

أنت ونفسك  
رحلة التغيير

أسَّسَهَا:  
محمَّد بن عيسى وَوَلَدَهُ  
سنة ١٩٦٧ م

دار القلم  
دمشق

الطَّبعة الأولى  
١٤٣٤ هـ - ٢٠١٣ م

حقوق الطبع محفوظة

تصميم الغلاف: لوحة فنية لسهير الدلال  
وفريق التصميم لدار القلم

تطلب جميع كتبنا من:

دار القلم - دمشق

هاتف: ٢٢٢٩١٧٧ فاكس: ٢٢٥٥٧٢٨ ص.ب: ٤٥٢٣

[www.alkalam-sy.com](http://www.alkalam-sy.com)

الدار الشامية - بيروت

هاتف: ٨٥٧٢٢٢ (٠١) فاكس: ٨٥٧٤٤٤ (٠١)

ص.ب: ١١٣/٦٥٠١

حروف - أبو ظبي

جوال: ٠٠٩٧١٥٠٤٤٧٩٦٩٨

توزع جميع كتبنا في السعودية عن طريق:

دار البشير - جدة

ص.ب: ٢١٤٦١ هاتف: ٢٨٩٥ فاكس: ٦٦٥٧٦٢١ فاكس: ٦٦٠٨٩٠٤

سهير عدنان الدلال

أنت ونفسك  
رحلة التغيير

دار القلم  
دمشق



## لمن هذا الكتاب؟

هذا الكتاب، لمن قَصَدَهُمُ اللهُ في آيته المعجزة حين قال:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: 11].

هذا الكتاب، لكل من يشعر بعظم الأمانة التي حملناها على ظهورنا، والتي أبت السماوات والأرض والجبال أن يحملنها وأشفقنَ منها.

هذا الكتاب، لكلّ من يرى في نفسه عملاقاً خفياً مدفوناً في غابةٍ من الهموم والأحزان.

هذا الكتاب، لكلّ من يصحو وينام، يأكلُ ويشرب، وهمُّه اليومي: أن يمتّع نفسه ويريحها، وإذا به يعيش ضنكاً وكرهاً لذاته الخفية التي تبحث عن التميز لكي تعود لفطرتها التي خلقها الله عليها.

هذا الكتاب، لكلّ حزينٍ مكسورٍ، يشكو وينوح ظلم الزمان، وظلم البشر، ويشعر أن لا حظَّ له في دنيا ملكها الأقوياء.

هذا الكتاب، لك أنت يا من تبحث عن السعادة الحقيقية، والتفرد بشيءٍ بين مليارات البشر الذين يعيشون حولك.



## الإهداء

- حين ولدتُ أهديتني روحًا من روحك فاضت لك حبًا يا ربي، ووهبتني فهمًا وعقلًا ومنطقًا لم يكن يومًا ليبلغه طلبتي.
- فهل لي أن أقول لما حفظتُ وعلمتُ: إنه من علمي وأدبي؟!.
- فما للوفي المحب إلا أن يرد نسمة من عطايك يا منتهى طلبتي.
- وما لي أن أقول إلا: إني أرجو منك القبولَ والمنةَ يا خالقي وحسبي.
- وفقّنتني، وهديتني، وعزّفتني بخيرة خلقك، فكل من طلبته فورًا يلبي.. لك الشكر، ثم لكل من فاض بالحنان عليّ وقال لي: يا ذهبًا على ذهب.
- والله يا رب: قد كان كله منك وإليك وبأمرك، وبين يديك قلوبهم وقلبي.

سهير عدنان الدلال

دبي 2012/9/2م









﴿ قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴾ [الأَنْعَام: 162].

أنا وحياتي وكل ما أقوم به لله، وأنا أكتب لأعبد الله، ولا أتمنى إذ منحني هذه الموهبة إلاّ القبول، عَسَاي أترك من بعدي صدقةً تجري مع حبر قلّمي، تُترجم حبي العظيم لهذا الرَّبِّ الكريم.

بدأتُ الكتابة وكانت غايتي وقصدي إرضاء ربي، وتعليم نفسي وغيري خفايا النفس البشرية التي خلقها الله تعالى لغاية عظيمة، وآتاها من القوة والموهب والمملكة الشيء الكثير، ولكن للأسف.. قد خفي هذا على كثيرٍ من الناس.. فحاولتُ جاهدةً في هذا الكتاب: أن أسلط الضوء على بعض الجوانب التي تبين حقيقة هذه القوة، وكنتُ أتمنى من كلماتي هذه، وأفكاري، أن تحرك ساكنًا، أو توقظ نائمًا، أو تهدي قلبًا، ولربما تداوي جرحًا.. والمعونة من عند الله.

ودعوتُ الله أن يمدني بكلماتٍ من نوره؛ لأنني أعلم يقينًا: أنه هو الذي خلق الإنسان وعلمه البيان، فقلت:

**(يا رب! إنني تبرأت من حولي وقوّتي وعلمي، إلى حولك وقوّتك وعلمك، يا ذا القوة المتين).**



## أما بعد

فهذا الكتاب ليس إلهامًا، ولا فلسفةً، إن هو إلا أوراقٌ للتذكير، جمعتُ فيها علومًا، ومعارف، وحكمًا، اجتمع على صحتها مجموعة من البشر، وقد اقتنعت بها بعد أن رأيتها فعالةً مع نفسي وغيري. وأحبتُ أن أجمع للقارئ هذه المواد لتكون خلطةً زاهيةً الألوان، ثم أضفتُ عليها أفكارًا ملهمةً من عندي، قدمتها بأسلوبٍ رشيقٍ، منمَّقٍ، مفهومٍ لكل شرائح المجتمع.

وبما أن أغلب الكتب الموجودة على رفوف المكتبات والتي تكلمت في تصحيح المفاهيم الخاطئة عن النجاح والتغيير، وعن النفس، وفهم الذات، وكيفية التعامل معها، والارتقاء بها، لتحقيق الأهداف المرجوة في حياة الإنسان كانت **انتقائيةً!..**

انتقائيةً بمعنى: أن الكاتب انتقى المواضيع التي رآها أهم من غيرها.

فقد حاولت أن أنتقي أفضلها، وأركز على الأهم فالأهم في  
رحلة العمر، رحلة التغيير نحو الأفضل..

فأرجو الله أن أكون قد وُفِّقت لما عملت به، وكلنا يعلم: أن  
لا شيء كامل، وكلُّ يؤخذ منه ويرد، إلا كتاب الله وسنة نبيه..

فإن أحسنتُ وأجدتُ وقال القارئ: يا الله... فهذا من الله  
وفضله.. وإن أخطأت فمن نفسي، والشيطان، والهوى.. والله  
الفضل والمنة..



- لمن هذا الكتاب؟
- الإهداء.
- المقدمة.
- فهرس الكتاب باستخدام تقنية خريطة العقل.
- أنت وفسك رحلة التغيير.
- لست الضحية.
- يداك أرحم بك.
- كن أنت التغيير الذي تود أن تراه في العالم.
- حدد رؤيتك ورسالتك، ثم ضع خطتك ولا تتخلى عن أهدافك.
- ابحث عن الإبداع داخل نفسك.
- اعرف قدر ذاتك وحفزها.
- أنت فريد ليس مثلك مخلوق آخر.
- عش حلمك ليلاً نهاراً.
- الذهب الضائع.
- إن كل ما لا يقتلني يقويني.
- مارس مهارات الإقناع على نفسك.
- تعرف على النجاح واعتنق عادات وطبائع الناجحين السعداء.



## فهرس الكتاب

### باستخدام تقنية خريطة العقل

بعد دراستي لتقنية خريطة العقل، اخترتُ أن أقدم فصول كتابي وأقسامه بطريقة خريطة العقل، وذلك بقصد طرح أفكارٍ جديدةٍ تولد الابتكار لدى القارئ، وتعطيه من كل بستانٍ زهرةً من المعرفة، وبما أن الله وهبني ملكة الرسم الحرّ منذ صغري، فقد كانت هذه الفكرة بمثابةِ واحةٍ غنّاء لي أرتاح منها من غلظة الكلمات إلى عقب الألوان.

وبدايةً: سوف أقدم لمحةً عن **خريطة العقل** ومبتكرها لمن لم يقرأ عنها.

ظهرت خريطة العقل أول ما ظهرت على مستوى العالم في عام (1974م) عندما نُشر كتاب اسمه: «استخدم رأسك». وهو المادة الأولية لكتاب «خريطة العقل» الذي كتبه الأخوين بوزان (توني وباري).

طرح فيه الكاتبان فكرة: أن التفكير المشع - أي: الذي يعتمد على مركز تتفرع منه فروع أصغر فأصغر - مع إضافة كلماتٍ ورسومٍ توضيحيةٍ للرسم بألوانٍ مختلفة، هو الطريقة الأكثر فعاليةً للتذكر والتأثر، وذلك لأنه يمكّن الإنسان من استخدام أدوات

المخ جميعها، مثل: (الإيقاع البصري - الألوان - البعد - شمولية جمع الأفكار - ترابط الأفكار مع بعضها - الخيال) وذلك لجمع الأفكار وتذكرها، والاستفادة القصوى من المادة الموجودة أمامك وفهمها، ثم حفظها وإتقانها بدلاً من طرح المادة المكتوبة بالطريقة التقليدية والتي هي سطورٌ متتالية بلونٍ أو لونين.

وقد أكد العالمان: أن العباقرة والمبتكرين عبر الزمن قد استخدموا هذه الطريقة في تدوين المذكرات؛ مثل: ليوناردو دافنشي وبيكاسو.







تصميم: سهير عدنان الدلال



## أنت ونفسك رحلة التغيير



لماذا سميت الكتاب: أنت ونفسك: رحلة التغيير؟.

لأن النفس عزيزةٌ وغاليةٌ، ولأننا لن نستطيع تقديم أي مساعدةٍ أو دعمٍ لأحدٍ من الناس إذا لم تكن هذه النفس في أحسن حالاتها..

ولذلك: أستشهد بحديث الفاروق عمر بن الخطاب رضي الله عنه، وفيه:

أن سيدنا عمر قال للنبي صلى الله عليه وسلم: «لَأَنْتَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ إِلَّا مِنْ نَفْسِي». فقال صلى الله عليه وسلم: لَا وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ، حَتَّى أَكُونَ أَحَبَّ إِلَيْكَ مِنْ نَفْسِكَ. فقال له عمر: فَإِنَّكَ الْآنَ وَاللَّهِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ نَفْسِي. فقال الرسول صلى الله عليه وسلم: الْآنَ يَا عُمَرُ.».

(رواه البخاري)

لقد قال عمر رضي الله عنه للرسول صلى الله عليه وسلم بدايةً: أنت أحب إلي من كل شيءٍ إلا من نفسي - أي: إنه قد علم بقيمة النفس وأنها الأحب

إلى القلب.. - ولكن الرسول ﷺ طلب الأكمل والأشمل والذي هو محبته أكثر من نفسه.. وذلك لأن محبة الرسول تعود في النهاية لمصلحة هذه النفس ومصيرها الأبدي..

إن محبوب الإنسان: إما نفسه، وإما غيرها.

أما نفسه: فهو أن يريد دوام بقائها سالمةً من الآفات، هذا هو حقيقة المطلوب.

وأما غيرها: فإذا حقق الأمر فيه، فإنما هو بسبب تحصيل نفع ما على وجوهه المختلفة حالاً ومآلاً.

فإذا تأمل النفع الحاصل له من جهة الرسول ﷺ الذي أخرجه من ظلمات الكفر إلى نور الإيمان إمامًا بالمباشرة وإمامًا بالسبب، علم أنه سبب بقاء نفسه، البقاء الأبدي في النعيم السرمدي، وعلم أن نفعه بذلك أعظم من جميع وجوه الانتفاعات، فاستحق لذلك أن يكون حظه من محبته أوفر من غيره؛ لأن النفع الذي يثير المحبة حاصل منه أكثر من غيره، ولكن الناس يتفاوتون في ذلك بحسب استحضر ذلك والغفلة عنه. ولا شك: أن حظ الصحابة رضي الله عنهم من هذا المعنى أتم؛ لأن هذا ثمرة المعرفة، وهم بها أعلم، والله الموفق.

(كتاب «فتح الباري» للإمام الحافظ

أحمد بن علي بن حجر العسقلاني)

نفسك جوهرةً ثمينةً فتبناها... أعطيها حتى تعطيك.. ومن أحق من نفسك أنت وذاتك بالتبني؟!.. النَّاسُ من حولك زملاء رحلة حتى لو كانوا أقرب النَّاسِ إليك.. ولن تستطيع أن تمنحهم ذرةً من الاهتمام والرعاية إذا كنت ضعيف النفس، مدمرًا من الداخل، فكلُّنا يعلم أن.. **فاقد الشيء لا يعطيه.**

«جاء جبريلُ إلى النَّبيِّ ﷺ فقال: يَا مُحَمَّدُ، أَحِبَّ مَنْ شِئْتَ فَإِنَّكَ مُفَارِقُهُ» (رواه أبو زُرعة الرَّازي).

فأنت حتمًا ستفارق كل النَّاسِ الذين التفوا حولك في يومٍ من الأيام، والخلود لله.. وستعيش معك هذه النفس من الحياة الدنيا إلى الحياة السَّرمدية الأزلية..

فمن يهتمك الآن أكثر: الفاني أم الباقي؟..

اعمل دائمًا وأبدًا على أن تراها في أحسن مكانٍ في الدنيا والآخرة..

ولتعلم: أن عظمة نفسك، وسمو ذاتك، سيفيض نورًا على من حولك في الحياة الدنيا.

أيُّتها النفس! كوني كما أراد الله لك في أعلى عليين.

تبني نفسك؛ لأنها طفلك الصَّغير الذي ينتظر منك كل

شيء..



اجتهد على أن تضعها في أفضل الأماكن، وأن تلعب في مسرح الحياة دومًا دور البطل.. اجتهد عليها ولكن لا تفسدها بالدلال أو تدفنها بالإهمال..

إن هذا الطفل الصَّغير إذا ما عرفت قيمته، وأحسن الاهتمام به، عاد عليك في المستقبل رجلًا عظيمًا..

اعرف نفسك.. ثم تبصّر في أمور الدنيا، وتعلّم ما هو الصحيح من الخاطيء..

النفس مرآة، إذا ما اعتنيت بنظافتها صارت صافيةً كالماس وتمكّنت أن ترى الصورة الحقيقية لكل شيءٍ حولك..

**«من تفرّس في نفسه فعرفها، صحت له الفراسة في غيره وأحكمها».**  
(أبو الحسن سمنون بن حمزة)



## لست الضحية



- أنت أنت كما ترسم صورتك بيدك تراها..
- أنت لست الضحية والمظلوم والمقهور.. فمن أنت؟..
- لن يُجيب أحدٌ غيرك عن هذا السؤال، فمن غيرك يعرف عن نفسك ومواهبك وقدراتك إلا أنت.. فإذا قلت: إنَّك الضحية في هذا العالم وإنَّك تعيش تاركًا الأقدار تمشي بك كيفما تشاء، وإنَّك تفكّر ضمن حدود يومك والسّلام، فحتمًا ستكون كما تقول..
- الآن يجب عليك أن تدري وتدرى، كما أنّ عليك أن تخط أنت طريقك ولا تمشي أينما كان، وكيفما أبصرت..
- إن النّاس الناجحين، الفاعلين، والذين نتمنى أن نكون مثلهم، قرروا أن يعيشوا بقوةٍ ويابدعوا، ولم يقبلوا لأنفسهم أن يكونوا ضحايا مقهورين، بل تحمّلوا مسؤولية حياتهم واختياراتهم مئة بالمئة في الماضي والحاضر والمستقبل..

«لقد نجحنا لأننا اعتبرنا دائماً: أن الغد يومٌ جديد، وأن ما تحقّق في الأمس قد تحقّق، وأن التّاريخ الذي نكتبه هو ما ننجزه في المستقبل، وليس ما أنجزناه في الماضي.»

(سمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم)

- فإذا قلت: إنهم كانوا يمتلكون ظروفاً أفضل، ومواهب خارقة، ودعمًا في كافة المجالات.. فهذا ما أسميه: مقبرة الإبداع وشماعة الأغياء.. فيما أنّك بشرٌ سويٌّ تعقل وتفكر، وقد وهبك الله روحًا منه، وأيامًا تعيشها في هذه الدنيا، فأنت غنيٌّ، ولكنك تحتاج فقط لتوضيح بعض المفاهيم الخاطئة، والإيمان بنفسك، ثم الانطلاق إلى عالمٍ فسيحٍ تشمُّ فيه عبق الانتصار..

- ولتعلم: أن كل تحدٍّ أو مواجهة في هذه الحياة يكون ضمن نطاقين اثنين فقط، وهما: (داخل السيطرة، وخارجها).

- فأما ما كان خارج السيطرة:

فقد تكون: (البيئة، والعائلة، والحوادث المفاجئة التي تعترض البشر، واللون العرقي، والجنسية، والشكل، والجنس). وقد خلقت ولم يكن لك الخيار فيه، فليس لك منه إلاّ التقبل والمعاشة، ومحاولة تحسين ما تستطيع تحسينه..



- أما الشيء الأهم: فهو ما تمتلكه أنت والذي هو **داخل السيطرة:**

وهنا مربطُ الفرس، فأنت تملك القرار في نفسك، وذاتك، وعاداتك، وأساليب تأثيرك، ومواقفك من الحياة، واختياراتك، ومستواك الفكري، فلو أحسستَ بعد كل ذلك: أنك الضّحية.. فلتعلم: أنك أنت من اخترت أن تلعب هذا الدور في مسرح الحياة..

وأن الأقوياء، والمُبدعين، والمفكرين، هم الذين لعبوا الأدوار الرئيسة في هذا المسرح.. أناسٌ ملكوا أنفسهم وطوعوها، ركزوا على نقاط القوّة عندهم واستثمروا فيها لتلبي رغباتٍ مشتتة داخل النفوس.

**«ركّز على إمكانياتك، طوّرها، استثمرها، ستتغير حياتك للأفضل بكل بساطة».**

(د. بدر صادق)

كانوا يبحثون عن الأفضل دائماً وأبداً رغم الظروف المفروضة..

- اعتر بنفسك، وآمن بها، واعلم: أنك أنت الذي تملكها، وليس هي.. وقد كان الإمام الشافعي يعتر بنفسه ويراهنا

شيئًا غالبًا رغم ما مر به من ظروفٍ صعبةٍ كالفقير، وغيره،  
وقد قال:

عَلِيٌّ ثِيَابٌ لَوْ يُبَاعُ جَمِيعُهَا      بِنَفْسٍ لَكَانَ الْفَلَسُ مِنْهُنَّ أَكْثَرَا  
وَفِيهِنَّ نَفْسٌ لَوْ يُقَاسُ بِمِثْلِهَا      جَمِيعُ الْوَرَى كَانَتْ أَجَلًّا وَأَخْطَرَا  
فَمَا ضَرَّ نَضَلَ السَّيْفَ إِخْلَاقُ غِمْدِهِ      إِذَا كَانَ عَضْبًا حَيْثُ أَنْفَذْتَهُ بَرَا  
فَإِنْ تَكُنْ الْأَيَّامَ أَرْزَتْ بِبِرَّتِي      فَكَمْ مِنْ حُسَامٍ فِي غِلَافٍ تَكْسِرَا

(ديوان الإمام الشافعي)

اسمع منه: لقد رأى الظروف الخارجية لا تضر به،  
ولا تقصر من اعتزازه بنفسه وبقيمتها التي كانت أجلّ وأخطر  
من جميع الوري..

- لا تلم الظروف ولا الناس، فهذا ليس إلاّ وهماً اختلقته  
لتبرر لنفسك ضعفها.. إياك والركون لهذا العذر، ضع  
الأعذار تحت قدميك وتحرك فإلما الرائد نتن.

فالذي يلعب دور الضحية لن يتمكن من مواجهة الأزمات  
والمصاعب، وسيحاول دائماً وأبداً أن يكتسب تعاطف الآخرين معه..  
ففي الحياة يوجد شخصان: **القائد والتابع**.. إذا لم تختار أن  
تكون قائداً لنفسك، مبادراً، فحتمًا سيفرض عليك أن تكون  
تابعًا تنفذ أوامر غيرك..

«الإنسان أمامه خياران: إمَّا أن يكون تابعًا أو مبادرًا، ونحن نرغب في أن نكون مبادرين ومتقدمين».

(سمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم)

إنَّ حياتنا ما هي إلاَّ مجموعة من الاختيارات، والقرارات، اتخذناها لأنفسنا طبقًا لِمَا ظننا أنَّنا قادرون عليه...

الآن وليس لاحقًا.. تحمَّل مسؤولية حياتك، وقراراتك، واختياراتك، فلا أنتَ طفلٌ ترضع، ولا شيخٌ محني الظهر، ولا أنتَ أمٌّ ضعيفةٌ حاملٌ.. ولا أنتَ الأسير المسجون خلف القضبان.. ولا المريض العالق تحت أجهزة الإنعاش.. أنتَ العاقل الحُرُّ القوي..

«إنَّ تحمُّلك المسؤولية الكاملة لحياتك، يعطيك شعورًا عظيمًا بالقدرة الشخصية، والثقة بالنفس».

(سهير)

كما أن إلزام نفسك بالمسؤوليات والسَّعي للعب دور البطل، سيأسرُك بدايةً بقيودٍ تُجاه هذه المسؤولية، لتتعب قليلًا وتجتهد، ولكنَّ هذه القيود ليست إلاَّ لمصلحتك لاحقًا..

إنَّ وضع المزيد من المسؤوليات والالتزامات التي تفرضها على نفسك لن تعيق حركتك، وإنما ستزيد ثباتك في الأرض.



## يَدَاكَ أَرْحَمُ بِكَ



يداك أنعم وأرحم من أيديهم، وأنت تثق بحب نفسك لنفسك أكثر من أي حُبِّ في الكون، فأعطِ لنفسك الحق بأن تضغط عليك، وتكون لك كالمعلم القاسي قبل أن يقسو عليك كلُّ من حولك.. فالتَّاس لن تعذرك على تأخرك، وتقاعسك، وظروفك، فما لها إلا أن ترى نتائجك لا أكثر ولا أقل..

«لكي ننجح في الحياة، ينبغي أن نتحكَّم في غرائزنا، ونسيطر على نفوسنا، ونعرف متى وكيف نلجمها ونكبح جماحها».

(دیل کارنیجی)

فاشدد على هذه النفس الكسولة، ولا ترخي لها الحبل على الغارِب، فهي تميلُ دومًا للزُّكون إلى الأرض.. ادفعها غضبًا عنها إلى الأعلى لكي تنعمَ فيما بعد بالفضاء الرحب (فضاء الشُّمو والعلی) ولا تستسلم للظروف..

إذا كان مصعد النَّجاح معطَّلًا استخدم السُّلَّم درجةً درجةً.

كُن أنت الحِصْنِ الدافئِ لهَمَّتْكَ.. ولا تسمَح لأحدٍ أن  
يطمس النُّورَ المتدفقَ من داخلِ نَفْسِكَ..

كُن من السَّبَّاقينِ دائِمًا، وابدأ، فغيرك ليس أفضل منك..  
اسهَرِ واتعبَ قليلاً، وعش بالطموح الدائم كي ترى ما رسمته  
لنفسك على الورق مُجَسَّدًا في الحقيقة وأمام عينيك.. وبهذا  
لن تقبل أبداً أن يسبقك أحدٌ..

### عندما تتحدَّث إنجازاتك عن نفسها، لا تُقَاطِع.

فلن تقبل أن يتساوى بك أهل الأمانى والأحلام الذين  
اكتفوا بالكلام وتصيد الأخطاء للآخرين..

يا من يحاول بالأمانى رتبتي كم بين مستفلٍ وآخر راقي  
أبيتُ سهرانَ الدجى وتبيتهُ نومًا وتبغى بعد ذاك لحاقي

(ديوان الإمام الشافعي)

إياك والظن أن الموهبة والذكاء فقط هي التي ستميز الناس  
عن بعضهم.. إن العمل بجدٍ والالتزام هو الأساس، كما أن  
المثابرة وعدم التراخي هو الفارق الأهم بين الناس.

«من المهم أن يعرف الإنسان أنه ليس موهوبًا بما يكفي  
لكي يتراخى مُعَوَّلًا على موهبته، وليس غبيًا بما يكفي لكي

(نسيم صمادي)

يئس فلا يحاول».

وإذا قلنا في أول الفصل: (كُنْ قَاسِيًا مَعَ نَفْسِكَ).. سنقول الآن: لا تنسَ أن تكون صديقًا لها في الوقت نفسه..

فعندما لا تُسامح نفسك على التفلُّت من المهام التي يجب عليها إتمامها وإنجازها في الوقت المطلوب منها، فأنت بذلك تساعدها وتعينها، ولا ولن تخسرها.. لأنك لاحقًا إن فشلت في مجالٍ ما كالدراسةِ أو العملِ أو تحقيق أهداف الحياة ستلومك هي، وستعاني من تساهلك أنت معها..

لن يسألك أحدٌ عن أسباب فشلك، ولن يُبرر لك أحدٌ هذه الأسباب، فهم لن يروا إلا فشلك..

وليس لك إلا أن تثق بنفسك وقدرتها على تحقيق ما تريد، فمفتاح الثقة بالنفس يفتح كل أبواب النِّجاح، فكّر كل يومٍ بالجديد الذي سيوصلك إلى مراتب النجوم.

«من يغفل لحظةً عن الجديد يتأخّر، ومن لا يُداوم على السَّعي للوصول إلى الصِّفِّ الأول سيقبع في الصُّفوف الخلفية، ومن يترك للحظّ أن يصنع له شيئًا سيندبُ يومًا حظّه، ومن يترك للزَّمن تدبير أموره، سيكتشف أن الزمن ليس مُحايدًا، الزمن صديقٌ لمن يعمل، ويسعى، ويبادر، وعدوٌّ لمن يرقد، ويتواكل، ويقصّر، ويتكاسل».

(سمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم)



## مفاتيح فعّالة لترويض النفس:

وإليك مفاتيح فعّالة لتُراوِغَ نفسك إذا أحسست بأنها لا تستجيبُ لكَ وتعصيك في بعض الأحيان، فَمِنْ الممكن أنّها محكومةٌ بَعاداتٍ سيئةٍ التصقت بها منذُ زمنٍ بعيدٍ ولزَمَ إعادة الهيكلة..

### 1 - التدرج:

أسلوبٌ هَيِّنٌ على نفسك، لتحاول أن تصل لما تريد دون أن ترفض وتأبى ما تطلبه منها..

### مثال للتوضيح:

إذا نويت أن تقوم ببحثٍ ما، أو دراسةٍ عن موضوعٍ، واستعصت عليك نفسك في التنفيذ..

خُذها بالحكمة والتدرج، وقرّر أن تكتب في البداية صفحةً واحدةً فقط، وحدث نفسك: أنّ هذا عملٌ بسيطٌ لن يرهقها، وأنك ستكون مرتاحًا في التنفيذ.. فإذا ما قمت بهذه الخطوة، انقلها إلى المرحلة الثانية والتي هي مثلًا ثلاث صفحاتٍ يوميًا، ومنها إلى إتمام ما تريده.. النَّفس كالطفّل الصّغير لاعبها وخذ ما تريد منها.



- كُنْ أَذْكَى مِنْ نَفْسِكَ، وَاعْرِفْ مَدَاخِلَهَا وَمَخَارِجَهَا، وَرَاقِبْ كُلَّ مَرَاوِغَاتِهَا.
- كُنْ مَعَهَا كَمَا كَانَ أَهْلُ مَكَّةَ مَعَ بَلَدِهِمْ أَذْرَى بِشَعَابِهَا.

(سهير)

وَكُنْ عَلَى يَقِينٍ: أَنَّ النَّفْسَ لَيْسَتْ فَقْطَ أَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ، وَإِنَّمَا بِالسُّلْبِ وَالْخَمُولِ، وَإِنْ لَمْ تَحْكَمْهَا أَنْتَ فَلَيْسَ هُنَاكَ بَدٌّ مِنْ أَنْ تَسْتَسَلِمَ لَهَا، وَتَرْضَى بِأَنْ تَكُونَ كَعَامَةِ النَّاسِ..

وقد قيل: إن أسلوب التدرج عرف الشيطان فعاليته مع النفوس، فأخذهُ سَلاحًا له في إغواء النَّاسِ.. لذلك حذرنا الله تعالى منه قائلاً ﷻ: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ﴾ [النور: 21].

فالله أعلم بنفوسنا وطباعها منا؛ لذلك حذرنا من الأسلوب الذي اتبعه الشيطان لإغوائنا، فلماذا لا نستخدم هذه الاستراتيجية مع أنفسنا في الخير؟!..

«التدرج مع النفس أهون عليها وعليك، فبدلاً من أن تسقيها زجاجة الدواء في شربة واحدة، اسقها في جرعات صغيرة كُلَّ مَرَّةٍ .. قد تنزعج من الدواء المُرِّ في البداية لكنها لا ترفضه .. ورويداً رويداً تتقبله، ثم إذا هي أدمنت عليه صارت تطلبه».

(عبد الله علي العبد الغني)



## 2 - أوقات النَّشاط والصَّفَاء والقُوَّة الجسدية والعقلية:

لكلِّ منَّا لحظاتٌ وأوقاتٌ يشعر فيها بأن داخلَهُ بركانٌ هائجٌ من القُوَّة والنَّشاط، وبأنه قادرٌ على صنع المستحيل..

وبالمقابل تمر به ساعاتٌ يشعر فيها بالوهن والضعف، وبأنه غير قادرٍ حتى على النهوض من السرير..

لذا فإن استغلالك لوقت قوتك ونشاطك وصفائك الذهني في إنجاز الأعمال والمهام المرسومة من قبلك.. هو من أهم الاستراتيجيات في التعامل مع النفس..

ولتحافظ على هذه الأوقات وتستغلها وتشعر بأنها كالذهب الثمين بأن لا تسمح لأحدٍ بأن يسرقه منك.. فإذا ما حاول الآخرون إشغالك بمكالماتٍ غير ضروريةٍ أو لهوٍ، فما لك إلا أن تغلق هاتفك، وتغلق بابك، وتنعم بهذه الأوقات المنتجة لتنتهي أهم الأمور والواجبات التي ترغب بإنجازها..

## 3 - أكّد لنفسك مرارًا وتكرارًا أهمية الإنجاز أو العمل الذي

تطلبُهُ منها:

حدِّث نفسك دائمًا وأكد لها أهمية العمل الذي يجب أن تقومَ به.. ودكِّرها برسالتك وأهدافك، ووضِّح لها تبعات إنجاز

كلّ مهمةٍ.. فالنفس تحتاج دائماً لأن تشرح لها، وتعيد الكرة بعد الكرة، فالضغط على الوتر سيأتي لاحقاً بأجمل الألعان..

#### 4 - أقم الحُجَّةَ على نفسك:

عندما تخاطبك نفسك بأنها غير قادرةٍ على إتمام أيّ مهمةٍ أو عملٍ تطلبه منها، فتذكر قاعدةً هامة:

#### (العقل يبني على آخر تجربة)

وذكرها بأخر إنجازٍ قامت به كشهادةٍ علميةٍ أو تحقيقٍ هدفٍ صحيٍّ بتنزيل الوزن الزائد، أو بحثٍ أكاديميٍ قمتَ به... وأكّد لها بأنّ من قام بالخطوة هذه هو أنتَ نفسك، وأنك ستقودها لتحقيق الخطوة التالية بنجاح..

ولا تنسَ أن تذكر نفسك بأناسٍ قاموا بهذه الخطوات قبلك، ونجحوا في الأمر.. وبالتالي فهم ليسوا أفضل منك.. وأن النّاجحين عرفوا سرّ وقيمة التركيز على شيءٍ ما والسعي إليه بكل الوسائل..

أما الفاشلون فكان تركيزهم على: يا ليت، ويا ريت. فحصدوا: لعل، وعسى...

إذا ركّز أضعفُ مخلوقٍ في العالم كُلِّ قواه على تحقيق هدفٍ



واحدٍ يمكنُ أن يصل لنتائجٍ جيدةٍ، والعكسُ صحيح، إذا شئت أقوى مخلوق في العالم جهوده على أعمالٍ كثيرةٍ، فلن يحقق أيًّا منها... إن استمرار تساقط قطرات الماء مهما كان بطيئًا يفتت أقوى الصخور، في حين أن السيل المندفع يتلاشى بسرعةٍ دون أن يترك أثرًا.

ناقش نفسك وعلمها.. إن هذه النفس تحتاج الحجة والبرهان، فإن ناقشتها وأقمت عليها الحجة، وأثبتت لها بأنها قادرة ستطيعك حتمًا..



## كُنْ أَنْتِ التَّغْيِيرُ الَّذِي تَوَدُّ أَنْ تَرَاهُ فِي الْعَالَمِ



عنوانُ هذا الفصل، قولٌ يرجع إلى غاندي الذي قاد شعبًا  
بأكمله نحو التغيير.

**“Be the change that you wish to see in the world.”**

*(Mahatma Gandhi)*

إن واقع الحياة المعاصر قد فرض علينا أن نعيش في بحر  
التغيير، ونصارع أمواجه العاتية التي تتلاطم أمامنا.. فقد قل  
عنصر الاستقرار، وصار الإنسان مجبرًا على أن يمشي مع التيار  
وإلا غرق..

وأصبح المميز الفريد هو الذي يعلم كيفية التعامل مع  
التغيير بطريقة ذكية..

وقد يفهم البعض: أن التغيير هو تغيير كل الناس حولك،  
أو تغيير البيئة التي أنت فيها، أو تغيير المجتمع.. ومع أن هذا  
الهدف سامٍ ومطلوب ولكن هذه ليست مهمتك الأولى في

الحياة.. إن مهمتك الحقيقية هي تغيير نفسك أنت.. إن أصل وجوهر التغيير يبدأ من الداخل.. لا تقلل من قيمة فعلك، تصرّف وكأن التغيير الذي تقوم به سيغير وجه العالم.. فلو التزم كلٌّ منّا بهذه القناعة، حتمًا سيتغير فكرُ مجتمعٍ كاملٍ وأمةٍ بأسرها وبالتالي كل العالم..

إنَّ أكثرية النَّاس من الصَّنْف الذي قال عنه فرويد:

«ولدوا هكذا، وعاشوا هكذا، وسيموتون هكذا».

تتحكم بهم عاداتٌ تقيدهم، وكأنّها جبالٌ تلتفتُ حول الواحد منهم ليل نهار:

«أكثر النَّاس على غير الجادة، وإنّما يمشون مع العادة».

(ابن الجوزي)

يرون أنفسهم داخل صندوقٍ مُغلَقٍ، لا يُمكن فتح أبوابه ولا الخروج منه، إلا القلّة القليلة والتي نسبتهم لاتزيد عن ثلاثة بالمئة أولئك فقط عرفوا: أن التغيير والمرونة هي الحياة.. وتركوا الهم والغم لأهله، وعرفوا: أن العمل بفهمٍ هو الدواء الشافي لكل ذي لسانٍ وفمٍ..

والآن: هل ستبقى مكانك ثابتًا في عالمٍ تعلو أمواجه بريح

التغيير؟!..

فإذا قال طارق بن زياد عندما أراد فتح الأندلس، وأراد أن يحث المسلمين على المضي قدماً:

«أين المفر؟! البحر من ورائكم، والعدوُّ من أمامكم، وليس لكم والله إلا الصدق والصبر».

فنحن نقول:

«أين المفر؟! التَّغْيِير من ورائكم، والتَّغْيِير من أمامكم، وليس لكم والله إلا ركوب الموجة والصبر».

ولتعلم بدايةً: أنك أنت الوحيد صاحب القرار، وأنت أنت من ستحدد إن كنت ترغب في إجراء التَّغْيِير للأفضل في كُلِّ مجالات حياتك أم لا..

وقد قيل: إِنَّ الرَّغْبَةَ هي منشأ التَّغْيِير، إذا: فالرَّغْبَةُ هي نواة هذه البذرة..

وهذه البذرة هي لب انطلاق الخطوة الأولى نحو التَّغْيِير للأفضل..

أمسك زمام الأمور، وضع حياتك بين يديك وحدك، وابدأ، وسأتحدث لك عن مهاراتٍ رائعةٍ للقيام بعملية التَّغْيِير في حياتك بكل احترافيةٍ ومهارةٍ..

وبما أن التغيير في مراحلهِ الأولى، يشعر الإنسان باضطرابٍ، وضغطٍ، وذلك لأنه يقومُ بأمرٍ لم يعتد أن يفعلها سابقاً، والنفس تقاوم كل تعبٍ وجهدٍ في البداية.. ولربما يشعر الإنسان عند إجراء بعض التغييرات بمرضٍ ووهنٍ، لذلك: فإن قوة الانطلاق الأولى مهمةٌ جداً لإجراء المرحلة الأولى...

**«إن الانطلاقة تستهلك جهداً جباراً، غير أننا بمجرد اجتياز نطاق قوة الجذب فإن حُرّيتنا تأخذ أبعاداً جديدة».**

(ستيفن كوفي)

إذا كانت قوة الانطلاق كافيةً لتخرجك من نطاق قوة الجذب الذي يردك لعاداتك القديمة، فستنعم بعد ذلك ببراحة الأرض الجديدة وسعتها..

كَمَن أراد مثلاً: أن يتوقف عن عادة التدخين:

فإنه يشعر بتعبٍ وإرهاقٍ ذهني وجسدي في بداية الأمر، وكل شيءٍ في الحياة صعبٌ في بدايته، ولكن قوة الانطلاق وعدم التردد تدفع بقوة جبارة نحو الأمام لتعيش حياةً جديدة؛ لأنك تغلبت على عادة سيئة، ووثقت بقوتك في التغيير..

لا تتشبَّث بالحدود الآمنة (حدود الراحة، وتكرار الأعمال التي اعتدنا أن نفعلها كل يوم...); لأن هذه الحدود الآمنة إن لم



تتخطأها وتتجرأ بشجاعةٍ على التَّغْيِيرِ نحو الأفضل، فمن المحتمل أن تنكمش وتتحول إلى منطقةٍ خطِرٍ؛ لأنك ستقبع مكانك والعالم يتقدم من حولك، فلذا ستكون من المتأخرين حتمًا..

إن تخطي هذه الحدود الآمنة سوف يمنحك المزيد من الثقة، ولن يكون ذلك من الصَّعَابِ، فيكفي أن تكون مستعدًا للقيام بالأمور التي لم يسبق لك القيام بها من قبل وتشعرك بالتحسن (لغة - هواية - رياضة)، فهذا سيوصلك إلى توسيع حدود تجاربك، ويضعك خارج حدود نفسك السابقة..

«إن تخطي نطاق حدودك الآمنة سوف يشعرك بالرضا عن

نفسك».

(ريتشارد تمبلر)

سيمر بك الشعور بالتغيير ضمن المراحل التالية:

تخلص من الخوف من إجراء التَّغْيِيرِ.	المرحلة الأولى
ابنِ ثقتك بنفسك من جديد.	المرحلة الثانية
انظر لنفسك نظرة حبِّ واعشقها؛ لأنها ستقوم بهذا التَّغْيِيرِ.	المرحلة الثالثة
رَكِّزِ على إيجابياتك، وطورها، وتغافل عن سلبياتك.	المرحلة الرابعة
حافظ على الحماس والالتزام؛ لأنه هو الذي سيوصلك إلى الشاطئ الآخر.	المرحلة الخامسة

لقد كان هدف الدين الإسلامي الأول والأسمى، هو تغيير الإنسان حتى يصبح فردًا فاعلاً، مستقيماً، متوازناً، ليوافق تحديات الدنيا ويصل إلى دار السلام لاحقاً بسلام..

### • أركان التغيير:

هناك دراسات عديدة تطرح فكرة: أن الإنسان يتم تغييره بإجراء التغيير في خمسة أركان، منها دراسة قام بها الدكتور طارق سويدان، وقد أخذت بالتصنيف، ولكن بحثت في هذه الأركان بطريقة مختلفة، وهي:

- 1 - تغيير الفكر والقناعات الشخصية.
- 2 - تغيير الاهتمامات بشكل عام.
- 3 - تغيير المهارات.
- 4 - تغيير العلاقات.
- 5 - تغيير القدوات.

### 1 - تغيير الفكر والقناعات الشخصية:

إنَّ الفكر الذي يقتنع ويسلم به الإنسان، ليس إلا مجموعة من الأفكار، والأخلاقيات، والأفعال، يؤمن بها، وتقوم أفعاله بناءً عليها..

ففي سن الطفولة يتبنى الإنسان قناعات، ومبادئ، وقيم والديه، ليوافق على كل ما يراه أمامه، ويعيشه لحظةً بلحظة..

ثم يبدأ في سنِّ المراهقة والتي تسمى: مرحلة التمييز، يناقش، ويطلع على الفكر الآخر بين أصدقائه، والمجتمع، والإعلام، ومناقشة ذاته، ليرفض أو يقبل، ويسلم بأشياء تمثل بمجموعها فكره الذي يصنع شخصيته، ويبنى عليه كل اختياراته، وقراراته لاحقاً..

وتغيير القناعات والفكر كمصطلح يقصد به: تحويل الرِّضا والتسليم بأفكارٍ ومفاهيم ما، إلى غيرها..

إن تغيير الأفكار والقناعات من أهم التَّغييرات أثناء رحلة التغيير؛ لأنها ستغير أفعالك، وعاداتك، وطباعك، ثم مصيرك.

«راقب أفكارك؛ لأنها ستصبح أفعالاً.

راقب أفعالك؛ لأنها ستصبح عاداتٍ.

راقب عاداتك؛ لأنها ستصبح طباعاً.

راقب طباعك؛ لأنها ستحدد مصيرك.»

(فرنك أوتلو)

وقد كان للدكتور طارق طنطاوي خبير الاستراتيجية، بحثٌ عن الفرق بين المعتقدات، والاتجاه، والسلوك، سأورد أهم الأفكار فيه..

## ما هو الفرق بين المعتقدات، والاتجاه، والسلوك؟!..

المعتقد: أو العقيدة؛ هو فكرة ما يعقدها الإنسان في قلبه، ويؤمن بها، وتؤثر على اتجاهه وسلوكه.. وهذا المعتقد ممكن أن يتغير بلحظة كما حصل مع سيدنا الفاروق (عمر بن الخطاب رضي الله عنه) عندما آمن وغير عقيدته بلحظة؛ بمجرد وصوله للحق الذي سمعه في آيات القرآن الكريم...

أما الاتجاه الفكري: فهو اتجاه أو طريقة، وأسلوب يحدد طبيقتك، واختياراتك في الحياة، فتوصف به.. كما أنه مجموع السلوكيات، والعادات، والأفعال، التي تكون جزءاً من صورة.. هذه الصورة هي اتجاهك الفكري، وطبيقتك في الحياة..

والسلوك: هو كل الأفعال والنشاطات التي تصدر عن الإنسان سواء كانت ظاهرة أم غير ظاهرة. ويعرفه آخرون: بأنه أي نشاط يصدر عن الإنسان، سواء كان أفعالاً يمكن ملاحظتها وقياسها كالنشاطات الفسيولوجية، والحركية، أو نشاطات تتم على نحو غير ملحوظ كال تفكير، والتذكر، والوساوس، وغيرها.

والسلوك ليس شيئاً ثابتاً، ولكنه يتغير، وهو لا يحدث في الفراغ، وإنما في بيئة ما، وقد يحدث بصورة لا إرادية،

كالهروب من النَّار مثلاً، أو يحدث بصورة إراديةٍ وعندها يكون بشكلٍ مقصودٍ، وواعٍ، وهذا السُّلوك الذي نقصده، هو الذي يشكّل بالمجموع الاتجاه الفكري للإنسان، الذي يمكن تغييره أو تعلّمه، كما أنه يتأثر بعوامل البيئة والمحيط الذي يعيش فيه الفرد.

- فإذا ما اتجهنا إلى تغيير المعتقد الذي يؤمن به شخصٌ ما عن نفسه مثلاً بأنه فاشلٌ وغير قادرٍ على تحسين أوضاعه بشكلٍ عامٍّ أو غير قادرٍ على التَّعلم، إلى معتقد جديد، فسينعكسُ هذا المعتقد الجديد على سلوك الإنسان، وسيبدأ يقوم بالأفعال التي توصله إلى المعتقد الجديد، والتي هي مثلاً:

دراسة علم مفيد، تعلّم لغة جديدة، اكتساب مهاراتٍ مفيدةٍ لدعم عملية التَّغيير، اكتساب عاداتٍ صحيَّةٍ (كعدم التدخين، والمحافظة على وزنٍ مقبولٍ)، التفاؤل والرجوع إلى الله، وعدم اليأس.

هذه السُّلوكيات التي تأخذ وقتاً في التَّغيير - وأحسن سياسةٍ تتَّبع معها هي: التَّدرج - ستشكل بمجموعها الاتجاه الفكري الجديد للإنسان الذي طالما حلّم أن يوصف به؛ وهو: الإنسان النَّاجح المتميز.

«الإنسان المتميز: ابن بيئته الخاصة، التي يمكن أن نسميها البيئة المقروءة، تأخذ من تلك الشخصية خيطاً، ومن تلك خيطاً، ثم تنسج لنفسك شخصيتك الخاصة التي إذا مشت على الأرض قال الناس: هذا متفرد، ليس من زمننا، إنه من الزمن الجميل، أو آخر الرجال المحترمين».

(د. صلاح شفيق)

هكذا تُصنع الشخصية التي تحمل قناعاتٍ وتوجهاتٍ، والتي نسعى لتغييرها، وتطويرها نحو الأفضل..

## 2 - تغيير الاهتمامات بشكل عام:

الاهتمامات: هي النشاطات التي يقوم بها الإنسان، والتي يهتم بأن يواظب على ممارستها دائماً، ويختارها بناءً على فكره واتجاهاته في الحياة، يقضي بها وقته، وتعبّر عن طموحه وتطلعاته.. مثلاً: رياضة، قراءة، تسوّق، نشاط شبابي، علوم الكمبيوتر، زيارات.

وهي قسمين: اهتمامات مفيدة، وغير مفيدة ومضیعة للوقت..

وكلما ارتفعت قيمة الإنسان في الحياة وفاعليته وإنتاجيته، ارتقت اهتماماته لتصب ضمن الفائدة له ولمن حوله..

ارتقت اهتماماته؛ لأنه قدّر قيمة الوقت الذي يمضيه،  
والذي يساوي إنتاجًا وفاعلية، وفهم أنّ الوقت هو الحياة..  
وبالتالي: وجّه اهتماماته نحو كل ما هو نافع ومفيد،  
وانصرف عن التفاهات.

«إنّ الإنسان الواعي، المنتج، الذي يملك رؤيةً محددةً  
مضبوظةً بأهدافٍ واضحةٍ سواء كانت قصيرة الأمد، أو بعيدة  
الأمد، طوّع اهتماماته لتكون دعمًا لأهدافه، وجزءًا من صورة  
الرؤية والرسالة عنده».

(سهير)

فالذي يطمح لتحقيق هدفٍ ما، ولنفترض تطوير منهجٍ أو  
ابتكار برنامجٍ معيّنٍ، سيبدأ جهده، ووقته، في متابعة أي  
معلومةٍ تفيدهُ وتوصله إلى هدفه، فهذا الاهتمام سيشغل وقته،  
وسيكون هو اهتمامه..



بيل جيتس، كان الولد الغني الذي وهب  
حياته للانتقال بهوايته التي هي الشغف  
بجهاز الكمبيوتر، وبرامجه، إلى اختراع  
وابتكار برامجٍ ساعدت الملايين، وطوّرت  
الأعمال، واختصرت الوقت..

لم تكن تنفصل هوايته بالبرامج وأنظمة الحاسوب عن هدفه، والذي أعلنه فيما بعد، بعد تأسيس شركة مايكروسوفت (Microsoft) واختصره بهذه الجملة:

### (اعمل بكدّ وجهدٍ، طوّر مُنتجك، واربح)

لقد اعتكف بيل غيتس، وزميله بول آلن، ثمانية أسابيع لتصميم برنامج لغة الـ (BASIC)، والذي كان السبب الرئيس لإنشاء شركة مايكروسوفت (Microsoft)، فهل كان بيل يفصل بين اهتمامه وهدفه؟ لقد كان يبقى طوال الليل، وأحياناً ينام في المكتب حتى لا يضيّع الوقت في الذهاب والعودة للعمل هو وموظفوه الثلاثة عشر، الذين حققوا مكاسب جمعت مليون دولار.. بهذا العدد القليل استطاع أن يستخرج أفضل ما عندهم؛ لأنهم رأوا فيه المثال الذي يُحتذى به..

أما الذي لا يملك رؤيةً، وأهدافاً أو أحلاماً يسعى ليرأها حقيقةً، فسيشغل وقت فراغه بتفاهاتٍ لا فائدة منها..

وأفضل الاهتمامات والهوايات التي تشغل بها وقتك، ودأب الناجحين والسُّعداء المميزين، هو: القراءة والتّعلم، والاستزادة من النور..

ولا أقصد بذلك: العلم الذي نحنُ نتعلمه في المدارس



والجامعات فحسب، وإنما أقصد: أن نجعل القراءة والتَّعلم عادةً يوميةً، واهتمامًا يدوم طولَ العُمُرِ..

لأن المعرفة والعلم، بطاقة الانتقال إلى العالم الجديد، وليس طريقة لكسب الرزق والمعيشة، ونحن في زمن العلم والتَّطور والعلماء.. فأين أنت منهم؟!..

«العلمُ كالنُّورِ يضيءُ المُستقبلَ وحياة الإنسانِ.. لأنَّهُ ليس له نهاية، ولا بد أن نحرص عليه.. فالجاهل هو الَّذي يعتقد: أنه تعلَّم واكتمل في علمه، أمَّا العاقل فهو الَّذي لا يشبَعُ من العلم، إذ إننا نُمضي حياتنا كُلَّها نتعلَّم».

(سمو الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان رَحِمَهُ اللهُ)

- إنَّ القراءة والتعلم، تمدك بأفكارٍ عظيمةٍ، ومن تعودها أدرك حقيقة أن هذه الهوية والاهتمام بها أصبحت احتياجًا، وضرورةً من ضرورات الحياة.

- لقد ساهمت الاهتمامات المفيدة للمُبدعين المميزين والعلماء في تغيير حياتهم وحياة الناس من حولهم.. وهكذا نرى أن تغيير اهتماماتك هو أحد الأركان التي تصنع شخصيتك، وتصلقها لتصبح في فضاء المبدعين..

### 3 - تغيير المهارات:

المهارة: هي الأعمال التي يتقنها ويُحسنها كلُّ منَّا ضمن رغباته وميوله، وما حُبِّبَ إلى نفسه، وهناك مهارات فطرية تُخلق مع الإنسان، ولكنها قليلة، والأغلب أن المهارات تكتسب بالتَّعلم والتَّدرُّب والصَّقل..

إنَّ هذه المهارات - كلغةٍ أو حرفةٍ أو إتقانٍ فنٌّ من الفنون - هي الأبواب التي تفتح لنا خطوط الإنتاج الشخصية.. كما أنها بطاقة الدُّخول إلى عالم التأثير في الآخرين؛ وذلك بتكوين علاقاتٍ مع كل المشاركين له في المهارات نفسها..

ولا ننسى: أنها مفاتيح الرِّزق المادي أيضًا..

وبالتالي: فعملية صقل هذه المهارات هامةٌ جدًا لإجراء التغيير على النَّفس البشرية.

قال الإمام ابنُ عبدِ البرِّ رَحِمَهُ اللهُ في كتابه «جامع بيان العلم وفضله»:

«ويُقال: إنَّ قولَ عليِّ بنِ أبي طالبٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ: «قِيَمَةُ كُلِّ امْرِئٍ ما يُحَسِّنُ» لم يَسْبِقْهُ إليه أحدٌ. وقالوا: ليس كلمة أحضَّ على طَلَبِ العلمِ منها».

والعلمُ جزءٌ من المهارات، وهو - كما ذكرنا سابقًا - جزءٌ من الاهتمامات إذا كان يرغب فيه الإنسان على مر الأيام ودونما توقفٍ..

ما الفخر إلا لأهل العلم إنهم على الهدى لمن استهدى أدلاءً  
 وقيمة كل امرئ ما كان يحسنه والجاهلون لأهل العلم أعداء  
 فقم بعلمٍ ولا تطلب به بدلاً الناس موتى وأهل العلم أحياء  
 (ديوان الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام)

#### 4 - تغيير العلاقات:

إن تغيير العلاقات التي تكون في حياة الإنسان، هي أساسٌ لتغيير شخصيته، فاكتساب سلوكٍ معيّن أو خُلُقٍ ما، يتأثر كثيرًا بالدائرة التي حولك، ونحن نعلم من أنفسنا ذلك، سواء سلبيًا أو إيجابيًا..

وهذا التأثير يزيد إذا لم يكن عند الشخص حصانةٌ تربي عليها؛ أي: مبادئ وقيم زرعها فيه الأهل منذ الصغر..

وما الفكر الذي طالبنا بتغييره، هو والقناعات إلا شيءٌ مكتسب من المحيط بشكليته: الصالح والطالح:

«مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالْجَلِيسِ السُّوءِ، كَحَامِلِ الْمَسْكِ

وَنَافِعُ الْكَبِيرِ، فَحَامِلُ الْمَسْكِ إِمَّا أَنْ يَحْذِيكَ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتاعَ مِنْهُ،  
وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رَائِحَةً طَيِّبَةً، وَنَافِعُ الْكَبِيرِ إِمَّا أَنْ يَحْرِقَ ثِيَابَكَ،  
وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رَائِحَةً خَبِيثَةً».

(حديثُ نبوي شريف، متفقٌ عليه)

إن تأثر الإنسان بمن حوله كبير جدًا، مما يدفع الإنسان أن يفكر مليًا في اختياراته، وخصوصًا في الصداقات؛ لأن الأهل والأقارب لم يتم اختيارهم أصلًا، فما عليك معهم إلا الإحسان، ومحاولة تأدية الواجب في البر لهم.. وبإمكانك أن تحدّ قليلًا من التأثير بالأقرباء السلبيين مع عدم قطع صلة الرحم..

أمّا الصداقات فهي عملية اختيارية بحتة؛ لذلك توسّعت قليلًا في الكلام في هذا الجانب.

**إذا أردت أن تحلّق مع الصُّقور.. فلا تبتّق مع الدَّجاج.**

إنّ الصداقات والعلاقات هي بابٌ هامٌ جدًا لتغيير الأركان الأربعة التي كنّا نتحدث عنها.

وتؤثر العلاقات في نواحٍ مختلفة؛ منها:

- زراعة القيم، والسُّلوك، والأخلاق، والقناعات، سلبيةً أو إيجابيةً.
- العلاقات الفعّالة تؤدّي إلى التمتع بالذكاء الاجتماعي،

والذكاء العاطفي، مع إشراك التخطيط والتنظيم، وحسن التصرف والتنفيذ.

- هذه العلاقات ستُمكنك من تحقيق أحلامك في إطار التعاون مع من هم متخصصون في أبواب مهمة في الحياة، سواء في مشاريع مشتركة، أو تعاونٍ مثمرٍ، أو مشاورٍ إيجابيٍ، أو تبادلٍ لخبراتٍ، أو معلوماتٍ.
- تختصر عليك الطريق، أو هي تسهِّلُ لبعض المهام والإجراءات الصَّعبة عليك دون المُساعدة، حيث تقاس قُوَّة الإنسان مرَّات بأهمية علاقاته وقوَّتها، وقربه من أهل القوَّة، والحلِّ والعقد، في مجال أعماله، واهتماماته العامة والخاصة..

كُنْ حذرًا جدًّا في علاقاتك، وصدقاتك، واختر أصدقاءك من بين هذه الشَّخصيات:

- 1 - الصَّدِيقُ الْحَكِيمُ، ذِي الْعَقْلِ وَاللُّبِّ، وَإِنْ ااخْتَلَفَتْ مَعَهُ فِي وَجْهَاتِ النَّظَرِ، فَهُوَ صَاحِبُ نَظَرَةٍ ثَابِتَةٍ، وَتَجَارِبِ عَظِيمَةٍ، أَنْتِ بِأَمْسِ الْحَاجَةِ لَهَا.
- 2 - الصَّدِيقُ الصَّدُوقُ، وَإِنْ أَغْضَبْتِكِ صِرَاحَتُهُ.
- 3 - الصَّدِيقُ الطَّمُوحُ، ذِي الْفِكْرِ الْإِيجَابِيِّ، وَالْمَشْجَعِ وَالْمَحْفَظِّ لِمَنْ حَوْلَهُ، وَالْمَتَحَمِّسِ لِلْحَيَاةِ وَالْعَمَلِ وَالْإِبْدَاعِ.

4 - الصّديق النقي الورع، والعالم المتبصّر، وبذلك ينبّهك لكل خطوة تخطوها.

5 - الصّديق الهين اللين، ذي المرونة، ومعه تستطيع عمل الكثير من المشاريع المشتركة.

6 - الصّديق المتعاون، حيث يأخذ ويعطي، صاحب الكرم والشيم والشهامة، وهو كنزٌ أتمنى أن تقدره حقَّ قدره.

7 - الصّديق المفكّر، ذي الرؤيا البعيدة، والخطّة الواضحة، والرّسالة السّامية في الحياة.

8 - الصّديق الظّريف، ذي النُّكته والطُّرفة، وهو ضالّتكم بعد يوم عملٍ طويلٍ ومزدحمٍ.

9 - الصّديق المُخلص، الذي لا يخون، وهو الأنموذج الذي نصحُ بتعميق العلاقة معه، فهو الأخ الذي لم تلده أمك.

10 - الصّديق المعطاء، والذي لا يتوانى عن أي خدمةٍ أو مشاركةٍ، حيث تجده في المُقدمة، فهو كنزٌ من العطاء لا ينضب.

وإيّاك أن تتعمق في العلاقات مع الشّخصيات التّالية أو تجعلهم من المقربين:

1 - الصّديق الفاشل، ذي التّفكير السّطحي والسّاذج، فهو

يُصِيبُ نَفْسَهُ وَمِنْ حَوْلِهِ بِالْخَبَالِ، فَاحْذَرُوا أَنْ تَصِيْبَكُمْ  
عَدُوُّ الْفِشْلِ.

2 - الصَّدِيقُ الْمُرَاوِعُ، فَهُوَ فَاقِدٌ لِلصِّدْقِ وَالْمِصْدَاقِيَّةِ.

3 - الصَّدِيقُ الْأَنَانِيُّ، حَيْثُ تَجِدُهُ حِينَ الْأَخْذِ، وَلَا تَجِدُهُ حِينَ  
الْعَطَاءِ.

4 - الصَّدِيقُ الْمُنَافِقُ، حَيْثُ لَا تَجِدُ لَدَيْهِ إِلَّا النِّفَاقَ وَالتَّمَلُّقَ،  
وَبِيعَ الْكَلَامِ وَالِانْتِهَازِيَّةِ.

5 - الصَّدِيقُ السَّلْبِيُّ، ذِي الرُّوحِ الْمُتَشَائِمَةِ، وَالْأَقْوَالِ الْمُثْبِطَةِ،  
وَالْتَّبَرِيرَاتِ الَّتِي لَا تَنْأَى عَنِ الْفِشْلِ وَالتَّقَهُّمِ.

6 - الصَّدِيقُ الْجَادُّ فَوْقَ الْعَادَةِ، قَلِيلُ الْمَرُونَةِ وَالتَّعَاوُنِ، فَهُوَ  
صَعْبُ الْمِرَاسِ، وَفِي الْغَالِبِ يَصْعَبُ تَعْمِيقُ الْعِلَاقَةِ  
مَعَهُ.

7 - الصَّدِيقُ الْجَاهِلُ، ذِي الرَّأْيِ الْأَرْعَنِ، وَالْقَوْلِ الْأَجُوفِ،  
وَالسُّلُوكِ الشَّاذِّ، وَالْإِنْفِعَالِ الدَّائِمِ، فَهُوَ خَطْرٌ كَبِيرٌ يَنْبَغِي  
تَجَنُّبَهُ.

8 - الصَّدِيقُ الْمُتَقَلِّبُ أَوْ الْمَزَاجِيُّ، فَلَنْ تَعْرِفَ لَهُ وَجْهًا، وَلَنْ  
تَسْتَطِيعَ فَهْمَ الْكَثِيرِ مِنْ تَصَرُّفَاتِهِ، فَهِيَ مَرْبُوطَةٌ بِحَالَتِهِ  
النَّفْسِيَّةِ الْمُتَحَوِّلَةِ عَلَى الدَّوَامِ.

- 9 - الصّديق الوصولي، حيث يراك سُلّمًا للوصول إلى أهدافه، ومن ثمّ يتخلّص منك في أقرب فرصة.
- 10 - الصّديق ضعيف الدين، وضعيف الإيمان، فمن ليس فيه خيرٌ لخالقه ليس فيه خير للخلق.

### 5 - تغيير القدوات:

القدوة: جاءت من كلمة اقتدى، أي: سار خلف شيء ما، وجعله أمامه يدلّه على الطريق..

وفي الصّغر يقتدي الإنسان بوالديه، أو من ربّاه، ثمّ ينتقل إلى الاقتداء بأصحابه، وأساتذته، وقد يقتدي برمزٍ من رموز الفنّ، والرياضة، والأدب، والعلم، أو القادة، والسياسين؛ سواء كانت هذه القدوة جيدة أو سيئة، ويقلّدون أفعالهم ويشربون فكرهم..

وبما أننا نتحدث عن تغيير النفس الإنسانية، فيجب أن نؤكد على أهمية أن يكون الإنسان واعيًا في اختيار قدوته والمؤثرين فيه...

وعدم الاعتماد على الاقتداء العاطفي والذي هو باختصار:  
اتباع رمزٍ معيّنٍ بكل تصرفاته وأفكاره، حتى المجنونة منها



من دون عرض هذه الأفكار على الحق والوصول إلى تقييم الصَّالح من الطَّالِح في هذا المجال..

ابحث حولك عن قدوةٍ لك في كلِّ مجالٍ بعد أن تجرد الاقتداء من العواطف، واستفد منه.. لماذا؟

**لأن القدوة تساعدك على اختصار الطريق، وتُريك جوانب وزوايا غفلت أنت عنها.**

والدنيا كبيرة، والقدوات موجودة في كل زمانٍ ومكانٍ، ولكن أنت الباحث.

نقِّ بصيرتك، وافتح عينيك، واتبع أهل التميز والإنتاجية، وأهل الحق.

ولربما أنك قد بحثت جاهداً عن قدوةٍ تقتنع بها، ولكنك لم تجدها في المحيطين بك.. دعني أقول لك السبب:

السبب: أنك غير جاهز تماماً ليكون لك قدوة تسير خلفها في الوقت الحالي، رتّب أوراقك، واعرف ماذا تريد بالضبط، وستجدها أمامك تماماً في الوقت المناسب..

**ستظهر القدوة في حياتك عندما تكون أنت التلميذ مستعداً تماماً.**

## • إرشادات أثناء رحلة التغيير:

- 1 - استعن بالله وحده عند شروعك في مشوار التغيير؛ فهو الذي له الأمر كله، وهو الذي يُقَدِّر الأقدار، وهو الذي يشاء ويختار.
- 2 - التغيير يحتاج إلى البدء الفوري فيه، وسرعة المبادرة إليه، وعدم التَّسويف أو التأجيل والتأخير.
- قال تعالى: ﴿وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾ [آل عمران: 133].
- 3 - تأكّد أن تحقيق التغيير المطلوب (لا، ولم، ولن) يحصل بخطوة واحدة، عملاقة، أو ضخمة، ولكنه يحصل بمجموعة خطوات صغيرة.
- 4 - لا تنسَ أنه حتّى يكون التغيير إيجابياً، فلا بد أن يكون صادقاً، ومستمرّاً، ومنتظماً، وشاملاً.
- 5 - التغيير ممكن للجميع، ويناسب جميع الأعمار، ولكن تقبله أكبر في الأعمار الصّغيرة.
- 6 - إن إحداث التغيير يجب أن يُراعي قدرات الإنسان واستعداداته، حتّى لا يُحمّل نفسه ما لا تطيق.. وحتى يكون التغيير منسجماً مع عقل الإنسان، فلا يجنح به إلى

ما يضر بمصالحه، أو يتعارض مع رغباته، فلا يحرمه الحلال، أو يحلل الحرام، أو يتنافى مع أخلاقه وسلوكياته الثابتة.

7 - ليكن في علمك: أنه ليس هناك تغيير إيجابي دون عناية أو مشقة، وهنا تكمن اللذة والاستمتاع بالانتصار على هوى النفس. وهذا يعني: أن علينا أن نردد العبارة الشهيرة:

**«كلمة مستحيل، ليست في قاموس حياتي، فلا شيء مستحيل».**

8 - لا تجعل التغيير حدثاً عابراً، أو مرة واحدة لشيء رغبت في تغييره، وانتهيت.. إن رحلة التغيير نحو التميز ليست إلا مساراً متواصلاً يكون كلعبة النقاط المتتالية بالأرقام، والتي تحتاج منك إلى وصلها ببعضها... لتشكّل منحني تاريخياً في حياتك، وهذه النظرية تسمى في اليابان بالكايزن (KAIZEN) وتعني: (التحسين المستمر) وهي أكثر ما تستخدم في مجال الأعمال.. مثلاً: التحسين المستمر للعجز التجاري، أو التحسين المستمر لخطوط الإنتاج، أو التحسين المستمر للعلاقات الشخصية وتطوير الشخصيات، ونحن نتكلم من ضمن هذه الأخيرة.. فلو أدركت أبعاد هذا المبدأ التنظيمي ستصل إلى التأثير الكبير على حياتك، والتزامك الشخصي؛ لأن التحسين

المستمر يرفع المقاييس في كل المجالات لتبحث عن الأفضل.

9 - لا تركزن للأمان المُخيف، فكلمة الأمان والتي هي السكينة لا تأتي مع الخوف، فكيف ذلك؟!.. إذا ركنت لأمان مؤقت، وظروف غير مريحة وأنت تلازمها فقط لأنك تعودت عليها وتخاف الدخول في تحديات جديدة.. فأنت بهذا تختار بيدك الخوف في المستقبل..

فلو أنك رغبت الدخول في مشروع ما، وله العديد من المزايا، وسيحدث تغييرًا في حياتك، وخفت من المواجهة في البحث والتعلم والدخول في تعقيدات أمور جديدة.. واستسلمت، وركنت لهذا الخوف، واخترت الأمان المؤقت الحالي، وتركت المشروع، لتعرضت لاحقًا إلى خوفٍ مستقبلي؛ لأنك ستبقى في مكانك تراوح وستكون..

**أستاذًا عاديًا، وُلد عاديًا، وعاش عاديًا، ومات عاديًا..**

10 - إنَّ تغيير حديث النفس الداخلي، من أهم التغييرات على الإطلاق؛ لأنه سيؤدي لاحقًا إلى التغييرات الخمسة المذكورة (الفكر والقناعات الشخصية - الاهتمامات -

المهارات - العلاقات - القدوات)... فمنبع كل قرار، أو فكرة، أو مهارة، أو اهتمام، أو علاقةٍ بأحدٍ من النَّاسِ هو من واقع نظرتك لنفسك، فإذا كنت تحدث نفسك إيجابيًا، وترى أنها قادرة على المستحيل، ستكون كذلك.

أما إذا كنت تحدثها بخضوعٍ وخنوعٍ واستسلامٍ فلن تستطيع أن تقوى على القيام بأي تغييرٍ لاحقٍ.. كما أن تخيُّلك أنك حصلت على المبتغى تغييره سيكون حقيقةً لاحقًا.

**«كل التَّغْيِيرَات طويِّلة المدى، وذات المعنى، تبدأ من خيالك وأحلامك، ثم تأخذ طريقها إلى أرض الواقع، الخيال أكثر أهمية من المعرفة».**

(ألبرت آينشتاين)

11 - حافظ على روحٍ معنويةٍ مرتفعةٍ أثناء رحلة التغيير.. أي: لا تدع أيًّا من المؤثرات السَّلبية تدمرك وتثنيك عن أهدافك، وهذا سرٌّ من أسرار القادة المميزين.. فمن هو القائد؟!..

إنه الذي يحافظ على روحه المعنوية المرتفعة، حتى لو خسر كل شيءٍ.. حاول السَّيطرة على عواطفك الداخلية، وحدث نفسك دائمًا بنتائج التَّغيير الرائعة لاحقًا..

12 - تحدث مع من حولك من أحبابك وأهلك عن ما تحاول القيام به، واسأل من ترى فيه إمكانية المساعدة عن اقتراحاتٍ وحلول.

13 - اجمع أكبر قدرٍ من المعلومات عن الشيء الذي ترغب بتغييره، وما مدى الفائدة التي ستعود عليك. وتعلم أن: **الأكثر ملاحظةً هو الأقدر على التغيير.**

14 - اعتنِ بجسديك صحيًا ونفسيًا، فكلنا نعلم: أن الصّحة الجسدية لها تأثيرٌ هامٌّ جدًّا لضبط الصّفاء الذهني والتّركيز العالي.

15 - حاولِ رسم خطةٍ ولو في ذهنك لإجراء عملية التّغيير، ولتستخدم فيها استراتيجية التدرج والقيام بالعمل على مراحل وخطوات.

16 - إذا لم تنجح إحدى الخطط، جرب أخرى - أي: جهّز دائماً خططاً بديلةً ولا تيأس.. - ولكلّ مجتهدٍ نصيب..

17 - الصّبر والمجاهدة مفتاحٌ لكل الأفعال؛ لأن الملولين جالسون على أرصفة الطُّرقات، وما هم إلّا متفرجون.

18 - حاول تطبيق فكرة القدوة، فإذا كان لك قدوة تعلم جيداً

أنه قام بعملية التَّغْيِيرِ قبلك، وكان ناجحًا فيه.. ستستفيد من خبرته وتختصر الوقت والجهد..

وأخيرًا: يكفي أن نقول: (لتغيير شيء، افعل كلَّ شيء).

طرح كتاب «إدارة العقل: Managing your mind» الذي هو من تأليف: (جيان بتلر، وتوني هوب) معاني هامة عن التَّغْيِيرِ، أذكرها باختصار للمزيد من الفائدة..

#### • أربعة شروط حتى يتم التغيير بفاعلية:

- 1 - افهم حاضرک - أي: مكانک الآن -، ولا تتهرب من الواقع.
- 2 - لا تشغل نفسك بالماضي، فالماضي لا يمكن تغييره، لا تنشر نشارة الخشب، أو تجتر آلام العهد الذي فات، وأقبل على المستقبل حتى لو كان في عالم المجهول، حتى لو كان الكثير من المستقبل خارج سيطرتنا، فعلينا أن نؤمن بهذا المجهول المشكوك فيه، لماذا؟ لأن هذا الشيء الوحيد الذي يمكن إجراء التَّعْدِيلِ عليه.
- 3 - حاول أن تنظر إلى الماضي باعتباره في زمنٍ آخر غير الزَّمن الذي تعيش فيه، وكأنه في ما قبل الميلاد، وبينك وبينه أمدٌ بعيدٌ يمكنك تذكُّره، ولكن لا يمكن أبدًا الرُّكُوبِ في مركبةٍ فضائيةٍ تنتقل بين الأزمان، فهذا لن

يحصل إلاً في الأفلام الخيالية.. إياك أن تهدر لحظةً وهي الأقل من الثانية بالانشغال بالنظر إلى الوراء، عش في هذا الزمن..

«عش هنا، عش الآن، عش هذه اللحظة».

(ريتشارد تمبلر)

4 - واجه مصيرك في المستقبل بثقة أكبر بنفسك.

- وتكلم الكتاب - كتاب «إدارة العقل» - أيضًا: على أن هناك سبع مهارات تُساعد على تحقيق الفعالية الذاتية لإجراء التغييرات على نفسك، والتحسين يأتي بالممارسة والتجريب.

إنَّ هذه المهارات هي:

- 1 - إدارة نفسك، ووقتك، يعني: أن تنظم وقتك، وتدير اختياراتك في الحياة، وقد ناقشت موضوع الوقت لاحقًا في الكتاب.
- 2 - مواجهة المشاكل بكل شجاعةٍ - أي: عدم التهورب -، والبحث الدائم عن أفضل الحلول في حدود المستطاع.
- 3 - أن تعامل نفسك بطريقةٍ سليمةٍ.. فلا توبخها دائمًا، وتلومها، وتقلل من تقديرك الذاتي..



- 4 - أَنْ تَضَعِ اسْتِرَاطِيَجِيَتِكَ الْخَاصَّةَ بِكَ لِلتَّغْيِيرِ وَحَلِّ الْمَشْكَالَاتِ.
- 5 - أَنْ تَبْحَثَ دَائِمًا عَنِ الْمَعْرِفَةِ - أَي: تَبْحَثْ وَتَقْرَأْ عَنِ مَا يَهْمُكَ تَغْيِيرَهُ -، وَتَسْتَخْذِمِ الْإِدْرَاكَ الْوَاعِي لِفَهْمِ الْأَشْيَاءِ.
- 6 - عَزِّزْ ثِقَّتَكَ بِنَفْسِكَ، وَاحْتَرَمْ ذَاتَكَ، وَقَدِّرْهَا، وَضَعْهَا فِي أَفْضَلِ مَكَانٍ دَائِمًا.
- 7 - اجْعَلْ لَكَ دَائِمًا وَقْتًا لِلْمَرَحِ وَالتَّخْفِيفِ عَنِ نَفْسِكَ.







## حدد رؤيتك ورسالتك ثم ضع خطتك ولا تتخل عن أهدافك

### • غاية وجودنا:

- سؤال حيرَ البشر عبر العصور.. فأخذوا يبحثون له عن إجابة.. وأنا متيقنٌ أنك تفكر فيه.. السؤال هو: ما غاية وجودنا في الحياة؟ وماذا نريد نحن من هذه الحياة؟ ما حقيقة وغاية وجودنا؟..

اقرأ هذ الآية الكريمة، ثم أجب بنفسك على هذه التساؤلات: ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾ [الملك: ٢].

- هذا يعني: أننا خلقنا لهدفٍ، وغايةٍ محددةٍ، وليس لنعيش عبثًا ولهواً..

نحن في رحلةٍ، وهذه الرحلة لها نهاية، وكلُّ منّا يحدد هذه النهاية، فهل تريد في نهاية هذه الرحلة أن تموت نكرةً؟!..

دقائق قلب المرء قائمة له إن الحياة دقائق وثواني  
فارفع لنفسك بعد موتك ذكرها فالذكر للإنسان عمر ثاني

(أحمد شوقي)

أنت مخلوقٌ ليرى الله عملك.. عملك يعني: إبداعك، نجاحاتك، ابتكارك..، وحياتك بيدك، ولك دفة القيادة، وليس لأحدٍ غيرك.. انفراد بذاتك بعيداً عن الناس، وحدد رؤيتك ورسالتك في هذه الحياة.. ابن مستقبلك بيدك؛ لأنك بذلك تبني الأمم؛ لأنك أنت حجر الأساس..

«إنَّ بناء المُستقبل مرهونٌ ببناء الإنسان، حيث أصبحت القوى البشرية تشكل أهمَّ العوامل المؤثرة في تقدم الدول وتطورها، وبناء الإنسان هو حجرُ الأساس في التنمية».

(سمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي)

### • التخطيط الذاتي ووضع الأهداف الشخصية:

- لماذا يجب عليّ أن أخطط لحياتي، ولا أعيشها كيفما تأتي تأتي؟
- لأنك إن لم تخطط لحياتك أنت.. هذا يعني: أنك تنفذ خطط الآخرين.
- لأن من يفشل في التخطيط.. فقد خطَّ للفشل..
- لأن السَّنوات السابقة لن تختلف عن القادمة إن لم تخطط لتجعلها مختلفة.
- لأنك ستعيشُ حياةً واحدةً ولا مجال لأن تتراجع وتندارك تقصيرك، فلا توجد فرصة ثانية في الحياة.
- لأنها سُنَّة الأولين قبلك..

«من المفيد أن تخطّط للأمور مقدّمًا .. فلم يكن المطر قد نزل بعد حين قام سيدنا نوح ببناء السفينة».

(توماس أديسون)

إنّ البداية العملية لتنمية أنفسنا تبدأ من التخطيط الذاتي لحياتنا، وتنظيم شؤونها، وإن راحة البال تأتي من تحديد الأهداف التي نريدها في فتراتٍ زمنيةٍ محدّدة.. فإذا ما تعلمنا هذه الأمور ووجهنا تركيزنا إلى تحقيقها في الواقع العملي سنحل بأنفسنا نسبةً كبيرةً من مشاكلنا التي نعاني منها، وسلبياتنا التي نعيشها.. وسيبدل الغثُ من أفكارنا لتحل محله أفكارٌ منظمة..

فالأفكار المنظمة هي في الواقع مجموعة من البدائل والحلول التي تتبدل وتتغير من أجل تحقيق أهدافنا التي حددناها في مخططنا الذاتي..

ولعلك تقول في نفسك: بأنني أبالغ حين أتكلّم عن هذا الأمر، والحقيقة المجردة: أنّ ما أقوله وأعنيه هو أبعد عن المبالغة تمامًا..

**فالتخطيط الذاتي، ووضع الأهداف الشخصية:** هو برنامجٌ أقرب في تصوره بالمنهج الشخصي للحياة، وقد أثبتت الدراسات: أنّ كلّ إنسانٍ منّا يرى الحياة بوجهة نظرٍ مختلفة عن

أي إنسانٍ آخر، لذلك فبرنامج التخطيط الذاتي ووضع الأهداف، هو المنهج الذي يحاول الإنسان السير عليه ليعيش حياته بوجهة نظره التي يراها هو ولكن بشكلٍ مقننٍ ومحسوبٍ. إنَّ هذا البرنامج يبعد الفرد منَّا عن الحياة البوهيمية العشوائية، وكلنا يكره أن يكون بوهيميًا وعشوائيًا، كما أنني أكره لأي فردٍ آخر مهما اختلفتُ معه أن يكون عشوائيًا، يدور حول نفسه كالرحى..

ليكون كالذي قال فيه الشاعر:

جئت لا أعلم من أين، ولكني أتيت

ولقد أبصرت قدامي طريقًا، فمشيت

وسأبقى ماشيًا إن شئت هذا أم أبيت

كيف جئت؟ كيف أبصرت طريقي؟

لست أدري!!!

(إيليا أبو ماضي في قصيدة الطلاسم)

التخطيط للحياة ولادةٌ جديدةٌ للحياة، وحلٌّ لمشكلة وآفة «التفاهة وضياع الوقت» التي أصيب بها عددٌ من أفراد مجتمعاتنا، خاصةً الشريحة الصغيرة العمر، كالشباب والشابات..

عندما تتصور: أن لديك هدفاً ما حددته، وأنت تسعى الآن إلى تنفيذه، لن تجد وقتاً لتفاهات الأمور.. خاصةً وأن لديك عملك، أو دراستك، ولديك التزاماتك اليومية، وعلاقاتك الأسرية، والاجتماعية اليومية.

لو تعلّمت فنّ التعامل مع الوقت، وكيفية إدارته، واستثماره، وقد طرحنا فصلاً كاملاً في الكتاب بهذا الموضوع، فلو قرأته وطبقته، وقمت بتنظيم وقتك طبقاً لمتطلبات يومك المشحون بكل هذه المهام والأعمال، لتضيف عليها أوقاتك الشخصية، وخلواتك الذاتية اليومية.. هل سيكون لديك وقتٌ يضيع دون استثماره؟!..

### ولكن ما هو التخطيط الذاتي؟:

إنّه المنهج الشخصي الشّامل للفرد الذي يعيش على أساسه بشكلٍ منظمٍ ومحدّدٍ.

وتكمن أهمية التخطيط الذاتي في أنه يساعد الإنسان على ممارسة نشاطات حياته بالشكل المطلوب، وتحقيق إنجازاته مع اختلاف توجهاتها سواء أكانت إنجازات نفسية، أو اجتماعية، أو مادية، أو عملية، أو تعليمية، أو غيرها، أو حتى كلها.

## • كيف تخطط لذاتك؟

إنَّ مخططك الذاتي لا بد أن يكون مكتوبًا أولاً، ولا بد أن تعلم قبل بدء الحديث عن الخطوات العملية للتخطيط الذاتي أن أي مخطط لا بد أن يكون مسجلاً ومدوناً بصورةٍ ما، فأبي مخططٍ مخزّنٍ في الذاكرة لا يندرج تحت بند المخطط الذاتي بل هو شيءٌ آخر يتعلق بالأمال في حقيقة الأمر وليس مخططاً ذاتياً، ولإعداد هذا المخطط ينبغي معرفة أنه من الضروري الإعداد لهذا المخطط، لذلك يستوجب عليك كتابة عناصر مخططك هذا على ورقٍ خارجي، أو رسم كروكي لخريطة ذهنية، لتستقر على تلك العناصر، وتقوم باعتمادها في مخططك الذاتي الذي لا يعبر إلا عنك أنت، وأنت فقط.

**يتم التخطيط الذاتي:** بالإدراك الذاتي ومعرفة جوانب الذات المختلفة.

## أولاً: الإدراك الذاتي:

لتحدد خطتك الذاتية لا بدّ أولاً أن تتعرف على مصطلح يُسمّى الإدراك، والإدراك هو عملية الانتباه، بمعنى: أن تتنبه لأمر حياتك الخاصة.. وعملية الانتباه هذه هدفها: أن تتعرف على موقعك الحالي، أين أنت من هذه الأمور؟ أين مكانك؟..



إنّ عملية الإدراك - خاصة بعد التعرف عليها ودراسة تقنيّتها كاملة - تمثّل خمسين بالمئة من الطريق نحو التغيير؛ لذلك المطلوب منك: أن تدرك أين أنت من الجوانب التالية، والتي تسمى «جوانب الذات الستة»؛ وهي:

- الجانب النفسي.
- الجانب الديني.
- الجانب الجسدي الصحي.
- الجانب الاجتماعي.
- الجانب المهني.
- الجانب المادي.

تلك هي الجوانب الرئيسيّة التي تغطي معظم نشاطات حياتك، والتي تتفرّع منها مشكلاتك وأزماتك عندما يكون هناك خللٌ ما في التعامل معها أو نقصها.

وإليك الخطوات التي تدور حول محاولتك لسرد واقعك من هذه الجوانب الستة المختلفة:

### الخطوة الأولى:

المطلوب منك: أن تكتب أين موقعك من هذه الجوانب الستة بلا زيادةٍ ولا نقصانٍ، وأن تتحرى الأمانة الذاتية، والشجاعة المطلقة، ولا تقحم رأيك فيما تكتب، أو آمالك

المستقبلية وطموحاتك.. أريد منك الواقع الحقيقي الملموس الدقيق المعاش المجرد لهذه الجوانب الستة.

ولكي تتمكن من النجاح في هذا التمرين، يجب عليك كتابة بياناته على هيئة عناصر مقسمة، كل عنصر في سطر، ولا تربط كل جانب بالآخر كسبب له، فلا تربط مثلاً بين عناصر الجانب الاجتماعي بعناصر من الجانب المادي، وحاول أن تكون العناصر المرتبطة بكل جانب من الجوانب الستة في صفحات مستقلة.

### الخطوة الثانية:

تأمل في ما كتبت، وتيقن منه، واحذف الزيادات والإضافات التي لا تماثل الواقع، ولا تطابق شروط التمرين الأول، ومن ثم أعد كتابة ما كتبت بعد تصفيته من هذه الإضافات والزوائد.

### الخطوة الثالثة:

قم بتحديد ما تأمل أن تحققه بعد فترة وجيزة من ستة أشهر إلى سنة، وضعها في الجدول، ثم ضع الهدف المرجو بعد فترة متوسطة من ثلاث سنوات إلى خمس سنوات، ثم لاحقاً اكتب الأهداف المرجو تحقيقها بعد فترة أطول من خمس إلى عشر سنوات، وذلك لكل جانب..

الجانب	النفسي	الديني	الجسدي	الاجتماعي	المهني	المادي
أين أنا الآن؟						
أين أنا بعد فترة من 6 أشهر إلى سنة؟						
أين أنا بعد فترة من 3 سنوات إلى 5 سنوات؟						
أين أنا بعد فترة من 5 سنوات إلى 10 سنوات؟						

بهذه الطريقة تكون قد قمت بعملية الإدراك الذاتي لواقعك.

هكذا أدركت أين مكانك؟ وما واقعك الحالي؟ وإلى أين تريد أن تذهب؟ ولتبدأ بوضع الأساسات بناءً عليها، لتنتقل إلى تأسيس مبادئك التي ستكون دستورًا لك دائمًا وأبدًا، والذي هو بداية (وضع الرؤية والرّسالة، وتحديد الأهداف لكلّ جانب).

### ثانياً: الرؤية والرّسالة:

ما هي الرؤية والرّسالة، وما الفرق بينهما؟..

**الرؤية:** هي هدفٌ ومقصّدٌ نبيل بعيد المدى، تود الوصول إليه، وترأه حقيقةً أمام عينيك، فهو نتيجة لجهودك.

**الرّسالة:** هي غايتك التي تريد أن تخرج بها من الحياة، وهي مبادئك التي تحملها داخل نفسك، وهي النّهر الذي تصبُّ فيه جميع أهدافك وأدوارك في هذه الحياة، وهي شاملةٌ ويمكن حصرها بكلماتٍ قليلةٍ، هذه الكلمات تحمل جوهر رسالتك في الحياة.

رسالتي هي:

**أن أنال رضا ربّي بالارتقاء بنفسي وإسعادها، ثم التأثير بالآخرين.**

- فالرّسالة دون طلب رضا الله لا جدوى منها، فنحنُ المسلمين تجمع بيننا هذه الرسالة الواحدة والتي نأمل منها إسعادنا في الدنيا والآخرة..

**الرّسالة هي: الحلم الحقيقي..**

الفرق بين الرسالة والرؤية:

الرؤية: مقصدٌ وهدف. أما الرّسالة: فهي غاية واضحة ومحددة.

الرؤية: تنتهي بمجرد تحقيقها. أما الرّسالة: فهي شيءٌ لا ينتهي.

الرؤية: نتيجةٌ وكمية. والرّسالة: اتجاه.

الرؤية: تحسب وتعد. والرّسالة: نوعية تُشعر وتُحس.

**الرّسالة النبيلة تؤدّي إلى السّعادة المطلقة. والرّؤية الصّحيحة تؤدّي إلى النّجاح والتّميز.**

الرّسالة والرّؤية: أمرٌ جوهري في الحياة، وليس من كماليات الرّفاهية، ومخصّصة لأصحاب العلم والفهم.. هي حتمًا حاجةٌ ومطلبٌ لكلّ البشر.

«إنّ الشّخص الذي يحمل رسالة ورؤية؛ كالكابتن يدير السفينة وهو عارفٌ بأمر البحر والعواصف، واتجاه الرّيح، وحتّى القراصنة.

أمّا الذي لا يحمل رسالةً ولا رؤيةً محددةً في هذه الحياة، فهو معرّضٌ لهزاتٍ اجتماعيةٍ، واضطراباتٍ نفسيةٍ، تائهٌ بين الأمواج».

(د. صلاح الراشد، في إصدار: مهارات الاتصال الفعال)

**مثال على الرؤية:**

(نابليون بونابرت) كانت رؤيته: أن الإمبراطورية الفرنسية ستمتد إلى ما وراء البحار..

**ثالثاً: تحديد الأهداف:**

«أليس في بلاد العجائب» قصّة تحمل مغزى رائعاً للرؤية والرسالة!

سألت أليس الأرنب وهي تائهة في بلاد العجائب: أي طريق أسلك؟.. فرد عليها الأرنب: ولكن إلى أين تودين الذهاب؟..

قالت أليس: لا أدري..

قال الأرنب: حسنًا إذا اسلكي أي طريقٍ تريدين، فكل الطرقات تفي بالعرض.

إذا لم يكن عندك رؤية ورسالة مضبوطة بأهدافٍ، فكيف تبحث عن طريقٍ دون قصدٍ؟ وهذا يعني: أنك ستجري وراء غالبية الناس.. فكما يسيرون ستسير.. كلما ركزت انتباهك على ما تفعله عامة الناس أدركت أن طريقة تقليد الناس بما يفعلونه ليست الوسيلة الناجعة لتترك بصمتك في هذا العالم..

**«إذا لم تكن تعرف إلى أي مكانٍ تتوجه، فسوف ينتهي بك المطاف على الأرجح في مكانٍ غير الذي تريده».**

(د. لورانس بيتر)

كُن أنت ليس أحدًا آخر.. اعرف ما تريده بالضبط، وكيف ستربح نفسك؟ وما شخصيتك الحقيقية؟ ارسمها بدقة وابداعٍ وسينهر الآخرون بك..

إن العالم من حولنا يسعى إلى قولبتنا ليلاً ونهارًا لنكون

نسخًا متطابقةً لا نهتم إلا برفاهية غرّاء، ونفوسًا تجري وراء المال بغض النظر عن الالتزام بمبادئ وأخلاقيات..

الأمر مهم، فهو معركة، وأشرس معركة هي معركة صنع النفس، وابتكار الذات الفريدة.. هذه الذات الفريدة هي مزيج بين الظاهر والباطن؛ فإذا اتّحدا معًا، كنت أنت نفسك الحقيقة الواضحة الجلية..

«كُن نفسك أيها الإنسان، يتّحد ظاهرك مع جوهرك، فالإنسان لا يفقد نفسه في تلك المنطقة مفرغة الهواء، وهي انفصامه بين ظاهره وجوهره».

(سقراط)

أنت بصفاتك وأخلاقك التي تعيشها سرًا وجهرًا، فلن تنجح في الحياة إذا لم تكن كالمياه الصّافية التي تسري فوق عقيقٍ ومرمرٍ يرى النَّاس فيها الصّفاء، والنّقاء، والشّافية التي بداخلك..

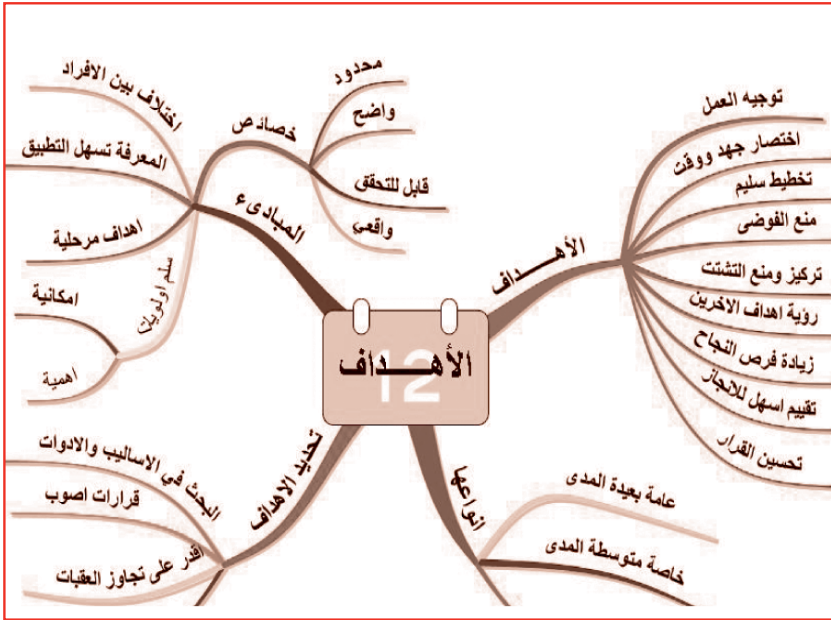
كُن أنت، وليكن نجاحك الحقيقي هو لك أنت وللمجتمع من حولك من بعد ذلك.. ولتحدّد بالضبط وبوضوح ما تحب وما تكره في هذه الحياة..

لأن عدم معرفتنا ماذا نريد حقًا هو ما يحول بيننا وبين الحصول عليه..

«احرص على الحصول على ما تحب لئلا تكون مجبرًا على أن تحب ما تكره».

(جورج برناردشو)

## الأهداف



خريطة ذهنية تبين الأهداف وأنواعها وكيفية تحديدها

إن جامعة هارفارد بالولايات المتحدة الأمريكية هي أول من بدأت تدرس هذا النوع من العلوم في عام (1911م) والذي يتعلق بكيفية وضع الأهداف..

**الأهداف:** هي مبتغى يريد الإنسان تحقيقه، ويتوقع منه



النتائج. وهي النقاط التي لا بد من إنجازها مجتمعةً لنصل فيما بعد للرؤية، وتكون عيوننا خلال الرحلة أبداً على روح الرسالة.

الغاية من الأهداف، هي الحصول على النتائج.

فالنجاحون: يعطونك النتائج، أما غيرهم: فيعطونك مبررات لفشلهم..

وكلنا نعلم: أن كل الناس من حولنا لا يهمهم المبررات، وإنما النتائج فقط..

## 1 - أنواع الأهداف:

سواءً كانت على الصّعيد الشّخصي أو في العمل.

- قصيرة الأجل.

- متوسطة الأجل.

- طويلة الأجل (استراتيجية).

أو كما هو مذكور في الخريطة الذهنية السابقة:

قصيرة المدى - متوسطة المدى - بعيدة المدى.

## 2 - الخطوات الصّحيحة لتخطيط الأهداف وتحقيقها:

- كتابة الهدف العام بشكل واضح.

- تحليل كلٍّ من الأهداف على حدة، ثمّ التفكير بكيفية تحقيقه.
- جمع كل الأهداف التي تكون في جانبٍ واحدٍ كالجانب الأكاديمي العلمي مثلاً، والتي تكون مرحلية؛ أي على درجات تحت هدفٍ عام.
- شرح كيفية تحقيق الأهداف المرحلية، وذلك بوضع مجموعة من الأهداف الإجرائية.
- ضبط الأهداف الإجرائية في برنامجٍ زمني، توضّح فيه الأعمال بمواعيد.
- وضع خططٍ عملٍ بديلةٍ توصل إلى الهدف العام في حالة عدم تحقيق بعض الأهداف المرحلية أو الإجرائية.
- البدء بالتنفيذ مع الرجوع للخطة بين وقتٍ وآخر للتأكد أنك في المسار الصحيح.
- تعديل بعض الأهداف الإجرائية في حال تغير شيءٍ تحت ظروفٍ معينة، وضبط الخطة من جديد بناءً على التغيرات الحالية.

### 3 - ما الشّروط الواجب توفّرها في الأهداف:

أ - الدّقة والتحديد:

توضع الأهداف برؤية واضحة، ويمكن ذلك بالإجابة على مجموعة من التساؤلات؛ مثل:

ما الذي أريد أن أفعله؟ ولماذا مهمّ أن أقوم به؟ وكيف سأقوم به؟..

أجب على كل سؤالٍ بدقةٍ ووضوحٍ.

ب - أن تكون قابلةً للتحقيق:

ضع أهدافاً واقعيةً من الممكن تحقيقها، ولا تضع أهدافاً وهميةً خياليةً، وذلك حسب مؤهلاتك، وقدراتك، ومهاراتك، والإمكانات اللازمة لنجاح الهدف.

عندما تعرف هدفك بوضوحٍ، وتدرك إمكاناتك، وما الذي تحتاجه للوصول، تصبح حركاتك أكثر ثباتاً وقوةً؛ لأنك علمت حقائق الأمور، ورسمت هذه الأهداف وفقاً للأرضية الصحيحة.

ج - أن تكون قابلةً للقياس:

إنّ لكل هدفٍ معيار للقياس، ومراحل قصيرة متتالية؛ كلما

انتهت مرحلة رأيت نتائج تحقيق هذا الهدف واضحة، فانتقلت للذي يليه، وبالتالي تستطيع البقاء في مسارك الصحيح الذي رسمته..

### أسئلة تساعد على القياس:

ما مؤشر نجاح الهدف وتحقيقه؟ وكم أنجزت إلى الآن؟  
وما الذي تبقى؟ وبكم من الوقت أتممت هذا العمل؟..

د - لها زمنٌ محدد:

فوضع تاريخ البداية والنهاية، وكم المدة اللازمة لكل مرحلةٍ من أهم مراحل ضبط الأهداف .. ومن الممكن إجراء تعديل في الخطة الزمنية عند التقصير لاحقًا.

هـ - واقعية:

حيث إن القناعة لا تتنافى مع الطموح، فهناك أهداف عادية جدًا وواقعية، ولا بد من الثقة بإمكانية تحقيق الهدف، ولا بد من الإرادة والقدرة.

«يجب أن تكون طموحًا قنوعًا، تطمحُ أثناء السعي إلى أعلى مكان، وترضى بعد السعي بما قسمه الله لك، وما دمت أثناء السعي: فلا تكن كومبارسًا .. فمنه كثيرٌ.. والغبار والذباب لا يُحس بغياهما».

(د. صلاح شفيع)

#### 4 - حول الأهداف:

- القناعة لا تتنافى مع الطموح، لذلك لا بد أن يكون الهدف واقعياً، طموحاً.
- مراعاة الخطة الزمنية، وإنجاز الوقت المناسب لتحقيق الهدف.
- لا بد من الإخلاص للهدف، وأن يكون قيماً ونبيلاً لتحقيقه، وهو مرتبطٌ بسعادة الفرد.. والقدرة على تطبيق الهدف هي بحدّ ذاتها السعادة.

#### رابعاً: أوضّح البشر رؤية ورسالة وأهدافاً:

- وقد كان النبي محمد ﷺ أوضّح البشر في رؤيته ورسالته وأهدافه عندما قال: «**إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ**».
- وذلك: بأن أبقى مكارم الأخلاق الموجودة في الجاهلية، وغير ما يتنافى مع رسالته السّامية التي نقلها للبشرية جمعاء، والتي هي التّوحيد لله الواحد الأحد.

#### 1 - رؤية الرسول ﷺ:

- إقامة دولةٍ للمسلمين في شبه الجزيرة العربية.
- هذه الدولة: هي المنطلق لنشر رسالة التوحيد لله.

- وضع وقتٍ لتحقيق هدفه في أقل من (25) سنة.
- تحققت الرؤية، وأذعنت الجزيرة بأكملها لراية الإسلام بتوفيق الله.

## 2 - أهدافه ﷺ:

- إقامة القاعدة الصُّلبة للدولة المسلمة، وذلك بتربية جيلٍ من صحابة النبي عليه الصَّلَاة والسَّلَام يحملون العقيدة الصَّحيحة ويتمثلونها.
- إقامة المجتمع المسلم وتوسيعه، وذلك بتحويل الجماعة المؤمنة التي تمثل القاعدة الصُّلبة إلى مجتمعٍ صغيرٍ.
- توسيع الدَّولة الإسلامية، وبداية تكوين هذه الدولة في شبه الجزيرة العربية.

## • كيفية استخدام أسلوب التحليل الاستراتيجي على الصعيد الشخصي:

(SWOT ANALYSIS) هو أسلوبٌ تحليلي لمعرفة نقاط الضَّعف، ونقاط القُوَّة في الفكرة، أو المشروع المقترح الذي تقدمه لنفسك، ومعرفة الفرص والتهديدات التي تواجهك إذا تبنت هذا الموقف.

وقد استُخدم هذا التحليل دائماً لبناء استراتيجيات الأعمال

## SWOT ANALYSIS

	Helpful to achieving the objective	Harmful to achieving the objective
Internal origin (attributes of the organization)	Strengths	Weaknesses
External origin (attributes of the environment)	Opportunities	Threats

خطط طويلة المدى، وخطط قصيرة المدى، وخطط الأعمال) للوصول إلى الأهداف المرجوة لنجاح المنظّمات والمؤسّسات...

ونحن لأوّل مرّة نطرحه على الصّعيد الشّخصي لاختيار الأفضل لك من بين مجموعة من الاختيارات، وللتأكد من اختيارك الصّائب، ولتقنع نفسك أنّك على حق في اختيار هذا المشروع أو الفكرة..

وذلك بتحليل وضعك الداخلي والخارجي من خلال البنود الأربعة التالية: نقاط القوة، نقاط الضّعف، الفرص، التّهديدات.

## يتكون هذا الأسلوب من جانبين:

### 1 - تحليل الوضع الداخلي (نقاط القوة والضعف):

والذي هو موجودٌ فيك فعلاً وحقيقة؛ من نقاط قوةٍ وضعف، ويجب أن تتعد بالتحليل عن التوقعات والاحتمالات والمبالغة.

### 2 - تحليل البيئة الخارجية (الفرص والتهديدات):

والذي يأخذ بعين الاعتبار: الوضع الفعلي، والحقيقي، حيث التّهديدات الموجودة حقيقة حولك، والفرص التي تصادفك، ولم تتمكن من استغلالها، أم هي مطروحة في الفترة الراهنة، بالإضافة إلى الأخذ بعين الاعتبار: التغيير المحتمل في كلٍّ منهما من ناحيةٍ أخرى.

#### • نقاط القوّة (Strengths):

هي أيّة إمكانياتٍ، ذاتيةٍ، قويةٍ موجودة فعلاً تساعد على استغلال الفرص المتاحة والممكنة، وعلى مكافحة التّهديدات. تنتج من الإجابة على الأسئلة التالية:

أ. ما هي نقاط القوة الموجودة في هذا الاختيار؟.

ب. ما هي الحسنات والمميزات الإيجابية؟.

ج. ما هي مصادر القوة؟.



• نقاط الضّعف (Weaknesses):

هي أيّة ظروفٍ وعواملٍ نقصٍ داخليةٍ موجودةٍ فعلاً، تُعيقُ من القدرة على استغلال الفرص. وهي تنتج من الإجابة على الأسئلة التالية:

أ. ما هي نقاط الضعف؟.

ب. ما هي الأمور المُزعجة التي تعرقل الفكرة؟.

ج. ما هي الأمور التي تحتاج إلى معالجة، متابعة، دعم وتقوية؟.

• الفرص (Threats):

هي أية ظروفٍ أو اتجاهاتٍ خارجيةٍ ذات أثرٍ إيجابيٍ تمكّنك من فرصةٍ للتطور والنمو. وهي تنتج من الإجابة على الأسئلة التالية:

أ. ما هي التّعيرات أو الظروف الخارجية التي ساعدت؟.

ب. ما هي الأمور التي تمّ استغلالها، أو يمكن استغلالها لصالحها في التّقدم والنمو؟.

ج. ما هي الأمور التي تساهم وتساعدني في التطور؟.

• التهديدات (Opportunities):

هي أيّة ظروفٍ أو اتجاهاتٍ خارجيةٍ قد تؤثر سلبيًا أو أثّرت

بشكلٍ سلبي، وهي عامل مهدد أو قد تسبب خسارة وضرراً لك. تنتج من الإجابة على الأسئلة التالية:

- أ. ما هي التهديدات والمخاطر المحيطة بي؟.
- ب. ما هي التغييرات التي أثرت أو قد تؤثر بشكلٍ سلبي في قراري؟.
- ج. كيف سيتمُّ التعامل مع هذه التهديدات؟.

عند إجراء هذا التحليل:

- ادرس كل جانبٍ على حدة، ابدأ بنقاط القوة، ثم نقاط الضعف، يليها الفرص، واتبعها التهديدات. وبعد ذلك: من الضروري أن تنظر نظرةً شاملةً لهذا التحليل.
- إنَّ هذا التحليل، سيمكِّن أيَّ شخصٍ يريد أن يتخذ قراراً ما أو يخطط لحياته لاحقاً، وذلك بقياس كمية المخاطر أي: التهديدات بالنسبة إلى الفرص المتاحة.. كما يتم قياس نقاط الضعف بالنسبة إلى نقاط القوة.
- وقد بينا في الشكل التالي كيفية استخدام هذا الأسلوب على موظفٍ يرغب بأخذ قرار تغيير طبيعة العمل (Career) على اعتبار أن لديه خبرة سابقة فقط في مجال المبيعات، ويرغب بالتغيير إلى مجال الإدارة والتي يعتقد أنها ستفتح أمامه فرصاً، ومزيداً من الإنجازات الشخصية والمالية..

## • نموذج (SWOT):

اسم المشروع أو الفكرة المقترحة: تغيير عمل موظفٍ من مجال المبيعات إلى الإدارة

عوامل داخلية	
ضعف الخبرة لدى الشخص	
مواطن ونقاط الضعف Weaknesses	مواطن ونقاط القوة Strengths
<p>لا يوجد خبرة سابقة في الإدارة. عدم الخبرة تستوجب قبول إدارة منشآت صغيرة ورأس مالها صغير. لا توجد مشاركات في برامج إعداد المدراء سابقًا. سوق العمل مليء بالخبرات الإدارية المتفوقة والمنافسة قوية.</p>	<p>ماجستير إدارة الأعمال. مهارات مختلفة (كوميوتر - لغة). شخصية إدارية.</p>
تهديدات Threats	فرص Opportunities
<p>حصول خسارة مالية نابعة من سوء الإدارة. تقلبات السوق. تأرجح رأس المال. تغير الاهتمامات.</p>	<p>اكتساب خبرة في مجال الإدارة التي ستمكنه من الانتقال إلى مستويات أعلى على مستوى المنظمات. زيادة الراتب وتحسين الوضع المادي.</p>
عوامل خارجية	
المنافسة القوية في سوق العمل	



## وفي الصفحة التالية نموذج فارغ للتحليل الاستراتيجي (SWOT) للاستخدام الشخصي

### نموذج SWOT

اسم المشروع أو الفكرة المقترحة - - - - -

عوامل داخلية

Weaknesses مواطن ونقاط الضعف Strengths مواطن ونقاط القوة

التحليل الاستراتيجي الرباعي

SWOT Analysis

Threats تهديدات

Opportunities فرص

عوامل خارجية

\*\*\*

## ابحث عن الإبداع داخل نفسك



«اعملوا فكلُّ ميسَّرٌ لما خُلِقَ له».

(حديثٌ نبوي شريف، أخرجه البخاري)

كلماتٌ عظيمةٌ، قالها معلم البشرية محمد ﷺ.. وعلى هذا:  
فليس هنالك من حي يمشي على قدمين ليس بموهوب..

ولكن الناس هم الذين طمسوا هذه المواهب بالكسل  
والضياع والإهمال؛ أي: إن الله لم يظلم أحداً، ولكن الناس  
أنفسهم يظلمون..

فأنت عندما تهمل نفسك، ومواهبك، وتجري وراء  
ما أسميه الوجد اليومي والذي هو حالة الطوارئ لإتمام  
واجبات الحياة اليومية وتسييرها حسب ما يقتضي الحال  
لترضى بأي عيشةٍ، وأيِّ مكانٍ، ومع أيِّ كان، ستبقى هذه  
الإبداعات كالمادة الخام المدفونة داخل الأرض، لا يمكن  
لأحدٍ أن يراها ويستفيد منها، لا أنت ولا من حولك..

ابحث عن الإبداع داخل نفسك، واجتهد في التنقيب عنه، كما ينقب التاجر على الماس. وإذا كنت لا تقدر أن تحدد في أي مجال أنت موهوب ومبدع، ويمكن أن تنمي مواهبك، وتصبح في زمرة الناس المبتكرين الذين أضافوا لمسةً في هذه الحياة، استعن بأهل البصيرة والخبرة، والله سيسر لك ذلك طالما أنك جادٌ، ولا تريد أن تتخلى عن غايتك..

**«إِذَا أَرَدْتَ أَنْ تَكُونَ مَبْدَعًا، فَعَلَيْكَ أَنْ تَجَازِفَ؛ لِأَنَّكَ لَنْ تَحْقُقَ إِنْجَازًا اسْتِثْنَائِيًّا لَوْ ظَلَلْتَ تَتَّبِعُ مِنْ فِي الْعَرَبَةِ».**

(سمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم)

### • الإبداع:

في اللغة: تدور كلمة الإبداع حول الآتي:

إبداع الشيء: اختراعه لأعلى مثال، وإنشاؤه على غير مثال سابق، وجعله غايةً في صفاته.

وفي معاني البديع: الجديد من الأشياء، والمثال والنهاية في كل شيء.

فكلمة الإبداع هنا: تتضمن اختراعاً أو إنشاءً الجديد من الأشياء، ولكن لأعلى مثال، وأصفى صورة، ومنه قوله تعالى:

﴿بَدِيعُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾ [البقرة: 117].

فالله تبارك وتعالى هو المبدعُ والخالقُ على غير مثالٍ سابقٍ، وفي نهايةٍ من الدقة والصِّفاء والحُسن والإبداع.

إياك أن تحسب أن الإبداع والابتكار والإتيان بالجديد من اختصاص العباقرة فقط.

كُلنا في الحياة حُلُقنا لنبدع ونبتكر، ونتعلم، ثم نظور، ونضيف بصمةً إلى البشرية جمعاء..

فلولا أن الأسبقين أبدعوا، وابتكروا، لما وصلنا نحنُ إلى هذا المستوى من التَّقدم والتكنولوجيا والرَّاحة..

أنت يا من تبحث عن التفرُّد والتميّز، إن الإبداع والابتكار مفروضٌ عليك وليس اختياريًا عندك..

وإياك أن تحصر تفكيرك بالتفكير التقليدي، ففكر كما لم تعهد أن تفكر من قبل، واسرح في خيالك، فالخيال هو الشيء الذي ليس له حدود أبداً، **ولا تفرض أسواراً على هذا التفكير الخلاق المبدع.. فمن الممكن أن تكون الأسوار كالاتي:**

- لا تعتمد دائماً في حلِّ مشاكلك أو عمرك على التفكير المرتبط بالمألوف والعادة.
- لا تستسلم دائماً للحلِّ الأبسط والأسرع، بل ابحث وأبدع وجرب كثيراً لتصل لشيءٍ لم يفعله أحدٌ قبلك.

- لا ترفض الأفكار الجديدة أبداً، حتى لو كانت مجنونة وتجدها شيئاً فوق الخيال؛ لأن أغلب الاختراعات جاءت من أفكارٍ مجنونة في البداية.
- لا تفقد حماسك بسرعة لو فشلت في تطبيق بعض الأفكار الإبداعية، فلو لم تنجح واحدة حتماً ستُثمرُ أخرى.
- استخدم الخيال المطلق، وتقبّل شيئاً من اللامعقول بدايةً، فلو قلت مثلاً لرجلٍ من القرن الماضي: إن هناك آلة تتكلم، وتصور، وتحسب، وتحفظ بملايين الأرقام؛ سيضحك منك، وهو الآن متوفرٌ وأكثر من ذلك بكثيرٍ في الهواتف الذكية.
- كُنْ إيجابياً بنظرتك للتفكير الإبداعي، وأيده، وتبنه مع غيرك أيضاً.
- كُنْ شجاعاً في طرح الأفكار الجديدة، وإياك والشك بقدراتك أو التردد، فهذا هو مقبرة الثقة بالنفس.
- لا ترضَ أن تبقى مكانك دون تطورٍ، وبالتالي: فالتفكير الإبداعي سينقلك إلى حالٍ أفضل دائماً. كُنْ طموحاً.
- كُنْ مرناً، ولا تقاوم التغيير كما تحدثنا سابقاً في فصل التغيير، فالمرونة قوة، والتفكير بإبداع جزءٌ من المرونة.



## • خطوات ومراحل الإبداع:

إنَّ الإبداع يمر بخطواتٍ ومراحلٍ محددة:

وقد جزأ العالم (والاس 1926م) مراحل الإبداع إلى أربع مراحل؛ إذ يرى والاس أن أغلب الأفكار الإبداعية تمر عبر هذه المراحل الأربع؛ وهي:

- 1 - الإعداد (Preparation).
- 2 - الاحتضان (Incubation).
- 3 - الإلهام والإشراق (Illumination).
- 4 - التَّحقيق (Verification).

وُجهت العديد من الانتقادات إلى هذا التقسيم، ورغم ذلك فإن هذه المراحل أثبتت فائدتها العملية في وصف البيانات المتجمعة من مصادر مختلفة عن عملية الإبداع الخلاق، وإنشاء الأفكار الجديدة.

### 1 - الإعداد:

تمثل هذه المرحلة تعريفًا كاملاً للفكرة أو المشكلة وتحديدًا بدقة، وجمع الأفكار والمعلومات المتعلقة بها؛ وذلك: عن طريق تدوين الملاحظات، وإلقاء الأسئلة، وإدارة الحلول والمناقشات، وجمع الشواهد وتسجيلها.. والمبدع في

هذه المرحلة، يتميز عن التقليدي بقدرته على التحرر من الأفكار الثابتة أو الارتباط بأفكار الآخرين..

## 2 - الاحتضان:

في هذه المرحلة يعاني الشخص أقصى درجات القلق والتوتر مع الفكرة.. فهي تأكل وتشرب معه، دائمة الحضور في مجلسه وقيامه، في يقظته ومنامه، وهو إلى ذلك يلفها بالعناية والرعاية والتهديب والتنظيم، وقد تطفو الفكرة الإبداعية بين الحين والآخر على الذهن.. ويصبح المبدع كما عبر عن ذلك (فان غوخ): **(شخصًا يتأكل قلبه بسبب ظمئه الشديد للعمل).**

ففي أثناء التقاط المبدع لأفكاره يتجه أيضًا لبلورة بعضها، وفي أثناء احتضان الأفكار وتبلورها لا يتوقف المبدع عن القراءة، وجمع الملاحظات والمعلومات؛ أي: تستمر المرحلة الأولى مع الثانية، وقد يقوده ذلك إلى تغيير مساره الفكري تمامًا.

وهذه المرحلة لا يمكن التنبؤ بوقتها فقد تمتد لعدة سنوات أو لبضع دقائق معدودة، ولا يوجد وقت مخصص للتفكير هذا؛ فقد دلت تجارب كثير من الأشخاص المبدعين: أن إبداعاتهم العظيمة جاءت خلال الأوقات التي يسترخون فيها كالنوم والاستحمام أو المشي..

### 3 - الإلهام والإشراق:

في هذه المرحلة تأتي لحظة الإلهام، وتشرق الفكرة كاملة على ذهن المبدع، وتعرف بمرحلة (أها.. أو.. أيوركا) وكلاهما تعنيان: وجدتها.. وهو تعبير عن الشعور بالسعادة والدهشة عقب الوصول لحل المشكلة.. وهذه اللحظة تأتي كومضة برق أو إشراق ضوء أو لحظة دهشة؛ لا بسبب الجهود المضنية، إنما بفضل من الله ونعمة.

هناك من يعتقد أن هذه المرحلة تأتي دون إعداد مسبق، والحقيقة مثلاً: أن (آينشتاين) لم يصل لوضع نظريته النسبية إلا بعد سنين من الإعداد والترقب، و(إسحاق نيوتن) لم يكتشف أن سقوط التفاحة من شجرتها كان بفعل الجاذبية الأرضية إلا بعد سنين طويلة من التهيؤ والإعداد..

### 4 - التحقيق:

وهنا تثبت الفكرة ويمكن تحقيقها أو وضعها في صورتها النهائية بعد صقلها وتعديلها وتهذيبها، فبعد إلهام الفكرة تأتي كتابتها، ومحاولة نشرها متكاملة، وقد يتطلب ذلك وقتاً طويلاً.

## • نصائح للوصول إلى الإبداع:

تكلّمنا عن الإبداع والابتكار، وهو موجودٌ داخل كلِّ نفسٍ وما دورك إلاّ البحث عنه، ولكن أين؟.. طبعًا في الداخل؛ داخل نفسك، في مجالك واختصاصك..

فإن أيقنت أن مجال إبداعك في الكتابة، فابحث واقرأ عمّن سبقوك، وحاول أن تتعلم منهم، ولكن بغرض أن تضيف شيئًا جديدًا وهي أنت.. قدّم ما يميزك، ويهر كلّ من حولك، وذلك: بإتقانك، وصقلك لمهاراتك بالجد والصبر..

فإن كنت طبيبًا أو باحثًا، فحاول متابعة الجديد في مجالك والبحث عن الأفضل فالأفضل، وإضفاء المعرفة والمهارات المطلوبة لتصبح من أهم الأطباء في مجالك.. حتى إن كنت مثلًا بنّاءً أو نجّارًا، فهذا لا يبرر أن لا تكون مبدعًا أو مميّزًا.. فالمهنة ليست عائقًا للإبداع.. فكلنا عندما يستخدم بنّاءً أو دهانًا يبحث دائمًا عن الأفضل، ويعطيه العمل حتى لو كان الأعلى سعرًا...

إنّ البشر يشتركون كلهم في **الانبهار وحب التميز والتميّزين**.. فإذا كنت دائمًا مبدعًا ومتميّزًا، فأنت بذلك تفرض نفسك على من حولك، وذلك: لأنك طوعت نفسك..

والله يبارك للذي يطوع نفسه ويتعب عليها.. فالجزاء من جنس العمل..

ولكن احذر أن توزع جهودك في مجالات كثيرة جدًا، وحاول أن تركز في مجالٍ أو اثنين لتكون المتميز والأفضل، اصقل إبداعك وموهبتك في ما اخترته وأحبته، لكي لا تضيع كل الفرص، فلا تنل شيئًا مما تسعى إليه..

وإياك أن تضيع الفرص المثمرة التي تأتيك أحيانًا، وتحس أنك ستتعب لتقتنصها.

كُنْ يَفْظًا، ذَكِيًّا، وَأَقْبَلْ، فَالنَّجَاحَاتُ الْعَظِيمَةُ تَحْتَاجُ إِلَى هَمَمٍ عَظِيمٍ..

«يخسر الناس معظم الفرص التي تواجههم؛ لأنها تأتيهم دائمًا في شكل مشكلاتٍ بملابس العمل، فلا توجد فرص مجردة من الجهد إلا في الأحلام، ولا يرى الفرص في الأحلام إلا النيام».

(توماس أديسون)

إياك أن تتوانى أو تتراجع وتقول: أنا أفضل من فلان؛ فكيف اجتازني وأصبح أفضل مني وغلبني في أرضي وفي مجالي؟!.. أنت الذي سمحت له أن يجتازك بكسلك وعدم

تنظيم أوراقك، فالحياة لا تنتظر أحدًا، والأقوى هو الذي يفوز..

اطلب الكمال في ما تريد أن تتقنه، وابتحث عنه.. فكما قيل: **(الجاهل يطلب المال، والعالم يطلب الكمال).**

نعم؛ العالم يطلب الأكل والأفضل، ويحاول أن يبدع ويبتكر، لا يبحث لنفسه أن يشابه أحدًا، والكمال لله وحده، ولكننا نبحت عن أعلى نسبة من الكمال وصل إليها البشر، وليس الاكتفاء بتحقيق أدنى نسبة مطلوبة في العمل والحياة.. حتى نأكل ونشرب من هذا العمل، ونلبي حاجات ضرورية فقط دون غاية أو هدف..

والإبداع يبدأ دائمًا بتخيل، وهذا التخيل يخرج إلى حيز التحقيق، وإذا كنت تمتلك مهارة النضال فسترى الصورة والتَّخيل أصبح حقيقة أمام عينيك..

وهذه المهارة تصقل بمعرفة خفايا النفس، وكيفية التعامل مع تجاوز معوقات الإبداع، والابتكار، والعجز الذي من الممكن أن تواجهه في خلال بحثك ومسيرتك..



## اعرف قدر ذاتك وحضّرها



### • ذات الإنسان وتقديرها:

**ذات الإنسان** هي انعكاسٌ لكل ما بداخله، وهي تمثل وجهته في الحياة وقدراته، وطموحاته، أي: إنها تمثل نظرة الإنسان لنفسه، وقدراته، ومهاراته.. ذات الإنسان هي نتاج الخبرات والمواقف التي يمر بها..

فالذات: هي سمات الإنسان، وطابعه الخاص، وهي مستوى الأداء مع مدى تأثيره بالبيئة المحيطة به..

بمعنى آخر: هي اعتقاد الشخص المكون عن نفسه أو تقييمه لنفسه من حيث إمكانياته، ومنجزاته، وأهدافه، ومواطن قوّته، وضعفه، وعلاقاته بالآخرين، ومدى استقلالته واعتماده على نفسه.. أي: كيف يرى الإنسان نفسه؟..

**تقدير الذات:** هو الثمن الذي تراه يساوي نفسك؛ أي: كيف تسوم قيمة هذه الذات التي تعيش بداخلك، أو هو المكان العالي الذي ترى ذاتك تستحقه.. هو احترامك لها، ووقوفك تبجيلاً لإنجازاتها.. لأنها الأعجوبة الأولى من عجائب الدنيا السبعة..

«العجائب سبعة، والإنسان أعجبها، وهو قادرٌ أن يحقق أي شيء لو لم تقف نفسه في وجهه».

(د. صلاح شفيق)

تقدير الذات هو البوابة والمفتاح لكل أنواع النجاح الأخرى المشودة؛ فمهما حاول الإنسان الوصول إلى مبتغاه، لن يكون ذلك ممكنًا إذا كان تقديره لذاته وتقييمه لها ضعيفًا، وذلك لأنه يرى نفسه غير قادرٍ، وغير مؤهلٍ، وغير مستحق لذلك النجاح.

دون أن تحترم ذاتك وتقدرها حق قدرها، لا يمكن أن تتصور أنها ذاتٌ فعالة في أرض الوجود.

«إن احتقار الذات دمارٌ للغايات، ولا يمكن لشخصٍ يحتقر ذاته أن ينجز مهمته، وينفع أمته».

(أ. د. بشير صالح الرشيد)

وتقدير الذات لا يولد مع الإنسان، بل هو مكتسب من تجاربه في الحياة، وطريقة رد فعله تجاه التحديات، والمشكلات في حياته.

وهناك علاماتٌ تظهر على الشخص ذي التقدير المنخفض للذات، منها: الانطوائية، الخوف من التحدث أمام الناس،



إرضاء الآخرين لتجنب سماع التَّقد منهم، أو بالمقابل: العدوانية، وعدم تقبل التَّقد، هي صور من ضعف تقدير الذات؛ لأنها عملية هروب من مواجهة مشكلات النفس..

### هل تقدير الذات هو الثقة بالنفس؟:

إن الثقة بالنفس هي نتيجة تقدير الذات، وبالتالي: من لا يملك تقديرًا لذاته، فإنه يفقد ثقته بنفسه لاحقًا.

كما أن الهروب من مواجهة مشكلاتنا وجروحنا الداخليّة، وتغطيتها وعدم الرغبة في إثارة الحديث عنها، يقلل من تقديرنا لذواتنا.. أما مواجهتها ومعالجتها بسرعة كما طرحنا ذلك في فصلٍ لاحقٍ هو حل المشكلات، وقلنا: (اقتل الوحش وهو صغير)؛ فإنه يزيد من السعير ويحسن من نظرنا لأنفسنا، وهذا يتطلب شجاعة في أن يعترف الإنسان بأخطائه، وبعيوب نفسه ومشاكله، ليتمكن من العلاج؛ لأن العلاج هو الخطوة الثانية بعد تحليل نوع المرض..

إذًا: المهمة الأولى في معالجة نقص تقدير الذات، هي رفع مستوى الشجاعة عند كلِّ منّا، ليواجه عيوبه ويعمل على حلها. ورفع مستوى الشجاعة يكون بالحديث الإيجابي للنفس، بأنها غالية وعزيرة، ولها قدر عالٍ عند صاحبها، وبالتالي: فإن

حبها، وحب الخير لها، يدعوان بالتأكيد إلى تخليصها من أي شوائب أو عيوب قد تنقص من قدرها أو تضعفها. وهناك من خلط الأمور، وفهم أن تقدير الذات هو التكبر، والتعالي على البشر!.. إن تقديرك لذاتك هو عكس هذا الفهم تمامًا..

وما هو إلا **تكريم النفس التي خلقها الله** وآتاه العقل، لتتميز به عن سائر المخلوقات..

إنَّ التقدير الذاتي، يؤدي لاحقًا إلى تعلم وامتلاك مهارة التحفيز الداخلي التي سنشرحها لاحقًا، والتي تجعل من الإنسان العادي شخصيةً فريدةً مميزةً.

### • أبرز سمات الأشخاص أصحاب الحس المرتفع بتقدير الذات، المؤدي إلى التحفيز الدائم لها:

- 1- شدة الحب لله؛ لأنهم يستمدون من قربهم، وحبهم للملك الخالق، المتصف بالعلوِّ والسُّمو، الذي يمنحهم قوةً وطاقَةً داخليةً، تمكنهم من الوصول إلى ما يحبون.
- 2- الهدوء والسَّكينة والتَّصالح مع الذات ليكونوا كما يقال: (كُنْ أَنْتَ نَفْسُكَ).

3- الحماس والعزيمة والإصرار على تحقيق الأهداف.

«إن الإصرار أروع هبة من الذكاء.. والمصرُّ على هدفه وإن كانت قدراته ضئيلةً يصل إلى الهدف.. ولا يصل إليه الموهوب ذو القدرات العالية. في مفهومي: أن النجاح إصرار».

(د. صلاح شفيع)

4- يحافظون على رؤية واضحة للطريق الذي يسرون فيه.  
5- الإيجابية والتفاؤل: فهم يتحدثون مع أنفسهم دائماً بإيجابية، ويملؤون قاموسهم بالكلمات التي تزيد من تقديرهم الذاتي، فلا يطلقون على أنفسهم ألقاباً سلبيةً مثل: (أنا فاشل - أنا كسول).. وإنما إذا كان ولا بد يقولون: (مررت بموقفٍ تعثرت فيه، وسأحاول أن أكون أفضل في المرة القادمة.. أو شعرت بحالةٍ من الخمول والتعب سأتجاوزها وأنشط نفسي أكثر..).

«لا بد أن نكون دائماً عمليين، وواقعيين، ومتفائلين»

(سمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم)

6- العلاقات الاجتماعية المتوازنة، والإيمان بمبدأي: التعاون والتكامل بين الأفراد.

فلا أنا كاملٌ، ولا أنت كاملٌ، إنما كلنا يكمل بعضنا بعضاً.

7- يعلمون أن الحذر واجبٌ في العلاقات مع الناس، ويختارون من يصعد معهم إلى الأعلى، لا من يسحبهم إلى الأسفل.

8- الاعتماد على النفس، واتخاذ القرارات الصائبة في الغالب، والحسم بالشكل الصحيح؛ لأنهم لا يسعون دائماً للحصول على موافقة الآخرين، أو آرائهم قبل أن يتخذوا قراراً، أو يتصرفوا في أمرٍ ما.. إنَّ الشَّخص المتزن في قراراته، يصل لدرجة الإيمان بنفسه وتحفيزها الدائم، فهو ذو تفكيرٍ منطقي عاقل.

9- السَّعي دائماً وأبداً لتطوير الذات؛ لأنهم يطمحون دائماً إلى التَّعلم أكثر وتنمية إمكانياتهم، وقدراتهم، ولا يكتفون بحدِّ ما في مجال المعرفة.

10- أسلوبهم في الحياة يقوم على أساس الاعتناء بالروح والجسد.. روح متسامية، وجسد صحي، ليس بديناً مفرطاً، ولا هزياً محطماً.

**«البَطْنَةُ تُذْهِبُ الفِطْنَةَ».**

(عمرو بن العاص رضي الله عنه)

11- لا يتورطون أبداً في عاداتٍ روتينيةٍ ضارةٍ بهم؛ لأنهم يعرفون قيمة نفوسهم.

12- لديهم القدرة على التَّعبير بتلقائيةٍ عندما يرغبون عمَّا في داخل أنفسهم.

13 - لا يستهينون بقدراتهم أبداً، وخصوصاً في مراحل التغيير، ونادراً ما يظهرون العجز بسبب القلق أو الخوف، ولا يبدو أنهم يطيلون التفكير في الندم.. كما أنهم غير مستعدين أبداً للتنازل عن رؤيتهم ورسالتهم في الحياة، ولأي سببٍ كان..

«لا تستهين بقدرتك على تغيير ذاتك للأفضل، كما لا تسمح لأحدٍ أن يبعدك عن رسالتك، ورؤيتك في الحياة».

(د. بدر صادق)

14 - يستمتعون بصحبة أنفسهم، ولا يحتاجون بالضرورة للدعم الكامل، والمساندة من الآخرين حتى يساعدهم على الاسترخاء أو العمل بكفاءة... وإن أتت المساعدة فهذا خيرٌ، ولكن الأصل هو الاعتماد على النفس..

15 - يتولون المسؤولية الكاملة عن تأمين ومراقبة استقرارهم المالي.

16 - يتوقعون الأفضل من الناس، ومن العالم من حولهم.. ويظهرون الود والثقة تجاه الآخرين على اختلاف عقائدهم وثقافتهم.

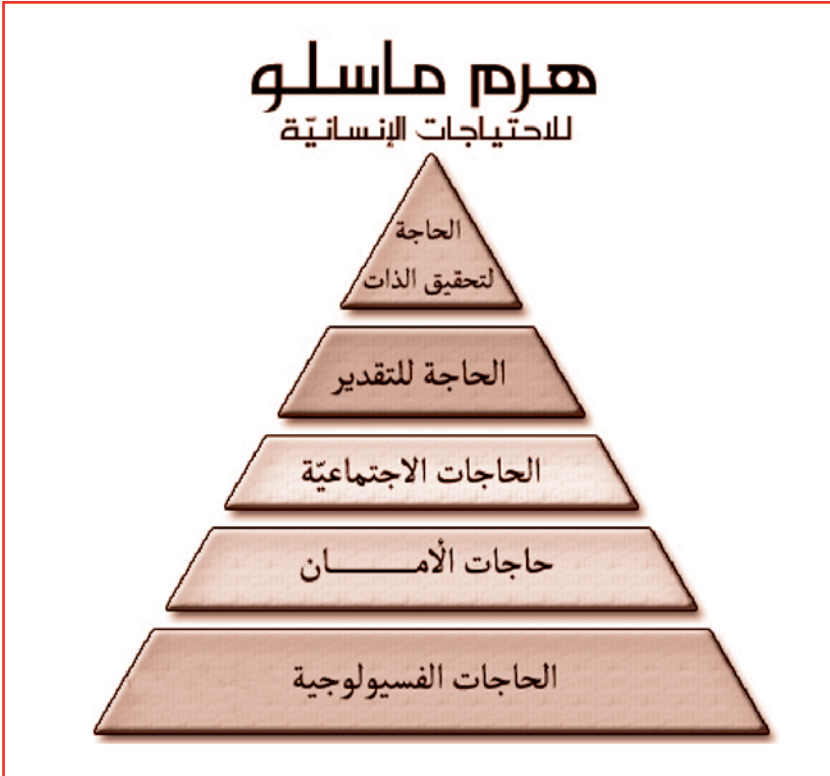
17 - لا يحاولون لفت الأنظار الدائم، وأخذ أكثر من نصيبهم العادل من الاهتمام في الاجتماعات أو اللقاءات الاجتماعية.

- 18 - يبدو عليهم الاهتمام بالاستماع إلى الآخرين تمامًا كما يحرصون على أن يستمع إليهم الآخرون.
- 19 - مستعدون للتنازل والتفاوض، ولكن يحتفظون رغم ذلك بالتقدير الذاتي المرتفع.
- 20 - يحبون مساعدة الجميع، ولا يترددون في تقديم أيّ دعمٍ لمن حولهم، فلا يزعجهم نجاح أو سعادة الآخرين، بل بالعكس، يحبون الخير لكل الناس.
- 21 - غالبًا يبرزون في دور القيادة بشكلٍ طبيعيٍّ، وأيضًا هم مستعدون أن يشاركهم الآخرون في السلطة والنفوذ.
- 22 - يمكنهم تفويض غيرهم للقيام بشكلٍ صحيحٍ لكي ينوبوا عنهم في القيام ببعض الأعمال.
- 23 - يقفون بصلابٍ للمطالبة باحتياجاتهم وحقوقهم.
- 24 - قادرون على ضبط النفس، أي: لا يتركون انفعالاتهم وعواطفهم تقود حياتهم وتوجهها.. كما أن لديهم القدرة على الإصلاح الذاتي والنهوض بعد أي فشل؛ لأنهم يتجاوزون الأخطاء بسرعة ولا يجترونها الماضي نادمين ومتأسفين، فما مضى فات، وليس منه إلا أن نتعلم ألاّ نعيد الأخطاء مرةً أخرى.

- 25- يعلنون عن مواطن القوة والإنجاز التي حققوها.
- 26- يسعدون بالاعتراف بأي نقائص أو أخطاء؛ لأنهم دائماً يبحثون عن وسائل وطرق لتحسين سلوكهم وأدائهم.. ولا يبررون لأنفسهم الخطأ، ويتباهون به، ويتمسكون بعدم تغيير ما هو سيئ من عاداتهم.. فلو كان أحدهم غضوباً مثلاً ويدمر علاقاته بالغضب، لا يبرر لنفسه بأن تلك طباع لا تتغير، فعندما قال الرسول ﷺ: «لا تغضب» (رواه البخاري) قصد فيه: أن بإمكان أيِّ منا أن لا يغضب، وهذا أمرٌ يقبل التَّغيير..
- 27- والمرونة في التغيير تؤدي حتماً إلى جلب الإيجابية التي تحفز الإنسان داخلياً، وتزيد من تقديره الذاتي..
- 28- لا يهدرون الكثير من الطاقة أو الوقت في معارك مع أصحاب النقد العدواني الهدّام، وفي المقابل يرحبون بالنقد البناء، والنصائح المفيدة.
- 29- يتميزون بالصراحة والقدرة على التعبير.
- 30- يبدؤون بإصلاح أنفسهم أولاً قبل الجميع، وعلى الأغلب هم منهمكون بشكلٍ مستمر في مشروعاتٍ تعليمية وتطويرية أو أفكار تخص التنمية الشخصية.

## • احتياجات الذات البشرية:

درس الناس عبر العصور أهم احتياجات الذات البشرية، وكان من أهم الدارسين عالم النفس الأمريكي (أبراهام ماسلو: Abraham Maslow)، الذي تعمق في هذا العلم، ووضع نظرية هرم الاحتياجات الذي تمت فيه فهرسة المعلومات الأهم فالأهم، وفقاً للاحتياجات البشرية، وبالتدرج الآتي الذي وضعه عام (1950م).





حيث قام أبراهام ماسلو بصياغة نظريته الفريدة بالتركيز على الجوانب الدافعية للشخصية الإنسانية (Human motivation)، وقدم ماسلو نظريته هذه التي حاول فيها أن يصيغ نسقاً مترابطاً يفسر من خلاله طبيعة الدوافع أو الحاجات التي تحرك السلوك الإنساني وتشكله.

في هذه النظرية يفترض ماسلو: أنّ الحاجات أو الدوافع الإنسانية تنتظم في تدرج أو نظام متصاعد (Hierarchy) من حيث الأولوية أو شدة التأثير (Prepotency)، فعندما تشبع الحاجات الأكثر أولوية أو الأعظم قوةً وإلحاحاً فإن الحاجات التالية في التدرج الهرمي تبرز وتطلب الإشباع هي الأخرى، وعندما تشبع نكون قد صعدنا درجة أعلى على سلم الدوافع.. وهكذا حتى نصل إلى قمته.

هذه الحاجات والدوافع وفقاً لأولوياتها في النظام المتصاعد كما وصفه ماسلو هي كما يلي:

### 1 - الحاجات الفسيولوجية (Physiological Needs):

مثل: الجوع.. والعطش.. وتجنب الألم.. إلى آخره من الحاجات التي تخدم البقاء البيولوجي بشكلٍ مباشرٍ.

## 2 - حاجات الأمان (Safety Needs):

وتشمل مجموعة من الحاجات المتّصلة بالحفاظ على الحالة الراهنة.. وضمان نوعٍ من النّظام والأمان المادي والمعنوي، مثل: الحاجة إلى الإحساس بالأمن.. والثبات.. والنظام.. والحماية..

## 3 - حاجات الحب والانتماء (Belonging Needs & Love):

وتشمل مجموعة من الحاجات ذات التوجه الاجتماعي؛ مثل: الحاجة إلى علاقة حميمة مع شخصٍ آخر.. الحاجة إلى أن يكون الإنسان عضوًا في جماعةٍ منظمة.. الحاجة إلى بيئةٍ أو إطارٍ اجتماعي يحس فيه الإنسان بالألفة؛ مثل: العائلة أو الحي أو الأشكال المختلفة من الأنظمة والنشاطات الاجتماعية.

## 4 - حاجات التقدير (Esteem Needs):

هذا النوع من الحاجات كما يراه ماسلو له جانبان:

أ - جانب متعلق باحترام النفس.. أو الإحساس الداخلي بالقيمة الذاتية.

ب - والآخر متعلق بالحاجة إلى اكتساب الاحترام والتقدير من الخارج.. ويشمل الحاجة إلى اكتساب احترام الآخرين.. السمعة الحسنة.. النجاح والوضع الاجتماعي المرموق.. الشهرة.. المجد... إلخ.

ويرى ماسلو: أنه بتطور السن والنضج الشخصي يصبح الجانب الأول أكثر قيمة وأهمية للإنسان من الجانب الثاني.

### 5- حاجات تحقيق الذات (Self - actualization)

#### والحاجات العليا (Metaneeds):

تحقيق الذات يصفه ماسلو بأنه مجموعة من الحاجات أو الدوافع العليا التي لا يصل إليها الإنسان إلا بعد تحقيق إشباعٍ كافٍ لما يسبقها من الحاجات الأدنى.

وتحقيق الذات هنا يشير إلى حاجة الإنسان إلى استخدام كل قدراته ومواهبه، وتحقيق كل إمكاناته الكامنة وتنميتها إلى أقصى مدى يمكن أن تصل إليه.

وهذا التحقيق للذات لا يجب أن يفهم في حدود الحاجة إلى تحقيق أقصى قدرة أو مهارة أو نجاح بالمعنى الشخصي المحدود.. وإنما هو يشمل تحقيق حاجة الذات إلى السعي نحو قيم وغاياتٍ عليا؛ مثل: الكشف عن الحقيقة.. والإبداع.. وتحقيق النّظام.. وتأكيد العدل... إلخ.

مثل هذه القيم والغايات تمثل في رأي ماسلو: حاجات، أو دوافع أصيلة وكامنة في الإنسان بشكلٍ طبيعي، مثلها في ذلك مثل الحاجات الأدنى إلى الطعام..

والأمان.. والحب.. والتقدير.. هي جزء لا يتجزأ من  
الإمكانات الكامنة في الشخصية الإنسانية، والتي تلح من أجل  
أن تتحقق لكي يصل الإنسان إلى مرتبة تحقيق ذاته، والوفاء  
بكل دوافعها أو حاجاتها.

بعد تحقيق الذات يتبقى نوعان من الحاجات أو الدوافع،  
هما: الحاجات المعرفية، والحاجات الجمالية، ورغم تأكيد  
ماسلو على وجود وأهمية هذين النوعين ضمن نسق الحاجات  
الإنسانية، إلا أنه فيما يبدو لم يحدد لهما موضعًا واضحًا في  
الهرم الذي وضعه:

### (1) الحاجات الجمالية (Aesthetic Needs):

وهذه تشمل فيما تشمل عدم احتمال الاضطراب..  
والفوضى.. والقبح. والميل إلى النظام.. والتناسق.. والحاجة إلى  
إزالة التوتر النَّاشئ عن عدم الاكتمال في عملٍ ما.. أو مهمةٍ ما..

### (2) الحاجات المعرفية (Cognitive Needs):

وتشمل الحاجة إلى الاستكشاف والمعرفة والفهم، وقد  
أكد ماسلو على أهميتها في الإنسان، وهي في تصوره تأخذ  
أشكالاً متدرجةً.. تبدأ في المستويات الأدنى بالحاجة إلى  
معرفة العالم واستكشافه بما يتسق مع إشباع الحاجات

الأخرى، ثم تتدرج حتى تصل إلى نوعٍ من الحاجة إلى وضع الأحداث في نسقٍ نظري مفهوم.. أو خلق نظامٍ معرفي يفسر العالم والوجود.. وهي في المستويات الأعلى تصبح قيمةً يسعى الإنسان إليها لذاتها بصرف النظر عن علاقتها بإشباع الحاجات الأدنى.

لم يذكر ماسلو أبداً **الاحتياج الأهم في حياة الإنسان** والذي هو:

- الارتباط بالخالق الكامل المتفرد بذاته، والذي لديه القوة المطلقة التي يمكن استمداد القوة منها، ومعرفته، وإسكان الروح لديه، لتقوم بعدها بأداء ما عليها من واجبات تعبدية ليوهب التوكل عليه والتفكير في الاحتياجات التي تليه.
- «إنَّ في القلب شعث: لا يلمه إلا الإقبال على الله.
- وعليه وحشة: لا يزيلها إلا الأُنس به في خلوته.
- وفيه حزن: لا يذهبه إلا الشُّرور بمعرفته وصدق معاملته.
- وفيه قلقٌ: لا يسكنه إلا الاجتماع عليه، والفرار منه إليه.
- وفيه نيران حسرات: لا يطفئها إلا الرِّضا بأمره، ونهيه، وقضائه، ومعانقة الصَّبْر على ذلك إلى وقت لقائه.
- وفيه طلبٌ شديد: لا يقف دون أن يكون هو وحده المطلوب.

وفيه فاقة: لا يسدها إلا محبته ودوام ذكره والإخلاص له،  
ولو أعطي الدنيا وما فيها لم تسد تلك الفاقة أبداً».

(ابن قيم الجوزية)

أما عن المرحلة التي تلي معرفة احتياجات الذات، وكيفية تقديرها، فتأتي مرحلة التحفيز، وهي مهارة يمكن اكتسابها وتعلمها...

### • التحفيز الذاتي:

#### 1 - ما هو التحفيز الذاتي (Self motivation)؟:

هو بالتحديد: إمكانية شحن طاقتك، والتحكم في أحاسيسك الداخلية وإعادة تقوية مشاعرك في أيِّ حالٍ كنت عليها، وبالتالي: ستتمكن من تحقيق أهدافك، وتنفيذ الخطة التي رسمتها لنفسك دون أن تستمد هذه القوة والطاقة من أحد.. أي: إنك أنت الذي ستقوم بهذا الإجراء لنفسك ودون مساعدة أحد..

وهو أقوى عمليات التشجيع، والرفعة للذات، وتقوم على برمجة عقلك الباطن الذي يهيمن ويسيطر على العقل الواعي بأنك قادر على القيام بكل الأشياء التي تستطيع أن تجعلك الشخص الأكثر تميزاً، والأفضل إنتاجيةً ومعرفةً.. وبالتالي: سيزيد معدل التقدير الذاتي عندك الذي سينعكس على صورتك الخارجية.

## 2 - ما رأيك بالتحفيز الخارجي؛ أي: المستمد من آراء الآخرين؟:

إذا قام النَّاسُ حولك بإعطائك دفعةً من التحفيز بعبارات الإطراء والمديح، فلا بأس، ولكن من الخطأ أن تنتظر هذه الدفعة لتكون هي المحفز الدائم لك؛ لأنك ستعاني من خيبة أملٍ في أغلب الأحيان، فلا يمكن لأحدٍ أن يعرف إمكانياتك الحقيقية، وقوتك، ومهاراتك، أكثر منك أنت! لذلك كُن أنت الموقد الدائم لنار الهمة والنشاط والاعتزاز بقوتك، وأطِر أنت نفسك وادفعها من الداخل لتحقيق ما تريد.

- لا تبرمج عقلك الباطن على أن يستجيب لردات الفعل الخارجية؛ أي: إن رأي الآخرين بك ليس بالضرورة رأيك عن نفسك مئة بالمئة.. أنت أعلم بنفسك؛ لذلك حفزها بطريقتك المثلى تحفيزًا ذاتيًا.

«إن آراء النَّاسِ فيك ما هي إلا وجهة نظرهم في مواقفك ومعتقداتك وفقًا لانعكاساتٍ أضافوها من عندهم متعلقة بتقييمهم لهذه المواقف بالنسبة لبيئتهم، ومعتقداتهم، ولذلك أصح الأقوال هو: رأيك فيَّ لا يدل عليَّ».



### 3 - كيف تتمكّن من تحقيق التحفيز الذاتي لنفسك؟:

#### أ - الخطة:

أن يكون لديك خطة محكمة بأهداف قصيرة ومتوسطة وبعيدة المدى، وقد قرأت بشكل متوسع عن التخطيط الذاتي في الكتاب سابقاً.. الخطة ستقوم بتحفيزك خطوة خطوة عند الانتهاء من هدف لتصل إلى آخر.. فأنت كالصّاعد على سلّم كلما ارتفعت درجة ستشعر بأنك اقتربت أكثر من القمة؛ لأنك تعلم تمامًا إلى أين تصعد..

وهناك أمر هام عند تنفيذ الخطة؛ وهو: أن تتعلم مهارات وفنون تنفيذ الخطة، كأن تضع برامج وقوائم (List to do) حسب الأولويات، وتحذف كل بند تمّ الانتهاء منه.. وتبتكر تكتيكات خاصة بك وحدك للتعامل مع الأمور الصّعبة لتنجزها بأقل وقت وجهد..

#### ب - المرونة:

عليك أن تكون مرناً عند التعامل مع خطتك.. لماذا؟.. لأنك ربما بسبب ظروف خارجية غير محتملة ستقصر في تحقيق أحد أهدافك، وبالتالي ستتغير بعض الخطوات.. وهنا ما عليك إلا أن تركز على الهدف البعيد الذي تصب فيه كل رسائلك (رؤيتك)، وتقوم بالتعديل وفقاً لمقتضى الحال..



كن كالخيزران مرن ولكنه لا يُكسر..

**أنا كالخيزور صعبٌ كسره وهو لدنٌ كيفما شئت انفتل**

(ابن الوردي)

ولربما حاولت تحقيق أحد الأهداف، ثم فشلت في خطوةٍ ما من الخطوات، لا تبتئس، ولا تحزن، أو تفقد الحماس؛ لأن كل نجاح مبني على محاولات، ولربما كانت أحد هذه المحاولات غير ناجحة، وبالتالي هي تجارب تزيد المعرفة وتوصل إلى النجاح..

**«كُنْ واضحًا عندما تحدد أهدافك في الحياة .. لكن كُنْ**

**مرنًا عندما تطبق الخطوات الضرورية لتحقيق هذه الأهداف».**

(براين تريسي: Brian Tracy)

**«النجاح: هو الانتقال من فشلٍ إلى فشلٍ دون أن نفقد**

**الحماس حتى نصل إلى ما نريد».**

(ونستون تشرشل)

**ج - الاعتناء بنفسك:**

إن اعتناءك الجيد بنفسك يوصلك إلى التحفيز الداخلي،

وهذا يتم بأربع طرق:

• حديث النفس:

لا تحدث نفسك إلا بكل ما هو إيجابي.. عن طريق الألفاظ

والكلمات والأقوال التشجيعية والمحفزة.. وبالتالي: فإن الأقوال ستتحوّل إلى أفعال؛ حيث سيترجم عقلك الباطن بالاعتقاد بها وتكرارها، ثم تنفيذها.. وقد قيل: **السّر الحقيقي وراء النّجاح هو الحماس.**

والحماس يأتي من حديث النفس الإيجابي..

### • مكافأة النفس:

كافئ نفسك عند أيّ نجاحٍ أو تحقيقٍ أي هدفٍ صغيرٍ أو كبيرٍ.. إنّ أي مجهودٍ قمتَ به يستحق الإطراء والمديح، والأهم: أن تكافئ نفسك معنوياً ومادياً بأن تشتري لنفسك هديةً (كتاب/ دخول دورة تدريبية)، أو تقوم برحلةٍ مع من تحب، أو ربما حفلة صغيرة تذكّر فيها ما أنجزته..

### • تعليم وتطوير النفس:

أنت تعتني بنفسك وتحفّزها وتدلّلها عن طريق التعلم المستمرّ والثقيف الدائم، وتحقيق النتائج من هذه المعرفة.. إنّ العلم والثقافة هو من أقوى الدوافع التي تحفّز الإنسان، حيث إن علمك وثقافتك ستؤدّي إلى نتائج وإنجازات ستتكلم عنك، وستثني عليك في غيابك وحضورك.

إياك أن تهمل قدراتك والمنح التي وهبها الله لك؛ لأن:

## القدرات غير المستثمرة هي قدرات مهدورة

لا تستثمر في الخارج، اجعل استثمارك الحقيقي في نفسك..

• تقديم المتعة والرّاحة للنفس:

«إنّ القلوب تمل كما تمل الأبدان، فابتغوا لها طرائف الحكمة».

(علي بن أبي طالب رضي الله عنه)

إن تمتيع النفس هو سرٌّ من أسرار التحفيز الذاتي، فلكي تحفّز نفسك للقيام بمجهودٍ ما، أو البدء في خطوةٍ محددة؛ عليك بأن تقوم بشيءٍ يجلب المتعة لك، ويعطيك قدرًا من الطاقة والانطلاقة نحو تحقيق هدفك.

والمتعة تختلف من شخصٍ لآخر؛ فهي شيءٌ اختياري، فكلُّ منّا له أشياء محببة إلى نفسه، يراها الركن الهادئ الذي يستمد منه الطاقة والهدوء والسكينة..

«روّحوا القلوب ساعةً بعد ساعة، فإنّ القلب إذا أكره عمي».

(علي بن أبي طالب رضي الله عنه)





## أنت فريد ليس مثلك مخلوق آخر



### • الشخصية الفريدة:

تأملت في يوم ماطرٍ حَبَّات المطر تضرب نافذتي، وكنت سابقًا أراها متماثلة، حاولت الاقتراب أكثر، ودققت في كل حبة فوجدتها مختلفة تمامًا، فسبحان الخالق.. ونحن البشر كذلك خلقنا الله، ومن إعجاز خلقه: أنه لم يخلق بشرًا كالأخر من يوم بدأ الخلق إلى هذه اللحظة التي نعيشها ولو تشابهت بعض الصفات..

• وأنت يا من تبحث عن التفرد والتميز كُن على يقين أنك شخصية فريدة متميزة، ليس على وجه الأرض شخصٌ آخر مثلك، عندما تدرك ذلك تستشعر ما وهبك الله من مواهب وملكات، وبالتالي: تبحث في أعماق نفسك عن عملاق نائم وتحاول إيقاظه..

• إن أحد الأوهام التي ظهرت بين الناس وخصوصًا في الفترة الراهنة: أن الناس يريدون أن يكونوا أشخاصًا آخرين؛ لربما مشاهير أو أغنياء أو حتى علماء، فيبدأ

الواحد منهم بتبني أهواء ورغبات ومعتقدات الغير، وعندها يصطدم بأنه أصبح شخصية مهزوزة لا قيمة لها، فيسخط على الحياة؛ لأنه أراد أن يعيش في لباس إنسانٍ آخر، فلم يكن على مقاسه، ويشعر بالعجز والنقص فهو يرى نفسه مكانهم وإلا فلا نجاح ولا حياة ولا سعادة..

• ارسم صورةً لنفسك في خيالك، وابدأ بتلوين تفاصيلها بألوانٍ من عرقك وجهدك، تخيل، واحلم، وأبدع، ثم اعمل واجتهد، لترى الصورة حقيقة ملموسة، وهنا تصبح أروع من الخيال..

«الإبداع هو (2%) إلهام و(98%) عمل وجهد».

(توماس أديسون)

• اقرأ أكثر عن سير المبدعين والقادة لا لتكون نسخة عنهم، ولكن لتمشي على خطاهم.. تفكّر في أحوالهم، وسترى كيف بنى كل واحدٍ منهم اسمه وسطّره في صفحات التاريخ.. أنت أيها الإنسان بجهدك وتعبك تصنع التاريخ..

«التاريخ لا يصنع الأبطال، وإنما الأبطال هم الذين يصنعون

التاريخ».

(سمو الشيخ خليفة بن زايد بن سلطان آل نهيان)

شُدَّ الرَّحَالُ، وابدأ رحلتك الخالدة في البحث عن التفرد  
المزروع داخل نفسك.

كن كالطيور الفريدة الغالية التي تعد للسباق..

«الأرواح في الأشباح كالأطيوار في الأبراج، وليس ما أُعِدَّ  
للاستفراخ كمن هَيَّئَ للسباق».

(ابن قيم الجوزية)

فكما أن الطيور على أصنافٍ وسلالاتٍ، فبعضها للاستفراخ  
فقط، والقلّة منها للسِّباق، فكذلك أرواح الناس، فمنهم من  
يعيش ليتمتع ويأكل ويتزوج فقط، وبعضهم من بلغ من القوّة  
أن يسابق على المراكز العليا في الدنيا والآخرة.

- تأمل في أحوال صحابة الرسول ﷺ، فهم خير مثالٍ على  
التمييز.. لم يكن حول رسولنا الحبيب ﷺ نسخ متطابقة،  
بل كانوا كالدر والياقوت والمرجان، فأبو بكر ﷺ تفرد  
بإيمانٍ وقر في نفسه، وعمر بن الخطاب ﷺ كان يفر منه  
الشیطان لهيبته، وعثمانُ كريّمٌ، سخيٌّ، حييٌّ، أما علي:  
ففارسُ الإسلام، وشاعرٌ حكيمٌ.
- إننا مأمورون بالتفكر والبحث عن أنفسنا، فلقد ميزنا الله  
بالعقل، وأمرنا بالتفكر في حالنا ومغزى وجودنا..

قال تعالى: ﴿ وَسَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [الجاثية: 13].

- وهل معنى التفكير والتدبير: أن نشل خلايا عقولنا لنعيش كالأنعام، فهي كلها متشابهة.. لا وألف لا، لم نخلق لهذا، ولكن الشخص الخامل الذي هو زائد عن الدنيا يرى أنه من أصعب الأمور لديه أن يفكر..

«أصعب شيء على الإنسان أن تقول له: فُكِّر».

(توماس أديسون)

أيها الإنسان: أنت آلة التفكير الوحيدة على الأرض!..

«إن الإنسان هو ما يفكر به طوال النهار».

(أمرسون)

أنت مجموعة من الأفكار، تدور من الصباح إلى المساء، فتكون آراؤك وقراراتك ومعتقداتك.. لأن كل فعلٍ إنما هو نتيجة فكرة..

«الأفكار هي النَّحَات الذي يستطيع تشكيل الشخص الذي تريد أن تكونه».

(هنري ديفيد ثورو)

- فُكِّر وأبدع، وابحث، واصبر دون مللٍ، كيف ستتفرد



وتبدع؛ فالإبداع والتميز ليس شربة ماءٍ باردٍ، بل هو غصة  
وأنين، وسهر ليلي، لا يناله إلا القليل.  
ولتكن أنت من القليل..

فكّر بالأمر العظيمة؛ لأن عظمتك من عظمة أفكارك..

«العقول الكبيرة تبحث الأفكار، والعقول المفتوحة تناقش  
الأحداث، والعقول الصغيرة تتطفل على شؤون الناس».

(محمد حسنين هيكل)

إن مهارات التفكير، واستنباط الحلول هي مصدر قوّة،  
وبابٌ من أبواب السعادة والنجاح.

«لكي تحقق أكبر قدرٍ من السعادة والإشباع في حياتك،  
فإنك بحاجةٍ إلى ذخيرة من مهارات التفكير.. أنت المسؤول  
شخصياً عن خياراتك الفكرية، وعن تنمية واستخدام مهارات  
التفكير الملائمة عندما تواجهك مشكلات شخصية .. ويمكن  
أن يتطلب التفكير الفعال والمستقل الكثير من الشجاعة».

(ريتشارد نيلسون جونز)

إذا: التفكير المستقل، أي: الذي تبتكر فيه، وتكون شجاعاً  
لتبرزه للعالم، وتثق بأنك تأتي بأفكارٍ فعّالة؛ يحتاج إلى  
الشجاعة..

إن الكثير من الناس يمتلكون مهاراتٍ عالية، كتعليمٍ ممتازٍ،  
 وعدة لغاتٍ، ومراكز مرموقة، ولكنهم كغيرهم لم يتميزوا  
 بشيءٍ.. وقد وجدتُ أن فيهم شيئاً مشتركاً؛ ألا وهو: عدم  
 الشَّجاعة في طرح الأفكار الخلاقَة، أو المحاولة بإضفاء شيءٍ  
 جديد إلى العالم..

**ولكن هل تعتقد أنك تمتلك المهارات والموهب التي  
 تمكنك أن تفعل أيَّ عملٍ أو اختراعٍ أو إنجازٍ، قام به أحدٌ من  
 البشر قبلك؟..**

إن الله ﷻ قد أغدق على عباده بشتّى أنواع الموهب  
 والقدرات، حتّى المعاقين منهم ملكوا بصيرةً نفاذةً، وأدهش  
 بعضهم العالم بقدراتٍ خارقة..

ليس المعاق الذي شلَّتْ جوارحه ولا الذي قدراً هدَّته أسقامٌ  
 بل المُعاق الذي شانت فعاثله فلن يضير إذا في الجسم إيلامٌ  
 قد ساد قومٌ وقد شلَّتْ جوارحهم وساد بالفكر والتأليف أقوامٌ  
 فكم كيف له في الناس منزلةٌ ومبصر جهله يحلله إظلامٌ  
 فكن لغيرك نوراً يُستضاء به تعطي الضياء ولا تقعدك آلامٌ

ولبيان هذه الفكرة، تأمل في المقطع التالي:

## • معاقونَ عَظْماءَ قَدَموا للبشرية ما لَمْ يقدّمه الأصحاء:

هُم من البشر، وانضموا للأعلام والمشاهير؛ لأنهم تكيفوا مع الإعاقة والمرض الذي ابتلاههم الله به، وقَدّموا أكثر من دليلٍ واضحٍ على التكيف مع المجتمع، ومع الآخرين، والتغلب على العقبات. عرفناهم بالعلوم التي اشتهروا بها، كما عرفناهم بنبضهم، وبحبهم للعطاء، متخطين حاجز الإعاقة بعزم.. فلم نعرفهم ضعفاءً أو أشخاصًا من ذوي الاحتياجات الخاصة.. صبروا غيرت محنتهم مسارات تاريخية مهمة، ولم تمنعهم إعاقتهم من تقديم إبداعاتٍ كانت أنينهم، وألمهم، ولحظة يأسهم التي أصبحت فسحة أملٍ سجلت فيما بعد إنجازات عالمية غيرت من مجريات الأحداث التاريخية فخلدت أسماءهم بإنجازاتهم، وغردوا خارج حدود إعاقتهم، وحفروا أسماءهم عميقًا في قلب التاريخ: معاقون.. ولكن عظماء!..

شعراء ومخترعون، أدباء وسياسيون، فكانت شكواهم واعتراضهم على الواقع ما هي إلا أدب وفن وعلم.. ومنهم:

### 1 - أبو العلاء المعري:

هو: أحمد بن عبد الله بن سليمان القضاعي التنوخي المعري (363 - 449هـ/973-1057م)، شاعرٌ، وفيلسوفٌ،

وأديبٌ عربي من العصر العباسي، ولد وتوفي في معرّة النعمان في الشمال السوري، وإليها يُنسب.

لقب بـ «**رهين المحبسين**»، فالمحبس الأول: فقد البصر، والثاني: ملازمته داره، واعتزله الناس.. اعتزل الناس، ولكن ليس من فراغ وإنما تمكن خلال هذه الفترة أن يكتب ويؤلف ويبدع.. أصيب في الرابعة من عمره بالجدرى، فكُفَّ بصره، وكان نحيف الجسم..

نبغ في الشعر والتفسير والفلسفة، درس علوم اللغة والأدب والحديث والتفسير والفقه والشعر على مجموعة من أهله، وقرأ النحو، وبدل شعره ونثره على أنه كان عالمًا بالأديان والمذاهب، وعقائد الفرق، وكان آيةً في معرفة التاريخ والأخبار.. وقال الشعر وهو ابن إحدى عشرة سنة.

كان على جانبٍ عظيمٍ من الذكاء والفهم، وحادّة الذهن، والحفظ، وتوقّد الخاطر.. شرع في التأليف والتصنيف.. كل ذلك وهو في بيته.. وأجمل ما قال:

**وإني وإن كنت الأخير زمانه... لآتٍ بما لم تستطعه الأوائل**

(أبو العلاء المعري)

## 2 - أديسون:

توماس ألفا أديسون (1847-1931م)، مخترعٌ ورجل أعمال أمريكي، ولد في مدينة ميلان بولاية أوهايو الأمريكية، ولم يتعلم في مدارس الدولة إلا ثلاثة أشهرٍ فقط، كان طفلاً بليداً متخلفاً عقلياً..

كما ظهرت لديه أعراض ومشاكل واختلاطات في حاسة السَّمع بدايةً، وعندما كبر أصيب بالصَّمم نهائياً.

وظهرت عبقريته في الاختراع والبحوث فأقام مشغلاً خاصاً به، حيث ظهر وبرع، وبانت قصته المدهشة كمخترع، ومن اختراعاته: مسجلات الاقتراع، والبارق الطابع، والهاتف الناقل الفحمي، والميكرفون، والفونوغراف أو الفرمامفون.

وأعظم اختراعاته: المصباح الكهربائي، وأنتج في السنوات الأخيرة من حياته الصُّور المتحركة الناطقة، وقد سجل أديسون باسمه أكثر من ألف اختراع، وهو عدد غير متوقع أبداً لعالمٍ واحدٍ. قام باختراع (kinetoscope)، وهو أول جهازٍ لعمل الأفلام، كما قام باختراع بطارية تخزين قاعدية، وفي عام (1913م) أنتج أول فيلمٍ سينمائي صوتي.

«أستوعب بسهولة الأفكار من كل المصادر، وأبدأ من حيث توقَّف الآخرون».

(توماس أديسون)

## 3 - نيوتن:

السّير إسحاق نيوتن (Sir Isaac Newton) عالمٌ إنجليزي، أشهرُ عالم فيزيائي، ومن أعظم علماء القرن الثامن عشر في الرياضيات والفيزياء، عاش ما بين (1642-1727م)، كما أنه فيلسوفٌ بعلم الطبيعة، وكيميائي، بالإضافة إلى أنه عالم باللاهوت، وواحد من أعظم الرجال تأثيرًا في تاريخ البشرية.

بدأ يدرس أعمال كل الرياضيين الكبار، وأصبح مهتمًا بصورة خاصة بموضوع البصريات والرياضيات التطبيقية.. وقد كان في تلك الفترة: أن حدثت حادثة (التفاحة) الشهيرة التي سقطت على رأسه أثناء جلوسه تحت الشجرة، وجعلته يكتشف قانون الجاذبية..

وكان أول من لاحظ بأن حزمة الضوء القادمة من الشمس إذا مرّت خلال موشورٍ زجاجي، فإنه يمكن أن ينتج عنها مجموعة من ألوان الطيف الشمسي..

ويعد كتابه «الأصول الرياضية للفلسفة الطبيعية» والذي نشر عام (1687م) من أكثر الكتب تأثيرًا في تاريخ العلم، واضعًا أساسًا لمعظم نظريات الميكانيك الكلاسيكية.

كان نيوتن يعاني من اضطرابات نفسية، يقول البعض: إنها ربما كانت السبب في نبوغه.

عانى نيوتن من مرض التوحُّد الذي كان يدفعه إلى اعتزال الناس وتمضية معظم وقته في حديقة منزله.

#### 4 - ميكيلانجيلو:

ميكيلانجيلو بوناروتي (Michelangelo Buonarroti) ويعرفه البعض باسم مايكل أنجلو، ولكن هذا اسمه الحقيقي، وهو رسَّام ونحَّات، ومهندسٌ، وشاعرٌ إيطالي، كان لإنجازاته الفنية الأثر الأكبر على محور الفنون ضمن عصره، وخلال المراحل الفنية الأوروبية اللاحقة.

كان أنجلو يبحث دائماً عن التحدي سواء كان تحدياً جسدياً أو عقلياً، وأغلب المواضيع التي كان يعمل بها كانت تستلزم جهداً بالغاً، سواء كانت عبارة عن لوحات جصّية أو لوحاتٍ فنيّة.

كان مايكل يختار الموضوعات الأصعب للرّسم، إضافةً لذلك كان دائماً ما يخلق عدة معاني من لوحته من خلال دمج الطبقات المختلفة في صورةٍ واحدةٍ، وأغلب معانيه كان يستقيها من الأساطير، الدين، ومواضيع أخرى.

ومما لا شك فيه أن مايكل أنجلو قد أثر على من عاصروه ومن لحقوه بتأثيراتٍ عميقة، فأصبح أسلوبه بحد ذاته مدرسةً وحركةً فنيّة تعتمد على تضخيم أساليبه، ومبادئه بشكلٍ مبالغٍ به حتّى أواخر عصر النّهضة، فكانت هذه المدرسة تستقي مبادئها من رسوماته ذات الموضوعات المعقدة والمرونة الأنيقة...

كان مايكل أنجلو يعاني من اضطراب الوجدان ثنائي القطب (Bipolar Affective Disorder)، وهو مرضٌ يتميز بارتفاع حادّ في المزاج؛ يُحدِث نوباتٍ في الجسم تُسمّى نوبات الهوس.. حيث يصبح الشخص نشيطاً، كثير الحركة، قليل النّوم.. أما الوجه الآخر لهذا المرض فقد كان الكآبة، وهي معروفة للكثيرين..

مايكل أنجلو تحدث عن مرضه مرارًا في قصائده وكتاباته النثرية، والتي ربما يكون قد كتبها في نوبات هوس أو كآبة.. حقًا لقد جعل أنجلو من إعاقة مصدرًا للإبداع.

### 5 - هيلين كيلر:

أديبة، ومحاضرة، وناشطة أمريكية، وهي تعتبر إحدى رموز الإرادة الإنسانية، حيث إنها كانت فاقدة السمع والبصر، واستطاعت أن تتغلب على إعاقتها، وتم تلقيبها بمعجزة الإنسانية، لما قاومتها من إعاقتها، حيث إن مقاومة تلك الظروف كانت بمثابة معجزة..

ولدت هيلين كيلر في مدينة توسكومبيا في ولاية ألاباما بالولايات المتحدة الأمريكية عام (1880م).. كانت هيلين طفلة طبيعية، ولم تولد هيلين عمياء وصماء، لكن بعد بلوغها تسعة عشر شهرًا أصيبت بمرض شخّصه الأطباء: أنه التهاب السحايا والحمى القرمزية، أفقدها السمع والبصر..



وعندما كبرت قليلاً كانت تتواصل مع الآخرين من خلال مارتا واشنطن ابنة طبّاخة العائلة التي بدأت معها لغة الإشارة، وعند بلوغها السابعة أصبح لديها (60) إشارة تتواصل بها مع عائلتها، واستطاعت لاحقاً الحصول على شهادة في اللغة الإنجليزية.. فذهبت إلى مدينة بالتمور لمقابلة طبيبٍ مختصّ بحثاً عن نصيحة، فأرسلها إلى ألكسندر غراهام بلّ الذي كان يعمل آنذاك مع الأطفال الصُّم، فنصح والديها بالتوجه إلى معهد بركينس لفاقدي البصر.. وهناك تم اختيار المعلمة آن سوليفان التي كانت في العشرين من عمرها لتكون معلمة هيلين وموجهتها، ولتبدأ معها علاقة استمرت (49) سنة.

لاحقاً تعلمت هيلين طريقة برايل للقراءة، فاستطاعت القراءة من خلالها، ليس فقط باللغة الإنجليزية، ولكن أيضاً بالألمانية، واللاتينية، والفرنسية، واليونانية.

من أقوالها:

- الحياة إمّا أن تكون مغامرة جريئة أو لا شيء.
- أبقى وجهك في اتجاه الشمس ولن ترى الظلال.

(هيلين كيلر)

### • النتيجة:

إن الذي يميز بشراً عن آخر هو فقط موقفه من هذه القدرات

والمواهب وكيفية التعامل معها.. هل توجد لديه الشجاعة الكافية على استخدامها ليكون مميزًا بين البشر أم لا؟!..

«يتوقف ارتقاء الرجل أو سقوطه، نجاحه أو فشله، سعاده أو تعاسته، على موقفه من الأمور، إن موقف الرجل هو الذي يخلق الوضع الذي يتخيله».

(محمد علي كلاي)

وهناك نقطة في غاية الأهمية إذا علمتها تمكنت من ارتقاء سلم النجاح والتفرد سريعًا، ألا وهي:

**إيمانك بأنَّ النَّجَاحَ الصَّغِيرَ سوف يوصلك لاحقًا إلى نجاحٍ كبيرٍ.**

إن هذه القناعة سوف توصلك إلى السعي إلى أي إنجازٍ أو نجاحٍ ضمن الظروف المتاحة، والفرح به، واعتباره خطوة إلى ما تبغي تحقيقه لاحقًا...

لأن أغلب النَّاس يسعون إلى شيءٍ مستحيلٍ وساحقٍ، ويعتبرون أن الإنجاز الصَّغِيرَ لا يعتبر شيئًا يذكر، فيضيع الجهد في انتظار الحلم الكبير وستيئس النفس؛ لأنها لم تستطع تحقيق ما تريد..



## عِشْ حُلْمَكَ لَيْلًا وَنَهَارًا



- لا حدود ولا منطق للأحلام:

«من أجمل الأشياء: أن تحلم بالمستقبل.»

(سمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم)

عرفنا الأحلام في الليل، ولكننا لم نعرف الأحلام في وضح النهار.. بلى هناك ما هو أمتع من أحلام النوم، إنه حلم اليقظة.. فما تعيشه اليوم هو حلم الماضي.. وأحلام اليوم ستعيشها غدًا.. إذا صدقت.. يجب أن تؤمن بأن كل إنسانٍ ناجح وفعّال لا بد أن يكون له حلمٌ وأمنيةٌ يعيش على أمل أن يراها حقيقةً في المستقبل..

وهذا الحلم ليس له حدودٌ؛ فلو قلنا سابقًا عندما تحدثنا عن الأهداف والخطط: إنها من المفروض أن تكون منطقية وقابلة للتحقيق، فالأحلام بعكس ذلك، ليس لها حدود..

«الخطط هي التي يجب أن تكون منطقية، أما الأحلام فلا»..

(ريتشارد تمبلر)

احلم وحلّق بجناحيك فوق السّحاب.. لا تخف، فما من مخالفات مروية على مركبات الأحلام، ولكن احلم بكل ما هو لك خير، ونجاح، وتميّز، ولا تحلم أبداً بالانتقام من أحدٍ أو تحلم بأن ترى السوء في أحدٍ، فالله سُبْحَانَهُ لربما سيحقق لك هذا الحلم ويستجيب لك في لحظة..

«إِذَا تَمَنَّى أَحَدُكُمْ فَلْيَنْظُرْ مَا يَتَمَنَّى، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا يُكْتَبُ لَهُ مِنْ أُمْنِيَّتِهِ».

(حديث نبوي شريف، رواه البخاري في «الأدب المفرد»)

إن حلمك ينبع من مدى اعتزازك بنفسك، فارفع سقف أحلامك، ولا تستصغر الأحلام..

تمنى معالي الأمور في خير الدنيا والآخرة، وقد سبق وذكرنا فكرة: أن كل ما هو ممكن لغيرك ممكن لك..

أعلن وبثقة: أنك صاحب حلم وأمنية.. دوّنه، وضعه أمام عينيك، وعش على أمل أن تراه حقيقةً قريباً.. وتعلم: أن صدقك في الطلب سيوصلك للنتيجة، ولا شيء مستحيل؛ لأن الله لا يضيع عمل عامل في الدنيا والآخرة..

### • الإصرار واليقين في تحقيق الأحلام:

«إِنَّ الْمَسْتَحِيلَ هُوَ الَّذِي لَا يَقْدِرُ الْإِنْسَانُ عَلَى تَحْقِيقِهِ، وَلَا يُكْسِرُ الْمَسْتَحِيلَ إِلَّا بِاللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، تَظَلُّ بَيْنَ الْإِنْسَانِ النَّاقِصِ وَالْمَسْتَحِيلِ مَسَافَةٌ لَا يُمْكِنُ أَنْ يَحْقُقَهَا، وَلِهَذَا يَظَلُّ الْمَسْتَحِيلُ مَسْتَحِيلًا... وَلَكِنْ هَذِهِ الْمَسَافَةُ يَخْتَصِرُهَا اللَّهُ لِلْمُصِرِّ، الدَّوَّوبِ، الْحَرِيصِ عَلَى الْوَصُولِ.. يَحْقُقُهَا اللَّهُ لَهُ مِكَافَأَةً لَهُ عَلَى إِصْرَارِهِ».

(د. صلاح شفيق)

ولتكن أول خطوة من خطواتك بعد أن ترى حلمك أمامك، أن تحاول الوصول إليه في اليقظة بالجد والالتزام؛ الذي هو الإصرار، والذي هو أروع من الذكاء..

ابدأ بالبحث عن أدوات تعينك في الوصول إلى أمنيته..  
إياك والتخلي عن هذا الحلم عندما تشعر بالوهن والضعف،  
وتغرك نفسك بأن الطريق طويل.. عزز يقينك بنفسك؛ لأن  
ضعف اليقين هو من جعل أكثر الناس من عامة البشر..

والذي ميّز العقلاء والقادة وأصحاب النجاح شيء واحد  
هو: الإصرار واليقين.

لا تتعجب من قلة أصحاب الهمم؛ لأن أكثر الناس  
ينسحبون بعد أول سقطة، ويركنون إلى الأرض، وهم لا يدرون  
أنهم لو نهضوا لرأوا القمة قريبًا منهم..

«يتحقق النَّجاح من خلال المثابرة بعد استسلام الآخرين».

(ويليام فيزر)

أغمض عينيك معي وتخيل شخصيَّة مرموقة تعتبرها مثلك الأعلى في أي مجالٍ من مجالات الحياة، ابقِ على ذلك لثوانٍ.. ثم استبدل صورته بصورتك أنت.. ماذا أحسست الآن؟.. فخر، زُهو، أحببت نفسك أم قدَّرت ذاتك.. أكثر من ذلك بكثير.. اطبع هذه الصورة في عقلك الباطن أو على الورق..

لا تمزِّق هذه الصُّورة الرائعة بالكسل والاستسلام..

فإذا أحسست بالكسل والخمول وضعفٍ في النفس، ادعوا بدعاء الرسول ﷺ لتستمدَّ المدد والعون من الله..

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ»

(رواه البخاري)

• ما هو الالتزام الذي يمكنك من تحقيق حلمك؟:

الالتزام: هو القدرة على التحكُّم في حياتك، وتحمل المسؤولية الكاملة عن نفسك لتمكنها من تحقيق أحلامك دون أن تنصاع لأعداء الحياة، وأن تؤمن بأن هذه المهمة هي لك وحدك، ولن ينجزها بدلك أحدٌ أبداً.. وهو الجسر الواصل الذي بين الأهداف والإنجازات..

«لقد أخطأت أكثر من (9000) تصويبة خلال تاريخي في اللعب، وخسرت حوالي (300) مباراة .. ولـ (26) مرة عهد إليّ بالتصويبة الأخيرة التي يمكن أن تعود على فريقتي بالمكسب، لكنني أخطأت التصويب.. لقد فشلت مرارًا وتكرارًا في حياتي، ولهذا السبب تحديداً تمكنت من النجاح».

(مايكل جوردان)

إنّك لن تحصل على شيءٍ إذا استسلمت ولم تحارب لترى نفسك تعيش حلمك.

هل سمعت بأحدٍ من المتميزين تمكّن من الحصول على مبتغاه دون أن يمر بتحدياتٍ وصعوباتٍ؟! ..  
إنّ المثابرة صديقٌ ملازمٌ للنّجاح.

«لَا تُنَجِّزُ الْأَعْمَالَ الْعَظِيمَةَ بِالْقُوَّةِ، بَلْ بِالْمُثَابَرَةِ».

(صمويل جونسون)

وعندما تعجز عن إيجاد طريق يوصلك لما تريد، لا تيأس، ففكر كيف ستشق طريقك أنت.. ولتعلم أن أي شيءٍ أتى لك بالسَّهْل وبِالاعْتِمَادِ عَلَى النَّاسِ لَنْ يَكُونَ مُؤَثَّرًا، فَالْجِزَاءُ مِنْ جِنْسِ الْعَمَلِ، لَا تَوْمِنُ إِلَّا بِقُدْرَاتِكَ أَنْتَ، وَهَنَا مَنْشَأُ الْقُوَّةِ عِنْدَ الْبَشَرِ.. فَهَذَا حُلْمَكَ أَنْتَ.. وَلَنْ يَجْعَلَهُ حَقِيقَةً إِلَّا أَنْتَ..

«عندما لا تجد طريقًا أمامك؛ فلتشقّ طريقك بنفسك».

(سمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم)

وعندما تشق طريقك بنفسك وتصل لما تريد ستندم على الأيام التي أمضيتها خائفًا من الصعوبات؛ لأنك اجتزتها وستراها الآن من منظورٍ آخر.. وستعرف أنها لم تكن بالصُّعوبة التي كنت تخافها، بل هي أسهل مما كنت تتخيل..

«عندما يتحقق النَّجاح، تبدو الرِّحلة وعقبات الطريق أسهل مما كانت في الواقع».

(نسيم صمادي)

إيّاك أن تندم على أي خطوةٍ قمتَ بها لتحقيق نجاحك، فلو تعلمت لغةً ولم تستفد منها لاحقًا، أو حاولت في مشروعٍ ما وفشلت، أو بنيت علاقات مع عملاء ولم تأتِ بنتيجةٍ، فهذا ليس بمصدر قلق، ولست الفاشل المحبط، وإنما أنت كسبت شرف المحاولة، وكل المحاولات حتى الفاشلة منها هي درجةٌ نحو الارتقاء للقمة..

«لم أقلق من الفعل والتنفيذ أبدًا، ما يمكن أن يقلقني هو عدم الفعل».

(وينستون تشرشل)



كما أَنَّ الشَّكْوَى والتذمر والضَّجْر من صعوبات الوصول  
لن تزيد الأمر إِلَّا تعقيدًا، فلم نسمع في تاريخ البشر: أن  
المتذمرين السَّلبيين ركبوا موجة النجاح، وإنما كانوا فقط من  
المتفرجين..

«الشَّكْوَى والتذمر لا يجتمعان مع الإنجازات وتحقيق  
الأهداف».

(د. بدر صادق)





## الذَّهَبُ الضَّاع



### • قيمة الوقت في حياة الإنسان:

من أنت أيها الإنسان الضعيف القوي؟ أيها الخائف الشُّجاع؟ من أنت الذي اجتمعت فيك الأضداد؟ أنت مجرد أيامٍ وساعاتٍ ودقائقٍ وثوانٍ.

«يا ابن آدم! إنما أنت أيام، إذا ذهب يومٌ، ذهب بعضك».

(الحسن البصري)

ولعل أهم ما يميز النّاجحين: نظرتهُم لمعنى الوقت، فالنّاجح يتمنّى لو يشتري أوقات الآخرين، أو يزيد على يومه أيامًا.. وبالمقابل هناك من يرون أنّ اليوم هو للنوم واللّهو، وكل يوم يشبه أخاه، فلا إنجاز ولا تفكير في المستقبل.. وما لهم إلّا الشكوى من الفراغ القاتل..

«الإنسان الطّموح يتمنّى لو كان يومه (48) ساعة، والكسول

يبرر تقاعسه بوقت الفراغ، والحقيقة: أنه لا يوجد ما يسمّى بوقت الفراغ، إنما هو مجرد وهمٍ يعيشه فقط من لا يريد أن يفعل شيئًا».

(د. بدر صادق)

أغلب النَّاس يعيش وهو يظن أنه يستطيع تأجيل أي شيء، ومهما كان مهمًّا إلى وقتٍ آجلٍ، ونسي أن الحياة سنوات معدودة فيها أشهر وأيام، وهذه الأيام ما هي إلا ساعات ودقائق، لهذا على المرء أن يتفكر جادًا بقيمة الوقت..

«أعمارُ أُمَّتي ما بينَ السِّتِّينَ إِلَى السَّبْعِينَ، وَأَقَلُّهُم مَّن يَجُوزُ ذَلِكَ».

(حديثٌ نبويٌّ شريفٌ، رواه الترمذي وابن ماجه)

فلنفترض: أن العمر سبعون سنة؛ وبناءً على هذه الفرضية، فوقت الإنسان في المتوسط مع الاختلاف بين الناس يتوزع يوميًّا على ما يلي:

1 ساعة صلاة
8 ساعات عمل (للموظفين)
1 ساعة مواصلات
1.5 ساعة للطعام ما بين (فطور - غداء - عشاء)
0.5 ساعة في الحمام
1 ساعة نشاطات مختلفة (حفظ - قراءة - رياضة)
1 ساعة بين الأهل أو الأصدقاء
1 ساعة تواصل اجتماعي (هاتف + انترنت)
7 ساعات نوم
<b>المجموع في اليوم الواحد = 22 ساعة</b>
<b>في المجموع = 66 سنة مشغولة تمامًا من أصل 70 سنة</b>

وما تبقى من السَّبعين سنة هو (4 سنوات) تقريبًا لكل مشاريعك وخططك؟!.

هذه الإحصائية تبين لك كيف أننا نصارع لنستغل كل دقيقة في صالحنا!.

والإمام ابن القيم رَضِيَ اللهُ عَنْهُ يبين هذه الحقيقة بقوله:

«وقت الإنسان هو عمره في الحقيقة، وهو مادة حياته الأبدية في النعيم المقيم، ومادة معيشته الضنك في العذاب الأليم، وهو يمرّ مرّ السحاب، فَمَنْ كان وقته لله، وبالله، فهو حياته وعُمُرُه، وغير ذلك ليس محسوبًا من حياته.. فإذا قطع وقته في الغفلة، واللهو والأمانى الباطلة وكان خيرا ما قطعه به النوم والبطالة، فموت هذا خير من حياته».

(ابن قيم الجوزية)

إن الوقت قمة المِنح الربّانية التي عجز العلم عن تفسيرها أو التحكم فيها..

فأنا وأنت لانملك - وكذلك ملايين البشر والعلماء - إمكانية إيقاف الزمن أو الرجوع بعقارب السّاعة للخلف أيامًا أو ساعات أو حتى لحظات لتدرك شيئًا كنت تتمنى حدوثه أو إنجازه في وقتٍ متلاطم اللحظات، يدبّره القوي المتعال في عليائه، والذي لم يمنح سرّه لأحدٍ من خلقه..

إنَّ الوقت كالماء سيتفلَّت من بين أصابعك بسهولةٍ إن لم تجمع كفيك وتحرص عليه..

### • هل عملية تنظيم الوقت مضيعةٌ للوقت؟:

**يُحكى:** أن حطَّابًا ذهب ليقطع بعض الأشجار من الغابة بفأسٍ قديمٍ غير حادٍّ، وقد أجهد نفسه دون جدوى.. وبينما هو كذلك مرَّ عليه رجلٌ وأخذ يراقبه وهو في هذه الحالة.. فقال له: يا صاحبي! ما لك ترهق نفسك؟!.. ألا تشحذ فأسك جيّدًا، ثم تعود لقطع الأشجار، وبذلك توفر الوقت والجهد؟!.. رد عليه الحطَّاب: ألا ترى أنه ليس عندي وقت لشحذ الفأس؟!..

**لو سمع هذا الحطَّاب النصيحة لوَفَّرَ شيئين: (الجهد والوقت).**

إنَّ عملية تنظيم الوقت والتخطيط المسبق هي بالضبط كشحذ الفأس؛ لأنها توفر الوقت والجهد..

كل ساعة تخطيط = 3 ساعات عمل

كما أنَّ لها فوائد لا تُعدُّ ولا تُحصى، وأذكر منها لإقناعك بالفكرة ما يلي:

1 - عندما تخطِّط ليومك، وتنظم برنامجك، ستشعر بقيمة نفسك، وأنت أنت محور حياتك، وأنت لست تبعًا لأحد، وبالتالي: ستتغير نظرتك لنفسك، وسيتحسن مزاجك بشكلٍ عام.

2 - ستنجز مهامك اليومية التي ستوصلك لتحصيل أهدافك ومقاصدك، سواءً على الصَّعيد المهني، أو الأكاديمي، أو الاجتماعي، أو الديني، بشكلٍ أسرع، وبأعلى مستوى للأداء.

3 - ستتغير نظرة الآخرين لك، فأنت أصبحت بالنسبة لهم مشغولاً بشيءٍ سامٍ، وليس لهم الحرية ليقترحوا فضائك في أي وقت؛ عندما قَدَّرت قيمة وقتك فرضت على الآخرين أن يدركوا قيمته أيضًا.

4 - عندما تنظم وقتك، وتضبط قصة التَّسويق، ستنهى أعمالك باكراً، وستتمتع بفائضٍ من الوقت لتمارس فيه هواياتك المحببة، أو أي تواصل مع أحبائك وأصحابك.

وقد قيل: **يكون لدينا متسع من الوقت عندما نعرف كيف نستخدمه.**

5 - ستتخلص من الضغط والتوتر والقلق بشكلٍ عامٍّ، الناشئ من تراكم الأعمال وتأجيلها لحالة الطوارئ، والتي تعني تنفيذها في آخر الوقت بعجلةٍ ودون إتقان.

6 - سيتحسن مستوى أدائك للأعمال.. وبالتالي ستتنافس مع نفسك؛ وهي من أمتع المنافسات.. وذلك بأن تقيس أداءك السابق والحالي.. وهذا حتمًا سيؤدي إلى تفوقك على الآخرين لاحقًا.

7 - ستصبح أنت المسيطر على الظروف التي تحيط بك بدل أن تفرض هي سيطرتها عليك، وذلك لأنك اتخذت إجراءاتٍ مسبقة.. فتكون تصرفاتك ضمن نطاق (proactive) وهو التهيؤ المسبق للأحداث، وليست (reactive) وهو تدارك المشاكل بعد حدوثها.. ولتعلم أن الفاشل يرمي دائمًا تقصيره على الظروف المحيطة به ليبرر تقصيره بضميرٍ مرتاح..

8 - ستفيض روحك بسعادةٍ تنبع من إحساسك بقيمتك الحقيقية.. فلا سعادة مع فوضى واستهتار، وكلّما شددت الحزام على نفسك وطوعتها لإرادتك، تخلّصت من عادة التسويف المقيتة.

**إنَّ يومي ويومك هو نفسه يوم ابن تيمية، والخوارزمي،**

**وابن سينا، وأينشتاين، ونيوتن...**

نفس عدد السّاعات والدقائق والثواني؛ (24) ساعة، أو (1440) دقيقة، أو (86400) ثانية، تمكّن أغلب الناجحين



والعباقرة بهذا الوقت نفسه من تغيير عالمٍ ودولٍ، واكتشاف أعمالٍ، ونظرياتٍ غيّرت وجه التاريخ..

فهل من المعقول أننا غير قادرين على إدارة أنفسنا، وتنظيم أمور حياتنا؟!.. لنرجع اللوم على أنفسنا، وليس على أحدٍ..

**ومن عرف الداء سيجد حتمًا الدواء..**

ولتعلم: أنك إذا اشتكيت من عدم توفر الوقت لديك، فهذا يدل على أنك غير قادر على إدارته، وأنت من المفروض أن تراجع نفسك، وتتعلم مهارات إدارة الوقت التي سنذكرها لاحقًا..

**«إنَّ من يفشلون في الاستفادة من وقتهم، هم من يشتكون دائماً من عدم توفره».**

(جان لابروير)

### • مُرَبَّعات تنظيم الوقت:

تكلم الرائع ستيفن كوفي في كتابه: «العادات السبع للناس الأكثر فعالية» عن أهمية إدارة الوقت والأولويات، وقد وضعها العادة الثالثة في الكتاب، والتي تقول:

**ضع الأهم أولاً ... ثُمَّ المهم**

ابتكر ستيفن كوفي طريقة جديدة فريدة وسهلة لتنظيم الوقت، والسرّ في نجاحها ليس تنظيمها للوقت فحسب، بل تنظيمها للوقت والنفس معاً.

وقد جربتُ هذه الطريقة فوجدتها مثالية ومفيدة جداً..

- قم بتحديد يومٍ معيّن في الأسبوع، وليكن يوم الإجازة مثلاً.. تقوم فيه بالتخطيط لباقي أيام الأسبوع.. كما يمكنك الاستفادة من مُربعات تنظيم الوقت هذه، لتعرف ما هي أولوياتك في التنفيذ..

مهم وغير عاجل 2	مهم وعاجل 1
غير مهم وغير عاجل 4	غير مهم وعاجل 3

**المربع الأول:** مهم وعاجل..

توضع فيه المهام التي لا تحتمل التأخير.. مثل: مرض.. تسليم بحث.. امتحان عاجل وغيرها.

### المربع الثاني: مهم غير عاجل..

هذا مربع النَّاجِحِينَ، ويعتبر من أخطر المربعات، وفيه تجمع المهام التي تتعلق برسالتك في الحياة.. والتي هي مهمة ولكنها غير مطلوبة منك حالياً.

وهذه المهام غالباً ما تكون خطوات إلى هدفٍ كبير، وإهمالها يجعلها تنتقل في وقتٍ من الأوقات إلى المربع الأول، وتضغط عليك، ويصاب تنفيذ المهام بالبطء والتقصير، وأحياناً العجز.

### المربع الثالث: غير مهم، لكنه عاجل..

توضع فيه المهام التي لا تهتم كثيراً، لكن مطلوب منّا أدائها بالحال.. مثل: دفع فاتورةٍ مستعجلة، أو زيارةٍ مفاجئة، وغيرها.

### المربع الرابع: غير مهم، وغير عاجل..

في هذا المربع توضع الأمور الترفيهية أكثر.. مثل: زيارة صديق.. قراءة مجلات.. مشاهدة فيلم..

ومن الواضح: أن المربَّعين الأكثر أهمية هما: الأول والثاني؛

لأنَّ الأول: إذا لم يتم تنفيذ مهامه بسرعة، قد تخسر حياة أو مقومات حياة.

والثاني: إذا لم تهتم به، فلن تكون من النَّاجحين أصحاب الرؤية والرّسالة.

إنّ تميّزك يستحق منك أن تفكر بأن تستفز نفسك، وتستخرج منها المّاس المدفون، ولا تبخل على نفسك بالتعب لتخطط لها، وتنظم أمورها، ولتعلم أنه:

**لكي تبني عاليًا، عليك أن تحفر عميقًا**

أمثلة لفهم مربعات تنظيم الوقت:



## إن كل ما لا يقتلني يُقوِّني



### • دُنْيا لا تخلو من الهموم، والأحزان، والمشاكل:

من طبيعة الإنسان أنه خُلِقَ هلوغًا، إذا مسَّه الشر جزوعًا.. إلى درجة أن كلَّ إنسان يتمنى كما أتمنى... تمنيتُ مرارًا وتكرارًا أن يكون هناك دواء عجيب لكل الآلام والأحزان والعداوات والمشاكل وفَقَدِ الأُحبة سميته (بأي بروبلم) نخرجه من الدرج عند الحاجة، نشربه.. وبلمح البصر.. يتغيَّر الحال، ويحصل المُحال.. ليس فقط ذلك، وإنما حبة مسك.. نرى أعداءنا مثلاً وقد قسمهم الله نصفين، أو جاءت سيارة كالطيارة نسفتهم من فوق الأرض، ثم ننال المراد، وننعم بما نتمناه.. أليس هذا ما يخطر ببال كُلِّ منَّا وقت المصيبة؟!.. هل وجدت الحل؟!.. لا أعتقد..

افتح عينيك.. وانزل على الأرض.. لا تحلم كثيرًا وتسبح مع السحاب.. عش بواقعية، وتعرف على الدواء العجيب،



والحل السريع الشّافي لكل المشاكل والآلام.. فالدواء:

**هو: أن تركز على فعلك أنت خلال المشكلة، وليس على**

النتائج التي آلت إليها..

اخْطُ خطوةً إيجابيةً، واضبط نفسك.. غير ما بداخلك من الاعتراض والشكوى، واعلم أن كل مشكلةٍ أوجدها الله في طريقك أنت بالذات ليست عبثًا، وإنما بتقديرٍ حكيمٍ؛ يعني: مفصّلة على مقاسك أنت... ربما بشيءٍ من الذنوب.

﴿ وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ ﴾

[الشورى: 30]

تطهير في الدنيا أو تهيئة لتحدٍّ جديدٍ أقوى صلابة..

يعني: دورة تدريبية خاصة بك (special course) مجانًا.. أو لترفعك إلى منزلةٍ عالية في الدنيا والآخرة لم تستطع أن تبلغها بأعمالك المتواضعة.. يعني (up grade) إلى الدرجة الأولى..

ولتعلم أن كل شيءٍ يبدأ صغيرًا ثم يكبر، إلا المشاكل والآلام، تدبل وتدوي، وتصغر مع مرور الزمن..

وستضحك على نفسك وتتمنى أن تعيد الفيلم مرةً أخرى لتغير ردة فعلك.. لا تندم على ما فات، وعش بأملٍ كبيرٍ..

سَيُفْتَحُ بَابٌ إِذَا سُدَّ بَابٌ نَعْمَ وَتَهَوَّنِ الْأُمُورُ الصَّعَابَ  
 مَعَ الْهَمِّ يُسْرَانِ هَوْنٌ عَلَيْكَ فَلَا الْهَمُّ يَجْدِي وَلَا الْاِكْتِنَابُ  
 فَلَا تَأْسُ يَوْمًا عَلَى فَائِتٍ وَعِنْدَكَ مِنْهُ رِضَا وَاحْتِسَابُ

(ديوان الإمام الشافعي)

ليس عليك إلا أن تستقبل الآلام والأحزان كما يستقبلها  
 الأطفال بعدم اهتمام.. وترؤو... ثم فكر عميقاً.. مُدَّ نَظْرَكَ أَبْعَدَ  
 مِنْ أَنْفِكَ، وَاعْرِفْ حُدُودَ الْمَشْكَلَةِ، وَلَا تَرْسُمْ لَهَا يَدَيْنِ  
 وَرَجْلَيْنِ، وَتَذَكَّرْ: كَمْ مِنَ الْأَيَّامِ عَشْتِ هَائِتًا عَابِتًا.. فَصَبِرَ اللَّهُ  
 عَلَيْكَ.. اصْبِرْ وَاعْتَبِرْ، كُلُّ مَا أَتَى مِنْ صَغَائِرِ الْأُمُورِ.

«إِنَّ اللَّهَ سَبْحَانَهُ وَهَبْنَا الْبَصِيرَةَ مَعَ الصَّبْرِ كَيْ نَقْبَلَ بِالْأَشْيَاءِ  
 الَّتِي لَا يُمْكِنُنَا تَغْيِيرُهَا، وَنَسَلِّمَ بِهَا.. وَأَعْطَانَا الشَّجَاعَةَ وَالْقُوَّةَ  
 لِنَتِمَكَّنَ مِنْ تَغْيِيرِ مَا نَسْتَطِيعُ تَغْيِيرَهُ.. وَوَهَبْنَا الْحِكْمَةَ لِنَمَيِّزَ بَيْنَ  
 الْاِثْنَيْنِ».

(سهير)

«كَرَّسْ نَفْسَكَ شَخْصِيًّا لِلْأَشْيَاءِ وَالْجَوَانِبِ الَّتِي يُمْكِنُ  
 تَغْيِيرُهَا، حَيْثُ تَسْتَطِيعُ أَنْ تُشْكَلَ فَارِقًا».

(ريتشارد تمبلر)

- إن المآزق ليست مهالك، وإنما هي مطبّات في طريقنا

يبعثها الله في وقتٍ ما من حياتنا، لحكمةٍ هو أرادها،  
ولنتعلم منها دروسًا في مقاعد الحياة..

«في المدارس نتعلّم الدروس ثم نمُرُّ على الامتحانات.. أما في  
الحياة فنمر بالامتحانات ثم نتعلّم الدروس».

(د. إبراهيم الفقي)

«قال عبادة بن الصامت رضي الله عنه، يعلم ابنه حقيقة فهم مصائب  
الدنيا ومشاكلها: (يا بني! إنك لن تجد حقيقة الإيمان حتى تعلم:  
أن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك».

- إنَّ أيَّ مشكلةٍ لها جانبٌ إيجابي، وهو: أنها تفتح لك بابًا  
لأفكار وحلول أكبر ممكن أن تواجهها لاحقًا..

كما أنها تزيد من قدراتك، وتصلق شخصيتك،  
وتكسب منها خبرة في التعامل مع الحياة.. فكثرة مرورك  
في الطريق تعلمك تمامًا أين الحفر حتى تتجنبها، ولا تقع  
فيها ثانية..

ولهذا سمينا هذا الفصل: إن كلَّ ما لا يقتلني يقوِّيني.



## • لكلِّ مشكلةٍ حلٌّ:

عند المشاكل ينقسم البشر إلى ثلاثة أصناف:

**الأول:** يحل المشكلة بسرعةٍ، ويضع لمعالجتها عدة احتمالاتٍ، ويواجهها بإرادةٍ صلبةٍ.

**الثاني:** يؤجل حلَّها إلى وقتٍ لاحقٍ، ويحاول التَّهرب من المواجهة ويختار أن يتركها حتى تتفاقم، وعندما تكبر يحاول أن يللمم الدَّمار الذي خلَّفته.

**الثالث:** يترك المشكلة والتفكير بحلولٍ لها.. ويجلس يبكي وينوح شاكيًا حظه التَّعيس في الحياة، ويستعطف قلوب العباد، ظنًّا منه: أن الشَّكوى هي أفضل حلٍّ للتخلُّص من أي مواجهةٍ حقيقيةٍ.

«كُن من الصَّنْفِ الأوَّل، أذِبِ الجليدِ بيديك الحارَّتين، ولا تنتظر قدوم الرِّبيع».

(سهير)

- إنَّ الفاشل المتواكل على غيره، يظن أنَّ المشكلة التي تواجهه ستدوم أبد الأبد، وأنها ضخمة ومعقَّدة، حتى إنَّها تمنع عنه نور الشمس، فهو أشبه بمن أغلق على نفسه في غرفةٍ مظلمةٍ وجلس مع عدوِّه المستحيل الذي يوهمه أنَّ كلَّ مشكلٍ غير ممكن الحل.

«إنَّ طريق التغلب على المستحيل هو رفض القبول باليأس،  
أن نقول: «يوجد حلٌّ ما، في مكانٍ ما، بطريقةٍ ما» ففكروا معي  
أين هو؟».

(سمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم)

- أما الإنسان الفعال الذكي، فإنه يسأل نفسه في بداية كل مشكلة: ماذا سيحل بالمشكلة؟ وما أبعادها؟ حتى لو استمرت لمدة (100) عام مثلاً؛ هذا إن عاش هو إلى الـ (100) عام.. وسيكون الجواب: أنها ستطوى في صفحات الزمان وتذهب مع الريح..

- درّب عقلك على أنّ الحلّ الصحيح والسريع للمشكلة، والطريق الوحيد هو مواجهتها، وعدم الاستسلام للخوف الذي هو أكبر المشاكل..

«لَا تَخَفْ، فليسَ ما تخاف منه بأسوأ من الخوف».

(د. صلاح شفيع)

- ضع وقتك وجهدك على الآتي:

80%	20%
في حل المشكلة	في فهم المشكلة وأسبابها

ولتكن أنت دائماً بأفكارك جزءاً من الحل، ولا تكن كالفاشل جزءاً من المشكلة..

اطرح الحلول في محاور مختلفة، فإن لم ينجح الأول  
نجح الثاني، فلا يوجد بابٌ واحد فقط لحل المشكلة، وإنما  
حاول بكل الأبواب..

### • لا تكن كالذُّبابة!

إن الذُّبابة إذا دخلت في أيِّ سيارةٍ تحاول جاهدةً أن تخرج من  
الزجاج الأمامي؛ لأنها تعتقد أنه الأكبر، وتبقى تظن أنه المنفذ الوحيد  
لها.. حتى لو فتحت لها النوافذ الأربعة، فإنها تبقى تحاول في المنفذ  
الأمامي وتضرب رأسها حتى تموت.. فلا تكن مثلها.. دائماً فكّر في  
أكثر من منفذ، ولا تضرب رأسك بالأكبر والأوسع، والذي تراه هو  
الحل الوحيد.. افتح بصيرتك، وفكّر في حلولٍ أخرى..

### • قاعدة هامة في حل المشاكل والأزمات:

«اقتلِ الوحش وهو صغير».

(د. سليمان العلي)

فالوحش هو المشكلة.. وعليك أنت أيها البطل أن تقتله  
بأقصر وقتٍ حتّى لا يكبر فيقضي عليك..

ولتعلم: أنّك يجب أن تستخدم لقتل الوحش استراتيجية  
غير التي استخدمتها عند حدوث المشكلة لئلا يتجرأ هذا  
الوحش عليك ويهاجمك..

**إنَّ العقل الذي جاءت به المشكلة، ليس هو العقل الذي  
سيتمكن من حل المشكلة.**

فكّر من زوايا مختلفة، وأرجع المشكلة إلى حجمها الطبيعي، واستوعب فكرة أنك من الممكن أن تجني شيئاً ما مفيداً من ورائها..

من الممكن أن يعتبر بعض الناس هذا الكلام نظرياً.. فلو طُرد موظف ما مثلاً من عمله وجلس يقول: عاطل عن العمل، ولي أسرة، وهي تقول: اجن من وراء هذه المشكلة الثمر..

فلو افترضنا مثلاً: أنّ الله يريدك في عملٍ آخر أفضل، ومكانٍ اختاره لك لتكسب خبرة في مجالك، فهل كنت ستذهب لتبحث عنه لو لم تكن قد طُردت من عملك الأول؟.. حتماً لا.

**إن نور الفجر لا ينبثق إلا عند لحظة الظلام الأحلك.**

افتح بصيرتك التي في الداخل، وانظر بروح المنتصر:

**إذا المشكلات تصدّين لي كشفت حقائقها بالنظر**

(ديوان الإمام الشافعي)

## • كيف تكتشف حقائق المشكلة بالنظر؟:

استخدم جدول تحليل المشكلة:

1	اجمع الحقائق حول المشكلة، لتتمكن من اتخاذ القرار بعد معرفةٍ تامةٍ.
2	اتخذ القرار الذي تراه مناسبًا، اعتمادًا على المعلومات التي جمعتها.
3	نفذ قرارك الذي اتخذته دون ترددٍ، وتجاهلِ القلق من النتائج المتوقعة.
4	اكتب الأسئلة التالية، وأجب عليها: ما هي المشكلة؟. ما سبب حدوث المشكلة؟. ما هي جميع الحلول المتاحة لحل المشكلة؟. ما هو الحل الأفضل بين الحلول المقترحة؟.

## • إيَّاك أن ترمي نفسك في شباكِ القلق!:

إنَّ القلق عند حدوث المشاكل ما هو إلَّا شلٌّ يصيبنا وقتها ليوقفنا عن إيجاد أي حلٍّ لها..

«القلق مثل الكرسي الهزاز سيجعلك تتحرك دائمًا، ولكنه لن

(لو آن سميث)

يوصلك إلى أي مكانٍ».

وقد طرح كتاب **(دع القلق وابدأ الحياة)** لدليل كارنيجي حقائق هامة عن التخلص من القلق؛ أهمها:

1 - إنك إذا أردت أن تتجنب القلق (عش في غرفة مليئة بضوء النهار) ولا تقلق على المستقبل.. انس الأمس.. فقط عش اليوم حتى ميعاد النوم..

2 - وصفة سحرية لحل مشكلات القلق؛ هي:

- اسأل نفسك: ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟.
- أقنع نفسك على القبول به، إذا لزم الأمر.
- تقدّم بهدوء وحاول إصلاح ما يمكن إصلاحه من الموقف.
- ذكّر نفسك بالثمن الباهظ الذي تدفعه من صحتك في مقابل القلق (أولئك لا يعرفون كيف يتخلصون من القلق، يموتون صغار السن).

(كتاب: دع القلق وابدأ الحياة، ديل كارنيجي: Dale Carnegie)

إنَّ **دواء القلق الأمثل والذي لم يتحدث به كارنيجي**، هو معرفتك أن أمورك بيد حكيمٍ، فلو كانت لك قضية ما، ووكلت لها أكبر المحامين، لنمت قرير العين مرتاحًا، فكيف تقلق وأنت أمورك كلها بيد الحكيم الخبير، العالم بأحوالك؟!..

سهرتُ أعينُ، ونامت عيونُ      في أمورٍ تكونُ أو لا تكونُ  
فادراً همَّ ما استطعت عن النفس      فحملانك الهمومَ جنونُ  
إن ربًّا كفاك بالأمس ما كانَ      سيكفيك في غدٍ ما يكونُ

(ديوان الإمام الشافعي)

اسمع: إن حملانك الهموم جنونٌ، وهذا أقل ما يُقال  
لأصحاب العقول..

- استراتيجيات مختلفة للتخلُّص من القلق والهموم والشعور  
بالاكتئاب، اختر منها ما يناسب شخصيتك:

### 1 - العمل والانشغال:

إن العمل والانشغال هو من أكسب أنواع الاستثمار، فعندما  
تحاول أن تكون مشغولاً بعملٍ ما عند الشعور بالقلق ستحصل  
على هذه الأشياء:

- 1 - سيتبدد القلق دون أن تشعر؛ لأنك غير متفرغٍ له..
- 2 - ستكسب إنتاجيةً أكثر سواءً عملت أو تعلّمت..
- 3 - ستوقف سلسلة الخسائر التي تحس بها (خسرت  
مالك - أو عزيزاً عليك - أو فرصةً ما) فلا تخسر  
طاقتك الإيجابية..

وقد جربت هذه الوصفة، وكنْتُ كلَّما شعرت بهمومٍ ومشاكل تقلقني أبادر فوراً للعمل، حتى لو كان تطوعياً، أو التسجيل في دورة تدريبية كتعلم لغةٍ أو برامج الكمبيوتر.. وكان كل شيءٍ يذهب تدريجياً في دوامة الأعمال اليومية التي تطحن الجميع فيها..

إن ابتعادك بالعمل لوقتٍ خارج نطاق المشكلة، والقلق بشأنها، من الممكن أن يوحى لك بحلولٍ أخرى ملهمة؛ لأن مستوى القلق ينخفض عندك وسترى بوضوحٍ أكثر..

«عندما يتكرر الحل نفسه في ذهنك ولا يبدو أنه الحل المناسب المثالي، يكون الوقت قد حان للابتعاد قليلاً عن المشكلة.. إنَّ إبعاد نفسك جسدياً عن ساحة اتخاذ القرار من شأنه أن يخفض مستوى القلق.. وشفاء الذهن هو النقطة المركزية للهدوء الداخلي».

(روجر داوسون: Roger Dawson)

## 2 - اليوم فقط:

استراتيجية غاية في الجنون والمرح، وستغير شعورك بشكلٍ عالٍ تجاه ما يقلقك اسمها: اليوم فقط...

لا تفكر بأنك مهموم، وليس عندك وقت لتقوم بما أقول، نغذ دون اعتراض..



- اليوم فقط: قرّر أن تكون أسعد إنسانٍ على وجه الأرض.
- اليوم فقط: اهتم بجسدك وصحتك.. قم بتمارين رياضية..  
كل وجبةٍ صحيةٍ.. اشرب عصيرًا طازجًا.. دلّع نفسك.
- اليوم فقط: اقرأ وتعلّم شيئًا جديدًا تحس به أنك تتطور  
أكاديميًا ومهنيًا..
- اليوم فقط: هيئ نفسك، وتفاءل بأن الله سيرسل لك نعمةً ما،  
وأنك عندما حزنت شعرت بالقرب منه..
- اليوم فقط: أنعش روحك التي تسمو للخالق.. صلّ، وقرأ  
القرآن واستغفر.. ثم قم بعمل خيرٍ، صدقة، مساعدة محتاجٍ..
- اليوم فقط: البس أجمل ما عندك، الذي يشعرك بأنك في  
أفضل حالٍ، وإذا كانت أمورك المادية بخير اشتر شيئًا جديدًا  
(كتاب، قلم، ملابس)..
- اليوم فقط: اكتب ما تود القيام به، حتى لو لم تنفذه كلّه،  
ستشعر أنك مشغول جدًّا، وليس هناك وقتٌ لتضييعه في  
الحزن، وأنك تمسك دقائق يومك وحياتك بيدك..
- اليوم فقط: تأمل بكل الأشياء الرائعة التي منحها الله لك،  
استرخ لمدة نصف ساعةٍ وحاول أن تستمد النور من  
الخالق..

«إنَّ معظم النَّاسِ يكونون سعداء بقدر ما يجعلون عقولهم عليه».

(أبراهام لينكولن)

### • حوّل القلق إلى تخطيط:

إنَّ لحظة القلق والتخبط بين برائن المشكلة التي تواجهها، هي لحظة غريبة، تفتح أمامك كلَّ المشاكل الماضية، وتقحمك في عالمٍ من الخيال، لترى المشكلة وكأنها أكبر المشاكل في العالم.. ولكنها في الوقت نفسه تشعرك بضرورة التحرك للمواجهة، وكأنك مضطر لعمل أي شيءٍ يخلصك من هذه المشكلة.

ومن المؤكد: أنه لولا أنك لم تقلق وتخف لما تحركت أبداً لحل هذه المشكلة.. فلماذا لا نحوّل هذا الجهد إلى التفكير العميق، ومراجعة الحسابات والأخطاء، وإصلاح ما يمكن إصلاحه، بدل الشكوى التي لا تأتي بفائدة؟!.. خطّط لما ترى أنه الأفضل لك في كل الأحوال، حتى لو انتهت المشكلة أو بقيت، فكّر بعمقٍ، وستجد الأفضل دائماً..

«لماذا لا نحوّل قلقنا مما يمكن أن يحدث إلى تفكير عميقٍ، وتخطيطٍ دقيقٍ، لما نريده أن يحدث».

(ونستون تشرشل)



## مارس مهارات الإقناع على نفسك

عُرفت مهارات الإقناع على مرّ السنين: أنها تُستخدم في التواصل مع الناس والإدارات والقيادات.. ولكن من المؤكد أنك لم تقرأ عن مهارات تطبيقها لتقنع نفسك أنت..

فهل من الممكن أن النفس تحتاج للإقناع حتى تقوم بالفعل.. لقد بدأنا الكتاب باسم: **أنت ونفسك..** أي: إنك المسؤول عنها.. الذي من الواجب عليه أن يتفهّم طبيعتها، وكيفية التعامل معها، ولربما نكون أول من طرح مهارات الإقناع بهذه الطريقة على النحو الشخصي، أي: لك أنت.. لأنك أنت جوهر الكون، ومن هذه النفس تنطلق عجائب الحياة..

وقد عُرف الإقناع سابقًا بما يلي:

**الإقناع: هو محاولة التأثير على الآخرين لقبول أمرٍ معين، مثل: (فكرة، منتج أو خدمة) والاطمئنان إليه، والرضا به.**

أي: إنه للتأثير على الآخر، يعني: وسيلة، فلماذا

لا تستخدم هذه الوسيلة مع الشخص الأهم في حياتك، والذي هو أنت؟!.

**الإقناع:** مهارة كغيرها من المهارات، تُكتسب بالتعلم والممارسة، وهي من المهارات التي ترفع قيمة الإنسان، وتزيد من سعره في كل المجالات، سواء في الأسرة، أو المجتمع، أو نطاق العمل.. إذا ما كان مقنعًا بين الناس.. فكيف إذا كان أريبًا، ذكيًا، يطبق هذه المهارات على نفسه أولاً؟!.. ومما لا شك فيه أنك ستكون غير قادرٍ على إقناع غيرك بأيِّ فكرة.. إذا لم تكن أنت مقتنعًا بها مئة بالمئة.

وأغلب الكتب أو المحاضرات التي تطرح موضوع الإقناع تطرح فكرة: **أقنع نفسك أولاً، لتقنع من حولك..**

عندما نحاول أن نقنع الآخر بوجهة نظر.. فإننا نستخدم أسلوب **الوصول إلى العقل الباطن** الموجود داخل هذا الآخر ومخاطبته بالفكرة..

هذا يعني: أنك تحاوره، والحوار هو أهم مهارات الإقناع.. لذا: فإن الحوار مع الذات هو من أكثر أنواع الكلام تأثيرًا على النفس؛ فالعقل الباطن له أسرار وأسرار.. إذ قيل: إنه المسيطر على وظائف وأحاسيس وأحوال الجسد..

لذلك: كرّس علماء التوجيه الشخصي في العصر الحديث

جهودهم لجعل هذا الحوار إيجابيًا؛ لأن حديث النفس من أهم دعائم النجاح، فهو يولد الإدراك، والذي يؤدي إلى القيام بالأفعال الصحيحة، والتي تُعطي نتائج ملموسة لاحقًا في حياة المميزين..

**ارفع من قدر نفسك، وحدثها بإيجابية.**

### • من هو الشخص الأقوى في الإقناع؟:

هو الشخص القادر على إثبات وجهة نظره بالأدلة القوية.. فإذا ما رغبت بالتغيير للأفضل، فإنَّ نفسك لن تستسلم، وتؤمن بالفكرة.. إلا إذا أثبتَّ لها أن هذه الفكرة هي الصحيحة بالأدلة..

فإذا ما كنت تعاني مثلًا: من مشكلة فقد العزيمة والإصرار، وأردت إقناع نفسك بأن هذه العادة خاطئة، وينبغي الالتزام بتغييرها، فإنَّ أنجح طريقة هي: الإثبات بالدليل القاطع، والتفكير بمن كانت عنده هذه السلبية، واستسلم لها، وعاش في كسله وخنوعه، والسير خلف النَّاس ليكون كعامَّة النَّاس..

كيف تقنع نفسك وتأخذها لحيز التَّنفيذ بفكرةٍ ما ترى أنها صحيحة، وأنها ستؤدي بك إلى المزيد من النَّجاح على الصعيد الشخصي؟.



«إنَّ الله خلق النَّاسَ مختلفين في الطَّبائعِ، والميولِ، ومناقشة الأفكار؛ لذلك: فإنَّ أفضلَ أسلوبٍ لإقناعِ لِنفسك سيكون من ابتكارك أنت».

(سهير)

- 1 - تأكد بأن هذه الفكرة لا تتنافى مع مبادئ ثابتة آمنتَ بها منذ صغرك.. كأن تكون تخالف العقيدة والشرع؛ مثلاً: (لو قبلَ أحدهم العمل في شركةٍ أو بنكٍ يعمل بنظام الفائدة المحرَّمة، وأقنع نفسه بوجوب تقبل الفكرة.. لن يتمكن من ذلك، وسيعيش بحالةٍ من الضَّياع بين نفسه الداخلية التي ترفض الاقتناع بالفكرة، وموافقته السَّطحية.. وذلك بسبب تنافي الفكرة مع المبادئ التي تبناها سابقاً).
- 2 - خاطب العقل الباطن أوَّلاً الذي يعيش داخلك، واثنيه بالشواهد والأدلة، كأن تقول لِنفسك مثلاً: (لو تمكنت من الاقتناع بفكرة عدم التسويف والالتزام بالوقت، لحققت نتائج خيالية في فترةٍ أقصر، ولارتحت مادياً ونفسياً.. وقد رأيت يا نفس كيف تقدَّم عليك فلان من النَّاس عندما انتصر على هذه العادة الخاطئة).
- 3 - استخدم أكثر من طريقة وأسلوب لإقناع نفسك بالفكرة.. فلو رأيتَ أن هذه النفس مترددة في الاستسلام تماماً للفكرة ائتِ لها بإحصائياتٍ وأرقامٍ تدل على نسبة من طبقوا هذه الفكرة وكيف نجحوا..

4 - كُن صادقًا مع نفسك، واعترف بتقصيرك في شيء ما، وقل: أنا أخطأت.. لا تخلق الأعذار الواهية؛ لأنك لن تتمكن من تغيير شيءٍ أو إقناع نفسك بفكرةٍ إذا راوغت، ولم تعترف بأخطائك أمام نفسك أولاً.. ولتعلم أنه كلما ارتفعت ونجحت وانتقلت إلى المراتب العليا اجتماعيًا أو في مجال العمل أو الدراسة قلَّ قبولُ الناس لأعدارك وأخطائك.

وبالتالي: فعليك التحري بدقة أين تضع قدمك كلما صعدت أكثر نحو القمة..

5 - ميِّز بين الآراء التي تطرحها أمام نفسك، وذلك بالتبصُّر والتفكير بعقلٍ شيخٍ حكيم؛ لأنك الآن تقنع نفسك بفكرةٍ من الممكن أن تغير مجرى حياتك، فلا تكن سطحيًا، وإنما تعمق في الاختيار، واعرف الجيّد من الممتاز.. كُن دقيقًا في الاختيار..

«أما العقل: فيجب أن يكون عقل شيخ، حتى لو كنت في الشباب. وأما القلب: فيجب أن يكون القلب في كل شيءٍ فيك، يمتد حتى أناملك، لتتطق كل أفعالك بالرحمة».

(د. صلاح شفيع)

6 - لا تحكم على أيِّ فكرةٍ ما بالرفض لمجرد الرفض، فإذا طرح بعض النَّاس لك فكرةً أو عادةً، لا ترفض لمجرد

أنها ستقحمك في الشعور بالألم لو تبنيته (كمشروع جديدٍ مثلاً فيه صالحك، ولكنك تحس أنه متعب.. ادرس هذه الفكرة جيداً، واعرف أن كلَّ صعبٍ نتائجه طيبة لاحقاً وأفنع نفسك فيه).

7 - كن واسع الاطلاع والمعرفة.. ولا تحاول إقناع نفسك بفكرةٍ ليس عندك معلومات كافية عنها.. إن القراءة ومحاولة جمع الأفكار تمكّنك من التأكد من اختيارك أكثر، وتعرّفك إذا كانت هذه الفكرة تناسب شخصيتك وظروفك الحالية أم لا.. فالكتب هي آلهُ الزمن التي تنقلك من عالمك الحالي إلى العهد السّابق، أو تحدثك عمّا سيجري من أبحاثٍ في المستقبل.. وأنت عندما تقرأ وتبحث ستري مواقف أناسٍ عاشوا هذه الأفكار، وناقشوها من زوايا مختلفة، وهذا سيفتح لك أبواباً جديدة..

8 - تعلّم أن تنظر إلى الفكرة وأضدادها لتبني وتقتنع بالأفضل بعد دحض الفكرة السّلبية.. وقد جئت بفكرة التفاوض أو (الإيجابية) والتشائم أو (السّلبية) لمناقشتها، ومعرفة كيف تتعلم أن تكون إيجابياً حتى لو وقعت بأزمةٍ أو مصيبةٍ ما.. فإذا أحسست أنك تتشاءم أحياناً وتخرّب سعادتك بهذا الإحساس، إذاً: انظر إلى الفكرة وأضدادها في عدة مواقف..



## • قطبا المغناطيس:

الناس كقطبي المغناطيس، إما إيجابي يجذب إليه الفلاح تلو النَّجاح، وإما سلبي يجذب إليه الفشل تلو خيبة الأمل.

### 1 - في التفكير:

الإنسان الإيجابي تتوالد عنده الأفكار، ويجر بعضها بعضًا. والإنسان السَّلبي تتوالى لديه الأعذار، ليبرر كسله وتقصيره.

### 2 - بين الناس:

الإنسان الإيجابي لا يتوانى عن مساعدة الآخرين. والإنسان السَّلبي ينتظر ويتوقع المساعدة من الآخرين.

### 3 - عند المشاكل:

الإنسان الإيجابي يُفكر في أكثر من حلٍّ للمشكلة. والإنسان السَّلبي يفكر في المشكلة وعواقبها، ويضع مشكلة في كلِّ حلٍّ.

### 4 - في تنفيذ الحلول:

الإنسان الإيجابي يرى تنفيذ الحل صعبًا، لكنه ممكن. والإنسان السَّلبي يرى تنفيذ الحل ليس ممكنًا؛ لأنه صعب.

### 5 - في الأحلام:

الإنسان الإيجابي لديه أحلام وآمال يحيا ليحققها.  
والإنسان السّلبى لديه أوهام وأضغاث أحلام يبددها.

### 6 - في العمل:

الإنسان الإيجابي يرى في العمل أملاً.  
والإنسان السّلبى يرى في العمل ألمًا.

### 7 - في المستقبل:

الإنسان الإيجابي ينظر إلى المستقبل ويتطلع إلى ما هو ممكن.  
والإنسان السّلبى ينوح على الماضي، ويتمنى ما هو مستحيل.

### 8 - في النقاش:

الإنسان الإيجابي يناقش بصدق، وقوة، وبلغة لطيفة.  
والإنسان السّلبى يناقش بضعف، وشك، وبلغة فظة.

### 9 - في المبادئ والقيم:

الإنسان الإيجابي يتمسك بالقيم والمبادئ الثابتة، ويتنازل  
عن الصّغائر.

والإنسان السّلبى يتشبث بالصّغائر والتفاهات، ويتنازل عن  
القيم والمبادئ.

### 10 - في التفاؤل:

الإنسان الإيجابي مُتفائل في نظره إلى الحياة، وراضٍ على كلِّ حالٍ.

والإنسان السَّلبِي متشائم، ونظرته إلى الحياة سوداوية، ولا يرضيه أيُّ حالٍ.

### 11 - في الألام:

الإنسان الإيجابي يرى في الألم أملاً، ونعمة عظيمة؛ لأنه بالتغلب عليه تولد الحكمة.

والإنسان السَّلبِي يرى في الألم دماراً وأحزاناً، ويستسلم للشكوى والرَّثاء لنفسه.

بعد مناقشة هذه الفكرة التي هي التفاؤل أو الإيجابية، والتي تعتبر من أهم عادات الناجحين مع ضدها الذي هو التشاؤم أو السَّلبية، عقلك سيتبنَّى الفكرة الصَّحيحة؛ لأنك أقنعتهم بمقارنتها مع ضدها في أغلب المواقف..





## تعرف على النجاح واعتنق عادات وطبائع الناجحين السعداء



### • النجاح:

بعد كل ما ذكرناه في الفصول السابقة من وجوب ركوب موجة التغيير والعيش في مستوى النجوم، أن الأوان لتعرف مكانك.. اطبع صورة للقمر مع النجوم، واكتب اسمك على سطح القمر، فهذا المكان الذي يجب أن تكون فيه..

وقد تساءلت لوقتٍ طويل: ما هي الوصفة السحرية لحياة أفضل، وأكثر سعادةً، وهناءً، وراحةً بالٍ؟.. وما الذي يفعله الناس السعداء الناجحين الراضين، ولا نفعله نحن؟..

السّر والفرق هو: أنه في كل يومٍ تطلع فيه الشمس نختار أفعالاً وأشياءً معينةً، وعادات تعودنا أن نفعلها دائماً.. منها: ما يسبب السعادة والنجاح، ومنها: عكس ذلك، يشعرننا بالبؤس والتعاسة والفشل، وعندما طلبنا: أن تؤمن بسياسة التغيير لتتبنى أطباع وعادات السعداء الناجحين، لم نبين ما هي هذه

العادات، والذي اتفق أكثر المفكرين: أن اعتناقها والتعود عليها يسبب النجاح والسعادة لأغلب أو لكل البشر، وقد جمعتُ منها ما اعتبره مؤثراً وفعالاً..

وقبل ذكر عادات وأطباق التّاجحين، أودُّ أن أذكر تعاريف عامة للنّجاح، وأناقش فكرته من عدة جوانب..

هل النجاح يحمل مفهوماً مشتركاً لكل النّاس العرب والغربيين القدماء، وفي العصر الحالي؟..

هل كلمة **نجاح** بحروفها الأربعة جاءت من:

- **ن:** نَافس كُلٌّ من حولك لتكون الأول.
- **ج:** جَرَّب - ولا تَيْس - كل الطرق التي توصلك لتحقيق أهدافك.
- **ا:** انطلق نحو القمة بهمةٍ عالية.
- **ح:** حاول مرةً بعد مرة، فكل فشلٍ ليس إلا خطوة في طريق النّجاح.

هذا ما رأيته في الكلمة عندما تأملت حروفها..

والصّحيح: أن هذه الكلمة اللُّغز حملت مفاهيم كثيرة، ومعاني تغيّرت عبر العصور، وقد فسّرها البشر حسب عقائدهم ومبادئهم وفكر مجتمعاتهم..

فكثيرٌ منهم نسب النّجاح إلى الشُّهرة وجمع المال.. أو التّعلم والوصول إلى أقصى درجات التطور.. ولربما الجمال والجازبية وحب الناس..

ولكن حتى لو آمنا بأن كل ذلك مطلوب للنّاجحين فلا بد من ذكر النقطة الأهم، التي هي الفوز في لعبة الحياة الدّنيا، والوصول إلى نجاحٍ ممتد من الدّنيا إلى الآخرة؛ لأننا كمسلمين نؤمنُ بأنّ السّعادة والنّجاح أبدي وإلا فهو مغلوّط..

**«النّجاح هو: أن تعرف هدفك في الحياة.. وأن تنمو حتّى تصل إلى أقصى قدراتك.. وأن تزرع بذور الخير للنّاس».**

(جون ماكسويل)

كلامٌ عميقٌ قاله جون ماكسويل، خبير القيادة المعترف به عالمياً، ولكن ما الذي يمنع أن نطبقه بنية إرضاء الخالق، وبهذا نصل للسّعادتين في الدّنيا والآخرة، ونطمح لنصل كما يقول إلى أقصى قدراتنا لنحقق أهدافاً سامية، ونزرع بذور الخير لتبقى لما بعدنا ميراثاً، ولنا أعمالاً صالحَةً، نتمنى أن نراها في صحائف أعمالنا..

### • ثلاث عبارات لتحقيق النّجاح:

- 1 - كُنْ أعلم من غيرك.
- 2 - اعمل أكثر من الآخرين.
- 3 - توقع أقل مما يحصل عليه الآخرون.

(شكسبير)

كن الأكثر علمًا ومعرفةً في مجال اختصاصك، وهذا ما يميزك بين ملايين البشر.. ودائمًا اعمل بكدّ وجهدٍ أكثر من الآخرين؛ لأن أبواب النّجاح لن تفتح إلا بعد أن تطرق عليها بشدة، وبالنهاية: توقع الأفضل، والأحسن، ولكن لا تعش في خيالات أنك ستحصل على كل شيءٍ دفعةً واحدةً، وأنت تستحق ذلك ولو لم تعمل.. فالقمم على قدر الهمم..

### • أسس النّجاح:

- تحمّل مسؤولية حياتك بنسبة (100%).
- الحياة عبارة عن معادلة: الحدث + الاستجابة = النتيجة.

**فإذا كانت النتائج لا تعجبك، فقم بتغيير استجابتك ..**

- حدد هدفك الرئيس، ثم قم بترتيب جميع أنشطتك بحيث تتفق مع هذا الهدف .. حدد ما تريده .. واصنع قائمة أريد:



- (30) شيئاً ترغب في عمله.
- (30) شيئاً ترغب في امتلاكه.
- (30) شيئاً ترغب في أن تكونه.

- يجب أن تشتمل رؤيتك على المجالات السبعة التالية:

**العمل والحياة المهنية، المالية، الترفيه ووقت الفراغ، الصّحة واللياقة، العلاقات، الأهداف الشخصية، خدمة المجتمع.**

- اعتقد أنه ممكن: يمكنك أن تكون أي شيء تريد أن تكونه، لو أنك فقط آمنت بقدر كاف من اليقين، وتصرفت بما يتفق مع هذا اليقين؛ لأن أي شيء يستطيع العقل تصوّره وتصديقه يستطيع أيضاً تحقيقه.

- آمن بذاتك.. عليك أن تكفّ عن قول: «لا أستطيع»، ولا شأن لك بما يعتقدّه الآخرون فيك.

- قسّم الأهداف الكبيرة إلى أجزاء صغيرة..

**«الدائرة المركزية: الهدف الرئيس.**

**الدوائر الخارجية: الفئات الرئيسة للمهام.**

**الخطوط الخارجية: التفاصيل، واصنع قائمة مهامّ يومية.**

**أنجز الأولويات أولاً، وخطّط يومك في الليلة السابقة..**

(جاك كانفيلد)

وباختصار: أوردت هذا الرأي لجاك كانفيلد، الذي بحث في أسس النجاح، وهذه المفاهيم التي ذكرها جاك تم شرح أغلبها في الكتاب..

ونحن نقول: أخلص النية لله، ثم انطلق نحو عالم العقلاء، نحو من عرفوا نعمة العقل واستغلوها، وشكروا الله عليها، فلقد وضع الله في أيدينا قوة هائلة، الغرض منها: إدراك النَّجاح والفوز في لعبة الحياة، والحصول على الميدالية الذهبية في جنة الخلود..

### • عادات الناجحين:

ولنأتِ تفصيلاً على أغلب العادات التي مارسها الناجحون والسُّعداء ونتعلم منها المؤثر والفعال:

#### 1 - السَّرِيَّة:

«استعينوا على إنجاح الحوائج بالكتمان، فإنَّ كل ذي نعمةٍ محسودٌ».

(حديثٌ نبويٌّ شريفٌ، صححه الألباني)

إنَّ تحري السَّرية في أمورك، وعند التخطيط لحياتك، أو قيامك بمشروع التغيير، لهو من الذكاء والفتنة.. لا تكشف كل ما تود القيام به، اعمل بسريَّة، ودع الآخرين يكتشفوا ذلك بأنفسهم..

ربما كان المحيطون بك غير متقبلين لتغييرك ومشاريعك

ويتسببون لك بالإزعاج أو الحسد.. إذا خطط لحياتك ونفّذ، ولا تتشدد بكلّ ما عندك على العلن.

## 2 - العيش الذّكي:

«العيش الذّكي: هو أن تجري تغييرات إيجابية لكي تضمن إسعاد نفسك بما وهبت له حياتك (أي: رسالتك)، وهذا لا يعني خطط مستقبلية طويلة المدى بكل تفاصيلها، وإنما يعني أن تعرف بشكل عام الغاية التي تمضي إليها، وما تفعله، ابق متيقظًا بدلًا من أن تبقى نائمًا».

(ريتشارد تمبلر)

هذا يعني: أن تعرف أولوياتك، وتميّز بين الأهم فالأهم في حياتك أنت وليس وفقًا لأهواء الآخرين، وتصنّفها حسب شخصيتك، ورؤيتك، ورسالتك، فتختار أن تقوم في كل وقت بما يناسبك أنت لكي تكون منتجًا، ولا تضيع في تفاهات الأمور.

## 3 - عدم التّفكير في الماضي غير كافٍ لتمضي في حياتك:

إذا توقفت عن محاسبة نفسك ولومها على أخطاء الماضي، فهذا غير كافٍ، حتى ولو نسيت إساءة النّاس لك.. فالمهم: أن تتسامح مع نفسك ومع كل من حولك، وتعتبر هذا الماضي بأخطائه وآلامه ليس إلّا وقودًا احترق لينير لك المستقبل الأفضل، وأنه حتمًا بكل أوجاعه وصعوبته تسبب في صقل

شخصية هذا الرجل القوي الموجود حاليًا.. لا تدخل في معارك بين ما كان وما حصل، فكّر بخطتك المستقبلية وبالأفضل...

**«لو بدأنا معركةً بين الماضي والحاضر، فسوف نجد أننا خسرنا المستقبل.»**

(ونستون تشرشل)

فكّر في اليوم والغد، عَشْ يومك لتعمره بالإنجازات، ولا تقلق ولا تخف من شيءٍ ممكنٍ حدوثه في المستقبل.. فقد كنت قلقاً سابقاً من أن تصل إلى اليوم بخيرٍ وأمانٍ، وما أنت هنا فاحمد الله..

**«تذكر: أن اليوم هو الغد الذي كنت قلقاً عليه بالأمس.»**

(ديل كارنيجي)

#### 4 - لا تكن صلبًا فتكسر:

الحياة بمجملها كالعاصفة، فإذا تمّتعت بالمرونة الكافية لتنحني وتتمايل في بعض الأوقات، أو ترفع رأسك عاليًا في الوقت المناسب، ستعيش بمغامرةٍ رائعةٍ لتراوغ هذه العاصفة، وتتحايل عليها بمرونتك المطلقة..

**المرونة:** هي مرونة التّفكير التي تصل بك إلى مواجهة الظروف والمتغيرات الصّعبة التي تواجهها في الحياة، كما أنها تمثل مدى قدرتك على التكيّف مع التغيرات التي طالبنا بها

سابقًا في فصل التغيير، والتأقلم مع أي وضع جديد فيه مصالح الإنسان الشخصية.

وهناك مفاهيم خاطئة عن المرونة، فمنهم من فهم المرونة: أنها التنازل عن مبادئ الإنسان التي يؤمن بها، كأن يكذب أو يرتشي حتى يصل لهدفه، وحتى لو كان هذا الهدف ساميًا، والصحيح: أن (المرونة الصّحيحة هي التي تدور ضمن حدود الثوابت).

### ولتعلم أن:

- الشخصية المرنة، هي الشخصية الأقوى، وليست المتحجّرة، ولا الصّارمة؛ لأن صاحب الشخصية المرنة يمتلك الحكمة ليميز بين الأمور التي تحتاج إلى الحزم، والتي يمكن التفاوضي فيها.. فالشخصية المرنة: كالماء يتكيف مع أيّ مكانٍ يوضع فيه، لا يمكن هزيمتها أبدًا؛ لأنها ترفض مبدأ الاستسلام..

- المرونة ضرورية جدًّا عند تحقيق الأهداف التي وضعتها في خطتك كما قلنا سابقًا.. وهي المعين الدائم في حل المشكلات.

«امتلاك المرونة العقلية يمكّننا من تحقيق أهدافنا الشخصية والجماعية على نحوٍ فعّال ومثمرٍ، ويمكّننا أيضًا من أن نكون أشخاصًا قادرين على حل المشكلات بفعاليةٍ أكبر، وكذلك:

أن نكون أشخاصًا قادرين على اكتشاف المشكلات. وتساعد المرونة العقلية أيضًا: على تعزيز الإبداع، وتمنحنا القدرة على إدراك الفرص الواعدة».

(كتاب: العقل الرشيق، وايلما كوتستال: Wilma Koutstaal)

## 5 - اعمل دائمًا على مواكبة العالم حولك:

وخصوصًا في مجال تنمية المهارات التي تستخدمها في أعمالك.. لا تضع نفسك داخل قوقعة، فتقول: لم أعتد أن أفعل ذلك أو لا أعلم شيئًا عن هذا.. من الطبيعي أنك لن تقدر أن تحيط علمًا بكل التطورات والتكنولوجيا والأخبار من حولك، ولكن نحن نطلب أن تكون مواكبًا لكل شيء، وأن تهتم بمعرفة ما يدور حولك، وتتبنى سياسة الملاحظة الدقيقة لكل شيء، فهذا سيميزك عن غيرك وبين أقرانك، إذًا: المطلوب هو **المعرفة..**

**أن تعرف شيئًا عن كل شيء، وأن تعرف كل شيء عن شيء.**

واختصاصك وعلمك هو ذلك الشيء الذي عليك أن تعرف كل شيء عنه.. وتتابع التطورات التي تطرأ عليه أولاً بأول..

## 6 - كُن أنت مستشار نفسك:

إن الثقة بالنفس والتي تأتي من التقدير الذاتي المرتفع،

والتي تحدثنا عنها سابقًا في فقرة تقدير الذات، هي التي ستبعث داخل نفسك: أنك بالحكمة والاتزان الكافي لتكون أنت المستشار **الأول والأهم** لنفسك دائمًا وأبدًا، حتى لو استعنتَ بآراء النَّاس من حولك، رغم أنّ هذا مطلوب.. أو حتى لو كان هذا الشخص هو القدوة التي تحدثنا عنها سابقًا، فلن يقدر أحدٌ من الناس أن يتخذ القرارات الهامة والحاسمة لك، إنهم مجرد مرشدون خارجيون لا يملكون إحساسك أنت.. أنت الوحيد الذي تملك ذلك الحدس الداخلي الذي يدلّك متى يجب أن توافق أو ترفض أو تعتذر..

### 7 - كُن الأول دائمًا وليس الثاني:

مع إطلالة كل صباح في إفريقية يستيقظ الغزال مدرّكًا أنّ عليه أن يسابق أسرع الأسود عدوًّا، وإلا كان مصيره الهلاك، ويستيقظ الأسد مدرّكًا أنّ عليه أن يعدو أسرع من أبطأ غزالٍ وإلا هلك من الجوع..

سواءً كنتَ أسدًا أم غزالًا فمع إشراقة كل صباح يتعيّن عليك أن تعدو أسرع من غيرك حتى تحقق النجاح بإذن الله، لسنا في السباق لكي نعدو فقط، بل نريد الفوز، هل يعرف أحد اسم ثاني إنسان هبط على القمر، أو تسلّق قمة إيفرست؟!.. الحصان الثاني لا يعرفه أحدٌ، لذا لا بد أن نكون في المقدمة، ثم نريد أن نحقق

المهمة الأصعب ونظل في المقدمة، مثل نبض الحياة.. لا توقف ولا استراحة ولا نهاية للأهداف.

(سمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم)

شيء غاية في الصُّعوبة: أن تسعى لأن تكون الأول دائماً وأبداً؛ في عملك، في بيتك، في الحياة، ولكن هذه الصُّعوبة ليست لتعجيزك، أو ليثِّ روح الفشل داخلك، إن لم تحققها، وإنما لمقصدٍ واحدٍ وهو: أن تنجز كل ما عندك في أعلى درجةٍ وأتم صورةٍ تمكنت البشرية من تحقيقه..

ليكون هدفك العام دائماً هو: **أنا الأفضل على الإطلاق.**

ولكن من سيحكم على أدائك إن كان الأفضل أم لا؟.

أنت الحاكم والمحكوم.. لأنك الوحيد القادر على أن تقدر الجهد الذي تقوم به إن كان أقصى ما لديك من قوة، أو أنك تخادع نفسك وتراوغ، وتؤدي الأعمال فقط لتقتنع بأنك قمت بها..

إن هذا الهدف إن التزمت به، والذي هو: **أنا الأفضل على الإطلاق**، لهو التَّعَمُّم بحد ذاته؛ لأنك ستشعر بعظمة نفسك إذا تأكدت أنك تسعى إليه، حتى لو فشلت في مهمةٍ ما، فلن تكبو وتحزن؛ لأنك تعرف أنك أدت ما عليك، والباقي بتوفيق الله، ولن يخيب أملك إذا رأى منك الهمة والالتزام والصدق..



## 8 - العالم فريقان:

**الأول:** ينظر إلى الآخرين بعين الحسد.  
**والثاني:** ينظر إلى الآخرين على أنهم أداة للتّحفيز.

إن نظرة الإنسان إلى الآخرين تؤثر على أدائه وأفعاله، فالفاشل المتشائم ينظر إلى الآخرين بعين الحسد، ولا يؤمن بقانون **الوفرة**، أو أن المنفعة للجميع، وهذا ما ذكره ستيفن كوفي في كتابه: (The 7 habits of highly effective people) ليكون **العادة الرابعة** للنّاس الأكثر نجاحًا وفعاليّة، ومختصره: أن في الحياة عمومًا النّجاحات والغنى والسّعادة والثروة والموارد، وجميع النّعم معيّن لا ينضب، لذلك فأنت عندما ترى أن بعض الأشخاص حقّقوا الثروة أو النّجاح والتميّز فهذا شيء متوافر وليس حكرًا عليهم، لتتمنى زواله عن الآخر، وذهابه إليك لاحقًا.. بل إنّ النظرة التي تقول: إنه ممكن للجميع؛ ستريك في تحقيق الآخرين لهذا الأمر تحفيزًا لك لتقوم ببعض ما قاموا به وتحصل على ما تتمنى..

وبالتالي ستحقق لنفسك الرّاحة النفسية من خلال نظرة تبادل الخبرات والمعلومات، وتبارك بينك وبين نفسك للآخرين تميّزهم، وتقديرهم، وتتمنى وتسعى للحصول على ذلك لك أيضًا.

## 9 - تبنَّ أفضل المبادئ والقيم؛ لأجلك أنت، وليس للآخرين:

نحن كمسلمين، نؤمن بأن ديننا أتى بمكارم الأخلاق، كما نؤمن بأن هذه الأخلاقيات ستكون لصالحنا أولاً وليس للآخرين، ولنأخذ مثلاً: الوفاء بالوعود والعهود، والذي هو خلقٌ من أخلاق الأنبياء والصّادقين، وبالتالي النّاجحين..

﴿وَالْمُؤْتُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا﴾ [البقرة: ١٧٧].

إنَّ اكتساب ثقة الآخرين بك يجعلك متميّزاً ومن القلة؛ لأنك ستكون شخصاً ذا قيمة بين الناس.. فأنت عندما تلزم نفسك بالصدق والوفاء بكل ما تعدُّ به الناس، وحتى احترام مواعيدك؛ لا تقدم هذا الشيء الجيد لهم بل لك أنت؛ لأنك بذلك تشعر بقيمة نفسك، وبالتالي: تحفزها لمزيدٍ من الثقة لتصنع المعجزات.. إنَّ امتلاكك هذه القيمة في زمنٍ تنصّل أغلب النّاس فيه من وعودهم، لتمنحك الفخر والاعتزاز بذاتك، لتعيد تقييمك لها، ولتمنحها السّعر الأعلى..

كُن صادقاً، كُن محترماً، كُن مستودعاً لأسرار أصحابك، كُن أميناً، كُن متسامحاً مع الجميع، تحلّ بالرّقي وحُسن الضّيافة، لا تتدخل فيما لا يعنك، تبنّ **فلسفتك الخاصة** بشأن تبنك القيم التي تريد أن تُشعرك بثقتك بنفسك..

إنّ شعورك بأنّ أيّ مبدأ أو قيمة تبنيتهَا؛ لأنك تريد أن تشعر بقيمة ذاتك، ويعود نفعها عليك، سيتمنحك بُعْدًا جديدًا لتمسّك بهذه القيمة..

**لا تنسَ أبدًا:** أن تتبنّى هذه العادات الطيبة حتى لو كنت تحت الضّغط؛ لأن ذلك سيعود عليك بالكثير من المشاعر الطّيبة، وستُضفي على من حولك من بهجتك وإيجابيتك..

**10 - ابعث دوافع الشّعور بالسّعادة من داخل نفسك، ولا تبحث عنها في الخارج:**

نحن نحمل الشعور بالإيجابية والسّعادة أو بالحزن والسّلبية بين طيات أنفسنا، وليس كما يعتقد الأغلبية أن هذا الشعور مرتبطٌ بأحداثٍ خارجية كالحصول على مبتغى مادي أو معنوي.. حتمًا هذا الشّعور لا يتبع ردود أفعالنا تجاه مجريات الحياة والمواقف التي نمر بها على مر الدّوام..

ولو أنّ هناك أوضاعًا تفرض علينا الحزن، ليس لنا اليد في التصرّف فيها كالأمور المقدّرة علينا من موتٍ أو مرضٍ أو خسارة ناسٍ نحُبّهم.. ولكن في أغلب الأحيان نحن الذين نبحت دائمًا عن استمداد السّعادة من الخارج وليس من الداخل، فترى أغلبنا يريد أن يشتري أغلى الثّياب

والمجوهرات، وأفخم أنواع السيارات ليشعر بالسعادة، أو يرتبط بأجمل وأغنى الأشخاص، ويربط شعوره بالأحسن والأفضل على الحصول على الدوافع الخارجية.. وهذا شيء خاطئ، لأن السعادة أو الحزن شعورٌ داخلي، وأجمله، وأخلصه وأصفاه: أن يكون منبعثاً من الداخل بالشعور بالرضا، وحب النفس على كل الأحوال.. فلو لم نستطع الحصول على أفخم الثياب، ونرتبط بأغنى الأشخاص، فلن يكون هذا الشيء مدمراً طالما أننا فهمنا معنى الشعور الداخلي الذي لا يرتبط أبداً بحوافز خارجية، من المحتمل الحصول عليها أم لا..

**11 - لا أحد يستطيع أن يجعلك تشعر بالنقص دون موافقتك:**

**«No one can make you feel inferior without your consent»**

(اليانور روزفلت)

يحق لأي شخصٍ كان، ومهما كان: فقيراً أو ضعيفاً، أن يحظى بالاحترام والخصوصية وحسن المعاملة، والاعتبار والحب.. ولكن بشرط أن يكون لهذا الشخص **حدود غير مرئية** يضعها بينه وبين الناس لكي لا يتخطاها أحد، وإلا سيعرض نفسه للظلم والاحتقار.. هذه الحدود تُشعر كلاً منا بالأمان، وبأن لنا كل الحق بأن نقول: عفواً أنا لا أسمح لأحدٍ بأن يمتهن كرامتي أو ينتقص من قيمتي طالما أنا ملتزم بأداء

ما عليّ، ولم أتعّدّ على حقوق أحدٍ.. اجعل هذه الحدود واضحة للغير، وبهذا تشعر بأنه لا تأثير للنّاس عليك أبداً..

أنت تحترم ذاتك كشخصٍ ناجح، فلماذا لا يحترمك الآخرون.. لا بد لكلّ ناجح أن يعرف قيمته، ولا يمكّن أحداً من استغلاله عاطفيّاً أو مادّيّاً.. ولتعلم: أن وضع هذه الخطوط سوف تقلص خوفك من الآخرين.

## 12 - النّاجحون يتحمّلون المسؤولية تجاه أنفسهم:

أغلب النّاس عندما يتعرضون للمشاكل يلقون اللوم على الآخرين، وقد ذكرنا هذه النقاط سابقاً في فصل: (أنت لست الضّحية) وقلنا: إن النّاجح يتحمل نتيجة كل أعماله سواءً نجحت أو فشلت، وحتّى التقصير والكسل الذي يمر به أحياناً في مستوى تعليمه، وظيفته، اختياره لشريك الحياة، لا يلقي باللّوم على أحدٍ.. والأهم من ذلك: أنّه دائماً وأبداً يتابع أعماله بنفسه، ولا ينتظر أبداً المساعدة والدعم الخارجي.. وحتى في الأمور التي من المفروض أن تتم بمساعدة الآخرين، يكون هو المسؤول عن أن يحصل على ما يريد بإصراره وإلحاحه.. فأغلب النّاس سيساعدونك في حالة وجدوا أنك مُصيرٌ ومهتم بأن تحصل على ما تريد.. وقد نصحني أحد الخبراء لاحقاً في هذه النقطة قائلاً:

عندما أريد منك أن تقدمي لي معلومةً أو بحثًا أو مساعدةً سوف أسعى، وأتصل، وألح، حتى أحصل على ما أريد حتى لو بقيت على هذه الحال أيامًا..؛ لأنني أنا المسؤول أولاً وأخيرًا عن نفسي، وواجباتي، واختياراتي.

### 13 - اصنع شخصيتك بنفسك، فالموهبة هبة، والشخصية صناعة:

لم نختر شكلنا أو لونا، ولم نختر الأرض التي ولدنا فيها، ولم نختر آباءنا، أمهاتنا، ملكاتنا، مواهبنا، التي فُطرنا عليها.. ولكننا حتمًا نحن الذين نختر أي شخصيّة نحب أن نكون، والتّاجح الفعّال يبني شخصيته ويصنعها بيديه..

«الموهبةُ نعمةٌ، ولكنَّ الشَّخصية اختيار».

(جون ماكسويل)

فإذا ما استسلمنا للظُّروف، وركعنا أمام التّحديات، فنحن الّذين اخترنا الشَّخصية المنهزمة السّلبية.. وهذه الشَّخصية ليست مجرد كلام.. بل هي مواقف وأفعال على مرّ الزمان.. إذ لا يمكننا بتاتًا فصل شخصية الإنسان عن أفعاله.. وكلمة: أنا نيّتي سليمة.. لا تنفع إذا كنت إنسانًا مؤذيًا، وفاشلًا، ومُحبطًا، أو باعثًا للشر.

ولكي تتعلم كيفية بناء الشّخصية النّاجحة التي تحلم بها، والتي تناسبك أنت، فعليك أن:

- 1 - تبحث عن الأماكن الضّعيفة في شخصيتك وتدونها، وتراجع تصرفاتك مرارًا وتكرارًا، ثم تعمل على معالجتها وتقويتها..
  - اسأل نفسك: هل لجأت إلى الحلول الوسط؟.
  - هل كنت دائمًا تبحث عن الهروب من التحديات؟.
  - شخّص حالتك واعرف الأخطاء التي تكرررها دائمًا..
 فالتشخيص أول العلاج.

- 2 - بعد التشخيص تضع خطة ذكية لتتمكن من إعادة بناء شخصيتك دون أن تكرر أخطاءها، ولتقوي مناطق الضّعف التي فيها.. أي: دوّن الحل لكل مشكلة؛ مثلاً: عندما أغضب أتخذ قرارات مدمرة.. إذا حان الوقت لكي لا تتخذ قرارات وأنت غاضب.. اصمت وابتعد عن الناس حتى تهدأ..

- 3 - يجب أن تعلم: أنك عندما اعترفت بعيوبك لم تقلل من قيمة ذاتك أو تكرهها، وإنما شخّصت المرض لتجد الدواء.. وعند الاعتراف بالعيوب كُن شفافًا مع نفسك، واعترف بأنك تحتاج للمسامحة وأنك قصرت في بعض الأحيان في عملك أو أهملت نفسك وصحتك..

## 14 - لَا تَرْضَ بِأَقْلٍ قَدْرٍ مِنَ الْكِفَاءَةِ:

الكل معجب بالناس الذين لا يرضون بأقل قدرٍ من الكفاءة، وهذه السمة هي التي تميز بين البشر، سواء كنت مديرًا، عالمًا، كاتبًا، حرفيًا..

ومن الممكن أنك ترغب بأن ترفع من نسبة هذه الصفة في شخصيتك وأنت تسعى للتميز والنجاح، ولكنك لم تتعلم الكيفية، وإليك **الخطوط العريضة** لذلك:

1 - لا تكتفِ أبدًا بأداء أعمالك بمستوى الجيد، أو المقبول، بل اسعَ إلى الرَّائع والمميز، ودائمًا أنجز أكثر مما يتوقعه الناس عنك أو حتى الذي تتوقع أنت أن تنجزه..

«إِنَّ الْجَيِّدَ عَدُوُّ الْعَظِيمِ».

(جيم كولينز)

كلماتٌ بدأ فيها الكاتب جيم كولينز كتابه «جيد إلى عظيم: Good to great» توضح: أنك إذا قبلت بالمقبول والجيد، فهذا هو عدو العظمة؛ لأنك لن تسعى لاحقًا للإتقان والبحث عن العظمة والتفرد..

2 - لا تتأخّر.. أي: كُنْ سَبَّاقًا في الحضور لإنجاز أعمالك بروح أنك ترغب بالمشاركة وإضفاء شيءٍ جديدٍ على ما تقوم به،



وليس بروح الّذي يعيش على فتات الخبز الذي سقط من أيدي الآخرين.. احضر دائماً بقلبك قبل جسدك..

3 - تبنّ سياسة التحسّن المستمر.. دقّق بما ترى أنه محتاج منك لتحسين مهارة، لغة، علاقات، واعمل على تخصيص الوقت والجهد والمال لتسعى لتحسين هذه المناطق المظلمة عندك..

**«اليوم الذي تتوقّف فيه عن النمو هو بداية النهاية لنجاحك».**

(جون ماكسويل)

4 - أدّ كلّ مهمةٍ في حياتك بأعلى قدرٍ من الجودة والاهتمام..

**«الجودة ليست حدّاً، إنها نتيجة درجة عالية من الاهتمام، والمجهود المخلص، والتوجه الذّكي، والتنفيذ الماهر، إنها تمثل الاختيار الحكيم بين عدة بدائل».**

(ويلا فورستر)

5 - كُن من الذين يقومون بما يجب فعله بطريقةٍ صحيحة، وفي الوقت المناسب تماماً.. فالناس: إما يعرفون ما يجب فعله، ولكن يكسلون عن القيام به.. أو ربما يفعلون المطلوب من دون الانضباط بالوقت.. والكفؤ هو الأول الذي تحدثنا عنه، فكن منهم..

6 - كُن مصدر التَّحْفِيز والإلهام، وشعلة النَّار المتوقدة لمن حولك، فهذا يحفِّزك أنت أيضًا لرفع مستوى كفاءتك..  
أي: اسحب كُلَّ من معك للمزيد من الكفاءة: أصدقاء، شركة، عائلة..

### 15 - النَّاجِحُونَ لَا يَتَرَدَّدُونَ فِي قَبُولِ الصَّعَبِ:

نعم، الناجحون لا يتهربون من أداء المهمات الصَّعبة أو المملة أو ربما التعليم المعقد، يحبون أن يتحدَّوا أنفسهم بالقيام بكل ما عجز عنه الآخرون، لا تَتَمَنَّ دَائِمًا الأسهل، اقبل بالصَّعب الذي يُجِبُّ الأخرين لرفع قبعتهم احترامًا لشجاعتك...

النَّجاح لا يأتي من دون ثمن.. قارن هل يستحق التميز والنجاح أن تدفع هذا الثمن من راحتك، أم أنه لا يستحق؟..

قَدِّم أفضل ما عندك حتى لو لم يلاحظ أحد ذلك.. لا تَسْعَ بأن تعرض كل جهودك أمام مديرِك، معلمك.. اعمل بجهدٍ وبتفانٍ لنفسك دون أن تنتظر الإعجاب.. فالله لن يضيع نتيجة جهودك إذا كنت مخلصًا مجدًّا..

كما أن خلق ترابطٍ وثيق بين العمل (أو التعليم، أو أي مهمةٍ ترغب بها) والرغبة، ليكون ما ترغب التميز به شغفًا،

ومغامرةً جميلةً، لا ليكون ثقيلاً على النفس، وهذا ما يميّز بين الناجحين وغيرهم..

**«يكن سرُّ النّجاح في أن تجعلوا من أعمالكم ممارساتٍ مسلية».**

(مارك توين)

وعليه: إذا كان لكم أثناء أعمالكم الرغبة والاندفاع والحيوية ذاتها التي تبدوها عند الترفيه والتسلية، تضاعفت النتائج الإيجابية، والعطاء في حياتكم.

**16 - إذا أردت أن تكون قائداً فكن قائماً:**

إنّ القراءة والاطلاع دأب العلماء، وجهازة الفنّ والأدب والعلم.. فلم أسمع بإنسان مميّز، أو قائداً في مجالٍ ما، لم ينهل من الكتب ويقضي ساعاته بصحبة ذلك الصديق الذي يجول بك عبر الأزمان والأراضي، ويفتح لك آلاف العقول لتتعلم منهم دون أن تكون مضطراً لأن تتحمل اختلاف أطباعهم أو أن تنتظر حتى يمئوا عليك بوقتهم الثمين..

**«هو معشوق أهل الريادة، ومحبي التميز، وشداة الإبداع، هذا المعشوق لا صدّد في محبته، ولا هجر في القرب منه، بل ألفة دائمة، وصلةً مستمرة، فصحبته توصلك إلى منبر المجد، وتصعد بك في سلم الكمال، وتعرج بك في درجات التفوق...»**

مسكينٌ من لم يعشق الكتاب، ويألف صحبته، ويأنس بقربه،  
إنه إنسان ما عرف أعظم معشوقٍ: (العلم)».

(د. عائض القرني)

إنَّ دوام القراءة والاطلاع الدائم يصعد بك إلى درجات  
الكمال والتفوق والنجاح.. وبالنسبة لي: لا أرى الكمال في  
إتمام التَّعليم الجامعي من غير أن يثقف الإنسان نفسه دائماً  
وأبداً بالتزام هذه العادة الرائعة.. ولو لم تكن القراءة والعلم من  
أهم عادات الناجحين، لما بدأ القرآن بكلمة: ﴿أَقْرَأْ﴾ فهل  
سنكون (أمة اقرأ التي لا تقرأ).

## 17 - بلسمُ المثابرة:

سأجعل المثابرة آخر صفةٍ وعادة تلازم العظماء والناجحين،  
وقد تكلمنا عنها سابقاً، ولكن نؤكد عليها لأهميتها، ولأنها  
البلسم لكل الجروح والتصدعات.. فما من نجاح أتى من دون  
مثابرة.. ولتكرس هذه الفكرة في رأسك: ليس الناجحون  
أفضل، ولا أذكى، ولا أقوى من الآخرين، وإنما أكثر مثابرة  
وإصراراً على إتمام المهمات، وتحقيق الأهداف، وعدم التراجع  
والاستسلام عندما يقف الآخرون..

«تابعوا الهدف دون كَلَلٍ أو توقُّفٍ، فهذا هو سرُّ النَّجاح».

(آنا بولوفنا)

رؤية الأهداف وكأنها حقيقة على الدوام، والمبادرة إلى المزيد من العمل حتى لو بعد الفشل، والتركيز الدائم، والدقة، والوعي، واليقظة لأهمية المعرفة؛ حتمًا ستأتي بالنتائج المرجوة بعد مباركة الله وتوفيقه لك..

إنّ الإصرار على هذه التكتيكات إلى حين إحراز الأهداف المرسومة يُمثّل المعادلة الذهبية لنجاح حاسم.  
ونقول كمحصلة:

**إن النّاجحين يحاولون أن يبلغوا مطامحهم بأي ثمنٍ.**

وهذه السّمة التي تميزهم عن سائر الناس.. وتذكروا دومًا:  
أن كل نجاحٍ سوف يترك آثارًا..

اقروا سير النّاجحين وتبصّروا فيما كان لهم من الأفكار والآراء التي ضاعفت قدراتهم على الجد والعمل، وأدّت إلى إحرازهم نتائج قيمة..





## ..للأسف وصلنا إلى النهاية

من المحتمل أنك ستقول: هل يمكن تطبيق كل ما جاء في هذا الكتاب حرفيًا وبسهولة؟.

بالطبع لا.. لأن التغيير والعيش طبقًا لضوابط ما، وتطبيع النفس بعاداتٍ جديدةٍ، ليس سهلًا في البداية.. ولتعلم أنك حتى لو تمكنت من تغيير بعض الأمور الخاطئة، والعادات السلبية بسرعة، فإنك ربما ستتعثر وتخطئ أو تفتقر همتك بعد حين.. ولكن **أصل الحكاية والذي سعيت لأن أوصله إليك:** أنك ستفهم أنك بشر، وأنت حتمًا وإن طمحت أن تصل للكمال اللانهائي فإنك ستنهزم وتضعف، ثم تستسلم، ولكن الغاية من هذه الأفكار والمطلوب منا جميعًا في نهاية الرحلة التي سرتها معي أن:

نخطو خطوةً إيجابيةً، ونحاول العيش برؤية التحسن المستمر، وأهم ما في الأمر: أنه إذا كان كل الناس يسقطون ويتعثرون ويفشلون، فإنك وإن كنت منهم حتمًا ستتعلم كيف

تنهض ثانيةً، وتتقبل نفسك، وتستفيد من ما مررت به، ليكون درجةً نحو الارتقاء للأفضل، والوصول إلى أقصى نجاحٍ ممكن أن تتمكنك قدراتك من تحصيله..

**وهذا يؤكد: أنَّ العقل إذا تمدد واتسع فَمِنَ المستحيل أن يعود للحجم الذي كان عليه.**

الغاية من ذكر هذه الأفكار، عن عادات ومبادئ النَّاجحين السُّعداء، والتي أنا متأكدة أنك اكتسبتها خلال الرحلة معي، أن نتعلم **المراقبة**... نعم مراقبة التصرفات والأفكار، وقد قلنا سابقًا:

**الأكثر ملاحظةً، هو الأقدر على التغيير**

فعندما نراقب أفعالنا اليومية ونقيّمها في آخر اليوم سنتمكن من تحليل الأمور لنميز الخبيث من الطيب، ثم لتكون مرجعًا لنا للعودة إليها عندما نفقد السَّيطرة على أنفسنا. وبالتالي نمسكُ زمام الدِّفة ثانيةً لنعيد شحن طاقتنا، ونعيش بتناسقٍ مع أنفسنا..

حاول أن تستفيد لأقصى حدّ من هذه الأفكار؛ لأن الكثير من النَّاس يتلقون النصائح، ولكن الحُكماء فقط يستفيدون منها. وأنا أو من بأنكم لا تقلون قدرةً ولا موهبةً عن أي حكيمٍ أو عظيمٍ ذكر في التاريخ.



وأتمنى أن يكون كتابي هذا شرارة الأمل للبدء في رحلة النجاح والتميز، وكما قيل: إن **النَّجَاحَ رحلةٌ عُمْرٌ**، وليس مكاناً محددًا نصل إليه..

عندما ترى النجاح من هذا المنظور، لن يتتابك الشعور بعدم الرضا والشُّخْط، وتذهب لتبحث عن شيءٍ آخر عند تحقيق هدفٍ معيّنٍ كنت تسعى إليه دائماً وأبداً، فكثيرٌ من النَّاسِ يشعر بالإحباط بعد تحقيقه لأحد أهدافه؛ لأنه يحس أنه ربما أخطأ في اختياره.. بل سترى كل ما وصلت إليه محطةً في رحلة التغيير والنجاح.. ستوصلك إلى التُّقطة التي تليها إلى أن تنتهي الحياة..

والله ولي التوفيق..

شاركوني بآرائكم ومقترحاتكم على الإيميل التالي:  
suhairdallal@hotmail.com

وعلى صفحة الفيس بوك:  
suhairdallal

2013/1/20م





## المصادر والمراجع

- How to stop worrying and start living - Dale Carnegie
- Managing your mind - Gillian Butler, Tony Hope
- The 7 habits of highly effective people - Stephen Covey
- The mind map book - Tony & Barry Buzan
- Success 101 - John C. Maxwell
- The rules of life - Richard Templar
- The success principles - Jack Canfield
- Good to Great - Jim Collins
- رؤيتي - سمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم.
- السبب قبل الذهب - نسيم صمادي، أمير غندور.
- إدارة التغيير الشخصي - ستيا دي سكوت.
- كيف تخطط لحياتك - د. صلاح الراشد.
- عاشق - د. عائض القرني.
- ديوان الإمام الشافعي.
- قوة العزيمة - د. واين ديليو داير.
- صناعة النجاح - د. طارق سويدان، فيصل باسراحيل.
- افعل شيئاً مختلفاً - عبد الله علي العبد الغني .
- فكر تنجح أكثر - ايرني زيلنسكي .
- اكسب ذاتك - أ.د. بشير صالح الرشدي.
- السعادة هاهنا - د. صلاح شفيع.
- هكذا هزموا اليأس - سلوى العضيدان.
- 21 صفة لا غنى عنها في القائد - جون سي. ماكسويل .



كما تم الاستعانة ببحوث ومعلومات من عدة مواقع إلكترونية، وأهمها :

- (بحث والاس Walla's): مراحل الإبداع.
- (هرم الاحتياجات الإنسانية Abraham Maslow) - بحث أبراهام ماسلو
- (SWOT ANALYSIS) - بحث: التحليل الاستراتيجي.
- بحث: كن حذراً جداً في علاقاتك و صداقاتك، واختر أصدقاءك من بين هذه الشخصيات.
- بحث: معاقون عظماء قدموا للبشرية ما لم يقدمه الأصحاء.

<http://ar.wikipedia.org>

<http://islamtoday.net>

<http://www.saaaid.net>

<http://www.ebdaa.ws>

<http://www.sheikhmohammed.ae>

<http://www.uaepresident.ae>

<http://www.uaecabinet.ae>

<http://uaepm.ae>

<http://www.sharjahtourism.ae>

<http://ar.wikiquote.org>

<http://www.halaluae.com>

للمشاركة باقتراحاتكم وآرائكم:

Email: Suhairdallal@hotmail.com

Facebook page : أنت و نفسك رحلة التغيير

Facebook: Suhair Dallal

Twitter: @SuhairDallal



## الفهرس

- لمن هذا الكتاب؟ ..... 5
- الإهداء ..... 7
- المقدمة ..... 9
- أما بعد ..... 11
- محتوى الكتاب ..... 13
- فهرس الكتاب باستخدام تقنية خريطة العقل ..... 15
- 1 - أنت ونفسك رحلة التغيير ..... 19
- 2 - لست الضَّحية ..... 23
- 3 - يَدَاكَ أَرْحَمُ بِكَ ..... 29
- مفاتيح فعالة لترويض النفس ..... 32
- 4 - كُنْ أَنْتَ التَّغْيِيرَ الَّذِي تَوَدُّ أَنْ تَرَاهُ فِي الْعَالَمِ ..... 37
- أركان التغيير ..... 42
- إرشادات أثناء رحلة التَّغيير ..... 58
- أربعة شروط حتى يتم التغيير بفاعلية ..... 63
- 5 - حُدِّدْ رُؤْيَيْتَكَ وَرِسَالَتَكَ ثُمَّ ضَعْ خَطَّتَكَ وَلَا تَتَخَلَّ عَنْ أَهْدَافِكَ ..... 67



- 67..... غاية وجودنا
- 68..... التخطيط الذاتي ووضع الأهداف الشخصية
- 72..... كيف تخطط لذاتك؟
- 72..... أولاً: الإدراك الذاتي
- 75..... ثانياً: الرؤية والرسالة
- 77..... ثالثاً: تحديد الأهداف
- 85..... رابعاً: أوضح البشر رؤية ورسالة وأهدافاً
- كيفية استخدام أسلوب التحليل الاستراتيجي
- 86..... على الصعيد الشخصي
- 93..... 6 - ابحث عن الإبداع داخل نفسك
- 94..... الإبداع
- 97..... خطوات ومراحل الإبداع
- 100..... نصائح للوصول إلى الإبداع
- 103..... 7 - اعرف قدر ذاتك وحفرها
- 103..... ذات الإنسان وتقديرها
- 106..... أبرز سمات الأشخاص أصحاب الحس المرتفع بتقدير الذات
- 112..... احتياجات الذات البشرية

- التحفيز الذاتي.....118
- 8 - أنتَ فريدٌ ليس مثلك مخلوقٌ آخر.....125
- الشخصية الفريدة.....125
- معاقونَ عَظَماءَ قَدَموا للبشرية ما لَمَ يقدّمهُ الأصحاء.....131
- النتيجة.....137
- 9 - عِشْ حُلْمَكَ ليلًا ونهارًا.....139
- لا حدود ولا منطق للأحلام.....139
- الإصرار واليقين في تحقيق الأحلام.....141
- ما هو الالتزام الذي يَمكِّنك من تحقيق حلمك؟.....142
- 10 - الذَّهْبُ الضَّائِع.....147
- قيمة الوقت في حياة الإنسان.....147
- هل عملية تنظيم الوقت مضيعةٌ للوقت؟.....150
- مربعات تنظيم الوقت.....153
- 11 - إِنَّ كُلَّ مَا لَا يَقْتَلُنِي يُقَوِّئُنِي.....157
- دُنيا لا تخلو من الهموم، والأحزان، والمشاكل.....157
- لكلِّ مشكلةٍ حلٌّ.....161
- لا تكن كالذُّبابَة!.....163



- قاعدة هامة في حل المشاكل والأزمات ..... 163
- كيف تكتشف حقائق المشكلة بالنظر؟ ..... 165
- إيَّاك أن ترمي نفسك في شِبَاك القلق! ..... 165
- استراتيجيات للتخلص من القلق ..... 167
- حول القلق إلى تخطيط ..... 170
- 12 - مارس مهارات الإقناع على نفسك ..... 171
- من هو الشخص الأقوى في الإقناع؟ ..... 173
- قطبا المغناطيس ..... 177
- 13 - تعرّف على النَّجاح واعتنق عادات وطبائع النَّاجحين السُّعداء ..... 181
- النجاح ..... 181
- ثلاث عباراتٍ لتحقيق النَّجاح ..... 184
- أُسس النَّجاح ..... 184
- عادات الناجحين ..... 186
- ..للأسف وصلنا إلى النهاية ..... 207
- المصادر المراجع ..... 211
- الفهرس ..... 213