

# ابدأها من هنا

إعداد وتأليف : حمزة محاميد

## Start it here

### الطريق نحو تطوير وإدارة الذات

من هو حمزة محاميد

- متخصص في الارشاد النفسي والتربوي
- مدرب معتمد دوليا من الاكاديمية العالمية للتدريب والتطوير GATD
- مدرب معتمد من وزارة العمل في مجال تطوير الاداء
- معد لمجموعة من الحقايب التدريبية في مجالات عدة
- مدرب متخصص في المجال النفسي
- ممارس ومعالج معتمد لتقنية الحرية النفسية EFT

## الفهرس

	إهداء	5
	المقدمة	6
الأول	الفصل	
	1- ابدأها بالنية	16
	2- من انا	26
	3- مكونات الوجود الإنساني	32
	4- ما هو النجاح؟	47
الثاني	الفصل	
	5- ما هي رسالتك في الحياة	51
	6- اكتشف رسالتك	53
	7- معرفة الرسالة تتبعها رؤيا واضحة	55
	8- اعد بناء منظومتك القيمية كي تتضح الرؤيا	58
الثالث	الفصل	
	10- الان هي الجزء الأهم	63
	11- اليقظة الذهنية	67
	12-. مهارة الحضور الذهني واهميتها	70

	72	13- كيف تصل الى اليقظة الذهنية
الرابع		الفصل
	78	14- ما هو التخطيط وما أهميته؟
	81	15- تعلم معي مهارة التخطيط الفعال
	85	16- منهجية وضع الاهداف
	91	17- أسلوب التخطيط المتكامل
	95	18- أسلوب GTD
الخامس		الفصل
	99	19- تعلم إدارة الوقت
	101	20- كيفية إدارة الوقت
	107	21- فقه الأولويات
	112	22- لماذا نفشل في إدارة الوقت؟
السادس		الفصل
	116	23- قوة العادة
	118	24- فسيولوجيا العادة
	122	25- كيف تكسر العادة؟
	124	26- خطوات عملية

السابع

الفصل

125

27- الصلابة النفسية

133

28- قوانين النجاح (نابليون هيل)

137

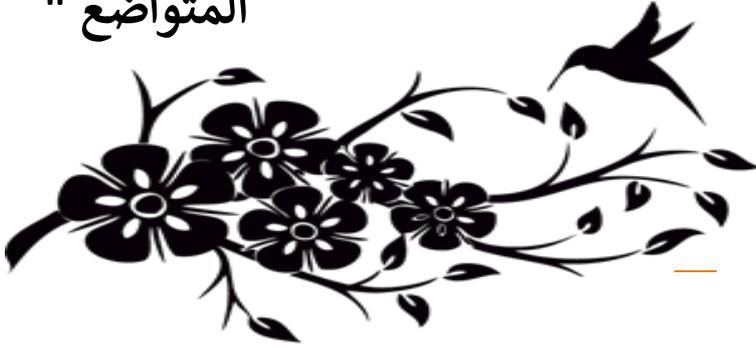
29- كلمة اخيرة

140

30- المصادر

## إهداء

"أهدي هذا العمل الى وامي الغالية ابي العزيز  
والى زوجتي حبيبتي وقرّة عيني  
والى كل من ساهم في إتمام هذا العمل  
المتواضع"



## مقدمة

ما الذي نحتاجه كي نقدم على النجاح في مجال ما نحن جميعا نوّمن بالأحلام خاصة حين نكون شبابا غير مقيدين بعد باحتمالات الاخفاق او خشية ان نصبح عرضة لسخرية الاخرين.

وما نتعلمه في مرحلة الطفولة \_ بما في ذلك الفرص التي ستمنحها الحياة لنا لاحقا لخوض التجارب والاكتشاف، وكيفية ادارتنا لإنجازاتنا واخفاقاتنا، ثم نتعلم المرونة وإبقاء أنفسنا دوماً في فضاء متفائل يسهم كله في تحقيق النجاح لاحقا.

لكن في مجتمعاتنا المهجوسة بفكرة النجاح قبل أي شيء اخر فإننا غالبا ما سنقول لأنفسنا إن الفشل ليس خياراً وهذا يعني اننا إذا سعينا جاهدين للتفوق في مجال ما نحبه، وفشلنا فإن فشلنا سيخلف فينا على الارحج صدمة كبيرة، بسبب ما ارتكبناه من اخطاء، وسيجعلنا ذلك نعمى عن الدروس التي يمكن تعلمها من تلك التجربة.

وذلك ان فشلنا في تحقيق شيء ما يمكن ايضا ان يدلنا على ما ينبغي فعله مستقبلا لتحقيق النجاح.

ماذا لو كانت الكدمات التي سنتعرض لها مجرد وسيلة للعودة بروح اقوى، بل العودة الى منصة الحياة بحلول أفضل وفرص أكبر لتحقيق اهدافنا.

الاطءاء ليست سوى شيء فعلناه ولم ينجح بالطريقة التي رسمناها ليس علينا طبعاً تكرار اخطائنا لكن ينبغي دائماً اغتنام الفرصة للتعلم منها.

إن معظم الرواد في مجال الاعمال الحر وغيره ممن تحلو بروية وعزيمة لتحمل المخاطر، تلقوا كدمات في طريقهم الى النجاح لكنهم حققوا اهدافهم في نهاية المطاف.

في كتاب (ابداها من هنا) ستلاحظ ان لكل نجاح شخصي هناك مقومات واسس يجب توافرها لدى الساعي نحو التطور الشخصي وان عدم توافرها يعني بشكل او بأخر عدم النجاح الشخصي في أي مجال من مجالات العملية.

إن هذا الكتاب الذي بين يديك خلاصة قراءات وتجارب شخصية ودراسة شبه معمقة في النفس الانسانية، ويمثل أيضاً وجهة نظر شخصية قد لا تتناسب معك صديقي القارئ او ان العكس صحيح.

سيتبادر الى ذهنك عزيزي القارئ ان هذا الكتاب كأى كتاب تنمية بشرية يتحدث بزخم عن قصص النجاح اللامحدودة والقدرات الكامنة التي لا نفاذ لها ذاك الكلام الذي يملأ عقولنا وقلوبنا بلغة تحفيزية مؤقتة المفعول حالما ينتهي تأثيرها كأنها مخدر ونعود الى سابق عهدنا ونحن بدون تغييرات فعلية على المستوى الداخلي والخارجي نعود لنذكر الواقع على ما هو عليه ويالا الاسف فاتنا

ادراكنا قاصر بسيط, ولو اننا أدركنا ما نحن عليه من ضياع للوقت والجهد وتلك السنوات الطوال اتي قضيناها بدون استثمار فعلي لأصابتنا تلك الصدمة التي تحدثنا عنها أنفا.

هذا الكتاب مكون من عدة فصول بطريقة مرتبة لا يمكن ان نتجاوز فصلا بدون اتمام ما قبله من استيعاب وتطبيق، ستجد الكثير من التمارين والتطبيقات العملية والاسئلة المثيرة للاهتمام بين طيات هذا الكتاب والتي بدورها ستعمل على اثراء الجانب المهارى والمعرفي

ويمكن اعتبارها اساسيات لبناء تلك الشخصية الحاملة التي تمتلك تلك الادوات المؤهّلة للبدئ في ادارة وتطوير الذات.

نبدأ معك في الفصل الأول بسؤال من انا ومحاولاتنا للإجابة عن هذا السؤال مصبوغة بنظرة دينية فلسفية وعلمية وعن قوة النية نتحدث في هذا الفصل ايضا وكيف ان للنية تأثير غير محسوس قد يكون (ما ورائي) او انها تقوم بدور الحافز والدافع بشكل خفي.

ومن ثم سنتطرق الى ما اسميتها مكونات الوجود الانساني وفيها طرح جديد من نوعه يخاطبنا بمكوناتنا الاربعة (العقل، الجسد، النفس، الروح) وهنا نتدبر في كل مكون على حدا حتى ننطلق في رحلة هدفها احقاق التوازن بين هذه العناصر وان لا يطغى مكون على اخر.

ما هو النجاح؟ وهنا نطلق العنان لتلك الملكة العقلية حتى تجيب عن هذا السؤال الذي بات حديث رواد التنمية البشرية وريادي الاعمال والعاملين في حقول التدريب التنموي الذاتي ما هو النجاح

يا ترى، في هذا الفصل لعنا نرتقي لإجابة تخاطب الفطرة السليمة وتزيل كل تلك الصراعات والشبهات والمعتقدات المشوهة والغير عقلانية الراسخة على مرة العقود حول مفهوم النجاح.

اما الفصل الثاني من هذا الكتاب سيكون جرعة خفيفة مبسطة من المفاهيم التي لا طالما سمعنا عنها في حقول وميادين العمل المؤسسي والشركات الكبيرة والمتوسطة وحتى الصغيرة منها

نبدأها بسؤال قد يكون جديد من نوعه بالنسبة لك عزيزي القارئ او أنك مللت من سماعه ولا تعلم ما يعنيه حقاً

ما هي رسالتك، قد يكون سؤال عاما لكن من خلاله نفتح البوابة لعالم من الاحتمالات وهنا نبتغي ان نجيب ما هي رسالتي في هذا الوجود؟ من خلال رحلة عملية لاكتشاف تلك الرسالة التي تتناسب مع ميولي وقدراتي وامكانياتي.

وما هي الرؤيا، وكيف يمكن تحقيقها وصياغتها بما يتناسب مع رسالتي ومنطقي

هل قيمك هي بوصلة الوصول، ومن هنا ايضا وفي هذا الفصل ننطلق في رحلة قيمية نستخرج فيها دافانن القيم والمبادئ التي لا تستوي حياة امرئ يبتغي الارتقاء في هذه الحياة بدونها.

كيف تكتشف قيمك وتعيد بناء منظومة قيمية راسخة متينة؟ اظن أنك قد تجد الاجابة هنا.

الفصل الثالث: وفي هذا الفصل نتطرق الى مفهوم حديث نسبيا (هنا والان) او قوة اللحظة، ان ما نعرفه عن الزمن (الماضي، الحاضر،

المستقبل) يستمد وجوده وقوته ومكانته من الادراك والانتباه والذي يعتمد بدوره على المستقبلات الحسية وعملية المعالجة الذهنية والتي تمثل الجزء الشعوري في كينونتنا.

السؤال هنا عزيزي القارئ هل نحن مخدوعون ادراكيا بما أطلقنا عليه (الماضي، المستقبل)

لنجيبك عن هذا السؤال أتمنى ان ترافقتا في هذا الفصل كباحث ليس كقارئ.

الفصل الرابع: وفي هذا الفصل منهجية علمية وعملية هي خلاصة التجارب للقادة وريادي الاعمال في مجال التخطيط، نبدأها بعدة أسئلة

ما هو التخطيط؟

كيف تخطط؟

ولماذا تخطط؟

وما هي الية التخطيط الفعال؟

كيف ترسم الخطة؟

تعلم معنا صياغة الأهداف؟

والكثير الكثير من المهارات العملية المبسطة حول اهم مهارة في التطور الشخصي

(التخطيط الفعال) وسنعمد في هذا الفصل على نظام ال (GTD) للتخطيط الفعال والية التخطيط المتكامل.

الفصل الخامس: تعلم معنا عزيزي القارئ في هذا الفصل فنية ومهارة إدارة الوقت بشكل بسيط وفعال باستخدام نماذج واستراتيجيات بسيطة وممتعة في إدارة وقتك بفاعلية.

الفصل السادس: في هذا الفصل نأخذك في جولة علمية نتعمق فيها بصلب تكون العادات وتشكلها، كيف تتكون؟ لماذا هناك عادات؟ وهل هي مفيدة ام ضارة؟ وهل يمكننا تغير عاداتنا السلبية؟ هل يمكننا اكتساب عادات إيجابية أكثر فاعلية؟ في هذا الفصل الذي اعتبره بمثابة نقلة نوعية في علم العادات السلوكية ستجد الإجابة الشافية لهذه الأسئلة وغيرها.

سنتعلم كيف نتعامل مع عاداتنا السلبية والاقبل فاعلية، ونتطرق الى طرق وأساليب بسيطة وذات فاعلية تتناسب مع معظم عاداتنا السبيلة مثل التدخين الاكل العاطفي وعدم الالتزام بالنظام الغذائي الصحي وحتى عادات التفكير والكثير الكثير من العادات الغير صحية والتي تؤثر بدورها على النمو الشخصي والإنتاجية الذاتية.

الفصل السابع الأخير: في هذا الفصل والذي لا يقل أهمية عن سابقاته سنتحدث عن مفهوم الانضباط الذاتي وكيف يمكن ترويض النفس الإنسانية لتحقيق اعلى مستويات الانضباط الذاتي لما له من بالغ الأهمية في الوصول الى قمة الإنجازات الشخصية.

وأیضا نتحدث في هذا الفصل عن الصلابة النفسية ومدى أهميتها في تحقيق الاتزان النفسي وبناء المنعة النفسية والتي تؤدي

بدورها الى (المناعة النفسية) للتعامل مع ما قد نواجه من عقبات في خضم هذه التغيرات الجمة والغير مسبوقه في عصرنا ولمدى أهميتها لكل ساعي ومنطلق نحو تحقيق رؤيا او هدف اصررت ان اجعل في هذا الفصل حيزا كافيا أبرز فيه اهمية توافر واكتساب هذه السمة (الصلاب النفسية) لهذه الفئة وكيف يمكن ان نربي هذه السمة في كينونتنا.

أتمنى لكم قرأه ممتعة وفائدة طيبة نبتغي فيها وجه الله  
.....دمتم بخير .....

حمزة محاميد

## البداية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
نبدأها بقول الله سبحانه وتعالى

"وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُن تَعْلَمُ ۚ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا"

113 النساء

"سبحانك لا علم لنا الا ما علمتنا أنك انت العليم الحكيم"

32 البقرة

"الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ"

43 الاعراف

صدق الله العظيم

بسم الله الرحمن الرحيم

# الفصل الأول

- قوة النية
- من أنا
- مكونات الوجود الانساني
- ما هو النجاح

## قوة النية

عن النبي صل الله عليه وسلم قال:

(انما الاعمال بالنيات ولكل امرئ ما نوى)

إن النية ليست بالضرورة شيئاً أقوم به، ولكنها شيء اتصل به

واين داير. من كتابه

### قوة النية

إن ما نعرفه عن النوايا هو انها اهداف مختلطة مع العاطفة  
(اهداف ممزوجة برغبة عميقة وقوية في اتجاه تحقيقها)

فعندما تقوم بتعيين او وضع نية لتحقيق النتيجة التي تريدها  
في حياتك، وتؤمن انها ستحدث فانت كما يقول الدراسون لما  
وراء العقل ترسل إشارات الى عقلك اللاوعي  
(unconscious mind)

والذي يضمن بأنك تبحث بنشاط عن الطرق الفعالة لجعل هذه  
الرغبة حقيقة واقعه في حياتك.

وعندما يكون لديك نية، فأنت ستحقق وبنسبة احتمال كبيرة  
النتائج التي تريدها لأنك تبحث بنشاط عن طرق فعالة لجعل  
نيتك صادقة وحقيقية بالنسبة لك

## اضبط النية وسترى النتائج!

فكر في الامر: قل بأنك قد ضبط او وضعت النية في الصباح لتكون أكثر ابتهاجا ومرحا لهذا اليوم – فعل تعتقد على نحو اقل احتمالا او أكثر احتمالا

بأنك ستقوم بالبحث عن لحظات المرح واللعب والفرح طوال اليوم؟

وهل يمكنك إذا ان تفهم كيف انه وذلك من خلال وضع العديد من النوايا كيف يمكن لهذه النوايا ان تغير حياتك تماما؟

بالطبع انها تستطيع فعل ذلك لان كل لحظة إيجابية في حياتك تحمل تأثيرا مركبا من مشاعر وأفكار وخبرات سابقة وامل مستقبلية وترقب لحدث ما

قد لا تصدق هذا الامر او أنك قد تكون متشكك ولكن ما عليك سوى ان تجرب فالتجربة خير برهان

وهناك حديث اخر للرسول الكريم عليه أفضل الصلاة:

(النية تسبق العمل)

ضع نية كل صباح كيف تريد ان تعيش هذا اليوم او نحو هدف تسعى لتحقيقه او عمل ما تريد اتمامه ولكن الخمول والكسل وآفة التسويف هي سيد الموقف دائما وانظر وراقب كيف ان لعقلك قدرة على استثناء كل مشنت لا يقوم بغرضه او لا يخدم قضيتك التي قصدتها في نيتك وسيعمل على ابراز كل تلك المثيرات

والمتغيرات التي تخدم نيتك وسعيك نحو اتمامها ستدهش من هذا اعدك فان لعقلك إمكانات وقدرات لا يعلم حصرها الا الله.

ماذا لو لم يكن لديك نية؟

وفي المقابل تخيل لو لم يكن لديك أي نوايا لتعزيز وتقوية مشاعرك وعقلك وسلامك الداخلي ونتائجك وسعادتك .....

عندها ستكون تحت رحمة الظروف التي تصل الى حياتك، وليس ما اخترت ان تكونه بنيته

إذا كنت تحت رحمة ما ترميه الحياة في طريقك، فإن رد فعلك على الظرف سيكون سلبيًا مشحونًا بفائض من الأسف والسخط وعدم القبول لهذا الواقع وكم لا بأس به من التوتر والغضب

كما ستكون استجابتك كما لو كنت الضحية في غابة المفترسين

وبالطبع ستتضاعف هذه الردود والاستجابات مع بعضها البعض أيضًا، وستؤثر بالطبع على علاقتك وسعادتك وسلامتك النفسية والجسدية في مستقبلك القريب.

وسؤالي هنا كيف يمكنك ان تتوقع حياة ملؤها السعادة والمحبة – إذا كانت ردود افعالك مشحونة وبشكل دائم بالتوتر والغضب والإحباط والاستياء تجاه الحياة؟

لا تخف يمكنك تغيير هذا الامر.

والاهم من ذلك ان الامر لا يتطلب سوى لحظة واحدة لاتخاذ هذا القرار .....

## ابدأها بالنية

قرر ان تضع نية كل صباح:

مثل

انني عازم اليوم على ان أكون بالفعل ممتناً لكل ما املك وذلك عبر شعوري وادراكي بكل النعم في حياتي والتي اعتبرها أحيانا امرا مفروغ منه وبديهياً، وسأبحث بنشاط عن تلك النعم طوال هذا اليوم والتي من خلالها سأتمكن من ان أكون ممتنا

مثل

انني اليوم انوي ان أكون صبوراً في جميع الأوقات وبشكل خاص عندما اواجه تحدياً في أصعب اللحظات.

مثل

انني اعتزم اليوم ان أحب أولاً وأن اضع الحب وأولئك الذين أحبهم قبل كل شيء وبشكل خاص قبل الأشياء المادية (المال).

مثل

كما انني انوي اليوم ان أؤمن بنفسني دون قيد او شرط وان أدرك بأنني قادر على فعل معظم الأشياء تقريبا التي اقررها.

مثل

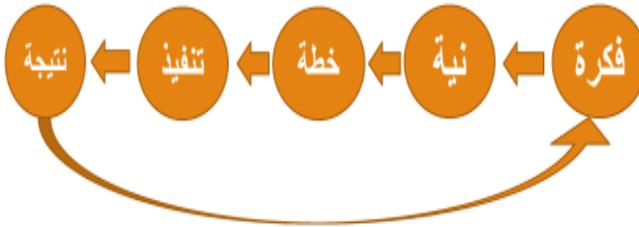
انوي الاستفادة من هذا الكتاب اقصى استفادة والعمل على إعطائه الوقت المناسب لقرأته ولتطبيقاته العملية بدون أي تسويق او تأجيل.

وهكذا يمكنك عزيزي القارئ ان تدرك بأن هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها تحديد النوايا باستطاعتك تدوينها او التحدث بها بصوت او ان تخاطب بها نفسك ضمناً وبصمت داخل عقلك.

افعل ما هو الأفضل بالنسبة لك، ولكن تأكد فقط من قيامك بذلك. انها ستغير حياتك وهذا ما يجب ان يحدث في حال كانت النية واضحة وبالتأكيد إذا كانت نيتك ان تترك ما نويت ان تغير بها حياتك فسيكون لك ذلك.

النية موجدة ومنها خفي لا يعلن عن ظهوره ولكن ما نعيشه ونسلكه يعبر عما تخفيه النفس من نوايا ان كانت مدمرة للذات والآخرين او ببناءة ببساطة انت الان تعلن عما تحمل من نوايا اجعلها في سبيل الخير والازدهار.

## الأمر ببساطة يبدأ من هنا



يتضح لنا من الشكل السابق أهمية النية فهي تتلو الفكرة مباشرة إن وجود النية لفعل امر ما او تحقيق هدف بعينه يعتبر معزز ودافع لإتمامه كما سبق وذكرنا انفا.

قد تتسألون ما سر السهم الراجع من النتيجة للفكرة وهذا السؤال سنتطرق لإجابته لاحقا في هذا الكتاب ولأنني احبكم سأجيب إجابة سريعة وبسيطة غير مفصلة لكن ارجوكم لا تستعجلوا في الحكم على هذا الكتاب.

"إن رغبات الانسان الواضحة تشبه البذور التي تحوي في داخلها قوة التعبير عن الذات وخطط القيام بذلك أيضاً".

-نيفيل جو دارد

فلنتمعن قليلا في هذه المقولة والتي تخفي سرا كامنا بين احرفها

لو تحدثنا قليلا عن الرغبة (the desire) سيتضح لنا ان الرغبة هي امر ما نود لو حدث لنا

او نجاح نتمنى لو حققناه او بيت فاره او مبلغ مالي (مليون دولار) او سيارة الاحلام او حتى لحظة ما ولو بسيطة نتتعلم فيها بحالة من السكون والاطمئنان او مرض قد أصاب جسدنا او عقلنا ونرجو الله الشفاء العاجل.

الرغبة هي نتاج نشاط عقلي وكيميائي معين يرمي لنا بصورة ذهنية لحالة نريد الوصول اليها وما يتبعها من مشاعر طيبة هو مبتغانا وهدفنا الذي نريد.

إذاً الرغبة هي نتاج الفكرة ومن الرغبة تصاغ الأهداف وتوضع على ميزان القدرات والإمكانات المتاحة لتحقيقها.

والسؤال هنا ماهي القدرات والإمكانات الكامنة لدينا والغير مكتشفه؟

قد تجيب قانلا هذا كلام تحفيزي مشوه او انه مبالغة بالقدرات البشرية او انني لا امتلك سوى القليل مما قد يؤهني لتحقيق تلك الرغبات ولكني اضمن لك عزيزي القارئ ان الإجابة عن هذا

السؤال تنتظر منك المبادرة الحازمة والبداية الفعلية في السعي  
نحو تحقيق تلك الرغبات

لست اعدك في هذا الكتاب أنى سأقدم لك الخلاصة السحرية  
والعلاج الفعال لكل مشكلاتك الحياتية او الوصفة السحرية  
لتحقيق المليون دولار او امتلاكك سيارتك الخاصة والفارهة من  
شركة تسلا

انما اعدك أنى سأضعك على بداية هذا الطريق والذي قد يقودك  
الى ما تسمو وترنو اليه

ان الامر ليس بالسهل وليس بذاك التعقيد أيضا انما يحتاج منك  
فقط

(المبادرة الاولى والتي تصنع نقطة البداية نحو

ما تريد)

ببساطة القول ابدأها من هنا

هل سألت نفسك ذات مرة ما لذي يصنع من الفكرة رغبة يمكن ان تصاغ لهدف يمكن تحقيقه؟  
انها النية الفعلية والصريحة نحو تحقيق هذه الرغبة.

علك تحدث نفسك قائلًا بدأ هذا الكتاب يعدني بالمستحيل كباقي كتب التنمية البشرية المنشورة في المعارض التجارية ولكني اتعهد لك عزيزي القارئ أنى لا ابيع الوهم ولا اروج لأفكار لم اطبقها بنفسى شخصيا وثبتت لي فاعليتها وهذا الكتاب موجه للحالمين العمليين، والفاعلين

وهو لا يصلح لمن يتوهمون ويتخيلون قبل الخلود الى النوم امام التلفاز وبحوزتهم كيس من رقائق البطاطس (شيبس)

بل هو موجه أيضا الى من يتوقون في المقام الأول الى ملاحقة مشروعاتهم او موهبتهم او مهنتهم او اختراعاتهم وابتكاراتهم الإبداعية، او يودون تحقيق مهمة استثنائية في الحياة وهؤلاء هم الأشخاص الذين يحققون النجاحات الشخصية بطريقة او بأخرى.

قد يتساءل البعض وهل للنية قدرة المعجزة في تحقيق الاماني؟

بالطبع لا، فإن المعجزة بمفهومها الكلاسيكي، هي تغيير القوانين الطبيعية وفق التدابير والعناية الإلهية.

ولكن تطويعا لمفهوم المعجزة حتى تتناسب وتتلاءم مع اغراضنا هنا فإنني اعرفها بانها انحراف مستحسن لكل التوقعات

المنطقية، مثل أدارك تحقيق هدف (رغبة) منشود ولكنه بعيد المنال سيعمل بدوره على احداث تلك المعجزة وتطويع المتغيرات والاحداث لخدمة وتحقيق هذا الهدف.

دعني اشرح لك هذا الامر بطريقة مبسطة أكثر

(إن الفكرة التي يغلب عليها الطابع العاطفي (حب، شغف، امل الخ...) ويتم توجيهها نحو هدف تستشعره بعواطفك ويدعمه التخطيط المنظم والعقل المدبر هي أساس الإنجاز.

## من أنا

هل تجرأت يوما وطرحت على نفسك هذا السؤال من قبل؟  
من انا؟

يا ترى ما كانت اجابتك عن هذا السؤال الفلسفي؟

هل كانت اجابتك على النحو الاتي

هل انا وظيفتي؟

هل انا ما يعتقد الاخرون عني

هل انا ما اعتقاده عن نفسي

هل انا مقدار المال الذي امتلك

هل انا اهدافي وطموحاتي

هل انا لقبى وموقعي الاجتماعي

هل انا مكان سكني واقامتي

إن الهدف من هذا السؤال هو الدخول الى اعماقنا  
ومحاولة اكتشاف من نحن، من نحن فعليا

بدون الحاجة الى التعريف عن أنفسنا بأي شيء خارج  
عن ذاتنا الحقيقية

ابدأ الان بالإجابة عن هذا السؤال اكتب ما لا يقل عن  
خمسة إجابات

الان ما ذا وجدت؟

هل اكتشفت من انت فعلا؟

هل وجدت الإجابة الشافية لكل هذا الغموض؟

علك وجدت الإجابة ولعلك ما زلت محتارا بين عدة إجابات فيما  
تختار من بينها ما هو قريب من ذاتك ويعبر عنك او أنك على  
الأرجح لم تجد الإجابة

اننا لو أمعنا النظر قليلا لوجدنا ان تعريف الانسان لا تنطبق عليه  
الأسس المنطقية في التفسير العلمي فهو تعريف جامع غير مانع  
ان الانسان هو موضوع كل العلوم على الاطلاق سواء مباشرة او  
بشكل غير مباشر فإن انت سألت عالم احياء من هو الانسان  
سيجيب انه كائن حي يتكون من أعضاء حيوية ويدرس تطوره  
ومقدار التغيرات الحاصلة فيه

ألو سألت طبيبا لقال انه موضوع بحثه، فهو كائن حي يصاب  
بأمراض

ولهذا نهتم بدراسة وخصائص أعضائه المختلفة، ولو سألت عالم  
اجتماع لقال انه ذاك الكائن الاجتماعي المنخرط والمتناغم مع  
وعي الجماعة والقطيع.

وهكذا هلم جر، تتداعى الإجابات من كل جانب وكل له تفسير  
واجابة مختلفة عن انا

لكن هل هناك إجابة شافية؟

ماذا لو اخبرتك ان الإجابة موجودة فعلا ومتوفرة لنا جميعا على  
حدٍ سواء

ماذا لو اخبرتك ان لهذا السؤال اجابة قبل الوجود الإنساني حتى!  
هل انت محتار عزيزي القارئ؟ اعرف ذلك

**الله** عز وجل ربي وربك هو من اجب عن هذا السؤال

في أكثر من موضع في كتابه الكريم:

(بسم الله الرحمن الرحيم)

- (وإذ قال ربك للملائكة إني جاعلٌ في الأرض خليفة)
- (وهو الذي جعلكم خلائف في الأرض)
- (ويجعلكم خلفاء الأرض)

# أنا الخليفة

وهنا نحن امام إجابة قد تكون عامة اليس كذلك؟  
هي ليست إجابة عامة انما هي إجابة واضحة ومحددة ويسري  
جوهرها في كل بشرٍ على هذه البسيطة، انت الخليفة نعم انت  
خليفة الله في ارضه.

حملت تلك الآيات سابقت الذكر الإجابة على اهم الأسئلة في  
تاريخ البشرية

من أنا؟ وما الهدف من وجودي؟ ولماذا خلقنا الله سبحانه  
وتعالى؟

فجأت الإجابة لتحدد هدف الوجود، ومهمة الانسان على هذا  
الكوكب هي

يا أيها الانسان انت الخليفة ولاستحقاق تلك الخلافة فأنت  
المسئول عن اعمار الأرض واصلاحها بالعمل النافع، وانت من  
سخر الله لك الكون طواعية بما فيه.

قال تعالى: "وسخر لكم ما في السماوات والأرض"

قد لا يدرك الانسان مقدار التسخير والمدد الإلهي، لكنه فيض  
لانهاية له وكرم غير منقطع، فقط عليك انت تفهم وتعلم لماذا انت  
هنا، ما لذي يصنع وجودك الان!

لو اتينا عزيزي القارئ الى الواجبات المنوطة بالخليفة، وقد  
ازعم أنك أصبحت مقتنع ولو بنسبة بسيطة كونك الخليفة.

ما هي واجبات الخليفة؟

الخليفة يعمل لإعمار الأرض وفق مراد الله، إذا لا خليفة بلا عمل  
صار العمل من لوازم الاعتقاد وهو جوهر الإستخلاف، فالعمل أيا  
كان

"طب - هندسة - اعلامي - تكنولوجي- اداري- مسوق -الخ.....  
"هو جزء من عقيدة وايمان المسلم.

قال تعالى: "أحسب الانسان أن يترك سدى"

قال القرطبي في تفسيره: "أن يترك سدى أي أن يترك مهملاً،  
فيؤمر ولا ينهى، وقد اختار الله الانسان ليقوم بمهمة التعمير  
والإصلاح، واسماه الخليفة عندما أخبر ملائكته ان هذا المخلوق  
أصبح مسؤولاً عن اعمار الأرض، وهذا هو المقصد الاصيل من

خلق الانسان، فأعمار الارض هو الهدف الذي خلقنا الله من اجله جميعا إما ان نصيب واما ان نتجاهله متناسينا حقيقة وجودنا واصل تكليفنا في هذا كله.

والاعمار هنا بمفهومه الأخص (الاعمار الاجتماعي، والعلمي، والتربوي، والنفسي، والاصلاحي، والتنموي، الخ).

إن ما وضعه الله فيك من إمكانيات وقدرات لم يكن اعتباراً، حاشاً لله ان يكون في افعاله مالا يصدر عن حكمته المطلقة وانما قاصد بذلك استحقاق خلافتك على هذه الأرض، فلا تنظر لنفسك نظرة متراخية مستهترة وتنسى أساس وجودك الأصيل

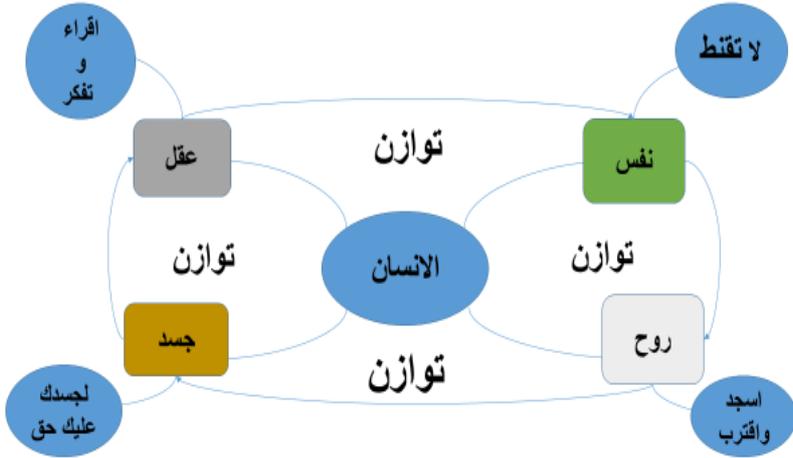
## تذكر

فأنت قبل كل شيء

# "خليفة الله في أرضه"

ابداها بنية الإستخلاف

## مكونات الوجود الإنساني



قد تتساءل عزيزي القارئ ما هو التفسير للرسم السابق او لماذا من الأساس تطرقت لذكر شيء اسميته مكونات الوجود الإنساني.

إن للإنسان مكونات تصنع وجوده في هذا العالم وهدفي من طرح هذه التجزئة هو إحداث حالة من التوازن بين هذه المكونات التي ازعم انها تمثل الأصل والاساس في وجودنا الإنساني.

واحداث التوازن بينها يعني بالتحديد ان نتطرق لكل مكون على حدا ونتفحص بين طيات هذه المكونات وثغراتها لإبقاء كل نافع

يؤثر عليها واحلال وابطال كل ضار في أي مكون من مكونات وجودنا الإنساني قد يقودنا الى عدم التوازن والى الانشقاق عن سويتنا النفسية والجسدية والعقلية والروحية.

## "الروح"

هي تلك النفخة الالهية والصنعة الملكوتية الرحمانية التي اودعها الله في كياننا المادي بسر علوي وقد ادعى رواد المدارس الصوفية كشفه ومخابرتة.

ومن فقهاننا اقر بأنه امر الاهي ليس له إجابة شافية بل ليس له إجابة فعلية فيستندون بذلك على مصادر من القران الكريم والسنة النبوية.

قال تعالى (ونفخت فيه من روحي)

(ويسألونك عن الروح قل الروح من امر ربي وما اوتيت من العلم الا قليلا)

صدق الله العظيم

إن الله لم يترك البشر ليقرروا هم بأنفسهم أصل الروح التي نفخت في ادم بل أخبرهم بأنه هو الذي نفخها في ادم من روحه، فهذه الروح لم تأت من عالم الأرواح ولم يخلقها الله من العدم بل جاء بها من عنده من روحه.

إن الانسان قد كان نطفة فعلاقة فمضغة فعظاما فلحما، ولم تفارقه الحياة! فإذا لم تكن الروح هي سبب حياة الجسد عند إدخالها افيه نفخاً من روح الله، فهي أيضاً ليست سبب موته إذ ما هي فارقتة لهذا السبب او ذلك.

فالإنسان لا يحتاج الروح ليحيى فهو حي بلا روح، بشهادة نشوئه من نطفة حية وعلاقة حية ومضغة حية وعظاما حية ولحما حي أيضاً، لكن الفارق هنا ان الانسان ليس بمقدوره ان يكون انسان الا بهذه النفخة الإلهية الشاهدة عليه والوسيلة اليه. قال تعالى:

(اذ قال ربك للملائكة اني خالق بشراً من طين \* فاذا سويته ونفخت فيه من روحي فقعوا له ساجدين)

هل تظنون أنى سأطرق الى درس في التربية الإسلامية "لا"، انما اريد ان نصل في هذا الطرح الى وضوح يخدمنا في هذا المسعى حول مفهوم الروح وكيفية احقاق التوازن الشافي فيها واشباع أركانها ومتطلباتها حتى نصل فيها الى اعلى المراتب والدرجات العرفانية.

"العبادة هي الغذاء"

ان لهذه النفخة غذاء ومدد يشبع جوعها ويروي عطشها ويغني فقرها ويبرء سقمها ويشفي مرضها ويخفف المها ويؤنس وحشتها ووحدتها.

انها العبادة والورع والتقرب من ذي الجلال والاکرام، فما مرضت  
روح وضعفت وتألمت الا ووجدت سكنها ومستقرها في سجود  
خالص لذي الجلال تطلب وصله وعونه ومدده.

قد تظنون أنى ابالغ لكنني اجدها اهم مكون وهذا لا يعني ان  
البقية اقل أهمية منها وانما اراها البداية الفعلية في عملية احقاق  
الاتزان

اشباعها واحقاق التوازن فيها امر لا جدل فيه ومهم للغاية لا  
تنسى ذلك عزيزي القارئ.

(فأسجد واقرب)

ابدأها بالسجود

## "النفس"

قال الله تعالى:

" وفي أنفسكم أفلا تبصرون " الذاريات 21

" كل ما يوجد امامنا وكل ما يوجد في غير متناولنا شيء بسيط  
إذا ما قورن بما يوجد في أعماق أنفسنا "

(رالف والدو امرسون)

النفس: هي تلك الخليط المركب والمعقد من الانفعالات والأفكار  
والخواطر والرغبات والدوافع، هي مكنة التنفيس والتفريغ  
والتعبير

وهي أيضاً مولد الطموح والكمون ومستقر السعادة والكآبة،  
ومنتج القلق وطول الامل.

قد تتسألون أعزائي ما سر ذكري للنفس ككمون من مكونات  
وجودنا الإنسانية واعلم انكم قد تطرحون تساؤلا اخر إذا كنت قد  
اتيت على ذكر العقل في مكونات وجودنا الانساني اليس في العقل  
مكان النفس ومستقرها؟

لا يمكننا انكار تأثير العقل بمكتسباته وادارتك له على النفس  
نسبياً، ولا ننكر أيضاً ان للعقل دور كبير في التمييز والادراك  
والاستثناء والتعميم وهذا الامر سأجيب عنه بالتفصيل عند ذكر  
المكون (العقل).

يقول ابن عربي مشيراً الى النفس الإنسانية:

"انا لغز ربي ورمزه، انا الصدفة التي تخفي اللؤلؤة

انا القمر تتجلى فيه الشمس "

ان النفس لهي مجمع الاضداد لأنها تجمع بين حضيض سفلي  
العناصر وبين اعلى عليين الانوار الالهية فيه (الثلج والنار قد  
جمعا برحمته) والانسان في حالة البعد عن الله تراب وطين  
وشهوات وغرائز، وفي حالة القرب من الله هي نور على نور  
ترى ببصيرة الله وتسمعه بسمعه.

النفس شقيقة الروح بل هي تلميذة الروح ففي الانسان مجمع  
لبحرين لا يلتقيان ولا يمتزجان بحر النفس وبحر الروح بينهما  
برزخ لا يبيغان، بحر العبودية والاتصال بذى الجلال وبحر  
الصفات والانماط والاحوال والانفعالات والغرائز.

ان الروح مجانسة للملكوت والملا الأعلى في صفاتها  
ونورانياتها، والنفس مفارقة للملكوت والملا الأعلى ان لم تزكيها  
من غلظتها وطبائعها الدنية وتهذب رغباتها المكنونة بأصل  
خلقتها.

قال تعالى

"ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها، قد أفلح من زكاها  
وقد خاب من دساها" ( صدق الله العظيم )

إن في حالة تدني النفس الى احوال الجسد المادية واشتغالها  
بإشباع شهوات الجسد فإنها تتنقل وتعتم وتجانس الجسد في

كثافته وظلاميته وغلظته واظن ان هذا التدني يقودنا الى ظلم النفس (ظلم الانسان لنفسه)

لست اقصد من هذا الطرح التصوف والدروشة في زاوية ما تاركا أحوال دنياك ومتطلباتها او المبالغة في تزكية أنفسنا وإحلال حالة من الشعور بالذنب والعار على وعينا العاطفي من تدني تلك النفس وطغيانها ونظن اننا بهذا نزكيها،

انما ما اقصده هو الاتزان بين كل تلك المكونات فهي متداخلة وكل منها يؤثر على الأخرى بشكل كبير جدا.

ما اريده هو اعلان إمارة الروح على الجسد فبها تحقق التوازن وتدرك حدود تلك النفس وطرق اشباعها وامتاعها والترويح عنها، وبذلك يمتزج البحرين عند التقائهما فتمتزج الروح بالنفس وتنطلق حلقة الى ملكوت السماء بفتوحات ربانية وتطهير علوي وتزكية مستمرة لا نفاذ لها من العلي العظيم.

واما حركة الصعود والهبوط فهي حركة النفس، واما الروح فهي دوما في الاطلاق، لأنها دوما مجذوبة الى الله الى أصلها وهي بذلك أيضا تجذب النفس معها الى العلو.

النفس تنتظر منا ان نفتح تلك البوابة بوابة الروح ونجعلها الامر عليها بحدود وقوانين الالهية المصدر تدير شأنها وتزكي طبعها وترفع مكانها في ملكوت السماء وتكون بذلك شقيقة الروح عليه الشان والمكانة عند ذي الجلال.

قال تعالى: "قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ"  
(الزمر، الآية 53)

(لا تقنط)

## ابداها بالتركية

"العقل"

"إن من أعظم السقوط ان يسخر المرء مواهبه العظيمة لأجل  
غاياتٍ تافهة"

محمد الغزالي

وبما اننا وصلنا الى هنا فلنتحدث عن العقل قليل وباختصار.

العقل: هو مجموعه من القوى الادراكية التي تتضمن الوعي  
والمعرفة والتفكير والحكم واللغة والذاكرة، ويعرف أيضا بملكة  
الشخص الفكرية والادراكية.

ان للعقل القدرة على التخيل والتمييز والتقدير وهو مسؤول عن  
معالجة المشاعر والانفعالات، مؤدي الى مواقف وافعال ونشاطات  
تؤثر في البيئة الخارجية وهناك الكثير من الجدل في الفلسفة  
والدين والعلوم الاستعرافية حول ماهية العقل وصفاته المميزة.

وهناك مسألة مازالت مفتوحة والتي تتضمن الارتباط بين العقل  
والجسد الفيزيائي , والتي تبحث في العلاقة ما بين العقل

والدماغ المادي والجهاز العصبي المركزي وفي هذه المسألة الكثير من المحاولات للإجابة عنها إجابة شافية ومن هذه المحاولات وجهتا النظر المطروحة من قبل النزعة الثنائية والمثالية والتي اعتبرت العقل شيء معنوي خفي مجرد غير متصل بكيان مادي بل منفصل , بينما يدعي البعض ان العقل هو الدماغ او من الممكن اختزاله بالظواهر الفيزيائية مثلا النشاط العصبي في القشرة الدماغية او ما تحت القشرة (النظام الطرفي).

وهناك أيضا تساؤل اخر بما يخص العقل على سبيل المثال هل العقل متاح وحصري فقط لبني البشر او ما إذا كان هناك بعض الكائنات تدرك وتقرر وتحكم وتمضي قدما نحو هدف ما.

تفهم فكرة العقل بالعديد من الطرق المختلفة ومن خلال العديد من الثقافات والديانات المختلفة. يرى البعض ان العقل هو ملكية خاصة بالبشر في حين ينسب الآخرون صفات العقل الى كياتات روحية والحيوانات والالهة والاوثنان في بعض الديانات، وهناك أيضا بعض التفسيرات التي تقدم العقل على انه الروح الخالصة والتي تسكن كيانك المادي.

وهنا عزيزي القارئ اريد منك ان تخرج من متاهة التساؤلات الى جواب عليه يكون شافي او مفتاح لتساؤل جديد حول ماهية العقل، انه ومن المتفق عليه ان العقل هو ما يجعل الشيء يملك وعي ذاتي خاص به وأيضا وعي مدركا لبيئته المحيطة يفهم ويستجيب

ويصدر الاحكام فيها، وان يمتلك وعي أيضا هو ان يكون قادر على التفكير والشعور بمختلف المشاعر.

## غذاء العقل

إن العقل مثله مثل أي مكون من المكونات سابقة الذكر يحتاج الى غذاء يستقيم به أدائه ويتوازن فيه قوامه , وهناك الكثير من الطرق التي بها نغذي العقل ونعلن فيها مسيرته الدائمة للنضج والارتقاء وقدرة الاختيار واتخاذ القرار والانضباط والاستنتاج والابداع , وقد ظهر في الآونة الأخيرة تحت مسمى ألعاب العقل وتدريبات العقل ما يعمل على تمكين وتقوية بعض جوانبه , وقد تجد الكثير من التطبيقات على الهواتف الذكية والتي تحمل بعض التدريبات لبعض العمليات العقلية وتعزيز هذه الملكة بتعزيز بعض جوانبها وتدريبها مثل ( تحسين الذاكرة المؤقتة , تحسين التركيز, الانتباه, المعالجة الخ...) وتعتبر الى حد ما هذه التدريبات مفيدة ولكن هذا لا يشبع تعطشنا للتطور والارتقاء بهذه الملكة , فلا يجب ان ننسى ان للقراءة والتفكير والتأمل سبيل لا غنى عنه في تطوير هذه الملكة ونضجها بما يخدم مصلحتنا في السير نحو مبتغانا ورفع جودة حياتنا بالمعارف المفيدة لنا والتي تثري قدرتنا على الازدهار والنماء .

إقراء وتفكر

(ابدأها بالتعقل)

## "الجسد"

قال تعالى:

"لقد خلقنا الانسان في احسن تقويم ثم رددناه اسفل سافلين"

(سورة التين)

الجسد المادي مُعطى مرتبط بالحضور في هذا العالم.. سابق لاكتشافه.. مسلّم به لمن يسكنه وهو أداة الحركة.. أداة يسكنها المُطلق هو فوق المكان

هو مسكن الروح والنفس والعقل وهو مَعْرَض تقدم الزمن.. في حين أن ما يسكنه هو فوق الزمان.

الجسد ذاك الوسيط المادي في هذا الوجود المادي فلولا ما كنا لكون جزء من هذه الدنيا

إن طابع الجسد هو المحدودية والجسم هو منشأ الخوف، الخوف عليه من العطب من التشوه من الضعف من الزمن والخوف من الانطباع الذي يتركه عند الآخرين الشهود الآخرين والخوف من الحدود التي سيفرضها هذا الجسد على فرص التفوق والقوة والجنس والحب.

الخوف متعلق بالجسم أساسا لأن الجسم هش معرض للأذى يسير مع مرور كل ثانية باتجاه الشيخوخة والموت والانتهاى الى كومة عظام فإذا انكشمت الحقيقة الساكنة داخل الجسد إلى حدود

الجسد متصورةً أنها جسم فهو لا محالة سيكون فريسة للخوف الواعي واللاواعي في كل لحظة ومع كل نفس.

لا يمكننا ان ننكر أهمية هذا الجانب وتأثيره كمكون مهم في وجودنا الإنساني فغيره لا وجود لنا على هذه الدنيا ولا تأثير يذكر

لهذا علينا وبحزم البدء في ادراك حاجاته الأساسية واشباعها بتوازن بغير طغيان فبهذه الطريقة نظمن استمرارية عطائه بجودة اعلى وفعالية اكبر , منذ الصغر وهم يعلموننا "ان العقل السليم في الجسم السليم" وكنا وقتها واثناء اجبارنا على تناول سلطة الخضار او حساء البروكلي مع الخلطة السحرية كما كانت معظم امهاتنا تطلقن عليها نمتعض واحيانا وفي كل مرة نسمع فيها تلك العبارة نبدأ بتكتيف أيدينا معرضين ومنكرين لصحة هذا المثل الذي يجبرنا ان نتذوق طعاما لا نحبه , ولكن الحقيقة يا صديقي ان هذا المثل صحيح 100% وعلمي تماما .

ان الجسد يتكون من خلايا دقيقة معقدة التركيب والتكوين بدأً من الحمض النووي انتقال الى الجينوم والتكوين الخلوي انتهاءً بالأعضاء الحيوية جمعاء ولا يمكن لنا ان ننكر ان لهذه الخلايا قدرة اعجازية والاهية المصدر في اعادة خلق وانشاء نفسها بطريقة منتظمة بالغة الدقة والتنسيق وهذه الالية لها حاجاتها ومتطلباتها في تزويدها بالعناصر المهمة والتي تمثل حجر الأساس في بنيتها الخلوية مثل (البروتينات، الفيتامين الكربوهيدرات، الدهون).

وهنا وجب علينا ان ننظر بتفحص دقيق في حالة هذا الجسد الذي يحوي (باقي المكونات)

هل هو سليم معافى ام انه متهاك مترنح مناله الى الفشل العضوي او الالتهيار الذاتي والامراض والاسقام التي تؤثر بدورها وتخل بتوازن مكونات وجودنا الإنساني الباقية، لهذا سأطلب منك عزيز القارئ وبكل تودد ان لا تنسى هذا المكون المهم فهو تذكرة عبورك الى هذه الدنيا الفانية أحسن خدمته وافنه في مراد طيب وهدف نبيل.

(ولجسدك عليك حق)

ابداها بتسخير هذا الجسد لغاية عظيمة

## تمرين عملي

## "تحقيق التوازن"

## السلبيات (التقصير)

العقل	النفس	الجسد	الروح

ابدأ بكتابة كل السلوكيات التي تمارسها وتفقدك الى اخلال التوازن

## الإيجابيات (التعويض)

العقل	النفس	الجسد	الروح

ابدأ بكتابة السلوك النقيض لكل سلبية من السلبيات التي عملت على كتابتها سابقا، والان ما عليك سوى ابدأ بممارسة النقيض

اعمل على مراقبة كل مكون خلال فترات متباعدة وإعادة التقييم كل مكون على حدا بين فينة وأخرى، لأن الإهمال يؤدي مرة أخرى الى اخلال في التوازن.

### الية التقييم

المكون	نسبة الاستحواذ (منوية)
الروح	
العقل	
الجسد	
النفس	
المجموع	%100

يجب ان لا يطغى مكون على الاخر.

تحسب النسبة المئوية بمجموع من 100

لكل مكون 25% من النسبة المئوية وهي تعبر عن الاتزان

## ما هو النجاح؟

قد تكون الإجابة عن هذا السؤال عامة وممكنة وأيضا متعارف عليه في وسط الرياديين ورجال الاعمال والساعيين في طريق التطور الشخصي والمهني والطلاب أيضاً، سيقولون ان النجاح يا عزيزي

"هو انجاز الهدف بشكل تام وكامل، او الوصول الى الوجهة المنشودة"

للأسف فهذا التعريف قاصر محبط وقد يقودنا بشكل تدريجي الى احباط لإنفاذ منه إذا ما هو التعريف الناجع للنجاح، دعني ادخل في صلب الموضوع واختصر الطريق امامك عزيزي القارئ.

على الرغم من ان تعريف النجاح لغويا غالبا ما يرتبط بإنجاز الهدف كاملا، الا ان هذ التعريف الشائع يضل قاصراً وغير مكتمل لأنه يرسل إشارة ضمنية الى العقل تقول

"إنك طالما لم تنجز ذلك الهدف بنسبة 100% او لم تصل الى تلك الوجهة فأنت لم تنجح"

وبالتالي انت غير ناجح أي انت فاشل

وهذا التعريف إذا لا يخدم قضيتنا، ولهذا سأنتفق معك أيها القارئ على تعريف للنجاح يعتبر ايسر وأكثر صدقا وتماشياً مع صبغتنا الإنسانية:

(النجاح: هو التحقيق المتدرج لهدف معين يحمل قيمة ما)

ومن هذا التعريف يتضح لنا ان النجاح هي عملية تدريجية وأيضاً مستمرة تبدأ معك منذ اللحظة الأولى التي تقرر فيها ان تمضي نحو هدفك ولكي يكون ما تقوم به عمل ناجح ينبغي ان يكون الهدف الذي تسعى لتحقيقه هدفاً قوياً وسامياً ذو قيمة وفائدة لنفسك ولمن حولك.

ونستنتج أيضاً ان النجاح هي عملية اكتساب للمهارات بشكل مستمر

وبالتالي، الشخص الناجح هو الشخص الذي يسعى لتحقيق هدف ذو قيمة بغض النظر عن المسافة الزمنية التي تفصله عن إنجازه لذلك الهدف بالكامل، فالطالب الذي يطمح للحصول على درجة علمية عليا في مجال معين هو شخص ناجح منذ اللحظة التي اتخذ فيها هذا القرار وأقدم على تلك المبادرة (تسجيله في برنامج البكالوريوس) ويضل ناجحاً طالما انه يسير بخطى ثابتة نحو تحقيق هدفه.

وكذلك الشخص الذي يطمح لان يصبح أفضل رجل اعمال في العالم في مجال ما هو شخص ناجح أيضاً في ساعة اتخاذه للقرار وأقدم على تلك المبادرة في بدئه لأول عمل تجاري بسيط.

وانت أيضا بإمكانك من الان ان تصبح إنساناً ناجحاً بمجرد  
اتخاذك لقرار النجاح والاقدام على المبادرة الفعلية في البدء  
بتحقيق هدفك تدريجيا بخطوات ثابتة.  
مهما بدا هذا الهدف صعبا وبعيد المنال فقط عليك ان تبدأها الآن.

**"ابدأها بالمبادرة الفعلية نحو ما تريد وقرر  
أنك من الآن تسير في طريق النجاح "**

## بسم الله الرحمن الرحيم

# الفصل الثاني

- ما هي رسالتك في الحياة
- اكتشف رسالتك
- معرفة الرسالة تتبعها رؤيا واضحة
- اعد بناء منظومتك القيمية

## "ما هي رسالتك في حياة؟"

"ليس للحياة قيمة إلا إذا وجدنا فيها ما نناضل من أجله"

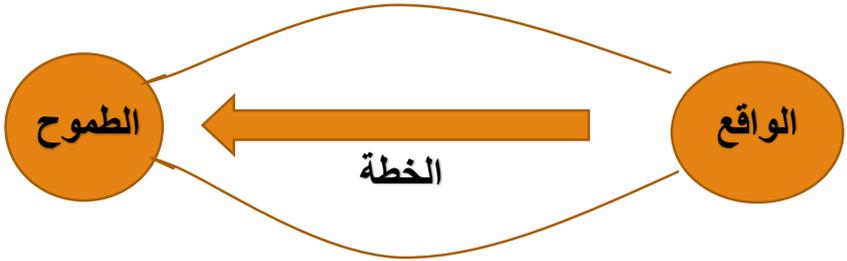
(أحد الحكماء)

اريد ان ابدأ أولاً بتعريف معنى الرسالة.

- الرسالة: وهناك تسمية يفضلها الاغلب وهي (المهمة) او الدور وهي ما تود أ، تسير عليه في الحياة، وتقول لشخص "ما رسالتك في الحياة او ما دورك في الحياة او ما هي مهمتك في هذه الحياة؟" وهي عن شيء عام وطريق دائم غير مؤقت (مدى الحياة).

الرسالة = المهمة

إن اول امرٍ يجب ان نبدأ به الان هو معرفة رسالتك الحالية ومن ثم تغييرها او تحييدها او الاضافة عليه. إن هذا الموضوع مهم جدا وينبغي ان تعرف ان اي انسان يود ان يغير ويحسن من وضع معين لابد له من معرفة وضعه الحالي اولا ومن ثم ما يود الوصول اليه.



إن الدائرة الأولى هي الواقع والدائرة الثانية هي الطموح والخط الموصول بين الدائرتين لا يصح بدون خطة مدروسة.

إن تشخيص الواقع وتحديد الطموح ووضع خطة انتقالية تلك هي الاستراتيجية الصحيحة في التغيير، هذا الذي نود السير عليه في هذا الكتاب وسنأتي على تفصيلاتٍ ممتعة في منهجية التخطيط في الفصل الرابع.

ومن أجل إنجاز عملية التشخيص وتحقيق الطموح وجبنا علينا أولاً عزيزي القارئ ان نكتشف الرسالة أولاً.

ما هي رسالتي؟

قبل ان تبدأ في اكتشاف رسالتك يجب عليك ان تعرف أولاً ان رسالتك في الحياة لن تأتيك من الخارج بل انت من سيبنيها خطوة بخطوة نحو سعادتك، ونحو نجاحك في الحياة.

## اكتشف رسالتك

## تمرين

تأمل في نفسك قليلا واسأل نفسك السؤال التالي: ماهي اللحظات او المواقف التي شعرت فيها بالسعادة والبهجة والارتياح في السابق؟

ربما هوايات انت تقوم بها , وربما موقف معين لايزال محفورا في ذاكرتك , او مكانا ما عند تواجدك به تشعر بالإيجابية والحيوية , أي موقف او أي شيء انت قمت به في حياتك وشعرت من خلاله بالعنفوان والحيوية اكتبه , وبعد ان تكتب اجابتك حاول ان تجد الروابط المشتركة بين هذه الأمور , أي انه بعد تحديد المواقف والأماكن والاقوات التي شعرت بها في الماضي بالحيوية والنشاط والطاقة المرتفعة , الان ابدأ بإيجاد الروابط فيما بينها , على سبيل المثال : قد يكون الرابط هو وجود الأطفال او مكان ما في ( الطبيعة ) او الرسم او شيء له علاقة به مثل التصميم , او ان له علاقة بالفكر او الشعر او أي شيء اخر .

حاول إيجاد روابط مشتركة بين الأشياء التي أدخلت السرور فعليا الى قلبك، حيث تكون هذه هي خطوتنا الاولى لمعرفة أنفسنا أكثر.

## خطوات عملية

1- اجعل هدفك في هذا الأسبوع او في الأسابيع القادمة ان تعيش لحظات من المتعة والسلام، ان تكون متواجداً في

أي شيء تقوم به، إذا كنت في عملك أو كنت في جامعتك  
أو أي شيء تفعله حافظ على حضورك في تلك اللحظات  
(كن متواجداً في اللحظة)

2- ان تواجدا في اللحظة وتذوقها بكل ما فيها هو فعليا اول

خطوة نحو الاكتشاف الفعلي لرسالتنا الحقيقية في الحياة

3- بهذه الطريقة ستكون واعيا لنفسك ولمشاعرك، وستفهم

نفسك أكثر وستكون قد انتبهت وتعرفت على الأنشطة

التي تسعدك أكثر، بالتالي ستعرف ماهي الأشياء التي

تشعرك بالطاقة والتي تعطيك

طاقة وحيوية وحياة، وبالتالي

ستكون أقرب الى معرفة

رسالتك في الحياة.

#### ملاحظة:

سيتم التطرق لأليات الحضور

(اليقظة الذهنية) في الفصل

الثالث

لتساعدك على أدراك اللحظة

## معرفة الرسالة تتبعها رؤية واضحة

الرؤية: هي النتيجة النهائية التي تسعى شخصيا  
لصنعها يعني ما تود الوصول اليه

الرؤية: هي كلمة عامة للأهداف (اهداف طويلة،  
اهداف قصيرة، اهداف متوسطة)

وهناك فارق كبير بين الرسالة والرؤيا

الرؤية = خطة قصيرة ومتوسطة وبعيده المدى

الرسالة = هي مهمة التي تشمل الرؤيا

الان سوف اصحبك في جولة هي من اهم الجولات في  
حياتك، وأتمنى ان تكون قد حددت رسالتك في الحياة  
الان، او ربما غيرت فيها بعض الشيء وربما تكون  
وضعت رسالتك المعدلة والجديدة او ان كعلى وشك فعل  
ذلك قريبا ان شاء الله.

يقول الاديب الرافعي في كتابه (وحي القلم) " إذا لم تزد  
شيء على الدنيا كنت انت زائدا على الدنيا "

ان كنت لا تعرف ما تريد فلن تصل الى شيء اصلاً،  
وللأسف لن تحقق شيء صدفة فالصدق لا رهان عليها  
ينبغي لك ان تخطط، وان تخطط بدقة للوصول الى ما تريد  
وذلك بعد ان تحدد بالضبط ماذا تريد.

إذا كنت تخطط ان تصل الى الحرية المالية وانت موظف تتقاضى ذلك الراتب المحدود محسوم منه الخصومات والتأمينات فأنت للأسف تضحك على نفسك، لأنه وببساطة لا يوجد مليونير في هذا العالم يعمل في وظيفة حكومية او خاصة، او إذا كنت تريد ان تكون اب حاتي وعطوف وزوجا مثاليا يعطي حق أسرته بالتمام وانت للأسف تعمل خمسة عشر ساعة في اليوم

او كنت تود ان تكون صاحب مهارة متقنا ومتميزا في الرسم والتصميم او السباحة او البرمجة على احدى لغات البرمجة وانت لا تقضي في اليوم ثلاث ساعات حتى في التدريب على تلك المهارة التي ترغب كتسابها واحترافها، ولا تقرأ كتابا جديدا في مجالها او تحضر دورة او ندوة كل شهر مثلا

فهل تظن ان لهذه الأهداف مكان في الواقع للأسف الإجابة واضحة وضوح الاحرف في هذا الكتاب.

لست أدعوك لتترك عملك ولا للإحباط من مسألة الطموح والاهداف فكلنا نحمل كما كبيرا من الاحلام والامنيات التي تنتظر ماردمصباح بفاغ الصبر لتحقيقها واجلالها على الواقع، وللأسف عزيزي القارئ فلا وجود لهذا المارد الا في قصص ألف ليلة وليلة.

يقول المتنبى:

"وما نيل المطالب بالتمني  
ولكن تؤخذ الدنيا  
غلابا

وما استعصى على القوم منال  
إذا الإقدام كان لهم  
ركابا"

اعلم انه من جد وجد ومن زرع حصد، ومن سار على  
الدرب وصل هناك واحد فقط من يحقق النجاحات (العارف  
المصر) الذي تعلم الطريقة وأصر على بلوغ الهدف.

وهنا أهمية وجود الرؤيا في حياتنا يتضح لنا، انها معرفة  
المبتغى والمنتهى لهذا الطريق الحلزوني الطويل المليء  
بالتحديات والمتغيرات

"ابداها في بناء رؤية واضحة المعالم في طريق  
حياتك ولا تنسى أنت لا تبني المستقبل بيد فارغة  
فقيرة لا تمتلك أدوات فعالة تمكنها من احقاق تلك  
الرؤيا واسقاطها على ارض الواقع بل أنت بحاجة  
ماسة لتلك الأدوات الأساسية والمهمة في أي طريق  
نحو التطور الشخصي، وهذا ما نحن بصدده في  
الفصول القادمة إن شاء الله "

## اعد بناء منظومتك القيمية

القيم: هي جملة المقاصد التي يسعى القوم إلى إحقاقها متى كان فيها صلاحهم عاجلاً أو آجلاً، أو إلى إزهاقها متى كان فيها فسادهم عاجلاً أو آجلاً. وهي القواعد التي تقوم عليه الحياة الإنسانية وتختلف بها عن الحياة الحيوانية، كما تختلف الحضارات بحسب تصوورها لها يعيش الإنسان في هذه الحياة وفق قيمٍ معينة يطبقها أو يسعى للوصول إليها، كما تُعتبر القيم نوعاً من أنواع المُحددات أو الغايات، ويُعدّ الوصول إليها نوعاً من أنواع النّجاح، وعلامة تُؤشّر على حسن سيرّ العمل في مراحلها السابقة، أو ما يُطلق عليه بالتغذية العكسية أو الرّاجعة.

القيم مُفردتها قيمة، وترتبط لغوياً بمادة قَوْمٍ والتي تمتلك عدّة دلالات منها قيمة الشّيء وثمرته، والثّبات والدوام، والاستقامة والاعتدال ونظام الأمر وِعِماده وأقربها لمعنى القيمة هو الثّبات والدوام والاستمرار على الشّيء.

ما اصطلاحاً فإنّ القيم هي جملة المقاصد التي يسعى القوم إلى إحقاقها متى كان فيها صلاحهم عاجلاً أو آجلاً، أو إلى إزهاقها متى كان فيها فسادهم عاجلاً أو آجلاً. وهي القواعد التي تقوم عليه الحياة الإنسانية وتختلف بها عن الحياة الحيوانية، كما تختلف الحضارات بحسب تصوورها لها. وقد وردت في القاموس

التربويّ بأنّها صفات ذات أهميّة لاعتبارات نفسيّة أو اجتماعيّة، وهي بشكل عامّ مُوجّهات للسلوك والعمل.

### خصائص القيم

للقيم عدّة خصائص تميّز بها:

- ترتبط بنفسيّة الإنسان ومشاعره، حيث تشمل بذلك الرغبات والميول والعواطف التي تختلف من إنسان لآخر، ومن حضارة لأخرى.
- مُتغيّرة وليست ثابتة؛ نتيجة تفاعل الإنسان مع بيئته وتغيّرات الوسط المُحيط. غير وراثيّة ومُكتسبة من خلال البيئة.
- تفاوت أولويّة القيم وتفوقها على بعضها، وتطبيق إحداهما على حساب الأخرى.
- تعدّدها نتيجة اختلاف الحاجات الإنسانيّة بين حاجاتٍ اقتصاديّة وسياسيّة واجتماعيّة ونفسيّة.
- ذات منطق جدليّ فهي تحتلّ الحقّ والباطل، والخير والشرّ.
- صعوبة القياس بسبب تعقيد الظواهر الإنسانيّة المرتبطة بالقيم.
- ذاتيّة حيث تظهر في مشاعر الإنسان إمّا بالميل نحوها أو النّفور منها.

- نسبةً فهي تختلف من شخصٍ لآخر حسب الزّمان والمكان. إنسانية؛ فهي مُتعلّقة بالإنسان وليس أيّ كائنٍ آخر.

### تصنيف القيم

- القيم النظرية: هي رغبة الفرد بالتعلّم وسعيه نحو اكتشاف المعلومات والبحث عن مصادرها، ويتّصف صاحب القيم النظرية بقدرته على النّقد والنّظر للأمور بموضوعية، ومن الأمثلة على القيم النظرية الطّموح العلمي، والتّجريب، والبحث العلمي، والتّسامح الفكري.
- القيم الاجتماعية: وتظهر من خلال رغبة الإنسان بتقديم العون لمن حوله، وتفاعله الاجتماعيّ مع الوسط المحيط به، واتّخاذه إدخال السّرور على الآخرين هدفاً بذاته، ومن الأمثلة على هذه القيم العطف، والحنان، والإيثار.
- القيم الدينية: تتّضح من خلال اطلاع الإنسان المُستمرّ على أصل الوجود والكون، والتزامه بتعاليم الدين، وحرصه على نيل الثّواب والبعد عن العقاب.
- القيم الاقتصادية: تتمثّل في البحث الدائم عن الإنتاج المُربح، والاهتمام بالأموال والثّروات، وغالباً ما يَنْظر

أصحاب هذه القيم للأمور نظرةً ماديةً قائمةً على حساب مقدار الربح والخسارة، وقد يتعارض هذا النوع من القيم مع الأنواع الأخرى.

- القيم الجمالية: يُعبّر عنها بالبحث عن الجمال في الأشياء وتقدير الفنّ، ومن أمثلتها التفوق الفنيّ، وحبّ الفنون، وتقدير الجمال.
- القيم السياسيّة: تظهر في حبّ القوّة والتحكّم، وفرض القوانين على الأشخاص والأفراد، ومن أمثلتها تقدير السُلطة، وتحملّ المسؤولية، والميل للقيادة.

بسم الله الرحمن الرحيم

الفصل

الثالث

- الآن هي الجزء الأهم
- اليقظة الذهنية
- كيف تصل إلى اليقظة الذهنية
- مهارة الحضور الذهني وأهميتها

## الآن هي الجزء الأهم

عن قوة عيش اللحظة الحالية اتحدث



في العقود الأخيرة ذاع صيت مفهوم قوة عيش اللحظة (الآن) على نطاق واسع وكان من أهم أسباب نجاح هذا المفهوم هو كتاب إيكهارت تول (قوة الآن) the power of now والذي انصحكم بدوري البدء في قراته ريثما تنتهون من قراءة هذا الكتاب طبعاً.

إن القوة التي تمتلكها اللحظة الحالية (الآن) كما يعتقد الكثير من الناس هذه الأيام هي حقيقتها وواقعيتها، فإن تكون (الآن) هذا يعني أنك لست مشتتاً بذكريات الماضي او توقعات المستقبل.

فإنك من خلال الحضور الواعي في اللحظة (الان):

- انت تعيش اللحظة بكل ما هو واقعي وحقيقي امامك
- تعيش حالة من الوضوح الذهني، واليقظة، والاهتمام الكامل على كل ما تلاحظه وتسمعه وتلمسه.

وحتى نتعلم ان ندرك هذه الالية وجب علينا المضي في طريق التمهيد لهذه المهارة الفطرية التي تمتزج بالأساس بأصالتنا وطبيعتنا ولكن لا يمكننا انكار تأثير كل تلك المشتتات التي نعاشها في هذا العصر المرتبك القلق والمتصارع المليء بالتغيرات المتسارعة، للأسف فإننا حقا بحاجة الى تعلم ان نعود الى ان نكون نحن كما كنا سابقا في سنوات طفولتنا الباكرة.

إن غالب الأطفال يعيشون في (الان) وهذا دليل على قدرتهم العالية في التناغم والتكيف مالم يكن هناك عوائق بينية او مع الاخرين , ان عيش اللحظة الحالية في (الان) هو ان يكون لديك تجربة مختلفة تماما للعقل والجسم والنفس والروح أيضا والنظر بادراك حضوري لما هو كائن الان مبتعد بذلك عن تجارب الماضي وخبراته وقلق وترقب المستقبل ومفاجأته , هل هذا يلغي أهمية التخطيط بالطبع لا انما ما انشده من هذا الطرح هو القدرة على الحزم في اصدار الفعل الذ تم التخطيط له حتى يوتي ثماراً ناضجة , والحزم هنا لا يأتي بغير ادراك ووعي لما انت كأن به الان .

ان الماضي والمستقبل ماهي الا أوهام صنعتها عقولنا حتى تخلق لنا ايطار لصورة مكتملة نستطيع فهمها وتفسيرها، ولكن الامر

مختلف تماما، ما كان للماضي ان يكون لولا انه بالأصل حاضر وما كان للمستقبل ان يكون بغير ان يكون حاضر.

كل شيء يحدث في هذا الوجود يقع في الوقت الحاضر وما مضيه الا انتهاء حدثه وهنا يضع ايطار الزمن حدوده علينا برسم خط افقي (يبداً من الماضي يتوسطه الحاضر وينتهي بالمستقبل الغامض)



وهذا للأسف ما تدركه عقولنا القاصرة وهنا يجب علينا ان نعترف مهما كان لهذا الاعتراف وقع صادم علينا إننا مخدوعون بما اسميناه ماضٍ ومستقبل، كل شيء يحدث (الآن)، في لحظة الحاضر انت تقرر في لحظة الحاضر ان تفعل في لحظة الحاضر انت تخسر او تكسب في لحظة الحاضر انت من تريد ان تكون في اللحظات المقبلة.

لست اسعى للتعقيد او الدخول بك الى عمق فلسفي لست بحاجة اليه فما نحن بصدهه من كل هذا هو ان تدرك إنك في اللحظة الحالية قادر على ان تقرر ان تغير او تحسن او تشرع بعمل اطالما واضبت على تأجيله او عدم اكماله.

اريد ان امنحك أداة تستطيع من خلالها الإمساك بزمام حياتك، ان تصل الى مرحلة في كل لحظة تعاشها انت واعي فيها انت موجود فيها بدون الخوف او الترقب لمستقبل قريب او بعيد او الحزن والندم والتأسف على ماضي انتهى واندثر لكنك تعيد احيائه في حاضرك عن طريق الذاكرة، انت لا تمتلك سوا هذه اللحظة التي فيها خيارتك لامحدودة فيها انت تقرر ان تستمر في استدعاء الماضي وآلامه او انتظار لمستقبل مجهول ممثلي بالقلق والترقب والحماس الذي يفقدك لذة عيش اللحظة الحالية التي لا تمتلك سواها.

انت الذي تقرر متى تستيقظ من هذا التشتت والانغماس الذهني تترنح بين ماضي انتهى حدثه ومستقبل لم يحدث، انت تقرر من الان ما تريد ان تكونه انت الان تقرر التخلي عن زيف و وهم الماضي والمستقبل انت تقرر ان تنهي قصة كل حدث ماضي في (الان) وتخطط في (الان) لما هو متوقع في المستقبل الذي اسميناه (اللحظات القادمة).

"ابدأها في عيش اللحظة وقرر الان ان تسير نحو ما تريد وان تتخلى عما لا تريد"

## اليقظة الذهنية



اليقظة الذهنية: هي ببساطة ممارسة الوعي باللحظة الراهنة ( الآن)،دون اطلاق احكام اثناء التجربة , هي فقط تتمحور حول البقاء متيقظاً وواعي بك تفاصيل اللحظة الراهنة .

ان من اهم فوائد هذه الممارسة انها تساعدنا على الاتصال مجددا ببساطة وجوهر الحياة وأيضا من خلال الوصول الى هذه الحالة من الوعي في اللحظة فنحن نسير بالتأكيد الى حالة من السلام الداخلي.

تكمّن روعة هذه العادة في انها حرفيا تغير طريقتنا في استشعار واقعنا وعيشه، والاحساس بتفاصيل لها معنى خلاق وللأسف لم تكن ذات يوما ضمن نطاق وعينا.

ان الوصول الى حالة اليقظة الذهنية لا تشترط منك اعتناق ديانة أخرى او القيام بممارسات دينية تتعارض مع ما انت مؤمن به.

ليس عليك السفر الى جبال التبت او الى الهند في رحلة تنوير والبحث عن الذات كما يسمونها كي تستطيع ممارسة اليقظة الذهنية، ان كل ما عليك فعله هو التدرب على التركيز، المر برمته يتعلق بالتركيز، دون التفكير او القلق حيال المستقبل او الماضي.

ليس هناك طريقة صحيحة او خاطئة في ممارسة اليقظة، ففي الوقت الذي يعتبر جلوس القرفصاء او اشعال بعض من الشموع العطرية جزء من عملية الحضور الذهني ولكن هذا الامر لا يعد اجباريا ولا سببا أساسيا للوصول الى تلك الحالة الذهنية، ببساطة يمكنك الجلوس كيفما تشاء واينما تشاء وفي أي وقت قد تراه مناسبا، الامر لا يقتصر على مجموعة من الطقوس والترانيم انها فقط حالة يمكن لأي من الوصول اليها من خلال التركيز.

هل اليقظة الذهنية شكل من اشكال ممارسات التأمل؟

نعم هي كذلك، وتعتبر نوعا وشكل خاصا من مجموعة اشكال للتأمل مثل (التأمل التجاوزي، التأمل الحركي، تأمل المانترا، التأمل التصوري).

والتأمل الذي يقود الى حالة التيقظ الذهني يسمى (تأمل الحضور الواعي) وهو تقنية من تقنيات التأمل التي توجه فيها تركيزك نحو (الان) الحضور في اللحظة الراهنة، ان هذه الحالة العليا من الوعي التي تصل اليها ماهي في الواقع الا شكل من اشكال التركيز.

ان لممارسة اليقظة الذهنية فوائد جمة ولا يمكن اهمالها فهناك الكثير من الدراسات الموثقة حول نتائجها المفاجئة في تجاوز الالام النفسية والصدمات ولا تقتصر فقط على الجانب النفسي بل حتى في الجانب الجسدي ففي يومنا هذا يتم علاج الكثير من الامراض الجسدية والنفسية باستخدام تقنيات اليقظة الذهنية والتي أصبح يطلق عليها (العلاج المعرفي القائم على اليقظة) ومن بعض هذه الامراض التي يتم علاجها (التوتر والقلق، الإرهاق، الالام المزمنة، والقصور الوظيفي لبعض الأعضاء والغدد).

ومن فوائدها المذهلة على الجانب الجسدي والنفسي  
انها:

1. تحسين ورفع مستوى الوعي بالذات
2. هي مهارة عملية يمكن لأي شخص ان يطورها بما يتناسب مع احتياجه
3. خلق شعور بالسلام الداخلي والطمأنينة
4. المساهمة في التواصل من جديد مع اشخاص ربما اعتدنا عليهم كأنهم امر مسلم به
5. زيادة الثقة بالنفس ورفع مستوى تقدير الذات
6. تعزيز مستويات الطاقة الجسدية والنفسية والتحمل
7. زيادة مستوى التركيز الذهني والإنتاجية الذاتي
8. اكتساب مهارة التعاطف تجاه نفسك والآخرين لما تمنحه هذه الممارسة في إضفاء حالة واعية لأدراك الشعور الراهن تجاه الذات وما يشعره الآخرون ( رهافة الحس )
9. هو تمرين مجاني للعقل والروح دون أي تكلفة

إذاً وكما تم ذكره سابقاً فإن لممارسة اليقظة الذهنية الحضور الذهني (اليقظة الذهنية) فوائد كثيرة، إذا ماذا تنتظر عزيزي القارئ

هيا انتقل الى الصفحة الأخرى وابدأ في تعلم تلك المهارة  
واجعلها أسلوب حياة واعدك بانك ستجد الفارق الذي كنت  
تنتظره منذ وقت طويل على مستوى شعورك وحالتك  
الجسمانية، الامر برمته بسيط ولكن هذا لا يعني ان تستخف  
بمقدرتها على تغيير الكثير.

ابدأها الان في اكتساب وتجذير تلك الاداة المهمة في  
حياتك

"اليقظة الذهنية"

## كيف تصل الى اليقظ الذهنية

سننظر الان الى تمرين عملي سيساعدك في بناء وتقوية الية التركيز الحضورى (اليقظة الذهنية).

هذا التدريب البسيط غالبا ما يستخدم كمقدمة لممارسة

اليقظة العقلية التامة، أي التركيز في كل ما يحيط بك.

تدريب القرقرة هذا يمكنه أيضا أن يعزز الأكل بتركيز، ويساعد على انشاء علاقة صحية مع الغذاء.

جرب هذا التدريب مع زبببة واحدة، قد تجد أنها أجمل زبببة أكلتها في حياتك

الوقت اللازم أكثر 5دقائق يوميا لمدة أسبوع على الأقل، تشير الأدلة إلى أن التركيز الذهني يزيد كلما مارست التدريب

### كيف تمارس التدريب

1. الامسك: أولاً خذ زبببة وامسكها في كف يدك أو بين اثنين من أصابعك .

2. الرؤية: خذ وقتك للتركيز عليها حقاً، حدق في الزبببية بالاهتمام الكامل، تخيل أنك كائن مريخي ترى شيء جديداً.

اسمح لعينك باستكشاف كل جزء منها، تأمل التجاعيد والظلال على جسم الزبيبة الخارجي، انتبه لأي شكل غير تقليدي قد تراه فيها.

3. **اللمس:** انقل الزبيبة بين أصابعك، استكشف نسيجها ولمسها. ربما من الأفضل ان تفعل ذلك وعينك مغلقة إذا كان هذا يعزز من حاسة اللمس لديك.
4. **الرائحة:** ضع الزبيبة تحت أنفك مع كل شهيق ركز في أي رائحة أو عطر قد تلاحظه منبعثاً منها وأنت تفعل ذلك انتبه لأي شيء مثير للاهتمام قد يحدث في فمك أو معدتك بعد شم الرائحة.
5. **الوضع:** الآن ببضع الزبيبة بين شفتك، لاحظ كيف ان كفك وذراعك يعرفون الطريق بالضبط، ويحفظون كيف يضعون الزبيبة في مكانها ضعها بلطف في فمك دون مضغ، لاحظ ما الذي يحصل في فمك استغرق بضع لحظات في التركيز على الأحاسيس من وجود الزبيبة في فمك، واستكشفها بعضلة بلسانك.
6. **التذوق:** عندما تكون مستعداً، تأهب لمضغ الزبيبة، لاحظ أين المكان الذي تستقر فيه من أجل المضغ الأمثل، ثم بوعي كامل خذ قضمه أو اثنتين ولاحظ ما يحدث في أعقاب ذلك، استمر في المضغ بدون الابتلاع، ولاحظ موجات الطعم التي تتسرب اليك مع اللعاب، ولاحظ

- اختلاف ملمس الزبيبة في فمك وانت تمضغها لحظة بلحظة، وانتبه الى كتلتها وهي تنفتت وتصبح ألين .
7. البلع :عندما تشعر أنك على استعداد لابتلاع الزبيبة، حاول ان تنتبه اولا الى مصدر هذا الاحساس او إلى الإشارة التي ستأمرك ان تبتلعها، وبهذا يمكنك أولاً ان تكون واعيا بنية الابتلاع قبل ابتلاع الزبيبة فعلا
8. التتبع :وأخيرا راقب هل يمكنك تتبع الزبيبة او بقاياها وهي تتحرك إلى أسفل في معدتك، وانتبه الى شعور جسمك بأكمله بعد الانتهاء من هذه التجربة.

الدليل على ان التدريب ناجح وفعال

**Praissman, S. (2008). Mindfulness-based stress reduction:**

**a literature review and clinician's guide. Journal of the American Academy of Nurse Practitioners, 20(4), 212-216.**

خلص استعراض للأبحاث المنشورة بين عامي 2000 و2006 إلى أن برنامج "الحد من الضغط العصبي عن طريق اليقظة الذهنية التامة"(MBSR) وهو برنامج تدريبي لمدة ثمانية أسابيع يتضمن تدريب تأمل الزبيب المذكور أعلاه وضعه (جون كابات - زين) في كلية الطب بجامعة (ماساتشوسيتس)، خلص

الاستعراض إلى أنها علاج فعال للحد من التوتر والقلق المصاحب للحياة اليومية والمرض المزمن.

### بعض التأملات التي تفيد في الدخول الى حالة اليقظة الذهنية

يمكنك أيضًا ممارسة بعض تمارين التأمل الواعي المنظمة،  
مثل:

- تأمل الجسد: استلق على ظهرك وساقك ممدودتان وذراعاك بجانبك وكفًا يديك مقلوبان لأعلى ركز انتباهك ببطء وتأن على كل جزء من جسدك بالترتيب، من أصابع قدميك إلى رأسك أو من رأسك إلى أصابع قدميك. كن يقظًا لكل إحساس أو شعور أو فكرة عن كل جزء من جسمك.
- التأمل في وضعية الجلوس: اجلس بوضعية مريحة بحيث يكون ظهرك مشدودًا، وقدماك منبسطةتان على الأرض ويديك في حجرك. تنفس من أنفك، ركز على حركة أنفاسك وهي تدخل وتخرج من جسدك. إذا تشتت انتباهك بشعور جسدي أو فكرة، سجل تلك الملاحظة ثم تابع التركيز على تنفسك.
- التأمل أثناء المشي: ابحث عن مكان هادئ يمكنك المشي فيه مسافة من 3 إلى 6 أمتار، وامش ببطء. ركز على المشي في حد ذاته، وتأمل في إحساس

الوقوف والحركات البسيطة التي تساعدك على الحفاظ على توازنك. عندما تصل لنهاية الممر، استدر وتابع المشي، مع الحفاظ على تركيزك على كل حواسك.

متى وكم مرة ينبغي ممارسة تمارين اليقظة التامة؟  
يعتمد الأمر على نوع تمارين اليقظة التامة التي تنوي ممارستها.

يمكن ممارسة تمارين التركيز الذهني في أي مكان وأي وقت. وتشير الأبحاث إلى أن انشغال الحواس بالأماكن المكشوفة مفيد على وجه التحديد.

فيما يتعلق بالتمارين الأخرى للتركيز الذهني المنظم، مثل: فحص الجسم بالتأمل، أو التأمل بالجلوس، ستحتاج إلى تخصيص وقت تكون فيه في مكان هادئ دون وجود ما يشتت التفكير أو ما يقطعه. يمكنك اختيار ممارسة هذا النوع من التمارين في الصباح الباكر قبل الشروع في روتينك اليومي.

واجعل هدفك ممارسة اليقظة التامة كل يوم لمدة ستة أشهر. ومع مرور الوقت، فقد تجد أن اليقظة التامة لا تكلف جهداً. ففكر في الأمر وكأنه التزام لإعادة التواصل مع روحك وتغذيتها.

بسم الله الرحمن الرحيم

## الفصل الرابع

- ما هو التخطيط وما أهميته؟
- تعلم معي مهارة التخطيط الفعال
- منهجية وضع الاهداف
- منهجية التخطيط المتكامل
- نظام GTD لإتجاز المهام

## ما هو التخطيط وما أهميته؟



تحدثنا في الفصل الثاني على مفهوم الرؤيا وأهميتها بعد إدراك ومعرفة الرسالة التي تسعى من أجلها بهدف الوصول الى حالة من الوضوح تجاه المسعى والهدف الذي انت الان تسير صوب تحقيقه وانجازه.

هنا انت بحاجة الى أدوات دقيقة وفعالة لمساعدتك بدورها في تحقيق تلك الأهداف وتسخير الطريق نحو رؤيتك المنشودة، وان من اهم تلك الأدوات هي أداة التخطيط الفعال التي ستتمكنك بدورها من الوصول بأسرع وأنجع الطرق الممكنة نحو الأهداف التي صغتها، فلا تستطيع بدورك الانطلاق نحو هدف ما مهما كان مستواه (قصير المدى، طويل المدى، متوسط المدى).

إذا ما هو التخطيط:

- التخطيط هو تحديد هدف ثم تحديد الخطوات اللازمة لتحقيق الهدف
- التخطيط هي عملية جلب المستقبل الى الحاضر للبدء في تحقيقه

- إن التخطيط ينقل الرغبات من حيز الاحلام والاوهام الى حيز الواقع
  - حتى يكون لك خطة انت بحاجة لوجود هدف ورؤيا واضحة
  - هناك شرط أساسي في التخطيط الا وهو كتابة الخطة لان عدم كتابة الخطة يعني عدم الجدية في تحقيق الهدف
- ان التخطيط لنقطة حاسمة في حياة الانسان وللأسف فإن هناك ملايين من الناس تذهب حياتهم سدى لأنهم ببساطة لم يخططوا.

خد قراراً من الان بأن تقوم بالتخطيط لم انت تريد بهدف الوصول الى غاياتك وللأسف اما ان تكون من يخطط لحياته او ان تكون جزء من خطط الاخرين في تحقيق مشاريعهم واهدافهم، لك الخيار في هذا، ولكن في حال أنك قررت ان تبدأ فعليا في النظر بجدية الى حياتك مقدرًا لقيمتها بدون تبخيس وانطلقت في رحلة التخطيط لكل ما تريد ضمن منهجية مدروسة وفعالة أيضا، وإذا كنت ممن سيبدأ رحلته في التخطيط لما يريد فانت من القلة الذين قرروا ان يفعلوا شيئا في حياتهم ولعلك تكون من 3% الذين سيرسمون التوفيق في حياتهم.

## أهمية التخطيط:

1. تحويل الحلم الى هدف: نقل الرغبات من حيز الاحلام الى الواقع
2. وضوح الرؤيا: إن التخطيط يمدنا بمساحة كبيرة من الوضوح اثناء المضي في طريق تحقيق الأهداف
3. زيادة الثقة وتقليل الضغط: عندما تتضح الرؤيا تزداد ثقتك في قدراتك على تنفيذ الخطة وتحقيق الهدف

## تعلم مهارة التخطيط الفعال

حتى يكون التخطيط فعال يجب ان يخضع لعدة شروط منها:

- ان تكون الأهداف واضحة ومحدده وقابلة للقياس
- التخطيط الفعال عملية مستمرة ومرتبة:

(لا تنتهي بمجرد البدئ بالتنفيذ) اجراء عملية التطوير والتعديل

- ان يكون التخطيط واقعي:

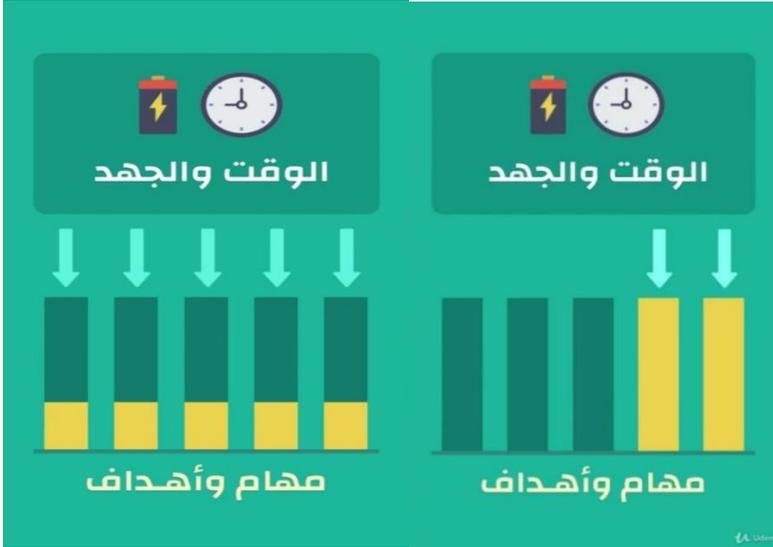
(الخطة غير واقعية = عدم الالتزام بالخطة) مثال الطالب

- البساطة: المبالغة والتعقيد في عملية التخطيط قد يكون سبب في فشل هذه العملية المهمة إذا علينا بتبسيط تلك العملية بقدر المستطاع دون الاخلال بعناصرها الأساسية

### ضرورة إدارة وترتيب الأولويات

ان من الضروري جدا في اثناء البدء بعملية التخطيط الاخذ بعين الاعتبار الأولويات المنوطة في تلك العملية لان الوقت والجهد المتاح اقل بكثير مما هو مطلوب لفعل كل شيء والرسم التالي في الصفحة القادمة قد يوضح المقصود.

# أولويات



## القرار الصائب هو التركيز على القليل المهم

يعني التركيز على بضعة اهداف مهمة خير من العمل وبذل الجهد على مجموعة اهداف ومهام قد يكون هذا الامر عبارة عن عملية استنزاف وارهاق جسدي ونفسي، وللأسف لا نتائج او ان النتائج ركيكة مليئة بالثغرات

## قاعدة باريتو (80/20)



تنص على ان نسبة قليلة 20% من الاعمال تؤدي الى نسبة 80% من النتائج وسمي هذا المبدأ على اسم عالم الاقتصاد الإيطالي (فيلفريدو باريتو) الذي لاحظ ان 80% من الثروة في إيطاليا مملوكة لـ 20% من السكان ولهذا المبدأ تطبيقات عديدة في الكثير من المجالات منها:

- في المبيعات: 80% من ارباحك تأتي من 20% من الزبائن
- في الإدارة: 20% من الموظفين يقومون بـ 80% من العمل في الشركة او المؤسسة

- في تنظيم الوقت: 80% من وقتك يصرف على 20% من المهام
  - في الاتصال: 80% من اتصالاتك تقضيه في التكلم مع 20% من الموجودين في سجل الهاتف
  - في الملابس: ترتدي في 80% من وقتك 20% مما هو موجود في خزانة ملابسك
  - في الرعاية الصحية: في أميركا تبين ان 20% من المرضى يستخدمون 80% من موارد الرعاية الصحية
  - في التخطيط: 20% من الأهداف تقود الى 80% من النتائج
- إذاً لا مفر من التركيز على بعض الأمور والتضحية بأمور أخرى حتى نصل بدورنا الى النتائج التي نرجوها

**"ابداها بالتركيز وبذل أقصى جهد ممكن  
على القليل ذو الأثر الكبير"**

## منهجية وضع الاهداف



• لماذا الأهداف مهمة؟ لأن لا خطة بلا أهداف

• الهدف يوضح المسار لاستثمار وقتك وجهدك بأفضل طريقة ممكنة

عدم وجود هدف ← لا يسعى ← لانجاح

ما المقصود بالهدف:

هو ما يسعى اليه الفرد من اجل تحقيقه وانجازه، وهو مبتغى ومنطلق ودافع يمنح الفرد سبب للاستمرار في طريق التطور الذاتي، وان الهدف أيضا لهو النتيجة الحاسمة التي يسعى اليها الفرد.



## منهجية وضع الأهداف تبدأ من هنا



إن صياغة وكتابة واختيار الأهداف يجب ان تمر من  
بثلاث مراحل أساسية ومهمة الا وهي

1. تحديد الأهداف
2. فترة الأهداف
3. تقسيم الأهداف

## 1- تحديد الأهداف

### أسلوب Smart

• لتحديد الأهداف هناك صفات للهدف يجب الاخذ بها :

**S Specific** محدد (دقيق) ( اريد ان اخسر من وزني 5 كيلو )

**M Measurable** قابل للقياس ( قياس مقدار التقدم في تحقيق الهدف )

**A Attainable** يمكن تحقيقه ( ان يتناسب مع الإمكان والقدرات )

**R Realistic** واقعي ( غير مستحيل )

**T Time** محدد بوقت ( الوقت المطلوب للإنجاز وتحقيق الهدف )

أمثلة:

- قبل (هدفي أن أنقص من وزني) لا يخضع للشروط
- بعد (هدفي إنقاص وزني 10 ك خلال 3 شهور)  
يخضع للشروط
- قبل (هدفي تعلم التصميم من مواقع الانترنت) لا  
يخضع للشروط
- بعد (هدفي تعلم تصميم المواقع بتخصيص ساعة على الأقل يوميا للتعلم لمدة شهرين) يخضع للشروط

## 2- فلترة الأهداف

إننا نستطيع صياغة وتحديد أهداف كثيرة لكن محاولة تحقيق كم من الأهداف دفعة واحدة امر مستحيل (غير واقعي)

إن الوقت والجهد موارد محدودة تعبر عن أهمية عملية فلترة الأهداف

الفترة هي محاولة لتحديد الأهداف الأكثر أهمية لتنفيذها خلال الوقت الحاضر

استراتيجية فلترة الأهداف:

1. ارسم خط بالطول في منتصف الورقة
2. الخط الأول اكتب 10 اهداف ترغب في تحقيقها خلال الفترة الزمنية المطلوبة (شهر، سنة، أسبوع، يوم)
3. 10 اهداف هو الحد الأقصى
4. انظر للأهداف واجب عن السؤال التالي: لو علمت أنك لن تحقق سوى هدف واحد من كل هذه الأهداف فأيتها تختار؟
5. اختر الهدف وانقله على النصف الثاني (اقصى حد 3 اهداف)

"إن العدد المثالي للأهداف "

(واحد)

### 3- تقسيم الاهداف

انه لمن المهم تحويل الهدف الكبير الى مجموعة اهداف صغيرة على المدى القريب والمتوسط والطويل.

تقسم الأهداف الى :

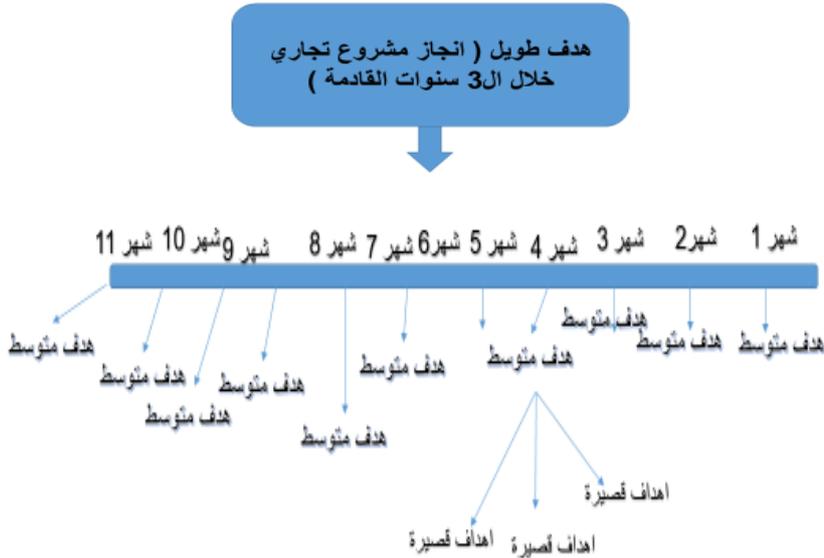
أهداف قصيرة المدى

أهداف متوسطة المدى

أهداف طويلة المدى

ان هذا الشكل يعبر عن الترتيب الهرمي للأهداف المقسمة، فالأهداف طويلة المدى تحوي الأهداف المتوسطة وقصيرة المدى والاهداف متوسطة المدى تحتوي بذلك أيضاً الأهداف قصيرة المدى وكل مستوى من الأهداف يؤثر على المستوى الأكثر امداءً، فمقدار تحقيق الاهداف المتوسطة يؤثر على مقدار احتمالية تحقيق الأهداف الطويلة، وكذلك مقدار ما

## تحقق من الأهداف القصيرة يؤثر على مقدار احتمالية تحقيق الأهداف المتوسطة.



القياس والمتابعة لمقدار تحقيق الاهداف (أهميتها):

إن ما يتم تسجيله يتم قياسه وما يتم قياسه يتم تطويره وتحسينه

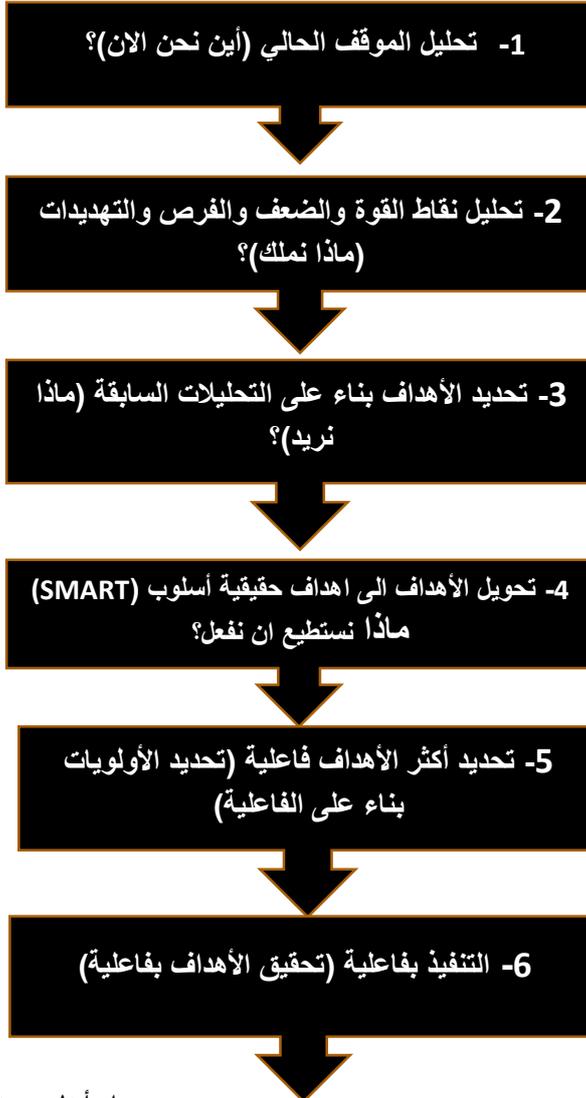
1. المتابعة تجلب الوعي (تجعلك واعي ومدرك للشيء الذي تتابعه)

2. اكتشاف الأخطاء وتلافيها

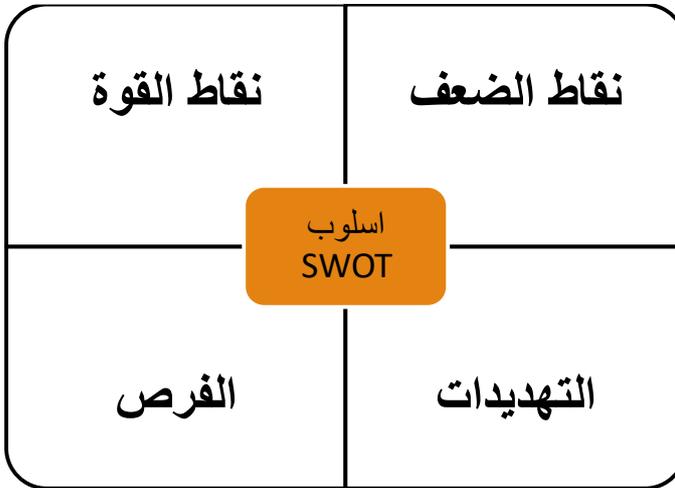
3. قياس التطور (يولد دفعات من الحماس)

4. من أكبر المحفزات للإنسان هو شعوره بإحراز التقدم فيما يسعى

## منهجية التخطيط المتكامل



- 1- تحليل الموقف الحالي: يجب علينا دائما ان نبدأ في التخطيط من حيث نقف، وفي هذه المرحلة يجب علينا ان نبدأ في كتابة وضعنا الحالي على ورقة، ونقوم بشرح كل مواصفات ما نحن عليه الان في الوضع الاهن.
- 2- تحليل نقاط القوة والضعف والفرص والتهديدات: في هذه المرحلة سنكتب نقاط القوة الخاصة بنا ونقاط الضعف التي تحتاج لتحسن والتهديدات المستقبلية والفرص المحتملة، وهنا يجب ان نحاول كتابة كل ما نستطيع في هذه الجوانب الأربعة.



3- تحديد الأهداف بناءً على التحليلات السابقة: نقوم في هذه المرحلة بتحويل هذه النقاط الى جمل مكتملة عن طريق إضافة بعض الكلمات للجمله مثل:

- (إضافة -زيادة او تطوير او الحفاظ على) قبل كل نقطة قوة
- (إضافة -تقليل او تحسين) قبل كل نقطة ضعف
- (إضافة -الحصول على) قبل كل فرصه محتملة
- (إضافة -منع او تقليل أثر) قبل كل تهديد محتمل

4- تحويل الأهداف الى اهداف حقيقية: نقوم في هذه المرحلة باستخدام ما يسمى (مصفاة الواقع) وهنا يجب ان نخضع الأهداف لشروط الهدف الصحيحة وهنا انصحك عزيزي القارئ بالعودة الى (منهجية وضع الأهداف - المرحلة الأولى تحديد الأهداف SMART)

5- تحديد الأهداف الأكثر فاعلية: وهنا ننتقل لمفهوم اختيار الهدف الفعال الذي يقود لأغلب النتائج وهنا نعود لنتحدث عن اهم مبادئ العصر الحديث وهو مبدئ باريتو (20-80) التي تعتمد ان 80% من النتائج يتم تحقيقها من 20% من الأهداف، وهنا عزيزي القارئ

انصحك بالعودة الى قاعدة باريتو فقد اتيت على ذكرها بالتفصيل فيما سبق.

- 6- التنفيذ بفاعلية : نأتي للنقطة الأخيرة , وتعتبر هذه النقطة احدى النقاط التي يغفل عنها البعض وهي ان الخطة لا تنجح بذاتها اذا لم يتم تنفيذها بفاعلية كبيرة , وبالتالي يعرض لنا مبدأ شهير ل (اندي روني) يوضح لنا ان أي مهمة سنقوم ببذل 50% من جهودنا وطاقتنا واراقتنا ستكون احتمالية فشلها كبيرة جداً تصل الى نسبة 90% , مما يعني انه اذا قمنا بكل الخطوات الخمس السابقة الذكر بشكل تام ورائع ولكن اهملنا التنفيذ بفاعلية فقد نخسر كل ما سعينا لأجله في محاولة تحقيق الأهداف لهذا يمكن اعتبار هذه المرحلة من اهم المراحل في عملية التخطيط المتكامل

## نظام GTD لإنجاز المهام

- هذا النظام يعطي الفرصة للدماغ بالتركيز على الأنشطة المهمة
  - استخدام القدرات الذهنية بطريقة أكثر فاعلية وتقليل الضغط
  - تقليل من الزخم الذهني (محاولة تذكر المهام)
- ما هو نظام GTD: هي أداة اخترعها الاخصائي والخبير في الإنتاجية دافيد الين في عام 2001 في كتابه "getting things done" والذي حاز على لقب " فن تنفيذ المهام "
- وتقوم طريقة انجاز المهام (GTD) على ثلاث اهداف رئيسية:

1. جمع كافة الأمور التي يتوجب عليك القيام بها او المفيدة لك ضمن نظام منطقي وموثوق به.
2. اكتساب المعرفة لتتمكن من اتخاذ القرارات التي تطل كافة مشروعاتك لتطبيق ما تنوي القيام به او إعادة تنظيم " الإجراءات المقبلة "
3. تنظيم وإدارة كامل المحتوى، والتعرف على مستويات التزامك تجاه اعمالك ومسؤولياتك وتجاه الاخرين

باختصار فإن هدف نظام GTD هو في ان يتمكن الشخص من تنفيذ كافة مهامه، واعماله في ظل دماغ يتمتع بأعلى مستويات التركيز من دون ان يعاني من التشتت، فبدلاً من ان ندع القلق والتوتر يعرقلان انجازنا للأعمال نقوم بتدوين كل شيء في مكان امن ومنظم ونركز فقط على ما سنقوم به في اللحظة الحالية (الان).

## مراحل نظام GTD:

1. الجمع: مكان واحد لجمع كل معلومة وفكرة في (مفكرة. دفتر ملاحظات، GOOGLE KEEP) وهنا نبدأ في عملية صياغة الأهداف
2. المراجعة: تحتاج ان تراجع بشكل دوري المكان الذي سجلت فيه المعلومات التي قمت بجمعها في المذكرة (NOT) يفضل ان تكون المراجعة يومية او اسبوعية
3. التنظيم: تسجيل وتنظيم الأهداف المهمة، من الأهم الى الأقل أهمية على (قوائم، ستيك نوت) بالترتيب من حيث الأهمية في البدء وتحديد أوقات بدء العمل لكل منها ويمكنك هنا استخدام قاعدة "باريتو"

4. التخطيط: المقصود هنا بعملية التخطيط أي اختيار ما سيتم العمل عليه وما سيتم تأجيله خلال الوقت الحالي
5. التنفيذ: وهنا ببساطة عليك البدء في تنفيذ الخطة

بسم الله الرحمن الرحيم

# الفصل

# الخامس

- تعلم إدارة الوقت
- كيفية إدارة الوقت
- فقه الأولويات
- لماذا نفشل في إدارة الوقت؟

## تعلم إدارة الوقت



تُعرّف إدارة الوقت "time management" على أنّها: عملية يتمُّ من خلالها ترتيب المهامّ التي سيتمُّ تحقيقها، والتأكد من إنجازها في الوقت المُحدد.

يعتبر الوقت أحد أكثر ممتلكات الحياة قيمة، لأنّه شيء لا يمكن الحصول عليه مرة أخرى، لذا فإن إدارة الوقت فن، يقلل من الإجهاد ويحسن من جودة الحياة بشكل عام، بحيث يتم تخصيص الوقت المناسب للنشاط الصحيح.

ان الوقت عنصر ثمين، يجب استغلاله بشكل سليم، ومع ذلك لا يوجد أكثر من 24 ساعة في اليوم، لذا فإن إدارة الوقت والبقاء منتجين هو صراع يومي بالنسبة لمعظمنا، وفي هذا الفصل سنتطرق الى بعض النصائح العملية والتلميحات لإدارة ذاتك بما يتماشى مع ال 24 ساعة في يومك الثمين وبشكل فعال.

## خصائص الوقت

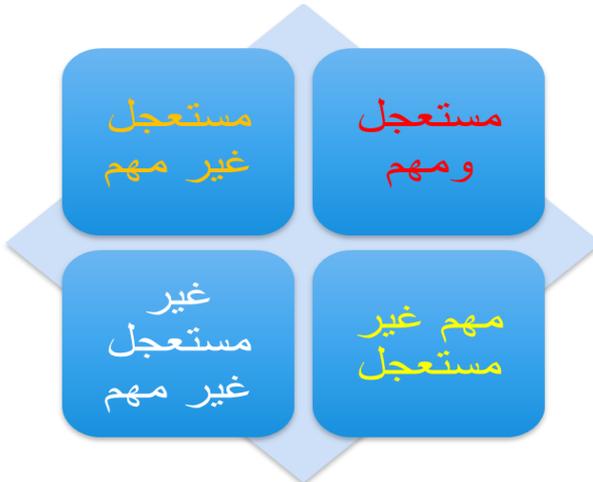
- سرعة انقضائه
- ما مضى منه لا يعود ولا يعوض
- أنفس واثمن ما يملك الانسان

فلنتمعن قليلا بهذه الصورة في الأسفل والتي توضح مقدار الوقت المتوقع حسب دراسة أجرتها جامعة هارفرد على متوسط العمر البشري 78 عاماً وكيف يتم استهلاكه بين أنشطة ومهام.



## كيفية إدارة وتنظيم الوقت

1. تحديد الأولويات:  
حيث تُعرَّف الأولويات على أنها الأمور الواجب تنفيذها على نحو عاجل أي الأمور المُستعجلة
2. التأكد من إنجاز المهام: لا بُدَّ من التأكد من إنجاز المهام في الوقت الذي تمَّ تحديده لإنجازها، وتوفير التعزيز والمكافئة
3. - تحديد العمل المُهمَّ والمُستعجل: لا بُدَّ من فهم الفرق بين العمل المُهمَّ، والعمل المُستعجل والضروري



4. التركيز: لا بُدَّ من المحافظة على التركيز أثناء أداء مهمة ما إلى حين إنهاؤها، وعدم الانشغال بما يعيق الاستمرار في إنجازها، حيث إن الانقطاع يُؤدِّي إلى فقدان التركيز في العمل والتشتت وهنا انصح بقراءة كتاب (قوة التركيز) لجاك كانفلد وكتاب (مصيدة التشتت) للكاتب فرانسس بوث
5. تحديد وقت للراحة: إذ إنه يجب وضع بعض الوقت في الجدول اليومي؛ للحصول على قِسط من الراحة، وإجراء المكالمات الهاتفية، وتصفح الإنترنت، وتناول الطعام؛ وذلك لأنَّ الإنسان ليس آلة قادرة على الإنجاز المتواصل.

## نماذج مبسطة لجدولة وتنظيم الوقت

ر	المهمة	الهدف	الوقت	١	٢	٣	٤	٥	٦	ملاحظة
١	الصلاة	الصبح - الظهر - العصر المغرب - العشاء	٢.٥	٠.٥						
٢	الوظائف	الضحي - القيام	٠.٥							
٣	قراءة القرآن	ج ١، ج ٢، ج ٣	١.٥	٠.٥						
٤	الأذكار	الصباح - المساء - النوم - عامة	٥٤٥	٥١٥						
٥	حفظ القرآن	سورة آل عمران ٦١	١							
٦	الكلية	٢ محاضرات ٢ سكتن	٦							
٧	القراءة	كتاب ( قيمة الزمن ) كتاب ( استمتع بحياتك ) قراءة علمية	٢							
٨	متابعة دورات	درس ٢ أونلاين درس ٦ فونو شوب	٢							
٩	ساعات دروس	درس أفات اللسان للمقدم سواعد الإخاء ١٢	١.٥							
١٠	راحة	النوم استجمام	٧	٦						
اليوم: الإثنين / ٣ / ذي الحجة / ١٤٣٧										

## جدول تنظيم الوقت

تاريخ اليوم :



الخطوة الأولى

---



---



---



---



الخطوة الثانية

---



---



---



---



الخطوة الثالثة

---



---



---



---

## جدول تنظيم الوقت

اليوم :

الإسم :

التاريخ :

ملاحظة :

فترة الظهر

فترة الصباح

فترة المساء

فترة العصر

# خطة اليوم

التاريخ

الإسم :

الأهداف العامة لليوم

ما لم يتم إنجازه

ما تم إنجازه

ملاحظات :

## فقه الأولويات في إدارة الوقت

إن ترتيب الأولويات واحده من العناصر الأكثر أهمية في إدارة الوقت بشكل فعال، الأولويات هي تلك المهام القليلة الأولى التي تستحق الاهتمام بها.

ويُعرف فقه الأولويات بأنه: وضع كل شيء في مرتبته، فلا يؤخر ما حقه التقديم أو يقدم ما حقه التأخير ولا يصغر الأمر الكبير ولا يكبر الأمر الصغير.

بالرغم من أن فقه الأولويات هو مصطلح إسلامي يُستخدم للمفاضلة بين الأعمال والعبادات، إلا أنه يصلح لأن يكون قالباً لتشكيل كل أولوياتنا في الحياة، أن تجعل أولوياتك هي الأسس والمعايير التي تضبط وقتك وسيضمن لك النجاح في حياتك.

عندما تقضي الوقت في أعمال ليست ذات أولوية لن يكون لديك فرصة لاستثمار الوقت في أولوياتك الأكثر أهمية، وستبقى مشغولاً بدل أن تكون منتجاً، خصص بعض الوقت لتحديد أولوياتك وكتابتها، حافظ على أولوياتك بسيطة وواضحة قدر الإمكان، وتأكد أنك ستعرف كيف تتعامل مع أولوياتك وأولويات الآخرين الذين يطلبون منك المساعدة.

ان إدارة الأولويات مهارة عالية القيمة، وأهميتها بأهمية إدارة الوقت، بل إن البعض يعتبر إدارة الوقت فن من فنون إدارة الأولويات.

هناك الكثير من النماذج التي تساعد في إدارة الأولويات بفاعلية نذكر منها:

### 1. تقنية مصفوفة أيزنهاور لإدارة الأولويات



تم اقتباس هذا النموذج من خطاب ألقاه الرئيس الأمريكي

“دوايت ديفيد أيزنهاور” عام 1954م

يقول أيزنهاور

”كلما كان عنصرًا أكثر أهمية، قل احتمال أن يكون الأمر ملحًا، وكلما كان العنصر أكثر إلحاحًا، قل احتمال أنه مهم“

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

1. يتم التعامل مع العناصر المهمة العاجلة على الفور.
2. يتم جدولة وقت لإنجاز الأمور المهمة غير العاجلة.
3. يتم تفويض الآخرين لإنجاز الأمور غير المهمة العاجلة.
4. يتم إلغاء الأمور غير المهمة، وغير العاجلة.

## 2. تقنية الفرز

ان طريقة الفرز من التقنيات الناجحة في تنظيم الوقت وإدارة الأولويات، تم تطوير هذه التقنية في الحرب العالمية الأولى من طرف الجيش الفرنسي، عندما غصت مراكز تبديل الملابس بالجنود الجرحى في الساحة الخلفية ليتمكن الأطباء والممرضات من علاجهم، كان عدد الجنود يفوق قدرة الأطباء والممرضات على تقديم العلاج المناسب للجميع في وقت قياسي يضمن إنقاذ أكبر عدد من الجنود، وقد تم حل المشكل عن طريق تقسيم الجرحى إلى ثلاث مجموعات:

- الأولى: تتكون من أولئك الجنود الذين من المرجح أنهم سيموتون، بغض النظر عن مقدار العلاج التي سيتلقونه، لذلك تم وضعهم جانباً ليموتوا بسلام.
- الثانية: شملت أولئك الجنود الذين لديهم فقط جروح خفيفة، وكانوا سيقون على قيد الحياة سواء حصلوا على علاج فوري أم لا، وتم وضعهم جانباً أيضاً في انتظار الانتهاء من المجموعة الأخيرة.
- الثالثة: تألفت من أولئك الجنود الذين لا يمكنهم النجاة إلا إذا تم علاجهم على الفور، وكانت هذه المجموعة هي ما ركز عليه الأطباء والممرضات اهتمامهم، وبدأوا في تقديم العلاج لهم.

لإدارة وقتك بشكل مثالي، يمكن أن تقسم أولوياتك كما قسم الأطباء الجنود الفرنسيين:

- مهام يمكن إلغاؤها دون أن يشكل ذلك أي ضرر.
- مهام يمكن تأجيلها، بعد الانتهاء من الأهم.
- مهام يجب أن تنفذ فوراً ودون أي تأخير، وهي التي ينبغي أن تركز اهتمامك عليها.

جاكسون براون

## لماذا نفشل في إدارة الوقت؟

ان تحديد الأسباب التي تدفعنا للفشل في كيفية إدارة الوقت أمر ضروري لكي نعالجها، ونكتسب المهارات اللازمة لتنظيم وقتنا.

وهناك بعض الاسباب التي تقود الى فشل ذريع في ادارة الوقت ومن أكثر هذه الأسباب والأخطاء شيوعاً لفشلنا في إدارة الوقت:

1. أن تكون مشغولاً بدل أن تكون منتجاً  
إذا كنت مشغولاً فستنتج أقل في وقت أطول، ولكنك ستنتج أكثر في وقت أقل إذا قررت أنك ستكون أكثر إنتاجية من كونك أكثر انشغالاً.
2. أن تسمح للعادات السلبية بأن تسيطر على وقتك وتديره  
مثل الدردشة، تصفح مواقع التواصل الاجتماعي، التحقق من البريد الإلكتروني، مشاهدة التلفزيون... إلخ.
3. أن تختار الوقت الأسوأ لكي تبدأ العمل

لذلك ينبغي أن تختار الوقت الذي يناسبك للاستفادة منه قدر الإمكان، يمكن أن تكون من الأشخاص الذين يميلون للعمل بإنتاجية أكبر في الصباح، أو قد تكون أحد الأشخاص الذين يفضلون العمل بعد منتصف الليل، اختيار الوقت المناسب لتقوم بأعمالك يشكّل فرقا كبير في كمية ونوعية وجودة ما ستنتجّه.

#### 4. إغفال أهمية وضع الأهداف:

التخطيط، جدولة المهام، تحديد مواعيد نهائية للأعمال، أو تحديدها والفشل في الالتزام بها، يتسبب في فوضى وتراكم الأعمال، وإجهاد منقطع النظير.

ان اهدار الوقت يكلفنا الكثير على المدى الطويل، تقول حكمة يونانية قديمة: “أكثر النفقات تكلفة هو الوقت” ومن جهة أخرى تسمح لنا إدارة الوقت بالشكل الصحيح بقطف ثمار التوازن في الحياة، تقليل مستوى الإجهاد، الاستمتاع بالوقت، إنجاز المزيد، تحسين نمط العيش بشكل عام.. وأكثر

لا تقل إنك لا تملك الوقت الكافي، لديك بالضبط  
عدد الساعات نفسها في اليوم التي تم منحها  
لهيلن كيلر، وباستور، ومايكل أنجلو، الأم  
تيريزا، ليوناردو دا فينشي، توماس جيفرسون،  
وألبرت أينشتاين

"ابدأها في تنظيم وقتك ولا تترك وقتك رهن  
الصدف والممكنات"

بسم الله الرحمن الرحيم

## الفصل الثاني

- قوة العادة
- فسيولوجيا العادة
- كيف تكسر العادة؟
- خطة عملية

## قوة العادة

"العادة هي الحاكم الأساسي لحياة الإنسان" فرانسيس بيكون  
 لماذا يبدو البعض وكأن النجاح حليف لهم هم ناجحون في كل  
 شيء تقريباً ولماذا أيضاً يملك البعض شخصيات جذابة،  
 ويحبهم الكل تقريباً، هل هناك سر يعرفونه ولا نعرفه نحن  
 إذا كان هناك سر يميز الإنسان الناجح من الإنسان الفاشل  
 فهذا السر سيكون العادات. فالناجحون يتميزون بأن لديهم  
 الكثير من العادات الإيجابية التي تسهل عليهم النجاح بينما  
 يملك الفاشلون عادات سلبية تقودهم للفشل.

ماهي العادة؟

يعرف علم النفس العادة بأنها "روتين سلوكي يتكرر بانتظام  
 ويميل إلى الحدوث دون وعي".

أو بعبارة أخرى فعل الأشياء التي أعتدنا عليها بصورة  
 تلقائية دون مجهود عقلي أو تركيز.

وهذه أمثلة لبعض أكثر العادات السلبية شيوعاً مثل  
 التسويف، تصفح مواقع التواصل الاجتماعي دون هدف،  
 مشاهدة التلفاز، التدخين، السهر، تناول الوجبات الغير  
 صحية... الخ

ماهي أهمية العادات بالنسبة لنا؟

العادات تشكل حياتك أكثر مما قد تدركه؛ العادات قوية جدا في تأثيرها على مصائرنا وهي في الواقع تصبح أقوى وأقوى بمرور الوقت، والممارسة المستمرة لها يسكبها امكانية التفعيل الالي (تمارس بشكل أتوماتيكي) أكثر فأكثر فتؤثر على طريقة تفكيرنا وتصرفنا وشعورنا والتي تغطي كل شيء نقوم به، وتتشبث أدمغتنا بها على أساس استبعاد كل شيء آخر - بما في ذلك الفطرة السليمة في حال كانت عادات سلبية.

وجدت دراسة أجرتها باحثة العادات (ويندي وود وزملاؤها) أن ما يقرب من 43% من السلوكيات اليومية تتم بدافع العادة >

ومثال على ذلك لنوضح تأثير العادات على حياة شخصين مختلفين:

الأول عاداته السهر والاستيقاظ متأخراً والتدخين ولعب العاب الحاسوب وقتل الوقت مع أصدقائه الكسولين.

والثاني تعود على الاستيقاظ باكراً وممارسة الرياضة والاجتهاد في العمل والاطلاع في مجاله ومصاحبة الناجحين.

أيهما في رأيك الأقرب للنجاح في حياته؟

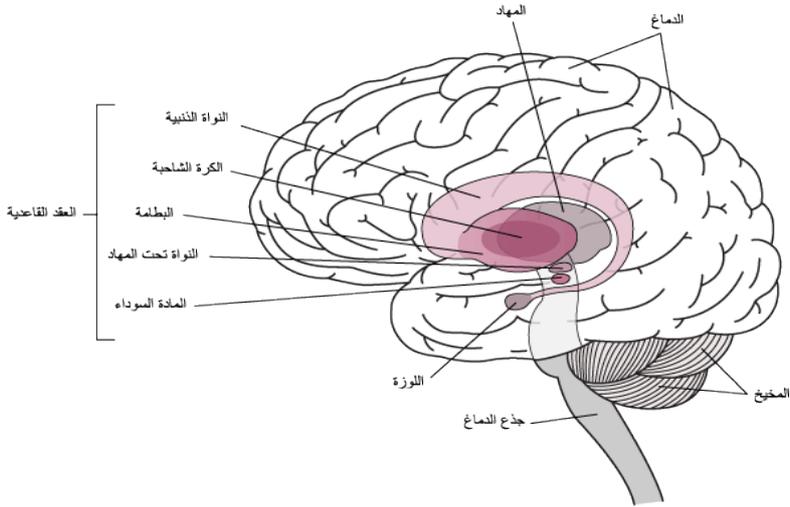
## فسيولوجيا العادة

وكما ذكرنا لكم سابقا ان العادة هي فعل او سلوك يتكرر بانتظام في حياة الانسان بشكل غير واعي (unconscious)

وأیضا هي أنماط سلوكية مكتسبة ومتعلمة ومتكررة لدى الفرد، وتحدث ما قبل الشعور (unconscious) وليس بتفكير واعي

والعادة من التعود وهو تعلم بعد فترة من تكرار سلوك معين، وقد تأخذ العادة أياماً أو سنوات حتى يعتادها الفرد اعتماداً على تعقيدها

- العادة لا تستهلك أي طاقة ذهنية لأنها تلقائية.
- تتم العادة عن طريق جزء صغير في المخ يسمى (العقدة القاعدية)



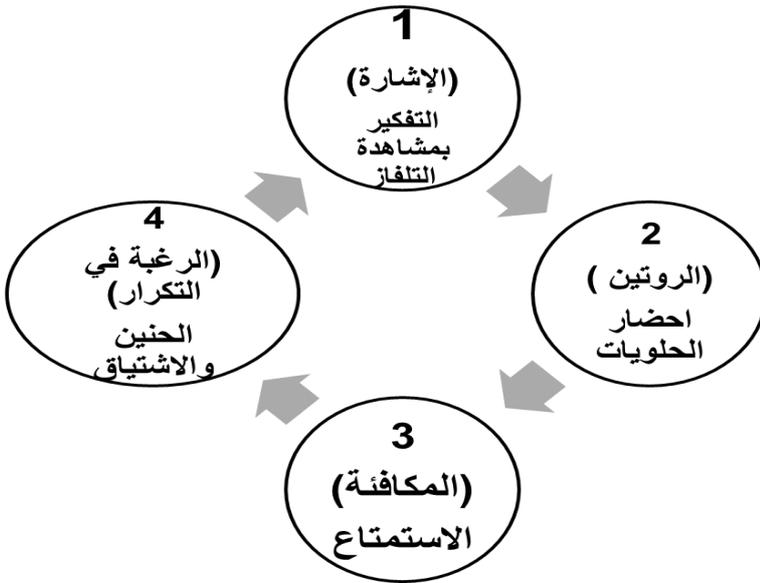
- وظيفة هذا الجزء هو أن أي فعل يفعله الانسان (تفكير، سلوك) ويقوم بتكراره ينقله الدماغ على شكل إشارات عصبية محفوظة بمسارات الى تلك العقدة وتحديدا في اللوزة
- حتى تسهل على الدماغ عملية حفظ السلوك وتكراره فيما بعد بشكل

لا واعي

(قيادة السيارة، طريقة التفكير، نمط الحياة، أسلوب الغذاء الخ .....

كيف تنشأ العادة؟

حتى تصبح هناك عادة لابد ان تمر بأربع مراحل تسمى دائرة تكون العادة



## ما هو الحل؟

إن الاعتقاد السابق في عمالية تغيير العادة هو الإقلاع عنها  
لكن مع الوقت سيعود اليها (عودة تلقائية)

الحل الأفضل هو الرجوع لدائرة العادة وتغيير الروتين فقط  
مع الإبقاء على باقي العناصر



مثال

فواكه	اكل حلويات
سجائر الكترونية	سجائر
العاب بدنية	العاب الكترونية

## كيف تكسر العادة

### تغيير وبناء العادات

يتم تعريف العادة على أنها السلوك أو الفعل الذي يقوم به الشخص بانتظام وبدون تفكير أو وعي، ويعتبر مؤلف كتاب قوة العادات بأن العادة هي أقوى وسيلة والطريقة الواقعية الوحيدة التي يمكن أن تجعل منك شخصاً عظيماً، وتأتي قوة العادة من الاستمرارية فمبدأ أي عادة يقوم على مقولة قليل دائم خير من كثير منقطع، فهي تحول أي فعل كبير يحتاج لقوة إرادة إلى فعل مُعتاد لا يحتاج لتفكير أو إرادة للقيام به، فيما يلي 8 طرق ترفع من قدرتك على اكتساب العادات:

- 1- الوقت المطلوب لبناء العادة: يحدد بعض الأطباء والعلماء فترة زمنية معينة لاكتساب عادة ما، إلا أن هذا الأمر خاطئ في الواقع، إذ تختلف الفترة الزمنية على حسب طبيعة العادة المكتسبة، إلى جانب اختلاف قدرة كل شخص في بناء عادة جديدة، والظروف البيئية المحيطة التي تؤثر عليه.
- 2- عدم بناء أكثر من عادة في ذات الوقت: وهذه واحدة من الأخطاء الشائعة عند بناء العادات، لأن كل عادة جديدة تحتاج إلى قوة إرادة وبما أن كل إنسان لديه

مخزون معين من قوة الإرادة، فإن كل عادة ستستهلك مقدار معين من هذا المخزون وبالتالي عند القيام باكتساب أكثر من عادة فإن استنزاف قوة الإرادة يكون بشكل أكبر.

- 3-** العادات تُبنى على التوالي: من الخطأ القيام ببناء العادات بطريقة متوازية، بحيث لا يجب أن تدخل في مرحلة اكتساب عادة جديدة طالما لم تحققي أداء العادة الأولى بتلقائية، إلا في بعض الحالات الاستثنائية عندما ترتبط أكثر من عادة ببعضها البعض، بحيث يُحسن اكتساب أي منها في بناء الأخرى كعادات الرياضة والأكل الصحي والنوم.
- 4-** الاستمرارية: النتيجة بالطبع مهمة ولكن الاستمرارية هي الأهم، النتائج تأتي تراكمياً بعد اكتساب العادات، أما هذه المرحلة فيجب أن يكون التركيز على السلوك.

## خطوات عملية في تغيير العادة

1- تحديد الامر الروتيني ( ما هو السلوك المراد تغييره)



2- تحديد المكافأة (ماهي الثمرة التي احصل عليها من ممارسة هذا السلوك)



3- تحديد الإشارة (ما هو الامر الذي يجعلك تبدأ ممارسة سلوك معين)



4- وضع خطة (تتبع الإشارة والمكافأة وغير الروتين)

قد تكون هناك صعوبة في تحديد الإشارة (المثير) ويجب علينا ان نعلم ان المثير يندرج تحت أحد من هذه الفئات

الموقع – الوقت – الحالة – الشخص – الفعل

## احتفظ بمذكرة في جيبك

وعندما تدرك الإشارة(المثير) سجلها واستبدلها

## الصلابة النفسية psychological rigidity

إن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، يشعر بها الإنسان في أوقات ومواقف مختلفة، تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة .

وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق، والإحباط، والعدوان وغيرها، وبالتالي لا نستطيع الهروب منها أو أن نكون بمنأى عنها، لأن ذلك يعني نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته، ومن ثم الإخفاق في الحياة فلا حياة بدون ضغوط وحيث توجد الحياة توجد الضغوط.

وقد أشارت كوباز إلى أن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل والنكسات والظروف غير المواتية، ونحن لا نستطيع تجنب الفشل أو الإحباط أو الشعور بالاعتراب، ولا يمكننا الهروب من متطلبات التغيير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل حياتنا المعاصرة، أي لا حياة بدون ضغوط وحيث توجد الحياة توجد الضغوط.

وقد قدمت لنا كوباز في أبحاثها، مفهوم جديد، وهو الصلابة النفسية، أو ما يطلق عليه الصلابة الشخصية، أو الصلابة المعرفية، في سنة 1979،

قدمت لنا، سوزان سي، مفهوم الصلابة النفسية العام على انه نمط من سمات الشخصية التي يمتاز بها المديرين في الاعمال الذين درستهم، وهم الذين ظلوا يتمتعون بصحة جيدة رغم تعرضهم لضغوط الحياة، مقارنةً بأولئك الذين عانوا من مشاكل صحية في السنوات الموالية. مفهوم الصلابة النفسية:

عرف كوبازا (Kobasa) الصلابة النفسية بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو ايجابي "وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي -الالتزام، التحكم، والتحدي."

خصائص الصلابة النفسية:

- يجمع العديد من المختصين على أن خصائص الصلابة النفسية يتمثل بما يلي.
1. الإحساس بالالتزام أي النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم.
  2. الإيمان بالسيطرة أي الإحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته، وأن الشخص يستطيع أن يؤثر في بيئته.

3. الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تكون بمثابة فرص للنماء والتطوير.

### ❖ خصائص الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:

توصلت وبازا إلى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتميزون بالخصائص الآتية:

1. القدرة على الصمود والمقاومة
2. لديهم إنجاز أفضل.
3. ذوي وجهة داخلية للضبط
4. أكثر اقتدار ويميلون للقيادة والسيطرة
5. أكثر مبادأة ونشاطا وذو دافعية أفضل

### ❖ خصائص ذو الصلابة النفسية المنخفضة:

1. عدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا بمعنى لحياتهم
2. لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية
3. يتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة
4. يتصلون بثبات الأحداث الحياتية، ولا يعتقدون بضرورة الارتقاء

5. سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم  
6. عاجزون عن تحمل الأثر السيء لأحداث الضاغطة

## طرق لزيادة الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية كما ذكرنا سابقاً تتضمن الصلابة النفسية 3 أبعاد:

حيث يمكن إرجاع الصلابة النفسية بصفاتها بنية شخصية أو سمة من سمات الشخصية إلى ثلاثة مركبات أو أبعاد هي:

### ○ الالتزام: Commitment

وهو عبارة عن نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه والآخرين لتحقيق ما يريده، ويعتبر عنصر الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة الضغوطات النفسية

ويعني الالتزام: الرغبة في العمل بهمة ونشاط كبيرين مع الإحساس بأهمية وقيمة الأنشطة التي يؤديها الفرد، والالتزام يتكون من مجموعة أبعاد، حيث يتكون من:

1. بعد الالتزام نحو الذات: ويقصد به اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه الخاصة في الحياة وتحديد اتجاهاته الإيجابية علي نحو يميزه عن الآخرين.

2. بعد الالتزام نحو العمل: ويقصد به اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وكفاءته في إنجاز الأعمال الموكلة له وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام.
3. بعد الالتزام الديني: ويقصد به التزام الفرد بعقيدة الإيمان الصحيح، وظهور ذلك في سلوكياته بممارسة ما يأمر به الله وما ينهي عنه.
4. بعد الالتزام الأخلاقي: ويقصد به التزام الفرد بالقيم والأخلاقيات التي ترجع في أصلها إلى الأديان والعقائد.
5. بعد الالتزام القانوني: ويقصد به اعتقاد الفرد بضرورة الانصياع لمجموعة القواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها بواسطة السلطة المختصة لما تمثله من أسس منظمة السلوكيات العامة داخل المجتمع.

### ○ التحكم: Control

ويقصد به مدي اعتقاد الفرد بأنه يمكن أن يتحكم فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويمكن الاعتقاد بأن الفرد ليس عاجزاً أو فاقداً للعون ولكنه يمكن أن يؤثر في العديد من الأحداث، وله القدرة على التحكم في الظروف الشخصية.

ويتضمن التحكم أربع صور رئيسية هي:

1. القدرة علي اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة: حيث يحسم هذا التحكم باتخاذ قرار طريقة التعامل مع الموقف باختيار بديل من البدائل (تجنب الموقف- إنهاء الموقف- محاولة التعايش مع الموقف)، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف وطريقة حدوثه.
2. التحكم المعرفي: ويقصد به القدرة علي استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند تعرض الفرد للمواقف، كالتفكير بالموقف، والتعامل بصورة منطقية وواقعية، واستخدام كافة المعلومات المتاحة عن الموقف.
3. التحكم السلوكي: وهو قدرة الفرد الفعالة علي المواجهة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي، والقدرة علي التعامل مع الموقف بصورة ملموسة.
4. التحكم الاسترجاعي: حيث يرتبط هذا التحكم بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته، حيث يؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد عن الموقف، ورؤيته على أنه موقف ذو معنى.

## ○ التحدي: Challenge

ويعني هذا اعتقاد الفرد بأن التغيير في الأحداث شيء عادي، وهو اعتقاد الفرد بأن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعد الفرد على اكتشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد على مواجهة الضغوط بفاعلية والتي تمدّه بالقوة والمقاومة، هذا بالإضافة إلى العوامل أو المصادر الخارجية.

فالصلاية النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي، حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغوط، وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال، ولمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة حيال الظروف الضاغطة.

لذا لكي تكون لديك صلاية نفسية، يجب أن تمرن ذاتك على الالتزام والتحكم في انفعالاتك وعقلك وتحديث نفسك فالصلاية النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي، حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغوط، وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال، ولمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة حيال الظروف الضاغطة.

لذا لكي تكون لديك صلاية نفسية، يجب أن تمرن ذاتك على الالتزام والتحكم في انفعالاتك وعقلك وتحديث نفسك.

"ابدأها بالبحث عن هؤلاء الثلاث،  
وأعمل على تقويتهم، وفي النهاية  
ستكون لديك صلابة تصنع بها  
مجدك واستمراريتك "

1. الالتزام

2. التحكم

3. التحدي

## قوانين النجاح الستة عشر

نابليون هيل

الإنسان الناجح يملك عادات ومهارات تضمن له النجاح في أي مجال يُقدم عليه، ويتمتع بالذكاء والمرونة والخيال ولا يلدغ من جحر مرتين.

صحيح ان النجاح مزيج من صفات شخصية (نتحكم بها) وظروف خارجية (قد لا نتحكم بها) إلا أن مجرد معرفتنا بوجود الطرفين يمنحنا خارطة طريق للتفوق والنجاح.. والحقيقة أن أحداً لم يكن يظن أن للنجاح قوانين حتى عام 1928 حين نشر

نابليون هيل كتابه المشهور قوانين النجاح

Success

والمفارقة أن الكتاب ظهر بطلب من رجل ناجح في الأصل ويعد من أثرى أثرياء أمريكا (أندرو كارنجي ملك الحديد والصلب).. فقد طلب من هيل معرفة أسرار نجاح منافسيه من رجال الأعمال والصناعيين المعروفين بحجة تأليف كتاب عن سير حياتهم..

وهكذا التقى هيل بأكثر من مئة بليونير مثل فورد وأديسون ومورجان وبيل جيتس وكارينيجي(وهم رجال صناعيون قامت أمريكا على أكتافهم وفاقت ثرواتهم ثروات أغنياء اليوم بأسعار ذلك الوقت).. وبعد عشرين عاماً من العمل والتوثيق نشر كتابه الفريد في عدة مجلدات تضمنت 16 درساً من حياة الناجحين!!

ورغم ضخامة الكتاب يمكننا اختصار الدروس المستفادة من عناوينها فقط (علماً أن كل درس سنذكره بشكل مجلداً لوحده في الكتاب)..

ومن هذه القوانين أو الدروس:

1. تحديد الهدف بوضوح في عمر مبكر (كي لا يضيع عمرك وجهدك وتكتشف أنك كنت تركز بالاتجاه الخاطئ).
2. ثقة بالنفس تتيح التغلب على أي مخاوف وعقبات.
3. القيادة والمبادرة (فالناجحون يقودون أنفسهم ويبادرون لفعل أشياء غير مسبوقه).
4. القدرة على التخيل ورؤية فرص لم تتبلور بعد.
5. التصرف بسرعة وبقسوة (كون التأخر لخطوة يجعل الفرصة تنتقل لمنافس آخر).
6. القدرة على نقل الحماسة والإيمان بالفكرة لمن حوله.
7. القدرة على الادخار والاستعداد لأي فرصة طارئة.
8. حين يبذلون ويتطوعون ينظرون للفرص المستترة خلف المال.
9. يروجون لأنفسهم كمستثمرين ماهرين (فيجذبون إليهم الأموال والمستثمرين الصغار).

10. يملكون موهبة التفكير العملي وتمييز المعلومات التي تقيدهم فقط.
11. حين يقتنعون بفرصة أو فكرة لا يفقدون الاهتمام بها حتى يقطفوا ثمرتها.
12. يتصنعون التسامح ويجيدون تهدئة الاعتراضات ولكنهم يستمرون في تنفيذ أفكارهم.
13. لا يخطئون مرتين وينجزون المحاولة التالية بشكل أفضل وأسرع.
14. يجيدون تشكيل فريق حولهم يحمل نفس الخصائص والأفكار والحماسة.
15. يملكون سيطرة كبيرة على النفس تسمح بالموازنة والتحكم بكل ما سبق.
16. وأخيراً يصعدون فوق كافة الاختلافات (الدينية والعرقية والأيدلوجية والطبقية) التي تعيق إنجازاتهم أو تمنع استفادتهم من مهارات غيرهم
- بقي أن أخبرك أنا برأيي الشخصي (من فرط قراءتي لكتب تطوير الذات):
- هناك فرق كبير بين العلم بالصفات الناجحة، وبين تطبيق الصفات الناجحة على أرض الواقع.. ودليلي على ذلك هو مؤلف الكتاب نفسه (نابليون هيل) الذي درس وحلل قوانين النجاح من حياة كارنجي وفورد وأديسون ومورجان ولكنه عجز عن الوصول لمستواهم (رغم أنه أعلم منهم بخصائصهم المتفوقة)!!

وأنا هنا لا أحاول تثبيطك بقدر تنبيهك إلى أنك لا تملك غالباً  
سوى خيار من اثنين:

- إما أن تسعى (بوعي وإدراك ومتابعة مستمرة) لتكون من القلة القادرة على تطبيق هذه النصائح كإنجازات فعلية.
- أو أنك تملك بالفطرة (ودون تصنع) شيئاً من خصائص الناجحين (أعلاه) وبالتالي يجب أن تتحرك فوراً لاستغلالها.. قبل ضياع عمرك في الوظيفة.

## كلمة اخيرة

كلنا نعلم ان التسويق ليس قاتلا للأحلام فحسب بل هو ايضا أحد نتاجات الخوف والقلق، وهو أعظم الحواجز التي تحول بينك وبين التقدم الشخصي والقدرة على العمل، فعندما تبدأ العمل على اية مهمة جديدة، فمن المحتمل ان تجد نفسك في مرحلة او اخرى تحت سيطرة الخوف، وربما يراودك هذا الشعور باستمرار، او على الاقل أكثر مما تحب، وهذا يعتمد على حسب طبيعتك وهنا أقدم اليك نصيحة مركزة من "نابليون هيل" فائقة الأهمية عن الخوف مأخوذة من كتابه " فكر وازدد ثراء "

في أي وقت تشعر أنك مبتلى بالخوف اود منك ان تتأمل هذه الفقرة القصيرة، فهي الحقيقة المطلقة في تعاملك مع الخوف، ودعها تكن المنارة التي ترشدك في خضم عواصف الخوف.

"يجب عدم التفاوض مع الخوف او الاستسلام اليه، فهو يستمد قوته من شخصيتك ويدمر امكانية التفكير الصحيح ويصرف تركيز جهودك عن هدفك، ويخفق حس المثابرة، ويحول قوة ارادتك الى عدم ويشوش ذاكرتك، ويستدعي الفشل بكل صورته الممكنة.

الخوف يقتل الحب ويغتال مشاعر القلب الطيبة، ويثبط الصداقة ويؤدي بدوره الى الارق والأسى والتعاسة.

ان شعور الخوف لهو خبيث وهدام لدرجة انه -على نحو حرفي  
تقريباً- أسوأ ما قد يصيبك.

فإن كنت تعاني الخوف من الفقر فاتخذ قراراً بأن تنسجم مع اية  
ثروة تجمعها دون قلق وان كنت تخشى ضياع الحب فاتخذ قرار  
بان تمضي في حياتك دون الحب ان لزم الامر، وان كان يراودك  
شعور عام بالقلق فاتخذ قرار عاماً بأنه لا شيء في الحياة  
يستحق ان تدفع ثمنه خوفاً.

وتذكر: إن العلاج الاعظم للخوف هو الرغبة المستعرة في  
الانجاز، مدعمة بالعمل النافع سعياً الى تحقيق هدفك. "

## الخاتمة

اتمنى ان يكون لهذا الكتاب البسيط ذاك الاثر العميق الذي اقصده  
وابتغيه واعتذر منك ان خايني التعبير في طرح او ايضاح او  
شرح، واتمنى من الله سبحانه دوام فضله وخيره وان يوفقتا لما  
يحب ويرضى.

وتذكر دائما عزيزي القارئ قوله سبحانه وتعالى:

(قَالَ يَا قَوْمِ أَرَأَيْتُمْ إِنْ كُنْتُ عَلَىٰ بَيْتَةٍ مِّن رَّبِّي وَرَزَقَنِي مِنْهُ  
رِزْقًا حَسَنًا ۖ وَمَا أَرِيدُ أَنْ أُخَالِفَكُمْ إِلَىٰ مَا أَنهَآكُمْ عَنْهُ ۗ إِنْ أُرِيدُ  
إِلَّا الْإِصْلَاحَ مَا اسْتَطَعْتُ ۗ وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ ۗ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ  
وَأَلَيْهِ أُنِيبُ) (88) هود

وما التوفيق الى بالله سبحانه، بسنده ودعمه وقدرته المطلقة  
التي لا يثنيتها مخلوق، ابدأها بالتوكل على الله حق توكل ولا  
تستنهن بمكانتك

فانت خليفة خالق عظيم

"أنت خليفة الله"

سلام من الله ومحبة ....

## المصادر

## المصادر العربية:

- مخيمر، عماد محمد (1996)- إدراك القبول/ الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لدي طالب الجامعة. مجلة الدراسات النفسية.
- محمد يوسف(1999). الضغوط النفسية لدي المعلمين وحاجاتهم الإرشادية. مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر.
- مخيمر، عماد (2002)، مقياس الصلابة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد السلام، محمد أحمد (1982) القياس النفسي والتربوي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- حمادة لؤلؤة وعبد اللطيف حسين، (2002): الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدي طلبة الجامعة، مجلة الدر النفسية، المجلد 2، العدد 2.
- أبو الندي عبد الرحمان (2007): الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة، قسم علم النفس، جامعة الأزهر مصر.

- الشمري، محمد بجل منور(2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدي المصابين ببعض الاضطرابات الجسمية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
  - محمد بن عبد الله محمد العيافي، (2011)، الصلابة النفسية وأحداث الحياة.
- المصادر الأجنبية:

- Kopasa.S.C.Maddi .S.R. Paccuti (1985) : Effectiveness of hardiness .exercise and social supportas ressourcesagainst .JORNAL of Psychosomatique Research, No : 29.
- Kopasa (1982): Hardiness and Health: A Prospective study. Journal Of personnalité and social psychologie, vol 42.
- Praissman, S. (2008). Mindfulness-based stress reduction:

**a literature review and clinician's guide. Journal of the American Academy of Nurse Practitioners, 20(4), 212-216.**