



إعداد وتنسيق:

م/ سمير محمد حلوانى

بالتعاون مع نخبة من الإخوة الفضلاء

اذكر منهم الإخوة:

أحمد العمودى، عبدالله بالبيد،

إبراهيم الصينى، فؤاد الثقفى،

أحمد فرحه الغامدى، فريد سمكرى وطارق ولى

جدة - السعودية

الطبعة الثانية



المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله الذي خلق الإنسان علمه البيان والصلاة والسلام على رسولنا وحبیبنا وقدوتنا النبي العدنان سيدنا محمد وعلى آله وصحابه ذوي الأخلاق الحسان وبعد:
أحبابي الكرام الذين رضوا بالله رباً وبالإسلام ديناً وبمحمد ﷺ نبياً ورسولاً،

ان المتأمل في قول ربنا الكريم سبحانه وتعالى ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ يجعل الانسان - وخاصة المسلم - يكون على بينة من أمره في غاية وجوده وخلقه. ولكن قد يتبادر إلى الذهن فوراً هنا سؤال عن، وما مفهوم العبادة؟ وهل مفهوم العبادة هو ما تعارف عليه الناس في هذه الايام المتأخرة، مقصوراً على الشعائر التعبدية! ام انه يتعداه إلى ماوضحه ربنا جل في علاه في قوله تعالى ﴿قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ﴾ والذي يعنى ان كل اعمال الانسان - مادام يبتغى بها وجه الله- تعد من انواع العبادة.

وهذا الذي اردت ان اوضحه في ثنايا بحثي هذا وهو متعلق بكل إنسان، وأن الناس يختلف بعضهم عن البعض من حيث القدرات والامكانيات وحتى الرغبات. فاذا كانت غاية الناس جميعهم، رضوان الله تعالى. فانه من الضروري لنا - نحن المسلمين في هذه الأيام- ان يحدد كل منا وجهته وهدفه الذي يخدم به نفسه وامته ومجتمعه بل والانسانية جمعاء بما يوصله لرضوان ربه سبحانه وتعالى.

إن القرون المتأخرة من المسلمين عادت لربها تخدم دينها وتتفانى في خدمة ربها ومجتمعها وامتها، ولكن نحتاج جميعاً إلى اعادة توجيه، أو «ترشيد» كما ذكر الشيخ العلامة د. يوسف القرضاوى حفظه الله، بمفهوم «ترشيد الصحوة»، وان بحثنا هذا لعله يصب في مفهوم ترشيد الصحوة إن شاء الله.

إننا بحاجة إلى اعادة توجيه لطاقتنا وحشدها في الاتجاه المناسب حتى نقود البشرية مرة اخرى إلى بر الأمان والايمان.

حسبى من محاولتى هذه بعث الامل من جديد في تفعيل طاقات امتنا -رجالاً ونساءً- فيما اظنه إلى الطريق الصحيح وابتغاء رضوان الله واتباع سنة رسولنا محمد ﷺ.



مدخل إلى الموضوع:

فى الكثير من الاحيان يثار القول بين الكثير من المهتمين بقضايا الأمة عن مدى فعالية الصالحين وعموم الأمة بالرغم من انشغال الكثير بالعمل لصالح الاسلام والمسلمين! والسبب -من وجهة نظرى- فى اثاره هذا الأمر هو عدم وضوح النتائج والتغيير المطلوب الذى تصبو اليه نفوس الصادقين والمصلحين.

لذلك احببت ان اساعد إخوانى وأخواتى من شباب ورجال ونساء الصحوة المباركة - من خلال هذا الموضوع- على تحديد الاتجاه المناسب والصحيح لكل فرد منا بحيث انه يتجه به إلى الطريق المناسب لامكاناته وشخصيته وميوله. وكما ان البشر لايتشابهون فى بصماتهم! فانهم كذلك لايتشابهون فى ميولهم وقدراتهم ومواهبهم.

ومما يقع فيه الكثير من القادة والمصلحين فى العمل الاسلامى من الخطأ، انه يتم توجيه الشباب والعاملين إلى ما يظنه القائد انه مناسب وما قد يحتاجه العمل الاسلامى أو الخيرى. بغض النظر عن الإمكانيات الفردية والمواهب المختلفة لدى العاملين، وفى ذلك تقوية للكثير من المصالح بل وامكانية الدخول فى بعض السلبيات مثل تراجع بعض العاملين وتفلتهم بسبب عدم ملائمة ومناسبة تلك الاعمال لطاقتهم ومواهبهم، أو ان صح التعبير فهم لم يشبعوا رغباتهم أو طموحهم الذى من اجله اتوا للمشاركة والانخراط فى العمل الاسلامى أو الخيرى أو الاجتماعى.

لذلك كان من المناسب -بداية- ان يحدد كل واحد منا ميوله ومواهبه واهدافه التى يود تحقيقها فى حياته، من خلال جلسات تأمل وجولات داخلية فى ثنايا نفسه وعقله وروحه. ولعل البعض يتساءل: هل يحتاج الانسان ان يجلس مع نفسه! اليس هذا من ضرب الجنون؟! ان الوارد عن الصحابة والسلف الصالح هو جلسات المحاسبة مع انفسهم فى اليوم والليلة والشهر والسنة، قال وهب فيما ذكره الإمام أحمد رحمه الله: «مكتوب فى حكمة آل داود: حق على العاقل، أن لا يغفل عن أربع ساعات: ساعة يناجي فيها ربه، وساعة يحاسب فيها نفسه، وساعة يخلو فيها مع إخوته الذين يخبرونه بعيوبه ويصدقونه عن نفسه، وساعة يتخلى فيها بين نفسه وبين لذاتها فيما يحل ويجمل، فإن فى هذه الساعة عوناً على تلك الساعات وإجمالاً للقلوب».

اعود لموضوعنا «ولا أريد ان اقول «بحثنا» حتى لا يظن البعض ان هذا بحثاً اكاديمياً نظرياً، بل الواقع هو خبرة عملية وتراكم تجارب ومعارف خضتها وتعلمتها خلال سنوات واحاول نقلها لاخوانى وابنائى من امتنا العزيزة».

ولابد هنا من التوضيح بأن الغاية من تحديد الأهداف هو ترتيب الاولويات واعطاء كل شىء فى الحياة ما يستحقه من الوقت والاهتمام.

الكثير منا تضيع اوقاته - أو قل ان شئت تضيع حياته- فى امور قد لاتكون هى ما يريد من هذه الحياة أو ما يطمح فى تحقيقه، ولا ينتبه لذلك الا بعد فوات الاوان أو تأخره فى العمر.

ان الخلوة مع النفس وتحديد وجهة الحياة قد لايفعلها الكثيرون منا بحجج كثيرة لاتعدو ان تكون رغبة من العقل فى عدم التفكير العميق (وكما قال علماء النفس بأن العقل معاكس تماماً لطبيعة المعدة، فالعقل يجب ان يكون خاملاً غير متحرك، وبعكس المعدة فانها اذا جاعت تحركت حتى لاتدع صاحبها يقر له قرار) حتى يحدد الانسان منا اهدافه فى الحياة.



حياتك من صنع أفكارك

ان مشكلتنا فى هذه الايام هو عدم التركيز فى ماذا نريد من هذه الحياة، فنجد الكثيرين منا يكون مشغولاً بشكل يكاد يكون مستمراً ولكن اذا سألته عن الحصيلة أو الهدف من هذه التحركات فقد لايجد جوابا واضحا.

لذلك ليس المهم ان تكون مشغولاً طوال الوقت ليدل على انك منتج أو لاتضيع وقتك، وانما يجب ان يكون الوقت مستغلاً فى اهم امور حياتك (ولعل من اجمل ماسمعت من مثال على هذا الامر هو كمثل القاعد على الكرسي الهزاز الذى يتحرك باستمرار ولكنه لايتحرك من مكانه قيد انملة! فتأمل ذلك).

الدافع لكتابة الموضوع:

لعل الناظر فى أحوالنا - نحن المسلمين - يجد اموراً عجيبة، منها الحماس والرغبة الصادقة فى التطور والتفاعل، ولكن فى نفس الوقت نجد اننا اصحاب نفس قصير. نبدأ بحماس فى امر ما ثم ما نلبث ان نتركه أو ننساه أو نزهد فيه. وهذه الحالة تسبب مشاكل عدة فى حياة الافراد والمجتمعات الإسلامية. ومن هذه المشاكل:

١. عدم الوصول إلى نتائج أو ثمار واضحة من خلال نشاطنا وحركتنا.
 ٢. تشتيت الجهود فيما لايعود على الأمة ولاالفرد بمردود ايجابى، نحتاجه كثيراً فى هذه الايام للرقى والتقدم بالامة
 ٣. نحس بعد فترة بالاحباط لاننا نبذل ونضحى ونعمل ثم لانرى ثماراً واضحة.
 ٤. نعانى كثيراً من السطحية واستعجال النتائج وعدم وجود الخطط فى حياتنا سواءاً كان ذلك لامور حياتنا الوظيفية أو الدينيه أو الاجتماعيه. وهذا يسبب ضبابية الرؤية ويكون كمن يقود سيارة بلا عجلة قيادة.
- من أجل هذا كله احببت ان افيد اخوانى القراء من مختلف الطبقات العلميه والاجتماعيه حتى نسير معاً فى طريق النجاح والرقى الذى نتمناه جميعاً.

كيف كانت بداية الموضوع:

قرأت مقالة مترجمة لـ شركة «خلاصات» بعنوان «الطريق إلى مكة» ومؤلفها امريكى اسمه «توم رودل». اعجبني الموضوع كثيراً ثم تيسر ان حضرت دورة لنفس المؤلف فى مدينة جدة فقررت ان اصيغها صياغة عربية اسلامية حتى تناسب مستويات وبيئة القارئ الكريم فى هذه البلاد الإسلامية.

ذكر المؤلف مشكلة الخواء الروحى وركز على ضرورة وجود أهداف محددة بالنسبة للامريكين - غير المسلمين- حتى تكون الحياة ذات معنى لهم.

اما بالنسبة لنا نحن المسلمين فأن الوضع مختلف كثيراً حيث اننا - أو اكثرنا- يؤمن بالآخرة وان هناك جنة ونار ولكن مشكلتنا تكمن في أننا لا نحدد الطريق والأهداف المرهلية فى سيرنا إلى الله وأننا لا نحرص على ترتيب أولوياتنا.

لذلك كان موضوع «الطريق إلى مكة» أو «معامل مكة» كما سماه المؤلف (توم رودل)، يحتاج إلى اعادة النظر من الناحية الإسلامية والبيئة العربية على وجه الخصوص. ولذلك اخترت للكتاب عنواناً إسلامياً استخدمه أحد الدعاة الافذاذ من ارض الكنانة وهو الشيخ محمد الغزالي رحمه الله رحمة واسعة، فى احد كتبه وهو كتاب «جدد حياتك» والعنوان هو «حياتك



من صنع افكارك». لاننى وجدت فعلاً أن التفكير الجاد العميق ينتهى بنا إلى وضع الأهداف التى بها تصاغ حياة الانسان.

وفى هذا السياق ذكر الدكتور مالك بكرى فى كتابه القيم «التفكر من المشاهدة إلى الشهود» قوله: فالنشاط الفكرى الداخلى للانسان سواءً شعر به أو لم يشعر به، هو الذى يوجه سلوكه وتصرفاته الخارجية» إلى ان يقول: هذا الاستنتاج يؤكد صدق ماقرره الاسلام من ان التفكير فى خلق الله هو العمود الفقرى للايمان الذى ينبثق عنه كل عمل خير» انتهى

واضاف الدكتور بكرى فى كتابه ايضاً نقلاً عن العلامة ابن القيم فى كتابه (الفوائد) مانصه: وقد خلق الله - سبحانه وتعالى- النفس شبيهة بالرحى الدائرة التى لاتسكن ولا بد لها من شىء تطحنه، فان وضع فيها حب طحنته، فالافكار والخواطر التى تجول فى النفس هى بمنزلة الحب الذى يوضع فى الرحى، ولاتبقى تلك الرحى معطلة قط. بل لابد لها من شىء يوضع فيها. فمن الناس من تطحن رحاه حباً يخرج دقيقاً ينفع به نفسه وغيره، واكثرهم يطحن رملاً وحصى وتبناً ونحو ذلك. فاذا جاء وقت العجن والخبز تبين له حقيقة طحينه. انتهى.

ما هى الحاجة لهذا الموضوع؟

اذكر فوائد على سبيل المثال لا الحصر لهذا الموضوع:

1. الجلوس والخلوقة مع النفس وترتيب الاولويات.
2. معرفة خفايا النفس وتطلعاتها.
3. محاولة اصلاح عيوب الانسان.
4. متابعة ورصد اهدافك الحيوية ومدى سيرك لتحقيقها ومدى فعالية وسائلك فى الوصول إلى اهدافك.
5. وضع برنامج محدد وواضح ومكتوب لمتابعة وترتيب وتنفيذ الأهداف.
6. اكتساب الثقة فى النفس عندما تكون اهدافك وتحركاتك محددة ومحسوبة ومعروفة لديك.
7. بث مفهوم التخطيط وترتيب الاولويات ومتابعة تنفيذ الخطط لدى الافراد والجمعيات الخيرية والدعوية.

كيف تبدأ أنت فى هذا الموضوع؟

البداية فى هذا الموضوع تحتاج إلى أمور محددة:

1. العزيمة الصادقة والرغبة الاكيدة فى التحسن والتطور فيما يتعلق بخططك واهدافك فى الحياة.
2. ينبغى قراءة الموضوع كاملاً واستيعاب المطلوب ثم العودة مرة اخرى لتطبيق الموضوع على نفسك.
3. من المناسب والمطلوب ان تجلس مع زوجتك (ان كنت متزوجاً) أو مع من له علاقة حميمة قريبة منك وتعتبره اخاً قريباً منك وتناقش معه الأهداف التى توصلت اليها والخطط المطروحة.
4. لاينبغى المثالية فى وضع الأهداف والخطط فان «المنبت لا أرضاً قطع ولا ظهراً ابقى» ولكن



حياتك من صنع أفكارك

التوسط مطلوب فى وضع الأهداف والخطط بداية على ان تكون قليلة وسهلة، ثم يكون التدرج إلى أهداف أكثر وخطط أعلى مستوى.

5. ينبغي تحرى الصدق التام مع نفسك عند تعبئة الاستبيانات المرفقة لانك على اساس نتائجها ستضع اهدافك واولوياتك.

6. ينبغي ان تكون مرتاحاً هادئ البال عندما تقرأ وتعبأ هذه الاستبانات واعطاء الوقت المناسب الكافى. ولا تتسرع حتى تنتهى من الكتاب لان المقصود الجلوس مع النفس ومعرفة رغباتها بصدق ووضوح.

تعريف سريع بالمحتوى:

يحتوى هذا الكتاب على ثلاثة أقسام رئيسة:

أولها: محفزات و«مقبلات» للبداية فى توجيه العقل والتفكير لاستخراج مكنونات النفس ورفع المهمة وإزالة العوائق المتراكمة من خلال التربية والبيئة والصحة
ثانيها: إستخراج ما فى نفسك من رغبات وعوائق وآمال والتعرف كذلك على نقاط الضعف والقوة فى شخصيتك وذلك عن طريق عدد من الاستبانات.
ثالثها: تحليل تلك الرغبات والآمال والعوائق ونقاط الضعف والقوة واخراجها كأهداف تستطيع ترتيبها حسب الاولويات التى تراها - انت - مناسبة لك ولطموحك والتزاماتك.



الإنسان

الأول



مقدمات لتحفيز العقل والتفكير

يتجه البعض منا للاهتمام بما يناسبه من الاطعمه، ولعل من الاعراف السائدة هذه الايام هو: مصطلح المقبلات والتي اكتسبناها من اخواننا فى بلاد الشام حيث يشتهرون بتلك المقبلات والتي تفتح الشهية، (ماشاء الله واذا كانت الشهية مفتوحة دائماً ايش يصير اذا اكلنا مقبلات قبلها!!).

ان مقبلات هذا الموضوع تساعد العقل على تحديد أهداف طموحة تخرج به من الصندوق! فان الهدف لا يكون هدفاً الا ان يكون من صفاته: الطموح والتحدى حتى يستطيع الانسان ان يصل إلى «أحلامه» بشحن قوى النفس.

ملاحظة: أريد ان انبه إلى أمر مهم حتى لا يلتبس على البعض من خلال كتابتى الدخول فى علم البرمجة اللغوية العصبية والتي ثار الجدل عنها فى الآونة الأخيرة، فأقول اننى من المحايدين فى هذا الأمر فلم اطلع الا على كتاب واحد فى هذا العلم، لذلك لا احكم ولا أريد ان يحكم (بضم الياء وسكون الحاء) على باننى من أحد الفريقين، مع احترامى وتقديرى لكل الآراء والعلوم فيما لا يتناقض مع ديننا الحنيف والله اعلم.

هذه المقبلات أو المحفزات غايتها هو فتح آفاق للعقل والنفس بالخروج من النمطية وتحديد رغبة النفس وميولها واهدافها بشكل واضح وطموح. ولقد اجتهدت على تجميع هذه المحفزات من مصادر عدة اهمها: كتاب ودورة العادات السبعة للناس الاكثر فعالية للمؤلف الامريكى ستيفن كوفى - أسأل الله ان يهديه للاسلام-.

واختم حديثى حول هذه المحفزات «أو المقبلات» بأنها لمساعدتنا على صياغة واضحة طموحة لا أفكارنا ومواهبنا ولنفكر بطريقة مبتكرة «خارج الصندوق» ان صح التعبير.

وتنقسم هذه المقبلات (أو المحفزات) إلى خمسة أنواع:

أولاً: دائرة التأثير ودائرة الاهتمام.

ثانياً: مبدأ الفاعلية والانتاج.

ثالثاً: ادارة الاولويات.

رابعاً: المرأة الاجتماعية.

خامساً: الرؤية الشخصية.

أولاً: دائرة التأثير ودائرة الاهتمام

فى كثير من الأحيان يكون الانسان عدو نفسه من حيث لا يدرى، فقد يستطيع فى وقت من الاوقات القيام بعمل ما لخدمة قضية ما هو مهتم بها وتشغل باله، ولكنه يتعاس ويسوف على ان هذا العمل بسيط أو قليل لايساوى الحجم المطلوب من الاهتمام، لأن القضية أكبر من إمكاناته وطاقته فى ذلك الوقت، وعلى هذه القاعدة فان الايام تمر بدون ان يقدم الشخص منا اى عمل ايجابى مثمر لخدمة قضيته.

من المناسب قبل ان اقدم بمثال على المقصود من دائرة التأثير ودائرة الاهتمام أن نعرف هذين المصطلحين:

فدائرة التأثير: هى الامور التى تهتم بها، ولك تأثير مباشر عليها،

واما دائرة الاهتمام: فهى اوسع من دائرة التأثير وتشملها، وهى الامور التى تهتم بها عموماً سواء أكان لك تأثير مباشر عليها أم لم يكن لك تأثير مباشر عليها. (انظر الشكل رقم ١)



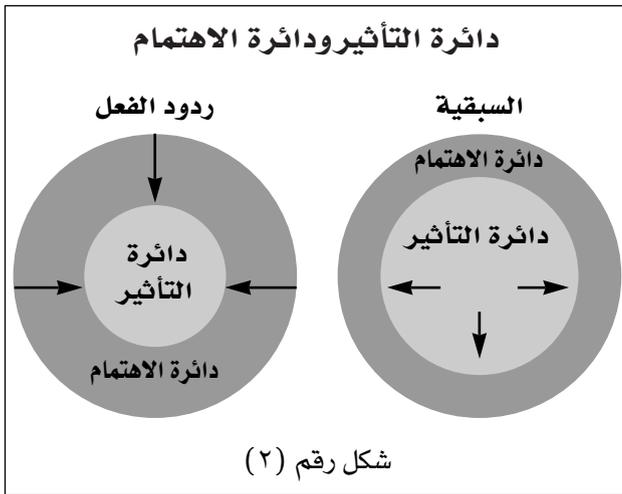
ولنضرب مثلاً لذلك: فان كل المسلمين بلا استثناء مهتمون بقضية فلسطين - الا ماندر -



ولكن الكثير منا يعلق امر نصرته للقضية بالجهاد البدنى مثلاً، أو محاصرة اليهود أو اعلان الحرب على دولة اسرائيل، وما إلى ذلك من الاعمال الضخمة الكبيرة التي هي بلا شك - لو كانت- لاصبحت حلاً جذرياً لقضية فلسطين، ولكن هل يكون ذلك مسوغاً الا تقوم بشيء لنصرة فلسطين.

هل من المسوغ ان نقول انه بدون الجهاد وبدون اعلان الحرب وبدون..... لن يكون هناك نفع ولادعم ايجابى؟!

اقول لا، لاننا نرى كيف ان الدعم لاخواننا فى فلسطين - وان كان دعماً محدوداً سواء ماكان حكومياً أو شعبياً - فانا نراه يدعم صمود اخواننا فى فلسطين ويقويهم، وما انتصار حماس واستمرارها الا بفضل الله ثم بفضل دعاء المؤمنين والدعم المالى والمعنوى لاخواننا هناك. إن ما أحببت ان اوضحه هنا وأربطه بمفهوم دائرة التأثير ودائرة الاهتمام، هو ان الواحد منا اذا استفذ طاقته فيما يستطيع فعله لقضية ما فى الزمن الحاضر (ولنسمى العمل «س»)، فانه يستطيع فى المستقبل ان يقوم بعمل امور لم يكن يستطيع ان يقوم به من ذى قبل (ولنسمها س+١) بمعنى انه لن يستطيع ان يقوم بعمل (س+١) ما لم يقم بعمل (س). ان العمل داخل دائرة التأثير بفعالية واستثمار امثل يجعلك توسع دائرة التأثير لتتقرب من دائرة الاهتمام أو تكون مثلها. (انظر الشكل رقم ٢)



ونختم الحديث فى هذه النقطة بالعبارة التالية: «دائرة التأثير مثل العضلات التي تكبر وتكتسب المرونة مع التدريب، ولكن تفقد مع عدم الاستخدام. عندما يركز الانسان على الأمور التي له تأثير عليها فان ذلك يساعد على زيادة المعرفة والخبرة والثقة فى النفس.. ونتيجة ذلك تزيد دائرة التأثير.

والعكس صحيح فعندما يركز الانسان على الامور التي ليس له تأثير عليها يكون بذلك صرف الوقت والطاقة فى غير الامور التي له تأثير عليها».



ثانياً: مبدأ الفاعلية والقدرة على الانتاج

❖ الفاعلية: هي توازن بين النتائج والقدرات من أجل الحصول على هذه النتائج لعل من المناسب ان نذكر قصة «البطة التي تبيض الذهب» التي ذكرها المؤلف ستيفن كوفى فى هذه النقطة وهى وان كانت قصة خيالية إلا أنها تعطى فكرة واضحة عما نريد ايصاله للقارئ الكريم فى هذا المبدأ.

تقول القصة «كان هناك فلاح بسيط وكانت له بطة، وفى يوم من الأيام وجد ان البطة قد باضت له بيضة من ذهب، فذهل لذلك وذهب لبائع الذهب فى القرية والذي أكد له انها بيضة من ذهب، فانتشر الخبر بين أهل القرية البسطاء، واصبحت البطة تبيض فى كل يوم بيضة من ذهب، فجاء أحد أصدقاء الفلاح ووجه نصيحة لصديقه فقال: يا هذا بدلاً من ان تنتظر البطة ان تبيض فى كل يوم بيضة صغيرة، فلم لاتذبحها وتستخرج ما فى بطنها من ذهب دفعة واحدة!!

وبما ان الفلاح البسيط سطحي التفكير، فقد رحب بالنصيحة الغالية، وقام بذبح البطة.. فماذا جنى! فقد البطة وفقد البيضة كذلك!!

والمقصود هنا ان كل واحد منا له بطة وله بيضة من ذهب تنتجها له تلك البطة باستمرار، فاذا حافظ على تلك البطة فانه سيستمر فى تحصيل البيضة، واذا نسى يوماً ان البيضة من البطة فانه قد يتجه بذبحها وهو لا يدري! اذا: ماذا نقصد من ذلك؟

نقصد ان كل واحد منا لديه قدرات وامكانيات وبسببها - باذن الله- يحصل على نتائج فى حياته، فالموظف مثلاً يحصل على راتبه فى نهاية الشهر نتيجة دوامه وعمله، فالبطة هنا هى انضباطه وادأه لعمله على الوجه المطلوب، فى حين ان البيضة هى الراتب.

وقس على ذلك مثل المدرس الذى يطلع وينوع مصادر ثقافته يكون متميزاً ويقدم الجديد دائماً لطلابه، فاذا ما تكاسل وترك التحصيل فيكون نصيبه نفرة الطلاب وبعدهم عنه وهكذا (ارجو تحديد البطة والبيضة فى هذا المثال!!).

ثالثاً: إدارة الاولويات:

إن من أشهر الطرق المستخدمة والسهلة لتوضيح ادارة الاولويات، هى استخدام مربع الاولوية والاهمية (انظر الشكل رقم ٣).

وبداية أود ان اوضح بأن هذه المربعات الاربعة تقع فيها كل اعمالنا فى الحياة، فمنها ماهو

عاجل ومهم (المربع الاول) ومنها

ماهو مهم وغير عاجل (المربع

الثانى) ومنها ماهو عاجل وغير مهم

(المربع الثالث) ومنها ماهو غير

عاجل وغير مهم (المربع الرابع).

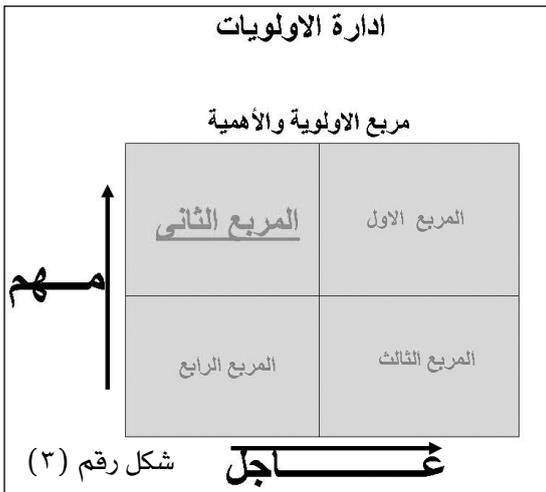
لوفكرنا ملياً فى تعريف هذه المربعات

أو المفاهيم، نجد اننا فى كثير من

الاحيان ندور ما بين المربع الاول، وهو

مربع الطوارئ، وما بين المربعين

الثالث والرابع - حيث الفوضى وعدم





استثمار الاوقات بما يعود بالنفع على الانسان أو امته-.

اما المربع الثانى -وهو اهم المربعات- فالقليل من يعمل من خلاله!! لماذا؟ لان معظمنا - الا من رحم الله - لا يفكر فى المستقبل ولا يخطط له، وبالتالي تكون كل الامور مرتكزة على العمل «بالفوضى أو بالبركة فى التعبير العامي».

والذى اريد ان اوضحه هنا بدون الدخول فى الكثير من التفاصيل هو اننا نحتاج إلى مراجعة استخدامنا لاوقاتنا وترتيب امورنا مبكراً والتخطيط لها واعطاء كل شىء وقته وحقه من التفكير والاولوية. والحرص على عدم اضاعة الاوقات أو صرفها فيما لايعود بالنفع على الانسان.

اننا نعيش حياة ارتباك وعجلة وسرعة وعدم تريث واعطاء الامور حقها من التخطيط والتفكير والدراسة.

فعندما نتحدث عن وضع معظم اعمالنا فى المربع الثانى، فهذا معناه اننا نخطط للامور المهمة قبل اوان وقتها وترتيبها حتى لا تتجمع الكثير من الاعمال المهمة فى وقت واحد فتنتقل من المربع الثانى إلى المربع الاول، والذى يعنى انك ستجد نفسك مشغولاً دائماً بدون تركيز ولاراحة ولامراجعة للاعمال وتقييمها. وتعيش كما يقال فى حالة طوارئ دائمة.

رابعاً: المرأة الاجتماعية

وهذا المفهوم ينطلق من حديث الحبيب ﷺ «المؤمن مرآة اخيه» ومن قوله ﷺ عندما مرت جنازتان واثنى اصحابه على الاولى خيراً وعلى الثانية شراً، فرد ﷺ ان الاولى وجبت لها الجنة وان الثانية وجبت لها النار، ثم قال: انتم شهداء الله فى الأرض» أو كما قال ﷺ. والمقصود هنا ان تفاعل الانسان مع المجتمع المحيط به مهم وخطير فى نفس الوقت، فكما ان الانسان لا يستطيع ان يقيم نفسه وتصرفاته، فانه كذلك يتأثر بنظرات الناس اليه وتقييمهم له.

ولعلي أروي قصة توضح المقصود، وقد ذكرها أحد المختصين ولاذكر اسمه، فذكر ان مجموعتين من الطلاب تم اختيارهم لعمل بعض الابحاث عليهم وكانت المجموعة الاولى من المجتهدين والثانية من المقصرين، وتم اختيار مجموعتين من المدرسين، كذلك مجموعة متميزة ومجموعة مقصرة. وتم ترتيب ان

يدخل المدرسون المتميزون على

الطلاب المتميزين والمدرسون

المقصرين على الطلاب

المقصرين. وبالفعل تم ذلك

وتم اعطاء منهجاً محدداً

لكلا المجموعتين واعطيت

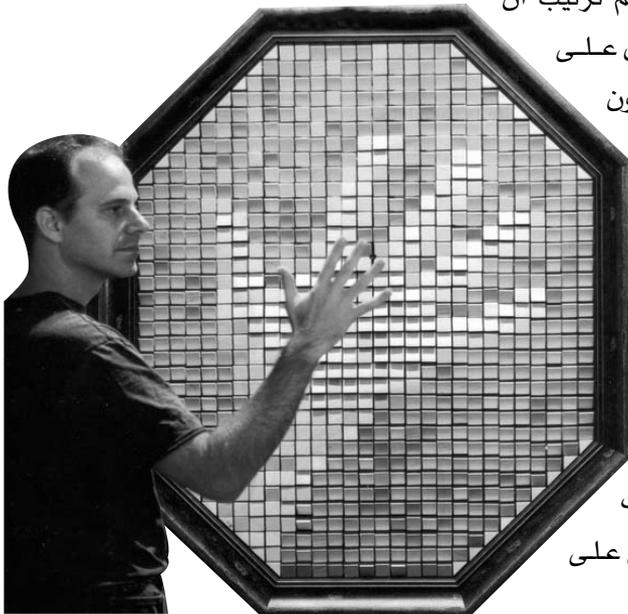
اختبارات للمجموعتين، ولكن

قبل مراجعة النتائج، وجد انه

حصل خطأ فى توزيع

المدرسين والطلاب، فدخلت

مجموعة المدرسين المتميزين على





حياتك من صنع أفكارك

الطلاب المقصرين (والمدرسون يعتقدون انهم دخلوا على الطلاب المتميزين) والعكس حصل كذلك فدخل المدرسون المقصرون على الطلاب المتميزين (والمدرسون يعتقدون انهم دخلوا على الطلاب المقصرين!) فماذا كانت النتيجة فى تصوركم؟!؟

من باب الاختصار نقول: ان الطلاب المتميزين حصلوا على نتائج اضعف من مجموعة الطلاب المقصرين، والسبب ان المدرسين المقصرين عندما دخلوا على الطلاب المتميزين تعاملوا معهم ونظروا اليهم انهم مقصرون وان لافائدة من التعب معهم، فاحس الطلبة بالاحباط وبالتالي تأثرت نتائجهم سلباً، فى حين ان المدرسين المتميزين عندما دخلوا على الطلاب المقصرين وفى ظلهم انهم متميزون، عاملوهم باحترام وتقدير واهتمام مما اثر ايجاباً على الطلبة وتحسن اداؤهم.

فلذلك نقول ان نظرة الناس الينا ونظرتنا إلى الناس تحدد إلى حد كبير تصرفاتنا وتصرفاتهم. فمن المهم جداً ان نصاب ونصادق اناساً ينظرون إلينا بإيجابية (صادقين غير مجاملين ولانفاقين لنا) وكذلك ان ننظر إلى الناس بنفس الطريقة الايجابية. قال غوته «عامل الرجل كما هو وسوف يبقى كما هو..... عامل الرجل كما يجب ان يكون ويستطيع ان يكون وسوف يصبح كما يجب ان يكون».

خامساً : الرؤية الشخصية (Paradigm)

وهذا المصطلح من أهم واصعب المصطلحات التى تحتاج إلى توضيح واهتمام لانه من اعظم المفاهيم فائدة لتغيير حقيقى وجذرى فى حياتنا. ولنضرب مثلاً على ذلك أيضاً استخدمه المؤلف ستيفن كوفى فى دورة العادات السبعه، الا وهو الفيل والسلسلة.

من المعروف ان الفيل أو اى حيوان من الحيوانات البرية المتوحشة يحتاج إلى فترة ترويض عندما يراد ان يستفاد منه فى السيرك والالعب والحركات البهلوانية، فانه عند احضاره إلى السيرك فانه يربط بسلسلة ضخمة حتى لايتحرك ويهرب أو يهدد حياة العاملين فى المكان. لذلك هو يربط بسلسلة ضخمة ويتعهد المدرب بالطعام والملاطفة حتى يكون هناك ود وتقارب، وتجد الفيل يحاول جاهداً كسر تلك السلسلة فلا يستطيع.

وبعد فترة من الزمان تخفف هذه السلسلة إلى اصغر منها، ولكن مع ذلك لايستطيع كسرها مع استمرار محاولته لذلك ولكنه لايستطيع، ولكن محاولاته تصبح اضعف واقل عنفاً من ذى قبل! ومع مرور الوقت وتأقلم الفيل مع الوضع الحالى، بأنه لايستطيع ان يفلت من السلسلة ومراعاة المدرب له، فانه فى نهاية المطاف توضع فى قدميه سلسلة صغيرة جداً لتسمح له بالحركة ومع انه لوحركها لكسرها وهرب الا انه لايفعل؟! لماذا؟

لانه تعود ورسخ فى ذهنه انه حاول مراراً كسرها ولم يستطع، فلذلك يوحى اليه عقله الباطن ان المحاولة اصبحت يائسة ولافائدة من تضییع الجهد لمحاولة كسر السلسلة، مع اختلاف حجمها وقوتها، الا ان العقل تأقلم مع السلسلة الاولى والثانية ولم ينتبه ان السلسلة ضعفت وصغرت واصبح من الممكن التغلب عليها ولكنه لايفعل.

إذا، فالقصد هنا ان الانسان ينشأ فى بيئة معينة من التربية والدراسة والمجتمع وتعود على امور معينة بعضها مشجع وبعضها محبط ومثبط عن الارتقاء، وبذلك يصبح الانسان اسير مايسمى بالرؤية الشخصية، والتى من الممكن ان تختلف من شخص لآخر ومن مكان إلى مكان وزمان إلى زمان. ولنضرب مثلاً محسوساً الا وهو النظارة الطبية، فمن تعود على مقاس معين تجده يرتاح، بل ويحتاج اليها للنظر، فى حين انك لو اعطيت نفس النظارة لشخص آخر



سليم النظر فانه لا يستخدمها ولا يطبق ان تبقى على عينيه ثوان معدودة. ولعلنا نتحدث بشيء من التفصيل فى شرح الرؤية الشخصية قبل ان ندخل فى صلب موضوعنا الذى هو تحديد الأهداف والميول والطاقات، لان للرؤية الشخصية اثراً مهماً فى فتح آفاق قد تكون محجوبة عنا بسبب تراكم «السلاسل فى عقولنا» من الصغر أو الدراسة أو البيئة أو التربية.

قصة مهمة ذات مغزى - سلاسل الآلام والاحزان القديمة... فلنكسرهما:

« طلب الشيخ من كل واحد من تلاميذه ان يحضر معه كيساً نظيفاً من البلاستيك ثم طلب منهم أن يضعوا ثمرة من البطاطس فى الكيس عن كل ذكرى مؤلمة فى حياتهم اليومية لا يرغبون فى ان ينسوها، وان يكتبوا اسم الذكرى وتاريخها على ثمرة البطاطس. عملوا بوصية الشيخ واصبح البعض منهم يحمل كيساً ثقيلاً جداً لكثرة ما يحمل داخله من ذكرى مؤلمة وطلب منهم الشيخ ان يحملوا هذا الكيس معهم اينما ذهبوا حتى يكون بجانبهم وقت نومهم وذلك لمدة اسبوع. ولاحظوا مع مرور الوقت ان عبء حمل الكيس طيلة الوقت اوضح امامهم العبء الروحى الذى يحملونه لذكراهم المؤلمة، وكيف انهم يهتمون بها طوال الوقت خشية نسيانها فى اماكن قد تسبب لهم الحرج. وطبيعى تدهورت حالة البطاطس واصبح لها رائحة كريهة وهذا جعل حملها شىء غير لطيف فلم يمر وقت طويل حتى كان كل واحد منهم قد قرر التخلص من كيس البطاطس.

هذه قصة رمزيه تعبر عن الثمن الذى ندفعه بسبب احتفاظنا بما يؤلمنا وبالامور السلبية الثقيله. غالباً نحن نعتبر أن نسياننا هو هبة للشخص الآخر، ولكن الحقيقة أن النسيان هو لصالحنا نحن!!

ومضات تحفيزية وتطويرية لتحسين لرؤيتك الشخصية (من كتاب ٣٦٥ طريقة للنجاح)

❖ هناك قوة تشكل حياتك وتحدد ماتعتبره أنت ممكناً أو مستحيلاً، وتحدد ماتحاوله أو ماتتقف دون محاولته، وتحدد ايضاً كيف تفكر وكيف تتصرف؟

❖ هذه القوة هى الاعتقاد الذى تحمله عن هويتك وذاتك: من انت؟

❖ نملك طريقة غير واعية فى تعريف انفسنا، وهذا التعريف يؤثر فى كل شىء فى حياتنا.

❖ تغيير تعريفك لذاتك سوف يغير على الفور من نوعية المواهب التى تظهرها والسلوك الذى يبدو منك.

❖ هذا التعريف لنفسك يكون بمثابة المرشح (الفلتر) الذى يمر منه كل قرار تتخذه، وهو الاعتقاد الأساسى الذى تعتمد عليه فى تفسير كل تجارب حياتك.

❖ هل قلت يوماً: انا لا استطيع ان افعل هذا؟ انا لست من يقوم بهذا العمل؟

❖ إذا استعملت هذا التعبير فانك قد تعرضت للتعريف الذى عرفت به نفسك فى الماضى، ومازال يؤثر فى حياتك اليوم!

❖ حاول ان تسترجع من أين اتى هذا التصور عن نفسك، وكم هى قديمة تلك الافكار والتعريفات التى تضعها لذاتك؟

❖ هل اخترت هذا التعريف عن وعى وادراك؟

❖ أم انه محصلة مايقوله الناس لك وعنك؟

❖ هل هو نتيجة التجارب الكبرى فى حياتك؟

❖ أم انه نتيجة عوامل اخرى حدثت لك وأثرت فىك بدون وعى وادراك منك؟



حياتك من صنع أفكارك

- ❖ ربما حان الوقت لتجديد هويتك وتحديثها!
- ❖ واذا كنت بصدد تعريف هويتك بصورة مختلفة أقوى وأكثر دقة تعكس ما أنت عليه اليوم، فما هو الوصف الذى تضعه لنفسك الآن؟
- ❖ نحن جميعاً فى حاجة إلى نظرة أكثر شمولاً توضح من نحن، وماهى قدراتنا الحقيقية.
- ❖ ونريد فى هذا الصدد أن نتحقق من أن الصفات التى نصف بها أنفسنا هى صفات تدعمنا وتزيدنا قوة وتماسكا، وليست صفات تضعفنا وتؤدى لتخاذلنا؟!
- ❖ وعليك ان تدرك انك سوف تصبح ما تصف به نفسك!
- ❖ وانك ستعمل بدون وعى على تحقيق الصفة التى تصف بها نفسك.
- ❖ على سبيل المثال قد يحدث شخص نفسه: «انا كسلان» وفى الحقيقة هو ليس كذلك وكل ما هنالك أنه ليست لديه أهداف طموحة.
- ❖ هل تصف نفسك بطريقة تضع القيود على قدراتك وتقلل من شأنها؟
- ❖ هل تسعى لتحقيق هذه القيود وأنت لا تدري؟
- ❖ إذا كان هذا هو الحال فلماذا لا تقوم بتغيير تلك الصفات الآن؟
- ❖ عندما نحاول عمل أى تغيير فى حياتنا فان المحيطين بنا قد يساعدونا على انجاز هذا التغيير.... أو؟!!
- ❖ أو انهم قد يقفون عقبة فى سبيل تقدمنا وتطورنا للأفضل.
- ذلك لأنهم لو ظلوا ينظرون إلينا بالطريقة نفسها التى كنا عليها قبل التغيير فان احساسهم بالتأكد مما كنا عليه قبل التغيير (معتقداتهم عنا) سوف يكون عاملاً سلبياً يجذبنا بدون ان ندري للانفعالات والمعتقدات القديمة التى كانت فى يوم ما جزءاً لايتجزأ من هويتنا (مثل قصة الطلاب والمدرسين فى موضوع المرأة الاجتماعية).
- لذلك يجب ان ندرك اننا وحدنا الذين نملك المقدرة على تعريف انفسنا وهويتنا. وان ما كنا عليه فى الماضى لا يحدد حاضرننا ولا مستقبلنا.
- فلماذا لا تفعل شيئاً وتحدد هويتك الجديدة ذات الصفات الايجابية ابتداءً من اليوم؟
- إذا كنت حاولت مراراً أن تحقق تغييراً ايجابياً ولكنك كنت تفشل بصفة مستمرة، فاغلب الظن أنك كنت تحاول تغيير سلوكك بما يتناقض مع معتقداتك التى تحملها عن هويتك!!
- فاذا كنت تريد تحقيق تغيير جوهري أو تطور سريع فى نوعية حياتك يجب أن تبدأ بتحويل أو تغيير أو اثراء هويتك ذاتها
- إذا قررت أن تفكر وتشعر وتتصرف مثل الشخص الذى تريد ان تصبح مثله، فانك ولاشك سوف تصبح ذلك الشخص بكل صفاته.
- أنت الآن امام مفترق طرق.. انس الماضى وتذكر من انت اليوم؟ ولاتفكر فيما كنت عليه سابقاً من قررت ان تصبح؟!
- اتخذ هذا القرار بوعى وفهم وبدقة وقوة ثم تصرف تبعاً.

مقولات مهمة :

- «العاديون من الناس يسألون من أين نبدأ واين الطريق؟ اما الرواد وأهل البصيرة فانهم يعلمون أن ليس امامهم طريق، فخطاهم هى التى ستشق الطريق» «د.عبدالكريم بكار».
- «على العاقل ان يحصى على نفسه مساويها فى الدين وفى الاخلاق وفى الآداب، فيجمع ذلك كله فى صدره أو فى كتاب ثم يكثر عرضه على نفسه ويكلفها إصلاحه» «ابن المقفع».



الإنسان

الشيء



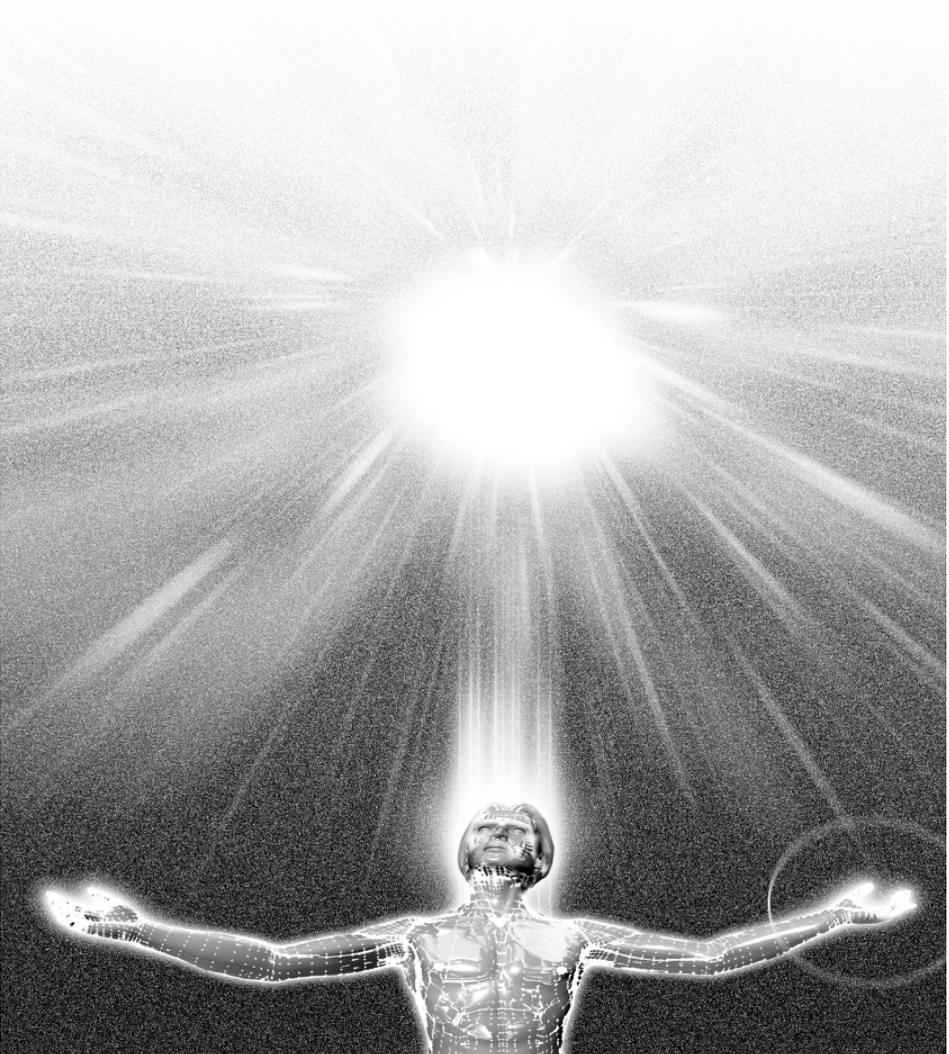
استبانات الصفات الشخصية

الاستبانات القادمة هي لب موضوع كتابنا والتي من خلالها تستطيع انت - ايها القارئ الكريم- ان تحدد اهدافك بدقة كبيرة وتشمل صفاتك السلبية والايجابية ورغباتك وكل ما تريد تحقيقه في الدنيا من امور المعاد والمعاش على حد سواء. كما ذكرنا في المقدمة فإن الاستبانات القادمة قمت بترجمتها واعادة صياغتها - من كتاب معامل مكة للمؤلف الامريكى توم رودل- بما يناسب ديننا وبيئتنا العربية.

هذه الاستبانات تحتاج ان تراجعها بدقة وحرص ووضوح وصراحة حتى تستطيع ان تخرج منها بالفائدة المرجوة.

الاستبانات عبارة عن اسئلة ومقارنات تخرج ما فى النفس من مكنون وخايف حتى تستطيع تحديد اهدافك بسهولة.

فالى الاستبانات وبالله التوفيق.





استبيان رقم (١)

هذا الاستبيان عبارة عن تحديد لكيفية تفكيرك وتحكمك في بعض الصفات الغير مرغوبة كالخوف والغضب. وكذلك يحتوى على تحديد صفاتك الايجابية والسلبية، وبإمكانك سؤال من تثق به (زوجة، اخ، صديق) لمعرفة صفاتك الايجابية والسلبية. وكذلك ماهى الظروف المحيطة بك والتي تساعدك أو تمنعك من تحقيق بعض اهدافك ثم ماهى العلاقات التي تود بنائها أو تقويتها.

أين تفكيرك من:

١. تحقق الواقعية في تفكيرك؟
٢. موازنتك بين العواطف والحقائق في تفكيرك؟
٣. تحكمك في الخوف والغضب والجشع في نفسك؟
٤. اتصافك بالقناعة وهل تعيقك القناعة عن التطلع إلى الكمال؟
٥. اتصافك بالتفكير الايجابي، ومحاولتك لنشره بين الناس؟

ماهي صفاتي الشخصية

الصفات السلبية	الصفات الايجابية	رقم
		١
		٢
		٣
		٤
		٥



حياتك من صنع أفكارك

ماهي الظروف المحيطة بي والمؤثرة على (سلباً أو ايجاباً)

رقم	ظروف محيطة ايجابية	ظروف محيطة سلبية
١		
٢		
٣		
٤		
٥		

ما هي طموحاتك ورغباتك؟

الطموح: هو ماتود بلوغه من أمور معنوية مثل منصب أو سمعة أو مركز أو منزلة في الدنيا والآخرة

الرغبة: هو ماتريد الحصول عليه من أمور مادية من مال أو عقار أو زواج

ماهي صفاتي الشخصية

رقم	طموحات	رغبات
١		
٢		
٣		
٤		
٥		

ما هي العلاقات التي أود أن ابنيها أو أقويها

رقم	بناء علاقات جديدة	تقوية علاقات قديمة
١		
٢		
٣		
٤		
٥		



بشكل عام وينطبق على كل الاستبيانات التالية :

أقرأ الجملة اليمنى ثم اليسرى، ثم ارسم دائرة حول الرقم الأقرب إلى الجملة التي تناسبك، على سبيل المثال: رقم (٥) إنك موافق على الجملة التي على اليمين، رقم (١) إنك موافق على الجملة التي على اليسار، ضع دائرة على رقم (٣) إذا كان الوضع متردد بين الجملتين اليمنى واليسرى. عندما تنتهي اجمع الأعداد التي حصلت عليها واقسم الحاصل على خمسة حتى تعرف معدلك في تلك الصفة.

ملاحظة: من الأفضل استخدام قلم رصاص في تعبئة الاستبيانات القادمة حتى تستطيع استخدامها لاحقاً كلما تغيرت أهدافك ورغباتك وصفاتك.

استبيان رقم (٢)

الاستبيان القادم هو أساس مهم في سيرك قدماً في تحقيق أهدافك. بعض الناس يتصور انه ريشة في مهب الريح والظروف من حوله تتحكم فيه فلا يستطيع مدافعتها فضلاً عن ايجاد ظروف مناسبة تساعد - بعون الله- في تحقيق اهدافه. ركز في الاستبيان القادم وتحقق من صفاتك تجاهه حتى يمكنك تغيير حياتك إلى الأفضل.

بعض الناس يقعون ضحية بسهولة في إلقاء اللوم على الآخرين أو الظروف السيئة لعدم نجاحهم.

لدى القدرة على تغيير حياتي وإعادة تشكيلها، وأنا المسئول عن وضع حياتي الراهنة.	١	٢	٣	٤	٥	أنا تحت تأثير الظروف التي تتجاوز إمكانياتي وأشعر بعدم القدرة على تغيير حياتي
اعترف بأخطائي دائماً واعمل جاهداً على التعلم منها.	١	٢	٣	٤	٥	استطيع التنصل دائماً من أخطائي، ويمكنني إثبات أنها ليست أخطاء كبيرة
اعتز بنجاح زملائي، حتى أولئك الذين لا يتمتعون بما أتمتع به من قدرات ولا يعملون بنفس الكفاءة التي اعلم بها	١	٢	٣	٤	٥	أرى أن الآخرين يتقدمون بفعل الحظ أو المصادفة، ولا أحب أن يتفوق على أحد، لاسيما إذا لم يكونوا بمستوى كفاءتي ومؤهلاتي
مهما ساءت الظروف، فإنني أبقى املك القدرة على الصمود والاستمرار، حتى أحقق النتائج التي أتطلع إليها في حياتي	١	٢	٣	٤	٥	لا فائدة من ملاحقة المستحيل والاصطدام بالواقع، أحياناً أجد من الأفضل أن أريح نفسي واقتنع بما حققته في حياتي
لقد تحقق لي النجاح بتوفيق الله وبسبب ما لقيته من دعم الآخرين	١	٢	٣	٤	٥	استطيع أن أحقق ما أريد بغض النظر عن دور الآخرين وعندما انجح فان هذا يتم بفعل ذكائي ومجهودي، وليس لأحد فضل في ذلك الا الله

تحليل النتائج:

٣-١: تعنى انك تحتاج إلى علاج وتحسين هذه الصفة وتحتاج أن تضعها ضمن أهدافك في نهاية الاستبيان.

٥-٤: وضعك جيد، ولكن لاتنسى الاهتمام حتى لاتضعف مع الزمن.



استبيان رقم (٣) إلى (٧)

الاستبيان القادم هو عبارة عن واحد من خمسة أجزاء تهدف إلى صياغة صفات معينة أساسية في الإنسان تمكنه من تحقيق أهدافه. ويعتبر الانجاز هو الصفة الخامسة المستهدفة من الصفات الأربعة التي تسبقه. لقد اختار هذه الصفات المؤلف الأمريكي توم رودل في كتابه «معامل مكة» والذي ذكر فيه ان صفات: التحفيز الداخلى والتعلم والتركيز والاتصال توصل الانسان إلى الصفة الخامسة وهى الانجاز (وكلمة مكة باللغة الانجليزية بدون هاء تعتبر مختصر لاوائل حروف الكلمات المذكورة باللغة الإنجليزية، Motivation; Education, Concentration; Communication & Achievement تحت كل صفة من الصفات الخمسة المذكورة هناك خمس صفات اخرى مرحلية توصل إلى الصفة الرئيسية. لذلك لزم على من أراد ان يتصف بأحد الصفات الخمسة المذكورة ان يحقق في نفسه الصفات المرحلية الخمسة وعشرون.

إذاً نحتاج إلى تركيز وجد واجتهاد حتى نعرف موقعنا من هذه الصفات.

تعبئة الاستبيان متشابهة لكل الاستبيانات القادمة من رقم ٣ إلى رقم ٧، فما تحتاجه هو قراءة الجملتين على اليمين واليسار وتحديد وضعك تجاه هاتين الجملتين ثم وضع الدرجة التي هي اقرب للجمله التي تمثل وضعك الحالى بالنسبة لهذه الصفة. بعد النهاية تجمع كل الدرجات من الصفات المرحلية في كل استبيان وتقسّمها على خمسة لتجد معدلك في تلك الصفة الاساسيه. قد يكون في بعض الاحيان معدلك ٤ في احد الصفات الاساسيه، ولكن هناك احد الصفات المرحليه اخذت فيه ٢، وهو مهم بالنسبة لحياتك فتحتاج ان تضعه ضمن اهدافك للارتقاء بنفسك فيه.

ملاحظة: يتبع لكل استبيان مجموعة من الاسئلة توضح وتفصل كل سؤال من الاسئلة، فعليك الاجابة عليها بشكل واضح ومحدد حتى تستطيع اضافتها ضمن اهدافك.





استبيان رقم (٣)

هناك نوعان من التحفيز: خارجي وداخلي
لكن التحفيز الداخلي أكثر أهمية، وهو الذي يحركك للوصول إلى النجاح

التحفيز الاعتداد بالنفس

اشعر بأمان داخلي وسعادة بالحياة وأشعر برضى عن نفسي في غالب الأحيان	١ ٢ ٣ ٤ ٥	حياتي مليئة بالشك وعدم السعادة ونادراً ما أشعر برضى عن نفسي
--	-----------	---

وضوح الغاية

لدي فهم واضح لغايتي من الحياة	١ ٢ ٣ ٤ ٥	ليس لدي غاية واضحة من حياتي
-------------------------------	-----------	-----------------------------

وجود الخطة

تماشياً مع غاياتي فقد جهزت خطة جيدة بأهداف واضحة وخطة عمل محددة.	١ ٢ ٣ ٤ ٥	أهدأ في الحياة تختلف من يوم إلى آخر وليس لدي خطة واضحة توجهني في السنوات القادمة.
--	-----------	---

الاشتغال حماساً

أنا متحمس جداً فيما أنا مقدم على عمله وأجد الأمر سهل للحصول على طاقة لتنفيذ المهام بعون الله	١ ٢ ٣ ٤ ٥	لا أجد ما يجعلني متحمس وأجد صعوبة لإيجاد الطاقة والحماس للوصول إلى أبعد مما أنا عليه
--	-----------	--

التمتع بالمرونة

عندما تحصل صعوبات أكون من الصامدين المستمرين في الطريق ولا شيء يمنعي من النجاح بإذن الله	١ ٢ ٣ ٤ ٥	أجد نفسي متعثراً بكثرة التراجعات في حياتي وحتى الأشياء الصغيرة تأخذ مني وقتاً طويلاً
--	-----------	--

تحليل النتائج:

٣-١: تعنى انك تحتاج إلى علاج وتحسين هذه الصفة وتحتاج أن تضعها ضمن اهدافك في نهاية الاستبيان.

٥-٤: وضعك جيد، ولكن لاتسى الاهتمام حتى لاتضعف مع الزمن.



اسئلة لمزيد من التوضيح والإضافة لقوتك الشخصية

١. عدد المخاوف التي تحول بينك وبين النجاح وضع حلولاً لتخطيها.
٢. هل تتأثر بالتحفيز الداخلى أو الخارجى؟ حاول ان تعتمد اكثر على تحفيزك الداخلى. دون عدد المرات التي بادرت فيها بعمل مفيد وحاول ان تكثر من ذلك وقلل من استجاباتك لمبادرات الآخرين (هذا لايعنى الا تتفاعل مع مبادرات الآخرين ان كانت مفيدة، ولكن المهم انك لا تعتمد دائماً على مبادرات الآخرين فقط).
٣. راقب ماتقرأه وتسمعه وتراه (وخاصة الاخبار فى التلفاز، وأكثرها مع الاسف اخبار سلبية) فان الاستمرار فى مطالعة وسماع الاخبار السلبية يؤثر سلباً على تحفيزك لنفسك فتقع فى الاحباط.
٤. اكثر من الاطلاع ومشاهدة وحضور دورات التحفيز.

❖ الاعتداد بالنفس:

١. ستكون بالمستوى الذى ترى فيه نفسك، لذلك ضع قائمة بكل الامور التي نجحت وفشلت فيها، واشطب الامور التي فشلت فيها ولكنها ساعدتك فى المستقبل بالنجاح.. هل تشعر بشيء من الراحة والافتخار؟
٢. قم بمساعدة الآخرين والتعاون معهم فانها من اهم الامور التي تجعلك تحس بالراحة النفسية.
٣. كن صريحاً مع نفسك، هل انت تظهر نفسك على حساب الآخرين، ان كنت تفعل ذلك فهذا من اكبر الاخطاء التي تسبب فى التقليل من شأن نفسك. حاول ان تثمن وتقدر نجاحات الآخرين الذين يستحقون ذلك.
٤. متع نفسك بالنجاحات التي تحققها واستعد لذلك وتجمل دائماً للخير فان الله جميل يحب الجمال.
٥. تقبل الثناء من الآخرين بالشكر ولاتشكك فى نفسك بأنك لا تستحق ذلك، واشكر نعمة الله عليك كما قال تعالى ﴿قل بفضل الله وبرحمته فبذلك فليفرحوا هو خير مما يجمعون﴾.

❖ وضوح الغاية:

١. حدد المثل والقيم التي تعيش بها ومدى التزامك الفعلى بها، وحدد القيم التي ستعيش بها فى المستقبل.
٢. اكتب بعض الامور التي قمت بها والتي ساعدت فيها الآخرين، ما الذى تستطيع ان تتعلمه منها؟
٣. ما الذى تريد ان يتذكره الناس عنك بعد تقاعدك أو بعد موتك؟
٤. حدد مثلك العليا وثابر على حضور المحاضرات الایمانية والتي ترفع من إيمانك وتحدد الغاية من خلقك.

❖ وجود الخطة:

١. هل انت من المهتمين بالخطط، وان كنت كذلك هل كتبت خطتك (سواءً الشخصية أو الوظيفية) من قبل؟ وان كنت فعلت كيف استطعت تحقيق اهدافك؟



٢. احذر من ان تتجه لعدة اتجاهات فى آن واحد ، ولكن رتب اولوياتك وركز على الأهم ثم الاقل أهمية.

❖ الاشتعال حماساً :

- ١ . حاول تحديد نسبة حماسك بسؤال المقربين منك كزوجتك أو اصداقائك أو زملائك فى العمل ، هل تستسلم بسهولة هل انت ممن يرون نصف الكوب الفارغ أو الممتلئ؟
- ٢ . حاول ان يصورك احد بالفيديو وانت تلقى كلمة أو تعرض مشروعاً ، وراقب نفسك بعد ذلك هل يظهر انك متحمس فى طرح الموضوع؟
- ٣ . خذ وقتاً مستقطعاً حتى تطور نفسك دائماً.
- ٤ . المحافظة على صحتك ركن مهم فى استمرارية حماسك وتحقيق أهدافك.
- ٥ . التزم بالتمارين الرياضية والغذاء الصحى الذى يحفظ لك قواماً رشيقاً.
- ٦ . اضبط نومك ، واحرص على الا يزيد عن سبعة ساعات فى اليوم.

❖ التمتع بالمرونة :

- ١ . ابدأ بالعمل على اصعب المهام والأهداف ولا تجعل اى شىء يصرف حماسك وقوتك عن المضى قدماً فى تحقيق أهدافك.
- ٢ . انظر إلى التغيير انه الاهم فى حياتك وفى الفرص أمامك ، وركز فى النواحي الايجابية فى التغيير ولا تنظر إلى النواحي السلبية.
- ٣ . عندما تواجه تغير مفاجئ وكبير ، تعامل معه بمستوى عالى من المرونة والثبات.
- ٤ . حاول إيجاد تصريح بناءً للاحباطات ، مثل الرياضات العنيفة بشرط إلا تؤذى نفسك واتقن مهارة «التنفيس عما فى داخلك».
- ٥ . تذكر حالات ضغط نفسى شديد مر بك ، من سببه لك ومن ساعد فى استمراره.. لو دقتت بعمق تجد انه انت! لذلك تعلم من تلك الحالات كيف تتعامل مع ضغوطات مشابهه فى المستقبل.
- ٦ . تعهد نفسك بحضور دورات ومحاضرات وسماع اشربة عن التعامل مع الضغوط.
- ٧ . ان واجهت تغييراً خارجاً عن ارادتك ولاستطيع التحكم فيه ، فاحرص على التحكم فى تصرفاتك وتحديد ما تقبله وما لا تقبله من التغيير وحدد امكاناتك الفعلية لمواجهة التغيير الخارجى المفروض عليك.



حياتك من صنع أفكارك

استبيان رقم (٤)

التعلم مثل الأكل والماء لرحلة الحياة. التعلم يطور قدراتك للنجاح

التعلم

الاستعداد للتعلم

طائقتي وإمكاناتي المحدودة تضع حدوداً صعبة أمام تعلمي وأمام ما أريد أن أفعله	١ ٢ ٣ ٤ ٥	ليس هناك ما يمنعني من عمل شيء إذا فكرت فيه وقررت أن أعمله بإذن الله
---	-----------	---

تطوير النفس

قدراتي جيدة ولا تحتاج لأي تطوير	١ ٢ ٣ ٤ ٥	أفعل كل شيء ممكن لتطوير قدراتي وتحسين مهاراتي وأتعلم أموراً هامة لتحقيق أهدافي
------------------------------------	-----------	---

القدرة على الابتكار

أتمسك بالمجرب والحقيقي ونادراً ما أقترح أفكاراً أو آتي بحلول جديدة للمشاكل	١ ٢ ٣ ٤ ٥	أنا صاحب أفكار وخيال خصب محب للإبداع وإيجاد طرق جديدة لحل المشاكل
--	-----------	---

اثارة الاهتمام

لدي تشوق محدود وهو محصور للأمور الضرورية التي أحتاجها لتحقيق الهدف فقط	١ ٢ ٣ ٤ ٥	فضولي لا حدود له وعندي تشوق للأمور عديدة وبعضها لا علاقة لها بتحقيق أهدافي
---	-----------	--

اكتساب المعرفة

أعرف كل ما أحتاج لمعرفة وهناك أشياء قليلة أتشوق لمعرفتها	١ ٢ ٣ ٤ ٥	لدي حصيلة علمية ضخمة ومعظمها في الخبرة العملية للنجاح في الحياة.
--	-----------	--

تحليل النتائج:

٣-١: تعنى أنك تحتاج إلى علاج وتحسين هذه الصفة وتحتاج أن تضعها ضمن اهدافك فى نهاية الاستبيان.

٥-٤: وضعك جيد، ولكن لاتنسى الاهتمام حتى لاتضعف مع الزمن.



اسئلة لمزيد من التوضيح والإضافة لقوتك الشخصية

١. ماذا يعنى التعلم بالنسبة لك؟ هل تعتبره مرحلة نظامية انتهت مع الطفولة ام انه موضوع حيوى يستمر طوال حياتك؟ نظرتك للتعلم تحدد نظرتك للحياة.
٢. الصفات الخمس المكونة لعادة التحفيز تعطيك الدافع للتعلم وتجعلك متعلماً، ولكن الامر الاساسى هو ان تتعلم كيف تتعلم!
٣. هل تدور فى حلقة مفرغة فيما يتعلق بالتعلم ام انك تطور عادات ووسائل جديدة للتعلم!

الاستعداد للتعلم:

١. تذكر مرحلة طفولتك، ماذا اخبرك والديك واساتذتك وزملاؤك والآخرين بأنك لاتستطيع فعله أو انك غير مناسب له، راجع تلك المقولات هل مازلت تصدقهم فى ذلك!
٢. وازن بين الرغبات والاحتياجات من ناحية وبين المواهب والإمكانات، ركز على الامور التى تشمل رغبتك وحاجتك وفى نفس الوقت تتعلق بمواهبك وإمكاناتك.
٣. فرق بين مايمكنك فعله وماتشاق لفعله، وتأكد من انك لاتتوقف عن انطلاقك بسبب ماتحب ومالاتحب.
٤. تذكر دائماً: ان النجاح يعتمد على ان تعمل ماهو ضرورى وماتحب كذلك
٥. احذر من ان تقوى النظرات السلبية عن نفسك، معظم الناس يمارسوا ضغطاً على انفسهم بقولهم: انا لاستطيع فعل هذا الشئ! وفى الحقيقة انهم ينظروا بنظرة سلبية لانفسهم. اذا كنت تعتقد انك تستطيع فعل شئ فانك مصيب، واذا كنت تعتقد انك لاتستطيع فعله فانت مصيب كذلك! لانك حسبما تعتقد فى نفسك فانك تكون كذلك، لذلك حاول دائماً ان تفكر بشكل إيجابى.
٦. اثبت لنفسك امكانية التغلب على عقبات تجدها فى نفسك بتعلم امور كنت تحلم دائماً انها اكبر من طاقاتك وإمكاناتك.
٧. ذكر نفسك دائماً ان التحفيز الداخلى هو مفتاح التعلم والرغبة فى التعلم.

تطوير النفس

١. ضع قائمة بكل ماعملته لتطوير نفسك فى السنة الماضية مثل الدورات وقراءة الكتب وحضور المؤتمرات. هل هذه البرامج تصب فى تحقيق اهدافك ورغباتك.
٢. اختبر سير وتطور حياتك الوظيفية ومدى اتفاقها مع أهدافك الشخصية، وحدد طرق النجاح لذلك.
٣. احصل على قوائم برامج التعلم المستمر من اقرب الجامعات إليك، وحدد الدورات التى تناسب خطتك واهدافك، سواءاً ماكان منها يخدم حياتك الوظيفية أو لا، وحدد الأولويات لكل منها.
٤. داوم على زيارة المكتبات الكبيرة وابحث عن العناوين التى تناسب تطوير قدراتك.
٥. راجع تقييم اعمالك، وابحث عن امكانيات للتطوير واطلب ملاحظات ونصائح رئيسك وزملاؤك وأصدقائك.



حياتك من صنع أفكارك

٦. ضع قائمة لاولويات التطوير للسنة القادمة، وحدد ما الذى سيكون له اعلى مردود عليك، وضع جدولاً لذلك وضعه ضمن خطتك وتوكل على الله.
٧. كون شبكة من الناس والافراد الذين يستطيعون مشاركتك فى التعلم والتطوير، وفى عملك حاول ان تدخل عناصر جديدة فى طبيعة عملك مثل تغيير مكان العمل أو القيام بمهام مؤقتة لفترة محدودة.
٨. حاول ان تشارك بعضاً من زملائك فى دورات وشجعوا بعضكم لمزيد من التعلم والتطور.
٩. حاول المشاركة فى الجمعيات واللجان التخصصية فى مجالك وواظب على حضور مؤتمراتهم وندواتهم وقراءة مطبوعاتهم.

القدرة على الابتكار

١. ابتعد عن مقولة ان بعض الناس مبتكرين! كلنا مبدعون وخاصة أنت وأنا؟! وسجل ثلاث أو اربع امور ابتكارية قمت بها لتقنع نفسك بذلك.
٢. فى عصرنا المسمى بعصر التطوير المستمر، راجع بعض الامور التقليدية واسأل نفسك «لماذا تبقى هذه» وبعض الامور الغير تقليدية والتى لانقوم بها وأسأل نفسك «لماذا لانقوم بها؟!».
٣. ضع قائمة لبعض الامور التى تقف عائقاً امامك حتى تكون اكثر ابتكاراً، ازح معظم هذه العوائق أو التف على البعض منها.
٤. حسن من قدراتك الابتكارية بحضور الدورات وسماع الاشرطة وقراءة الكتب وحتى العاب الذكاء المتوفرة فى مدينتك.
٥. تعود ان يكون لديك فكرة أو كروت تسجل فيها بعض الأفكار الابداعية، خلال الاسبوع أو الشهر وحاول ان تختار بعضاً منها للقيام بها.
٦. تعامل مع المشاكل بشكل مرح وحاول ان تعرف المشكلة بشكل واضح وان تجد حلولاً مبتكرة لها.
٧. لاتتسرع فى الحكم على الافكار سواءً افكارك أو افكار غيرك فان ذلك يحد كثيراً من فتح آفاق الابتكار والابداع.

اثارة الاهتمام

١. فلتنك قارئى نهم، اشترك فى مجلات ومكتبات وضع اهدافاً للقراءة للاسبوع والشهر والسنة.
٢. راجع اوقاتك وحدد اوقات مشاهدتك للتلفاز وماهى البرامج التى تشاهدها وهل هى مفيدة؟ وحاول ان توجه بعض الاوقات الغير مفيدة من مشاهدة التلفاز إلى قراءة الكتب!
٣. حاول ان يكون السفر فى الصيف أو غيره مجالاً للتعلم، لايغنى هذا ان تسافر رحلات مكلفة إلى استراليا أو القطب الشمالى، ولكن هناك بعض الاماكن القريبة منك تستطيع ان تذهب اليها بغاية التعلم والاحاطة بكثير من الامور ولتكن اجازتك هذا العام مختلفة عما مضى.



٤. حاول ان تحضر دورات مع زوجتك أو اخوانك حتى يكون هناك اهتماماً مشتركاً بينكم.
٥. فليكن لك هواية وترويحاً تفرغ همومك وتروح عن نفسك وتشحن «بطارياتك» العملية والايمانية.
٦. اعلن الحرب على الملل، فلا الأشخاص ولا الأشياء تسبب لك الملل ولكن انت تسببه لنفسك. راجع الامور أو الاشخاص الذين يسببون لك الملل وحاول ان تعالجها ولتبقى دائماً منشرح الصدر مسروراً. ولعل افضل واهم نعمة تفرح بها وتظل مسروراً بها هي طاعة الله وفضله عليك (قل بفضل وبرحمته فبذلك فليفرحوا هو خير مما يجمعون).

اكتساب المعرفة

١. تذكر دائماً ان المعرفة ليست قوة ولكن الطريق إلى القوة، وحدد نقاط الضعف التي تحتاج ان تقويها بالمعرفة، وخاصة ان تعرف متى تستخدم المعرفة التي تحصلت عليها في الوقت المناسب والمكان المناسب وللأشخاص المناسبين.
٢. الكثير من المعارف التي اكتسبتها الآن ستساها لاحقاً فحاول تسجيل تلك المعارف بشكل يمكنك من استخدامها في المستقبل.
٣. استخدام الحاسب الآلى وقواعد المعلومات في مواقع الانترنت من أهم الامور التي تساعد على تخزين واسترجاع الكثير من المعلومات.
٤. كون مكتبة في بيتك واجعلها مرتبة حتى يسهل استخدامها ولتشمل الكتب والقواميس والمراجع والاشربة المسموعة والممغنطة. ولا تنسى بأن هذه المكتبة تعتبر خير ميراث لابنائك من بعدك.



استبيان رقم (٥)

التحفيز والتعلم في الغالب يضيعان دون تركيز.
مع التركيز أنت تجمع العزيمة والقدرات في طريق يقودك إلى النجاح

التركيز

حسن التقدير

ليس لدي قدرة علي اتخاذ القرار وغالب الاحيان أتخذ قرارات خاطئة وعندي مشاكل في تحديد الاولويات.	١ ٢ ٣ ٤ ٥	لدي مقدرة ممتازة علي اتخاذ القرارات وفي تحديد المهم من غير المهم.
---	-----------	---

تنظيم الذات

حياتي يوما بعد يوم في اختلاط وارتباك ولا أعتقد أنني سوف أكون عظيما.	١ ٢ ٣ ٤ ٥	أنا منظم للغاية وأرتب أوقاتي بشكل فعال وأخصص وقتاً لتنفيذ أهم الأشياء.
---	-----------	--

ضبط النفس

لدي إمكانية بسيطة للتحكم في نفسي ولا أستطيع التخلص أو الابتعاد عن السيئة وأجد صعوبة في الالتزام بالمواعيد وأنظمة العمل.	١ ٢ ٣ ٤ ٥	لدي عزيمة قوية تمكنني بعون الله من التخلص والابتعاد عن العادات السيئة.
---	-----------	--

وجهة نظرك الخاصة

لدي صعوبة كبيرة في النظرة الشاملة للأمور	١ ٢ ٣ ٤ ٥	أرى الأمور في حقيقتها الواسعة ولا أجد صعوبة في المحافظة على الأمور الهامة باتزان
--	-----------	--

بؤرة التركيز

استمرارية الانتباه لدي قصيرة، وتعودت على الانتقال من شيء إلى آخر بدل التركيز على الأكثر أهمية.	١ ٢ ٣ ٤ ٥	متى ما حددت عمل شيء صحيح، في الغالب لا شيء يمنعني من عمل ذلك الأمر إلا أن يشاء الله.
--	-----------	--

تحليل النتائج:

٣-١: تعنى أنك تحتاج إلى علاج وتحسين هذه الصفة وتحتاج أن تضعها ضمن اهدافك فى نهاية الاستبيان.

٥-٤: وضعك جيد، ولكن لاتنسى الاهتمام حتى لاتضعف مع الزمن.



اسئلة لمزيد من التوضيح والإضافة لقوتك الشخصية

١. التحفيز مع الرغبة فى التعلم يجعلك تنجرف عميقاً فى تحصيل المعرفة، ولكن مع التركيز يصبح الأمر محددأً واضحاً بلا افراط ولا تقريط
٢. التركيز الفعال يقلل الجهود المهذرة فى حياتك. قيم نفسك فى صرف اوقاتك هل تصرفها فيما له قيمة ومردود أم لا!
٣. العادات مهمة مع التركيز، لذلك عدد عاداتك وحدد ما الذى يحتاج إلى اهتمام وتقوية وما الذى يحتاج ان تتخلص منه!

حسن التقدير

١. عدد القرارات التى اتخذتها خلال السنتين الماضيه، وهل كانت النتائج جيدة أم لا. قيم نفسك من ناحية اتخاذ القرار وحدد الدروس المستفادة لكى تصبح اكثر قدرة على اتخاذ قرارات صائبة.
٢. لاحظ كيف تتخذ قراراتك، وحدد طرق متعددة لتحسين مقدرتك على اتخاذ القرار الصائب.
٣. تأكد دائماً من صحة الوسيلة والغاية فى اتخاذ القرارات، احرص ان تكون الغاية والوسيلة صحيحة ومباحة، واحذر من اتباع مبدأ «الغاية تبرر الوسيلة».
٤. احرص الا تكون سريعاً فى اتخاذ القرارات وتقفز مباشرة إلى تحديد الموقف ثم تتخذ القرار بناء على ذلك.
٥. فكر دائماً على المدى البعيد عند اتخاذ القرارات، فى غالب الاحيان يتم اتخاذ القرارات بدون الاهتمام كثيراً بالنظرة البعيدة لنتائج القرار.
٦. اطلع وتعلم الوسائل المختلفة لاتخاذ القرار واتخذ ما يناسبك منها كدليل مساعد وليس كمعادلة رياضية استنتجها احدهم لانها قد لاتناسبك.
٧. لكل بديل ضع افضل النتائج وأسوأها وكذلك النتيجة المتوقعه.

تنظيم الذات

١. فلتكن شخصاً منظماً، فليكن لكل شىء مكانه.
٢. اختر نظاماً جيداً لإدارة الوقت وتعلم كيف تستخدمه، وفصله على وضعك واحتياجاتك، ولا تضيع اموالك فى انظمة راقية لا تستخدمها وقد لا تناسبك.
٣. عندما تتعامل مع الاوراق، تعامل مع كل ورقة بشكل نهائى ولا تجعلها تتراكم بحيث انها تستهلك من وقتك مرتين بدلاً من مرة واحدة.
٤. رتب اعمالك بحيث تستطيع ادارتها، بدلاً من ان تديرها وترهقك. جزيء الاعمال الكبيرة قدر الاستطاعة وضع الاولويات المناسبة، وأنجز الاعمال والمهام الصعبة أولاً واترك الامور البسيطة عندما تضعف قواك ويقل نشاطك.

ضبط النفس

١. تفهم جيداً العلاقة بين الصفات الاساسية المتعلقة بنظرتك لنفسك وهى: الاعتداد بالنفس وتطوير النفس والانضباط. وكلما كان احساسك بهذه الصفات اكثر كلما كان



حياتك من صنع أفكارك

لديك الدافع لمزيد من التعلم والتطور والتركيز.

٢. المفتاح لضبط النفس هو امكانيتك فى التحكم فى نفسك. إلى اى مدى تتحكم فى نفسك اوقات الضغوط والأزمات؟ إلى اى مدى ومتى تفقد سيطرتك على نفسك؟ اذا كنت تفقد اعصابك بشكل متكرر حاول ان تطلب المساعدة. وتذكر دائماً ان ضبطك لنفسك ومشاعرك خاصة اوقات الضغوط والأزمات من الامور المساعدة على النجاح.
٣. اوجد دائماً تنفيس ايجابى للضغوط التى تحصل لك. شارك فى الرياضة لتنفيس ضغوط يوم شاق فى العمل، بدلاً من ان تنفس مافى نفسك على اهلك وعيالك!! واحذر ان يكون التنفيس بالنوم لان النوم يزيد الأمر سوءاً.
٤. قسم وقتك خلال اليوم، فعندما تكون فى العمل ركز ذهنك على امور العمل، وعندما تكون فى وقت الراحة عليك ان تنسى العمل وترتاح.
٥. افهم ان عكس ضبط النفس هو خسارتها، وتذكر جيداً انك ان لم تضبط نفسك فان شخصاً اخر سيضبطها.

٦. كن على ثقة ويقين من خطتك، ولتكن حياتك مسيرة بها، حاول ان تحدثها دائماً والتزم مع نفسك بالانضباط والالتزام بها.
٧. اترك كل العادات والتصرفات التى لاتخدمك، وتذكر دائماً أنه بمقدورك ان توقف أو تبدأ اى شىء تريده. اثبت لنفسك وللآخرين انك تستطيع ان تغلب على عادات لايسطيع الشخص العادى ان يتغلب عليها، وانك تستطيع تحقيق ما لا يستطيع تحقيقه.
٨. اتفق مع الآخرين على ان يكون كل واحد مسئول على التخلص من العادات السيئة، ووضعت خطط لاكتساب الرشاقة والتخلص من الوزن الزائد.

وجهة نظرك الخاصة

١. تمتع بالحياة من حولك واضحك على نفسك وعلى ماكنت تفعله فى حياتك من اخطاء أو تصرفات سخيفة. واعلم انه كلما تأخذ امورك بمرح فان الناس من حولك يتعاملون معك بجدية اكثر والعكس صحيح.
٢. تعلم الاستمتاع بالنكت والمشاهد المرحه والمضحكة وأفلام الكارتون والرسوم الكاريكاتورية.
٣. ركز على البعد الايمانى فى حياتك والغاية من خلقك، وعدد نعم الله عليك وتحسسها اكثر من عدك لاموالك
٤. اسأل نفسك الاسئلة التالية قبل ان تلتزم بمسئوليات أو أهداف جديدة:
هل هذا الهدف سيضيف جديداً فى حياتى؟
ان كان يضيف قيمة لحياتى فكيف ممكن احققه ليضيف أعلى قيمة لحياتى؟
ماالقيمة التى ينبغى ان ادفعها لاحقق ذلك، وكيف استطيع ان اقللها؟

بؤرة التركيز

١. خطط اولاً ثم اعمل، وكلما تعمل عملاً رتب خطوات ذلك العمل بشكل منطقى ومتسلسل. وضع مدة زمنية محددة لكل عمل وحاول جاهداً ان تلتزم به



٢. اختبر الجو الذى تريد ان تركز جهدك فيه. هل يساعدك على التركيز واستثمار جهودك ام ان الجو سيكون معيقاً لك ومشتتاً لجهودك.
٣. حدد اوقات انفتاحك للآخرين سواءاً للمقابلة أو الرد على الهاتف. وتذكر انه كلما قلت المقاطعات والتشويش كلما زاد تركيزك فى العمل الذى بين يديك.
٤. بناء على امكاناتك وقدراتك، حدد اهدافاً تستطيع قياسها.
٥. ضع اوقاتاً للراحة والتوقف وقوى طاقتك وحماسك وراجع العقبات التى تواجهك، هل هى بسبب «انك لاتستطيع عمل شىء ما «أو انك» لاتريد فعله»!
٦. ابتعد عن التسويف ولاتقل «بعدين» ولكن قل سوف اعمل هذا -ان شاء الله- اليوم الساعة التاسعه مثلاً. والزم نفسك بهذا الوعد.



حياتك من صنع أفكارك

استبيان رقم (٦)

الاتصال الفعال يسهل لك الوصول إلى فهم وتوظيف العزيمة والقدرات في طريق يؤدي بك إلى النجاح.

الاتصال الفعال

المشاركة والعطاء

أجد سهولة في مقابلة الناس وبناء علاقات جديدة واحب الانضمام لمجموعات جديدة	١ ٢ ٣ ٤ ٥	لدي صعوبة في مقابلة الناس ولا أجد راحة في التعامل مع الآخرين وأفضل البقاء وحيداً
---	-----------	--

التفاعل والاحتكاك

لدي قدرة ممتازة في التعامل مع الآخرين، وأنا مستمع جيد ولدي القدرة علي إقامة العلاقات مع الآخرين.	١ ٢ ٣ ٤ ٥	قدراتي في التعامل مع الآخرين ضعيفة وأحتاج لكثير من التطوير لتحسين قدرتي في الاستماع وإنشاء علاقات جديدة.
--	-----------	--

توطيد العلاقات

لدي أصدقاء واخوة كثيرون أثق فيهم وأجد المتعة في بناء علاقات جيدة مع الناس.	١ ٢ ٣ ٤ ٥	لدي عدد قليل من الأصدقاء والأقارب الذين أثق فيهم وأجد صعوبة في بناء علاقات جيدة مع الآخرين.
--	-----------	---

الثقة بالنفس

عندي ايمان بتوفيق الله وثقتي في نفسي وأعتقد أن لدي الإمكانية بالنجاح في أي شيء أعمله.	١ ٢ ٣ ٤ ٥	لدي شكوك قوية في قدراتي وأجد صعوبة في الحصول على ثقة بالنفس لشكي في نفسي
---	-----------	--

الحصول على التقدير

لدي تقدير لنفسي ولما أفعله ولكن أحس بسعادة أكبر عندما أقدر وأكافأ الآخرين.	١ ٢ ٣ ٤ ٥	أحس بالندم على تصرفاتي ولا أجد شعوراً لتقدير نفسي أو حتى تقدير الآخرين.
--	-----------	---

تحليل النتائج:

٣-١: تعنى أنك تحتاج إلى علاج وتحسين هذه الصفة وتحتاج أن تضعها ضمن اهدافك في نهاية الاستبيان.

٥-٤: وضعك جيد، ولكن لاتنسى الاهتمام حتى لاتضعف مع الزمن.



اسئلة لمزيد من التوضيح والإضافة لقوتك الشخصية

١. كيف تقيم نفسك كأنسان صاحب تواصل مع الآخرين؟ هل تضع نفسك ضمن افضل عشرة تعرفهم؟ فلتكن صادقاً مع نفسك. لانه من اكبر المشاكل التي يواجهها الناس لاعتمادهم انهم متواصلين جيدين مع الآخرين في حين انهم ليسوا كذلك.
٢. اسأل من حولك من الاصدقاء كيف تقيمهم لك، وكيف من الممكن ان تكون افضل تواصلأً. ضع هذه الملاحظات في الاعتبار واعتبرها من أولى الأولويات في تطوير نفسك.
٣. الحياة هي شبكة اتصالات، لذلك فان التحفيز والتعلم والتركيز لن يفيدوا كثيراً اذا لم يتوفر لديك فن التواصل مع الآخرين. ضع قائمة بايجابياتك وسلبياتك كمتواصل مع الآخرين واعمل على معالجة السلبيات.

المشاركة والعطاء:

١. توقف عن انتظار الآخرين ليتفقوا معك، ولكن تقدم انت للمشاركة والاتحاد معهم. تدل الاحصاءات ان ٧٠٪ من الناس لا يرتاحوا لان يبداوا التواصل مع الآخرين، لذلك اذا كنت ستنتظر الآخرين ليتواصلوا معك فانك ستنتظر كثيراً!
٢. اذا كنت تستحي (وهذا غير الحياء المطلوب شرعاً)، فاعد تقيم نظرتك لنفسك. عندما تشعر انك تقدر نفسك وتحترمها فانك ستواصل مع الآخرين بسهولة، والعكس صحيح.
٣. فكر في نفسك كأنك منتج سينزل إلى السوق، لقد ركزت امكاناتك على تحقيق اهدافاً محددة، ولكن كيف ستظهر للآخرين الذين سيشتروا منتجك هذا.
٤. حدد الاشخاص والمؤسسات الذين تحتاج دعمهم لتحقيق اهدافك، حدد افضل الطرق لتوسيع اتصالاتك وعلاقاتك.
٥. تواصل مع الآخرين عن طريق الجمعيات التطوعية والتخصصية وغيرها من المشاريع الخاصة. تدرب على ترتيبات لان تكون مكلفة عليك من خلال هذه المجموعات التطوعية.
٦. طور تعريف نفسك بشكل مناسب، وضع ماتقوم به وقبل ذلك تأكد ان ذلك مناسباً للموقف والناس الذين تخاطبهم.
٧. مظهرك الخارجى مهم، لان ماتبدو به اهم بعض الاحيان مما تقوله خاصة في اول مقابلة. اطلب ملاحظات الاخرين عن مظهرك ومارأيهم فيك.
٨. عندما تقابل الناس اهتم كثيراً ان تظهر انبهارك بهم لا العكس. المشاركة مع الآخرين ينبغى ان تكون الدافع لحسن تعاملك معهم.

التفاعل والاحتكاك

١. قيم مهارات الاستماع لديك، لان المتصل الجيد يجب ان يكون مستمعاً جيداً. اطلب من اهلك واصدقائك ان يقيموا مهارات الاستماع عندك واستمع لهم!
٢. احضر دورات تدريبية في الاستماع الفعال من خلال مراكز التدريب وورش العمل.
٣. تعلم نواحي الاتصال السمعية والبصرية والحركية، وبالذات التأثير البصرى في



حياتك من صنع أفكارك

- التواصل. وإذا لم يكن هناك موانع دينية من ان تركيز النظر غير جائز (كالنظر إلى المرأة الاجنبية)، ركز نظراتك على المتكلم.
٤. تذكر اسماء الناس الذين تقابلهم، واستخدمها عند مخاطبتهم (او كنيتهم في بعض البلاد). رتب ملف أو حافظة للكروت الشخصية لمن تقابلهم وحاول ربط الذاكرة بمتى واين قابلتهم قبل حضور اجتماعات معهم أو لقاءات خاصة.
٥. فليكن تواصلك مع الآخرين ايجابيا، بمعنى حول الغضب إلى اهتمام، وتذكر ان الناس لايهمهم مدى علمك ولكن يهمهم مدى اهتمامك بهم.
٦. لاتكن كثير النقد، وتذكر ان اسرع طريقة لفقد التواصل مع الآخرين بفعالية ان تكون دائم الانتقاد والتشكى.
٧. تعامل جيداً مع لغة الجسد، هل تستخدم تعابير الوجه بشكل جيد، أو هل تقوم ببعض الحركات التي قد تسبب عدم تركيز الآخرين معك مثل: تحريك الفترة، تحريك اليد مع القلم أو اللعب بضمك أو الانشغال بالهاتف الجوال أو غير ذلك.
٨. فلتنك مصغياً جيداً، اجعل الآخرين يحسوا انهم مهمين بالنسبة لك. حاول ان تجعل الآخرين يتكلموا قبلك، وتواصل معهم بشكل ايجابي عن طريق الانصات وتوجيه اسئلة مناسبة وواضحة تدل على استماعك لهم.
٩. تعلم ان تكون مفاوضاً جيداً وتدريب عليه، وتعلم كيف تصل إلى الاتفاق على المصالح والفوائد المشتركة مع الآخرين.
١٠. اهتم باللغة التي تتحدث بها لفظاً وكتابة واستخدم جملاً قوية وواضحة ومفيدة، وسوف تخدمك كثيراً.

توطيد العلاقات

١. ضع قائمة بالاشخاص الذين علاقتك معهم ايجابية وقائمة اخرى لمن علاقتك معهم سلبية. وحدد لماذا كل شخص في تلك القائمتين. كيف تستطيع ان تقوى علاقتك مع من لك علاقة ايجابية معهم، وكيف تستطيع ان تحول كل من في قائمة علاقتك السلبية إلى القائمة الايجابية.
٢. حاول دائماً ان تخدم علاقاتك مع الآخرين لا أن تتوقع فائدة من تلك العلاقة.
٣. كما قال الحبيب ﷺ «الارواح جنود مجنودة ما تعارف منها ائتلف وما تتافر منها اختلف» حاول ان توجد اموراً متفق عليها مع الآخرين حتى تبني علاقات جيدة معهم، ومن اهم هذه الامور هي الحب في الله.
٤. عندما تحاول حل المشاكل وخلاف وجهات النظر ركز على الافكار والآراء وليس على الاشخاص، واهتم بحل المشكلة بما يتوافق عليه الطرفان.
٥. اشعر نفسك بالفرح عندما ينجح الآخرون، وابن علاقتك بهم بأن تحسسهم انك تراهم ناجحين في عينيك.
٦. ركز على علاقاتك الاسرية، فكلما كان الحب والاخلاص والتضحية والاحترام موجودة مع اعضاء اسرتك فستكون كذلك مع الآخرين، وكما قال ﷺ «خيركم خيركم لاهله وانا خيركم لاهلي».
٧. حاول ان تستشير مستشارين امناء اذا حصلت لك مشكلة عائلية



٨. اتخذ اصدقاء مخلصين كمناصحين لك في علاقاتك مع الآخرين، وساعد الآخرين بنفس الطريقة.

الثقة بالنفس

١. ضع قائمة بكل نجاحاتك وفكر كيف احسست بهم، وحاول ان تحفزك لمزيد من النجاحات فى المستقبل.
٢. اطلب النصح من الآخرين، واحس بالرضا للملاحظات الايجابية وبالنسبة للملاحظات السلبية فاعتبرها فرصة للتعلم والتغيير إلى الأحسن.
٣. حدث سيرتك الذاتية، واعدها اذا لم تكن موجودة، حتى وان كنت مرتاحاً لوظيفتك الحالية. وضعك لامكاناتك على الورق سيجعلك تشعر بالرضى عن مساهماتك لزملائك واخوانك وكذلك لتقديرك لنفسك.
٤. استثمر علاقاتك فى البيت والعمل وخلال اى اعمال تطوعية خاصة مايكون لك فيها دور وقبول ايجابى فيها.
٥. فكر فى اثنين أو ثلاثة ممن يثقون فى انفسهم ممن تعرفهم، وتعرف على اسباب تمتعهم بالثقة فى النفس.
٦. توقف عن القلق فى أمور لا تستطيع التحكم فيها، وركز مجهوداتك العقلية فى عمل خطوات ايجابية فى الاشياء التى تستطيع التحكم فيها.
٧. عندما تواجه موقفاً صعباً، تذكر احد الاشخاص المتميزين فى حل المشاكل وضع نفسك مكانه وتصرف كما ينبغى واستمتع بالنجاح فى حل المشكلة.
٨. اذا كان لديك عرض أو محاضرة أو اجتماع مهم جداً، حضر نفسك لذلك بوضع رؤوس اقلام واطلب من احد اصدقائك المقربين ان يستمع أو ينظر اليك وكأنك فى المحاضرة أو فى الاجتماع.
٩. لاتكتم فى نفسك المشاعر المقلقة، نفس عن نفسك مع زوجتك أو اخوانك أو اصدقائك، وتذكر انك لن تفشل بل ستنجح أو ستتعلم من خبرة جديدة فى حياتك.

الحصول على التقدير:

١. فلتكن حازماً وليس غليظاً. الحازمون يكسبون تقدير الآخرين الذى يقود للنجاح، وفى المقابل الغليظين يسببوا الغضب لانفسهم وللآخرين وكذلك يسببوا فى ضعف أو تدمير العلاقات مع الآخرين مما يسبب معوقات فى الطريق إلى النجاح.
٢. حدد اثنين أو ثلاث أمور اذا الزمت نفسك ان تكون حازماً فيها فستحصل على التقدير الذى يقود إلى النجاح. حدد المعوقات التى بامكانك ان تتغلب عليها لتحقيق النجاح فيها.
٣. حاول دائماً ان تصل لقاعة الاجتماعات قبل موعدها لتزيد من علاقاتك مع الآخرين. عرف نفسك على مسئول الاجتماع وقدم العون والمساعدة فى اى امور قد يحتاجها فى اخر لحظة، وكن مسانداً لفريق عملك باخلاص ومثابرة.
٤. تحدث مع الجمهور، وتطوع لالقاء محاضرات ودورات عن شركتك أو عن اى منظمة خيرية أو اجتماعية. قدم مساعدتك للآخرين بالتطوير والتعليم والتدريب.



حياتك من صنع أفكارك

٥. التزم بالزى المتعارف عليه فى منظمتك، وكذلك بالعادات المتبعة كما يراها مسؤلوا المنظمة فان ذلك يزيد من تقديرهم لك.

٦. سوق لنفسك ولتصرفاتك وتعلم ماتحتاج عمله فى كل مناسبة ومع من، ومن اجل ماذا.

٧. لاترفض أو تمتنع عن اى تقدير تحصل عليه (مادام ان نيتك لله) فان ثناء الناس عليك هو عاجل بشرى المؤمن كما اخبر بذلك الحبيب ﷺ. وكذلك قدر واثنى على الآخرين الذين يستحقون الثناء، وكما قال ﷺ «من لايشكر الناس لايشكر الله» وقوله «من عمل لكم معروفاً فكافئوه فان لم تجدوا فقولوا جزاك الله خيراً».



استبيان رقم (٧)

من الأمور البديهية أن الناس المنتجين يحققوا النجاح في الحياة، والناس غير المنتجين يخسرون. تحقيق الأهداف والنجاح يولدان الاعتزاز بالنفس.

الإنجاز

الفرص المتاحة

الأبواب تبدو مغلقة أمامي ونادراً ما أجد فرصاً في طريقي وحتى وإن وجدت لا تجدني أستغلها استغلالاً كاملاً	١ ٢ ٣ ٤ ٥	الكثير من الفرص أتحت لي وفتحت أمامي وأستغل الكثير منها.
--	-----------	---

اكتساب الخبرة

ليس هناك الكثير مما أجده وأعرف القليل عن أمور بسيطة	١ ٢ ٣ ٤ ٥	لقد حولت العلم والخبرة إلى أمور تقدر من الآخرين وساعدتني في الوصول إلى النجاح
---	-----------	---

التأثير الفعال

في الكثير من الأمور لا أحد يهتم بي، وفي النادر من يطلب مني النصيحة أو الإرشاد أو القيادة	١ ٢ ٣ ٤ ٥	الناس يطلبون مني النصيحة والإرشاد والقيادة في أمور مهمة تساعدني في تحقيق أهدافي
--	-----------	---

التحلي بالقيم

قيمي غير واضحة وفي الغالب أجدها تتغير حسب الموقف والحاجة	١ ٢ ٣ ٤ ٥	لدي قيم واضحة ومنظمة ومحددة أعيش بها دائماً وأحس بالتقدير عليها
--	-----------	---

اكتمال الشخصية

لدي رضى ومتعة قليل وما أفعله عادة يؤدي إلى الملل والضجر والفشل	١ ٢ ٣ ٤ ٥	لدي رضى كبير ومتعة من نتائج نشاطاتي، وأحس بالنجاح بشكل كبير
--	-----------	---

تحليل النتائج:

١-٣: تعنى أنك تحتاج إلى علاج وتحسين هذه الصفة وتحتاج أن تضعها ضمن أهدافك في نهاية الاستبيان.

٤-٥: وضعك جيد، ولكن لا تنسى الاهتمام حتى لا تضعف مع الزمن.



أسئلة لمزيد من التوضيح والإضافة لفتوتك الشخصية

١. اعظم المنجزين هم من يستطيع ان يكون عامل تغيير ومطبق للتغيير. انظر إلى الوراء قليلاً وحدد هل كنت عنصر تغيير، هل كنت فى بعض الاحيان مقاوم للتغيير؟ حدد نقاطاً محددة لتجعلك عنصراً للتغيير وقابل للتغيير.

الفرص المتاحة :

١. احذف من ذاكرتك اى جملة تقول ان الايام الماضية ممتازة. اذا كنت تفكر انه كانت فى الماضى فرصاً كثيرة، ستجد انه من الصعوبة ان تجد فرصاً فى المستقبل.
٢. تأكد من الفرص المتاحة ومدى توافقها أو معارضتها لقيمك الشخصية خاصة العائلية والدينية. اذا كانت هذه الفرص تتعارض مع قيمك فلا تعملها.
٣. انتبه من الامور التى تظهر انها ممتازة جداً. تأكد من الحقائق ووازنها، ثم قرر.
٤. توقع الحظ السعيد (من باب التفاؤل الذى امرنا به الحبيب ﷺ) ولكن لاتعتمد عليه، مع ان كثيراً من الناس يبدون انهم اكثر حظاً منك، ولكن العمل الدؤوب هو الطريق إلى الحصول على حظوظ مناسبة.
٥. استفد من الاخطاء والفسل، لأن الفرص تختبئ خلف الكثير من الاخطاء والفسل. ابحث عن الدروس المستفادة وستجدها.
٦. لاتستسلم امام اى فرص سريعاً، وتأكد من انك بحثت كل الوسائل الممكنة للاستفادة من الفرص المتاحة.
٧. اطلب النصح من الآخرين، خاصة من اولئك الذين ينظرون إلى الامور من زاوية غير زاويتك.
٨. تأكد من ان الفرصة التى تريد ان تقدم على استغلالها ان تكون مناسبة، واذا عزمت فتوكل على الله، ولكن لاتسير فى طريقك بشكل عشوائى.
٩. تخلص من الخوف، لان الخوف من اكبر العوائق فى طريقك إلى النجاح. الخوف يؤدى إلى القلق والذى بدوره يصيبك بالعلل الجسدية والنفسية.

اكتساب الخبرة

١. حدد مجالات خبرتك، مقارنة بزملائك فى العمل ماهو الشئ الذى تستطيع ان تقوم به أو عمله افضل من اى شخص آخر، وفى اى مجال تعتبر انت خبيراً؟
٢. حدد عدداً من المجالات حيث علمك وخبرتك تستطيع ان تكون فيها خبيراً؟ ركز على هذه المجالات التى بإمكانك ان تكون خبيراً فيها.
٣. حدد من الخبراء فى المجال الذى تعتقد انه بالامكان ان تكون خبيراً فيه، وتعرف كيف اصبحوا فيه خبراء، وهل بإمكانك ان تتبع اسلوبهم فى اكتساب التميز فى التخصص الذى تريده؟
٤. التعليم هو من افضل الطرق لاكتساب العلم والخبرة. انت بذلك لاتتعلم فقط كيف تعمل، ولكن ايضا تتعلم اكثر من خلال التعليم.
٥. اكتب وانشر، سواءً فى مجلة شركتك أو كتاباً، لان البحث وضبط الكتابة سيبنى خبرتك فى أى مجال تريده. وسوف يكسبك أيضاً التقدير والتأثير فى المجال الذى تكتب فيه.



٦. حدث سيرتك الذاتية باستمرار حتى تسجل وقائع انجازاتك وخبراتك المتراكمة.

التأثير الفعال:

١. حدد اذا كنت تفضل التأثير كخبير فى مجالك أو بصفتك قائداً. كلا الطريقتين يمنحك قوة وتميزاً، ولكن المخاطر والتحصيل المعنوى مختلف جداً. ليس كل الاشخاص المؤثرين يستطيعون ان يكونوا قادة، وليس كل شخص يريد ان يكون مؤثراً عليه ان يكون قائداً.
٢. إذا كنت تنظر إلى القيادة، ابحث ملياً مجالات خبرتك. الانتقال من كونك خبيراً مؤثراً إلى قائداً مؤثراً يحتاج إلى تغيير تركيزك خاصة فى علاقتك مع الناس. وكلما زادت مساحة القيادة المطلوبة، كلما زادت الحاجة لخبرة اضافية فى التعامل مع الآخرين.
٣. اذا كنت تريد ان تكون قائداً، تحصل على المزيد من التدريب. ومع انك ستتعلم كثيراً من اخطائك اثناء القيادة، فانك ولاشك ستتعلم من الدورات التطويرية القيادية الشئ الكثير.
٤. اجعل تأثيرك فى المنظمة مبنى على معرفة ثقافة المنظمة، لان لكل منظمة بل وعائلة طريقة فى عمل الاشياء والتواصل بينهم. اتبع الطرق المناسبة لكل بيئة عمل ومجموعة واستخدمها للتطوير الإيجابى.
٥. تقبل المسؤولية على كل شئ تحت سيطرتك. تأثيرك سيزيد أو ينقص بقدر تقبلك للمسئولية على الامور التى تحت سيطرتك.
٦. أظهر التقدير لعمل الآخرين وللفرص المتاحة، خاصة فى الاوقات التى تحتاج لذلك. وكلما قدرت عمل الآخرين والعلاقة معهم كلما كان زاد تقديرهم لك.
٧. ساعد الآخرين على النجاح، لان هذا هو مسئولية القائد والمؤثر تجاه مرؤوسيه ومحبيه دائماً، فعندما يكون احد العاملين معك متميزاً فى نفس العمل الذى تقوم به فان هذا يزيدك ويزيد فريقك قوة ولايعتبر تهديداً لك ابداً.

التحلى بالقيم

١. التعامل مع وجود التأثير اختبار صعب بالمقارنة مع عدم وجوده. حدد ثلاث امور مهمة تتبعها عندما تمارس التأثير على الآخرين.
٢. تعامل مع الخلافات والنزاعات بالحزم والمحبة والهدوء والثبات. حدد بعضاً من الاحداث التى مرت فى حياتك بشكل خاطئ وحدد كيف تعاملت معها، وانظر هل تعاملت معها بطريقة ايجابية أو سلبية.
٣. كلما ازدادت قوة كلما صعب حصولك على ملاحظات الآخرين. فعندما تصبح قوياً تحتاج ان يكون لك ناصحون. واعطهم الصلاحية بانتقاداتك وهم آمنون وبدون ان تظهر لهم غضبك أو امتعاضك.
٤. اسأل انفسك: ماهو مصدر قوتى، هل هو نفسى أو منصبى؟ ام الله. ان الاشخاص الاقوياء المؤثرين هم كذلك اقوياء الإيمان والاعتصام والتوكل على الله، لان الله هو ذو القوة المتين.
٥. اختبر مدى تمسكك بقيمك ومعتقداتك، وهل انت مستعد ان تقول «لا» لأى عمل



حياتك من صنع أفكارك

٦. حدد استراتيجية ادارة ازماتك الشخصية، ماهى اصعب المواقف التى قد تواجهك
تمسكك بمبادئك وقيمك، وكيف ستعامل معها؟
٧. نمى خبرتك وتعاملك بأخلاقيات العمل الذى تعمل فيه، واطلع واحضر دورات
واكتب مقالات لتقوية هذا الجانب.
٨. سجل اسلوبك وأخلاقياتك فى العمل الذى تتخصص فيه، واجعله دليلاً لك فى
اتخاذ قراراتك والتعامل مع المواقف الصعبة.
٩. عامل الآخرين بالحق والعدل، وقدر آراهم وساعدهم على التطور وحسن علاقتك
معهم واجعلها ايجابية دائماً.

اكتمال الشخصية :

١. اكتمال الشخصية هو انجاز الانجاز، وهو المتطلب الاساسى للنجاح. واعلم ان
الشخص المكتمل الشخصية هو الانسان الذى يشعر بأنه يعيش حياة سعيدة.
والشخص الناجح الغير مكتمل الشخصية، هو شخص ينظر اليه الناس على انه ناجح
ولكن قد لايعيش حياة سعيدة؟! كيف ينطبق عليك هذا الفرق؟
٢. احذر من القياسات الرقمية عندما تقيس حجم انجازاتك. اعطى لنفسك تقديراً
على كل ما اعطاك شعوراً باكتمال الشخصية، لان ذلك يبنى على قيمك وتأثيرك
ومساهماتك الجادة. واستشعر البركات التى من الله بها عليك وليس فقط ما تملك
من مال.
٣. زد من احساسك باكتمال الشخصية بمشاركتك الآخرين عن أسباب نجاحك (حب
لاخيك ما تحب لنفسك) و(احب العباد إلى الله انفعهم إلى عباده).
٤. كلما ازددت مسيراً فى حياتك، كلما احتجت ان تنظر إلى السعادة والرضى فى
اصغر الامور التى تمر عليك، مثل: اللحظات السعيدة، والانتصارات الصغيرة، وكذلك
استفادتك من اى فشل تمر به فى حياتك.
٥. انظر دائماً إلى التميز والالتقان لانه كما قال ﷺ (ان الله يحب من احكم اذا عمل
عملاً ان يتقنه). ووازن دائماً بين الواقعية، والخليط الصحى بين العلاقات وتأدية
العمل والحصول على المكافآت المادية والمعنوية.

وختاماً: انت تملك الاستفادة من كل الطاقات التى تحتاجها

النجاح فى الحياة، بغض النظر كيف تفسره، هو النتيجة المحصلة لمقدار القوة الذاتية التى
تبدلها لتطوير نفسك وكيفية استثمارك لهذا التطور.
اذا كنت تنظر لخيرى الدنيا والآخرة، فأنت تحتاج لان تطور قدراتك لخدمة الآخرين
وليس لان تستخدمها للتأثير عليهم.
أنت تملك كل الامكانيات للوصول إلى حيث تريد ولأن تصبح ما تريد. ولديك الامكانيات
للحصول على الدعم الالهي الغير محدود وذلك كما قال الحبيب ﷺ فى الحديث القدسى
الذى يرويه عن ربه عزوجل (انا عند ظن عبدي بي فليظن عبدي بي مايشاء).



الإنسان

الشيء



والآن ماذا تفعل؟

١. ينبغي مراجعة الصفحات الماضية وكتابة كل الملاحظات الموجودة وتشمل التالي (ويمكنك استخدام التقسيم الجدول في نهاية الكتاب لما سيأتي من نقاط): رغباتك وطموحاتك وكذلك صفاتك السلبية والإيجابية التي تريد علاجها أو المحافظة عليها. والعلاقات التي تود أن تبنيها أو تقويها. صفاتك المتعلقة بالاستيانات الماضية والتي تريد ان تحسنها في نفسك (وهذه ماكان معدل في الاجابة ٣ نقاط واقل).

٢. ثم بعد ذلك، تجمع الامور والصفات المتشابهة تحت عنوان موحد.

٣. تحديد الأهداف الكبرى الاساسية والتي تمثل اعلى اهتماماتك.

٤. ينبغي ان تكون الأهداف: واقعيه ليست مثالية وليست كذلك بسيطة مختصرة وانما محددة ويمكن قياسها ويمكن تطبيقها.

٥. ينبغي وضع الأهداف حسب الأولوية لانك ستبدأ بالعمل من أجل تحقيقها على حسب هذا الترتيب من الآن.

٦. تكتب بعد ذلك كل هدف في رأس الصفحة وتبدأ بتحديد الأهداف الفرعية أو

المرحلية. تستطيع ان تسأل نفسك مع كل هدف: كيف يمكن ان احقق هذا الهدف؟

٧. تكتب بعد ذلك وسائل تحقيق كل هدف من الأهداف المرحلية والتي ينبغي في نهاية المطاف ان تحقق بها الأهداف الكبرى. مثال: وضعت هدفاً ان تحفظ كتاب الله بعد خمس سنوات، فتقول: احفظ في كل سنة ستة اجزاء وهذا يعتبر هدف مرحلي. ثم بعد ذلك تحتاج ان تحسب كم آية تحفظ في الاسبوع أو الشهر حتى تستطيع في كل سنة ان تحفظ ستة اجزاء..... وهكذا.

(ارجو ملاحظة ان النقاط اعلاه من ١-٧ موجودة في آخر الكتاب في صفحاتي ٤٦-٤٧)

٨. ينبغي ان يكون هناك انسجام بين الأهداف وماتعمله في حياتك، فلا ينبغي ان تكون لك أهداف ولاتطبق في الواقع. فان وجدت ذلك فيجب اعادة النظر اما في الأهداف أو الاعمال حتى تتطابق.

٩. التبرير من المشاكل الكبيرة التي هي ذات حدين، بحيث انه في جانب هي امر واقعي وفطري في النفس، ولكن في نفس الوقت تدخل في نطاق «النفاق» والتعود على اقناع النفس بأهداف وقيم معينة في حين ان الافعال تكون مخالفة لتلك الأهداف والقيم. وهذا يسبب خللاً في خبرة الشخص وخبرة المحيطين به حيث «يروا من يقول ولايفعل».

١٠. تأجيل الاعمال بشكل فعال من الادوات الممتازة لتحقيق الأهداف، وذلك عندما تستطيع تأجيل الأهداف الاقل اهمية وعدم تأجيل الأهداف المهمة. اتبع النصائح التالية:

❖ كن مرناً، فمن المستحيل ان تكون كل اوقاتك مجدولة بأعمال محددة.

❖ اعمل في الغد ما لم تستطع فعله اليوم.



- ❖ اعمل عملاً واحداً من الاعمال التي تحتاج إلى تفكير فى وقت واحد، ولا تجمع اكثر من عمل واحد فى وقت واحد.
 - ❖ اجعل أهم عمل من الأعمال التي كان ينبغي عملها امس اول عمل تعمله اليوم.
 - ❖ اجعل أهم الاعمال تركيزاً فى افضل الاوقات أو ما يعرف فى علم ادارة الوقت بـ«ربيع الوقت» (راجع مبحث ربيع الوقت فى كتب إدارة الوقت) وأجله دائماً إلى ذلك الوقت.
 - ❖ استخدم الوقت الضائع لامور تجدولها قبل ذلك (مثال: الانتظار فى المطار أو عند الحلاق ينبغي ان تضع لنفسك عملاً تعمله فيه).
 - ❖ الزم نفسك بوقت محدد لنهاية العمل.
 - ❖ ابدأ بأصعب جزء فى العمل وانتهى منه ولا تغادر المكان قبل ان تنتهى منه. اعمل العمل الآن.
 - ❖ حول الاعمال الصعبة إلى تحدى ومسابقة.
 - ❖ إذا واجهتك عقبة فى عمل ما، توقف وخذ راحة ثم ارجع إليه مرة اخرى.
١١. واخيراً: تحتاج إلى متابعة وتقويم وتقييم لخطتك ومدى التزامك بها. وتحتاج كما ذكرنا سابقاً ان تجعل هذه الاوراق والنتائج فى مكان ظاهر امامك بحيث تراجعها وتتابع خطتك كل أسبوع وشهر.



صياغة أهدافك الشخصية والعملية

(١) حدد أهدافك الرئيسية :

(لا أحد لديه الوقت الكافي ولكن كلنا لديه الوقت. ضع أولوياتك بحرص)

١. استخدم نتائج الحصر والاستبانات السابقة لتحديد هذه الأهداف. ضع الأهداف على

حسب الأولويات:

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-
- ٥-
- ٦-
- ٧-

(٢) اخترهم ثلاثة أهداف عندك :

- ١-
- ٢-
- ٣-



(٣) قسم أهدافك الكبرى (الرئيسية) إلى أهداف فرعية (ضع كل هدف في صفحة مستقلة) :

- هدف رقم : (.....)

- الأهداف الفرعية لهذا الهدف:

١-

٢-

٣-

٤-

٥-

(٤) قسم أهدافك الفرعية إلى قائمة أعمال يومية (وسائل) :

- هدف رقم : (.....)

- هدف فرعي رقم (أكتب الهدف بتفصيل كافٍ قبل تجزئته إلى أعمال يومية)

.....

.....

.....

.....

(يتم الانتهاء من هذا الهدف في.....)



المتابعة والتقويم

«تحتاج إلى مراجعة أهدافك ومدى تحققها كل ستة أو تسعة أشهر»

هل أنا ضحية أو متحكم في ظروفى:

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ١- لدى القوة لصياغة حياتي |
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٢- أنا مسئول عن مكاني في الحياة |
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٣- سوف انجح (إن شاء الله) بغض النظر عن الظروف. |
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٤- أعترف وأقدر المساعدة من الآخرين. |
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٥- أحاول مساعدة الآخرين باستمرار. |
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦- لدي أخوة فضلاء أرجع إليهم طلباً للنصيحة. |

هل أنا مفكر منتج:

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|-------------------------------------|
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ١- منته لاهتماماتي |
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٢- أستخدم عقلي وقلبي في اختياراتاتي |
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٣- أتحكم في الخوف والغضب |
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٤- أشارك وقتي ومعرفتي مع الآخرين |



هل قوتي الشخصية في مستواها العالي:

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|------------------------------------|
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ١- لدي اعتداد عالي بالنفس |
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٢- التطوير الشخصي مستمر عندي |
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٣- لدي مستوى عالي من ضبط النفس |
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٤- لدي مستوى عالي من الثقة بالنفس |
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٥- حياتي مستمرة في الارتقاء بالنفس |

هل لدي مخطط شخصي فعال؟

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ١- خطتي منسجمة مع قيمي |
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٢- وهي تساعدني في تحقيق أهدافي في الحياة |
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٣- أهدافي الرئيسية قليلة وقابلة للإنجاز |
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٤- أهدافي الرئيسية مقسمة إلى أهداف فرعية |
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٥- أهدافي الفرعية واقعية وممكنة التحقيق |
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦- خطتي مكتوبة بشكل فعال |
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٧- متابعة خطتي تسير بشكل جيد |
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٨- أراجع وأحدث خطتي باستمرار |



اعمل على أن تنجح الخطة:

١. الإيمان بالله والثقة فى النفس على تحقيق الأهداف هما الركيزتان الاساسيتان فى انجاح الخطط والأهداف.
٢. فكر فى النجاح الذى حققته فى الماضى وله علاقة بأهدافك المستقبلية حتى يعطيك حافزاً للاجتهاد.
٣. تخيل نفسك وانت تخطو خطوات ناجحة وثابتة فى تحقيق اهدافك.
٤. اتخذ قدوة ومثلاً يحتذى فى حياتك. قال تعالى ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ﴾.
٥. استعن بالله واطلب منه العون فى كل الأمور ولا تعجز.

الخاتمة:

- ❖ ضرورة متابعة تنفيذ الخطة والأهداف المكتوبة.
- ❖ وضع الاوراق فى مكان ظاهر ومعروف لك لسهولة المراجعة.
- ❖ فى البداية تحتاج إلى المراجعة كل فترة أسبوع ثم إلى شهر ثم تستطيع أن تزيد الفترة إلى أطول من ذلك.
- ❖ ستنتهى بعد فترة إلى معرفة ذهنية وحفظ لكل اهدافك ومشاريعك.
- ❖ تغيير الأهداف وارد ومطلوب كل فترة حسب تقدم السن والنضج وتغير الظروف المحيطة.
- ❖ اقترح على القارىء الكريم التواصل معى على بريدى الالكترونى للسؤال عن اى شىء غير واضح عند تطبيقك لوصايا هذا الكتاب للتفاهم والتقدم والتطور ولفائدتى الشخصية:
- ❖ البريد الالكترونى: samhay@gawab.com

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين