

25TH ANNIVERSARY EDITION

OVER 25 MILLION COPIES SOLD

# THE 7 HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE

HOW EFFECTIVE  
ARE YOU? TAKE THE  
NEW PEQ (PERSONAL  
EFFECTIVENESS  
QUOTIENT) AND  
FIND OUT!

POWERFUL LESSONS  
IN PERSONAL CHANGE

WITH A FOREWORD BY JIM COLLINS,  
author of Good to Great and co-author of Great by Choice

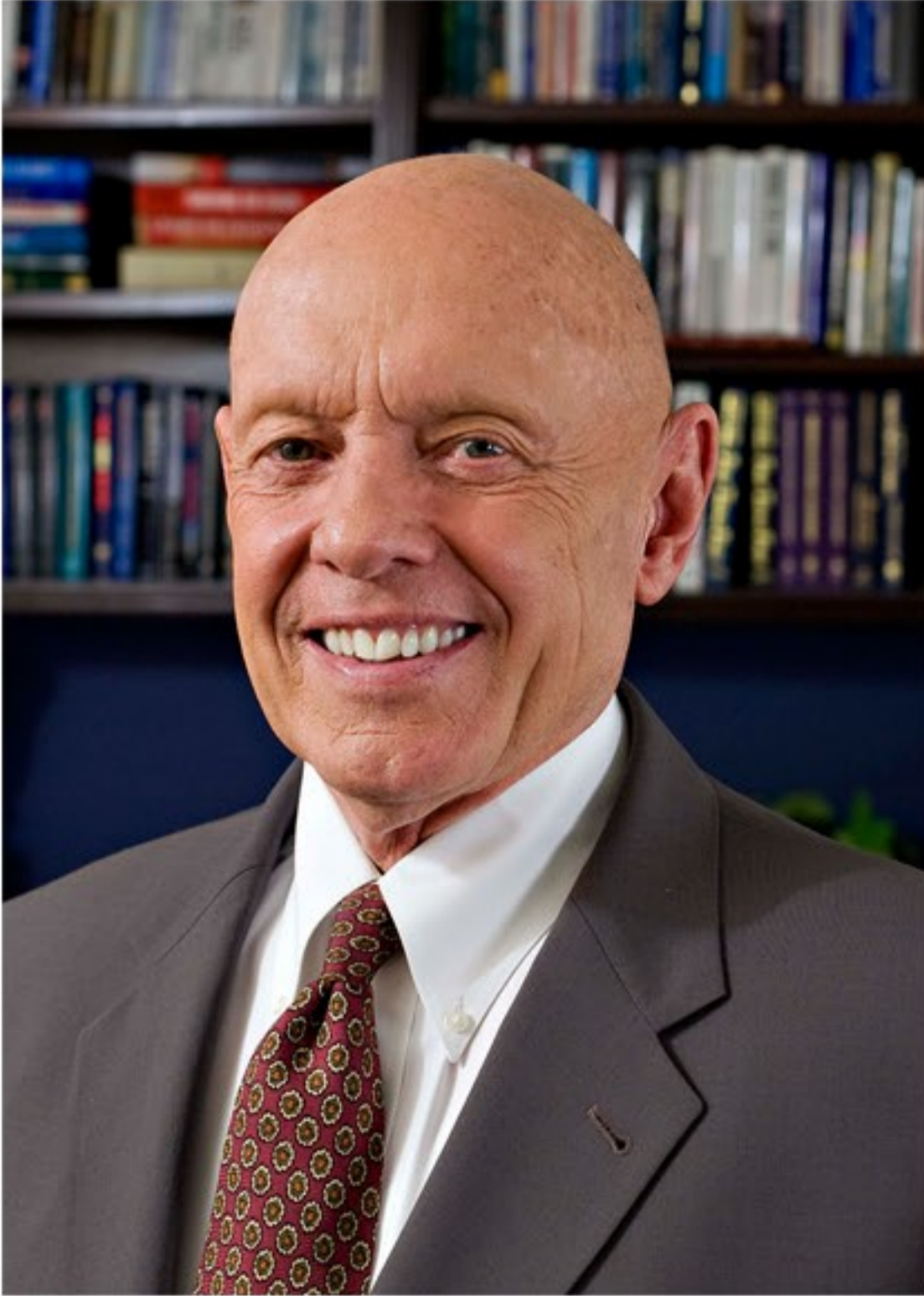
**Stephen R. Covey**

## العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية



علي وكتاب

السلام عليكم (:)



في كتيب اليوم سنعرض واحد من  
أفضل وأشهر كتب تطوير الذات.

**The 7 Habits of Highly  
Effective People**  
العادات السبع للأشخاص  
الأكثر فعالية.

تأليف ستيفن كوفي Stephen Covey

[entagia.com/books](http://entagia.com/books)

# العقلية والفعالية



هناك فرق بين أن تكون فاعل.. وبين أن تكون فعّال.. قد تكون مشغول دائماً لكن النتائج ضعيفة.. أفعالك غير فعّالة! ولا تحقق النتائج المرغوبة.

من أهم العوامل التي تحدد فعالية ما نقوم به من أعمال هو العقلية أو النموذج الذهني لأمر ما Paradigm. مثل مفهومك أو تصورك للنموذج الأنسب للنجاح.. مفهومك أو تصورك للنموذج الأنسب لصناعة المال أو لتربية الأبناء... وهكذا.

إن كان هناك مشكلة في التصور أو النموذج الذهني فهذا سيقبل من فعالية ما تقوم به من عمل.. لنضرب مثال..

لو كان تصورك للتميز والمهارة العالية في مجال ما، أنه ناتج موهبة فطرية للشخص.. وأنه من غير الممكن أن تتميز وتبدع إلا في شيء أنت موهوب فيه بالفطرة، وأن سعيك للتميز والمهارة يكون فقط عن طريق محاولة اكتشاف موهبتك الدفينة.

هذا التصور قد يدفعك للانسحاب بسرعة من تعلم أي مهارة تواجه فيها صعوبة، لأنك ستفترض أنك غير موهوب فيها طالما لم تستطع التميز بسرعة وسهولة.

بينما لو غيرت النموذج الذهني أو تصورك عن الأمر بأن التميز والمهارة يمكن صناعتها، وأنه لا يشترط وجود موهبة فطرية، واتبعت هذا النموذج بتفاصيله كما ما شرحنا في حلقة كتاب شفرة الموهبة..

من فوائد العادات السبع التي يعرضها الكتاب أنها تساعدك على بناء تصورات ونماذج ذهنية أفضل للواقع، وبالتالي تكون أكثر فعالية في تحقيق النتائج المرغوبة.

الفائدة الثانية المهمة التي تحصل عليها من العادات السبع هي أنها تساعدك على النضج بشكل أسرع وأفضل بأن تنتقل من مرحلة الاعتمادية، لمرحلة الاستقلال، لمرحلة الترابط الفعال.. ما معنى هذا الكلام؟!



في بداية الحياة نكون معتمدين بشكل كامل على الآخرين.. تعتمد على أسرتك في كل أمورك الجسدية والعاطفية والمادية والذهنية.. لو واجهتك مشكلة عادة ما تلجأ لهم.. لكن بالتربية والرعاية والتعلم، ننتقل لمرحلة الاستقلالية.. المرحلة التي نكون فيها معتمدين على أنفسنا بشكل كامل.

طبعاً هذا الانتقال لا يحدث مع الجميع بنفس الشكل والتوقيت. هناك من يصل لمرحلة الاستقلالية وعمره 18 عام.. وآخر يصل الأربعين وما زال اعتمادي غير قادر على تحمل مسؤولية نفسه!

أول ثلاث عادات من العادات السبعة يساعدونك لنتقل من مرحلة الاعتمادية لمرحلة الاستقلالية.. وبالتأكيد فإن الشخص المستقل هو شخص أكثر فعالية من الشخص الاعتمادي..

ولكي تكون فعال أكثر، وتحقق نتائج أكبر من قدرتك الفردية كشخص مستقل، تنتقل لمرحلة الترابط.. بأن تكون موظف في شركة، أو جزء من فريق العمل في مشروع معين.. تُكوّن أسرة وتصبح جزء مهم منها كزوج أو زوجة.. وهكذا.. وهنا يأتي دور العادة الرابعة والخامسة والسادسة..

بينما العادة السابعة تكون مستمرة معك في كل مراحل حياتك كما سيتضح حالاً.. فدعونا نبدأ بعرض السبع عادات (:)

## العادات السبع



### العادة الأولى

## كُن مُبَادِرًا

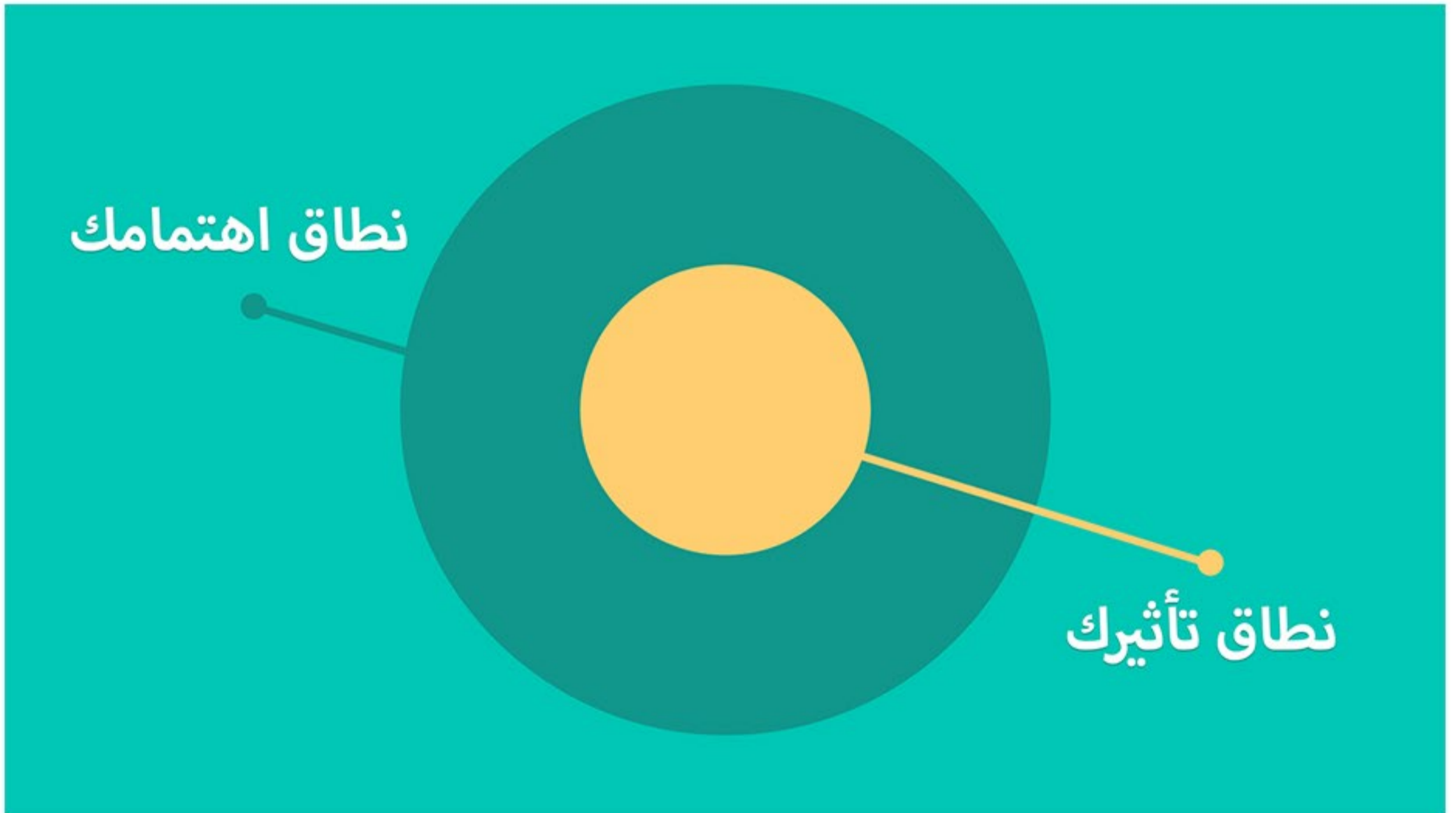
### Be Proactive

يقول الكتاب أن البشر نوعان.. نوع يتمتع بعقلية المبادرة.. ونوع تغلب عليه السلبية.

الشخص المبادر مؤمن أنه شخص فاعل وأن أفعاله لها تأثير كبير على وضعه وظروفه.. وبالتالي لو غير أفعاله أو بادر بأفعال معينة يمكنه أن يغير حاله للأفضل. يتحمل مسؤولية تحسين الوضع وحل المشاكل التي تواجهه حتى وإن لم يكن هو السبب فيها.

بينما الشخص السلبي غير مؤمن بأن أفعاله سيكون لها تأثير كبير على الواقع.. وبالتالي لا يحاول المبادرة أو القيام بفعل معين للتغيير.. هو ينتظر التغيير ليأتي من الخارج.. من الناس.. من الحكومة.. من زوجته/زوجها.. ودائماً ما يلوم الأطراف الأخرى على وضعه السيء.

لو مثلنا كل الأمور التي تهتمك في الحياة ولها تأثير على حياتك بدائرة كبيرة.. فالأمور التي لك أنت تأثير عليها بأفعالك ستكون جزء من هذه الأمور.. يمكن تمثيلها بدائرة أصغر داخل الدائرة الكبيرة.



المبادر يضع جهده وتفكيره في الدائرة الصغيرة.. النطاق الذي يمكن أن ينتج عن أفعاله فيه تغيير إيجابي واضح.. النطاق الذي تكون أفعاله فيه فعّالة!.. ولا ينشغل بالدائرة الكبيرة التي لا يستطيع أن يؤثر فيها بأفعاله.

على سبيل المثال.. الاقتصاد الكلي للبلد بالتأكيد يهتمك وله تأثير عليك.. لكنك لا تملك القدرة على القيام بفعل معين يحسن من هذا الاقتصاد.. بينما يمكنك العمل على تحسين وضعك الاقتصادي الخاص.

الملحوظ هنا.. أنك كلما ركزت على نطاق تأثيرك.. كلما اتسع هذا النطاق وزاد مع الوقت.. فممکن مثلاً أن تحسن وضعك الاقتصادي بالشكل الذي يجعلك قادر على عمل مشروع تجاري يحسن الوضع الاقتصادي لأشخاص آخرين.

فإلخاصة هنا..

**لكي تكون شخص فعال.. لا بد أن تكون شخص مبادر.**

تبادر بتحمل مسؤولية نفسك، ولا تنتظر شخص أو جهة أخرى أن تتحمل مسؤوليتك. تبادر بتطوير مهاراتك، ولا تنتظر شركتك أن تطور لك مهاراتك. تبادر بحل خلافاتك مع شريك حياتك، حتى لو لم تكن أنت سبب الخلاف!

لا تضيع وقتك وطاقتك النفسية والذهنية في التركيز على أمور خارج نطاق تأثيرك. ركز على نطاق تأثيرك فقط لكي تتمكن من تحقيق نتائج ملموسة في حياتك!

# ابدأ والنهية في ذهنك

## Begin With The End in Mind

قلنا في العادة الأولى أنه مطلوب منك أن تبادر بالفعل.. لكن في نفس الوقت مطلوب أن يكون لديك رؤية واضحة لما سيؤدي إليه هذا الفعل في النهاية.. الهدف ليس مجرد الانشغال بالعمل والسلام!

لأنه من السهل جداً أن تظل مشغولاً طوال الوقت، دون أن تكون فعال أو منتج. سهل جداً أن تمشي في طريق معين لفترة طويلة وبعدها تكتشف أنه لم يكن الطريق الصحيح! .. الكتاب يقول:  
**البعض يعمل بكل جد لتسلك سلم النجاح.. ليكتشف في النهاية أنه كان يصعد السلم الخطأ!**

لذلك.. لا بد أثناء البدء أن تكون النهاية في ذهنك.. ونقصد بهذا أمرين:

- **على المدى القريب:** نقصد به تحديد الأهداف أثناء بدئك أي شيء جديد.. حدد دائماً الهدف من الشيء الذي تبدأه.. وإن كنت قد بدأت العمل على شيء من فترة دون أن تحدد الهدف منه.. توقف للحظات واسأل نفسك ما الهدف مما أعمل؟ إلى أين سأصل في النهاية؟ وهل ما ستصل له هذا شيء مرغوب فتكمل، أم غير ذلك فتتوقف، وتوفر وقتك وجهدك لهدف مختلف تحدده بوعي.

- **أما على المدى البعيد:** فالكتاب يطلب منك تخيل نهاية حياتك.. هل الطرق التي تمشي فيها حالياً ستوصلك لنهاية مرغوبة؟

وهنا يطرح الكتاب فكرة تتكرر في كثير من كتب تطوير الذات.. فكرة  
أختلف معها تماماً.. فاسمحوا لي ببعض الاسترسال!

الكتاب يطلب منك أن تتخيل جنازتك.. يوم وفاتك.. ويطلب منك تخيل  
ما سيقوله الناس عنك وعن حياتك.. أهلك وأصدقائك وزملائك في العمل  
ومعارفك.. بماذا سيتذكرونك؟ هل كنت أب وزوج صالح أم سيء؟.. هل  
كنت شخص ناجح أم فاشل؟.. مؤثر أم غير مؤثر؟.. وهكذا. الهدف من  
هذا التخيل هو أن تتصور نهاية حياتك التي تود الوصول إليها، والأثر  
الذي ستتركه في نفوس الناس.

وجه اعتراضى على هذه الفكرة هو أنها تجعل الناس حَكَمَ على حياتك..  
وهي فكرة سيئة جداً. مشكلة كثير من مؤلفي كتب تطوير الذات الأجنبية  
أنهم يعرفون أهمية وجود نموذج أخلاقي في حياة الإنسان.. لكن في نفس  
الوقت مُدركين أن الدين دوره متراجع في نفوس معظم جمهورهم.. حتى  
لو كان المؤلف شخص متدين فغالبًا ما سيتجنب الكلام عن الدين في  
كتابه وإلا سيخاطر بفرصة الكتاب في النجاح!

فكرة أنى أنظر لرضى الناس عن حياتى بدلاً من رضى الله فكرة فاشلة -حتى  
بالنسبة للملحد- لو شخص غير مؤمن بوجود حساب أو ثواب وعقاب  
بعد الموت.. ما الذى يجعله يضع حياته الوحيدة الفانية فى محاولة  
إرضاء الناس، بدلاً من إرضاء نفسه وإشباعها بما يرغب! ما المخيف فى أن  
يتكلم الناس عنك بسوء بعد فنائك!

أما بالنسبة للمؤمن.. فالهدف هو إرضاء الله وليس إرضاء الناس. مطلوب  
بالطبع حُسن معاملة الناس لكن ليس بهدف إرضائهم، وإنما طاعة لرب  
الناس.. هذا طبعاً غير أنه ليس كل ما يرضى الله يرضى الناس!



بالنسبة لي كمسلم..

البديل الأفضل من تخيل آراء الناس بعد الموت.. هو تحضير إجابة لـ 4 أسئلة.. لن تزول قدما عبد يوم القيامة إلا وسيسأل عنها!

### **عن عمره فيما أفناه..**

سؤال يجعلك تستغل وقتك بفعالية أكبر فيما ينفع لكى تتمكن من الإجابة عليه يوم القيامة!

### **وعن جسمه فيما أبلاه..**

سؤال يجعلك تستغل جهدك بفعالية أكبر فيما ينفع لكى تتمكن من الإجابة عليه يوم القيامة!

### **وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه..**

سؤال يجعلك فعال أكثر في التعامل مع المال اكتساباً وإنفاقاً.

### **وعن علمه ماذا عمل به.**

سؤال يجعلك تسعى لاكتساب المعرفة المفيدة النافعة وليس مجرد تراكم معلومات عن أمور غير نافعة.

اعتقد أن هذا تصور أفضل للنهاية يدفعك لاستغلال حياتك بشكل أكثر فعالية!

# ترتيب الأولويات

## Put First Things First

ليس معنى أنك بادرت و حددت هدف، أن الظروف ستواتيك أو أن متغيرات الحياة ستدعك تحقق هذا الهدف بسهولة ويسر.. دائماً ما سيكون هناك عقبات ومشتتات في الطريق.

دائماً ما تكون المسؤوليات والمهام أكبر من قدر الوقت والجهد المتاح.. لا يتمكن أحد من إنجاز كل الأعمال والمهام.. بما في ذلك الأشخاص الفعالين!.. لكن ما يفعله الشخص الفعال هو أنه يعطي أولوية بذل الوقت والجهد للأمور المهمة التي تحقق أكبر قدر من النتائج!

المؤلف يقول:

**"أن التحدي في ترتيب الأولويات ليس في القدرة على إدارة الوقت، بل في القدرة على إدارة النفس!"**

النقطة الهامة هنا والتي ساعد الكتاب في انتشارها بشكل كبير هي ما يعرف بمصفوفة الأولويات.

مصفوفة الأولويات هي طريقة لتصنيف المسؤوليات والمهام التي تقوم بها في حياتك على أساس عاملين. الأهمية والعُجالة.

<b>مهم عاجل</b>	<b>مهم عاجل</b>
تعلم مهارات جديدة قراءة كتب مهمة التخطيط للمستقبل	مهام العمل حل الأزمات العاجلة
<b>غير مهم غير عاجل</b>	<b>غير مهم عاجل</b>
تصفح الإنترنت والسوشيال ميديا بدون هدف	متابعة المباريات والمسلسلات والأخبار أول بأول

## مصفوفة الأولويات

### Priority Matrix

المصفوفة عبارة عن 4 مربعات:

**المربع الأول.. مهم وعاجل..** كمهام وضغوطات العمل.. أو مواجهة الأزمات العاجلة.

**المربع الثاني.. مهم وغير عاجل..** كتطوير الذات والقراءة وتعلم المهارات والتخطيط للمستقبل.

**المربع الثالث.. غير مهم وعاجل..** كمتابعة المباريات والمسلسلات والأخبار أول بأول.

**المربع الرابع.. غير مهم وغير عاجل..** كالمشتتات ومهلكات الوقت عموماً مثل تصفح الإنترنت والسوشيال ميديا بدون هدف.

بطبيعتنا كبشر نهتم بالأمر العاجلة، حتى وإن كانت غير مهمة! وتتراخي في الأمور غير العاجلة، حتى لو كانت مهمة.

يعني مثلاً.. قد تكون متعجل لتلحق المباراة قبل أن تبدأ رغم عدم أهمية مشاهدة المباراة لحياتك.. لكنك تتراخي عن بدء ممارسة الرياضة رغم أهميتها وحاجة جسمك إليها!

اختيار أي مربعات تركز عليها أمر هام جدا!.. طبيعي أننا سنعطي جزء كبير من تركيزنا للأمور المهمة والعاجلة في المربع الأول لأن تجاهلها قد يصنع أزمات. لكن في نفس الوقت يجب أن تعرف أن أهم مربع والذي سيقودك لمستقبل ونهاية أفضل هو المربع الثاني، حيث الأمور المهمة وغير عاجلة، المربع الذي يحتوي على المهارات التي تود تعلمها، مشاريعك الخاصة التي ترغب في البدء فيها، العادات المفيدة التي تتمنى أن تلتزم بها.

من النصائح الهامة التي يقدمها المؤلف في هذه الجزئية.. نصيحة تقول:  
**لا ترتب جدولك حسب أولوية المهام المطلوبة..**  
**ل ضع أولوياتك في الجدول!**

أي لا تكتفٍ بترتيب ما هو مطلوب منك وإلا ستكتفي بمهام المربع الأول فقط.. حدد الأمور ذات الأولوية في حياتك وضعها في الجدول.. أمور مثل الموجودة في المربع الثاني.

ولهذا قلنا أن ترتيب الأولويات هو إدارة للنفس أكثر من كونه إدارة للوقت!

# عقلية المكسب المشترك

## Think Win-Win

الإنسان كائن اجتماعي بطبعه.. بمعنى أنه لا يعيش منفرداً.. فالله خلق الناس شعوب وقبائل.. وبالتالي دائماً كإنسان ستكون لديك علاقات متنوعة.. علاقات أسرية.. علاقات إجتماعية.. علاقات عمل.. اسع دائماً في هذه العلاقات للمنفعة والمكسب المشترك لكل الأطراف! لا تكتفِ بالاهتمام بمكاسبك الشخصية فقط.

بعض الناس تملكهم **عقلية الندرة Scarcity Mentality**.. يظنون أنه لا يمكن أن يكسب الجميع.. وأنه لكي يكسب هو فلا بد من خسارة غيره! هذه العقلية لن تقود لنجاح على المدى البعيد حتى وإن تسببت في بعض المكاسب على المدى القريب.

استبدلها **بعقلية الوفرة Abundance Mentality**.. الحياة ليست سباق حتى يكون فيها فائز واحد!

الكتاب يقول أنك لكي تتمكن من تحقيق فكرة المنفعة والمكسب المشترك في علاقاتك، تحتاج للتحلي بصفيتين: **الإنصاف والشجاعة**.

تحتاج للتحلي بالإنصاف حتى لا تظلم أحد وتأخذ حقه إن كانت قدرتك تسمح لك بذلك -خصوصاً في علاقات العمل- ليس من الذكاء ولا النجاح أن تبخس الناس حقوقهم أو أن تستغل حاجتهم أو جهلهم لكي تعظم مكاسبك على حسابهم.

الكتاب يحذرك من أن هذا سيتسبب في خسارتك على المدى البعيد..  
والأسوأ من تحذير الكتاب من الخسارة المادية على المدى البعيد، هو  
الحساب العسير في الآخرة على ظلم الآخرين وأكل حقوقهم بالباطل!

تحتاج أيضاً للتحلى بالشجاعة حتى لا تسمح لأحد بأن يبخسك حَقك.  
بعض الناس قد تقبل الخسارة حفاظاً على العلاقة.. أو كسباً لود  
الآخرين. هذه السياسة خاطئة أيضاً وستسبب في خسارتك على المدى  
البعيد.

للأسف غالباً من تخسر وتضحى من أجلهم -بعد فترة- سيعتبرون أن ما  
تفعله طبيعي.. وأنه من حقهم.. ولن يشعروا حتى بالامتنان لك على  
تضحيتك.. ولو أردت في يوم المطالبة بحقك الطبيعي.. سيستغربون  
طلبك.. لأنهم اعتادوا على الوضع السابق لدرجة اعتباره هو الوضع  
المنصف والطبيعي!

فمطلوب أن تتحلى بالشجاعة.. وتبادر بالمطالبة بحقك بما يحقق  
المنفعة المشتركة.

الكتاب يقول هنا أنك أمام خيارين:  
إما اتفاق يحقق المكسب والمنفعة المشتركة..  
أو عدم الاتفاق من الأساس.

العلاقات الفعالة المثمرة هي التي تكون فيها المنفعة مشتركة، مما  
يسمح بتطويرها وتعظيم المنفعة للطرفين مع الوقت.

# اسع لفهمهم قبل أن يفهموك

**Seek First to Understand, Then to Be Understood**

قلنا أن الإنسان كائن اجتماعي متنوع العلاقات، ومطلوب منه التعامل والتعاون مع الآخرين لجني منافع مشتركة. لكن لأن الناس مختلفون في طباعهم ونشأتهم ومستوى معرفتهم وثقافتهم، فهذا غالباً ما ينتج عنه اختلافات في الرأي والرؤى.

معظمنا عندما يواجه اختلاف في الرأي يكون كل همه أن يفهم الطرف الآخر وجهة نظره ويقتنع بها.. أكثر من اهتمامه بفهم الطرف الآخر.

لكن هذا الأسلوب لن يصل بك أبداً لتواصل وتعاون فعال مع الآخرين.. مطلوب منك أن تبادر بفهم الآخر قبل أن تطالبه بفهمك.

فهمك للآخر مُفيد في أمرين: أولاً حتى تتأكد من صواب رأيك.. لعلك لو أعطيت نفسك الفرصة لفهم الطرف الآخر لاكتشفت أنه هو الصائب، بدلاً من الإصرار على رأيك الخاطيء!

ثانياً.. إن فهمك لوجهة نظره سيساعدك على إقناعه بوجهة نظرك إن كانت هي الصواب، وسيساعدك على معرفة أين بالضبط نقاط سوء الفهم التي لديه والتي تحتاج لإيضاحها له لكي تقنعه!

من المؤسف أن بعض الناس ليس لديها استعداد لسماع بعضها بعض لدرجة أن تجد مثلاً شجار على أحد مواقع التواصل الاجتماعي بين طرفين آرائهما ليست مختلفة أصلاً! .. لكنهما يعبران عنها بأسلوب مختلف لكنهما لا يحاولان فهم بعضهما البعض حتى يدركا ذلك!

لذلك.. من المهم أن تبادر بمحاولة فهم الآخر إن كنت مهتم بتواصل فعال وتوصيل وجهة نظرك لهم. ودعنا نعرض نصيحتين يساعدانك بشكل عملي في تحقيق ذلك:

**النصيحة الأولى..** بعد استماعك للطرف الآخر، لا تسارع بالرد. حاول أن تسأله أسئلة تستوضح فيها عن بعض النقاط في كلامه. أولاً سيساعدك هذا على أن تفهمه بشكل أفضل.. وثانياً سيوصل للطرف الآخر رسالة بشكل غير واعي بأنك مهتم أن تفهم وجهة نظره. وليس القصد أن تختلف معه والسلام، وهذا سيؤثر فيه غالباً ويجعله يعاملك بالمثل ويحاول أن يفهم وجهة نظرك. وسيساعدك هذا بالتأكيد على توصيل وجهة نظرك له!

**النصيحة الثانية..** بعدما تتأكد من أنك فهمت الطرف الآخر -وقبل أن تعرض وجهة نظرك- أوضح له أنك فهمته. إذا عرض عليك مثلاً رأيه بأن الموز أفضل من المانجا. تقول له : أنت ترى أن الموز أفضل من المانجا لأنه يتقشر بسهولة، ولأنه لا ييقع الملابس... وهكذا.

عندما يدرك الطرف الآخر أنك تفهمه، سيعرف أن اختلافك معه ليس مجرد سوء فهم، وأنت إن كنت لازلت مختلف معه حتى بعد ما فهمت وجهة نظره فهذا يعني أن لديك أسباب أخرى للاختلاف يحتاج لفهمها!



طبعاً محاولة فهم الآخرين أولاً ليست فقط مفيدة في حالة الاختلاف، وإنما مفيدة بشكل عام في محاولة توصيل أي رسالة أو وجهة نظر. إن كنت على تعمل فيديو على يوتيوب أو تكتب مقال يساعد الناس في أمرٍ ما.. فحاول أولاً فهم الدوافع والمشاعر لدى الناس بخصوص الرسالة التي تود إيصالها لهم، حتى تتمكن من توصيلها بشكل فعال فعلاً.

### العادة السادسة

## التعاون الإبداعي

### Synergize

الهاتف الذكي الذي تحمله في يدك هو نتاج عمل وتعاون آلاف الأشخاص.. مهندسين ومصممين ومبرمجين وعمال وغيرهم... هذا المنتج مستحيل على شخص واحد منهم إنتاجه بشكل منفرد!

**التعاون الإبداعي هو الذي يكون فيه الكل أكبر من مجموع الأجزاء..**

التعاون الإبداعي يعتمد على اختلاف القدرات بين الأفراد بحيث يكملوا من بعضهم البعض لتحقيق النتيجة المرغوبة.

يشترط لذلك.. التناغم بين الأفراد.. والعدل في توزيع العوائد مقارنة بالمسؤوليات.. العادتين السابقتين عن المنفعة المشتركة، وفهم الآخرين قد يساعدانك في تحقيق تلك الشروط.

مطلوب منك المبادرة بتحديد المسؤوليات والنسب.. فليس معنى أنكم شركاء في عمل أن يكون نصيب كل شخص من المسؤوليات والعوائد متساوي.. فإن لم تبادر بتحديد وتوضيح ذلك من البداية.. غالباً النهاية ستكون الفشل أو الاختلاف وفض الشراكة والتعاون!

**انتبه إلى أن عدم التعاون أفضل من التعاون السيء!**

التعاون السيئ سينتج عنه خسارة لمعظم الأطراف غالباً! أي مثلما قلنا في عادة المنفعة والمكسب المشترك.. إما اتفاق يحقق منفعة عادلة لجميع الأطراف.. أو عدم الاتفاق من الأساس!

### العادة السابعة

## اشحذ المنشار

### Sharpen The Saw

تخيل شخص يحاول قطع شجرة بمنشار.. وشكله مُجهَد جداً.. فتسأله لماذا تبدو مُجهَدًا بهذا الشكل.. فيرد أنه يحاول قطع الشجرة منذ خمس ساعات! فتنصحه بأن يأخذ فترة راحة يشحذ فيها المنشار، فيكون رده عليك بأنه لا يوجد وقت للراحة وشحذ المنشار لأنه مشغول بقطع الشجرة! مع أنه لو شحذ المنشار سيوفر وقت أكبر في النهاية. لكنه ينظر للمدى القريب والوقت الذي سيستهلكه في شحذ المنشار، ولا ينظر للمدى البعيد والوقت والجهد الذي سيوفرهما لو شحذه. كثير منا يفكر بنفس عقلية هذا الشخص.

شحن المنشار المقصود به صيانة وتطوير نفسك باستمرار لضمان استمرار بل وزيادة فعاليتك مع الوقت.

بالنسبة لجزئية الصيانة..

مطلوب منك أن تحافظ على نفسك من الإجهاد المستمر بالراحة والصيانة الدورية لأربع جوانب من جوانب حياتك:

### 1 - الجانب الجسدي..

شعورك بالإجهاد المستمر سيقبل من طاقتك وتركيزك، ومن ثم إنتاجيتك وفعاليتك بشكل عام.. فالراحة هنا ليست ترف.. بل ضرورة!

### 2 - الجانب الديني والروحي..

نحن في عصر أصبح القلق المستمر سمة من سماته الأساسية.. لن تجد شيء يمنحك الطمأنينة مثل تقوية علاقتك بالله، وشعورك بأنك في يد راعية ومدبرة لهذا الكون وما يجري فيه. حافظ على علاقتك بالله بالصلاة والذكر والتأمل في بديع مخلوقاته.

حاول بقدر الإمكان أن تتعرض للطبيعة وتتأملها، حتى لو كان بمجرد التمشية بجوار شجر الطريق. لو لم يكن هناك طبيعة في مكان قريب منك.. أحضر أي نبات صغير وارعاها في شرفة أو نافذة البيت. التعرض للطبيعة مهم جداً لحالتك النفسية والروحية بعد الحفاظ على علاقتك بالله بالصلاة والذكر كما قلنا.

### 3 - الجانب الذهني..

ارحم ذهنك وعقلك من التشويش المستمر.. أعط عقلك وجبات صحية بدلاً من الوجبات السريعة المضرة.

بدلاً من متابعة التلفاز ومشاهدة المقاطع الهزلية والحركية ومتابعة الأخبار باستمرار.. جرب قراءة كتاب أو حتى مشاهدة فيلم وثائقي في موضوع يستحق الاطلاع عليه. توقف عن محاولة إبقاء ذهنك في حالة إثارة وتسلية مستمرة.. أعطه فرصة للهدوء والتأمل والتفكير بعمق في أمور تستحق!

#### 4 - الجانب الاجتماعي..

في الجانب الاجتماعي ركز على الجودة وقلل من الكم.. علاقات أقل لكن جودتها عالية أفضل بمراحل من علاقات كثيرة لا يُعتمد عليها، تسبب لك الكثير من التشتت والانشغال وتلزمك بكثير من الواجبات بدون داعي! هذا كان فيما يخص جزئية الصيانة لجوانب حياتك المختلفة..

أما بالنسبة لتطوير الذات..

هل تتذكر مرة بعد استخدامك لأداة أو ماكينة أو برنامج لفترة من الزمن.. اكتشافك خاصية لم تكن تعرفها من قبل، ووفرت عليك الكثير من الوقت والجهد وتمنيت لو كنت تعرفها من زمان؟

إن لم تحاول تطوير نفسك باستمرار.. ستحرم نفسك من كثير من المعرفة التي ستوفر عليك وقت وجهد وتجعلك تحقق ناتج أكبر وأفضل! لو شحذت المنشار.. سيصبح قطع الشجرة أسهل وأسرع!

التحدي الذي يواجه معظمنا في تطوير الذات.. هو أنه أمر غير عاجل، لا أحد يضغط علينا أو سيحاسبنا لو لم نطور من أنفسنا.. لذلك نؤجله بشكل مستمر. ما تحتاج عمله هو أن تجعل من تطوير نفسك شيء حاضر في ذهنك باستمرار..

وعندي لك نصيحة عملية تساعدك على تحقيق هذا بسهولة!  
وللأمانة.. هذه النصيحة غير مذكورة في الكتاب!

النصيحة هي أن تتابع قناتنا هذه.. فكل الموضوعات التي نعرضها في إطار تطوير الذات، والمهارات، والتعلم وزيادة الإنتاجية. فحتى لو طبقت جزء بسيط من المعرفة التي نقدمها.. ستلاحظ مع الوقت تطور ونمو وفرق ملحوظ في حياتك للأفضل بإذن الله (:)

سبحانك اللهم وبحمدك  
أشهد أن لا إله إلا أنت  
أستغفرك وأتوب إليك

**لا تنسوا مشاهدة الفيديو على يوتيوب 😊**



علي وكتاب



**علي محمد علي**

**[www.ali-m-ali.com](http://www.ali-m-ali.com)**

**[entagia.com/books](http://entagia.com/books)**