رواي الحديث: وما منّا إلا (ويعتريه التطير) ولكن الله يُذهبه بالتوكل» رواه أبو داود.

من أعجب برأيه لم يشاور، ومن استبدّ برأيه كان من الصواب بعيداً. «سيف بن ذي يزن»



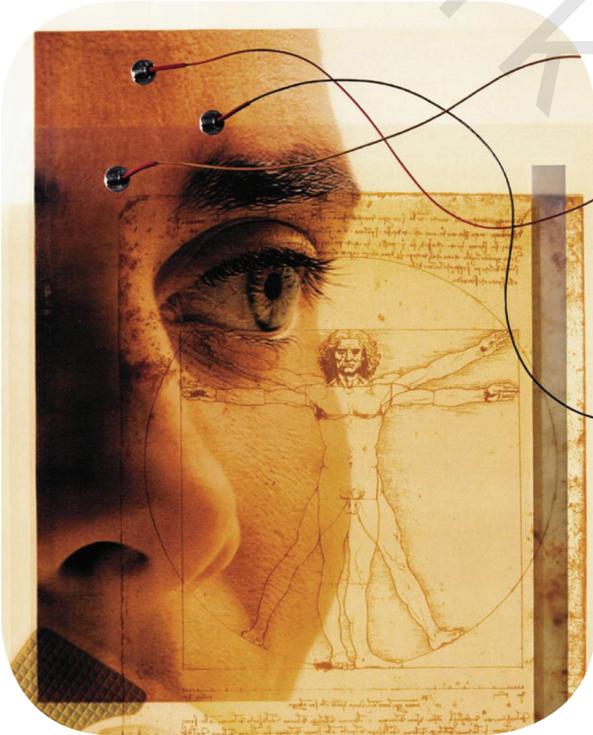
المحور الثاني: القوانين النفسية السبعة

١ - قانون الضبط والتحكم:

إن مقدار ما نملكه من ضبط وتوجيه لحياتنا يحدّد مقدار صحتنا النفسية، وعدم شعورنا بالاضطراب. المطلوب منا أن نشعر أنّ المقود بيدنا لا بيد غيرنا، لكنّ أكثر الناس لا يأخذون بالأسباب وينتظرون أن يحدث لهم ما يشتهون.

٢ - قانون التوقع:

إن توقع الشيء يؤدي إلى حدوثه، ولا فرق بين أن يكون التوقع مبنياً على أسس صحيحة أو خاطئة.



اللياقة النفسية

٣ - قانون الجاذبية :



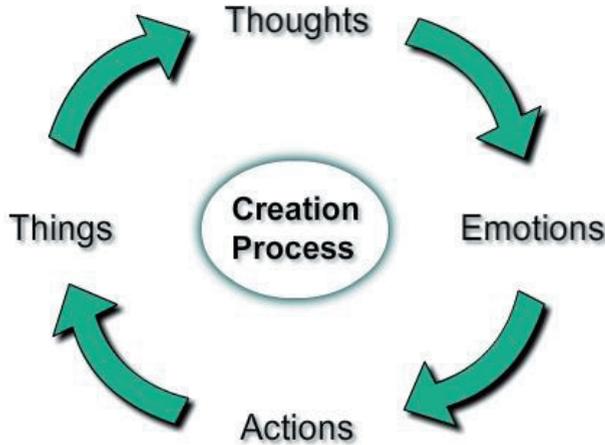
الإنسان كالمغناطيس، يجذب إليه الأشخاص الذين ينسجمون مع طريقة تفكيره، فإذا أراد أن يغير الظروف المحيطة به فلْيغيّر طريقة تفكيره.

٤ - قانون الأفكار (قانون التعويض) :

العقل الواعي يستطيع أن يحتضن فكرة واحدة فقط في وقت واحد، سواء أكانت إيجابية أم سلبية. لذا يجب أن نطرد الأفكار السلبية ونضع بدلاً منها أفكاراً إيجابيةً.

٥ - قانون التكرار :

في المهارات العملية: تعلّم المهارة المطلوبة ثم تدرب عليها. وكذلك بالنسبة للعادات العقلية، كرر التفكير مراراً حتى يصبح عادةً.



اللياقة النفسية

٦ - قانون الاسترخاء:

إن بذل الجهد في الأعمال العقلية يهزم نفسه، بخلاف الأعمال الحسيّة.

٧ - قانون التخلي والتخلي:

اكتساب العادات النفسية أو العقلية الجديدة يحتاج

إلى (٢١) يوماً، خلالها:

١ - نفكر في تلك العادة،

٢ - ونتحدّث عنها،

٣ - ونتصرف وفقها،

٤ - ونتصور أو نتخيل أننا قد اكتسبناها.



القلق

(٢٥ نصيحة للتخلص من القلق)

النصائح التالية ثمرات عقول ناضجة وخبرات عميقة لبذور زرعت على مساحات شاسعة من الليالي والأيام، وسقتها القرائح والأفهام، وتعهدها بالتشذيب والتهديب:



١ - عش في حدود يومك.

٢ - اشغل نفسك.

٣ - لا تعش في أخطاء الماضي.

٤ - ارض بالقضاء: (تقبل ما ليس منه بد).

٥ - لا تهتم بصغائر الأمور.

٦ - اختر أفكارك بعناية.



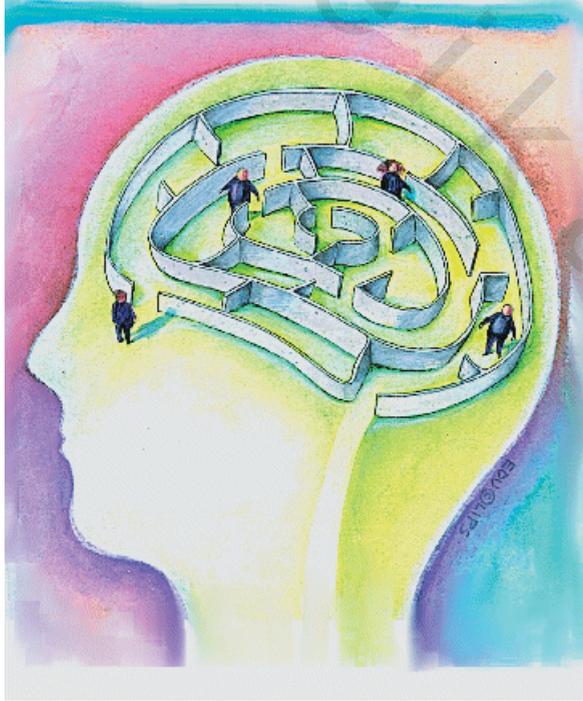
اللياقة النفسية



- ٧ - حوّل السلبيات إلى إيجابيات.
- ٨ - حاول أن تحصي نعم الله عليك.
- ٩ - لا تنتظر الشكر من أحد.
- ١٠ - ادفع بالتي هي أحسن!
- ١١ - احضر قبل الموعد بعشر دقائق.
- ١٢ - تقبل شجار الأولاد.
- ١٣ - لا تنزعج من الصيانة.
- ١٤ - تخلص من القديم عند شراء الجديد.
- ١٥ - لا تسرع للردّ على الهاتف.
- ١٦ - لا تغضب!



اللياقة النفسية



١٧ - توقف عن الشكوى.

١٨ - قل لهم: إني أحبكم!

١٩ - تقبل الخلاف مع الآخرين.

٢٠ - حافظ على صحتك.

٢١ - تخلص من الأشياء غير المفيدة في البيت والمكتب.

٢٢ - لا تبالغ في تقدير أهمية الإجازات.

٢٣ - عامل أفراد أسرته كأنك ستراهم آخر مرة.

٢٤ - اضحك.

٢٥ - استرخ!!

اللياقة النفسية

نشاط (٣ - ١) :

اذكر أمام كل صفة نفسية (فضيلة أو رذيلة) مثالين أو أكثر من واقع الحياة:

م	الصفة النفسية	الأمثلة
١	حسن الخلق	
٢	الحياء	
٣	الحلم	
٤	الحسد	
٥	الجزع	
٦	كتمان السر	
٧	التطير	
٨	التفاؤل	
٩	المنافسة	

اللياقة النفسية

نشاط (٣ - ٢) :

ضع أمام كل (جملة) القانون الذي ينطبق عليها:

١	إتقان تسديد الهدف في المرمى
٢	فكرة الخوف من الاختبارات تسيطر على ذهن بعض الطلاب
٣	إنّ الطيور على أشكالها تقع
٤	أبوان يتوقعان لابنهما التفوق في مادة الرياضيات
٥	موظف غير مثبت في وظيفته، يعمل بعقد مؤقت بمكافأة
٦	المهارة في الخطابة والإلقاء
٧	كدّ الذهن للتذكر
٨	إتقان السباحة
٩	ترك التدخين
١٠	المواظبة على الرياضة البدنية

تساؤلات ووقفات

١ - في رأيك، ما أهمّ ثلاث فضائل نفسية مما ذكر، ولماذا؟

٢ - اجلس ساعة مع نفسك في مكان هادىء وتأمل: ما هي الفضائل النفسية التي تتحلّى بها. احمد الله عليها، ولتكن سبباً لسرورك وتفاؤلك. وتأمل ثانية: ما هي السلبيات التي تتصف بها؟ صارع نفسك، واعزم على التخلص منها: واحدة بعد أخرى، ولا تيأس، وتذكر أن هذا لا يتحقق بين يوم وليلة، بل يحتاج إلى مجاهدة طويلة.

اللياقة النفسية

٣ - ما رأيك في القوانين السبعة؟ هل هي صحيحة أم غير صحيحة؟ هل تستطيع أن تزيد عليها، أو ترى أن يحذف منها؟

٤ - اختر عشرًا من النصائح التي تساعد على التخلص من القلق، مما تجد أنك بحاجة إليه، وطبقها واحدة إثر واحدة، ولا تستعجل النتائج، وتذكر أنك لو طبقت نصف ما جاء في هذا الكتيب خلال عام كامل فأنت إنسان رائع (استعن بجدول كجدول المحاسبة في صفحة ٢٦).

٥ - اختر خمس نصائح واكتب حول كل واحدة منها صفحة كاملة، وإن شئت أن تزيد فهو خير لك.

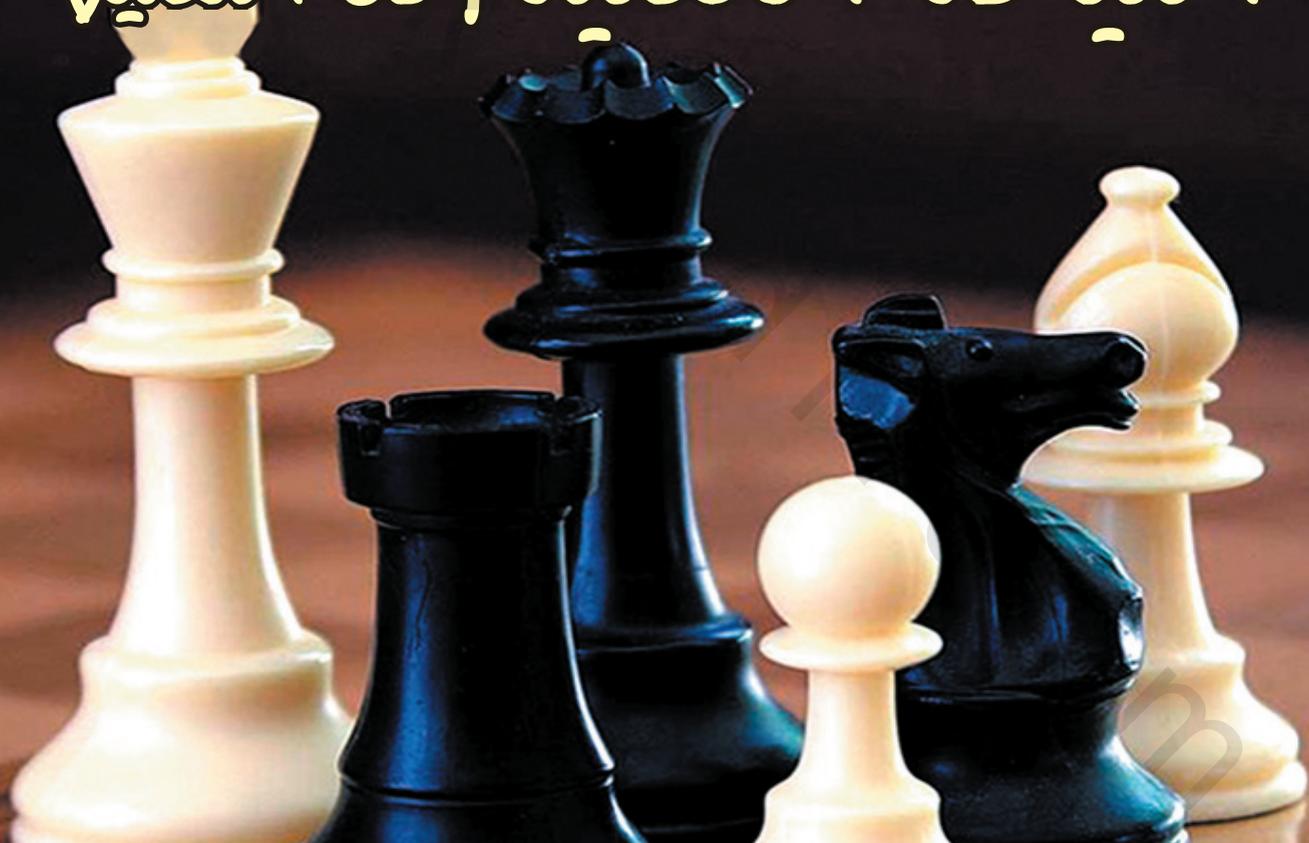
«في حالة السرور العظيم لا تعدّ أحداً بشيء، وفي الغضب الشديد لا تردّ على رسالة أحد».



الوحدة الرابعة

اللياقة الثالثة

اللياقة العقلية (فه التفكير)



اللياقة العقلية (فن التفكير)

الأهداف



يتوقع من المتدرب بعد الانتهاء من

مناقشة هذه اللياقة:

- ١ - أن يتعرف على بعض مهارات التفكير.
 - ٢ - أن يعرف أهمّ وسائل تحسين التفكير.
 - ٣ - أن يعرف أهمّ أخطاء التفكير السائدة ليجتنبها.
- وهكذا فإن حديثنا يدور حول ثلاثة محاور:



اللياقة العقلية (فن التفكير)

المحور الأول: بعض مهارات التفكير



- ١ - مهارة التفكير الناقد.
- ٢ - مهارة التفكير الإبداعي.
- ٣ - مهارة وضع البدائل والخيارات.
- ٤ - مهارة التلخيص.
- ٥ - مهارة المقارنة.
- ٦ - مهارة التصنيف.
- ٧ - مهارة العصف الذهني.
- ٨ - مهارة وضع الافتراضات.
- ٩ - مهارة التخطيط.
- ١٠ - مهارة ترتيب الأولويات.



اللياقة العقلية (فن التفكير)

المحور الثاني: من وسائل تحسين التفكير



١ - التخلُّق ببعض الأخلاق العالية!

٢- الحوار، وخاصة مع المخالف لنستفيد من الصواب

الذي عنده

٣ - القراءة والكتابة

٤ - اجتناب أخطاء التفكير



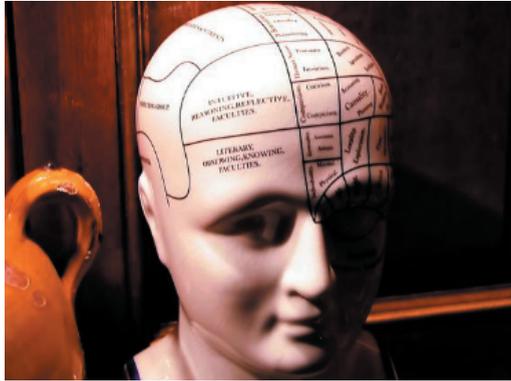
اللياقة العقلية (فن التفكير)

المحور الثالث: من أخطاء التفكير

١ - إساءة التعميم (أو التسرع في الاستنتاج):

التعميم: هو العبارة التي تقرر انطباق حكم ما على جميع أفراد المجموعة:

- افحص عددًا كافيًا من أفراد المجموعة التي تريد أن تصدر بشأنها حكمًا عامًا.
- تأكد من أن الأشياء التي تفحصها تمثل المجموعة أفضل تمثيل.



٢ - الخطأ في استعمال التفكير النظري:

التفكير النظري هو التفكير الذي يبحث عن الحقائق النظرية ويحاول أن يبرهن عليها. وهو تفكير محترم في محله، لكنه لا يغني عن التفكير العملي في المجالات التي لا بد لنا فيها من الحصول على الحقائق والمعلومات الصحيحة.

إنني لا أحب أن أتحدث كثيراً مع أناس يوافقونني دائماً على ما أقول، فقد يكون من الممتع التحدث مع الصدى فترة قصيرة، ولكن

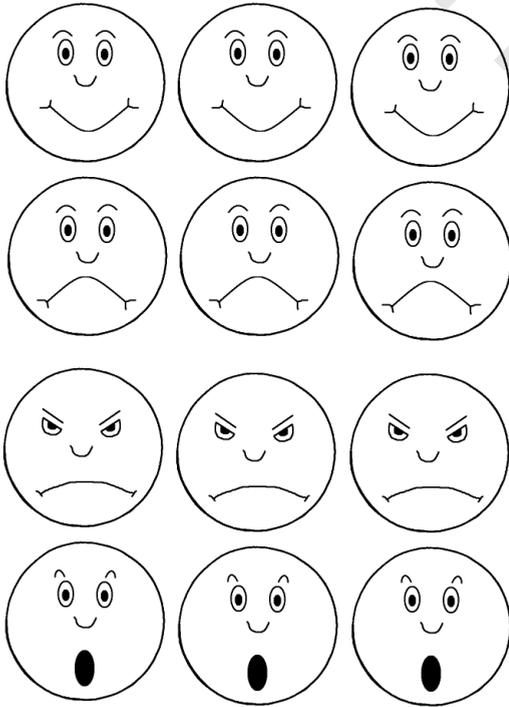
«الإنسان سرعان ما يشعر بالملل» «توماس كارلي»



اللياقة العقلية (فن التفكير)

٣ - الاعتماد على مصادر غير صحيحة :

الرأي الصحيح، والحكم الصحيح، يعتمدان على معلومات صحيحة. قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ...﴾ .



وقال ﷺ: «بئس مطية الرجل زعموا» أبو داود.

٤ - تدخل العواطف (الهوى) في الحكم :

التحيزات: طرق في التفكير تقررها سلفاً قوى ودوافع انفعالية، ومنافع خاصة، وفي أثناء الاستدلال يجعلنا الهوى نتجاهل بعض الوقائع، ونبالغ في تقدير بعضها الآخر، ميلاً منا نحو نتيجة معينة في ذهننا منذ البداية.



اللياقة العقلية (فن التفكير)

٥ - المبالغة في التبسيط:

يميل الناس - بدافع الكسل النفسي أو العقلي - إلى تبسيط الأمور المعقدة.

٦ - الخلط بين التقدير والتقديس:

التقدير هو الاحترام، والتقديس هو المبالغة في الاحترام. ويحسن عند التفرقة بين التقدير والتقديس ذكر الأمور التالية:

- الحق ليس حكراً على أحد.

- الكبير قد تحدث منه زلة كبيرة.

- قد يتفوق الرجل في مجال دون آخر، فيعتمد حكمه في مجال تفوقه.

- قد يدرك الصغير أمراً يخفى على الكبير.



اللياقة العقلية (فن التفكير)

- المخالفة في الرأي لا تعني عدم الاحترام.

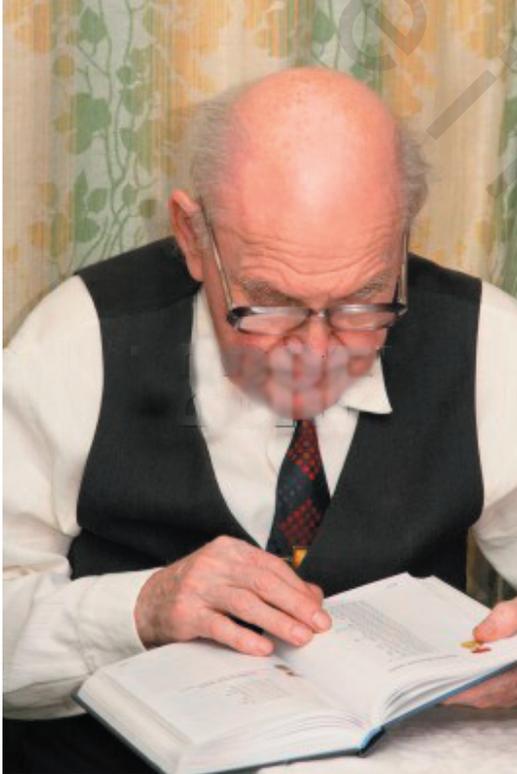
- الحق لا يعرف بالرجال.

- الأدب مطلوب على كل حال.

٧ - عدم التفرقة بين النص وفهم النص:

هناك فرق بين قال الله تعالى، أو قال رسول الله صلى الله عليه وسلم، وبين: فَهَمَّ الإمام الفلاني أو العالم الفلاني كذا وكذا، فكلام الله لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه، والرسول عليه الصلاة والسلام معصوم، أما العلماء والأئمة فمعرضون للخطأ.

(الفرق بين قطعي الدلالة وظني الدلالة، مثال: بعد غزوة الأحزاب: «لا يصلين أحد العصر إلا في بني قريظة» الشيخان).



اللياقة العقلية (فن التفكير)



٨ - أخطاء المقارنة :

بين شخصين، أو جماعتين، أو بلدين، أو نظامين....

٩ - تناقض الموازين (الكيل بمكيالين) :

استعمال ميزانين مختلفين للحكم على حالتين متشابهتين، أو استعمال ميزان واحد في الحكم على قضيتين مختلفتين.

﴿ويل للمطففين...﴾ التطفيف المادي والتطفيف المعنوي.

١٠ - الخطأ في استعمال اللغة :

- قال سيدنا عمر رضي الله تعالى عنه: «تعلّموا العربية فإنها تثبتّ العقل، وتزيد في المروءة».

- «التفكير المنطقي نوع من المحادثة نقوم بها مع أنفسنا. وليم شانر في كتابه: الطريق إلى التفكير المنطقي».

- جزءٌ كبيرٌ من تفكيرنا يتم بالألفاظ، والتدريب على الاستعمال الصحيح للغة، وتوسيع دائرة المفردات هو

أحد أنواع التدريب على التفكير (القرينة والدليل) جوزيف جاسترو- التفكير السديد.

اللياقة العقلية (فن التفكير)

نشاط (٤ - ١) :

بين نوع الخطأ فيما يلي:

م	الخطأ	نوعه
١	يجب زيادة المهور لتعزيز قيمة المرأة.	
٢	أنا أثق بكل معلومة أحصل عليها من الإنترنت.	
٣	السائقون العرب منحرفو الأخلاق.	
٤	الحليب مفيد لأنه الغذاء الأول للأطفال الرضع.	
٥	لا يستطيع الطالب أن يصحح خطأ لمعلمه.	
٦	هذا الحكم صحيح لأن شيخي قاله.	
٧	تعتبر القرينة دليلاً في إثبات جريمة ما.	
٨	أسمح لنفسني بأشياء أمنع غيري منها.	

اللياقة العقلية (فن التفكير)

تساؤلات ووقفات

١ - ما أهم مهارتين من مهارات التفكير نحتاج إليهما في حياتنا؟ ولماذا؟

٢ - لماذا يرفض بعض الناس الحوار؟

٣ - ما معنى قول الشاعر الحكيم:

ومن وعى التاريخ في صدره
أضاف أعماراً إلى عمره

اللياقة العقلية (فن التفكير)

٤ - ما الفرق بين القراءة الجادة وغيرها؟

٥ - ما صلة الكتابة بالتفكير؟

٦ - اذكر مثالين على الخطأ في التعميم.

٧ - قال رسول الله ﷺ: «بئس مطية الرجل زعموا» أبو داود.

ما معنى هذا الحديث الشريف؟

اللياقة العقلية (فن التفكير)

٨ - الهوى عيب من عيوب التفكير. ما تعريف الهوى من هذه الزاوية؟

٩ - ما الفرق بين التقدير والتقدير؟ اذكر مثلاً على ذلك من الواقع.

١٠ - يقول أحد العلماء: «الفكر ينضج عن طريق التعبير»،

ما معنى هذا الكلام؟ وهل توافقه أم تخالفه؟

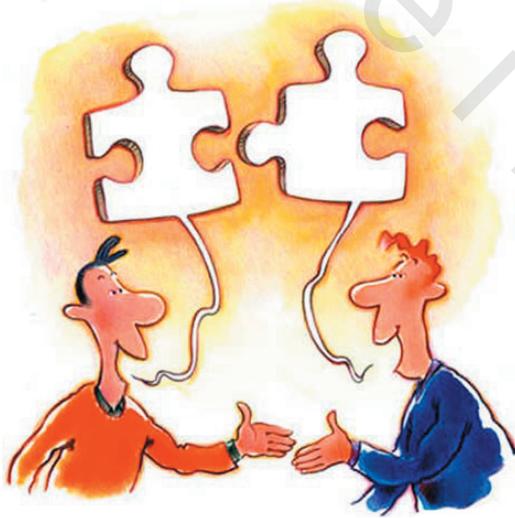
الوحدة الخامسة

اللياقة الرابعة

اللياقة الاجتماعية



الأهداف



يتوقع من المتدرب بعد الانتهاء من هذه الوحدة:

١ - أن يتعرف على أهم عوامل النجاح في العلاقات الإنسانية.

٢ - أن يزداد عدد أصدقائه.

٣ - أن تتعمق علاقاته الاجتماعية مع أهله وأقربائه ورفاقه.

٤ - الاقتناع بأهمية الحوار.

٥ - النجاح في المناقشة والحوار مع الآخرين، وخاصة الذين يخالفونه في الرأي.

يدور حديثنا عن اللياقة الاجتماعية حول محورين: فن معاملة الناس، وفن التواصل.

المحور الأول: فن معاملة الناس

(١٥ قاعدة للنجاح في العلاقات الإنسانية):



- ١ - تجنّب توجيه اللوم.
- ٢ - احترم الآخرين.
- ٣ - كلمهم عمّا يحبّون لا عمّا تحبّ.
- ٤ - ابتسم.
- ٥ - تذكّر أسماء الناس.
- ٦ - أصغ إلى محدثك باهتمام.
- ٧ - لا تجادل.



اللباقة الاجتماعية



٨ - كن لطيفاً في تصحيح الخطأ.

٩ - سلّم بخطئك.

١٠ - (بالتي هي أحسن).

١١ - ضع نفسك مكانه.

١٢ - أيقظِ الدوافع النبيلة في الناس.

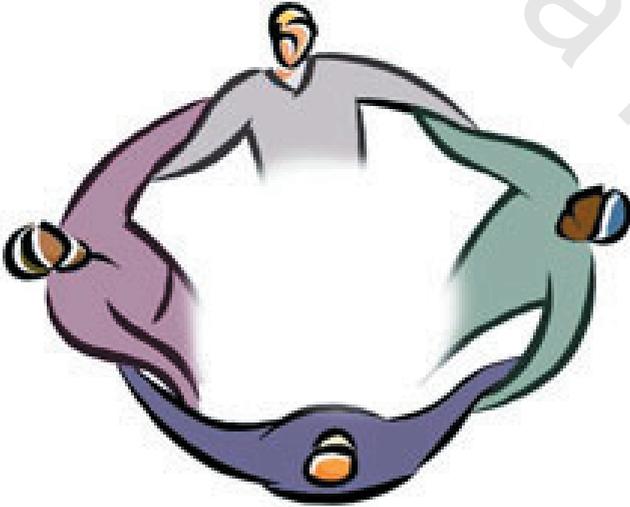
١٣ - قدّم اقتراحاتٍ لا أوامر.

١٤ - حبّب الآخرين في العمل الذي تريدهم أن يقوموا به.

١٥ - قل: (نعم) للحكمة، و (لا) للمنطق.

المحور الثاني: فن التواصل

(٢٠ نصيحة لإتقان فنّ الحديث والحوار):



- ١ - راع اختلاف الناس.
- ٢ - تعلّم ثم ناقش
- ٣ - اختر الظرف المناسب.
- ٤ - لا تقاطع!
- ٥ - لا تستأثر بالكلام.
- ٦ - حدث الناس على قدر عقولهم
- ٧ - راقب نفسك وأنت تتحدث.
- ٨ - كن بليغاً
- ٩ - استعن بضرب الأمثلة.



اللياقة الاجتماعية



١٠- ابحث عن النقاط المشتركة

١١- لا تخجل من قول: لا أدري.

١٢- تعلّم فن الإصغاء

١٣- لا تفقد السيطرة على نفسك.

١٤- كن أميناً في النقل

١٥- فرّق بين الفكرة وقائلها.

١٦- لكل مقام مقال

١٧- كن منصفاً.

١٨- حدد هدف الحديث

١٩- قد أكون مخطئاً؟

٢٠- حين لا يجدي المنطق: أقلل الحديث!

اللياقة الاجتماعية

نشاط (٥ - ١):

اشرح ما في العمود اليمين، أو اذكر له مثالاً يوضّحه:

م	العبارة	الشرح أو المثال
١	كلم الآخرين عما يحبون.	
٢	كن لطيفاً في تصحيح الخطأ.	
٣	ضع نفسك مكان الشخص الآخر الذي تخالفه في الرأي.	
٤	ابحث عن النقاط المشتركة.	
٥	قد أكون مخطئاً.	
٦	اختر الطرف المناسب.	
٧	استعن بضرب الأمثلة.	
٨	فرق بين الفكرة وقائلها.	
٩	لكل مقام مقال.	
١٠	تعلم ثم ناقش.	

دع ما يسبق إلى القلوب إتكاره، وإن كان عندك اعتذاره.



تساؤلات ووقفات

١ - من خلال خبرتك في العلاقات مع الناس، اذكر أهم ثلاث صفات للنجاح في العلاقات الإنسانية.

٢ - تذكر ثلاثة مواقف حصلت معك جعلتك تنفر من الشخص الآخر.

٣ - ما الفرق بين: (الحكمة) و (المنطق)؟

اللياقة الاجتماعية

٤ - اضرب مثلاً جيداً لشرح فكرةٍ ما تريد نقلها لشخصٍ آخر.

٥ - هل يسهل عليك الاعتراف بالخطأ؟ راقب نفسك لمدة أسبوع، واعترف بخطئك - إذا حصل - مع زوج أو صديق أو ولد.

٦ - حاول - في سهرة أو لقاء - ألا تتكلم إلا ما لا بد منه، وراقب الناس، واكتب ملاحظاتك حول تصرفاتهم، والتزامهم بأداب الحديث والمناقشة.



الوحدة السادسة

اللياقة الخامسة

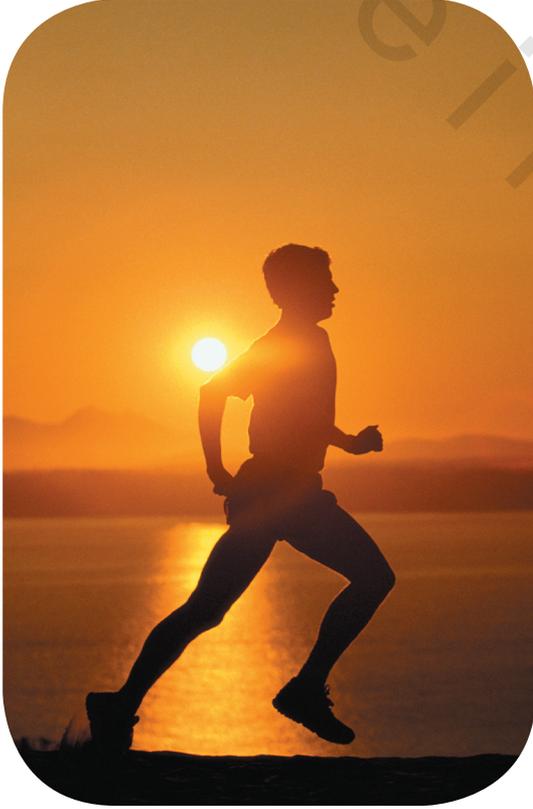
اللياقة البدنية



الأهداف

يتوقع من المتدرب في نهاية هذه الوحدة:

- ١ - أن يتكون لديه الاهتمام بمعرفة الغذاء الأمثل لصحته، وأن يبدأ في تبني العادات الصحيحة في الطعام والشراب.
- ٢ - أن يفتح وعيه على أهمية الرياضة البدنية، وأنها لازمة له مدى الحياة.
- ٣ - أن يعرف كيف يفكر ويتصرف في حالة المرض كي يعود إلى حالة الصحة من أفضل طريق.



اللياقة البدنية " في حالة الصحة "

أ - الغذاء الأمثل:

مشكلتنا : ليست أننا لا نعلم، بل لا نعمل بما نعلم!

يعني: أننا لا نطبق ما نعرف.

- أَكْثَرُ مِنَ الْخَضَارِ الطَّازِجَةِ وَالْفَاكِهَةِ.

- تجنب: الدّهون-والسكر الأبيض-والإكثار من الملح-والأطعمة المقلية-والمشروبات الغازية- والوجبات السريعة...إلخ

- لا تُدْخِلِ الطَّعَامَ عَلَى الطَّعَامِ.

- لا تَمَلَأْ أَكْثَرَ مِنْ ثُلُثِ مَعْدَتِكَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً

شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقَمَّنُ صُلْبَهُ. فَإِنْ كَانَ

مَحَالَةً: فَثُلُثٌ لَطْعَامِهِ، وَثُلُثٌ لَشْرَابِهِ، وَثُلُثٌ لِنَفْسِهِ»

الترمذي: ٢٢٨٠.



بعض الناس يعيشون ليأكلوا، أما أنا فأكل لأعيش

«سقراط»

اللياقة البدنية " في حالة الصحة "

ب - الرياضة المناسبة^(١) :



- قلة الحركة، والحمول أديا إلى (أمراض العصر) مثل: السمنة - السكري - أمراض الأوعية الدموية - ارتفاع ضغط الدم - هشاشة العظام... إلخ.
- في بيان لمنظمة الصحة العالمية أن الأمراض المزمنة تسببت عام (٢٠٠١م) في ٦٠ بالمئة من عدد الوفيات!
- في سويسرا بلغت الكلفة السنوية لضعف النشاط البدني عام (٢٠٠٠م): ٢٤ مليار فرنك سويسري! وفي بريطانيا: ٢٦ مليار جنيه استرليني!
- في منطقة الخليج، تتراوح نسبة الإصابة بالسكري بين ٢٠% و ٢٥% من عدد السكان!!

(١) انظر كتاب: «صحتك في المشي» - د. صالح بن سعد الأنصاري، مدير عام الصحة المدرسية في وزارة التربية والتعليم السعودية.

اللياقة البدنية " في حالة الصحة "

من فوائد الرياضة البدنية :

يستفيد من الرياضة البدنية الجسم كُله:

الخلايا - والقلب - والرئتان - والعضلات - والجهاز الهضمي - والدم - والغدد الصم والدماغ - والجلد - والعظام - والمفاصل - والشرايين - ونظام المناعة.

وتفيد الرياضة كذلك في تحسين الصحة النفسية: إذ تؤدي ممارسة الرياضة بشكل جيد إلى: خفض التوتر

- وتحسين النوم - والإحساس بالسعادة - وباحترام الذات -

وزيادة القدرة على الابتكار - واتخاذ القرارات - وحلّ المشكلات -

وزيادة القدرة على التخلّص من العادات السلبية... وبصفة عامة

تؤدي إلى: تحقيق حياة أفضل.



اللياقة البدنية " في حالة الصحة "

كيفية ممارسة الرياضة البدنية :



- يختلف الأفراد فيما بينهم حسب: العمر - والحالة الصحية - ونوع الرياضة التي تناسبهم.
- الغالبية العظمى من الناس تحتاج إلى ممارسة الرياضة البدنية من (٣٠) إلى (٦٠) دقيقة في اليوم، في حدود (٥) مرات في الأسبوع.
- تتراوح فيها ضربات القلب بين ٦٠٪ و ٨٠٪ من الحد الأقصى لضربات القلب الذي يبلغ (٢٢٠) ضربة في الدقيقة.
- كيف نعرف ذلك؟ نطرح عمر الإنسان من (٢٢٠) ونضرب النتيجة بـ (٠,٦٠) أو (٠,٨٠): مثال: شاب عمره (٢٠) سنة: $٢٢٠ - ٢٠ = ٢٠٠$.
- ونضرب ٢٠٠ في ٠,٦٠ = ١٢٠ ضربة في الدقيقة
- ونضرب ٢٠٠ في ٠,٨٠ = ١٦٠ ضربة في الدقيقة
- إذن: يجب أن تتراوح ضربات قلب هذا الشاب بين (١٢٠ و ١٦٠) ضربة في الدقيقة مدة تتراوح بين نصف ساعة إلى ساعة.



اللياقة البدنية " في حالة المرض "

اللياقة البدنية في حالة المرض: (١٠) نصائح للمريض الزكي:

- ١ - ثقّف نفسك صحياً.
- ٢ - لا تكن طبيب نفسك!
- ٣ - اختر طبيباً متخصصاً جيداً.
- ٤ - ابحث عن طبيب يعطيك وقتاً كافياً.
- ٥ - لا تتسّ أن الأطباء (بشر).
- ٦ - استشر أكثر من طبيب عندما يستدعي الأمر.
- ٧ - اقرأ عن مرضك دون أن تتعالم على طبيبك.
- ٨ - اكتب ما يعنُّ لك من الأسئلة على ورقة وخذها معك عندما تقابل الطبيب.
- ٩ - أخلص للطبيب يخلص لك.
- ١٠ - ارقّ نفسك بالأدعية الماثورة، فكما أن الدواء سبب للشفاء فكذلك الدعاء.



اللياقة البدنية

نشاط (٦ - ١) :

اكتب في الجدول التالي العادات الغذائية الصحية التي تتبعها، وكذلك أخطاءك التي ستتخلص منها بعون الله:

م	عاداتي الغذائية الصحية :
١	
٢	
٣	
٤	
الأخطاء التي سأتخلص منها :	
١	
٢	
٣	
٤	

اللياقة البدنية

وقفات وتأملات

اقرأ ما يلي - مع التركيز - ١٠ مرات في الصباح، ومثلها في المساء لمدة ٢١ يوماً. وإذا استطعت أن تكتبها مرة واحدة - على الأقل - كل يوم وأنت تتأمل في معانيها فهو خير لك:



- إنه جسمي
- وإنها صحتي
- سأعتني بها، وأستمتع بعمرى، وأستثمر عافيتي
- قليلٌ من قوة الإرادة يعطيني كثيراً من السعادة!
- رُبَّ أكلةٍ حرمت من أكلات!
- ورُبَّ كسل عن الرياضة أعقب الآلام والأمراض!!
- وإن:

مَنْ ترك المشي تركه المشي!
ومَنْ قلَّتْ حركته قلَّتْ بركته!

يجبى المرض على ظهر جواد، وينصرف مشياً على الأقدام

«مثل غربي»

الوحدة السابعة
اللياقة السادسة
اللياقة المطالية



الأهداف

يتوقع من المتدرب في نهاية هذه الوحدة:

- ١ - أن يزداد وعيه باللياقة المالية، ويعرف معناها الصحيح.
- ٢ - أن يعرف الطرق المؤدية إلى (الغنى) والطرق المؤدية إلى (الفقر).
- ٣ - أن تتكون لديه العادات الصحيحة في الإنفاق والإدخار.
- ٤ - أن تكون لديه خطة مالية وجدول شهري للإنفاق.



٢٠ نصيحة لتحقيق اللياقة المالية



١ - لا تظنّ أن زيادة الدخل تزيد في السعادة.

٢ - انتبه (لمصيدة) زيادة الدخل، إذ قد تزيد في متاعبك المالية!

٣ - اعلم أنّ السبب الحقيقي للمتعاب المالية لدى ذوي الدخل المتوسط

ليس هو عدم وجود المال الكافي للإنفاق بل عدم وجود المعرفة الكافية

بكيفية إنفاق ما يحصلون عليه من مال!

٤ - الخطوات الثلاث الأولى في تحصيل اللياقة المالية هي: التخطيط، ثم

التسجيل، ثم التحليل.

٥ - فرّق بين الحاجة الحقيقية والحاجة الوهمية.

٦ - اشترِ أحسن ما تريد بأفضل الأسعار.



اللياقة المالية



٧ - رتب أولوياتك في الإنفاق.

٨ - لا تقتصرْ إلا عند الضرورة القصوى، وسدّد بأسرع ما تستطيع.

٩ - علم أولادك وأهلك الاقتصاد في الإنفاق والتدبير في المعيشة؛ فإنّ النعم لا تدوم.

١٠ - لا تجعلْ شراء الطّعام الجاهز والأكل في المطاعم عادةً من عاداتك.

١١ - فكرْ أن تشتري بالجملة.

١٢ - اشترِ وفاقْ خطة مسبقة حتى لا تقع في مَصيدة الإعلانات وإغراء فنّ العرّض.

١٣ - اشتر ما سوف تحتاج إليه قبل أن تحتاج إليه.

١٤ - لا تستخدم البطاقات الائتمانية إذا لم يكن في رصيدك ما تسدّد به، ادفع نقداً، وإلا امتنع عن الشراء إلى أن يتيسّر لك.

مَنْ قَنَعَ كَانَ غَنِيًّا وَإِنْ كَانَ فَقِيرًا، وَمَنْ لَمْ يَقْنَعْ كَانَ فَقِيرًا وَإِنْ كَانَ مُكْثَرًا



اللياقة المالية



١٥ - اجعل الادخار عادةً لك.

١٦ - حاول أن تستثمر مدَّخراتك بالحلال إن استطعت.

١٧ - كن حذرًا من مصيدة الإجازة لأنَّ مُتعتها وقتية، والمال الذي تنفقه فيها لا يرجع إليك عندما ترجع لبلدك.

١٨ - لا تستعمل الهاتف النقال إلا إذا عجزت عن استعمال الهاتف الثابت.

١٩ - فرِّق بين الكرم والإسراف، وبين التدبير في المعيشة والبخل.

٢٠ - أدِّ زكاة مالك، وأنفق بالحكمة في وجوه الخير يُفِّق اللهُ عليك، وتجدُّ بركة ذلك في الدنيا قبل ثواب الآخرة.



نشاط (٧ - ١):

صمّم جدولاً لإنفاقك الشهري مستعيناً فيه بما يلي:

الدخل الشهري (.....)

أ - النفقات الراتبية:

- ١ - أجرة البيت.
- ٢ - ثمن الغذاء.
- ٣ - ثمن الملابس.
- ٤ - ثمن الاحتياجات الصحية.
- ٥ - استهلاك الكهرباء.
- ٦ - استهلاك الهاتف.
- ٧ - المجاملات الاجتماعية: هدايا - دعوات...
- ٨ - نفقات الإجازة (تقسّم على شهور السنة).
- ٩ - تكاليف السيارة...
- ١٠ - نثریات.

ب - النفقات الطارئة:

عملية جراحية - حادث سيارة (لا قدر الله).... إلخ..



الوحدة الثامنة

الأهداف

تحديدها وتحقيقها

الأهداف: تحديدها وتحقيقها

إذا كنا سنختار شيئاً واحداً فقط نعدّه أهم أسباب النجاح، فلا شك عندي أنه تحديد أهداف ذات قيمة، ومعرفة السُّبُل الموصلة إليها، وهذا ما أثبتته دراسات عديدة في هذا المجال؛ فقد تبين أن الناجحين في تحقيق ما يصبون إليه عندهم تعلقٌ شديد بهدف معين. وقد لوحظ أنه بمجرد تبين الهدف واتضاحه فإن إمكانات المرء تتضاعف، ويزداد نشاطه، ويتيقظ عقله، وتتحرك دوافعه، وتتولد لديه الأفكار التي تخدم غرضه.

إن الأهداف الواضحة تتيح للفرد أن يتجاوز العقبات والعراقيل، وينجز في وقت قصير أضعاف ما ينجزه غيره في وقت أطول؛ ذلك أن المرء بلا هدف إنسان ضائع، فهل نتصور قائد طائرة يقلع وليس عنده مكان يريد الوصول إليه، ولا خارطة توصله إلى ذلك المكان؟ أين سينتهي به الطيران؟ ربما ينفد وقوده، وتهوي طائرته، وهو يفكر: إلى أين سيذهب، وأين المخطط الذي يوصله إلى وجهته!



الأهداف

وفيما يلي عدد من الأسئلة تساعد المرء على تحديد أهدافه :



١ - اذكر خمسة أشياء تَعُدُّها أهمَّ ما تريد الحصول عليه، وتكون مستعداً للبدل من أجلها.

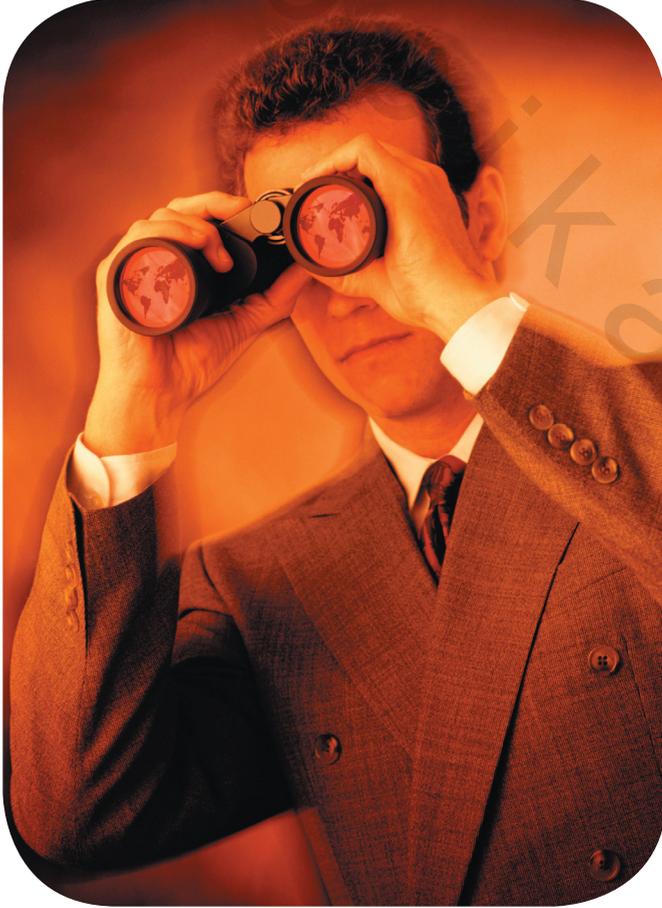
٢ - في ثلاثين ثانية اكتب أهم ثلاثة أهداف تريد الحصول عليها في الوقت الحاضر. وقد أعطينا مدة قصيرة جداً لأن ما تكتبه دون روية وتفكير يكون هدفاً حقيقياً بعيداً عن تزيين الخيال وتجميله.

٣ - لو أعطيت مبلغاً كبيراً من المال، ما أول شيء تفعله؟ وما ثاني شيء؟

٤ - لو علمت بأنك ستعيش ستة أشهر فقط ماذا تفعل؟



الأهداف



٥ - اذكر هدفاً تحن إليه، لكنك تخاف وتترجع عن السعي له. إن خوفك هذا قد لا يكون له رصيد من الواقع، لكنه خوف يقترن عادة بالنجاح.

٦ - ما الأحوال والظروف التي تعطيك أعلى درجات تحقيق الذات؛ أي: الشعور بالقيمة والأهمية؟ الجواب عن هذا السؤال يحدد لك مجال التفوق لديك، ويساعدك في توجيه حياتك نحوه.

٧ - تصور أن ملكاً من الملائكة أرسله الله إليك وقال لك: «تمن أمنيةً حتى أحققها لك» فبماذا تجيبه؟ إن جوابك يحدد الحلم الحقيقي في حياتك. وإذا استطعت كتابة الجواب فأنت تستطيع تحقيقه بعون الله، فما نستطيع تصوره تصوراً واضحاً ليس ممتنعاً علينا تحصيله.



الأهداف

وبعد الاستعانة بهذه الأسئلة، اختر لنفسك هدفاً واحداً واضحاً تُعَدُّه أهمَّ مما عداه. ولا تزد على هدف واحد تبدأ به؛ فكثير من الناس يخطئون عندما يريدون أن يبدؤوا بأهداف متعددة. وبعد تحديد هذا الهدف الأساسي لا بأس بتحديد أهداف أخرى ثانوية يمكن تحقيقها في الطريق إليه.



الأهداف

طريقة مقترحة لتحقيق الأهداف

هناك طريقة ناجحة في تحقيق الأهداف تم التأكد من نجاحها في مئات الحالات، طريقة إذا اتبعتها تحقّق لك في سنة واحدة ما لا يُحقّقه غيرها في سنوات، بفضل الله وحسن توفيقه. وتتكوّن هذه الطريقة من الخطوات التالية:

١ - الرغبة :

ابدأ برغبة قوية صادقة، ويجب أن يكون هدفك مرغوباً جداً عندك ونابعاً من داخلك، لا أن يكون رغبة يريدّها غيرك لك.

٢ - الثقة :

ولّد في نفسك الثقة الكاملة بأنك ستحصل على هدفك إن شاء الله، دون شك أو ريب؛ لأن عقلك الواعي إذا صدّق أهدافك تصديقاً كاملاً فإن عقلك الباطن (أو لا شعورك) سيصدّق تلك الأهداف، وبالتالي يوجّه سلوكك نحو تحقيقها، ولتكن

أهدافك واقعية. فمثلاً: إذا كان وزنك (١٠٠) كغ فلا يكن هدفك الأول إنقاص (٣٠) كغ منها. ابدأ بـ (٥) كغ ثم انتقل إلى الخمسة الأخرى. ولكن لا تجعل هدفك سهلاً جداً لأن التحدي ضروري لإيجاد الدافع لبذل الجهد.



الأهداف

٣ - اكتب أهدافك :

كتابة الأهداف على ورقة أمر كبير الأهمية، فهو مثل كتابة برنامج (الكومبيوتر) يدخل العقل الباطن. اكتب الهدف بكل تفصيلاته الممكنة؛ فإذا كنت تريد الحصول على بيت جميل، فلا تكتب: أريد بيتاً جميلاً، ولكن اكتب - مثلاً -: أريد بيتاً فيه ست غرف، في حي راق، له حديقة، وشرفة واسعة، وإطلالته جيدة، و...

لقد قال المتخصصون في «علم نفس الأهداف»: **إن الهدف إذا لم يكتب هو رغبة وليس هدفاً.**

٤ - حدد منفعتك من تحقيق هدفك :

اكتب كل المنافع التي ستحصل عليها إذا تحقق هدفك. فإذا ظهر أن المنافع قليلة فإن سعيك لتحقيق الهدف سيكون ضعيفاً، أما إذا كانت كثيرة مهمة، فإن الهدف يصبح ذا جاذبية لا تقاوم.

٥ - حدد أين أنت الآن وأين تريد الوصول :

فإذا كنت تريد أن تخفّض من وزنك، فتأكد من وزنك الحالي، وحدّد كم تريد أن تصبح في المرحلة التالية.

الأهداف

٦ - حدد موعداً لبلوغ الهدف:

فهذا يساعدك على أن يكون هدفك قابلاً للقياس. فأنت لن تحقق نجاحاً يذكر حتى تعرف عدد الخطوات التي يجب عليك اتخاذها، وكم قطعتَ منها، وكم بقي عليك.



٧ - حدد العقبات التي عليك أن تجتازها:

إذا لم يكن هناك عقبات فليس ما تبحث عنه هدفاً، بل مجرد نشاط وحركة، وستلاحظ أن العقبات التي كانت تبدو كبيرة ستبدو أصغر بعد أن تكتبها.

٨ - حدد المعلومات اللازمة للوصول إلى الهدف:

إن أغلب الأهداف - في عصرنا الحاضر - يحتاج تحقيقها إلى معرفة جيدة. قد تكون المعرفة اللازمة موجودة في الكتب، أو في السوق، أو لدى بعض الأشخاص، أو تستطيع الحصول عليها من (الإنترنت).

الأهداف

٩ - حدد الناس الذين تحتاج مساعدتهم لتحقيق الهدف:



ربما تستطيع الاستعانة بأحد للوصول إلى هدفك، فلماذا لا تطلب مساعدته؟ قد يكون فرداً، أو هيئة، أو جمعية، أو شركة. وفي هذا الصدد تذكر أن الحياة أخذ وعطاء، فإذا كان بإمكانك أن تقدم شيئاً لمن تطلب مساعدته فافعل. اسأل نفسك: ماذا أستطيع أن أعطي الآخرين قبل أن يعطوني؟ إن العظماء على مدار التاريخ يعطون أكثر مما يأخذون. لكن أغلب الناس - مع الأسف - يريدون أن يحصلوا على ما ينفعهم بأقل قدر ممكن من البذل والعطاء. وقد صح عن رسول الله ﷺ أنه قال:

«من كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته». فكن في حاجة الناس ييسر الله عليك أمورك ويكون في حاجتك.

١٠ - ارسم خطة عمل:

ضع خطة عمل مستفيداً من النقاط التي سبق ذكرها. اكتب النشاطات التي ستقوم بها، ورتب الأولويات، وحدد الوقت اللازم، ثم عدّل الخطة كلما تقدمت في التنفيذ أو حصلت على معلومات جديدة، أو ظهرت لك أخطاء، أو قامت في وجهك عقبات جديدة. إن الذين يحققون أعلى درجات النجاح لديهم دائماً خطة تحدد العمل على مدى الأيام والأسابيع والشهور.

لا ينحدر طريقك إلا إذا أحسست أنه لا هدف أمامك ترقى إليه!

الأهداف

١١ - تصور أن هدفك قد تحقق:

تخيل بوضوح أن هدفك قد تحقق فعلاً وكأنك تراه على شاشة التلفاز. كرر ذلك كثيراً، فمقدار تحقق الهدف يكون بمقدار وضوح صورته في ذهنك.



الأهداف

نشاط (٨ - ١):

اختر واحداً من أهدافك وارسم خطة لتحقيقه مستفيداً مما مرّ بك في الفصل التمهيدي عن إدارة الوقت، والفصل الختامي الذي ناقش أهمية الأهداف، وكيفية تحديدها وتحقيقها.





ملتقى الشعر الإسلامي العالمي
جاكرتا - ١٩٩٥م

المؤلف في سطور

يحمل البكالوريوس في الشريعة الإسلامية، والبكالوريوس في اللغة الإنجليزية وآدابها، والماجستير والدكتوراه في الدراسات الإسلامية.

دّرس اللغة الإنجليزية، والثقافة الإسلامية، واشتغل في مجال الترجمة، وعمل مستشاراً في وزارة التربية والتعليم ومكتب التربية العربي لدول الخليج.

له ديوان شعر مخطوط، وأكثر من عشرة كتب مطبوعة منها:

فن التفكير - فن التفوق والنجاح - أيها الأصدقاء تعالوا نخترف - زدني علماً: خطوات على درب الفاعلية - اللياقات الست - كيف ننتفع بالقرآن الكريم: خطوة نحو تدبر أمثل - الوقت والنجاح.

نُشر له حوالي (٢٠٠) مقال في الصحف والمجلات الأدبية.

أعدّ وقدم أكثر من (٣٠٠) حديث إذاعي. شارك في عدد من البرامج التلفزيونية. اشترك في كثير من المؤتمرات والندوات. ألقى الكثير من المحاضرات في الجامعات، وال النوادي الأدبية والجمعيات الإسلامية. نظم عدداً من الدورات للتدريب على اللياقات الست، والخطابة والإلقاء، وفن التفكير، وعلم نفس النجاح... إلخ.

٣ مقدمة
٤ هذه الدورة
٥ خطة الدورة
٦ الوحدة الأولى: الوقت هو الحياة
٧ الأهداف
٩ ١ - الوقت في القرآن الكريم
٩ ٢ - الوقت في السنة المطهرة
٩ ٣ - الوقت في التراث الإسلامي
١٠ ٤ - الوقت في التراث غير العربي
١٠ ٥ - نماذج من سير سلفنا الصالح في الحرص على الوقت
١١ ٦ - تخطيط الوقت
١٢ ٧ - مضيعات الأوقات والتغلب عليها
١٣ ٨ - الاستفادة من وقت الانتظار
١٣ ٩ - أمور تساعد على اغتنام الوقت
١٤ ١٠ - الترويح عن النفس

- ١٥ نشاط (١ - ١)
- ١٦ تساؤلات ووقفات
- ١٨ الوحدة الثانية: اللياقة الأولى: اللياقة الروحية
- ١٩ الهدف:
- ٢٠ من وسائل تحصيلها:
- ٢٠ ١ - الإخلاص
- ٢١ ٢ - الانتهاء عن المعاصي
- ٢٢ ٣ - الازدياد من السُنن والنوافل بعد أداء الفرائض
- ٢٢ ٤ - تلاوة القرآن مع التدبر
- ٢٣ ٥ - الذكر بالقلب واللسان
- ٢٣ ٦ - التوبة
- ٢٣ ٧ - البكاء من خشية الله
- ٢٤ ٨ - الزهد في الدنيا
- ٢٤ ٩ - خشونة العيش
- ٢٤ ١٠ - أكل الحلال

٢٥	١١ - ذكر الموت وقصر الأمل
٢٥	١٢- التوازن بين الخوف والرجاء
٢٦	- نشاط (٢ - ١) نموذج مقترح للمحاسبة
٢٧	- تساؤلات ووقفات
٢٩	الوحدة الثالثة: اللياقة الثانية: اللياقة النفسية
٣٠	الأهداف:
٣١	المحور الأول: فضائل ورذائل
٣١	١ - العقل والهوى
٣١	٢ - محاسبة النفس
٣٢	٣ - الصدق والكذب
٣٢	٤ - حسن الخلق
٣٣	٥ - الحياء
٣٤	٦ - الحلم والغضب
٣٤	٧ - التواضع (مجانبة الكبر والإعجاب)
٣٤	٨ - الحسد والمنافسة

٣٥	٩ - الصبر والجزع
٣٥	١٠ - الاستشارة
٣٥	١١ - كتمان السر
٣٥	١٢ - الفأل والطيرة
٣٦	- المحور الثاني: القوانين النفسية السبعة:
٣٦	أولاً: قانون الضبط والتحكم
٣٦	ثانياً: قانون التوقع
٣٧	ثالثاً: قانون الجاذبية
٣٧	رابعاً: قانون الأفكار (قانون التعويض)
٣٧	خامساً: قانون التكرار
٣٨	سادساً: قانون الاسترخاء
٣٨	سابعاً: قانون التحلي والتحلي
٣٩	- المحور الثالث: وداعاً أيها القلق (٢٥ نصيحة للتخلص من القلق)
٤٢	- نشاط (١ - ٣)
٤٣	- نشاط (٢ - ٣)
٤٤	- تساؤلات ووقفات

٤٦ الوحدة الرابعة : اللياقة الثالثة : اللياقة العقلية (فن التفكير)
٤٧ الأهداف:
٤٨ المحور الأول: بعض مهارات التفكير
٤٩ المحور الثاني: من وسائل تحسين التفكير
٥٠ المحور الثالث: من أخطاء التفكير
٥٥ - نشاط (٤ - ١)
٥٦ - تساؤلات ووقفات
٥٩ الوحدة الخامسة : اللياقة الرابعة : اللياقة الاجتماعية
٦٠ الأهداف:
٦١ المحور الأول: فن معاملة الناس (١٥ قاعدة للنجاح في العلاقات الإنسانية)
٦٢ المحور الثاني: فن التواصل: (٢٠ نصيحة لإتقان فن الحديث والحوار)
٦٥ - نشاط (٥ - ١)
٦٦ - تساؤلات ووقفات
٦٨ الوحدة السادسة : اللياقة الخامسة : اللياقة البدنية
٦٩ الأهداف:

٧٠	أ- الغذاء الأمثل
٧١	ب- الرياضة المناسبة
٧٢	- من فوائد الرياضة البدنية
٧٣	- كيفية ممارسة الرياضة البدنية
٧٤	في حالة المرض: (١٠) نصائح للمريض الذكي
٧٥	- نشاط (٦ - ١)
٧٦	- وقفات وتأملات
٧٧	الوحدة السابعة: اللياقة السادسة: اللياقة المالية
٧٨	الأهداف:
٧٩	عشرون نصيحة لتحقيق اللياقة المالية
٨٢	- نشاط (٧ - ١)
٨٣	الوحدة الثامنة: الأهداف: تحديدها وتحقيقها
٨٤	طريقة مقترحة لتحقيق الأهداف
٩٣	- نشاط (٨ - ١)
٩٤	المؤلف في سطور

إني أجزم بأن مجتمعنا - والمجتمعات الأخرى - في أمس الحاجة إلى تحلي أفراده بهذه اللياقات، وذلك بالتدرب على أساليب تحصيلها، والافتناع بأنها من أكثر مفاتيح السعادة أهمية، ولا بد أن تكون هذه المهارات مما يحصله المربون من أساتذة الجامعات، والمرشدين والموجهين، والمعلمين، لأنهم ما لم يطبقوها فلن يتمكنوا من نقلها لأن فاقد الشيء لا يعطيه، وأحسب أن هذا الكتاب جدير بذوي الاختصاص أن يثروا مادته بالإضافة والتعديل ولعله يكون عاملاً مساعداً على جعل مجتمعنا مجتمعاً يتمتع باللياقات التي تجعله سعيداً في نفسه، سامياً في إنسانيته، ليكون: (خير أمة أخرجت للناس).

الدكتور محمد بن أحمد الرشيد

وزير التربية والتعليم السابق

الهيئة العربية السعودية