

استراتيجيات قيادة الذات  
دع حلمك يرى النور

**SELF-LEADERSHIP STRATEGIES**  
**LET YOUR DREAM COMES TRUE**

د. محمد رجب

ليليت  
للنشر والتوزيع

استراتيجيات قيادة الذات

محمد رجب

---

تصميم الغلاف: فرانكشتاين

الترقيم الدولي: ٩٨٨/٣٩٢٤٨٧/٧٧٩

رقم الايداع: ٢٠١٥/٢٧٦٦٢

---

الطبعة الاولى: يناير ٢٠١٦

ليليت للنشر والتوزيع

٢٤ ش/الشيخ سيد درويش/كوم الدكة/ الاسكندرية

## شكر وتقدير

إلى والدي ووالدي وزوجتي وأبنائي الذين أسعدوني بحبهم واهتمامهم.  
إلى أخي الكبير أحمد الذي دائماً ما يلهمني ويشجعني على التعلم والعمل.  
إلى معلمي الفاضلة الأستاذة الدكتورة/غادة القط: عميد البحث العلمي  
بالأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا.  
وأخيراً وأولاً ودائماً الحمد لله الذي هداني لهذا وما كنت لأهتدي لولا أن  
هداني الله.

oboiikan.com

بسم الله الرحمن الرحيم

## المقدمة

كثيرٌ من الناس لديهم أحلام رائعة يتمنون أن يروها يوماً ما حقيقة على أرض الواقع، ولكن القليل منهم قد استطاعوا تحقيقها، إن هؤلاء الذين استطاعوا تحقيق أحلامهم هم الذين تمكنوا من قيادة أهم شيء وهبه الله تعالى للإنسان، ألا وهي نفسه، لقد خلق الله الناس كلهم سواسية على الفطرة السليمة، ثم ترك لهم الخيار ليزكوا أنفسهم وينموا الخير فيها أو يفسدوها بترك الشر يتعمق داخلها ويسيطر عليها، فإذا لم تستطع أن تقود نفسك إلى الخير فلا تتوقع أن تقودك هي إليه، يقول الله تعالى: «وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا\* فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا\* قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا\* وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا\*».

إن استراتيجيات قيادة الذات تساعدك لاستكشاف مواهبك الرائعة التي حباها الله بها كل إنسان، والتي سوف تدهشك حين تتعرف عليها، ومن خلال هذه المواهب سوف تتمكن من رؤية مستقبلك وتبني حلمك الذي ترغب حقاً في تحقيقه، إن استراتيجيات قيادة الذات تدعمك للتركيز في طريقك إلى تحقيق أحلامك وتخطي العقبات التي قد تواجهك وتكوين أفكار بناءة وتحفيز دوافعك للاستمرار في العمل الإيجابي، فلا يهدأ لك بال حتى ترى حلمك حقيقة، كذلك فإن هذه الاستراتيجيات تساند كل

١ سورة الشمس، الآيات ٧-١٠.

قيادة الذات - د. محمد رجب

تحويل المعاناة في الالتزام بالسلوكيات الإيجابية إلى عادات تداوم على أدائها بتلقائية بل وتستمتع بالقيام بها، كما تدعمك لملاحظة وتقييم أدائك باستمرار لتحديد مدى تحقيقك لأهدافك وأحلامك.

- «حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا وزنوا أعمالكم قبل أن توزن عليكم»،  
الفاروق عمر بن الخطاب رضي الله عنه.

هذا الكتاب يرسم لك خريطة شاملة لقيادة ذاتك، يُرجى ألا تقرأه فقط بل أيضًا تطبقه عمليًا في حياتك اليومية وتجعله مرجعًا دائمًا لك، يُنصح أن تطبق كل استراتيجية تقرأها قبل أن تنتقل إلى التي تليها، وفي نهاية الكتاب ستكون بإذن الله قد تمكنت أن تكون قائدًا ناجحًا لأهم إنسان تعرفه ألا وهو أنت، هذا الكتاب لا يساعدك فقط للوصول إلى قمة النجاح وتحقيق أحلامك، بل أيضًا يدعمك للانتقال من قمة النجاح إلى قمم أخرى أعلى والثبات عليها، فليس كل من وصل إلى القمة قد استطاع أن يثبت عليها.

- « ليس حامي أن أكون رئيسك ولكني أتمنى أن أكون رئيسًا لنفسي»، أندرو وود.

يعرض الكتاب استراتيجيات قيادة الذات من خلال الجمع بين المفاهيم الشرعية والنظريات الإدارية الحديثة، فلا يمكن قيادة الذات دون فهمها، ولا يمكن فهمها دون الرجوع إلى خالقها وفهم كلامه العظيم عنها، كما يعرض الكتاب بعض القصص من العصر الحديث ومن العصور السابقة سواء كانت قصصًا واقعية أو من نسيج خيال بعض القصاصين بغرض توضيح الفكرة وتثبيتها، قال تعالى: «وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ لِنَصْرِهَا لِنَأْسٍ لَعَلَّهُمْ

يَتَفَكَّرُونَ» ٢.

أبي الله أن يكون الكمال إلا له تعالى، فما كان من صواب في هذا الكتاب، فهو بتوفيق الله تعالى، وما كان من خطأ فمن نفسي دون قصد واعتذر عنه.

د. محمد رجب

oboiikan.com

## قيادة الذات:

قيادة الذات هي قيام الفرد بنفسه بتوجيه أفكاره ومشاعره وسلوكه وتحفيز دوافعه الداخلية لتحسين مستوى أدائه وتحقيق أهدافه، فهي تقوم على عنصرين أساسيين؛ هما:

- 1- التوجيه الذاتي للأفكار والمشاعر والسلوكيات تجاه الأهداف.
  - 2- التحفيز الذاتي للدوافع الداخلية لأداء الأعمال بشكل مستمر ومنتظم حتى يتم تحقيق الأهداف.
- إذا كنت تستطيع أن تحفز نفسك من أجل حلم أكبر وأن تتعلم أكثر وتعمل أفضل فأنت إذن قائد نفسك“ جون أدامز.

ظهرت قيادة الذات كنظرية علمية في العقود الأخيرة من القرن العشرين، حيث قام العديد من الباحثين بإجراء أبحاث تطبيقية في مجالات متعددة في مختلف بلدان العالم لتحديد مدى تأثيرها على تحسين الأداء للأفراد، وبالفعل ثبت التأثير الإيجابي الفعال لقيادة الذات على تحسين الأداء تجاه تحقيق الأهداف، ومن خلال تلك الأبحاث قدموا ما أسموه باستراتيجيات قيادة الذات، حيث إن هذه الاستراتيجيات هي المدخل العملي لتطبيق تلك الأفكار والسلوكيات والمهارات الإيجابية لقيادة الذات.

تقوم قيادة الذات على تحمل المسؤولية واستبدال الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية بأخرى إيجابية، كما أنها تقوم على المبادرة بالعمل وعدم انتظار التعليمات والتوجيهات من الآخرين، إن قيادة الذات لا تستهدف إحداث تغييرات جذرية في قدرات الفرد ولا أن يكون الفرد خاليًا تمامًا من نقاط الضعف، وإنما تستهدف استكشاف هذه القدرات والمواهب المتميزة التي حباها الله تعالى بها كل فرد، والاهتمام بها وتنميتها وتوجيهها بطريقة صحيحة وبناء حلم إيجابي يقوم على هذه المواهب وتجنب نقاط الضعف أو توظيفها؛ بحيث تكون بالنسبة إلى تحقيق هذا الحلم نقاط قوة أو على الأقل لا تتعارض معه، أما التحفيز الذاتي فيدفع الفرد للعمل الإيجابي بشكل مستمر؛ حيث يصبح العمل عادة إيجابية يتم القيام بها بتلقائية، كما يساعد على استمتاع الفرد بأداء عمله من خلال التركيز على المميزات الإيجابية للعمل، يستمر دور قيادة الذات بعد ذلك من خلال تقييم هذا العمل؛ للوقوف على مدى الالتزام به مع مكافئة أو معاقبة الذات وفقًا لمدى التزامها، وذلك حتى يتم تحقيق الحلم ويصبح حقيقة على أرض الواقع.

- «رغبتك في أن تكون شخصًا آخر إهدار لشخصك». كورت كوبان.

إن الأفكار والمشاعر والسلوكيات الإيجابية يمكن اكتسابها من خلال تعلم وتطبيق مبادئ واستراتيجيات قيادة الذات، حيث ترسم هذه الاستراتيجيات الخطوط العريضة لطريق قيادة الذات بشكل عملي وفعال، وأما المبادئ فهي توضح حدود هذا الطريق الذي ينبغي عليك عدم الخروج عنه أثناء رحلة قيادة الذات، وفيما يلي بيان لكل منهما بالتفصيل:

## مبادئ قيادة الذات:

بعض الناس لا يدرك من أين يبدأ ليحقق حلمه، البعض الآخر يبدأ رحلته سالكًا الطريق الصحيح لتحقيق حلمه، ولكنه يتوقف قبل أن يحققه، والبعض يدخل في طرق فرعية كثيرة لا توصله إلى غايته، وذلك لأنه لا يقوم بالتركيز في هذه الرحلة الطويلة الممتلئة بالمعوقات، ما قد يؤدي إلى انحرافه عن رحلته لطرق أخرى ويضيع منه حلمه، وهنا يأتي دور مبادئ قيادة الذات، فهي أشبه بالعلامات الضوئية على جانبي الطريق، والتي توضح حدود الطريق وترشد القائدين للتركيز وعدم الخروج عنه وتجنب الاصطدام بالمعوقات الموجودة حوله، والتي قد تتسبب في انتهاء الرحلة دون الوصول إلى الهدف.

وفيما يلي سيتم عرض لمجموعة من أهم مبادئ قيادة الذات:

### مبدأ الإيمان:

إن من أهم مبادئ قيادة الذات هو مبدأ الإيمان، وقد عرف الرسول صلى الله عليه وسلم الإيمان، فقال: "أن تؤمن بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر؛ وتؤمن بالقدر خيره وشره" ٣، قد يسأل سائل: لماذا الإيمان وقد حقق كثير من غير المؤمنين نجاحًا كبيرًا في حياتهم؟

إن الله تعالى شرع قوانين كونية تسيّر عليها الحياة سواء لكل الناس، فلو قام رجلان أحدهما مؤمن والآخر غير مؤمن بزرع نفس البذرة في أرض

٣ رواه مسلم.

قيادة الذات - د. محمد رجب

بنفس الجودة، وقاما برعايتها كما يجب، فسوف تثبت لهما تقريياً نفس الثمرة بنفس الجودة والكمية، ولكن الفرق يتضح في عدة أمور؛ منها:

١- البركة، حيث يبارك الله للمؤمن فتكفيه كمية أقل من نفس الثمرة، يقول تعالى: "وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ" ٤

٢- الحياة الطيبة، حيث ينعم المؤمن بحياة هادئة ونفس مطمئنة، قال تعالى: "مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثِيَ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً" ٥

٣- الفرحة، فالحزن لا يعرف إلى قلب المؤمن سبيلاً؛ لأنه يحسن الظن بالله، ويعتقد أن كل ما قدره الله له فهو خير، يقول تعالى: "قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ" ٦

٤- الحرية والأمل، حيث يتحرر المؤمن من التعلق بالأسباب المادية، فهما كانت الأسباب المتاحة محدودة تجد لديه أملاً كبيراً في توفيق الله له، فهو يأخذ بما تيسر من الأسباب، ولكنه في الوقت نفسه يؤمن أن الله هو مسبب الأسباب، فالأمل في الله لا ينقطع عنده أبداً، ويتضح ذلك فيقصص كثيرة؛ منها قصة نبي الله يعقوب عليه السلام عندما فقد ابنه الثاني بعد فقد

٤ سورة الأعراف، الآية ٩٦.

٥ سورة النحل، الآية ٩٧.

٦ سورة يونس، الآية ٥٨.

لابنه يوسف عليه السلام، فقال: «إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ، يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُيَاسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ»<sup>٧</sup>.

وعلى الرغم من أن كثيرًا من غير المؤمنين قد حققوا نجاحًا كبيرًا إلا أن كثيرًا منهم لم يشعروا بالطمأنينة والرضى، فكثير منهم يتهون حياتهم بالانتحار، فهذا «إيستان» مخترع كاميرا كوداك الشهيرة، بعدما حقق حلمه وحقق ثروة هائلة، جمع كل أصدقائه في بيته ثم صعد إلى الدور الأعلى وأطلق على نفسه الرصاص، كذلك «أرنست همنجواي» الكاتب الأمريكي والفائز بجائزة نوبل للآداب مات منتحزًا، أما «إسماعيل أدهم» فهو كاتب مصري قد أُلِفَ عددًا من الكتب أشهرها «لماذا أنا ملحد»، حيث أثار ضجة كبرى في الساحة الثقافية وقتها، ألقى بنفسه في البحر ووجدت جثته ومعها رسالة تؤكد انتحاره بسبب سأمه من الحياة، وغيرهم الكثير، هذا بالإضافة إلى ما ينتظرهم في الحياة الآخرة من عقاب أليم لعدم الإيمان، «وَالَّذِينَ كَفَرُوا لَهُمْ نَارُ جَهَنَّمَ لَا يُقْضَىٰ عَلَيْهِمْ فَيَمُوتُوا وَلَا يُخَفَّفُ عَنْهُمْ مِنْ عَذَابِهَا كَذَلِكَ نَجْزِي كُلَّ كَافِرٍ»<sup>٨</sup>.

يترتب على الإيمان بالله تعالى أمر غاية في الأهمية وهو التوكل عليه، حيث إن التوكل على الله يمنح الإنسان ثقة في نفسه وإيمانا بقدرته على تحقيق حلمه مهما كان صعبًا، فإيمانه بقدراته مستمد من إيمانه بالله تعالى

٧ سورة يوسف، الآية ٨٦-٨٧.

٨ سورة فاطر، الآية ٣٦.

قيادة الذات - د. محمد رجب

القادر على كل شيء، فهو تعالى قادر أن ييسر كل عسير ويحقق لكل مجتهد مراده: «إننا نضيع أجر من أحسن عملاً»<sup>٩</sup>.

كذلك يترتب على الإيمان بالله تعالى الإيمان بالقدر، فالمؤمن يوقن أن لكل قدر حكمة من الله، علمها من علمها وجهلها من جهلها، والله تعالى يجعل للمؤمن نوراً يرى به كثيراً مما لا يراه غير المؤمن (الفراسة)، كما يترتب على الإيمان حُسن الظن بالله، يقول تعالى في الحديث القدسي: «أنا عند ظن عبدي بي إن ظن خيراً فله، وإن ظن شراً فله»<sup>١٠</sup>، فإذا أخذت بأسباب النجاح وتوكلت على الله وأحسنت الظن بالله ورضيت بما قدره لك، فتأكد أن الله معك وموفقك وميسر لك أسباب النجاح، فقد وعد تعالى بذلك.

ان هذه الكلمات عن الإيمان بالله تعالى ما هي إلا مجرد تنبيه بسيط لضرورة الإيمان بالله وما يترتب عليه من الإيمان بقدره وحسن الظن به والتوكل عليه، ولا تغني بأي حال عن الرجوع إلى كتب الإيمان والعقيدة المتخصصة.

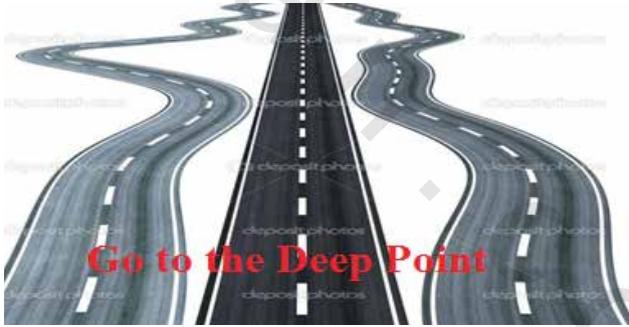
إذا كان الإيمان هو نور في طريقك إلى تحقيق أحلامك وعون وقوة لا حدود لها مستمدة من قوة الله تعالى، فينبغي عليك أن تتعرف على شكل هذا الطريق من خلال مبدأ الخط المستقيم.

٩ سورة الكهف، الآية ٣٠.

١٠ رواه السيوطي.

## مبدأ الخط المستقيم:

إن أقرب الخطوط ما بين نقطتين هو الخط المستقيم، فعليك الالتزام به واحذر من الطرق الفرعية حتى وإن بدت أنها أقصر، أيضًا احذر من أن تسلك عدة طرق متنافرة في الوقت نفسه، فلن تصل بذلك إلى شيء، فالبعض أحيانًا يأخذ الحماس الشديد للقيام بالعديد من الأهداف غير المتوافقة مع بعضها البعض في التوقيت نفسه، فيتشتت الجهود وتتصارع الأفكار ولا يمكن تحقيق أيًا منها، فينبغي عند تبني هدف جديد أن يكون متوافقًا مع الأهداف الأصلية ويدعمها، قال الله تعالى: «وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَن سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ».



قد يبدو الأمر منطقيًا جدًا، فكيف يفعل شخص ما مثل هذا التصرف؟ لكن للأسف واقعياً الكثير يقع في هذا الفخ تحت مسميات مختلفة مثل استغلال الفرص، وفي الحقيقة أنه لا يدرك أنها ليست الفرصة المناسبة له، بدأ عمر أثناء دراسته الجامعية للمحاسبة في دراسة اللغة الإنجليزية ليدعم

١١ سورة الأنعام، الآية: ١٥٣.

قيادة الذات - د. محمد رجب

مركزه العلمي عند تخرجه والتقدم لطلب وظيفة، وأثناء الدراسة وهو ما زال يحتاج إلى بذل مجهود كبير ليرتقي بمستواه في كل من الدراسة الجامعية واللغة الإنجليزية، تعرف عل صديق إيطالي فأخذته الحماس، وقرر أن يدرس الإيطالية بجانب ما يدرسه، فهل تتوقع أن يستمر في دراسته للغة الإنجليزية والتركيز في دراسته الجامعية بنجاح؟ وهل دراسته للغة الإيطالية لها علاقة مباشرة بعمله كمحاسب عند تخرجه؟

- ركزي طريقك ولا تلتفت إلى طرق أخرى قد تبعدك عن حلمك.

أحياناً يتوجب تغيير الطريق إلى تحقيق الحلم لسبب أو آخر، فينبغي حينها البحث عن طريق جديد على أن يتم مراعاة أن يكون هذا الطريق الجديد خطأً مستقيماً، وأحياناً يتوجب اتخاذ عدة طرق متسلسلة؛ حيث كل طريق يمثل مرحلة في رحلة تحقيق أحلامك، ومع آخر مرحلة ترى حلمك واقعاً، كان هذا الشاب يحب الكتابة جداً، وفي سن مبكر من عمره كتب أول كتاب له، ولكنه عند عرضه على دور النشر رُفض عدة مرات أخرى، فقرر القيام ببعض الأعمال، ولكنه لم يستطع الاستمرار، فقد ظل حلمه يراوده، فقرر أن يحاول من جديد، ولكن بطريقة مختلفة؛ حيث نشر كتابه على الإنترنت فحقق نجاحاً كبيراً وبيع كثيراً، ولكن المال ليس حلمه فهو ما زال يحلم أن يرى كتابه مطبوعاً وليس فقط نسخة إلكترونية، وبالفعل حاول من جديد وكسب هذه المرة ثقة الناشرين ونجح في تحقيق حلمه بعد عدة سنوات من الكفاح.

إن الغاية لا تبرر الوسيلة، والغايات النبيلة لا تتحقق إلا بوسائل نبيلة،

احرص أن يكون طريقك إلى حلمك ليس فقط مستقيماً ولكنه أيضاً مشروعاً، تذكر أنه مهما كانت دوافعك إلى طريق محرم فإنها غير مبررة وأن من ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منه، كان عادل صياداً يحب الصيد والبحر حباً شديداً، ولكن الصيد ليس دائماً عملاً مربحاً، وفي أحد الأيام ضاق به الحال جداً حتى لم يعد في جيبه جنيه واحد، فأوحى إليه بعض أصدقاء السوء بفكرة شيطانية، وهي سرقة إحدى الشقق، وبالفعل اشترك معهم وذهبوا إلى الشقة، وتمكنوا من فتحها وعندما دخلها بدأ ضميره يأتبه: ماذا تفعل يا عادل؟ هل تسرق؟ هل صرت لصاً؟ وفجأة عاد إلى صوابه، وصاح في أصدقائه مدعيًا أن أحدهم قادم فخرجوا مسرعين من الشقة، وتركهم وانصرف إلى البحر لعله يجد قوت يومه بالحلال، وكان يقوم بالصيد غطساً، وبينما هو غاطس إذ وجد قطعة من الذهب في قاع البحر، فأخذها وخرج مسرعاً إلى أحد محلات الذهب لبيعها، وهو في حالة ذهول متحدثاً إلى نفسه بصوت مسموع وظل يكرر الكلام طوال الطريق حتى تعجب الجميع منه، وهو يقول: «كنت أسرق، كنت أبقى حرامي، لاقيت ذهباً، لاقيت ذهباً، ربنا عوضني».

إن التزامك بطريقك المستقيم في رحلة تحقيق حلمك يتطلب منك معلومات حول الطريق والعقبات التي قد تواجهك أثناء رحلتك، وكيف تتغلب عليها وأهم ملامح هذا الطريق، إن أهم زاد يجب أن تحصل عليه في هذه الرحلة هو المعلومات والمعرفة، فإليك مبدأ التعلم المستمر.

## مبدأ التعلم المستمر:

إن تحقيق الأحلام يتطلب التعلم المستمر لكل ما هو جديد من معلومات ومعارف تتعلق بتحقيق أحلامك، فمن خلال التعلم يتم اكتساب خبرات ومعارف من سبقوك إلى أحلامهم؛ لتبدأ من حيث انتهوا مستفيداً من خبراتهم متجنباً أخطاءهم، إن التعلم وحده لا يكفي فيجب ممارسة هذه المعلومات عملياً وإلا صار العلم بلا قيمة، إن الممارسة هي السبيل لتفعيل العلم وحفظه، كما أن التعلم والممارسة يحافظان على الوقت من إهداره في أسلوب المحاولة والخطأ، كان الصحابة رضي الله عنهم لا يتجاوزن العشر آيات حفظاً حتى يعملوا بها قبل أن يحفظوا المزيد.

يمر التعلم المستمر بخمس مراحل: ١- إدراك مدى الحاجة إلى التعلم؛ حيث إدراك قيمة العلم وأهميته في تطوير الحياة وتحقيق الأحلام.

٢- الفضول، حيث الرغبة الشديدة (الجوع) في التعلم وحب العلم.

٣- التعلم، حيث البدء في التعلم من خلال تلقي العلم من المتخصصين، بالإضافة إلى الاطلاع والقراءة والاستماع إلى المحاضرات المسجلة على المواقع الإلكترونية ونحوها.

٤- التعلم والممارسة، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «خيركم من تعلم العلم وعلمه»<sup>١</sup>، إن زكاة العلم تعليمه، فمن أراد أن يزيد من قدرته على تذكر ما تعلمه وفهمه بشكل أعمق فليعلمه للآخرين، وليقم بتطبيق وممارسة

١٢ رواه البخاري.

ما تعلمه عملياً في حياته.

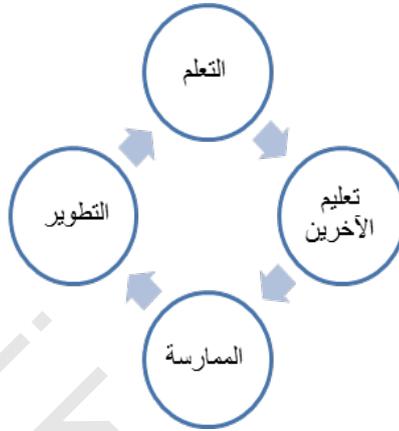
٥- المزيدي من العلم، فالعلم لا نهاية له، فيجب الحرص على تعلم المزيد بهدف التطوير المستمر في حياتك.

البعض يستحي من طلب العلم أو يتكبر، وهناك أمثلة شعبية سلبية شائعة بين الناس مثلاً: «بعدما شاب راح الكتاب»؛ ليثبطوا بها الناس عن التعلم، وفي الحقيقة إن العلم لا يرتبط بعمر معين، وقد قال بعض الحكماء: «اطلبوا العلم من المهد إلى اللحد»، البعض يظن أنه بحصوله على شهادة ما أنه أنهى مشواره العلمي، والعلم لا ينتهى بانتهاء مرحلة دراسية، فكل يوم هناك الجديد في كل مجالات العلوم، فإذا لم يزد الإنسان من علمه فإن من كانوا تلامذته بالأمس سيكونون يوماً ما أعلم منه، يقول تعالى: «يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ»<sup>١٣</sup>، ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَبْتَغِي فِيهِ عِلْمًا سَلَكَ اللَّهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ، وَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ لَتَضَعُ أَجْنِحَتَهَا رِضَاءً لِطَالِبِ الْعِلْمِ، وَإِنَّ الْعَالِمَ لَيَسْتَغْفِرُ لَهُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَمَنْ فِي الْأَرْضِ حَتَّى الْحَيَاتَانِ فِي الْمَاءِ، وَفَضْلُ الْعَالِمِ عَلَى الْعَابِدِ، كَفَضْلِ الْقَمَرِ عَلَى سَائِرِ الْكَوَاكِبِ، إِنَّ الْعُلَمَاءَ وَرَثَةُ الْأَنْبِيَاءِ، إِنَّ الْأَنْبِيَاءَ لَمْ يُوْرَثُوا دِينَارًا وَلَا دِرْهَمًا إِنَّمَا وَرَثُوا الْعِلْمَ، فَمَنْ أَخَذَ بِهِ أَخَذَ بِحِطِّ وَافِرٍ»<sup>١٤</sup>.

١٣ سورة المجادلة، الآية: ١١.

١٤ رواه ابن ماجة.

قيادة الذات - د. محمد رجب



شكل يوضح دائرة التعلم المستمر

استثمر علمك في توليد أفكار عملية مبتكرة تساعدك على تحقيق حلمك بشكل أفضل، فالأفكار المبتكرة الجيدة لها قوة مؤثرة بشكل رائع على تحقيق إنجازات متميزة تُمكن صاحبها من تحقيق أحلامه، فبادر بممارسة ما تعلمت والعمل به ولا تتوَجَّل ولا تنتظر الغد لتبدأ، بل ابدأ الآن.

## مبدأ المبادرة:

كثير من الناس يريد أن يبدأ رحلته لتحقيق حلمه، ولكنه يظل يؤجل أعماله ويُسوف بها: سوف أبدأ غدًا، ويأتي الغد ثم يُسوف من جديد، ويظل هكذا أيامًا وشهورًا كثيرة دون أن يبدأ بأي عمل، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «بَادِرُوا بِالْأَعْمَالِ سَبْعًا: هَلْ تَنْتَظِرُونَ إِلَّا فَقْرًا مُنْسِيًّا، أَوْ غَنًى مُطْغِيًّا، أَوْ مَرَضًا مُفْسِدًا، أَوْ هَرَمًا مُفْتِدًا، أَوْ مَوْتًا مُجْهَرًا، أَوْ الدَّجَالَ فَشَرٌّ غَائِبٍ يُنْتَظَرُ، أَوْ السَّاعَةَ فَالسَّاعَةُ أَذَى وَأَمْرٌ؟»<sup>١٥</sup>، كان أحد الصالحين يضع نفسه في القبر ويظل ينادي رب ارجعون لعلي أعمل صالحًا، ثم يخرج ويقول يا نفس قد رجعت فاعلمي صالحًا.

أحد رجال الأعمال الناجحين اسمه «أد فورمان» جمع أول مليون دولار من ثروته، وهو في عامه الـ٢٦، وكان ينتقد المُسوفين قائلًا: «يومًا ما عندما أكبر وأُنهي دراستي وأتوظف سأستقل وأعيش حياتي بالطريقة التي أحبها، يومًا ما عندما يكبر الأولاد سأشتري السيارة التي أحب، يومًا ما عندما أخرج على المعاش سأسافر إلى بلد كذا، يومًا ما عندما أتفرغ سأمارس الرياضة، وفي النهاية يشعر بالندم على الفرص التي أضاعها، فعندما أنهى دراسته وبدأ عمله تزوج وعاش حياته كما ترغب زوجته، وعندما كبر أولاده كان فقد أمواله على زواجهم، وعندما تفرغ لممارسة الرياضة كان قد فقد صحته، وعندما وصل سن المعاش لم يقدر أن يسافر بعيدًا عن طبيبه الذي يعالجه».

١٥ أخرجه الترمذي.

قيادة الذات - د. محمد رجب

- مهما كانت الظروف، ابدأ في تحقيق حلمك الآن، نعم الآن وليس الغد.

## علاج التسويف:

١- ضع خطة زمنية محددة المدة حتى وإن طالت، وابدأ فوراً في تنفيذها وعينك على النهاية، تخيل مشاعرك لحظة تحقيق حلمك، ارسم أو احصل على صورة مشابهة له، وعلقها أمامك في بيتك وعملك لتذكرك بحلمك.

٢- لا تضع نفسك أمام عمل تعجز عنه.

٣- استثمر كل قدراتك المتميزة ومهاراتك وخبراتك لتحقيق حلمك.

٤- راجع في ذهنك أحلاماً قديمة لم تحققها حتى الآن نتيجة التسويف، تعلم منها وابدأ فوراً.

٥- اعلن عن حلمك ولا تستحي منه واطلب المساندة من الآخرين لتحقيقه.

## مبدأ المساندة الاجتماعية:

المقصود بالمساندة الاجتماعية: الحصول على الدعم والتأييد من الآخرين، سواء بالكلام مثل النصيحة، أو بالفعل الإيجابي؛ حيث التعاون بالمجهود والمال، أو التعاون سلبياً بمعنى أنهم لا يمثلون عائقاً لك في أداء أعمالك، إن المساندة أمر في غاية الأهمية، لذلك جعل الإسلام الخيرية لمن يساند الآخرين ويتعاون معهم، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «وَإِنَّ اللَّهَ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا دَامَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ»<sup>١٦</sup>.

ما يدل على عظيم تأثير المساندة قول الرسول صلى الله عليه وسلم: «المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يُخالل»<sup>١٧</sup>، والمقصود بالخليل صاحب المقرب من النفس، والذي يقضي معه الفرد أوقاتاً طويلة فيتأثر به تأثيراً كبيراً، سواء بشكل إيجابي أو سلبي، مباشر أو غير مباشر، شعوري أو لاشعوري، فإن لم تستطع أن تختار صحبة إيجابية فلا تكن تابعاً لهم، وكن أنت القائد المؤثر عليهم، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «لا تكن كالإمعة، إن أحسن الناس أحسنت، وإن أسأؤوا أسأت»<sup>١٨</sup>.

إن للمساندة أشكالاً كثيرة، فأولها وأهمها مساندة هي المساندة والعون من الله، ويمكن تحقيق ذلك بالتوكل عليه سبحانه وتعالى، «فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ»<sup>١٩</sup>، وكذلك بدعائه أن يعينك ويوفقك

١٦ رواه أحمد.

١٧ رواه أحمد.

١٨ أخرجه الألباني.

١٩ سورة آل عمران، الآية ٥٩.

قيادة الذات - د. محمد رجب

لتحقيق حلمك، يقول تعالى: «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ»<sup>٢٠</sup>، ويجب الإلحاح في الدعاء والصبر عليه وعدم استعجاله، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «لا يزال يُستجاب للعبد ما لم يدعْ بِإِثْمٍ أو قطيعة رحم، ما لم يستعجل، قيل يا رسول الله: ما الاستعجال؟ قال يقول قد دعوت وقد دعوت فلم أرُ يُستجاب لي فيستحسر عند ذلك ويدع الدعاء»<sup>٢١</sup>.

قد يقول قائل إن الله لن يعينني لكثرة ذنوبي أو لتقصيري في طاعته، في الحقيقة إذا لم يساعد الله تعالى إلا هؤلاء الذين لا يعصونه أبداً، فإنه تعالى لن يساعد أحداً، هذه ليست دعوة لعصيانه تعالى بل هي دعوة لئلا تفقد لحظة واحدة الأمل في الله تعالى، إن الله تعالى لم يشترط على الناس أن يكونوا بلا ذنوب حتى يستجيب لهم، إنما المطلوب أن يتطلع قلبك بصدق وإخلاص إلى الله تعالى، ألم تر أن الله يستجيب دعوة الكافر إذا أخلص في دعائه، «فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلِكِ دَعَاؤُا اللَّهِ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ إِذَا هُمْ يُشْرِكُونَ»<sup>٢٢</sup>، ولا تنسى أن تشكر له تعالى فضله في استجابة دعوتك وتحقيق رجائك،

ثم يأتي بعد ذلك دور المساندة من كل من حولك من أفراد أسرته، الجيران، الأصدقاء، الزملاء، ولا تنسى طلب المساندة من معلمك أو مديرك. حين نزل الوحي على رسول الله صلى الله عليه وسلم رجع إلى بيته طالباً

٢٠ سورة البقرة، الآية ١٨٦.

٢١ رواه مسلم.

٢٢ سورة العنكبوت، الآية: ٦٥.

المساندة من زوجته خديجة بنت خويلد - رضي الله عنها، ولقد ضربت السيدة خديجة مثلاً رائعاً في مساندته حتى إنه كان يذكرها بعد وفاتها يومياً، تقول السيدة عائشة رضي الله عنها: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم لا يكاد يخرج من البيت حتى يذكر خديجة فيحسن الثناء عليها، فذكرها يوماً من الأيام فأخذتني الغيرة، فقلت: هل كانت إلا عجوزاً قد أبدلك الله خيراً منها، فغضب ثم قال لا والله ما أبدلني الله خيراً منها، آمننت بي إذ كفر الناس، وصدقتني إذ كذبني الناس، وواستني بما لها إذ حرمني الناس ورزقني منها الله الولد دون غيرها من النساء» ٢٣.

تعتبر وسائل الإعلام من تلفاز وإتترنت ونحوهما من أهم وسائل المساندة؛ حيث لها تأثير كبير، فالكثير من الناس يقضي أوقاتاً طويلة في صحبتهم، وهنا يجب أن تقوم بوقفة فوراً مع نفسك تقيم فيها ما تشاهده، إذا كان إيجابياً يدفعك للأمام أم مشيراً للإحباط وترك العمل، إن الإنسان الناجح يحتاج إلى منظومة متكاملة تدفعه للنجاح وتحب أن تراه ناجحاً، فابحث دائماً عن من يدعمك ويسانداك.

- تبادل المعلومات والخبرات مع من حولك واطلب النصيحة والمشورة.

من أهم الأمور بالنسبة لأصحاب الأعمال المساندة من أصحاب رؤوس الأموال ومن أصحاب الخبرات والعلم والمهارات، كان «وورين بفت»، وهو أغنى ثاني رجل في العالم، والذي تبرع بـ ٣١ مليار دولار للأعمال الخيرية، له قاعدتان إداريتان فقط، وكان ينصح بهما مديري شركته، القاعدة الأولى:

لاتفطر أبداً في شريكك المالي، والقاعدة الثانية: لاتنسى أبداً القاعدة الأولى، لقد أدرك "بفت" أهمية المساندة؛ حيث إن أول شركة له بدأها بأموال أقاربه وأصدقائه، أما «اندرو كارنيجي»، وهو من أكبر مصنعي الحديد بالولايات المتحدة كان يحيط نفسه بمساعدين متميزين، وطلب منهم أن يكتبوا على قبره: «هنا يرقد رجل استطاع أن يجذب حوله رجالاً أذكى وأبرع منه».



- يدان معاً أفضل من يدٍ واحدة.

ينبغي حُسن اختيار هؤلاء الذين تخبرهم بخططك وأحلامك وتطلب منهم المساندة، فليس كل من تطلب منه المساندة سيرحب بك، بل قد تجد ردود أفعالٍ غير متوقعة من أشخاص كنت تظن منهم الإخلاص والحب، فلا تياس ولا تتعجب وعليك إدراك أن من سيسانذك بحق هم قليل، وهنا سوف تدرك من يهتم لأمرك ممن لا يفعل، وتأكد أن الله تعالى سوف يعوضك بمن هو خير من هؤلاء الذين خذلوك بأخريين من حيث لا تتحسب؛ يسخرهم الله تعالى لك إذا صدقت نيتك في التوكل عليه، وهناك صنف آخر من

الناس قد يتظاهر بحبه لك، وفي الحقيقة هو يتمنى للجميع فشلاً ذريعاً حتى لا يشعر أنهم أفضل منه أو لغير ذلك من الأسباب.



من الأهمية أن تقوم بحسن اختيار الكلمات والأسلوب اللذين تطلبان بهما المساندة من الآخرين، وضع رجل أعمى لافتةً مكتوبًا عليها: «أنا أعمى ساعدوني»، فر عليه خبير إعلانات ودعايات، فلاحظ أن ما حصل عليه من مال قليل جداً، فقام بتغيير اللافتة، ففوجئ الأعمى بحصوله على مال كثير، لقد كتب الخبير على اللافتة: «نحن الآن في فصل الربيع، لكني لا أستطيع رؤية جماله»، لقد استطاع هذا الخبير الحصول على تعاطف الناس ومساندتهم من خلال تلك الكلمات المؤثرة، فأحسن اختيار كلماتك ووقت وطريقة التحدث بها، وسوف تحصل على المساندة التي تحتاجها بإذن الله.

إن لم تستطع أن تحصل على المساندة من الآخرين، فعلى الأقل عليك أن تحصل على تفهمهم لتصرفاتك التي ربما تشير دهشتهم لعدم تعودهم

عليها، فقد يعترضون ويمثلون لك عائقًا في طريق نجاحك إذا لم يتفهموا وجهة نظرك، قام محمود ببيع جهاز التلفزيون الذي كان في بيته ليتفرغ لتحقيق حلمه، لم يكن يتخيل حينها أن أحدًا ما سيعترض؛ لأن هذا يخصه وحده، ولكنه وجد نقدًا شديدًا من أقاربه عند زيارته: أين التلفزيون؟ ولماذا بعته؟ حتى كاد أن يتراجع في قراره، إلا أنه بدأ في تدارك الموقف ووضح لهم وجهة نظره، فحصل على تفهمهم أولاً ثم تعاطفهم ثم دعمهم.

ابتعد عن المحبطين والسليبين، فمن أهم أسباب اليأس والاستسلام الإنصات إلى كلامهم، فهم يريدون الفشل للجميع كما فشلوا، ورد في السنة ٢٤ قصة طويلة حدثت في إحدى الأمم السابقة عن رجل قتل ١٠٠ نفس، فسأل أحد العلماء إذا كانت له توبة، فقال نعم، ونصحه بترك بلده، فإن أهلها أهل سوء، وأن يذهب إلى بلد آخر؛ أهلها قوم صالحون، وألا يرجع إلى بلده مرة أخرى. قامت مجموعة من الضفادع بعمل مسابقة للصعود إلى جبل عالٍ، ووقف جمهور الضفادع يشاهد المسابقة، وهم لا يصدقون أن المتسابقين يستطيعون الصعود إلى قمة الجبل، وظلوا يتكلمون عن استحالة الصعود إلى الجبل، ومع الوقت بدأت الضفادع واحد تلو الآخر بالوقوع إلا ضفدع واحد استطاع أن يستمر إلى القمة، نعم لقد نجح فقد كان أصمًا.

- فر من المحبطين والحاقدين ولا تعرفهم بخطئك ولا أحلامك.

إن طلب المساندة لا يعني إعلام الجميع بأحلامك، بل عليك التكمم قدر المستطاع، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم «استعينوا على قضاء

حواءجكم بالكتمان»<sup>٢٥</sup>، وقد رأى بعض علماء النفس أن الفرد إذا أخبر الناس بأهدافه فإنه ينتابه حالة من الرضا، وكأنه حقق أهدافه فيتباطأ حينها عن العمل لتحقيقها، قد ترى أن الأمر محير كيف أطلب المساندة؟ وكيف أتكتم؟ والجواب أنه عليك أن تتكلم بشكل مجمل، وأن تتحفظ في ذكر التفاصيل بحسب الحاجة ووفقاً للشخص الذي تخبره، فليس كل من تعرفه يتمنى لك التوفيق، وهذا أمر تقديري عليك أن تحسبه بنفسك: من ستقوم بتعريفه؟ ماذا تريد أن تعرفه؟ وماذا ينبغي ألا تعرفه؟ ومتى سوف تقوم بذلك؟ ثم عليك أن تعمل بعد ذلك في صمتٍ بقدر المستطاع حتى تفاجأ الجميع بأنك بفضل الله استطعت أن تحول حملك- الذى ربما سخر منه البعض في يوم ما - إلى واقع ملموس تستمتع بثمرته الآن.

ينبغي عليك أيها القائد لذاتك أن تدرك أنك حتى تحصل على مساندة الآخرين أنه يجب أن تبدأ أنت بمساندتهم، حتى لا يتحول الأمر إلى أنانية بالحصول على اهتمامهم فقط دون أن تهتم لأمرهم، إن قيامك بمساندة الآخرين سوف يدعم فرصك في الحصول على المساندة، والتي ربما تأتيك من حيث لا تتوقع من أشخاص لم تقم بمساندتهم ولا تعرفهم، ففي الحقيقة هذه المساندة رزق من الله تعالى مثل المال والصحة ونحوهما، قال تعالى: «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا، وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ»<sup>٢٦</sup>.

- إذا أردت المساندة لنفسك، فعليك أن تسعى لمساندة الآخرين خصوصاً هؤلاء الذين تسعدهم كلمة طيبة أو معونة بسيطة، حين تفعل ذلك بحب

٢٥ رواه الطبراني.

٢٦ سورة الطلاق، الآيات: ٢-٣.

قيادة الذات - د. محمد رجب

ستجد بإذن الله في ابتسامتهم ابتسامتك وفي مساندتهم مساندتك وفي  
سعادتهم سعادتك.

ومن خلال المساندة يمكنك تفويض بعض الأعمال التي لا تجيد  
تنفيذها إلى أصحاب الخبرات والمهارات - يُنصح بالرجوع إلى أحد  
الكتب المتخصصة في التفويض للحصول على تفويض ناجح - فإن ذلك  
سيوفر لك وقتًا كثيرًا يمكنك استثماره في الأعمال التي تجيدها، والتي  
تدعمك لتحقيق حلمك، وفيما يلي توضيح لمبدأ استثمار الوقت:

تدريب:

هل تعاني من معارضة مستمرة ممن حولك، ويصفون أحيانًا تصرفاتك  
بأنها غريبة؟

.....

إذا كانت الإجابة بنعم، فكيف يمكنك تحويل هذه المعارضة إلى  
مساندة؟

.....

## مبدأ استثمار الوقت:

أعباء كثيرة ومهام متعددة والوقت ضيق ومقاطععات وأعمال طارئة تستجد على المهام الحالية، كيف يمكن التعامل مع كل هذه الأمور؟ عدة خطوات عليك القيام بها لتنظيم أعمالك وأدائها في أقل وقت ممكن كالتالي:



- 1- اكتب جميع المهام التي تريد أن تنجزها هذا اليوم ورتبها وفقاً للأهمية
- 2- حدد الوقت المتوقع لإنجاز كل مهمة، إذا كان الوقت المتاح لديك أقل من الوقت المطلوب لإنجاز المهام، فقم بتأجيل المهام الأقل أهمية أو اطلب المساعدة.
- 3- ابدأ بأهم المهام؛ لأن عند قيامك بها ستشعر أنك أنجزت جزءاً هاماً، ما يرفع من معنوياتك، بخلاف إذا ما انتهى الوقت وأشعرت بالإرهاق ولم تبدأ بعد بأهم مهامك، فقد ينتابك إحساس بالإحباط والتراخي.
- 4- إذا كانت بعض المهام في الأهمية سواء فرتبهم وفقاً للمهام التي تحبها

أكثر، لأنك غالبًا سوف تنتهي منها أسرع من غيرها.

٥- اترك جزءًا مناسبًا من وقتك للأعمال الطارئة الهامة - في حدود ٢٠٪  
-أو وفقًا لطبيعة عملك.

٦- ينبغي عدم تأجيل الأعمال الهامة بسبب الأعمال الطارئة غير الهامة، ماذا إذا سألك مديرك عن قيامك بالاتصال بأحد العملاء المهمين، فكيف يقبل اعتذارك وقد ضيعت له صفقة بمبلغ كبير؛ لعدم متابعة هذا العميل لأنك كنت تشرف على الصيانة لجهاز التكييف، والتيقن كان من الممكن تأجيلها إلى وقت آخر.



- "قصة العبقريّة أن تعرف الأمور غير الهامة فلا تضيع وقتك فيها"،

وليام جيمس.

٧- استثمر يومك منذ الصباح الباكر، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «اللهم بارك لأمتي في بكورها» ٢٧، إن أغلب الناجحين يستيقظون

٢٧ رواه الترمذی

مبكرين جدًا، فمثلاً «بيل جيتس» صاحب ميكروسوفت يبدأ يومه في الرابعة صباحًا، حاول أن تستقطع ساعة من وقت نومك والاستفادة بها في القيام بالأعمال الهامة.



- تجنب التعرض المستمر للمقاطعة، وتعلم متى يجب أن تقول لا للمقاطعات، وكيف تقولها بطريقة مناسبة لا تخرج الآخرين، فكم من مرة كنت تحاول التركيز على تحقيق هدفك فتأتي إليك مكلمة غير هامة أو زيارة غير مخطط لها من زميل ليس لديه مانع أن يضيع وقتك عن قصد أو عدمه، فتنشغل عن أعمالك الهامة، أحيانًا تكون المقاطعة منك شخصيًا؛ حيث تقاطع نفسك بالبحث عن أعمال غير مطلوبة وتترك أعمالك الهامة؛ لأنك ربما تشعر بالكسل.

٩- يجب التفريق بين البريد الإلكتروني (الإيميل) والهواتف الخاصة بالعمل وبين الخاصة بك شخصيًا، اجعل لك اثنين؛ أحدهما للعمل والآخر للأمور الشخصية، وافتح أحدهما فقط وفقًا للوقت الخاص به، إن القيام بذلك يدعمك لاستثمار وقت العمل فيما يخصه، والاستمتاع بأوقاتك

الخاصة.

- إن التحرر من خرافة عدم وجود الوقت الكافي هي أول المحطات التي نطلق منها إلى حياة منظمة واستغلال أمثل للوقت وللحياة بشكل عام.  
د. إبراهيم الفقي رحمه الله.

وفيا يلي بعض الأمثلة للمقاطعات التي قد تتعرض لها ما تسبب إرهاقاً وتشتت التركيز عن تحقيق الأعمال الهامة:

- ترك الهاتف أو الباب مفتوحاً أثناء الأعمال الهامة.
- الرد الفوري على الفاكس أو البريد الوارد وغير الهام أو عاجل.
- القيام بنفسك بعمل كل شيء وعدم طلب المساندة من الآخرين.
- الاستمرار في ترتيب الأوراق طوال الوقت.
- وهذا بالطبع سيكون له تأثير سلبي في القيام بالمهام الهامة؛ مثل:
- إرجاع المكالمات في الوقت المناسب.
- الالتزام بالمواعيد.
- دفع الفواتير في مواعيدها.
- الراحة أو ممارسة بعض التمارين خصوصاً عند ممارسة العمل ساعات طويلة.

• قضاء وقتٍ كافٍ مع الأسرة والأصدقاء.

• تناول الطعام الصحي في أوقات منتظمة.

إن للوقت قيمة عظيمة وعليك أيها القائد لذاتك أن تتذكر أن العمر ما هو إلا أيام وساعات إذا مرت ساعة مر بعضه، ويوشك أن يمر الباقي كما مر على من سبقنا، وأن كل يوم يمر دون أن تستفيد منه خسارة لا

يمكن تعويضها، فلو استطعت أن تشتري الوقت فافعل ولا تتردد فأنت المستفيد، لا تتعجب فيمكنك بالفعل القيام بذلك من خلال تطبيق مبدأ المساندة الاجتماعية، فإذا لم تحصل عليها مجاًناً من محبيك فاستأجر من يفعل ذلك لك، واستثمر وقتك في أداء أعمالك الهامة، والتي ستعوضك عن هذا الأجر، يُنصح باستثمار أوقات الانتظار في الأماكن المختلفة، مثل العيادات، البنوك، المطاعم، والمواصلات في أي عمل مفيد مثل القراءة، فيمكن أن تصطحب معك دائماً كتاباً ورقياً أو نسخة إلكترونية على جهاز هاتفك، كما يمكن ممارسة تمارين التنفس لتجديد النشاط أو الاسترخاء، أو يمكنك استثمار هذا الوقت في تلاوة القرآن أو ذكر الله تعالى، فهو من أعظم العبادات، إن لم تستطع أن تفعل أي شيء فأنت حقاً مرهق فاستثمر وقتك في غفوة صغيرة تنشط بها.

إن من أسرار قيادة الذات الاستثمار المزدوج للوقت؛ حيث تستثمر وقتك في القيام بأكثر من عمل معاً، حيث تقوم بالجمع بين عمل بدني مع عمل عقلي، مثلاً أثناء المشي أو ممارسة بعض التمارين الرياضية يمكنك أن تقوم بذكر الله أو الاستماع إلى كتب مقروءة - بعض المواقع الإلكترونية تنشر مثل هذه الكتب - أو تسجيلات صوتية، كما يمكن أثناء مشاهدة التلفاز ممارسة بعض التمارين الرياضية ولو من وضع الجلوس، كما يمكن أثناء قيامك بكلمة هاتفية طويلة أن تمارس رياضة المشي، وهذه مجرد أفكار بسيطة، وعليك أن تبدع في تطبيق هذا المفهوم وفقاً لما يناسبك على مدار بضع سنوات، ومن خلال الاستثمار المزدوج للوقت يمكنك أن تقرأ أو تستمع إلى عشرات بل مئات الكتب أو تمارس مئات الساعات

من الرياضة أو غير ذلك من الأعمال المفيدة.

إن استثمار الوقت مبدأ غاية في الأهمية لتحقيق حلمك في أقرب وقت ممكن، غير أن الرياح لا تأتي دائماً بما تشتهي السفن، فعليك أن تستعد لذلك من خلال إيمانك بمبدأ قوة التعثر.

تدريب:

(شاركنا أفكارك الإبداعية والحلول العملية لاستثمار الوقت على [dr.mohmedragab@gmail.com](mailto:dr.mohmedragab@gmail.com))

صف برنامجك اليومي المعتاد.

.....

كم ساعة يومياً تستثمرها في أداء أعمالك الهامة؟

.....

هل تعاني باستمرار من المقاطعة وعدم القدرة على التركيز في أداء أعمالك الهامة؟

.....

إذا كانت الإجابة بنعم، فكيف يمكنك تجنب المقاطعة والقيام بالتركيز وإنجاز مهامك في أقل وقت ممكن؟

## مبدأ قوة العشر:

إن التعثر أمر لا مفر منه على طريق النجاح في أغلب الأحوال، قد يرى البعض أن التعثر هو نهاية العالم بالنسبة له، في حين أن التعثر يمنح الخبرة لتحقيق نجاح أفضل، ولو توقف الناجحون عند عثراتهم لما صاروا ناجحين، الكثير يبدأ في تحقيق حلمه لكن القليل من يستمر ويحققه، ويرجع ذلك لعدة أسباب من أهمها الإرادة والإصرار على بلوغ النجاح مهما كانت العثرات، إن أغلب الناجحين - إن لم يكونوا جميعًا - تعرضوا لعثرات كثيرة أثناء رحلة نجاحهم، وفي لحظات ما انتابتهم مثل الجميع تلك المشاعر السلبية من إحباط، ولكنهم قاوموا واستمروا وأصرروا على أن النجاح هو طريقهم لا محالة، أيها القائد لذاتك إذا قررت أن تكون واحدًا من هؤلاء الناجحين - وأنت منهم بإذن الله - فاعلم أنك ستمر مثلهم بهذه العثرات، فلا تستسلم لها أبدًا واعتبرها خبرات مكتسبة وتحديات واستخدمها كقوة محفزة لهمتك، وتأكد أنه بمجرد تخطيها ستفتح لك أبواب النجاح إن شاء الله، تمسك بحلمك وكن قويًا ذا عزيمة وإصرار لا يوقفك شيء، يقول الله تعالى داعيًا الناس للتمسك والإصرار على تحقيق أهدافهم: «خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ بِقُوَّةٍ» ٢٨.

- الجميع يتعثرون، ولكن الناجحين فقط يستمرون ولا يستسلمون أبدًا.
- إن السقوط ليس فشلًا وإنما الفشل أن تبقى حيث سقطت، مجهول.

بعد أن تعرض وهو طفل عمره ٧ سنوات لتجربة أليمة قرر أن يصبح

جراحًا، فقد كان شاهدًا على وفاة خالته، وهي في الثانية والعشرين من عمرها؛ بسبب ضيق في صمام القلب، وبعد دراسته للطب في القاهرة سافر إلى الولايات المتحدة، ثم استقر في بريطانيا؛ حيث بدأ فيها عمله كجراح، واجه صعوبات كثيرة وكان يجري العمليات على نفقته الخاصة هو وفريق عمله حتى تمكن من إجراء أول جراحة ناجحة لزرع القلب عام ١٩٨٠، إنه الدكتور «مجمدي يعقوب»، والذي يرجع الفضل إليه في نجاح زراعة القلب والرئة ثم الاثنين معًا في الوقت نفسه عام ١٩٨٦.

-إذا لم تفشل أبدًا لم تفعل شيئًا أبدًا. مجهول

إن التعثر خطوة على طريق النجاح لأغلب مشاهير النجاح، ولكنهم قاموا بتحويل تعثرهم إلى نجاح باهر، فقد «بيتهوفن» - وهو أشهر موسيقي سمعه وكان يمسك الآلات الموسيقية بشكل خاطئ، وقال عنه أساتذته أنه حالة مستعصية ولن يتمكن من التعلم، أما «توماس أديسون» - مخترع المصباح الكهربائي وأكبر مخترع في عصره فشل في التجارة وخاض انتخابات الرئاسة ٨ مرات وأصيب بانهيار عصبي وحاول أكثر من ١٠٠٠ محاولة حتى قام باختراع المصباح الكهربائي، كذلك «الت ديزني» مخترع شخصية ميكي ماوس الشهيرة لم يستطع الكلام إلا في سن الرابعة، وقال عنه معاصره إنه لن يتمكن من اتمام تعليمه لبطيء فهمه، وهذا رجل الأعمال السعودي الشهير «صالح الراجحي» عاش في إسبانيا ٣ سنوات يعمل نادلاً وعاملاً للنظافة، والآن يمتلك مصرفًا من أكبر المصارف في المملكة السعودية، اشتغل الدكتور «إبراهيم الفقي رحمه الله» المحاضر الدولي والخبير العالمي

في البرمجة العصبية - عاملاً بسيطاً في عدة أماكن وفقدوظيفته، فقام بتأليف أول كتاب له وبيع منه ملايين النسخ حول العالم، وأخيراً وليس آخراً «تيد تيرنر» مؤسس القناة الإخبارية الشهيرة سي إن إن أفلس، لكنه أصر على النجاح حتى حققت قناته الشهرة العالمية المعروفة.

- «كل محاولة فاشلة هي خطوة على طريق النجاح»، توماس أديسون.

- «إن النجاح يمثل ١٪ من عملنا الذي ينتج عن ٩٩٪ من الفشل»،  
هوندا مؤسس شركة السيارات اليابانية الشهيرة.

إن تحقيق الأحلام يتطلب النظر إلى العثرات كتحديات تدفعك إلى مضاعفة طاقتك للعمل وليس أبداً للاستسلام، إن النجاح لا يأتي بدون محاولات عديدة، فالنجاح الكبير يتطلب مجهوداً كبيراً، فاستمر فربما يكون حلمك على وشك أن تحققه قريباً جداً، حاول من جديد واعلم أن العثر إنما هو خطوة على طريق النجاح.

- قبل بلوغ النجاح بخطوة واحدة لحظة يأس عند تجاوزها سرعان ما تصل إلى حلمك، وأن توقفت ضيعت كل شيء.

تعرض «أجاسي» لاعب التنس الشهير للعثر، فبعدما كان الأول على العالم ١٩٩٦ صار ترتيبه الـ ١٢٢ عام ١٩٩٧، ففكر في الاعتزال ولكنه أصر على العودة مرة أخرى، وبالفعل عاد ١٩٩٨ إلى ترتيبه من جديد، يقول «أجاسي» كان الأمر محبطاً للغاية بعد ٨ أعوام كنت فيها من الـ ١٠ الأوائل على العالم، فقررت الرجوع إلى نقطة البداية لأستعيد لياقتي وصار هدفي

أن أصبح أفضل حالًا يومًا بعد يوم».

- حينما يقع الفارس من أعلى فرسه فإن أفضل وقت لركوبه مرة أخرى هو فور قيامه، فإنه بوقوعه قد تعلم من خطئه كيف يحافظ على توازنه. مجهول.

طلب الفتى البالغ من عمره ١٤ عامًا أن يعمل أثناء الإجازة الصيفية مع والده في شركته التجارية، فأعطاه الأب مبلغًا مناسبًا وطلب منه أن يؤسس مشروعه الخاص، فقام الصبي بالتجارة في الفاكهة، وبالفعل ذهب إلى سوق الجملة وزاحم التجار في المزادات واشترى الفاكهة، ثم قام باستئجار عربة صغيرة ووقف بها في أحد الشوارع طوال فترة الصيف، وكان يعود لبيته يوميًا معه أكثر من ١٠ كيلو من الفاكهة التي لم تباع خشية أن تفسد، وفي نهاية الفترة كان قد أكل رأس ماله، وذهب إلى والده وقد خسر كل رأس ماله، ولكنه فاز بدرس واقعي تعلم منه كيف يتحمل المسؤولية، في العام التالي سمح له والده بالعمل معه، ليبدأ في تطوير شركة والده حتى صارت من أقوى الشركات المنافسة في مجالها.

- إن قاموس مفرداتي لا يحتوي على كلمة إذا فشلنا. تيد تيرنز.

خطوات التعامل مع التعثر:

- ١- ينبغي أولاً التخلص من الآثار السلبية للتعثر؛ حيث تأخذ بضعة أيام للتفكير جيدًا قبل اتخاذ أي قرار تحت ضغط التعثر.
- ٢- تكلم مع أقرب الناس لك حول التجربة المؤلمة للتفيس عن نفسك

والاستماع إلى نصيحتهم.

٣- تم بإعادة تقييم حلمك وفقاً لإمكانياتك وأسباب ما وصلت إليه.

٤- اتخذ قرارك بالاستمرار طالما لم تسئ اختيار حلمك، مع تجنب الأخطاء التي تسببت في التعثر، وتحمل مسؤولية قرارك.

- "سال الممكن المستحيل أين تقييم؟ فأجاب المستحيل: في أحلام العاجز"، طاغور.

## مبدأ تحمل المسؤولية:

ينبغي على القائد تحمل مسؤولية قراراته وتصرفاته، وكذلك تصرفات التابعين له حتى إذا كان الخطأ منهم؛ لأنه هو من ارتضى بهم للعمل تحت قيادته، ولذلك من باب أولى أن تتحمل أيها القائد لذاتك مسؤولية نفسك ولا تلقي باللوم على أحد، فليس من المقبول أبداً تحميل الآخرين مسؤولية النتائج التي تصل إليها.

إن الاعتراف بالخطأ وتحمل المسؤولية من أهم خطوات علاج المشاكل وحل الأزمات، بعض الناس يبرر خطأه ولا يعترف به والبعض يسقط المسؤولية على غيره ليظهر أمام الناس أو على الأقل أمام نفسه أنه لم يخطأ، إن الإسقاط والتبرير من أسوء الأساليب للتصل من المسؤولية، والتبرير هو تقديم أعذار وأسباب تبدو ظاهرياً أنها مقنعة ومنطقية، ولكنها ليست الأسباب الحقيقية وراء السلوك الذي يدرك صاحبه في نفسه أنه مسئول عنه، لكنه يحاول أن يقنع نفسه والآخرين بأن تصرفه مقبول؛ نظراً للأسباب التي أدت إلى ذلك، مثلاً السارق يبرر سرقة بحاجته إلى المال أو زيادة أموال من يسرقهم عن حاجتهم، أما الإسقاط فهو حيلة دفاعية ينسب فيها الفرد عيوبه ورغباته غير المشروعة للآخرين حتى يبرء نفسه، فالسارق يدعي أن الآخرين هم السبب في قيامه بالسرقة- جعلوني مجرمًا- فيسقط المسؤولية عليهم.

إن تحمل المسؤولية يشمل أيضًا الأسباب الخارجة عن الإرادة؛ مثل

الظروف الاقتصادية السيئة والحروب والكوارث الطبيعية، ضرب زلزال أول مصنع لشركة هوندا؛ ما تسبب في إفلاس الشركة فلم يندب هوندا - مؤسس الشركة - حظه ويلقى باللوم على الظروف، ولكنه اجتهد وبني مصنعاً أفضل منه، غيرت خرائط الطرق فأفلس وباع مطعمه وهو في منتصف الستينيات من عمره، لكنه تحمّل المسؤولية ولم يؤلم الظروف القهرية، وكافح حتى أسس مطعمه الذي صار له مئات الفروع حول العالم، إنه "هارلاند ساندرز" مؤسس مطعم كنتاكي.

إن الابتسامة لها مفعول سحري على تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات مهما كانت بهدوء وثقة، فإليك مبدأ قوة الابتسامة.

## مبدأ قوة التبسم:

بعض الناس يظن أن الشخص الهام الذي له أحلام عظيمة ينبغي أن يكون متهجم الوجه، حاد الملامح، يبدو عليه دائماً أنه مشغول بأمور هامة، والبعض يرفض الابتسامة مبرراً ذلك بضغوط العمل: كيف تكون الابتسامة تحت هذه الضغوط طوال الوقت؟ والبعض قد يراها توهي بضعف الشخصية، ونحن في زمن يحتاج إلى القوة.

في الحقيقة أن التبسم من أقوى ما يمكنك عمله لتحدي المصاعب ومواجهة الناس والثبات عند الشدائد، جربه وحاول التبسم في مثل هذه المواقف ومواجهة مثل هؤلاء الأشخاص الذين يظنون أنفسهم أقوى منك، وستجد نفسك بإذن الله تتجاوز كل ذلك بهدوء وثقة؛ إن التبسم أيضاً عبادة، فكل ابتسامة تقوم بها هي صدقة، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «تبسمك في وجه أخيك صدقة»<sup>٢٩</sup>، يقول عبد الله بن الحارث: «ما رأيت أحداً أكثر تبسماً من رسول الله صلى الله عليه وسلم»<sup>٣٠</sup>.

إن للتبسم قوة عظيمة في تخفيف المشاعر السلبية مثل الخوف والقلق والندم، حتى إن البعض قد استخدمه في علاج نفسه من أمراض مستعصية، إن الابتسامة تزيد ثقتك في نفسك للتعامل مع المواقف الحرجة وتحطيمها بيسر، فابتسم مهما حدث فابتسامك سر قوتك، ابتسم فابتسامتك ستساعدك على تخطي الصعاب بهدوء وثقة، ابتسم لو تعثرت فسوف

---

٢٩ صحيح ابن حبان.  
٣٠ رواه ال ترمذي.

تقوم من جديد، ابتسم لو تألمت فعلى قدر الألم تكون الفرحة، ابتسم لو  
تعسرت الأمور ووصلت لطريق مسدود، فإن الفرج في نهاية هذا الطريق،  
ابتسم فابتسامتك تقهر أعدائك وترضي أحبابك، ابتسم في وجه من يعبس  
في وجهك، فلك ابتسامتك وعليه عبوسه، ابتسم وأنت تبكي فبكائك رحمة  
من الله لك، ابتسم دائمًا وأبدًا ولا تدع أي شيء يسلب منك أهم وأقوى  
شيء تمتلكه ألا وهو ابتسامتك.





شكل يوضح مبادئ قيادة الذات

## استراتيجيات قيادة الذات -Self-Leadership Strategies:

تعتبر استراتيجيات قيادة الذات المدخل العملي لتطبيق الأفكار والسلوكيات الإيجابية لقيادة الذات بشكل فعال؛ حيث تستهدف استراتيجيات قيادة الذات: ١- توجيه الأفكار والمشاعر والسلوكيات الإيجابية وإحلالها بدلاً من السلبية مع تنميتها وتطويرها

٢- التحفيز الذاتي للدوافع الداخلية للفرد للاستمرار في العمل الإيجابي وقيادة الذات من نجاح إلى نجاح.

- "حينما تبدأ المعركة بينك وبين نفسك فأنت حينئذٍ شخص يستحق الذكر" مجهول.

تشمل استراتيجيات قيادة الذات ١١ استراتيجية؛ حيث تعمل هذه الاستراتيجيات على استكشاف قدراتك ومواهبك وتبني الأحلام وفقاً لهذه المواهب، كما أنها تركز على أهمية تصور هذه الأحلام ودعم التفكير والمشاعر الإيجابية قبل وأثناء العمل على تحقيقها، أيضاً تستهدف هذه الاستراتيجيات ترجمة الحلم إلى أهداف واقعية إيجابية يتم التحفيز الذاتي للعمل عليها من خلال الاستمتاع بأدائها، كما يتم القيام بها بشكل تلقائي؛ حيث تحويلها إلى عادات إيجابية مكتسبة مع استخدام المفكرة للتذكير بهذه الأهداف وتنظيمها، ثم ملاحظة وتقييم الأداء تجاه هذه الأهداف ومدى التقدم نحو تحقيقها، وبالتالي مكافئة الذات أو معاقبتها وفقاً لمدى التزامها بتحقيق تلك الأهداف حتى يكون ذلك دافعاً لمزيد من الالتزام الذاتي تجاه الأهداف

والتي تقودك إلى تحقيق حلمك، وفيما يلي عرض لهذه الاستراتيجيات بالتفصيل.

## استراتيجية التصور - Visualization Strategy:

إن التصور هو رؤية صورة واضحة الملامح لشيء ما غير موجود في الواقع؛ حيث يراها الفرد في عقله فقط، وهو يختلف عن التخيل، فالتخيل صورة غير ثابتة تتردد أحياناً في الذهن ليست لها ملامح واضحة، فالتصور أعلى من التخيل حيث ما يتصوره العقل يكون كأنه رأى العين.

إن التصور من أهم استراتيجيات قيادة الذات، فمن خلال التصور يمكن استكشاف مواهبك وتبني أحلامك وتحقيقها في عقلك وبالتالي تحقيقها على أرض الواقع، إن التصور له قوة تأثير عظيمة، فيمكنك من خلاله تطوير مواهبك ومهاراتك، لا تختبر التصور أو تشك فيه، فقط قم به وأنت واثق أن ما تستطيع تصوره تستطيع القيام به في الحقيقة، وترجع قوة التصور إلى هذه الأسباب:

١- القيام بالتخطيط للتعامل مع المواقف المختلفة، فعندما تقوم بتصوير عمل ما بكافة تفاصيله من كيفية القيام به، والصعوبات التي قد تواجهك وكيفية التعامل معها، ورد فعل الآخرين وتصرفك تجاههم، عندما تقوم بذلك تكون قد وضعت تخطيطاً شاملاً للعمل

٢- إن العقل الباطن لا يميز بين ما تفعله في تصورك وبين ما تفعله في الواقع، فإن استطعت أن تتصور قيامك بعمل ما بنجاح فسوف تستطيع

## القيام به بنجاح في الواقع

٣- إن ما يواجهك أثناء التصور من معوقات هي معوقات حقيقية ولو استطعت تجاوزها في تصورك ستستطيع ذلك في الحقيقة ٤- يعتبر التصور تدريب ذهني على كيفية القيام بمهارة بعمل ما بكافة تفاصيله، حيث القيام بهذه المهارة ذهنيًا يساعدك على القيام بها واقعياً ٤- التصور يعمل على زيادة الثقة في النفس، فمن خلال التصور تستطيع إدراك قدراتك ومهاراتك على أداء عمل ما بنجاح ٥- إن التصور يساعد على كسر الحواجز النفسية التي تمنع من التفكير في تحقيق الحلم.

وللتوضيح إليك هذا المثال: إذا أردت أن تقوم بالحديث في مؤتمر به الآلاف من المستمعين، فغالبًا إذا كانت هذه أول مرة لك ستجد في ذلك صعوبة كبيرة، ولتخطي ذلك اجلس في مكان هادئ لا يقاطعك فيه أحد، وقم بعمليات التنفس العميق حتى تشعر بالاسترخاء، ثم ابدأ في تصور المشهد عند صعودك أمام الناس، ملابسك الأنيقة والبسيطة في الوقت ذاته، نظراتك وابتسامتك وتحركاتك أمامهم، حالتك النفسية ومدى هدوء أعصابك، الكلمات التي ستبدأ بها، نظرات الحاضرين إليك، رد فعلك تجاهها، هذا الشخص الذي يتأثب، وآخر يعبت في أغراضه، وثالث يتكلم مع صديقه، وأحدهم وقف فجأة يقاطعك بسؤال غير موضوعي، تصور نفسك وأنت تتعامل بإيجابية مع كل هؤلاء، إذا لم تستطع تصور ذلك فعليك بتحديد السبب والعمل على علاجه، ثم الرجوع مرة أخرى لتتصور المشهد من جديد، الآن تعاملت مع بعض المواقف أفضل من ذي

قبل لكن ما زال هناك بعضها لم تحسن معالجتها بعد، عليك أن تفكر من جديد كيف ستتعامل معها وتعيد المشهد، وهكذا حتى ترى نفسك وأنت تؤدي بإيجابية، وقد تغلبت على مخاوفك وتعاملت مع المواقف بحكمة وثقة.

إليك هذه القصة، والتي توضح التأثير الرائع للتصور على تحسين الأداء والمهارات وإنجاز أصعب الأعمال وتحقيق الأحلام، في أولمبياد عام ١٩٧٦، حصلت اللاعبة «مارلين كينج» على المركز الثالث عشر، ولكن هذا لم يرض طموحها، فقد حامت بالحصول على ميدالية في البطولة القادمة، وقبل أولمبياد ١٩٨٠ قررت التفرغ من عملها للتدريب قبل البطولة بعام كامل حتى تحقق حلمها، وكالعادة يتعرض الناجحون دائماً للتحديات؛ حيث تعرضت «مارلين» لحادث سيارة وأصيبت في العمود الفقري ما منعها من الحركة ما يقرب من العام، تقول مارلين: «كان شعوري عجيباً، لم أصدق أن هذه العقبة ستوقفني وكنت واثقة أن الأطباء سيتمكنون من علاجي قريباً، وإنني سأكون إحدى أول ثلاثة في الألعاب الأولمبية، وكانت هذه الفكرة تشغل بالي دائماً، إلا أن تقدمي في العلاج كان بطيئاً، والوقت يمر وأنا ما زلت لا أستطيع الحركة، وكان من الواجب أن أفعل شيئاً وإلا فلن أتمكن من تحقيق ما أريد، فبدأت بالتمارين بالطريقة الوحيدة التي أستطيعها... بعقلي!!».

لقد أحضرت «مارلين» شرائط الفيديو لأبطال الخماسي الأولمبي (حواجز، رمي الجلة، الوثب العالي، الوثب الطويل، جرى)، تقول «كنت أشاهد هذه الفيديوهات مئات المرات وبالحركة البطيئة وعندما مللت

منها بدأت أشاهدها بنظام عكسي حتى ظنوا بي الجنون، لكنني أردت بكثرة المشاهدة أن اتصور تجربة المنافسة بكل تفاصيلها، إنني غير مستعدة للاستسلام، لذلك بذلت قصارى جهدي في التمرين بدون أن أحرك عضلة واحدة»، وعندما اقترب موعد المنافسة ذهبت «مارلين» وهي تمشي بصعوبة إلى مضمار السباق، وطلبت تجهيز كل معدات السباق، تقول: «أخذت أتصور نفسي مرة بعد مرة أنافس وأفوز في المسابقات، وكنت أؤمن بذلك من كل قلبي»، وعندما بدأت المسابقة كانت «مارلين» قد شُفيت بالقدر الكافي للمشاركة بها، تقول: «وتقدمت في السباق كما لو كنت أحلم، عقبيها بدأ إعلان النتائج في الإذاعة الداخلية، فاحتبست أنفاسي- رغم تصوري هذه اللحظة آلاف المرات- وهو يقول اسمي معلناً حصولي على المركز الثاني لأولمبياد عام ١٩٩٠، فشعرت بفيض من السعادة الخالصة يغمرني».

قام عالم النفس الألماني «يوهانس شولتز» (Johannes Schultz) بوضع ما يسمى تدريب التحفيز الذاتي (Autogenic)، وهو عبارة عن أسلوب استرخاء شبيه بالأساليب التي تُمارس في تدريبات اليوغا والتأمل، ويتضمن هذا الأسلوب ممارسة جلسات يومية تستمر حوالي ١٥ دقيقة، وفي أثناء الجلسة يكرر الممارس مجموعة من التصورات التي تُحفز حالة الاسترخاء لديه، وقد تم استخدام هذا الأسلوب لتخفيف العديد من الاضطرابات النفسية الناتجة عن الضغط، قام بعض العلماء حديثًا باستخدام هذا الأسلوب في دعم وتحفيز الأداء الناجح، حيث يتصور الممارس نفسه وهو يؤدي أداء متميز في موقف معين، وقد حقق هذا الأسلوب نجاحًا مبهراً في تحسين الأداء والتعامل مع المواقف الصعبة، كما أنه ساعد على توليد أفكار

إبداعية وأداء يفوق التوقعات .

حاول أحد الباحثين في مجال التصور ويدعى «إس. أم. كوسلين» إيجاد تفسير علمي لتأثير التصور على الأداء، فوجد أنه عند الطلب من شخص ما أن يبتكر صورًا مثلًا على شكل الحروف الأبجدية، فإن الأشعة تشير إلى أن هذه العملية تنشط لديه القشرة البصرية الأولية؛ حيث يزداد تدفق الدم إليها أثناء عملية التخيل، كذلك الأمر بالنسبة للغلاف السمعي عند تخيل الاستماع إلى شيء ما مثل أغنية معينة، وكذلك المخيخ الذي يتحكم في الحركات الميكانيكية ينشط عندما تقوم بتخيل بعض الأنشطة الحركية، ولذلك أكد «كوسلين» أن هناك علاقة مادية حقيقة تنشأ بين المخ وبين ما يتصوره ويفكر فيه، ما يؤكد هذا القانون الذي يُدعي قانون الجذب، حيث ما يفكر فيه الفرد ويتصوره يستطيع الحصول عليه.

قد يظن البعض أنه ليس القدرة على التصور وأنها ليست متاحة للجميع، في الحقيقة يختلف حجم القدرة على التصور من فرد لآخر إلا أن الجميع لديه هذه القدرة، ألم تر أن الجميع في مرحلة الطفولة يقومون بالكثير من الألعاب المبنية على التصور، مثلًا تقمص دور الطبيب والمريض أو المدرس والتميز، وأحيانًا الشرطي واللص ونحو ذلك، ولكن بسبب غياب الوعي عن قيمة التصور ومع أساليب التعليم التقليدي يفقد الفرد تدريجيًا نسبة كبيرة من قدراته على التصور.

## خطوات القيام بالتصور :

١- كن محددًا، كلما استطعت أن تحدد بدقة شكل الصورة التي تريد تصورها، كان ذلك أقرب إلى تحقيقه، مثلًا إذا كنتت حلم وظيفة مناسبة، فعليك تصور طبيعة هذه الوظيفة ومدى ملاءمتها لك وشكل الشركة التي ستعمل فيها ونظام الأجور.

٢- ركز فقط على ما تحب وليس ما تكرهه، فمثلًا إذا كنتت تكره المدير المتسلط أو النظام المركزي، فلا تفكر في ذلك وإلا سوف تجده غالبًا في الوظيفة التي تتقدم إليها، وبدلًا من ذلك عليك أن تتصور مديرًا متفاهمًا، ونظام عمل مرين.

٣- لا تهدر طاقتك في تصور كيفية تحقيق حلمك، لا تقم بتصور نفسك وأنت مثلًا تبحث في الصحف عن وظيفة أحلامك، فقط تصور أنك قد حصلت عليها وتستمع بتحقيق إنجازات رائعة؛ حيث إن الطريقة قد تختلف تمامًا عما تصورت، فقد تأتيك الوظيفة عن طريق أحد معارفك أو نحوه، ولأن ما يهم هو الوظيفة وليس طريقة حصولك عليها.

٤- تصور حلمك حتى تشعر أنه صار حقيقة، استخدم حواسك كلها وليس فقط الرؤية، مثلًا تصور أنك استلمت وظيفة أحلامك، تصور ملمس مكتبك، كلمات التهئة من زملائك، فكلما تصور بجميع حواسك أكثر صرت أقرب إلى حلمك.

٥- قم بعملية التصور بانتظام عدة دقائق يوميًا، فن خلال التكرار

ستتضح الصورة أكثر وترى المزيد من التفاصيل، وتستمتع بمزيد من النجاح في عقلك، وبالتالي في الواقع.

٦- الآن وأنت قد تصورت حلمك كأنه رأى العين، عليك أن تثق أنه سيتحقق وستراه على أرض الواقع.



يمكن من خلال استراتيجية التصور استكشاف وتحديد قدراتك الفطرية ومواهبك، حيث تقوم بالخطوات السابقة نفسها مطلق العنان لخيالك كي يستكشف تلك المواهب.

## استراتيجية استكشاف الذات - Self-Discovery Strategy:

لقد خلق الله تعالى لكل إنسان قدراته الفطرية ومواهبه التي يتميز بها عن غيره، والمقصود بالمواهب هي تلك القدرات الفطرية المتميزة، وتشمل جميع المجالات مثل الطب والكيمياء واللغات والرسم والفنون والهندسة والمحاسبة والتكنولوجيا والعلوم الاجتماعية والإدارة والتجارة والأعمال اليدوية والمهن الحرفية إلخ، فهذا بارع في التفكير التحليلي، وآخر في الحسابات، وثالث في الاقتصاد وهكذا، غير أنه من النادر أن تجد إنساناً بارعاً في كل المجالات، فلكل فرد بعض الجوانب التي يعاني فيها من ضعف القدرات، فقد تجد شخصاً بارعاً في الحسابات والتعامل مع الأرقام، لكنه لا يجيد الرسوم والتصميمات الهندسية وهكذا، فلكل إنسان قدراته التي يتميز بها عن غيره، وقد فاضل النبي صلى الله عليه وسلم بين الصحابة بناءً على ذلك، فعلى الرغم من الأفضلية المطلقة لأبي بكر الصديق وعمر بن الخطاب على سائر الصحابة رضي الله عنهم، إلا أن الرسول صلى الله عليه وسلم أكد بعض الصفات المميزة لبعضهم عن بعض وفاضلهم فيها على غيرهم، فيقول: «أزحمت أمتي أبو بكر، وأشدّها في دين الله عمر، وأصدقها حياءً عثمان، وأفرضهم زيد، وأقرؤهم أبي، وأعلمهم بالحلال والحرام معاذ، وإن لكل أمة أميناً وإنّ أمين هذه الأمة أبو عبيدة بن الجراح» ٣١.

- "إنك لست مجرد صدفة ولا مجرد عنصر من منتج ولا ناتج عن خط تجميع، لقد خلقك الله لتكون منفرداً، ومنحك مواهب خاصة بك وحدك»، ماكس لوكادو.

٣١ رواه أحمد.

قيادة الذات - د. محمد رجب

ربما لم تدرك بعد قدراتك ومواهبك، لكن تأكد أنها كامنة داخلك تنتظر لتكتشفها، فإذا ما منحت نفسك الفرصة الكافية ستكتشف هذه المواهب الرائعة التي ميزك بها الله تعالى بها عن الآخرين، وسوف تستمتع وتدهش من عظمتها، فإن الإنسان لا يعرف عن نفسه إلا القليل، قال تعالى: «وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا» ٣٢، بعض الناس يظن أنه ليس له نصيب من المواهب، وهؤلاء أشبه بهذا الرجل الذي أراد أن يبيع بيته فذهب إلى مكتب للعقارات وأبلغهم برغبته في البيع؛ لأن بيته ليست به أية مميزات، وبالفعل قام مكتب العقارات المحترف بإزالة إعلان عن البيت، وبعد بضعة أيام وأثناء قراءة الرجل لإعلانات العقارات المعروضة للبيع بحثًا عن بيت جديد له، وجد بيتًا مميزًا جدًا معروضًا للبيع؛ حيث موقعه رائع ومطلات مفتوحة وتصميم متميز، فقرر أن يشتريه فور بيع بيته، ولكن المفاجأة أن الإعلان كان عن بيته الذي عرضه للبيع.

- نعم لديك مواهب متميزة تستطيع أن تستثمرها لتصنع منها واقعًا أفضل بكثير.

من خلال التصور يمكنك استكشاف قدراتك ومواهبك: اختلي بنفسك بعض الوقت في مكان هادئ لا تسمح فيه لأحد أن يقاطعك ولا هاتفك أن يزعجك، احضر معك ورقة وقلم أو مسجل، اغمض عينيك وقم بممارسة تمرينات الاسترخاء؛ حيث الشهيق والزفير العميق لبضع دقائق واترك العنان لعقلك أن يتصور ما يشاء من هذه القدرات، وانتبه لهذه

٣٢ سورة الأسراء، الآية: ٨٥.

الأفكار التي تخاطر بالالك وسجلها فوراً، اعد الأمر عدة مرات على مدار عدة أيام حتى تطمئن أنك فعلاً اكتشفت قدراتك الحقيقية، ثم اختر منها أفضلها وأحبها إليك وأكثرها تميزاً واعمل على تنميتها.

كذلك يمكنك استكشاف مواهبك من خلال سؤال المقربين منك عن أهم قدراتك المتميزة، فالكثير من الموهوبين لم يدركوا موهبتهم إلا من خلال تعليقات الآخرين على موهبتهم وثنائهم عليها، لا تنتظرهم حتى يعلقوا على مواهبك، اسألهم الآن واطلب منهم أن يكونوا صرحاءً معك ولا يبالغون في تقديرها.

بعد تحديد أفضل قدراتك ومواهبك، قم بتحديد مهاراتك وخبراتك المكتسبة، وتأكد إذا كانت تلك المهارات والخبرات تدعم مواهبك أم لا، فإذا كانت تدعمها فتلك نقاط قوتك فركز على تنميتها فسوف تقودك إلى تحقيق حلمك، والمقصود بنقاط القوة كل القدرات الفطرية المتميزة التي حباك الله تعالى بها، بالإضافة إلى المهارات المكتسبة والخبرات العملية والإمكانيات المادية، وإذا لم تكن لديك المهارات والخبرات التي تدعم مواهبك، فعليك أن تضع خطة لاكتسابها.

- "الخطوة الأولى نحو النجاح هي استكشاف نقاط قوتك"، ديل كارنيجي.

إن نقاط القوة في الإنسان بطبيعتها غالباً ما تكون قليلة، لذلك ينبغي الاجتهاد في تنميتها، أما نقاط الضعف فهما كان الفرد لديه من مواهب فهي كثيرة نسبياً، إذا كان حملك يتعارض مع نقاط الضعف عندك، فاعمل على معالجتها أو على الأقل منعها من التدهور، ولكن لا تجعلها محل

التركيز، واجعل تركيزك على نقاط قوتك واستثمر أغلب إمكانياتك في دعمها؛  
لتنتمكن من تحقيق حلمك؛ ذلك لأن التركيز على نقاط القوة شيء محبب  
للنفس، ومن خلال القيام بعمل ما تحبه تستطيع الاستمرار فيه بسعادة،  
ما يزيد من إنتاجيتك، كما أن اتقانك لنقاط القوة لديك سوف يميزك بصفة  
تنافسية عن الآخرين، فثلاً إذا كنت ممن يحبون الأرقام وتحليلها، فقم  
بتطوير ذلك حتى تكون أفضل محلل مالي على مستوى شركتك أو وفقاً  
لما حددته لنفسك من أحلام، ولا تشتت نفسك في أعمال غير متعلقة  
بهذا الأمر (مبدأ الخط المستقيم)، وعليك أن تطلب المساعدة من  
الآخرين (مبدأ المساندة الاجتماعية) وتفوض ما لا تحسنه إلى من يحسنه (مبدأ  
استثمار الوقت)، وهذا لا يعني الاستسلام لنقاط الضعف، فيمكن تحويلها  
أحياناً إلى نقاط قوة، كانت هناك امرأة لديها جرتان تحمل فيهما الماء كل  
يوم، وكانت أحدهما مشروخة فيسقط منها الماء أثناء سيرها في الطريق،  
وخلال شهور طويلة لم تهتم المرأة أن تصلح هذه الشروخ فقبل لها في ذلك،  
فقالت إن هذه الشروخ كانت سبباً في هذه الورود التي على طول الطريق.

- اطلق العنان لنقاط قوتك ستجد نجاحاً مذهلاً بإذن الله.

قرر صبي تعلم لعبة الجودو، وكانت المشكلة أن هذا الصبي قد فقد  
ذراعه اليسرى، وقام مدربه بتعليمه حركة واحدة فقط واستمر التدريب  
عدة شهور، والصبي يحدث نفسه بأن المدرب سوف يعلمه قريباً حركات  
إضافية ولكنه لم يفعل، فعندها تساءل الصبي عن السبب! فأجابته المدرب  
بأنه لا يحتاج إلى غيرها، وبدأ الصبي يتقدم لمسابقات محلية متعددة فاز  
بها كلها ولم يقوم بعمل أية حركة بخلاف هذه الحركة الوحيدة التي تعلمها

وأجادها تمامًا، حتى كانت تلك البطولة الدولية والتي وقف فيها أمام هذا البطل القوي لا يلعب معه إلا بمرحلة واحدة، وبدا المنافس يتوقع من الصبي القيام بحركات إضافية، وبعد وقت قصير فقد تركيزه وصبره من تكرار نفس الحركة، فانتصر الصبي وأصبح البطل، ثم سُئل مدربه عن سبب فوزه وهنا جاءت المفاجأة؛ حيث إن هذه الحركة التي أجادها الصبي من أصعب وأقوى حركات الجودو، بالإضافة إلى أن الحركة الدفاعية لها تعتمد على قيام المنافس بمسك الذراع الإيسر لخصمه! لقد كان سر نجاح هذا الصبي التركيز على نقطة قوته وهي الحركة التي لم يتقن الصبي غيرها، ونفس الوقت نفسه استطاع من خلال هذه الحركة تحويل نقطة ضعفه إلى قوة.

إن استكشاف الذات عملية مستمرة لا تتوقف أبدًا، فهي تبدأ من أول يوم في قيادة ذاتك وتستمر عند تبني حملك وأثناء القيام بالعمل لتحقيق هذا الحلم وعند تحقيقه بالفعل، فربما لم تحققه بالشكل الذي كنت ترجوه، وربما لديك مواهب أفضل لم تكتشفها بعد، باكتشافها وتنميتها تستطيع تحقيق المزيد من الأحلام التي لم تستطع سابقًا أن تحلم بها، تقدم رجل إلى شركة ميكروسوفت للعمل فطلب منه ترك الإيميل الخاص به، ولكنه لم يكن يملك إيميلًا ولا كمبيوتر، ولم يكن يملك إلا مبلغًا قليلًا لا يكفي لشراء كمبيوتر، فذهب إلى السوق واشترى بعض السلع وأعاد بيعها للبيوت بغرض الترخ لشراء الكمبيوتر، وبالفعل حقق أرباحًا جيدة فكرر الأمر واستمر في تجارة المواد الغذائية حتى صار من أكبر موردي المواد الغذائية في الولايات المتحدة وترك فكرة الوظيفة، لقد اكتشف هذا الرجل موهبته

الحقيقية وهي مهارات التفاوض والبيع والشراء فأحسن استثمارها وبني  
حلمه مستنداً إليها، وفيما يلي استراتيجية بناء الحلم.

- "ما يعيش في قلبك ويسيطر على فكرك ويجري في دمك يجب أن  
يخرج للحياة"، د. إبراهيم الفقي.

تدريب:

ما هي أهم قدراتك ومواهبك من وجهة نظرك؟

.....

ما هو رأي من حولك عن مواهبك؟ اطلب منهم أن يكونوا صرحاءً معك.

.....

ما هي أفضل قدراتك العقلية؟ مثلاً: الحساب - التفكير المنطقي والتحليل - التخيل - إلخ.

.....

ما هي أفضل قدرتك البدنية أو اليدوية؟ مثلاً: أعمال يدوية دقيقة - أعمال فنية.

.....

هل لديك من المهارات والخبرات التي تدعم موهبتك؟ وما هي؟

.....

إذا كنت تحتاج إلى المزيد من المهارات لدعم موهبتك، فكيف ستحصل عليها؟ وما هي الخطة الزمنية المطلوبة للقيام بذلك؟

.....

.....

## استراتيجية بناء الحلم - Vision Constructing Strategy:

إن وجود حلم في حياتنا أمر غاية في الأهمية، فهو الغاية التي خلقنا من أجلها، فإن الله تعالى لم يخلقنا عبثاً بل خلقنا لأمر عظيم، يقول تعالى: «وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لَاعِبِينَ، لَوْ أَرَدْنَا أَنْ نَتَّخِذَ لَهَوًا لَاتَّخِذُنَاهُ مِنْ لَدُنَّا إِنَّ كُنَّا فَاعِلِينَ» ٣٣، وقال: «أَحْسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ» ٣٤، وقد ذكر تعالى هذه الغاية العظيمة وهي عبادته سبحانه وتعالى: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» ٣٥.

لا تقتصر العبادة إطلاقاً على الشعائر المعروفة من صلاة وصيام ونحوهما، فكل عمل نافع للإنسان والمجتمع والحياة عامة هو عبادة إذا فُصد به الإنسان وجه الله، وأخلص نيته في هذا العمل لله تعالى، ومن أهم العبادات المعاملات بين الناس بمختلف أشكالها وأنواعها من تجارة وزراعة وصناعة، كذلك فإن إعمار الأرض عبادة، يقول تعالى: «هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا» ٣٦، ويقول: «فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» ٣٧، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «إن قامت الساعة وبيد أحدكم فسيلة (نبته) فإن استطاع أن لا يقوم حتى يغرسها فليفعل» ٣٨.

٣٣ سورة الأنبياء، الآيات: ١٦-١٧.

٣٤ سورة المؤمنون، الآية: ١١٥.

٣٥ سورة الذاريات، الآية: ٥٦.

٣٦ سورة هود، الآية: ٦١.

٣٧ سورة الجمعة، الآية: ١٠.

٣٨ رواه أحمد.

قيادة الذات - د. محمد رجب

ما سبق يتضح أن: ١- الغاية التي خلقتنا من أجلها هي العبادة -٢- العبادة تشمل كل عمل نافع للإنسان والمجتمع والحياة عامة -٣- قم باختيار غايتك من أحدهذه الأعمال النافعة وتخصص فيها -٤- اجعل حلمك أن تتميز عن الآخرين في هذا العمل الذي اخترته وارك بصمتك فيه، فهو الرسالة التي خلقت من أجلها، فإما أن تحسن أداءها فيعلو شأنك في الدنيا والأخرة أو تنتهي حياتك في يوم ما دون أن يذكرك أحد. إن الإنسان دون حلم لا قيمة لحياته، بدون حلم يشعر الإنسان بالتعاسة فليس هناك ما يفرح لتحقيقه أو أمل يعيش من أجله، بدون حلم الأيام كلها متشابه فلا هدف يسعى لتحقيقه، بدون حلم فإن الإنسان لا يختلف كثيرًا عن غيره من المخلوقات التي كرمه الله تعالى عنها: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا» ٣٩.

بعض الناس يخشى من عدم تحقيق حلمه فيدعي أنه ليس له حلم وربما يبرر ذلك بالقناعة، ولم تكن القناعة يومًا متعارضة مع حق الإنسان أن يحلم.

- تولد الأحلام معنا، فننا من يحققها ومنا من تموت معه دون أن يراها.

- تذكر أن حياتك هبة غالية من الله تعالى؛ لذلك عليك أن تعيشها بكل ما فيها ولا تنسى أن الأشخاص الذين ليس لهم تصور لحياتهم المستقبلية لن يكون بمقدورهم تحقيق أي آمال أو إنجاز أية أعمال كبيرة.

د. إبراهيم الفقي.

إن الحلم الإيجابي يجب أن يتوافق مع نقاط قوتك - كما تم التوضيح في

استراتيجية استكشاف الذات -وذلك حتى تتمكن من تحقيقه على أرض الواقع، إن تبني الحلم بعيدًا عن نقاط القوة سوف يؤدي غالبًا إلى الفشل والإحباط، وهذا لا يعني بالضرورة ألا يفوق حملك قدراتك الحالية، بل عليك أن تطور من هذه القدرات باكتساب المزيد من الخبرات والمهارات لتصل إلى أفضل مستوى ممكن، وتتبنى أحلامًا أفضل باستمرار.

- ينبغي أن تتوافق أحلامك مع نقاط قوتك حتى تستطيع تحقيقها.

إن بناء الحلم عملية مستمرة، فيجب من وقت لآخر تقييم أحلامك، فإذا كان حملك قد فاق نقاط القوة لديك، فعليك اكتساب المزيد من المهارات والخبرات، وإذا كان حملك لا يزال بعيدًا جدًا عنك، فيمكن أحيانًا التخلي عن جزء منه مقابل تحقيق بعضه، أو تقسيمه إلى مراحل، كما نجحت في تحقيق مرحلة تبدأ في التي تليها، الأمر لا يتوقف عند ذلك، فرما تحتاج إلى تغيير حملك تمامًا، فقد تكون أخطأت من البداية في اختيار حملك، وربما حملك الذي حملت به منذ عدة سنوات لم يعد الآن مناسبًا لك، إن كثيرًا من الناجحين المشهورين حدثت لهم محن شديدة غيرت مجرى حياتهم وجعلتهم يتبنون أحلامهم الحقيقية التي لولا هذه الأحداث لما أدركوا أنهم خلّقوا من أجلها، فحولوا المحن إلى منح وحققوا نجاحًا مبهرا في تحقيق أحلامهم الجديدة، عند فقده لوظيفته كمدير عام لواحد من أكبر فنادق كندا تحول الدكتور "إبراهيم الفقي" إلى الكتابة وأسس شركته المعروفة وأصدر عدة كتب حققت ملايين النسخ بيعًا وترجمت إلى عدة لغات، وصدق الله العظيم: "فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَبَجَعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا" ٤٠.

٤٠ سورة النساء، الآية: ١٩:

قيادة الذات - د. محمد رجب

- القائد لا يفقد التركيز أبدًا فهو يركز بصره على الصورة الكبيرة. ”دليل كارنيجي“.

ليس بالضرورة أن يكون حلمك أن تكون أغنى الناس أو أشهرهم، ولكن بالضرورة أن يكون حلمك يرضي طموحك ويناسب مواهبك، ليس بالضرورة أن يكون حلمك أكبر من أحلام الآخرين، ولكن بالضرورة أن يمثل لك شيئًا عظيمًا، فليست كل قمم الجبال متساوية في ارتفاعها ولكنها جميعًا شامخة وعالية، لا يقلل من شأن الحلم أن يكون متكررًا عند كثير من الناس مثل الزواج وتكوين أسرة ناجحة والحصول على بيت مناسب وتربية طيبة للأبناء، طالما أن الحلم هذا يرضيك ويحقق لك السعادة، فعلى الرغم أن مثل هذا الحلم يتشاركه الكثير من الناس إلا أن تحقيقه ليس سهلاً وليس كل الناس قد استطاعوا تحقيقه بنفس القدر من النجاح، فهناك من بلغ من العمر أكثر من ٤٠ عامًا ولم يستطع الزواج بعد، وهناك من تعرض للطلاق وقضى باقي عمره وحيدًا، وهناك من فقد أبناءه في الإدمان أو نحوه - حفظ الله الجميع - عليك أن تحقق حلمك بإتقان وتبذل أقصى ما تستطيع من جهد للحفاظ عليه حتى ترى ثمرته إلى آخر يوم في حياة طويلة سعيدة بإذن الله.

- ضع حلمك نصب عينيك دائمًا، لا تنساه يومًا، استيقظ وأنت ترى حلمك ونم وأنت تفكر فيه.

إن كثيرًا من قصص النجاح تتكلم عن هؤلاء الذي نحققوا مليارات الجنيهات وهذا أكيد نجاح عظيم، ولكن ليس بالضرورة أن يكون كل

ناجح ملياردير ينبغي أن يكون المال وسيلة وليس هدفاً حتى لا يضيع العمر في اللهث ورائه دون استفادة حقيقية من حياتك ولن يعد للمال حينها نفس القيمة، وهذا لا يعني إطلاقاً الرضا بالفقر، لكن لا تبني حملك بشكل مباشر على جمع المال وابنيه على قيمة حقيقية لنفسك وللمجتمع وسوفي حقق ذلك لك الثراء، والفرق هنا أن المال كان نتيجة مترتبة على تحقيق حلم له قيمة حقيقية، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «لو أن لابن آدم وادياً من ذهب أحب أن يكون له واديان ولن يملأ فاه إلا التراب ..» ٤١. لم يكن "إيستان" يحلم بالثراء، ولكن كان حلمه اختراع كاميرا يدوية صغيرة لتسهيل التصوير بدلاً من الكاميرا التي كانت تحتاج إلى شنطة سفر لحملها وقتئذٍ وأن يستمتع الملايين من البشر بالتصوير بسهولة، واستطاع ان يخترع (كوداك)، ومن خلال تحقيقه حلمه جنى ثروة ضخمة جداً.

- "المال طاقة أرضية تجذب لأسفل" د. إبراهيم الفقي.

إن تحقيق الحلم يبدأ في عقلك أولاً - كما تم التوضيح في استراتيجية التصور - فتصور حملك وقد صار واقعاً، واعمل على تحقيقه وأنت موقن أنك سوف تراه يوماً ما على أرض الواقع، تصور مشاعر الفرحة بتحقيق هوروعة الإحساس بالنجاح، تصور نفسك أنك أصبحت رجل أعمال كبير، تصور نفسك أيها الرياضي وقد تفوقت على زملائك والجميع مبهورون بأدائك المتميز وإصرارك العظيم، تصور نفسك أيها الطالب وأنت تتفوق بنجاح مبهر والجميع يحتفلون بك ويهنئونك، ارسماً صوراً لحملك وعلقها أمامك في بيتك وعملك وسيارتك والأهم في قلبك واعشق حملك.

٤١ رواه الترمذي.

قيادة الذات - د. محمد رجب

- إن النجاح يتحقق في عقلك أولاً، فإذا استطعت تصور حلمك واعتقدت بإمكانية حدوثه فسوف تراه على أرض الواقع.

كان «تيري فوكس» يعشق الجري، ولكنه في عامه الـ ١٨ أصيب بالسرطان في عظام ساقه وتم بترها، وأثناء انتظاره العملية تبني حاشاً رائعاً لمحاربة هذا المرض الخبيث، حيث تصور نفسه وهو يجري عبر أنحاء كندا يجمع التبرعات لأبحاث السرطان، وبعد العملية قام بما اسمها (مارثون الأمل) فجرى عبر أنحاء كندا يستهدف جمع مليون دولار، كان يجري بساق صناعي يظهره لا ينجل منه وكان يقطع يومياً ٢٣ ميلاً تقريباً لم يوقفه الجليد أو الصقيع، فقطع ٣٣٣٩ ميلاً في ١٤٣ يوماً فجمع ٢٤,٦ مليون دولار، بدأ «فوكس» رحلته في إبريل ١٩٨٠ وانتهى في يونيو ١٩٨١ بعدما وصل السرطان إلى رتبته ومات تاركاً خلفه بعض من شاركه حلمه ليستمر مارثون «فوكس» السنوي ليجمع ١٥٠ مليون دولار حتى عام ٢٠١١، والذي يقام في ٥٠ دولة وشارك فيه أكثر من ١٠٠٠٠٠٠ عداء.



- النجاح يُصنع مرتين مرة عند تصوره والأخرى عند تحقيقه، مجهول.

تمسك بحلمك مهما كانت التحديات، تمسك بحلمك فمن الصعب أن

تتبنى أحلامًا أخرى إذا عجزت عن التمسك بحلمك الحالي؛ نتيجة ظروف طارئة كان لابد أن يحل مكان والده في إدارة شركته، وهو ما زال شابًا يافعًا لم ينته بعد من دراسته الجامعية وأن يتحمل مسؤولية شركة عليها ديون بالملايين تجاه أطراف متعددة، لقد كان حمله دائمًا أن يرى هذه الشركة الأكبر حجمًا والأفضل أداءً في مجالها، لكن الجميع حذروه من الإقدام على هذه المسؤولية واعتبروا ذلك عملاً جنونيًا، ومن خلال إيمانه بالله تعالى ثم ثقته في نفسه قبل "أحمد" التحدي ووضع خوفه تحت قدميه، وبدأ يحاول إنقاذ ما يمكن إنقاذه من سمعة والده وشركته، طلب المساندة، ولكن الجميع أغلقوا الباب في وجهه، فتوجه إلى باب لا يغلق أبدًا - باب الله تعالى - وبعد بضع سنوات استطاع أن يتجاوز الأمر وسوي ديون شركته وأعاد تأسيسها من جديد.

الكثير من الناس يتصورون فوتوغرافيًا مع زوجاتهم ليلة زفافهم ويعلقون نسخة كبيرة من هذه الصورة في بيوتهم، ربما يعود السبب في ذلك أن هذه الليلة تمثل للعروسين حلمًا سعيدًا استطاعا تحقيقه ورؤيته على أرض الواقع، أيضًا ربما تمثل لهما تلك المشاعر الجميلة التي بدأوا بها حياتهما ليقف كل منهما عند هذه الصورة وقت الخلاف أو عند فتور المشاعر ليتذكرا كم كانا سعيدين في تلك الليلة، وليتذكرا كم اجتهدا كثيرًا لتحقيق هذا الحلم، إن الإنسان ينسى كثيرًا، وإن وجود مثل هذه الصور في حياة الفرد لها فوائد عظيمة لتذكر حمله السابق الذي استطاع تحقيقه والتمسك بحلمه الحالي.

- إذا أردت ألا تتوقف عن محاولة تحقيق حلمك فتصوره باستمرار،  
ارسمه أو احصل على صور ماثلة له وعلقها أمامك حتى تراها حقيقة.

أهم ملامح الحلم الإيجابي:

أن يرضي طموحك وتكون له قيمة حقيقية.

أن يقوم بشكل أساسي على نقاط قوتك.

أن يكون مرناً وقابلاً للتعديل وفقاً للمتغيرات، فلكل مرحلة حملها  
المناسب لها.

القدرة على تصور الحلم بشكل واضح كأنه حقيقة.

خلاصة القول، يجب أن يكون الحلم مناسباً لك ويرضي طموحك، مع  
العلم أن لكل مرحلة من حياة الإنسان ما يناسبها من أحلام، كما يجب  
أن يكون الحلم منبثقاً من نقاط قوتك حتى يتحول إلى واقع ملموس  
يشعرك بالسعادة ويكسبك ثقة كبيرة في نفسك لتبني بعده المزيد من  
الأحلام، فالأحلام لا تنتهي فكلما حققت حماً عليك أن تستمتع به، ثم  
تستمر في تبني المزيد من الأحلام الرائعة.

إن تحقيق الأحلام تتطلب همة عالية ودوافع ذاتية مشتتة لتبني الأحلام  
والعمل المتواصل حتى تحقيقها، كما تتطلب أفكاراً إيجابية بناءة، وللحديث  
الإيجابي إلى النفس تأثير رائع في إيقاظ هذه الدوافع الذاتية وتوجيه هذه  
الأفكار، وفيما يلي سوف يتم عرض ذلك من خلال استراتيجية حديث

الذات .

تدريب:

ما هو حلمك الذي لا يمكنك الاستغناء عنه أو استبداله؟

.....

إلى أي مدى يُرضي حلمك طموحك؟

.....

هل تتصور يومياً حلمك بكافة تفاصيله وأنت تستمع بتحقيقه على أرض الواقع؟ اشرح ماذا تتصور.

.....

## استراتيجية حديث الذات – Self-Talk Strategy:

إن حديث الذات يعني أن يتحدث الفرد إلى نفسه عن مشاعره وأفكاره بصوت غير مسموع داخل نفسه أو بصوت عالٍ، وهوشيء إيجابي - إذا ما كان الحديث إيجابياً - ينبغي القيام به باستمرار حتى وإن سخر البعض منه، فعليك أن تعرفهم بأهمية الأمر وأن تختار الوقت والمكان المناسبين لذلك، هناك فرق جوهري بين حديث الذات وبين الحالات المرضية للتحدث إلى النفس بصوت عالٍ، ففي الحالات المرضية يعاني المريض من التحدث لفترات طويلة إلى شخص أو عدة أشخاص غير موجودين ويتعامل معهم بلا إدراك على أنهم موجودون، ويتم التأكيد من هذه الحالة المرضية عندما تشعر بأنها تسمع أصوات أو كلمات ما موجهة إليها بالتالي تقوم بالرد عليها.

بعض الناس يهتم بطرق التواصل والحديث مع الآخرين وكيفية التوافق معهم والتأثير فيهم، في حين أنهم لا يهتمون بكيفية التواصل مع النفس والتأثير الإيجابي فيها وكيفية التحفيز الذاتي لها، إن الحديث الإيجابي للذات له تأثير كبير على تحقيق ذلك، بالإضافة إلى التأثير الفعال في التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية الكامنة في العقل اللاواعي (العقل الباطن) واستبدالها بالأفكار والمشاعر الإيجابية، إن العقل اللاواعي له تأثير كبير جداً على أفكار ومشاعر ودوافع الإنسان، وقد ذكر بعض العلماء أن ٩٠٪ من أفكارنا ناتجة عن العقل اللاواعي، بينما تشكل فقط ١٠٪ من الأفكار في العقل الواعي، وقد شبهوا الأمر بالجليل يظهر منه فوق الأرض أو فوق

سطح البحر جزء صغير، بينما أغلبه في باطن الأرض أو البحر. إن البعض على الرغم من محاولاتهم المستمرة للتفكير والتصرف بشكل إيجابي إلا أنهم لا يتمكنون من ذلك؛ لأن التفكير بشكل إيجابياً وسلبياً إنما يرجع أغلبه إلى العقل اللاواعي الذي يخزن المشاعر السلبية والإيجابية لدى الإنسان والخبرات التي يتعرض لها، ومن ثم يتخذ القرارات اللاواعية التي تجعل الإنسان يفكر ويعمل بشكل إيجابياً وسلبياً.

- "إن القوة التي تحرك العالم كامنة في عقلك الباطن، فهو يتسم بذلك مطلقاً وحكمة لا حدود لها، وهو يتغذى على ينابيع خفية، فأى شيء تطبعه في عقلك الباطن، فإنه سيبدل جهوداً جبارة لتحقيق هذا الانطباع في الواقع العملي، ولذلك عليك أن تطبع في عقلك الباطن أفكاراً صحيحة وبناءة"، ويليام جيمس.

- "تكن الأسباب الدافعة للنجاح في العقل الواعي، بينما تكن الأسباب المانعة للنجاح في العقل اللاواعي، حيث الأمر أشبه بمن يقود سيارته بينما أحد قدميه على المكابح فيظل يعمل دون أن يحقق أي تقدم" نواه جون.

إن استراتيجية حديث الذات تدعم كلاً من التوجيه والتحفيز الذاتي معاً من خلال التحدث إلى العقل اللاواعي بكلمات إيجابية فعالة تُمكن من التحكم فيه، وحتى يكون لحديث الذات تأثير فعال عليك أن تفهم ذاتك وتعني تلك الكلمات التي تؤثر فيها وتدرج ما تجبه من محفزات لإثارته من أجل العمل، تحدث إلى نفسك بصوت عالٍ بكلمات إيجابية توكيدية في صيغة الحاضر وليس في صيغة المستقبل، مثلاً: لماذا أستطيع

التغلب على المعوقات؟ لماذا أنا ناجح وقادر على تحقيق حلمي؟ لن أتوقف الآن عن تحقيق حلمي، فقد أوشكت على تحقيقه، سأحاول مجددًا وسأنجح أكيد، كان «بيل جيتس» يحفز نفسه قائلاً: «إذا لم أكن الأفضل فماذا أتابع في هذا المجال؟»، وحينما أفلس «هارلاند ساندرز» مؤسس مطعم كنتاكي، وضع تركيزه على نقاط قوته، وكان ينظر لنفسه في المرأة ويحدثها قائلاً: «ليس أمامي سوى شيء واحد، وهو قلي الدجاج، هذا ما تجيده وهذا ما ستفعله طوال حياتك، يجب أن تنجح يا هارلاند».



لعلك لاحظت الاختلاف بين طبيعة العبارات التحفيزية المستخدمة في الفقرة السابقة: بين عبارات خبرية وبين أسئلة توكيدية، فما الفرق بيننا؟ العبارات الخبرية تقدم معلومة ينبغي أن تكون مؤمناً بها ومعتقداً تماماً في صحتها، فحينما تقول «سأحاول مجددًا وسأنجح أكيد»، يجب أن تكون على يقين بقدرتك على النجاح حتى يكون لهذه العبارة تأثير إيجابي على عقلك اللاواعي، وإلا فلن يكون لها أي تأثير إيجابي عليك، أما الأسئلة التوكيدية فتستهدف إثارة عقلك اللاواعي لتقديم إجابات لها، حيث إن

هذه الإجابات تؤكد المعنى وتعمق لديك الاعتقاد فيه، فبدلاً من قولك  
 «سأحاول مجددًا وسأنجح أكيد» يمكنك أن تقول: «لماذا يجب أن أحاول  
 مجددًا؟ لماذا أستطيع أن أنجح؟»

أمثلة أسئلة توكيدية إيجابية	أمثلة عبارات خبرية إيجابية	أمثلة عبارات سلبية
لماذا أستحق الحصول على صفحة أفضل في المرة القادمة؟	في المرة القادمة أستطيع الحصول على صفحة أفضل	لقد أخطأت بقولي لهذه الصفحة
لماذا كان يجب عليّ أن أقوم بهذا العمل؟	لقد تعبت من هذا العمل ولكنني حصلت على خبرات جيدة	لو رفضت هذا العمل لما عانيت من القيام به
لماذا اتمتع بكل هذا الثراء؟	أنا ثري جدًا	لماذا أنا فقير؟
لماذا لديّ زوجة رائعة؟	أنا لذي زوجة رائعة	لماذا أنا وحيد؟

### أمثلة لحديث الذات السليبي ومقابلها من أخرى إيجابية

اترك العنان لعقلك الباطن يقوم بالإجابة بتلقائية عن أسئلتك وسوف  
 تذهل من الإجابات الإيجابية العديدة، والتي سيتأكد لك المعنى الضمني  
 للسؤال، حيث ستوجهك هذه الإجابات إلى التركيز على النواحي الإيجابية  
 والعمل على تحقيقها، في حين أن الأسئلة السلبية توجه صاحبها إلى التركيز  
 على ما لا يملك فيشعر بالعجز واليأس، ذكر نواه جون - صاحب أسلوب  
 الأسئلة التوكيدية - قصة واقعية لفتاة متفوقة تدعى «ستيفاني»، تعرضت  
 لحالة قلق مرضي مزمن، وقد قامت باستخدام أسلوب الأسئلة التوكيدية،  
 وبدلاً من أن تسأل نفسها: لماذا أشعر بالقلق باستمرار؟ بدأت تسأل:  
 لماذا أشعر بالطمأنينة؟ لماذا أنام بهدوء طوال الليل؟ لماذا أحب نفسي؟  
 وفور استخدامها لهذا الأسلوب بدأت في التحسن وأصبحت أكثر هدوءاً  
 واسترخاءً وتخلصت تماماً من القلق.

حدث نفسك بإيجابية يوميًا، فور استيقاظك من النوم وقبل أن تقوم من فراشك، لتدعم أفكارك ومشاعرك الإيجابية وتتخلص من الأخرى السلبية، فإن التفكير بإيجابية يساعدك على تحقيق حلمك بشكل كبير، وفيما يلي عرض لاستراتيجية التفكير الإيجابي البناء وكيفية تأثير الأفكار والمشاعر الإيجابية على قيادة الذات إلى تحقيق الأحلام.

**تدريب:**

اكتب بعض الأسئلة التأكيدية التحفيزية لتحقيق حلمك وعلقها حيث تراها باستمرار.

.....

.....

## استراتيجية التفكير الإيجابي البناء - Constructive Positive

### :Thinking Strategy

إن للأفكار والمشاعر تأثيرًا كبيرًا على دوافع وسلوكيات الإنسان، فتبعًا لاختلاف المشاعر والأفكار من شخص لآخر تختلف طريقة تعاملهم مع نفس الموقف وطريقة تقييمه، بل تختلف لنفس الشخص نتيجة اختلاف أفكاره ومشاعره من وقت لآخر، وهنا تتضح أهمية استراتيجية التفكير الإيجابي البناء، حيث النظرة الإيجابية إلى المواقف والتركيز على الجوانب الجيدة لها، فهما كان الموقف مظلمًا فإن التفكير الإيجابي يساعد دائمًا على رؤية الجانب المضيء منه.

- حياتنا هي نتاج أفكارنا. ماركوس أوريليوس.

وفقًا لقانون الجذب، فإن ما يفكر فيه الفرد ويتصوره يجذب إليه، حيث يركز العقل عليه ويعمل للوصول إليه، إن الأفكار قادرة على بناء أو هدم الإنسان، فإذا ما اعتقدت في نفسك القدرة على تحقيق حلمك، فأنت بإذن الله قادر على ذلك، حتى ولو كانت قدراتك حاليًا أقل مما يجب أن تكون عليه لتحقيق هذا الحلم فيمكنك تطويرها، والعكس صحيح فهما كانت قدرات الفرد عظيمة، ولكنه اعتقد أنه عاجز عن استخدامها وتحقيق حلمه فلن يستطيع تحقيقه، إن ما يعتقده الفرد ينعكس على سلوكه وواقعه، دخل الرسول صلى الله عليه وسلم على رجل يعود (يزوره في مرضه)، فقال: "لا بأس طهور إن شاء الله، فقال الرجل بل هي حمى تفور

على شيخ كبير حتى تزيه القبور، قال النبي صلى الله عليه وسلم فنعم إذن، وبعد حوالي شهر توفي الرجل“.

- ما يفكر فيه الإنسان ويتحدث عنه يزيد ويصبح أفعالاً. د. وين داير.

يتعرض الفرد باستمرار طوال رحلة قيادة الذات إلى العديد من المشاعر والأفكار السلبية، حيث إن التعرض للمشاكل ومواجهة الصعوبات في طريق الناجحين أمر متكرر حدوثه، ولذلك يجب الاستعداد لها قبل البدء في هذه الرحلة، فقد تؤثر تلك المشاكل والصعوبات سلبياً على الأفكار والمشاعر، وبالتالي على مستوى الأداء، هذا الكتاب لا يتناول المشاعر من منظور علم النفس وليس لعلاج الحالات المرضية المزمنة، وإنما يتناولها من منظور تنموي.

كيفية التخلص من المشاعر والأفكار السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية:

قد يبدو التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية أمراً صعباً للغاية، ولكن إصرارك سيؤدي إلى اعتياد الأمر بإذن الله، كما يمكن التدريب على ذلك من خلال الآتي:

1- استراتيجيتي التصور وحديث الذات، إذا كنت تعاني مثلاً من الغضب يمكن أثناء ممارسة تمارين التنفس العميق تقوم بالتحدث إلى نفسك ببعض الكلمات الإيجابية (هون عليك، لا تأخذ الأمر بمحمل شخصي، لعله لا يقصد ما يقول) مع تصور نفسك في مكان محبب إليك كشاطئ رائع، وأنت تستمتع بصوت الأمواج الهادئة ومنظر الشمس لحظة

الغروب ونسيم عليل منعش، فإن هذا يذهب إن شاء الله عنك الغضب.

٢- أسلوب استبدال المشاعر والأفكار السلبية بالإيجابية، فبدلاً من مقاومة هذه الأفكار والمشاعر السلبية مثل الخوف والغضب والتشاؤم يتم استبدالها بالثقة في الذات والعتو والتفاؤل، وفيما يلي توضيح لخطوات أسلوب الاستبدال:

حدد كل ما تعاني منه من أفكار ومشاعر سلبية (خوف - قلق .. إلخ)، اكتبها واذكر سبب شعورك بها.

ابدأ في التخلص منها وفقاً لخطة مكتوبة ومدروسة بعناية، تذكر أن الحل قد يكون قريباً منك، ولكنك لا تراه لذلك انظر مرة أخرى في قدراتك وإمكانياتك ستجده بإذن الله، مثلاً إذا كانت لديك مشاعر الخوف من الفشل بسبب ضعف مهارتك في التفاوض، فعليك بالتفكير في دورة تدريبية تدعم مهارة التفاوض لديك، مع طلب المساندة من أصحاب الخبرة من الأشخاص المقربين منك.

اكتب إحدى الأفكار الإيجابية التي ترغب في تدعيمها- مثلاً التفاؤل - وضع خطة محددة المدة لتنفيذها، اكتب بعض الشعارات الإيجابية؛ مثلاً: (أستطيع أن أحقق حلمي)، (بأمر الله سأحقق حلمي لا محالة) وعلقها حيث تراها باستمرار.

اكتب تجاربك السابقة في التخلص من المشاعر السلبية وارجع لها عندما تواجهها من جديد، مثلاً بدلاً من استهداف إفشال الآخرين لتتفوق عليهم

نفس نفسك لتزيد من مستوى أدائك واجعل شعارك اليوم أفضل من الأمس.

- من خلال استبدال الأفكار والمشاعر السلبية بأخرى إيجابية ستتحول المشكلة إلى الحل، والمحنة إلى منحة، والصعوبات إلى تحديات تستمتع بالتغلب عليها.

٣- مبدأ الإيمان، إن التمسك بمبدأ الإيمان بالقدر خيره وشره والرضا بما قدره الله وحسن الظن به تعالى يساعد بشكل كبير على التخلص من الكثير من الأفكار والمشاعر السلبية مثل الندم، الخوف، القلق، والتشاؤم، حينما تؤمن أن ما أخطائك لم يكن ليصيبك وما أصابك لم يكن ليخطئك ستهدأ نفسك وتشعر بالاطمئنان والثقة، يقول تعالى: «وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ» . كان ملك له وزير مقرب جدًا منه يثق فيه ويستشيريه في كل أموره، وكان الوزير له رد مشهور (لعله خير يا مولاي)، وفي يوم تعرض الملك لحادث بُتر فيه أحد أصابع يده فاشتكى إلى الوزير، فقال له (لعله خير يا مولاي)، فغضب الملك من الوزير واستنكر كيف يكون قطع أصبعي خيرًا؟ وأمر بحبس الوزير، وبينما هو في رحلة صيد إذ وقع أسيرًا بيد قبيلة بدائية، فقتلوا كل من معه وحينما هموا بقتله وجدوا أن له ٩ أصابع فقط، فظنوا أنه شيطان فحافوا منه وتركوه، فرجع الملك إلى قصره وأمر بإخراج الوزير، وقال له صدقت يا وزيري (لعله خير).

٤- الإدراك، إن إدراك مميزات وأهمية المشاعر والأفكار الإيجابية ومساوئ

السلبية منها في غاية الأهمية، وفيما يلي عرض بعض أهم هذه الأفكار والمشاعر السلبية، وما يقابلها من أفكار ومشاعر إيجابية.

### الندم مقابل الرضا:

الندم هو الشعور بالاستياء والحسرة على أمور حدثت بالفعل وتمنى أن لم تحدث، مثل الدخول في مشروع تسبب خسارة كبيرة، أو على أمور لم تحدث في حين كان صاحبها يتمنى حدوثها؛ مثل الراسب في الامتحان يتمنى أن لو كان اجتهد في المذاكرة، وحتى لا تختلط المفاهيم يجب أن نفرق بين الندم والإحساس بالذنب أو ما يسمى تأنيب الضمير، فالإحساس بالذنب شعور إيجابي ينتج عن فعل أو قول مخالف للشريعة والقانون؛ حيث يشعر صاحبه بالأسف والرغبة في الاعتذار عما أخطأ فيه وعدم تكراره، وقد اشترطه علماء الشريعة الإسلامية للتوبة عند الوقوع في المعصية.

إن الندم يستبدل التفكير الإيجابي بكيفية التعامل مع المشكلة بالتفكير السلبي حول الماضي ما يزيد المشكلة سوءاً، حيث إن تمني رجوع الزمان وتغيير السلوك أمراً مستحيل حدوثه، ما يسبب لصاحبه الإحساس بالعجز تجاه المشكلة واليأس والاستسلام للأمر الواقع، فيقع فريسة بين الشعور الممزوج بالاستياء والحسرة مع الشعور بالعجز واليأس، إن ما يدل على مدى سلبية الندم أن الله جعله من أساليب تعذيب الظالمين في الآخرة، يقول تعالى: «وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا

لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا، يَا وَئِلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا حَلِيلًا»  
«كَذَلِكَ يُرِيهِمُ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ حَسَرَاتٍ عَلَيْهِمْ»

إن تجنب الندم وترك فرصة للتفكير الإيجابي يعطي الأمل في حل المشكلة أو على الأقل تقليل النتائج السلبية المترتبة عليها، وهذا يكسب صاحبه الشعور بالراحة نسبيًا، وأبلغ ما قيل لتوضيح المفهوم السلبي للندم قول الرسول صلى الله عليه وسلم «.... فإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا كان كذا وكذا ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان» . والمقصود من (لو) تمنى تغيير الماضي؛ حيث إن ذلك يفتح بابًا للشيطان . يوسوس فيه للإنسان فيلقي في قلبه الكثير من المشاعر السلبية والاعتراض على ما قدره الله تعالى له ويسيطر عليه الشعور بالاستياء والعجز عن رؤية الحل وكأنها نهاية العالم.

- "إن ما تشعر به من ألم نتيجة إتباعك للنظام يزن ذرات بينما يزن الألم الناتج عن الندم أطنانًا"، جيم رون.

لا يعني الرضا بالقدر ترك الأخذ بالأسباب والاستسلام للواقع، وإنما تجنب الندم والتعلم من التجارب السابقة للاستفادة منها في المستقبل، فينبغي أن تتكلم بإيجابية وبصيغة المستقبل مثلاً: في المرة القادمة إذا تكرر هذا الموقف سأفعل كذا وأتجنب أخطائي، قام مزارع هولندي يدعى «فان كلويرت» بالهجرة إلى جنوب أفريقيا للبحث عن حياة أفضل، وكان قد باع كل ما يملك في هولندا على أمل شراء أرض خصبة يحولها إلى مزرعة ضخمة، وبسبب قلة خبرته دفع كل ماله في أرض جدباء غير صالحة للزراعة، ليس

هذا فحسب بل اكتشف أنها مليئة بالعقارب والأفاعي والكوبرا القاذفة للسلم، وبدلاً من أن يندب حظه ويكي على ما فاته، ظل يفكر حتى خطرت بباله فكرة رائعة، لماذا لا ينسى مسألة الزراعة تمامًا ويستفيد من كثرة الأفاعي حوله لإنتاج مضادات السموم الطبيعية، ولأن ما من أحد غيره متخصص بهذا المجال حوّل تعثره إلى نجاح باهر.

- الندم لا يعيد ما مضى ولا يصلح ما هو أت بينما التفكير الإيجابي يمكن أن يغير الواقع.

#### الخوف مقابل الثقة بالذات:

الخوف شعور مزيج تجاه خطر ما قد يكون حقيقياً أو غير حقيقي، وللخوف أنواع كثيرة منها ما قد يصل إلى حالات مرضية، والحديث هنا ينصب على الخوف المعادي للنجاح: الخوف من الفشل أو من تحقيق نجاح محدود؛ حيث يمنع الخوف صاحبه من العمل، فهو يخشى إذا عمل أن يفشل ويخشى إذا نجح ألا يستمر في هذا النجاح ويخشى إذا استمر ألا يحقق الكمال، ليس كل الخوف سلبياً، فبعض الخوف مطلوب، للتحفيز للعمل؛ لأن الفرد إذا اطمئن تماماً إلى تحقيق حلمه ترك العمل، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «من خاف أدبج ومن أدبج بلغ المنزل» ، أيمن خاف من ضياع هدفه اجتهد في العمل حتى يحققه.

- ليكن هدفك تحقيق النجاح وليس الكمال، تذكر أن الخوف يكمن دائماً خلف الكمال، مواجهة المخاوف الخاصة بك وإعطاء نفسك الحق في

أن تكون إنسانًا يمكن أن يجعلك شخصًا أكثر سعادة وأكثر إنتاجية بكثير.  
ديفيد بيرنز.

عندما تسعى لتحقيق حلمك إنما أنت تبذل أقصى جهدك بطريقة صحيحة، وأما النتيجة فلا يمكن التأكيد منها بنسبة ١٠٠٪؛ لأنه قد تحدث أمور قدرية لا يمكن التحكم فيها، ومثل هذه الأمور تكرر كثيرًا، وقد تم ذكر قصة أول مصنع لشركة هوندا والذي دمره الزلزال، ولكن تذكر وعد الله بأنه تعالى لا يضيع أجر من أحسن عملاً، فهما كانت النتيجة فإن عملك إذا أحسنته لن يضيع أبدًا ولو بعد حين، ولقد كان هذا الزلزال سببًا في إنشاء هوندا لمصنع جديد أفضل من سابقه.

إن الخوف من أعدى أعداء النجاح وتحقيق الأحلام، فاقتم خوفك ولا تتركه يسيطر عليك، قبل كل مرة يباشر فيها رجال الإطفاء عملهم تنتاب المخاوف، ولكن بمجرد دخولهم موقع الحريق يكونون قد اقتحموا مخاوفهم وتخلصوا منها واكتسبوا المزيد من الثقة في أنفسهم. في قصة بني إسرائيل لما أمرهم الله بدخول الأرض المقدسة فخافوا وقالوا إن فيها قومًا جبارين، فالاثنان من الصالحين منهم: «اذْخُلُوا عَلَيْهِمُ الْبَابَ فَإِذَا دَخَلْتُمُوهُ فَإِنَّكُمْ غَالِبُونَ وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ»<sup>١</sup>، بمجرد الإقدام على عملك الذي كنت تخاف القيام به سرعان ما تستبدل مخاوفك بثقة في النفس ويقين في الله.

البعض يخاف من الفشل ويعتقد أن القيام بعمل معين مستحيل حدوثه، وما المستحيل إلا فكرة يصنعها الفرد في عقله ثم يضعها عقبة في

طريق نجاحه، منذ آلاف السنين ولم يستطع أي عداء كسر حاجز الأربع دقائق في الجري لمسافة واحد ميل، حتى إن الرومان كانوا يطلقون الأسود على العدائين ليزيدوا سرعتهم، وقيل إن ذلك من المستحيل، في ٦ مايو عام ١٩٥٤م أقرر العداء «روجر باتبستر» تحطيم هذا الرقم، وبالفعل حقق رقمًا جديدًا وهو ٣ دقائق و٥٩,٦ ثانية، وبعدها تنافس العدائون ليحققوا أقل من ٤ دقائق حتى وصل عددهم خلال عام واحد إلى ٣٠٠ عداء. لقد حطم «روجر» هذا الرقم عبقه مرات عديدة قبل أن يحطمه في الواقع، فكان يتصور نفسه كثيرًا وهو يفعل ذلك، بالإضافة إلى أنه حطم فكرة المستحيل في عقول هؤلاء العدائين فبادروا وحققوا أرقامًا جديدة.

- أول خطوة لتحقيق النجاح التخلص من الأوهام، نحن انعكاس تصورنا عن أنفسنا. كبرت فونغت.

إن الخوف من الفشل يمنع الفرد من التفكير بإيجابية واختيار الحلول المناسبة، والتي قد تكون أسهل بكثير مما يظن، فيصعب على نفسه الأمور، قبل يوم من ميعاد تنفيذ الحكم بالإعدام على أحد السجناء، دخل عليه الملك وأخبره أن هناك ثغرة أمنية في سجنه لو استطاع الوصول إليها والخروج من سجنه فسوف يعفو عنه، ثم تركه وخرج، فبدأ السجناء يبحث في إرضيات وحوائط السجن، وبالفعل وجد ثغرة فر منها إلى سرداب، ولكنه وجد في النهاية طريقًا مسدودًا، وهكذا ظل يبحث كلما وجد ثغرة وجد في النهاية طريقًا مسدودًا حتى مر عليه الليل كله، وأعياءه المجهود فجلس ينتظر إعدامه، وفي الصباح دخل عليه الملك، فقال له السجناء لقد

خدعتني أيها الملك، فقال الملك لم أخدعك لقد كان باب السجن مفتوحًا طوال الوقت!! لقد منعه الخوف من البحث عن أسهل الحلول، نعم هو حل غير متوقع حدوثه، ولكنه لم يكن ليخسر شيئًا لو بدأ به.

- حينما يسيطر الخوف علينا فإن عقولنا تتعطل عن التفكير.

اشترى علي أرضًا لاستصلاحها، والمعروف أن استصلاح مثل هذا النوع من الأراضي وزراعتها يستغرق عدة سنوات حتى تطرح الثمر، وعلى الرغم من علمه ذلك عند شرائها إلا أن الخوف تملكه لماذا تزرع شجرةً قد يموت قبل أن ترى ثمرته، أو قد تصيب الأمراض الشجر فلا يثمر وظلت المخاوف تحاوطه، وفي يوم ما جلس يفكر في مزرعته القديمة، فتذكر أن من زرعها وغرس شجرها هو والده وأنه هو الآن من يجني ثمارها، فحدث نفسه إذا كان والدي استطاع ذلك فأنا كذلك أستطيع، فقرر أن يبدأ فورًا في استصلاح أرضه الجديدة لنفسه ولأبنائه وأن يأكل هو وأولاده ما زرعه يده، وبالفعل بعد عدة سنوات أكل من ثمرها وفرح بتحقيق حلمه.

- ربما تظن بأني لأستطيع لكنني اعتقد أنني أستطيع لأني أعرف نفسي أفضل مما يعرفها الآخرون.

هناك نوع آخر من الخوف وهو الخوف من كلام الناس، أراد أحمد أن يتخلص من وزنه الزائد فوضع خطة لممارسة الرياضة بشكل يومي من خلال الذهاب إلى عمله والرجوع راكبًا الدراجة، ولكنه عندما هم بشرائها ظل يفكر ماذا سيقول الناس عني وأنا فلان المدير الكبير؟ وكيف سيكون مظهري أمام الموظفين؟ وهكذا ظل يتردد فترة طويلة كما هم بشرائها حتى

ترك حلمه خوفاً من كلام الناس .

-إذا لم تثق في نفسك فلن تستطيع إنجاز عملك.

يمكن التخلص من الخوف من خلال دعم الثقة بالذات بالقدرة على الإنجاز وأداء الأعمال مهما كانت صعوبتها، فالإنسان الواثق بنفسه يستطيع أن ينجز أعمالاً هامة بلا خوف، كان «كين هيتشكوك» سميناً جداً وكان يحام أن يكون مدرباً للهوكي وبالفعل استطاع أن يقود أحد فرق الدرجة الثانية لتحقيق ٥ بطولات من ٦، ومع الوقت زادت طموحاته وتطور حلمه ليكون مدرباً للاتحاد الوطني للهوكي، وذات يوم وقع في ملعب الهوكي على الثلج ولم يستطع القيام إلا بمساعدة لاعبيه فتأكد أنه لن يستطيع تحقيق حلمه إلا إذا تخلص من وزنه، فقام بمساعدة أحد أصدقائه بعمل برنامج يجمع بين التغذية والتدريب لمدة عامين حتى تخلص من وزنه الزائد، وأصبح مدرباً لفريق دالاس ستارز، واستطاع أن يحقق لهم الفوز بكأس ستانلي، وكان هذا هو الفوز الأول للفريق بالكأس، لقد استطاع «هيتشكوك» تحقيق حلمه من خلال استعادة الثقة بنفسه بالعمل المستمر لمعالجة مشكلة السمنة التي كانت حائلاً بينه وبين حلمه.

- إذا لم تثق في نفسك فمن سوف يثق فيها؟

إن التفكير ببساطة ودون تعقيد يدعم الثقة في النفس، فليس من الضروري أن يكون الفرد عبقرياً حتى يحقق نجاحاً مبهراً، فالكثير من مشاهير النجاح بنوا نجاحهم على أفكار بسيطة تبناها وقاموا على تنفيذها بإتقان شديد وبذلوا أقصى جهدهم لأدائها أفضل من غيرهم، وتم سابقاً

ذكر أغنى ثاني رجل في العالم الذي بنى ثروته على قاعدة واحدة «حافظ على شريكك المالي». في عام ١٩٨٦، عانت الخطوط الجوية الأمريكية من مشكلة ارتفاع النفقات، فطلبت من الجميع المشاركة بالأفكار لخفض النفقات، فتقدم شاب بتلك الفكرة البسيطة والتي راها الكثير فكرة سخيفة، ألا وهي تقليل عدد حبات الزيتون في الوجبات المقدمة للركاب على متن طائراتها، ولكن الفكرة أثارت إعجاب المدير التنفيذي وكان لها أثر في تخفيض النفقات ٤٠ ألف دولار عام ١٩٨٧، وهو مبلغ ليس بالقليل في وقتها وصار هذا الموظف من القيادات الإدارية الكبيرة للشركة.

- "أنت لا تحتاج إلى شيء إذا كنت مؤمناً بفكرتك واثقاً من نجاحها"  
تيد تيرنر.

أخيراً وليس آخراً، تجب الإشارة إلى أن هناك خيطاً رفيعاً بين الثقة بالذات وبين الغرور، حيث يرى المغرور نفسه أفضل من غيره بينما الواثق في نفسه يرى نفسه ليست أقل من غيرها، المغرور يرى في نفسه العظمة وفي قدراته الكمال، بينما الواثق يرى في نفسه القدرة على الإنجاز مهما كانت الصعاب، المغرور يوكل الأمر إلى نفسه بينما الواثق يرجع الأمر لله تعالى صاحب الأمر كله.

لقد كان الغرور سبب كفر إبليس وخسرانه، حيث استكبر أن يطيع الله تعالى ويسجد لآدم عليه السلام مبرراً ذلك بقوله: «أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ خَلَقْتَنِي مِنْ نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ» سورة الأعراف الآية ١٢، إن المغرور يسعى تقدير قدراته، فمن قال إن النار خير من الطين؟ ومن قال إن معيار الخيرية

هي مادة الصنع؟ لقد كان معيار الخيرية الذي قدره الله في هذا الموقف وأمر من أجله الملائكة أن تسجد لآدم عليه السلام هو العلم، فقد علم الله تعالى آدم الأسماء كلها بينما لم تعرفها الملائكة، ولكن المغرور لا يفقه قيمة العلم ويرى أنه ليس في حاجة إلى التعلم؛ لأنه يدرك كل شيء ولا يحتاج إلا إلى ذكائه المفرط وخبراته التي ليس لها مثيل وحنكته التي تفوق كل من حوله، فاحذر أيها القائد لذاتك أن تقع في فخ الغرور، فإن الغرور عدو النجاح.

#### عوامل بناء الثقة بالذات:

١- توكل على الله فهو القادر على تيسير العسير لك، إن التوكل على الله تعالى الذي أمد الإنسان بكل ما يملك من قدرات عقلية وعاطفية وبدنية وروحية من أهم عوامل دعم الثقة بالذات.

٢- ذكر نفسك يوميًا بأحلامك السابقة التي كنت ترى قبل تحقيقها أنها صعبة جدًا والآن صارت واقعا، اكتبها وعلق صور أحلامك السابقة في بيتك وعملك بحيث تراها دائماً.

٣- اقرأ قصص الناجحين وتعرف على أسباب نجاحهم وكيف أن كثيراً منهم كانت قدراتهم بسيطة ولكن بثقتهم في أنفسهم وبإصرارهم حققوا نجاحاً باهراً.

٥- ابدأ ولو بخطوة صغيرة ولا تستهون بها فكل خطوة تقربك من حلمك.

٦- لا تكثر من لوم نفسك وتقبلها وركز على نقاط قوتك.

٧- خذ قسطاً من الراحة عند الشعور بالتعب لتستعيد نشاطك وتركيزك وستجد أنك عدت أفضل مما كنت عليه.

٨- تجنب عند تقييم قدراتك وأدائك مقارنته بغيرك، فقط قارن نفسك اليوم بنفسك بالأمس.

القلق مقابل الاطمئنان:

القلق هو شعور غير سار وغير مريح ينتاب الإنسان عند ترقب المستقبل، والبعض يرى أن القلق هو اضطراب يصيب الإنسان يفقده طمأنينته، بعض الناس يتركون أنفسهم فريسة للقلق من أمور قد لا تحدث أبداً، فيسبب لهم مشاكل كثيرة نفسية وبدنية ويمنعهم من التفكير للتعامل مع المستقبل بشكل إيجابي.

- الذين لا يعرفون كيف يواجهن القلق يموتون في سن صغير. ديل كارنيجي.

إن من أهم أساليب علاج القلق هو التوجه إلى الله بالصلاة والدعاء والذكر، فإن ذلك يصرف كثيراً من القلق، يقول تعالى "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" ، إذا شعرت بالقلق مثلاً من فقدان وظيفتك أو انخفاض دخلك، فقم بتوجيه مشاعرك وأفكارك إلى النعم الحالية والتي والحمد لله ما زلت تتنعم بها، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "من أصبح وعنده قوت يومه معافي في بدنه فكأنما حيرت له الدنيا"

اجعل قلبك مطمئنًا بإيمانه بالله وثق فيأنه تعالى لن يقدر لك إلا الخير، لاحظ كيف يصف تعالى الإنسان غير المؤمن: «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا \* إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا \* وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا \* إِلَّا الْمُصَلِّينَ»

لا تجزع عند مواجهة أي مشكلة، ألم ترأنه تعالى قد حفظك من قبل في العديد من مشكلات سابقة كانت أصعب مما تواجهه الآن؟ وسوف يحفظك فيما هو أت كما حفظك من قبل، فقط ثق فيه وخذ بكل الأسباب الممكنة بقلب مطمئن، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «... احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء، لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء، لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك ..».

تكلم مع نفسك واحضر ورقًا وقلمًا أو مسجلًا واسأل نفسك عدة أسئلة وسجل الإجابات لترجع إليها كلما شعرت بالقلق: ما هي أسوأ الفروض التي قد تحدث لك - لا قدر الله - إذا فقدت وظيفتك؟ ستبحث عن عمل جديد وربما يطول الأمر، نعم ولكن تذكر الجانب المضيء من المشكلة فأنت اليوم أفضل من عدة سنوات أو أشهر مضت، فقد اكتسبت خبرة جديدة من عملك السابق ما يؤهلك للعمل بمرتبة أفضل ما كنت تعمل به، ما هي أسوأ الظروف عند خسارتك لهذه الصفة التجارية؟ خسرت أرباحًا كبيرة كنت في أشد الحاجة لها، نعم ولكن تذكر أن تعثرك هذا

أكسبك خبرة ستساعدك على نجاح صفقات أكبر وأكثر وتحقيق نجاح أعظم، وللنجاح ضربته.

- إن القلق لن يصلح الأمور أو يغيرها، فلماذا تتركه يسيطر على مشاعرنا وعقولنا؟

قد يختلط الأمر بين مفهوم الخوف والقلق، وفيما يلي توضيح لبعض الفروق بين الخوف والقلق:

مصدر القلق ليس له وجود في العالم الخارجي ويكتنفه الغموض، بينما مصدر الخوف أمور خارجية يواجهها الفرد .

ينشأ القلق كرد فعل لوضع محتمل غير قائم ولكنه متوقع، بينما الخوف ينشأ كرد فعل لوضع قائم فعلاً .

قد لا تناسب شدة القلق مع سببه، أما الخوف متناسب من حيث الشدة مع سببه.

قد يبقى القلق غالباً رغم زوال سببه، بينما الخوف يزول بزوال سببه .

استجابة القلق تدوم طويلاً، أما الخوف فاستجابته عابرة مؤقتة .

الآثار التي يتركها القلق على الجسد أقوى تأثيراً من الخوف .

## التشاؤم مقابل التفاؤل:

إن التشاؤم حالة نفسية تقوم على اليأس والتركيز فقط على الجوانب السلبية، بينما التفاؤل هو رؤية الأمور بطريقة إيجابية، فالمتفائل يتوقع أنه مهما حدث فإن النتيجة النهائية ستكون لصالحه، حيث ينبثق تفاؤله من حسن الظن بالله والإيمان بقدره وأيضًا الثقة بالنفس وقدرتها على النجاح، كان الرسول صلى الله عليه وسلم يعجبه الفأل الحسن « وكان «يتفأئل ولا يتطير»

، والمقصود بالتطير التشاؤم.

وفقًا لقانون الجذب فإن المتفائل دائمًا يجد ما توقعه من الخير، إن المتفائل يقوم بعمله بهمة ونشاط واثقًا من تحقيق أحلامه، أما المتشاؤم فن الصعب أن يبدأ في محاولة عمل أي شيء لأنه لا يرى أي أمل. البعض يرى أن التفاؤل هو رؤية النصف المملوء من الكوب اية مميزات الأمر فقط، بينما التشاؤم هو رؤية النصف الفارغ فقط، وقد يكون التفاؤل فيه مبالغة على هذا النحو، فينبغي على المتفائل أن يرى الموقف كله مميزاته وعيوبه ولكنه يأمل في تحقيق المميزات وتجنب العيوب لهذا الأمر، فهو يركز على الإيجابيات ويعرف كيف يستفيد من النصف المملوء ويعرف أيضًا كيف يتعامل مع السلبيات وتحويل المحنة إلى منحة، حيث إنه يدرك حقيقة الأمور. عندما أرسل المدير التنفيذي لشركة أحذية أحد موظفيه إلى أحد البلاد الريفية للتسويق وجد أهلها لا يرتدون أية أحذية، فرجع الموظف إلى المدير قائلاً: «أيها المدير لا توجد لدينا أية فرصة للبيع في هذه البلد على

الإطلاق»، فأرسل المدير موظفًا آخر فرجع قائلاً: «أيها المدير لدينا فرص بيع هائلة في هذا البلد فأهلها ليست لديهم أحذية على الإطلاق».

- تفاعل وكن واقعياً.

- "إذا نظرت إلى الماضي فوجدته مؤلماً، ونظرت إلى المستقبل فوجدته مظلماً، فانظر في داخلك وتوكل على الله تعالى، تجد الماضي مفرحاً والمستقبل مشرقاً". د. إبراهيم الفقي.

الغضب مقابل العفو:

الغضب هو انفعال سلبي كاستجابة لتهديد يتعرض له الفرد، تختلف حدته من الاستثارة البسيطة إلى الثورة الحادة واستخدام العنف، يصاحبه تغيرات بدنية مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة إفراز هرمون الأدرينالين، وقد يصل الغضب بصاحبه للرغبة في الانتقام ممن تسبب في إغضابه.

إن العفو والصفح هما الماء الذي يطفي لهيب الغضب والرغبة في الانتقام، لذلك فأنت المستفيد الأول منهما، والعفو هو ألا تعاقب من أساء إليك، بينما الصفح أن تنسى إساءته كأنها لم تكن. إن الغضب يسبب لنا تلك المشاعر السلبية التي تعمق الألم في النفس بينما العفو يمحو هذا الألم. ورغم إلقاءه في البئر واتهامه بالسرقة من أقرب الناس إليه إلا أنه سأمهم وعفا عنهم، وقال: «لَا تُثْرِبْ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ» ، إنه نبي الله يوسف عليه السلام، وكذلك فإن الرسول صلى الله عليه وسلم عند فتح مكة وبعد أن أخرجه قومه منها وقتلوا عمه حمزة

وأصحابه - رضي الله عنهم - عفى عنهم، حينما اتهمت السيدة عائشة رضي الله عنها ونزلت براءتها من السماء كان أبوها أبو بكر الصديق رضي الله عنه قد منع صدقة يعطيها لمن قذفها بالباطل، فنزلت هذه الآية في سورة النور: «وَلَا يَأْتِلْ أَوْلُو الْفُضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَى وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلِيَعْفُوا وَيُلِضَّفُوا إِلَّا نُجْبُونَ أَنْ يُغْفَرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ»، فعاد أبو بكر إلى إعطائه الصدقة، وقال: «بَلَى وَاللَّهِ إِنِّي لِأُحِبُّ أَنْ يُغْفَرَ اللَّهُ لِي... وَاللَّهُ لَا أَزْعِمُهَا مِنْهُ أَبَدًا» .

أثناء حرب فيتنام تم ضرب إحدى القرى بالنابالم واحترقت القرية، وكانت تلك الفتاة الصغيرة والتي تدعى «فان كيم» قد أصابتها النار في ظهرها وذراعها، أحد الصحفيين شاهدها فقام بنقلها إلى أقرب مستشفى وظلت تحت العلاج حوالي عام كامل، انتقلت كيم للعيش في كندا وبعد عدة سنوات اشتركت في احتفال إحياء ذكرى حرب فيتنام لتقابل بشكل غير متوقع الجنرال «جون بلامر» المسئول عن حرق قريتها، فصاغتة مبتسمة ولم يظهر منها أية مشاعر إلا الود، تقول كيم: «إنني لا أدع أبداً في حياتي مكاناً للأسى والحزن، إن الشعور ولو بقدر قليل من المرار في قلبي أمر مرهق وشديد الوطأة للغاية» .

- كلما تعلمت أن تسامح أسرع فإنك تستعيد سعادتك أسرع.



يمكن التحكم في الغضب من خلال استبدله بالعضو عند ذلك الشخص الذي أثار غضبك، تذكر له أي عمل طيب قدمه لك يوماً ما، فإن لم تجد فاعفوا عنه طمعاً في عفو الله عنك بالمقابل وعظيم أجره، يقول تعالى: «فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ» ، ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «الراحمون يرحمهم الرحمن» ، ويقول أيضاً: «من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه، دعاه الله عز وجل على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره من الحور العين ماشاء» .

يمكنك أيضاً التحكم في الغضب بالاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم فإن الشيطان يوسوس للإنسان ليزيد من غضبه، بينما النبي جالس إذا برجلين يتشاجران، فأحدهما احمرَّ وجهه وانتفخت أوداجه (عروق العنق)، فقال صلى الله عليه وسلم: «إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد» . يستحب أيضاً تغيير الحال من وضع القيام الى الجلوس او الاتكاء، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «إذا غضب أحدكم

وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع»  
. استأذن رجل على عمر رضي الله عنه فأذن له، فقال له : يا ابن الخطاب  
والله ما تعطينا الجزل (العطاء الكثير) ولا تحكم بيننا بالعدل، فغضب عمر  
حتى همّ أن يوقع به، فقال احد جلساءه: يا أمير المؤمنين إن الله عز  
وجل قال لنبيه صلى الله عليه وسلم«خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن  
الجاهلين»، وإن هذا من الجاهلين، فوالله ما جاوزها عمره رضي الله عنه  
حين تلاها عليه، وكان وقافاً عند كتاب الله عز وجل».

إذا كان سبب الغضب متكررًا، فيجب منع حدوثه بقدر المستطاع أو تجنبه، مثلًا مدير أو زميل في العمل دائمًا ما يسئ إلى زميله بكلمات ما، فيمكن الحوار معه للوصول إلى نقطة مناسبة للفهم ومنع أو تقليل هذه الكلمات المسيئة، كما يفضل تقديم له هدية مناسبة فإن هذا يكسر حدة المشاعر السلبية، يقول تعالى: «اذْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ» ، كذلك فإن قيامك بعملك بنجاح هو من أفضل الوسائل لتجنب مثل هذه المضايقات.

- النجاح هو أفضل وسيلة للانتقام. د. إبراهيم الفقي.

كذلك يمكن من خلال التصور وحديث الذات والتبسم التخلص من الغضب: خذ نفسًا عميقًا وانغمض عينيك لحظات أثناء التنفس وتصور نفسك وأنت تخرج من المكان الذي أنت فيه وتذهب إلى مكان محبب إلى نفسك مثلًا شاطئ هادئًا وحديقة جميلة، وتبسم ابتسامة خفيفة وتحدث إلى نفسك أنك يجب أن تحافظ على هدوء أعصابك لأنك أكثر شخص متضرر من غضبك، فالغضب سوف يسبب لك مشاكل كثيرة، كما أنه قد يجعلك تتكلم كلامًا تندم عليه فيما بعد، كما أنه لن يساعدك على استرداد حقلك. كرر الأمر مرة أخرى وامسح بيدك على رأسك متصورًا أنك تمسك بالغضب المشتعل داخلك وتلقي به بعيدًا عنك. قد يثير الأمر انتقاد أحدكم لك عما تفعل، لا تهتم واكتفي بابتسامة خفيفة وتحدث في جوهر الموضوع.

إن تحمك في غضبك أمر ليس سهلاً ولكن الأمر هام جداً ويستحق العناء من أجله، وسوف يغير ذلك الكثير في حياتك، خصوصاً في تلك المواقف التي تتعلق بالحقوق، فإن كثيراً من الناس تضيع حقوقهم بسبب غضبهم والرد على أخطاء الآخرين بأخطاء أسوأ منها.

## الشكوى مقابل التكيف:

من مرادفات كلمة شكوى في المعاجم اللغوية كلمة (مرض)، ومن مضاداتها كلمة (قبول وبهجة)، والمقصود أن الشكوى أحياناً تكون مرضاً عند بعض الناس، دائماً يشكو من كل شيء: خدمات أو سلع أو معاملات، ويظل يشكي من تسبب في هذه المشكلة ويسقط عليه المسؤولية بدلاً من السعي إلى حلها، أو يشكو الظروف القهرية التي تسببت له ما فيه، وفي النهاية تظل المشكلة معلقة تنتظر حلاً، ولكنها لن تنتظر كثيراً فقد تسبب المشكلة مشاكل أخرى أسوأ منها إذا استمر الفرد في الشكوى فقط. إن كثرة الشكوى تحرم صاحبها البهجة وتقبل الأمور والتكيف معها، وقد يصل الأمر إلى الإحساس بالاضطهاد.

دائماً ما ينظر الشخص الإيجابي إلى مميزات الموقف أكثر من عيوبه وبدلاً من الشكوى يقوم بتغييره أو التكيف معه إذا لم يستطع تغييره بل والاستفادة منه أيضاً. أرسل رجل ثري ابنه إلى قرية فقيرة بدائية ليختبر قدرته على التكيف مع حياة الفقراء، وحينما عاد سأله الأب كيف وجدت حياة هؤلاء الناس؟ فرد الابن الحكيم: لقد رايتهم يملكون كلاباً كثيرة بينما نملك نحن

كلبًا واحدًا، ولديهم أراضٍ واسعة يستمتعون بالانطلاق فيها كيفما شاءوا بينما نحن نجد حديقتنا سور عال، ولديهم بحيرة واسعة بينما نملك نحن بركة صغيرة (حمام سباحة)، لديهم طعامهم بينما نحن نضطر لشرائه.

### خطوات التخلص من داء الشكوى:

١. قم بالامتناع عن الشكوى لبضعة أيام وأرفض تبرير الشكوى مهما حدث، وبدلاً من الشكوى ابحث عن حل مناسب، وقرر بنفسك النتيجة: هل تعاملت بدون شكوى أفضل أم لا؟

٢. سجل كل مرة تقوم فيها بالشكوى طبيعة الشكوى وسببها ثم راجع ذلك بعد ان تهدأ لتتأكد إذا ما كنت محقاً في شكواك أم كنت مبالغاً في ذلك؟ وهل كان لشكواك آثار إيجابية أم سلبية في حل الموقف؟

٣. تم بتغيير طريقة تفكيرك وابحث عن أي عذر للأخرين لتقبل الأمر، مثلاً فكر أن هذا الموظف الذي أساء معاملتك عليه ضغوط شديدة، وبدلاً من شكواه تحدث معه بابتسامه من القلب وقل له بعض الكلمات الإيجابية (كان الله في عونك) وسوف تجد لذلك نتيجة أفضل بكثير من شكواه.

٤. اكتشف قنوات مختلفة للتعبير عن مشاعرك السلبية، فإن كنت تجتاز مرحلة صعبة من حياتك تحدث إلى شخص محب إليك ومحل ثقته، فهذا سيوجد لك مخرجاً جيداً للطاقة السلبية الناتجة عن الظروف التي تمر بها.

٥. بعض الناس للأسف يصل به الأمر بحيث لا يرى إلا الجانب السلبي للأشخاص والأشياء، ويحدد فضل كثير من الناس عليه ما يسبب في نفورهم منه، بل وقد يصل الأمر إلى الشكوى من الله تعالى وقدره ويتناسى سائر نعم الله عليه، وسوف سيتم عرض الجحود والامتنان بالتفصيل فيما يلي.

## الجحود مقابل الشكر:

الجحود هو إنكار فضل الغير، فالجاحد لا يقدر قيمة النعم التي يتنعم بها ويبحث دائماً عما في يد الآخرين، ولا يشكر الله تعالى نعم هولا للناس فضلهم، فيعيش تعيساً يلهث وراء المزيد. بينما الشاكر يرى القليل كثيراً فهو ينظر الى ما يملك ويعدده ويحسن شكره ليس فقط بالكلمات، ولكن بالحفاظ عليه وحسن استخدامه في الخير. إن من أساء الله تعالى الحسنى: الشاكر، فهو سبحانه يكافأ عن عمل الخير الواحد بعشر حسنات الى سبعمائة ضعف إلى أضعاف كثيرة، بينما المعصية تُعد بسئة واحدة ويسامح اذا اعتذر عنها صاحبها وتاب بل ويبدلها الى حسنات «الْأَمَن تَابَ وَأَمَّنْ وَعَمَلٌ صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ».

يجب التفريق هنا بين الطموح والجحود حتى لا تختلط المفاهيم، فالطموح هو السعي بكل قوة وراء حلم مشروع مع تقدير قيمة النعم التي يملكها في الوقت الحاضر وقيمة فضل اصحاب الفضل عليه مع الرضا بما يقدره الله تعالى له في النهاية. كان قارون من قوم موسى عليه السلام وكانت مفاتيح خزائنه يصعب على مجموعة من الرجال الأشداء حملها،

ما يدل على عظيم ماله، وبدلاً أن يشكر الله تعالى وينفق من ماله على المحتاجين، حمد نعمة الله عليه وقال «إِنَّمَا أُوتِيْتُهُ عَلَيَّ عِندِي» ، فحسب الله به وبماله الارض، وحتى الان بيته موجود في الفيوم نصفه ظاهر ونصفه تحت الأرض.

ابحث للآخرين عن أعمال طيبة قدموها لك وتناسى أخطأهم بقدر المستطاع، إذا كنت لا تريد أن تصاحب الا من هو معصوم من الخطأ فلن يكون لك صاحب. بعض الناس حينما يحدث بينهم وبين اقرب الناس لهم خلاف تتحول العلاقة الطيبة التي كانت بينهم خلال سنوات طويلة الى عدااء شديد في وقت قليل وينسوا ما كان بينهم من مواقف جميلة وذكريات طيبة، يقول تعالى «وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ» .

إنه من الأهمية أن يحسن الفرد تقييم المواقف للآخرين، فلا ينسى الإحسان ويتذكر فقط الإساءة، بل ينبغي ميزان كل منهما ميزاناً عادلاً وفقاً لقيمة كل موقف، فليس من أجل إساءة بسيطة ينسى للآخرين أفضلًا كثيرة، قام صديقان برحلة وحدثت مشادة بينهما أثناء الرحلة أسفرت عن ضرب أحدهما للآخر، فكتب الصديق المضروب على الرمل «اليوم ضربني أحب صديق لي»، ثم انطلقا إلى أن وصلا إلى بحيرة، وبينما هويغتسل فيها كاد أن يغرق فانقذه صديقه، فنحت على الصخر كاتباً «اليوم انقذني أحب صديق لي»، فتعجب صديقه منه «حينما ضربتك كتبت على الرمل وعند انقاذك كتبت على الصخر»! فاجابه الصديق الحكيم «كتبت على الرمل ما اسأئي حتى يذهب سريعاً مع الريح وانسى الإساءة ونحت الاحسان

على الصخر حتى اظل ممتنا لك طوال عمري انك انقذت حياتي».

ان الشكر لله تعالى يورث الرضا والسعادة، وشكر الناس يدعم حسن العلاقة معهم والتي يحتاجها قائد الذات وفقاً لمبدأ المساندة، ويجب التأكيد أن الشكر لا يتعارض مع الطموح لتحقيق الأحلام ولكن أثناء ذلك ينبغي أن يكون الفرد في حالة من الرضا والاستمتاع بالنعم التي يملكها، وهي كثيرة جداً وقد لا ندركها من اعتيادنا عليها، مثلاً الهواء الذي نتنفسه، الماء والطعام والملبس، النوم والاستيقاظ، الصحة والسمع والبصر والعقل، الشباب والعمر والوقت، الأهل والأصدقاء والجيران، والمناظر الرائعة للبحار والانهار والحقول، كل هؤلاء وغيرهم كثير نعم عظيمة، فلا تقسو على نفسك وتتنظر فقط الى ما ليس في يديك وتحرم نفسك من الاستمتاع بما تملك.

لا تنتظر حدوث نعمة ما ترجوها لتحمد الله عليها، بل احمده تعالى مقدماً وانت موقن بانه سوف ينعم عليك بها، ثم احمده تعالى عندما تحصل عليها، ثم احمده من اجل المزيد من نعم اخرى ترجوها، ولا تبخل على نفسك بالرجاء في فضله، فلقد وعد الله الشاكرين بالمزيد من نعمه، قال تعالى «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ» ، وكذلك لا تبخل على نفسك بالحمد له تعالى دائماً حتى ولو كنت في شدة اوبتلاء فانت افضل بكثير من غيرك، قم بزيارة المرضى في المستشفيات اودور الأيتام او بعض اقاربك الفقراء لتعرف قيمة النعم التي تتنعم بها. قارن نفسك بمن هم اقل منك في النعم، يقول الرسول

صلى الله عليه وسلم «انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم؛ فهو أجدر ألا تزدروا (تستقلوا) نعمة الله عليكم»  
 -. تأمل في نعم الله ستجد خيرا كثيرا فاستمتع به ولا تضيع عمرك في الحصول على ما لا تملك.

الإيجابية	السلبية
الرضا	الندم
الثقة بالذات	الخوف
الطمأنينة	القلق
التفائل	التشاؤم
العفو	الغضب
التكيف	الشكوى
الشكر	الجحود

شكل توضيحي للأفكار والمشاعر الإيجابية مقابل السلبية

بعد عرض استراتيجية التفكير الإيجابي البناء يرجى ان يكون لديك الان ايها القائد لذاتك الاستراتيجيات الكافية لامتلاك حلم ايجابي تستطيع تصوره كأنه حقيقة، على أن يكون هذا الحلم متوافقاً مع نقاط قوتك التي صرت تستطيع استكشافها والتعرف عليها، بالإضافة إلى امتلاك القدرة على تغيير أي أفكار أو مشاعر سلبية واستبدالها بأخرى إيجابية

ودعمه او استخدامها لرؤية المواقف بشكل إيجابي. استكمالاً لاستراتيجيات قيادة الذات يأتي الآن دور استراتيجية ذاتية وضع الأهداف والتي تعمل على استنباط من حملك أهدافاً إيجابية عملية لتحويل هذا الحلم إلى واقع.

### تدريب

اكتب مخاوف قديمة لك تغلبت عليها وكيف فعلت ذلك؟

.....

اكتب بعض المواقف التي غضبت فيها غضباً شديداً، كيف كان تأثير ذلك عليك؟

.....

ما هو الأسلوب المفضل لديك للتحكم في الغضب؟ قم الآن بتدريب نفسك على استخدام أسلوبك المفضل للتحكم في الغضب، حيث تتصور أن أحدهم أغضبك.

.....

اكتب قائمة ببعض نعم الله عليك منذ ولادتك إلى الآن وعلقها أمامك لتتذكر فضله باستمرار.

.....

اكتب قائمة بأفضل أصحاب الفضل عليك.

.....

## استراتيجية ذاتية وضع الأهداف StrategySelf-Goal Setting.

البعض يتبنى حماساً رائعاً ولكن يظل حلمه في خياله فقط، لأسباب عديدة من ضمنها انه لم يستطع تحويل هذا الحلم الى اهداف يتم القيام بتنفيذها بشكل يومي او كل فترة معينة، او وضع بالفعل اهدافاً ولكنها لم تكن اهدافاً ايجابية او كانت الاهداف غير متوافقة مع حلمه فلم تصل به الى ارض الواقع.

حتى لا يختلط الأمرين مفهوم الحلم والهدف، فان هذا الكتاب يستخدم لفظ (الحلم) معبراً عن النقطة الأخيرة المطلوب الوصول إليها في نهاية الطريق، وقد يستخدم البعض الفاظاً أخرى مرادفة له مثل الغاية او الرؤية، اما (الهدف) فالمقصود به الطريق الذي يوصلنا الى نقطة النهاية (الحلم)، فالهدف يُولد من الحلم لتحويل هذا الحلم الى حقيقة.

### شروط الهدف الإيجابي:

حتى تتأكد أنك اخترت أهدافاً إيجابية تحقق لك في النهاية حلمك، ينبغي أن يتضمن الهدف بعض الشروط، وسوف يتم فيما يلي عرض أهم هذه الشروط مع تطبيقها على مثال واحد لتقريب الفكرة، الا وهو حلم احدهم ان يكون (افضل لاعب كرة قدم في البلد).

## ١ - محدد:

ينبغي أن يكون الهدف محددًا حتى لا تخرج عن الطريق أثناء تحقيق الهدف، فالهدف المحدد له ملامح واضحة وصفات معلومة، بدلًا من أن يكون الهدف (رياضيًا ممتازًا)، يمكن ان يكون (لاعب كرة قدم ممتاز) وذلك لأن (رياضي) غير محددة فهناك العشرات من الانواع المختلفة للرياضة.

- بدون أهداف محددة من السهل الخروج عن الطريق، فلا تستطيع ان تسيطر على مجريات حياتك ابدا. ديل كارنيجي

## ٢ - قابل للقياس

يجب ان يكون الهدف قابلا للقياس بشكل موضوعي حتى يمكن إدراك مدى النجاح في تحقيقه، بدلًا ان يكون الهدف (لاعب كرة قدم ممتاز) يمكن أن يكون (افضل لاعب كرة قدم) وذلك لان (ممتاز) معيار غير قابل للقياس، فقد يرى اللاعب نفسه ممتازا بينما يراه الاخرون غير ذلك، بينما معيار (افضل) قابل للقياس وفقا لمعايير اتحاد كرة القدم، فكل عام يختارون من يطلقون عليه (افضل لاعب).

## ٣ - التحدي

لا تضع اهدافا زهيدة لا تحقق لك ما ترجوه وتهدر قدراتك وامكانياتك، ان الهدف الذى يتضمن التحدي يخرج افضل ما فيك من قدرات ومواهب ربما لم تكن تعلم انك تملكها ويزيد كذلك من ثقته بنفسك، قام

مجموعة من رجال الاعمال شعروا بالملل من روتين العمل بوضع تحدى يثير همهم للعمل من جديد، فاتفقوا على السفر من مدينتهم الى مدينة اخرى، المسافة بينهما ٣ الاف ميل بشرط ان يجزوا تذكرة ذهاب فقط ولا يحملون معهم أي أموال ولا يخبرون أحداً من أهلهم وعليهم ان يدبروا امر رجوعهم، تخيل نفسك معهم كيف تعود لبيتك؟ وبالفعل قاموا بذلك، فقام بعضهم بالعمل وبعضهم بايقاف السائقين على الطريق وبعضهم بطرق اخرى، ورجعوا بعد حوالى اسبوع الى مدينتهم، وعند رجوعهم زادت ثقتهم في قدراتهم على تقديم المزيد لعملهم وباقل الامكانيات.

- التحديات تخرج افضل ما لدينا وتعلمنا الكثير.

قام جون جادارد في سن ال ١٥ بوضع ١٢٧ هدف بهم تحدى كبير وقرر تحقيقهم ولو استغرق ذلك عمره كله ومن هذه الاهداف: استكشاف ٨ اطول انهار في العالم، تسلق ١٦ جبل من اعلى جبال العالم، تعلم قيادة الطائرة، الطواف حول العالم بحرا، زيارة القطبين الشمالي والجنوبي، وحلوله عامه ال ٥٠ استطاع ان يحقق ١٠٠ هدف من اهدافه، عندما سئل عن سبب وضعه لهذه الاهداف في سن مبكر كان رده اننى لم ارد ان ابلغ ال ٥٠ من عمري وادرك وقتها اننى لم انجز أي شيء.

٤- قابل للإنجاز:

لا يعنى ان الهدف به تحدى ان تضع اهدافا تعجز عن القيام بها، فكما يجب ان يكون الهدف به تحدى، يجب ان يكون مناسباً لقدراتك حتى تستطيع ان تنجزه، ايضا فانه يجب ان يتوافق مع الامكانيات المتاحة لك. مما يعنى

قيادة الذات - د. محمد رجب

انه ينبغي تحديد كافة متطلبات الحلم المختلفة وتحديد مدى توافرها. لا تنساق وراء حماس مؤقت يدفعك الى البدء فجأة بالتدريب ٨ ساعات يوميا فتستمر عليه فترة وجيزة فتصاب بالاجتهاد ثم تنقطع، وبدلا من ذلك ضع هدفا قابل للتنفيذ بالتمرين لمدة ساعتين يوميا كمرحلة اولى ثم تزيد وقت التدريب تدريجيا حتى يصل الى ٨ ساعات.

- "يجب ان يكون هدفك بعيد المنال، وليس بعيدا عن قدراتك" انيتا دوفراتس

#### ٥- محدد المدة:

من اهم اسرار قيادة الذات تحديد الوقت المناسب لإنجاز الاهداف، وهنا يوجد نقطتان عليك الحذر منهما، أولا: الحماس الزائد لحظة تحديد وقت الهدف فيتم تحديد له وقتا اقل مما يجب لانجازه ثم لا يمكن تحقيقه فيفتح للاعباط بابا يتسلل منه، ثانيا: وضع خطة زمنية اطول من اللازم فيضيع الوقت وتضعف العزيمة على العمل، وحتى لا تقع في الحيرة عليك ان تدرس حجم الوقت الذى انجز فيه الاخرون مثل اهدافك وتحاكيمهم وفقا لقدراتك.

#### ٦- - يحقق التوازن:

هل تستمتع بأسلوب حياة متوازن بشكل جيد؟ هل تقوم بعمل تجبه يعود عليك بدخل مناسب ويسمح لك بقضاء وقت كاف لممارسة اهتمامك الأخرى؟ ان من اسرار قيادة الذات ان يكون هناك توازن في

حياة الفرد، مهما كان حملك عليك ان تضع بعض الاهداف الاضافية والتي تساعدك على تحقيقه من خلال السماح بالتوازن بين الجوانب المختلفة للحياة. زار احد الصحابة الكرام ويُدعى سلمان صديقا له يُدعى أبو الدرداء، وعلم من زوجته انه زاهد تماما في الدنيا، فصنع له أبو الدرداء طعامًا وقال له: كُلْ فِإِنِّي صَائِمٌ، قال سلمان: ما أنا بأكل حتى تأكل، فأكل، فلما كان الليل ذهب أبو الدرداء يصلي، فقال سلمان: نم، فلما كان من آخر الليل قال سلمان: مُمُّ الآن، فصليًا، فقال له سلمانُ: "إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًا، وَإِنْ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًا، وَأَلْهَكَ عَلَيْكَ حَقًا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقِّ حَقَّهُ، فَأَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَذَكَرَ ذَلِكَ لَهُ، فَقَالَ: "صَدَقَ سَلْمَانُ"

من اهم الجوانب التي يجب احداث التوازن بينها:

1- الجانب الروحي، ويمكن الاهتمام به من خلال اقامة الشعائر الدينية من صلاة وصيام، ايضا بالتفكر في قدرة الله في خلقه، بالاضافة الى الحصول على قسط مناسب من الترفيه عن النفس بالأسلوب المناسب والموافق للشريعة ٢- - الجانب العقلي، ويمكن تنميته من خلال التعلم والقراءة والاطلاع والتطبيق العملي للمعلومات الجديدة المكتسبة وتعليمها للغير، اكتساب مزيد من الخبرات والمهارات، وممارسة التفكير البناء

3- الجانب الحسى،ويمكن اشباعه والارتقاء به عن طريق القيام ببعض الاعمال الاجتماعية الايجابية مثل قضاء بعض الوقت مع الاهل والاصدقاء، ومداعبة الاطفال

٤- - الجانب البدني، حيث تقوية البدن ورفع لياقته من خلال الغذاء الصحي المتوازن، ممارسة التمرينات الرياضية والمشية، والحصول على حصة مناسبة من النوم

٥- - الجانب المادى، حيث الحصول على الأموال الكافية لشراء احتياجاتك من خلال عمل جيد تحبه وتستمتع به.

#### ٧- موافق للشريعة والقانون والقيم:

ينبغي ألا يخالف الهدف الشريعة والقانون، كما ينبغي تجنب الهدف الهدام القائم على الحقد أو الكره أو الانتقام فإنه يؤدي إلى مشاعر سلبية ووفقا لقانون الجذب فإن مردود هذه الأفكار والمشاعر السلبية سوف يعود على صاحبها.

#### ٨- يحقق الحلم

الهدف الايجابي يجب ان يصل بك الى غايتك ويحقق في النهاية حلمك، والا فهو هدف سلبي لا قيمة له، ان قيامك بالهدف يجب الا ينسبك حلمك والذي تقوم باداء الهدف من اجل تحقيقه، ففي مثال الكرة اذا وجدت نفسك تتقدم مهاراتك وتزداد لياقتك والجميع يشيد بتقدم مستواك وتقترب من مستوى هؤلاء اللاعبين الذين كانوا قدوة لك فقد احسنت اختيار وتنفيذ اهدافك، والا فراجع مدى التزامك باهدافك فاذا كنت ملتزما بها فيجب اعادة النظر في هذه الاهداف نوعا وكما. عليك ان تسأل نفسك من وقت لآخر: هل هدفي فعلا يقر بنمن تحقيق حلمي؟

## ٩- قابل للتقسيم

ينبغي ان يكون الهدف العام قابل للتقسيم الى اهداف فرعية وفقا لمددة الزمنية ووفقا لاغراض الهدف، ثم ترجمة هذه الاهداف الفرعية الى برنامج تنفيذى يتم القيام به يوميا او كل فترة زمنية معينة، عند تطبيق ذلك على مثال كرة القدم، حيث الحلم (افضل لاعب كرة قدم في البلد) يمكن تحقيقه من خلال الانضمام الى الفريق القومى، فيكون اللاعب تحت رؤية المسؤولين عن التقييم وتكون فرصة تحقيق حلمه كبيرة، وبالتالي فان الهدف العام هو (الانضمام الى الفريق القومى بعد ٣ سنوات)، ويمكن تحقيقه من خلال التدريب المنتظم خلال الثلاث سنوات على الاهداف الفرعية والمتعلقة بتنمية بعض المهارات البدنية والعقلية كالتالى: ١- رفع اللياقة البدنية ٢- الارتقاء بالمهارات الفردية ٣- تحسين المهارات الجماعية ٤- اكتساب المزيد من المعارف حول اللياقة البدنية والتغذية ٥- تنمية القدرات العقلية مثل التصور والتخطيط من خلال مشاهدة المباريات المسجلة واساليب اللعب الحديثة، وذلك بمعدل ساعتين يوميا تزيد تدريجيا الى ٤ ساعات مع نهاية العام الاول، على ان تصل الى ٨ ساعات مع نهاية العام الثانى بمعدل ٥ ايام اسبوعيا.

يتم تنفيذ تلك الاهداف الفرعية من خلال برنامج تنفيذى كالتالى: ١- البدء في السادسة صباحا بالتدريب لمدة ١ ساعة تزيد تدريجيا مع نهاية العام الثانى الى ٤ ساعات لتنمية اللياقة البدنية والمهارات الجماعية ٢- التدريب في الخامسة مساء لمدة ٣٠ دقيقة تزيد تدريجيا الى ساعتين للارتقاء بالمهارات الفردية ٣- التدريب في الثامنة مساء ٣٠ دقيقة تزيد الى

ساعتين لاكتساب المعارف وتنمية المهارات العقلية. يتم قياس مدى التقدم في تحقيق هذه الاهداف من وقت لآخر، وسوف يتم عرض كيفية قياس الاداء في استراتيجية ملاحظة وتقييم الاداء.

من اسرار قيادة الذات ان يتم تقسيم البرنامج التنفيذي على مدار اليوم، حيث تقسيم العمل الواحد على اوقات اليوم المختلفة (الصباح - الظهر - العصر - المغرب - العشاء)، والفكرة مستمدة من الصلاة المفروضة على المسلم، حيث فرض الله ١٧ ركعة في اليوم ولكنه تعالى امر بتقسيمها على ٥ اوقات، ولعل الحكمة من ذلك: ١- سهولة الاداء، فلو قام شخص باداء ١٧ ركعة متتالية لما احسن التركيز فيهم كما يؤديهم على عدة مرات ٢- التواصل المستمر مع الهدف، حيث يساعد ذلك على حب العمل والاستمتاع بانجازه عدة مرات يوميا والبعد عن الاداء الجاف الغير مؤثر ٣- اذا قصر الشخص في اداء هدفه سيكون التأثير جزئيا ويمكنه تدارك ما فاته بيسر.

- حدد اهدافا صغيرة وحققها ثم حدد اهدافا اكبر وحققها وهكذا  
تنجح. ديل كارنيجي

فما يلي شكل توضيحي ل (هرم الاحلام) والذي يوضح كيفية تحويل الحلم الى هدف عام ثم استنباط منه اهدافا فرعية والقيام بها من خلال برنامج تنفيذي، مع ملاحظة ان هذا الهرم يتم وضعه عند التخطيط من اعلى لاسفل، بينما يتم النظر اليه عند التنفيذ من اسفل لاعلى.

## التخطيط

## التنفيذ



## شكل توضيحي لهرم الاحلام

قد يكون لكل حلم عدة اهداف يجب القيام بها لتحقيقه، احيانا تكون

الاهداف كالمحطات المتعددة المتسلسلة على نفس الطريق كلما تم الانتهاء من هدف يتم البدء في الذى يليه، مثال توضيحي: الحلم (اكون طبيبا)، الاهداف: الانتهاء من مرحلة التعليم الاساسى ثم الثانوى ثم الجامعى. احيانا يمثل كل هدف في حد ذاته طريقا مستقلا متوازيا، حيث يتم تنفيذهم جميعا في نفس التوقيت، مثال: الحلم (ابتكار علاج لمرض السرطان)، الاهداف: الحصول على دراسات عليا متخصصة لمدة ٥ سنوات- العمل في احدى المراكز المتخصصة لعلاج السرطان - زيارة ثلاثة من معاهد الابحاث للوقوف على اخر ما توصلوا اليه. وفيما يلى رسم توضيحي لهرم الاحلام لكل نوع منهما.



شكل توضيحي لهرم الاحلام (اهداف متعددة متسلسلة)

## الحلم



شكل توضيحي لهرم الاحلام (اهداف متعددة متوازية)

الان وقد قمت بترجمة حلمك الى اهداف ايجابية فقد وضعت يدك على الطريق التنفيذى لتحقيق حلمك، وعليك من وقت لآخر مراجعة اهدافك

ومدى ايجابيتها وتوافقها مع حملك. اذا لم تستطع الالتزام بشكل متكرر بالبرنامج التنفيذي فقم بتعديله وفقا لقدراتك الفعلية عن الفترة السابقة، فذلك افضل بكثير من برنامج ليس له من التطبيق حظ الا الكتابة، ويمكن تدريجيا زيادة حجم ادائك فيتم مرة اخرى تعديل البرنامج. فم بتعليق هرم الاحلام امامك لتراه وتذكره يوميا حتى ترى حملك على ارض الواقع.

ان من اسرار قيادة الذات ان تحول حياتك كلها الى مجموعة اهداف كلما حققت هدفا تبنيته المزيد، فان الاهداف تولد الحماس وتورث الهمة وتثير الدوافع الداخلية لقبول التحدى المتضمن في الهدف وتحقيقه. حينما تبدأ يومك فكر في اهدافك لهذا اليوم، ماذا تريد ان تحققه قبل ان تخلد الى النوم؟ عند خروجك للعمل حدد اهدافك كيف ستذهب الى عملك؟ وای طريق ستسلك؟ ولماذا؟ ما هي المدة المتوقعة للوصول الى العمل؟ وماذا ستفعل خلالها؟ وما هو هدفك ما ستفعله؟ مثلا ساذهب الى العمل اليوم ماشيا وساقوم بذكر الله الف مرة او ساتصل بشخص لم اتواصل معه منذ فترة طويلة او ساقوم بسماع كتاب. عند نومك حدد هدفك انك تريد ان تنام لعدد معين من الساعات وهو الحد الانسب الذى يساعدك على الاستيقاظ بنشاط اليوم التالى.

استكالا لاستراتيجيات قيادة الذات يأتي دور استراتيجية الاستمتاع بالعمل والتي تدعم الدوافع الذاتية حتى يمكن الاستمرار والانتظام في العمل الايجابي اثناء رحلتك لتحقيق حملك، وفيما يلي عرض لهذه الاستراتيجية.

تدريب

الآن قم بملء بيانات هرم احلامك وابدأ عقب الانتهاء منه في القيام  
فورا ببرنامجه التنفيذى.



شكل يوضح هرم احلام مطلوب ملء بياناته

## استراتيجية الاستمتاع بالعمل – Task Enjoyment Strategi :

بعض الناس يتبنى حملاً رائعاً لكنه لا يستطيع تحقيقه لأسباب متعددة منها الخوف أو التسويف أو القلق أو نحو ذلك من المعوقات، والبعض يبدأ في تحقيق حلمه ولكنه معالوقت تضعف ارادته ويهمل اعماله، وقد يصل الامر احيانا الى مرحلة الانتكاسة فيترك حلمه ويتوقف عن تحقيقه، وهنا يأتي دور استراتيجية الاستمتاع بالعمل حيث تعمل على تحفيز الفرد نفسه بنفسه وايقاظ الدوافع الكامنة داخله لتحفيزه للعمل باستمرار مهما واجه من صعوبات، حيث يكرس الفرد حياته كلها لتحقيق حلمه.

ذهب شاب يلتمس الحكمة عند حكيم صيني فسأله عن سر النجاح، فأرشده أنه الحافز الداخلي، فطلب الشاب المزيد من التفسير، فأمسك الحكيم برأسه وغمسها في الماء فلم يتحرك لبضعة ثوان ثم بدأ الشاب يحاول رفع رأسه من الماء، ثم بدأ يقاوم يد الحكيم ليخرج رأسه، ثم بدأ يجاهد بكل قوته لينجو بحياته من الغرق، وفي النهاية استطاع ان يرفع راسه. لقد كانت دوافع الشاب موجودة منذ البداية لكنها كانت كامنة، ثم بدأ تتحرك لكنها كانت غير كافية بعد، ثم في النهاية بلغت دوافعه اقصى درجة ممكنة عندما تيقن من خطورة الموقف حتى استطاع ان يحقق ما اراد.

ان الدوافع كامنة داخل كل فرد ولكنها تحتاج الى ايقاظها وتحفيزها، وخير من يجعلها في حالة يقظة دائماً هو انت، حيث ياتي التحفيز من داخلك دون انتظار دعم او ضغط من الاخرين، انه يأتي من ايمانك بحلمك وحبك له، لا تنتظر من يوظفك لتصلى الصبح في ميعادهما كان البرد،

بلي وقظك حبك لربك وخشيتك من عقابه ورغبتك في رضاءه، لا تنتظر صديقك لتمارسوا التمرينات الرياضية معا، به او بدونه قم بممارستها.

- اطلق العنان لدوافعك ستنتج باذن الله.

تقوم استراتيجية الاستمتاع بالعمل على حُسن اختيارالحلم، فحيث انك قد اخترت حلاً يتوافق مع قدراتك ومواهبك، وبدأت في العمل لتحقيقه، فمن المفترض ان تستمتع باداء هذا العمل حتى وان كانت به بعض المصاعب،ويمكنك فعل ذلك من خلال التركيز على الجوانب الايجابية له بدلا من الجوانب السلبية، تصور دائما مدى روعة فرحتك عندالانتهاء من عملك بنجاح وتحقيق حلمك.ابدأ عملك وانت مستمتع بادائه، اجعل متعة الشعور بالنجاح تصاحبك من اول لحظة تبدأ فيها العمل حتى اتمامه، استمتع بالعمل ذاته فهو قيمة عظيمة،فن خلال العمل تستطيع تحقيق ذاتك وتشعر بقيمتها لك وللآخرين وهذه هي المكافئة الحقيقية.

- اجعل اول شئ تفعله عند استيقاظك وقبل قيامك من مكانك ان تبتمس وتحدث نفسك بان يومك سيكون افضل يوم مر عليك، وانك ستستمتع بكل ساعة فيه.

مهما كان العمل صعبا عليك ان تجد فيه البهجة، استمتع بمقاومة الصعب وباتتشارك على نفسك وانت تقوم باعمال كنت تظن في يوم ما انها مستحيلة، اقهر مشاعرك السلبية من خوف من الفشل او ندم على موقف تعثرت فيه او لحظة يأس شعرت بها عندما ظننت انك وصلت الى طريق مسدود، اعتبر المشاكل التي تقابلك في العمل تحديات تستمتع

بالتعامل معها وتجاوزها، لا تهتم كم عانيت، انسى الالام واستمتع بفرحتك كاملة ولا تدع احدا يفسدها، قاومها وتاكّد انك اقوى منها طالما ان حلمك مشروع، استمر واستمتع بالالام كما تستمتع بالفرحة فكما زادت الالم كلما عظمت فرحتك.

- "ليس النجاح مفتاح السعادة وانما السعادة مفتاح النجاح، فعندما تحب عملك ستشعر بالسعادة وستجد طريقك نحو النجاح" هيرمان كاين.

### نصائح للاستمتاع بالعمل

١- حدد سلسلة اهداف فرعية قصيرة المدى لتفرح باستمرار عند انجاز كل منها، فهذه الفرحة ستحفّزك للمزيد من الانجاز.

٢- لا تتوقع انجازات اكبر مما يمكنك عمليا تحقيقها حتى لا تصاب بالاحباط بسبب عجزك عن القيام بها.

٣- لا تنتظر شكرا من احد فانت احق بشكر نفسك من الاخرين والله تعالى تكفل لك بحسن الجزاء في الدنيا والاخرة.

٤- احرص على الالتزام بمبدأ المساندة ممن يعمل معك من اعلامهم الى اقلهم مركزا، فلا تدرى من اكثرهم فائدة لك.

٥- لا تعمل من اجل المال فقط وتذكر ان الكثير من الناس يحتاجون الى عملك مهما كانت طبيعة هذا العمل.

٦- قسم عملك على مدار اليوم لسهولة اداءه والاستمتاع بانجاز كل جزء

منه، فتشعر بالفرحة عدة مرات على مدار اليوم، ايضا لو ظهر عائق يمنع من استكمال هدفك اليومي فعلى الاقل تكون قد انجزت جزءا منه.

٧- اعمل على تحسين بيئة العمل فتشعر بالراحة وتحب البقاء وقتا اطول في عملك، مثلا باقعة زهور، كرسي مريح، والوان مبهجة تجبها.

٨- ابتسم وحاول ان تعكس ابتسامتك على وجوه الاخرين فيكون لديك جو مرح في العمل، كن انت مصدر البهجة في العمل بابتسامتك وحبك للاخرين.

٩- تذكر انه لا احد سيهتم لك ان لم تهتم لنفسك، فتحمل مسؤولية امتاع نفسك بنفسك.

هناك مثل شهير يقول (ان لم تعمل ما تحب فلتحب ما تعمل)، قد يصلح هذا المثل لمرحلة مؤقتة وليس على الدوام، حيث ان لم تعمل ما تحب فلتبحث عنه حتى تجده فهو ينتظرك. انك يمكن ان تطور من قدراتك الفطرية ومواهبك ولكن من الصعبان تغييرها (مثلا من عاشق للبرمجة الى محاسب)، في حين انه يمكنك ان تغير الواقع بايمانك بالله تعالى وتوكلت عليه وحسن الظن به ودعاءه بالحاح، يمكنك ان تجد ما عملا تحبه من خلال ثققتك في نفسك والاعتقاد انه مهما تعثرت فان تعثرتك خطوة على طريق نجاحك، اطلب المساندة ممن يهتموا لامرك، لا تحيد عن حاسك الى احلام اخرى اشبه بالسراب لمجرد ان الطريق كان صعبا فصعوبته دليل انه الطريق الصحيح، استثمر كل ساعة من عمرك وتعلم ... لا تتوقف فليس للعلم نهاية، واخيرا وليس اخرا اعمل وابذل اقصى طاقتك لتحقيق

حملك ثم تحمل مسؤولية نتائج عملك وارضى بما قدره الله تعالى لك فهو  
الخير مهما كان.

لا تقارن نفسك بغيرك، فرمما يكون ظروف عمل الاخرين افضل من  
الظروف التي تعمل من خلالها، ولكن تذكر ان الله لا يضيع اجر من  
احسن عملا، ان مقارنة ظروف عملك او النتائج التي وصلت اليها او  
الوقت المستغرق للعمل مع الاخرين لن يفيدك الا اذا كنت تسعى من وراء  
هذه المقارنة بتحسين عملك وليس المقارنة من اجل الشكوى والتحسر  
على حالك. اذا سبقك الاخرون لا تبالي فالمهم ان تصل الى حملك  
وتستمر بعده في تبني المزيد من الاحلام، وتذكر تلك القصة القديمة التي  
يعرفها كثير من الناس عن مسابقة جرى قامت بين الارنب والسلحفاة،  
وكان الارنب على ثقة بانه الفائز لا محالة، ولكنه ظل يتلأأ ويماطل حتى  
فازت السلحفاة.

حول سلوكياتك الايجابية الى عادات تقوم بها يوميا بتلقائية ودون معاناة،  
فان ذلك سيزيد استمتاعك بعملك كما سيساعدك على الاستمرارية في  
اداء عملك دون توقف، وفيما يلي سيتم عرض استراتيجية عادات النجاح  
حيث توضح كيفية المحافظة على ادائك بشكل مستمر وتلقائي، من خلال  
تحويله الى عادات ايجابية.

## استراتيجية عادات النجاح - Success Habits Strategy

لقد حدد الله تعالى اربعة شروط لسعادة وفوز الانسان سواء في الدنيا او في الآخرة، وهم: ١- الايمان، وهنا يجب ادراك ان الايمان بالله تعالى يتطلب الايمان بقيمة نفسك وبقدراتك المذهلة، فقد بدأ الله خلق الانسان بيده الكريمه ونفخ فيه من روحه وعلمه بنفسه تعالى الاسماء كلها وامر ملائكته ان تسجد له تكريما له، يقول تعالى «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ» -٢- العمل الصالح، - وكما ذكر سابقا - انه لا يقتصر فقط على الشعائر المعروفة من صلاة وصوم ولكن كل عمل يكون فيه صلاح للناس وعمار الارض هو عمل صالح -٣- التواصل بالحق حيث دعوة الاخرين الى العمل الصالح من اعظم الدعائم للالتزام به، فاذا تعلمت معلومة وارادت الاتسائها فعليك ان تعلمها الى غيرك، واذا تدربت على بعض المهارات وارادت ان تتقنها فعليك ان تدرّب عليها البعض -٤- الصبر على مداومة العمل، ان مشكلة كثير من الناس انهم يبدأون في العمل ولكنهم سرعان ما يتوقفوا ولا يطبقون صبرا على المداومة، قال تعالى «وَالْعَصْرِ \* إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ \* إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ».

ان من اهم اسرار قيادة الذات المداومة على العمل بلا انقطاع، حتى ولو كان حجم العمل قليل فيمكن مع المداومة لفترات طويلة ان تحقق نتائج مبهرة، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم «احب الاعمال الى الله ادومها وان قل» قد يقول قائل اذا سوف اشيب قبل ان ارى حلمي! والسؤال الصحيح هو: ماذا لو لم ابدأ هذه البداية القليلة؟ او ماذا لو بدأت بداية قوية

ولم استمر؟ لا تستبعد المدة الزمنية فبعض الناس قد مرت عليه سنوات طويلة وهو يُمنى نفسه بالبدء بعمل ما فيبدأ متحمسا بقوة ولا يلبث ان ينقطع ولا يحقق شيئا، وبعضهم لم يفعلوا شيئا لانهم استقلوا عملهم وانتظروا الفرصة الكافية للبدء بقوة، ولو بدأوا منذ ان بدأ حلمهم يراودهم لكانوا قد حققوه الان، وكَم من اخرين كانوا في مؤخرة السباق وبالذوام نجحوا وحققوا حلمهم. ليس المقصود تثبيط الهمم ولكن هذه طبيعة كثير من الناس حينما يبدأ عمله بحماس زائد لا يستمر، ربما يكون السبب انه لم يعتد هذا الحجم الكثير من العمل فيشعر بالإجهاد، او يصاب بنوع من الاكتئاب نتيجة ضغط العمل الغير معتاد، أو لأنه لم يصل بعد الى مرحلة حب العمل والاستمتاع به.

إن الدوام على العمل بإتقان اهم من حجم العمل، ذلك لأنك اذا داومت على اداء عمل ما فمع الوقت سيزيد حجم ادائك تلقائيا ومهما طال الوقت فسترى حملك واقعا. كانت هناك صخرة كبيرة تعترض طريقا للناس فتطوع رجل لكسرها، حاول الرجل بحماس شديد وظل متواصلا يحاول كسرها بالفأس حتى وصل الى ٩٩ ضربة ثم توقف، وبينما هو يستريح مرّ بها رجل ثانى فتناول الفأس وضربها فأنفلقت من اول ضربة، وكانت المفاجأة ان هناك كنز تحت الصخرة، فتخاصم الرجلان حول الكنز، لقد قام الرجل الاول بمجهود كبير وكان بينه وبين الكنز ضربة واحدة كان ممكن ان يقوم بها ولكنه بسبب عدم مداومته كاد ان يفقد الكنز، نعم في النهاية ذهب الى القاضى وحكم ب٩٩٪ من الكنز للرجل الاول ولكنه كان معرضا لخطر ضياع مجهوده هباءا لولا فطنة هذا القاضى.

- داوم على عملك ولو كان قليلا، فقليل دائم خير من كثير متقطع.

تتضح اهمية استراتيجية عادات النجاح في تمكينك من المداومة على العمل بشكل متكرر وتلقائي عن طريق تحويل العمل الى عادة، والعادة هي ما يعتاده الإنسان أي يعود اليه مراراً وتكراراً، ويرى البعض ان العادة هي أنماط مكتسبة ومتكررة من السلوك تحدث ما قبل الشعور وليس بتفكير شعوري ملحوظ، وقد تكون العادة فعلا او قولاً، ايجابية او سلبية.

- «التمييز ليس فعلا، ولكنه عادة» ارسطو

- "اخطر عدو للانسان هي عاداته لانها مع الوقت والتكرار والانتظام تجرى مجرى الدم... وتدخل في المزاج والشهية والمناخ النفسى... فاذا كانت عادات خاطئة فانها تتأصل في السلوك مثل التدخين والشراب والمخدرات والجنس... مثل هذه العادات تصبح مع الزمن حكومة مستبدة لها صوت ارهابي على صاحبها" د. مصطفى محمود

عوامل استبدال العادات السلبية وتحويل السلوكيات الايجابية الى عادات للنجاح

غالبا ما يجد الانسان صعوبة في التوقف عن ممارسة عاداته، وهذا سلاح ذو حدين، فان العادات السلبية تمثل خطرا يهدد حياتنا، في حين ان العادات الايجابية تساعد على تحقيق اهدافنا من خلال الاستمرارية في اداء السلوكيات المعتادة بتلقائية. يمكن تحويل السلوكيات الايجابية الى عادات للنجاح، كما يمكن التخلص من العادات السلبية واستبدالها بعادات النجاح من خلال التحكم في ما يسمى الرابط - Link- والرابط هو شيء

معين عندما يحدث يذكرنا بشئ اخر، مثلا صوت معين سمعته عند حدوث موقف مؤثر، فكلما سمعت هذا الصوت فيما بعد تذكرت هذا الموقف، فالصوت هو الرابط والموقف هو المربوط. ان الفكرة اشبه بما يحدث للرابط في شبكة الانترنت كلما ضغطت عليه تنتقل فورا الى موقع معين، وفيما يلي توضيح لكيفية استخدام الرابط بشكل ايجابي.

### ١ - تحويل السلوكيات الايجابية الى عادات

اراد شاب مفرط السمنة ان يكون رياضيا متناسق البدن واخذه حماس شديد فقرر ان يبدأ التدريبات الرياضية يوميا لمدة ساعة كاملة في حين انه لم يمارسها منذ سنوات، استمر عدة ايام ولكن سرعان ما توقف، فقد تمزقت اربطته نتيجة الجهد الشديد الغير معتاد، بعد فترة حاول مرة اخرى ثم سرعان ما توقف من جديد وهكذا تكرر الامر معه عدة مرات دون جدوى. لقد كان بإمكان هذا الشاب ان يحقق حلمه بان يبدأ التمرين باقل وقت ممكن ولو لدقيقة واحدة فقط! قد يسئل سائل وما جدوى دقيقة واحدة؟ لقد مر من عمر هذا الشاب سنوات عديدة وهو يحاول القيام بالتمرين ولكنه لم يكن يستمر اكثر من عدة ايام ثم يتوقف ويذهب جهده دون فائدة. من خلال الدوام على التمرين هذه الدقيقة الواحدة عدة اسابيع سيكون قد برمج عقله وبدنه على التمرين وصار عادة يومية تلقائية، وتدرجيا سيزيد في وقت التمرين لان عضلاته ستكون قد بدأت تنشط وتقوى وتستطيع تحمل المزيد، وكذلك فان رغبته للتمرين ستزيد اكثر، وهكذا مع الدوام لفترة طويلة ستزداد مدة التدريب ويصير عادة

ممتعة محببة اليه، وسيجد نفسه نشيط الان يمنح نفسه بسعادة المزيد من وقت التمرين حتى يصل الى ساعة كاملة او اكثر، وبذلك يكون قد حقق حلمه واصبح لهبد متناسق ملئ بالحوية والقوة والمرونة بدون اجهاد او كسل او انقطاع بفضل هذه الدقيقة الواحدة.

بالرغم ان الامر يبدو سهلا، فدقيقة واحدة يوميا ليس بالامر العسير، ولكن قد يجد البعض صعوبة في الدوام على سلوك معين تلك الدقيقة الواحدة يوميا، اما بسبب النسيان او الكسل او الضغوط او نحوه. هذه المشكلة يمكن التعامل معها من خلال الرباط، حيث يترابط السلوك الايجابي بعادة قائمة بالفعل، كأني ترمبط ممارسة التمرينات الرياضية يوميا بوجبة الافطار، فتلزم نفسك قبل الافطار بممارسة هذه التمرينات، ومهما كنت مرهقا او كسلانا او تشعر بالحر او البرد يجب الا تأكل حتى تقوم بها، من الممكن ان تقلل المدة او حتى تمارس التمرينات من وضع الجلوس لكن لا تتركها بالكلية، مثال اخر وهو الصلوات الخمس، فتلزم نفسك الا تقوم من كل صلاة حتى تقرأ القران الكريم لمدة دقيقة واحدة، كما يمكن استخدام النوم كرابط، فتلزم نفسك بالقراءة لمدة ٥ دقائق يوميا قبل النوم (ضع الكتاب بجوار السرير).

مع تكرار الامر من ٣٠-٤٠ يوم متتابعين يتحول السلوك الى عادة، وبعد ان كان صعبا في البداية يكون السلوك ايسر في نهاية المدة حيث قد اعتاده العقل والبدن واصبح عادة يومية لا تنساها ولا تجد مشقة في تكرارها باستمرار وتلقائية، وغالبا سوف تزيد مدة ممارسة هذه السلوكيات الايجابية

نتيجة لاعتيادك عليها حتى تصل الى المدة او الكم الذى ترغب فيه،  
ومن اشهر الامثلة لذلك صيام شهر رمضان الذى يكون صعبا في بدايته ثم  
سرعان ما يعتاد الفرد عليه ويكون الافطار بعد انتهاءه امرا مريحا للنفس  
التي اعتادت الصيام ٣٠ يوما.

- تستطيع ان تحترف النجاح اذا حولت ممارسته الى عادة.

## ٢- تجنب رابط العادة السلبية

لماذا يقوم البعض منا بالعادة السلبية؟ ان كل عادة سيئة مرتبطة برابط  
(مثير) معين، بمجرد أن تعرف ما يحركك تجاه هذه العادة قم بتجنبه  
والتخلص منه بقدر المستطاع، وذلك حتى لا تقع تحت ضغط القيام  
بها مرة اخرى. ان من اهم اسباب الوقوع في العادات السلبية هو نقص  
الحب، غالبا ستجد من يمارس عادات سلبية يفتقد الحب ممن حوله  
(الزوجة، الاهل، الاصدقاء)، فتجده يسعى لتعويض ما يفتقده بهذه  
العادة السلبية ويظن انها البديل، وفي الحقيقة فانها لم تعوضه عما ينقصه  
من حب وسعادة بل زادت مشكلته وحرمانه.

- ”ترجع اغلب العادات السيئة نتيجة نقصان الحب، فان كنت تناضل  
للاقلاع عن احدى العادات السيئة، فاستحضر قوة الحب لديك وركز  
على امكانياتك الغير محدودة وزد من هذا الحب بشكل يومية وستقلص  
لديك مساحة الادمان تدريجيا وسيتحرك جسدك وعقلك مثلما يجب ان  
يكون» د. ابراهيم الفتى

### ٣- التفاعل الايجابي مع رابط العادة السلبية

قد لا يكون تجنب الرابط بشكل مطلق متاحا دائما، فيمكن بدلا من تجنبه التفاعل الايجابي معه، وهذا الاسلوب يحتاج الى ارادة قوية واصرار، حيث تقوم بتوظيف الرابط لصالحك من خلال اعادة برمجة عقلك في كيفية التفاعل معه بوعي واستبدال العادة السلبية بايجابية، فإذا تعرضت لهذا الرابط الذى يحرك فيك العادة السيئة ويثيرها مرارا وتكرارا، فعليك أن تتصرف بطريقة جديدة، حيث تحول المربوط السلبي الى ايجابي. ابدأ بعادة سلبية يمكنك الاقلاع عنها بسهولة واستبدالها بعادة ايجابية محببة اليك، ليمنحك ذلك الثقة في نفسك. وللتوضيح سيتم عرض بعض الامثلة للعادات السلبية وكيف يمكن التخلص منها واستبدالها بعادات ايجابية. ٤. السهر والاستيقاظ متأخرا

ان السهر يحرم الانسان من النوم الصحى، يقول تعالى «وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا» ، ويحرمه كذلك من الاستيقاظ مبكرا - حيث البركة في البكور - وبدء يومه بنشاط، وقد تم ذكر بعض الامثلة للناجحين وكيف انهم يتشاركون الاستيقاظ المبكر في مبدأ استثمار الوقت. وللتخلص من هذه العادة، عليك ايجاد عمل محبب لنفسك تستمتع بالقيام به في الصباح الباكر حتى يكون البكور احب الاوقات الى نفسك، مثلا الصلاة، القراءة، الصيد، المشى واستنشاق هواء الصباح الصحى.

اليك بعض النصائح الاضافية للمساعدة على ذلك، لا تتواجد في مكان نومك، افتح النوافذ حتى ينير ضياء الشمس الهادئ المكان ، اجلس

بعض الوقت في الشرفة، احصل على فنجان قهوة او شاي، شاهد بعض مقاطع الفيديو المضحكة، فاذا غلبك النوم بعد كل ذلك فامنح نفسك النوم ساعة واحدة وقم بضبط المنبه فسوف تستيقظ نشطا باذن الله.

### الكسل وتناول الطعام بشراهة

ان السمنة من اكثر امراض العصر انتشارا نظرا لانتشار الاطعمة السريعة الغير صحية وقلة الحركة، حيث الاعتماد بشكل شبه كلى على ركوب وسائل المواصلات. ان السمنة هي بداية لامراض كثيرة - عفى الله الجميع- مثل السكر، الضغط، الكوليسترول وغيرهم، يقول تعالى «وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»، ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فتلت لطعامه، وتلت لشرابه، وتلت لنفسه»

دائماً ما يكون السبب في عدم اتباع حمية غذائية هو الجوع، نعم ليس هذا مجال الكلام عن الحمية ولكن باختصار اذا كان يمكنك التخلص من تلك الدهون التي تسبب لك الكسل والامراض بدون جوع فهل تقبل هذا؟ نعم يمكنك ذلك من خلال استبدال الاطعمة المسببة للسمنة بالاطعمة الصحية بحيث تاكل منها باى كميات وفي اى وقت، مثلاً يمكنك استبدال الدقيق الابيض بالاسمر او دقيق الشعير، الارز الابيض بالاسمر، المكرونة بالشوفان، الحلويات بالفواكه، المقلبات بالمشويات او المسلوق، الطبخ بدون دهون لن يغير كثيراً في الطعم ولكنه سيكون له تأثير ايجابي

كبير (ينبغي استشارة متخصصي الاغذية)، مع المشى يوميا ولو ٥ دقائق ولو في المنزل ولكن بشكل منتظم مهما كانت الظروف.

إذا كنت تاكل بشراهة اثناء مشاهدة برنامج محبب لكما يسبب زيادة في وزنك، فانت حقيقة تاكل لمتابعة برنامجك وليس لانك جوعان، يمكنك ان تستبدل تناول الطعام اثناء مشاهدة برنامجك المفضل (الرابط) بممارسة بعض التمرينات الرياضية البسيطة من وضع الجلوس او المشى في المحل او ممارسة تمرينات التنفس الصحيحة، وعليك بتجنب الاكل اثناء المشاهدة والاستمتاع بالمشاهدة فقط والا تضيع متعة الاكل بالتركيز في المشاهدة او العكس.

### التدخين

بالرغم ان الجميع يعرف اضرار التدخين الا ان البعض يبرر ان هناك الكثير من المدخنين لم يصبهم سوء، ويتجاهل الاضرار التي اصابتهم فيما بعد، ومن خلال زيارة واحدة للمستشفيات يمكن التعرف على الاضرار البشعة للتدخين، ربما يكون الضرر الاكبر لاسرتك من خلال التدخين السلبي، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم «لا ضرر ولا ضرار» .

ان اغلب المدخنين يفشلون في الاقلاع عن التدخين لانه لم يحاول ان يجد لنفسه بديلا محببا الى نفسه، مثل ممارسة الرياضة، الخروج الى المتنزهات والشواطئ والاستمتاع بالمناظر الخلابة، ممارسة المشى في البكور واستنشاق الهواء النقي، او التحدث الى صديق محبب الى النفس. تصور

نفسك بدون تدخين وقد اصبحت في صحة افضل، تستطيع الجرى والحركة بلياقة عالية، تصور صدرك وهو نظيف وخال من الاثار البشعة للتدخين. اعمل على تجنب الضغوط اثناء هذه الفترة والبعد عن الاصدقاء المدخنين وارابط يدفع الى التدخين. اراد نور ان يتوقف عن التدخين وكان له اصدقاء كثيرون مدخنون وكان كلما التقى بهم يعرضوا عليه سجائرهم ويلحوا عليه، وحتى يتجنب ضغوطهم قبل منهم السجائر ولكنه كان ينفخها في الهواء.

### مشاهدة الصور الاباحية

كثير من الشباب يقع في هذه العادة القبيحة والمحزنة ولا يجد سيلا للاقلاع عنها حتى بعد الزواج، فتسبب له خللا في علاقته الزوجية واضرار اخرى نفسية واجتماعية، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم «إِنَّ النَّظْرَةَ سَهْمٌ مِنْ سَهَامِ إِبْلِيسَ مَسْمُومٌ، مَنْ تَرَكَهَا مَخَافَتِي أَبَدَلْتُهُ إِيمَانًا يَجِدُ حَلَاوَتَهُ فِي قَلْبِهِ».

ولاقلاع عن هذه العادة، يجب -بقدر المستطاع- تجنب الروابط التي تؤدى اليها مثل الوحدة والدخول على الانترنت بلا هدف مسبق، مع توجيه التفكير الى بديل محبب الى النفس من شأنه ان يرتقى بالروح وتغيير طريقة التفكير المتعلقة بهذا الرابط واستبدالها بامور ايجابية مثل القراءة فى المصحف الكريم او سماعه، الصلاة والدعاء، مشاهدة المناظر الخلابة في اماكنها او من خلال وسائل الاعلام، التفكير في قدرة وعظمة الله في خلقه، ممارسة تمارين التنفس والتأمل، مشاهدة بعض المقاطع المضحكة، التحدث مع صديق صالح محبب الى النفس، المشى في اماكن مفضلة،

مارسة بعض انواع الرياضة، وهكذا يمكن خلال ٣٠ دقيقة يستمتع بهم  
باحدى هذه الامور ومن خلال الاصرار على تكرار هذه الممارسة الايجابية  
عدة مرات يمكن باذن الله التغلب استبدال هذه العادة السلبية باخرى  
ايجابية، وترتقى بذلك الروح ويسمو العقل والمشاعر.

تدريب

اكتب احدى العادات السيئة التي تقوم بها وسبب قيام بها

.....

اكتب او ارسم خطوات التخلص من هذه العادة السيئة، والبدائل  
الايجابية لها والمحبة اليك وعلقها حيث تراها باستمرار

.....

.....

## استراتيجية المفكرة - Strategy Cues:

كثير من الناس يعاني من نسيان القيام بأعماله الهامة مما يتسبب لهم في مشاكل كثيرة وتتراكم عليه أعماله فيفقد بسبب الضغط البوصلة تجاه اهم الاعمال الواجب البدء بها. ان كتابة مفكرات وملاحظات امر هام جدا لتذكر مهام عملك الهامة، ان هذه المفكرات لا تساعد فقط على التذكر بل كذلك على تنظيم الاعمال المتنوعة والتنسيق بينها، وملاحظة كمية وكيفية المهام المطلوب اداؤها على مستوى اليوم والاسبوع والشهر بل وقد يصل الامر الى كتابة ملاحظات على مدار العام، لم ترى ان الله تعالى فرض الاذان ليذكر الناس بأهم الاعمال والتي لا يفترض أبدا أن ينساها المسلم وهي الصلاة، قال تعالى (إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا)

قم باستخدام الوسائل التقليدية مثل المفكرة الورقية او الوسائل الحديثة مثل الكمبيوتر والهاتف المحمول او نحوه، اذا لم تجد فاكتب ولو على يدك أو الحائط، لا ضرر فيمكن مسحهما فيما بعد، فالاهم الا تترك مهمة ابدا او فكرة جيدة تضيع منك، فهو أسوء شيء ان يضيع الحلم بسبب النسيان، ضع ورقة وقلم أو أي وسيلة أخرى مثل مسجل صوتي تحت مخطتك فأحيانا تأتي أفضل الأفكار عند النوم ولن تتذكرها حين تستيقظ اذا لم تسجلها.

يمكنك أن تحفز نفسك بنفسك في اصعب الأوقات من خلال اتخاذ إجراءات احتياطية تحفزك للعمل عند اللزوم، ومن أهم هذه الإجراءات

تلك الرسائل التحفيزية الايجابية التي تكتبها او ترسمها وتعلقها امام عينك في أماكن تواجدك الدائمة مثل البيت والعمل والسيارة لتساندك في اوقات يعجز فيها عقلك عن التفكير وبدنك عن العمل، تلك الأوقات التي تحتاج فيها إلى دعم ولو بكلمة صغيرة، وللأسف قد لا تجدها حينها، وأيضاً كي تساعدك على تذكر ومراجعة حملك باستمرار وحتى لا تنسى حملك ولو ساعة واحدة. لقد تم التنويه الى ذلك الامر من قبل في عدة مواضع من الكتاب وللتيسير سيتم تجميع أهم هذه الرسائل التي تحتاج إلى

تعليقها كالآتي: ١- قدراتك ومواهبك المتميزة

٢- صورة ماثلة أو رسم تخيلي لحملك وقد صار واقعاً

٣- صور فعلية لأحلام سابقة حققتها

٤- هرم الأحلام

٥- بعض الكلمات التحفيزية لإثارة دوافعك مثلاً (لن أتوقف حتى أرى

حلمي حقيقة) (لماذا استحق أن أنجح؟) (لماذا اليوم أفضل من الأمس؟)

٦- عادات سلبية والبديل المحبب إليك لاستبدالها به

٧- جدول تقييم الأداء (سيتم توضيحه في استراتيجية تقييم الاداء)

٨- صور لبعض المكافآت المحببة إلى نفسك وأخرى لبعض الجزاءات

التهذيبية عند التقصير.

إن العين إذا اعتادت رؤية شيء باستمرار صار كعدمه، لذلك يُنصح

بالآتي:

١- تعليق هذه الرسائل في مكان ما بحيث تراها مرة أو مرتين فقط

يومياً وليس طوال الوقت، مثل المكان المخصص للملابس حيث تفتحه

مرتين تقريبا يوميا، ٢- جعل لهذه الرسائل أشكالاً وألوانا ملفتة الى عينك ومحبة الى قلبك لتستمتع برؤيتها كل مرة

٣- تغيير الصور من وقت لآخر او من مكان لآخر اذا اعتادتها عينك  
٤- ضم بعض هذه الرسائل او كلها في ورقة واحدة مجمعة لهم للتيسير والتركيز والربط بين كل هذه العناصر. فيما يلي سيتم عرض مثال لصورة مجمعة لهذه الرسائل:



خيارى الوحيد تحقيق حلمي  
او اموت وانما احول تحقيقه



### القدرات المتميزة

التحليل المنطقي – الاستنباط – التفكير البناء – البحث والاطلاع - الكتابة

المهمة/ عدد النقاط المستهدفة لليوم	كتابة 4 ساعة (40 نقطة)	قراءة وإطلاع 2 ساعة (15)	تممية مهارة الالقاء ساعة (15)	تأقوة القرآن نصف ساعة (10)	تعريف روايفي 1 ساعة (10 ن)	عمل اجساد في ساعة (10 ن)	المجموع القطبي لليوم	المجموع المستهدف لليوم	النسبة المؤاارة لليوم
البيت								100	
الأحد									
الاثنين									
الثلاثاء									
الأربعاء									
الخميس									
الجمعة									
مجم القطبي للمهمة									
مجم المستهدف	150 (الايام من)	110	75	50	50	50		485	
%									

صورة مجمعة: الحلم الحالي -هرم الاحلام -المواهب -مكافئات وجزاءات  
-جدول تقييم الاداء -احلام سابقة تم تحقيقها

## تدريب

برجاء قم الآن (لا تؤجل ذلك أي سبب) بعمل صورة مجمعة تشمل:  
حلمك الحالي -هرم الاحلام -مواهبك -مكافئات وجزاءات تقترحها لنفسك  
-احلام سابقة حققتها) ثم قم بتعليقه أمامك.

## استراتيجية ملاحظة وتقييم الأداء Performance Observation

### -&AssessmentStrategy

يتطلب القيام بأداء المهام والاهداف ملاحظة دقيقة وتقييم مستمر لهذا الأداء، فن خلال الملاحظة والتقييم يمكن تحديد مدى الالتزام بتحقيق الأهداف وبالتالي مدى اقترابك من حلمك، عليك أن تقيم أدائك بشكل مستمر لتحديد مدى تقدمه، فالكثير من الناس يضع اهدافا رائعة ويبدأ بالقيام بها بحماس ولكن مع الوقت يقل ادائه، وهنا تتضح اهمية دور استراتيجية ملاحظة وتقييم الاداء، حيث توضح حقيقة ادائك وتضع يدك دائماً على نقطة تواجهك على طريق حلمك.

لاحظ ادائك دائماً وكن رقيقاً عليه خصوصاً في المواقف الهامة، لماذا تكلمت بهذه الطريقة؟ ولماذا اخترت هذه الكلمات؟ وماذا كان انطباع الآخرين عن كلامك؟ هل كان ادائك جيداً سواء عند الكلام أو الصمت، الحركة أو السكون، التبسم من عدمه؟ تذكر ان قيامك بتنفيذ اهدافك يومياً هو الطريق لتحقيق حلمك، الا يستحق حلمك ان تقيم ادائك تجاه تحقيقه باستمرار؟ قم بعمل جدول لمحاسبة نفسك وقياس ادائك، فاذا اردت ان ترى حلمك على ارض الواقع لاتناحمتي تراجع هذا الجدول، حيث انه يعكس ادائك وانجازاتك لهذا اليوم وكل يوم، فترى من خلاله مدى جودة وحجم ادائك تماماً كما يرى الفرد صورته في المرآة ليقوم بملابسه وناقته، ولذلك سيتم اطلاق عليه اسم المرآة.

- حاسبوا انفسكم قبل ان تحاسبوا وزنوا اعمالكم قبل ان توزن عليكم.  
عمر بن الخطاب رضى الله عنه

## تصميم المرأة

يتم تصميم المرأة بحيث يتم متابعة فيها جميع الاهداف المطلوب اداؤها في البرنامج التنفيذى، مع اعطاء عدد معين من النقاط لكل مهمة بغرض التقييم، مع توزيع النقاط بطريقة موضوعية بين الاهداف، فلا تمنح الاهداف السهلة نقاطا اعلى من اجل الشعور بالانجاز فهذا خداع للنفس وليس نجازا، كما يجب توزيع النقاط بطريقة تحقق التوازن بين الاهداف فى جميع الجوانب المختلفة: الروحية والعقلية والحسية والبدنية والمادية، وذلك حتى لا يتم الاهتمام بجانب معين واهمال الجوانب الاخرى، كما يوصى بتقسيم عدد النقاط فى حدود النصف (او اكثر قليلا) بين الاهداف المتعلقة بشكل مباشر بحملك، والنصف الاخر لسائر الاهداف الغير مباشرة.

ان توزيع النقاط بين المهام امر اجتهادى وفقا لمدى اهمية كل مهمة بالنسبة لك والوقت المستغرق فى اداؤها والمجهود الذى تحتاجه لتنفيذها. كن صادقا وامينا مع نفسك وتذكر انه لن يحاسبك احد الا انت، ان حصلت على نسبة عالية فقبل ان تشعر بالفخر راجع اهدافك فرمما وضعت اهدافا زهيدة او وزعت النقاط بطريقة غير موضوعية، كذلك اذا حصلت على نسبة ضعيفة راجع اهدافك فرمما وضعت اهدافا تفوق قدراتك بكثير. راجع باستمرار النقاط التى قيمت على اساسها كل هدف عدة مرات خلال الاسابيع القليلة الاولى من تصميم المرأة، حتى تطمئن انك احسنت

اختيار الاهداف التي تحقق لك حاسك وكذلك قمت بتوزيع النقاط عليها بموضوعية وحياد وحسن تقدير، وفيما يلي مثال للتوضيح:

افضل لاعب كرة قدم في بلدى		الحلم
النقاط المستهدفة لكل هدف	عدد د الساعات	البرنامج التنفيذى (٥ ايام اسوعيا)
٣٠ نقطة	٤ ساعات	١- التدريب على اللياقة البدنية والمهارات الجماعية
١٥ نقطة	٢ ساعة	٢- التدريب على المهارات الفردية
١٥ نقطة	٢ ساعة	٣- التدريب على المهارات العقلية والاطلاع والمعرفة
		الاهداف الفرعية
		الاهداف المباشرة (٦٠ نقطة) تنمية لياقة بدنية مهارات جماعية - مهارات فردية - معارف - مهارات عقلي التدريب ٨ ساعات يوميا -
		الاهداف الغيرمباشرة: (٤٠ ن) الجانب الروحي
٥ نقاط	نصف ساعة	١- الصلوات الخمس
٢ نقاط	ربع ساعة	٢- تلاوة القرآن
		الجانب العقلي
٥ نقاط	نصف ساعة	١- قراءة واطلاع
		الجانب الحسى
٨ نقاط	ساعة	١- عمل اجتماعى
		الجانب المادي
٢٠ نقطة	٣ ساعات	١- العمل (بنظام الوقت الجزئى)
١٠٠ نقطة		مجموعالنقاط المستهدفة

جدول توزيع النقاط على الاهداف الفرعية

اختيار الاهداف التي تحقق لك حلمك وكذلك قمت بتوزيع النقاط عليها  
بموضوعية وحياد وحسن تقدير، وفيما يلي مثال للتوضيح:

الحم		افضل لاعب كرة قدم في بلدى	
الاهداف الفرعية	البرنامج التنفيذى (٥ ايام اسبوعيا)	عدد د الساعات	النقاط المستهدفة لكل هدف
الاهداف المباشرة (٦٠ نقطة) تنمية لياقة بدنية مهارات جماعية - مهارات فردية - معارف - مهارات عقلي التدريب ٨ ساعات يوميًا -	١- التدريب على اللياقة البدنية والمهارات الجماعية ٢- التدريب على المهارات الفردية ٣- التدريب على المهارات العقلية والاطلاع والمعرفة	٤ ساعات ٢ ساعة ٢ ساعة	٣٠ نقطة ١٥ نقطة ١٥ نقطة
الاهداف الغير مباشرة: (٤٠ ن) الجانب الروحي	١- الصلوات الخمس ٢- تلاوة القرآن	نصف ساعة ربع ساعة	٥ نقاط ٢ نقاط
الجانب العقلي	١- قراءة واطلاع	نصف ساعة	٥ نقاط
الجانب الحسى	١- عمل اجتماعى	ساعة	٨ نقاط
الجانب المادي	١- العمل (بنظام الوقت الجزئى)	٣ ساعات	٢٠ نقطة
مجموعالنقاط المستهدفة			١٠٠ نقطة

جدول توزيع النقاط على الاهداف الفرعية

كما موضح بالجدول فان إجمالي النقاط موزعة على الاهداف الفرعية المطلوب اداؤها وفقا للوقت المستغرق في اداؤها والجهد والاهمية. هذا الجدول للتوضيح ويمكنك بالطبع تعديل النسب بين الاهداف المباشرة والغير مباشرة. عقب الانتهاء من تقسيم وتوزيع النقاط بين الاهداف، يتم عمل جدول تقييم الاداء (المرأة) كالآتي:

الهدف عدد الأخطاء المستهدفة اليوم	إقامة ومهارة جماعية 4 ساعة (30 نقطة)	مهارة فردية 2 ساعة (15)	مهارة أولى 2 ساعة (15)	المهارات الخمس (ملاط)	تكرار الفرق ربع ساعة (4)	القراءة نصف ساعة (5)	عمل اجتماعي 1 ساعة (8)	العمل 3 ساعات (18)	المجموع العلمي اليوم	المجموع المستهدف اليوم	النسبة المئوية اليوم
البيت										100	
الأحد											
الاثنين											
الثلاثاء											
الأربعاء											
الخميس											
الجمعة											
المجموع العلمي للجمعة											
المجموع المستهدف للجمعة	150 (أول مرة هذا العام)	75	75	35 (7 أيام)	20	25	40	90		510	
النسبة المئوية للجمعة											

### جدول توضيحي للمرأة

إن من لأسرار قيادة الذات ان تُقيم ادائك وتقارن بينه على مستوى الفترات (اسبوع مقابل اسبوع وشهر مقابل شهر وعام مقابل عام) فهذا له تأثير إيجابي رائع لتحديد مدى تقدم مستوى ادائك او ثباته او - لا قدر الله - تراجعها. حينما تجد تحسن في ادائك فمن حقك ان تفرح وتستمتع وتأمل في المزيد من الانجاز، اما في حالة ضعف الاداء فعليك مراجعة اهدافك او اعادة تحديد الكم والوقت المناسب لها، مع التفكير في حل لتحسين أدائك.

الحذر كل الحذر اذا كان ادائك سيئا ان تحزن وتتوقف عن تسجيل ادائك في المرأة على امل انك سوف تعود اليها حينما يتحسن ادائك، فانك ان فعلت لن يتحسن ادائك بل سيتراجع، فعليك بالاستمرار في النظر الى مرأتك مهما كنت متضررا من مشاهدة ادائك ضعيفا، فان ادراك حجم ادائك هو اقوى دافع لتحسينه. قم بمراجعة المرأة مرة او مرتين على الاكثر يوميا، فقد يزداد لدى البعض مراقبتهم لا دائم كثيرا حتى يصل الى مرحلة الوسوسة، فيصير يراقب نفسه اكثر مما يعمل ولتجنب ذلك حدد لنفسك اوقاتا معينة لتقييم اعمالك التزم بها ولا تزد على ذلك.

ابدأ الان واصنع مرأتك الخاصة بك، وارسم حلمك عليها واكتب عليها بعض الشعارات التي تحفزك للعمل باستمرار. يُصحح ان تعلق مرأة ادائك على مرأتك التي تهندم فيها ملابسك يوميا، لتري ادائك قبل ان ترى ملابسك. اذا كنت تجيد البرمجة قم باستخدام برنامج مثل الاكسل أو أي نحوه لتقييم نفسك بطريقة الكترونية، يمكنك مراسلتى على

[dr.mohmedragab@gmail.com](mailto:dr.mohmedragab@gmail.com)

للحصول على نسخة الكترونية مجانية للمرأة باستخدام برنامج الاكسل.  
اخيرا يجب التأكيد على ان التقييم الذاتي لا يتعارض ابدا ان تطلب  
من وقت لآخر من الاخرين تقييمك، فترى نفسك بعيونهم.لم تنتهى  
استراتيجيات قيادة الذات بعد، فما زال هناك استراتيجية غاية في الاهمية  
وهي استراتيجية مكافئة /معاقة الذات، حيث وفقا لأدائك يجب ان  
تكافأ نفسك لتشجعها او تعاقبها لتهدبها، وفيما يلي شرح لهذه الاستراتيجية  
بالتفصيل.

الان قم بعمل مرآة أدائك ثم أضفها إلى الصورة المجمعّة التي قمت بها  
سابقاً، واعلم أن هذه الصورة قيمتها محدودة جداً بدون المرآة، فالمرآة هي  
وسيلة التفاعل اليومي بينك وبين حلمك.

## استراتيجية مكافئة / معاقبة الذات -/ Strategy Self-Reward

### :Self-Punishment

إن دوام العمل لتحقيق الحلم يتطلب مكافئة النفس والترويح عنها عند الإجادة والالتزام بالعمل ومعاقبتها عند الإهمال، فإن الرحلة طويلة وإن النفس إذا تعبت ملت. إن استراتيجية مكافئة الذات تعمل على إيجاد حافز مادياً ومعنوياً و الاثنين معاً لتحفيز النفس للاستمرار في العمل بجد واجتهاد. ابحاث عما تحبه نفسك وحفزها به، سواءً كانت حوافز مادية مثل زيارة الأهل والأصدقاء، تناول العشاء في مطعم مميز، رحلة بضعة أيام، أو معنوية مثل بعض كلمات تشجيعية تقولها لنفسك.

-«روحوا القلوب ساعة بعد ساعة فإن القلب إذا أكره عمى» على بن أبي طالب رضي الله عنه.

أما استراتيجية معاقبة الذات فهي تستهدف تصحيح الأخطاء والسلوكيات الغير مرغوب فيها من خلال الشعور بالذنب ولوم النفس، كما تتطلب معاقبتها عند الإهمال، قال تعالى: «وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ» سورة القيامة الآية ٢، غير أنه يجب الاعتدال في استخدام لوم النفس وعتابها حتى لا يسبب ذلك أضراراً نفسية، كما يجب أن يكون العقاب تهنئياً وليس تعذيبياً، بمعنى أن يكون العقاب في حد ذاته له قيمة إيجابية، مثلاً قد يجد البعض مشقة في القيام بزيارة المستشفيات ورؤية المرضى، أو القيام بمساعدة أحد كبار السن في بعض الأعمال الخاصة به، في حين أن مثل

هذه الأعمال لها قيمة إيجابية والقيام بها من وقت لآخر له فضل كبير في أدراك قيمة النعم التي يتنعم بها الكثيرون ولا يدركونها.

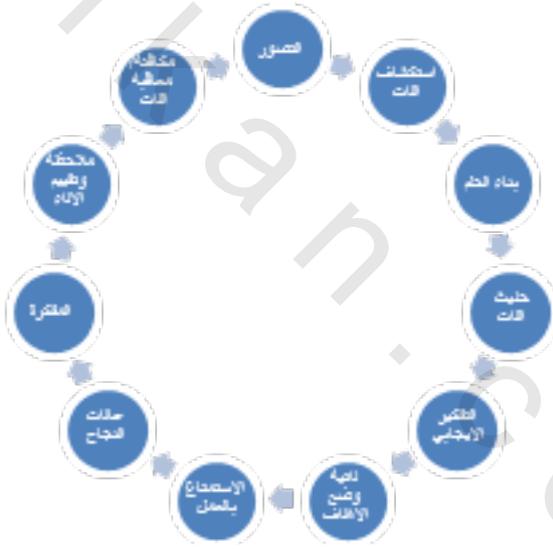
وقد عاقب نبي الله سليمان نفسه حينما شغلته الخيل عن الصلاة حتى ذهب وقتها فذبحها جميعاً، وقال: «إِنِّي أُحِبُّنْتُ حُبَّ الْخَيْلِ عَنْ ذِكْرِ رَبِّي حَتَّى تَوَارَتْ بِالْحِجَابِ، رُدُّوهَا عَلَيَّ فَطَفِقَ مَسْحًا بِالسُّوقِ وَالْأَعْنَاقِ» ٤٢، وكذلك عاقب الفاروق عمر نفسه حينما ذهب لاستلام مفاتيح بيت المقدس وكان يرتدي ثوباً مرقعاً ويركب ناقته، فقيل له يا أمير المؤمنين أفلا ترتدي ثوباً جديداً فحاكوا له ثوباً من أخصم أنواع القماش وركب خيل الروم العالية ثم نزل عنها ولبس ثيابه المرقعة مرة أخرى وقال وجدت في نفسي كبراً وخيلاء، وقد سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول «لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر» ٤٣.

إن استراتيجيات قيادة الذات قد وُضعت لقيادة النفس إلى النجاح وتحقيق الأحلام، حيث تستهدف الاستراتيجيات مساعدتك على تصور مستقبلك واستكشاف قدراتك ومواهبك مع تبني حلم رائع يناسب هذه المواهب، كذلك تستهدف التخلص من السلبيات المعوقة للأداء الناجح وتشجيع الأفكار والسلوكيات الإيجابية، ثم ترجمة هذا الحلم إلى أهداف إيجابية ووضعها محل تطبيق من خلال برنامج تنفيذي، والاستمتاع بأداء الأعمال من خلال التركيز على الجانب الإيجابي لها وتصور الشعور الرائع لحظة تحقيق الحلم، ثم تحويل السلوكيات المطلوب أدائها يومياً إلى عادات

٤٢ سورة ص الآيات ٣٢-٣٣.

٤٣ رواه مسلم.

للنجاح، مع استخدام المفكرة التي تدعم تنظيم الأعمال والتذكير بها، ثم يأتي دور ملاحظة وتقييم الأداء للتأكد من مدى الالتزام بتنفيذ الأهداف، وأخيرًا مكافئة النفس أو تهذيبها بناء على مدى التزامها بالعمل نحو حلمك، وفيما يلي شكل توضيحي لاستراتيجيات قيادة الذات.



شكل يوضح استراتيجيات قيادة الذات

## نهاية البداية:

أيها القائد لذاتك لقد وصلت الآن إلى نهاية البداية في قيادة ذاتك، فقيادة الذات عملية مستمرة كلما انتهيت من حلم تبدأ في استكشاف المزيد من قدراتك ومواهبك التي تمكنك من تحقيق المزيد من الأحلام، لتستمر هكذا في الانتقال من مرحلة إلى أخرى ومن حلم إلى حلم جديد. كان الدكتور "إبراهيم الفقي" رحمه الله يحلم في أول حياته أن يكون مديرًا عامًا لأحد الفنادق العالمية، وحينما حقق حلمه بدأ حلمًا جديدًا ألا وهو نشر مفاهيم التنمية البشرية في أنحاء العالم وبالفعل حققه وظل يجتهد ليحقق المزيد منه حتى لقي الله تعالى، وهكذا يظل القائد لذاته يعيش مع أحلامه حتى آخر يوم في عمره، فبدون الحلم لا يكون للحياة معنى ولا قيمة.

إن هذا الكتاب أشبه بخارطة ترشدك إلى بداية الطريق: طريق قيادة الذات، فهو البداية وليس النهاية، وكل ما ذكر فيه من عناصر سواء مبادئ أو استراتيجيات قد تم التنويه عنها في سطور محدودة لتوضيح المفاهيم الأساسية لها وأهميتها وكيفية تطبيقها لتكون تلك البداية لكل من يرغب في قيادة ذاته. أما وانك أيها القائد لذاتك قد بدأت -أرجوا ذلك - في الالتزام بتلك المبادئ وتطبيق هذه الاستراتيجيات، فينبغي ان تدرك ان عليك الاطلاع على مزيد من القراءات والمعارف حول كل عنصر من عناصر قيادة الذات من اجل فهم اعمق وتطبيق اكثر فعالية، والامر اشبه بمن تعلم قيادة سيارته، نعم يستطيع ان يقودها ولكن ماذا لو اراد

ان يخوض بها احدى سباقات السيارات العالمية؟ فان استزدت فسيكون لديك قدرة اكبر على قيادة ذاتك، وان اكتفيت فانك الان قادر على قيادة ذاتك.

بوصولك الان الى هنا تكون قد تمكنت من قيادة ذاتك فلا تسمح لها بقيادتك من جديد. ان نفسك الان أبيه ترفض ان تعيش الا على قمم المجد، فهل تضمن اذا اهملتها ان تتمكن من قيادتها مرة اخرى؟ وهل تضمن اذا نزلت عن القمة ان تصعد اليها مجددا؟ وتذكر «خذوا ما اتيناكم بقوة».



- لا تنتقل من قمة الى اخرى عبر القاع واحذر من خداع القمم العكسية، وقد ذاتك دائما اعلى القمم.

إن الإيمان بالله تعالى من أهم مبادئ قيادة الذات، فكم من ناس قد بلغ بنجاحه عنان السماء ووصلت شهرته إلى مشارق الأرض ومغاربها ثم مات منتحراً. يتضمن الإيمان بالله الاعتقاد في عظمة تلك النفس البشرية وامتلأها العديد من القدرات الفطرية والمواهب التي تميز كل نفس عن غيرها، فعليك استكشافها والتركيز عليها واستثمارها وتبني أحلام تتوافق معها. ابدأ في تحقيق حلمك وعينك على النهاية متصوراً حلمك وهو يتحقق، ارسم له صورة من خيالك واكتب عليها شعورك الرائع الذي سوف يصاحبك وقت تحقيقه، شعور ممزوج بالفرحة والنصر والتفوق على النفس والقدرة على قيادتها إلى أمر كان في يوم ما مجرد حلم في خيالك.

ركز على حلمك ولا تحيد أبداً عنه مهما كانت الفرص فإن أقرب الطرق إلى الهدف الطريق المستقيم، تخلص من الأفكار والمشاعر السلبية واستبدلها بأخرى إيجابية فإن للأفكار قوة عظيمة في تحقيق الأحلام، أحط نفسك بالناجحين وتجنب المحبطين والسلبيين، اقتحم خوفك من الفشل ولا تتردد فاسهل الأعمال الآن كانت في يوم ما أصعبها، تعلم باستمرار فإن العلم يساعدك على التفكير الإيجابي البناء ويدعم قدرتك على تحقيق حلمك.

تصور حلمك يومياً عند استيقاظك وعند نومك، وحدث نفسك بإيجابية عن حلمك، حمسها وجدد الثقة فيها. استمتع بعملك بكل ما فيه من مميزات واعتبر الصعوبات التي تواجهك تحديات تستمتع بالتغلب عليها، فالشعور بالنجاح لا يقتصر على لحظة تحقيق الحلم فقط، فكل يوم تنجز

مهامك بنجاح يستحق أن تفرح به. استنبط من حملك أهدافاً عملية تتمكنك من تحقيق حملك ووازن بين هذه الأهداف، فالحلم يجب ألا يمنعنا من الاهتمام بالجوانب المختلفة لحياتنا. اكتب قائمة بأهدافك الإيجابية وحدد الوقت المطلوب لإنجازها وضع لها برنامج تنفيذي لتنظيمها وبادر فوراً بالعمل عليه. اطلب المساعدة من الآخرين واجعلهم على دراية بما تفعل، فوض بعض أعمالك غير الهامة وادمج أكثر من عمل في وقت واحد واستثمر كل دقيقة في تحقيق حملك.

ابدأ عملك ولو بأقل القليل ثم زده تدريجياً، فالمدامومة على العمل ولو كان قليلاً أفضل من عمل كثير متقطع، ولا تبدأ بأقل مما تستطيعه بكثير فتهدر وقتك وطاقتك. يمكنك المدامومة على عملك بسهولة وتلقائية إذا حولت ممارسته إلى عادات إيجابية من خلال استخدام الرابط، إذا تعثرت فهذا أمر متوقع فاستفد من التعثر في استعادة حماسك من جديد والتعلم من أسباب التعثر لتجنبه. استخدم مفكرة لتنظيم مهامك والتذكرة بها واجعلها معك في كل مكان فأعظم الأفكار تمر مرور الكرام مرة واحدة، راجع المفكرة باستمرار فربما فكرة من سنة أو أكثر لم تكن مناسبة وقتها وقد حان الآن ميعادها. قم بتعليق بعض الصور التي تحمل رسائل إيجابية في أماكن تواجدك باستمرار.

قيم أداءك بانتظام من خلال المرآة حتى تضمن التزامك بالعمل تجاه حملك، قارن أداءك بين الفترات الزمنية وقم بتحليل النتائج والتعرف على الأسباب والمعوقات التي أدت إلى عدم تحقيق الأهداف في حالة عدم

تحقيقها كليًا أو جزئيًا، ولم بتعديل أو تغيير الأهداف عند اللزوم. كافي  
نفسك عند الإجابة وأعطها قدرًا مناسبًا من الراحة، كذلك هذبا عند  
الإهمال المتكرر وكن حكيا معها. تحمل مسؤولية النتائج التي تحققها ومهما  
كانت تلك النتائج تبسم في مواجهتها فان للابتسامة قوة ساحرة في تذليل  
الصعاب وتجاوزها، ولا تتوقف ابدا حتى ترى حلمك حقيقة، فأنت الآن  
تستطيع قيادة ذاتك، فانتقل بها من نجاح إلى نجاح ومن حلم إلى مزيد  
من الأحلام الرائعة.

-شاركنا أفكارك واقتراحاتك وإلى أي مدى أفادك هذا الكتاب عمليًا في  
حياتك وفي بدء رحلتك لقيادة ذاتك وتحقيق أحلامك،

[dr.mohmedragab@gmail.com](mailto:dr.mohmedragab@gmail.com)

تم بحمد الله

obeyikan.com

## ملاحق

### استقصاء تقييم القدرات

قم بتقييم طريقة تفكيرك ورؤيتك لحملك من خلال الاستقصاء التالي،  
جاوب بما تقوم به فعليًا وليس ما ترغب فيه وأعط نفسك عدد ١ نقطة  
عن (إطلاقًا) ٢ نقطة عن (أحيانًا) ٣ نقطة عن (إلى حد ما) ٤ نقطة عن  
(دائمًا) ٥ نقطة عن (تمامًا)

العبارة	إطلاقًا	أحيانًا	إلى حد ما	دائمًا	تمامًا
هل تتوكل على الله حق التوكل؟					
هل أنت مؤمن بحلمك؟					
هل تستطيع تصور حلمك الآن وأنت تحققه؟					
هل تلاحظ تأثير تصرفاتك على الآخرين؟ والعكس؟					
هل تدرك كلماتك السلبية قبل أن تنطقها وتستبدلها بإيجابية					
هل تواجه المباشرة وتقتحم المصاعب وأنت مبتسم؟					
هل تصبر على أذى الآخرين وأنت تملك القدرة على الرد عليهم؟					

					هل تستطيع تجاوز خوفك من كلام الناس وتستمر في عملك؟
					هل تصبر على اداء عملك باجتهاد حتى تنتهي منه؟
					هل تلاحظ أعمالك باستمرار وتقيمها؟
					هل تكافأ نفسك عند إنجاز عمل رائع أو تعاقبها عند الإهمال؟

إذا حصلت على أكثر من ٤٤ نقطة فأنت حتمًا ستحقق حلمك - بإذن الله - أقل من ٤٤ حتى ٣٣ فأنت أقرب إلى تحقيق حلمك ما تتخيل فقط ثق أكثر في نفسك وفي ربك، أقل من ٣٣ فأنت تحتاج للتمسك بمبادئ قيادة الذات كما تحتاج لإعادة تقييم أفكارك ومشاعرك والتطبيق العملي لاستراتيجيات قيادة الذات.

استراتيجيات قيادة الذات

محمد رجب

تصميم الغلاف: فرانكشتاين

الترقيم الدولي: ٩٨٨/٣٩٢٤٨٧/٧٧٩

رقم الايداع: ٢٠١٥/٢٧٦٦٢

الطبعة الاولى: يناير ٢٠١٦

ليليت للنشر والتوزيع

٢٤ ش/الشيخ سيد درويش/كوم الدكة/ الاسكندرية