

المفاتيح العشرة للشخصية الناجحة

" إذا لم تحاول أن تفعل شيئاً أبعد مما قد أتقنته .. فأنت لا تتقدم
أبداً "

(رونالد. اسبورت)

تأليف

محمد حامد محمد

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله رب العالمين، وصلى الله على نبينا محمد سيد المرسلين
وأجلّ السالكين، وعلى آله وصحبه أجمعين.. أما بعد:

إن تحقيق السعادة يكمن في حب الطريقة التي تشعر بها وأن تكون
منفتحاً على المستقبل بدون مخاوف .

إن تحقيق السعادة هو أن تقبل ذاتك كما هي الآن .

إن تحقيق السعادة ليس في تحقيق الكمال ، أو الثراء ، أو الوقوع في
الحب ، أو امتلاك سلطة ونفوذ ، أو معرفة الناس الذي تعتقد بوجود
معرفتهم ، أو النجاح في مجال عملك .

إن تحقيق السعادة يكمن في أن تحب نفسك بكل خصائصها الحالية –
ربما ليس كل أجزاء نفسك تستحق أن تحبها – ولكن جوهرك يستحق ذلك.

إنك تستحق أن تحب نفسك بكل ما فيها الآن .

إذا كنت تعتقد أنه لك أن تكون أفضل مما أنت عليه كي تكون سعيداً
وتحب نفسك ، فأنت بذلك تفرض شروطاً مستحيلة على نفسك .

إنك الوحيد الذي يعرف نفسه بالطريقة التي ترغب أن تعرفها بها . إنك
تستطيع أن تجمع أطول قائمة لأقل أخطائك استثارة للتعاطف . ولكنك
بتريدك لهذه القائمة ، سوف تكون قادراً على تقويض ساعاتك، بصرف
النظر عن النجاحات والإنجازات التي حققتها .

اعرف أخطاءك ، لكن لا تسمح لوجودها أن يصبح عذراً تلتمسه لعدم
حبك لذاتك كما هي .

هل تذوقت طعم النجاح؟!

نعم.. هل تذوقت طعم النجاح يوماً من الأيام؟

إنه طعم لذيذ يغمر النفس بمشاعر النشوة والرضى والراحة النفسية والشعور بالإنجاز، طعم تحبه النفس البشرية وتسعى حثيثاً من أجل تذوقه والاستمتاع به. هل تستطيع أن تستحضر مشاعرك عندما تنجز مهمة كبيرة استثمرت فيها الكثير من الوقت والجهد؟ هل تتذكر مشاعرك عندما تنجح في الاختبار؟ هل تتذكر شعورك بعد أن تؤدي واجباً في وقته؟ وعندما تكسب كسباً جيداً في صفقة؟ وعندما تنجح في حل مشكلة مستعصية؟ وعندما تؤدي فروضك بانتظام؟ وتباشر مسؤولياتك بإتقان.

إن الشعور بالنجاح شعور غامر يغمر النفس بالثقة والحيوية والنشاط والإحياءات الإيجابية، ولذلك ليس غريباً أن تتدافع إليه الأرجل، وتلتهث وراءه الأنفاس، حتى إن النفس البشرية الطموح لا تكاد تمل من العدو وراءه والحصول عليه بأي ثمن..

وصدق القائل :

لا تحسبن المجد تمرا أنت أكله لن تبلغ المجد حتي تلعق الصبرا

وصدق شوقي إذ قال :

وما نيل المطالب بالتمني ولكن تؤخذ الدنيا غلابا

وما استعصي علي قوم منال إذا الإقدام كان له ركابا

ما أسعد حظك، وما لك أخي القارئ من بدٍ في محك الحياة، حلوها ومرها، وبيدك الأمر، فكيف تمهد لها تجدها. واعلم أنه ما أتت الدنيا طيبة لأحد، فلا بد من التضحية والفداء والمثابرة وقوة الإرادة.

غَلَبَتِ الْحَيَاةُ فَإِنْ تُرِدْهَا حُرَّةً ... كُنْ مِنْ أَبَاةِ الضَّيِّمِ وَالشُّجْعَانَ

وَأَفْحَمَ وَزَاحِمَ وَاتَّخِذْ لَكَ حَيِّزاً ... تَحْمِيهِ يَوْمَ كَرِيهَةٍ وَطَعَانٍ

إنه النجاح فهل تذوقت طعمه يوماً من الأيام ؟

هل أنت من ملايين البشر الذين يسألون أنفسهم بين فينة وأخرى: كيف أكون إنساناً ناجحاً؟

إذا كنت كذلك فستجد في هذا الكتاب ما يفتح لك بعض المغاليق ويوضح لك بعض الرؤى والأساليب التي تمهد الطريق لتحقيق السعادة والنجاح.

ولكن ما هو النجاح ؟

" النجاح كلمة تحوي من المعاني والآثار النفسية الإيجابية ، ما يجعل الإنسان يسعى جاهداً لبلوغه ، تراه يبحث في كل الأرجاء وعلى شتى الأصعدة لعله يحقق النجاح لينعم في سعادة وهناء ، ويعيش في فرح و سرور و ابتهاج ، فما مفهوم النجاح !!؟

من معاني النجاح :

نيل الفوز و الربح ، وبهذا المعني وردت في أكثر من موضع في القرآن الكريم كقوله تعالي (يصلح لكم أعمالكم و يغفر لكم ذنوبكم و من يطع الله ورسوله فقد فاز فوزاً عظيماً) .

فالفوز و النجاح في طاعة الله ورسوله ، ويقول سبحانه في آية أخرى (الذين آمنوا و هاجروا و جاهدوا في سبيل الله بأموالهم و أنفسهم أعظم درجة عند الله و أولئك هم الفائزون) " التوبة ٢٠ "

وجاءت في السنة المطهرة بمعني الربح .

" لما أقبل صهيب مهاجرا نحو النبي صلى الله عليه وسلم، فاتبعه نفر من قريش نزل عن راحلته وانتثل ما في كنانته ثم قال: يا معشر قريش لقد علمتم أنني من أركامكم رجلا، وإيم الله لا تصلون إلي حتى أرمي بكل سهم معي في كنانتي، ثم أضرب بسيفي ما بقي في يدي منه شيء، افعلوا ما شئتم، دللتكم على مالي وثيابي بمكة وخليتم سبيلي، قالوا: نعم، فلما قدم على رسول الله صلى الله عليه وسلم المدينة قال: «ريح البيع أبا يحيى ريح البيع أبا يحيى»^(١).

ريح حين اختار طريق الإسلام و الدعوة بماله و كل ما جمعه ، في سبيل أن يحيا حياة إسلامية كريمة تحكمه شريعة الله و منهجه .

وها هو ذا أحد الصحابة يقول عند وصول السهم لنحره و هو يقاتل في سبيل الله ، والدعاء تتفجر فلا يزيد على كلمة " فزت ورب الكعبة " .

عن أنس أن ناساً من قيس أتوا النبي صلى الله عليه وسلم فسألوه أن يبعث معهم ناساً يعلمونهم القرآن، فبعث معهم سبعين رجلاً من الأنصار، منهم حرام بن ملحان خال أنس فغدروا بهم فقتلوهم فكان حرام أول من طعن بعزة، وكان الدم يخرج منه، فتلقاه ويرفعه إلى السماء ويقول فزت ورب الكعبة.^(٢)

(١) الإصابة في تمييز الصحابة لابن حجر ٥٧/٧

(٢) طبقات ابن سعد ٢٣١/٣

(١) ثلاثية النجاح

هناك ثلاثة جوانب رئيسة في شخصية الإنسان إذا توفرت بطريقة جيدة تمهد الطريق لنجاحه وتفوقه في الحياة، وهذه الجوانب متداخلة ومرتبطة ارتباطاً وثيقاً مع بعضها، ولا بد من توفرها بطريقة متوازنة.

الجانب الأول:

توفر رؤية واضحة «إحساس قوي بالاتجاه وتحديد الأهداف».

الجانب الثاني:

توفر درجة عالية من الاحتراف والتخصص «التركيز»

الجانب الثالث:

توفر قدرة عالية على عمل العلاقات الشخصية «المصداقية والإقناع والتأثير الإيجابي في الآخرين».

جانب الرؤية يتعلق بمجموعة من القدرات والمهارات والاتجاهات النفسية الإيجابية وكلها تصب في شعور الإنسان بأن أهدافه في الحياة واضحة وأنه يعرف ما يريد وأن الطريق الذي يسلكه سيوصله إلى الوجهة التي يسعى إليها، وجانب الاحتراف يتعلق بتوفر مهارات عالية وخبرات متراكمة في تخصص أو حرفة أو اهتمام معين يبرز من خلاله الإنسان ويعبر عن تميزه وقدرته على الإنجاز وخدمة نفسه ومجتمعه، أما جانب العلاقات فيتعلق بالطريقة التي ينظر من خلالها الناس إلى الإنسان، هل هو في نظرهم إنسان موثوق؟ حسن الخلق؟ ومنفتح ومرن؟ وله مصداقية عالية؟ ولديه قدرات رفيعة في التعامل مع الآخرين والتأثير الإيجابي عليهم؟

(١) انظر: ثلاثية النجاح - خليل صقر ص ١٥، ١٦ ط دار ابن حزم .

ولكن كيف يمكن للإنسان أن يبني هذا الثلاث صفات في شخصيته بطريقة متوازنة ويحقق ما يصبو إليه من سعادة ونجاح؟

يمكن ذلك عن طريق بناء عادات عشر وتأصيلها، هذه العادات العشر إذا بناها الإنسان في شخصيته وتعود عليها وأصبحت جزء من حياته فإنها تكون مسؤولة - بإذن الله - عن نجاحه وتفوقه ورفع مستوى أدائه وفعالته الشخصية الاجتماعية .

وهي العادات التالية:

العادة الأولى:

تبني رؤية واضحة ورسالة متميزة في الحياة «البداية الصحيحة»

العادة الثانية:

تحديد الأهداف «المهارة الثمينة».

العادة الثالثة

تحديد الأولويات «رأس الحكمة».

العادة الرابعة:

اختيار الوسائل: «العمل بذكاء».

العادة الخامسة :

اللجوء إلى الله «التفويض الفعال».

العادة السادسة:

المحافظة على رأس المال «جوهر الاستثمار».

العادة السابعة:

الاستثمار في الدائرة الخاصة «الراحة النفسية».

العادة الثامنة:

الانتصار على الذات «المفتاح الذهبي»

العادة التاسعة:

تنظيم الوقت وإدارته «التحدي المستمر».

العادة العاشرة:

مداومة النمو والارتقاء «النظرة الشاملة».

لماذا العادات العشر؟

لأن للعادة في حياة الإنسان سطوة كبيرة وآثاراً بالغة. وحياة الإنسان تيسيرها عادات متنوعة منها النافع ومنها الضار ، ويمكن أن نعزز العادات النافعة في شخصيتنا ، كما يمكننا أن نتخلص من العادات الضارة .

وتذكر دائماً : إن كل عادة جديدة جيدة تخلصنا من عادة قديمة متعبة .

ما هي العادة ؟

العادة هي الشيء الذي تعودنا على عمله. وقد تكون العادة أمراً حسياً، مثل الذهاب إلى مكان معين أو الجلوس في منطقة محددة أو أكل نوع من الطعام، وقد تكون اتجاهاً أو موقفاً فكرياً أو شعوراً نفسياً مثل احترام الآخرين والشعور بالعزة والكرامة وإكرام الضيف... إلخ.

ويقول علماء النفس إن العادة تتكون من ثلاثة عناصر مرتبطة ببعضها:

العنصر الأول: المعرفة، أي المعرفة النظرية بالشيء المطلوب عمله.

العنصر الثاني: الرغبة، أي توفر الدافع والحافز والميل النفسي لعمل هذا الشيء.

العنصر الثالث: المهارة، أي القدرة والتمكن من عمل هذا الشيء.

فإذا التقت هذه العناصر الثلاثة في عمل من الأعمال فقد أصبح عادة، وإذا نقص واحد من هذه العناصر فإنه يحول دون التعود على العمل.

فمثلاً: عادة القراءة الحرة تتكون من عناصر ثلاثة مرتبطة ببعضها: المعرفة النظرية بالقراءة والقناعة بأهميتها «ماذا يجب أن يفعل»، الدافع أو الرغبة أو الميل للقراءة «لماذا؟» والمهارة أي التمكن والقدرة على القراءة «الكيفية».

وعندما تجتمع هذه العناصر الثلاثة تصبح القراءة الحرة عادة، وإذا نقص أحدها فإن هذا يحول دون وجود هذه العادة. ومن ثم نستطيع عند التفكير في هذه العناصر الثلاثة وتفعيلها وتغيير بعضها أن نبي عادات جديدة ونتخلص من عادات قديمة.

بناء العادات النافعة

بناء على مخطط عناصر العادة يمكننا بناء عادات جديدة نافعة وذلك باكتساب المعرفة عن الشيء ثم التدريب والتمكن من مهارة فعله ثم بإيجاد الدوافع والرغبة في عمل هذا الشيء. فإذا رغبتنا في بناء عادة تنظيم الوقت والاستفادة منه فلا بد أن نعرف معنى الوقت في حياتنا وأهميته ثم نقوم بالتعرف على طرائق تنظيم الوقت والتدريب على ذلك والمحاولة والخطأ حتى

نتمكن من تنظيم الوقت ونشحن أنفسنا بالرغبة والحماس لتنظيم الوقت وذلك لما له من أهمية كبيرة في حصولنا على النجاح والتميز في حياتنا. ولابد أن نوفر هذه الأمور الثلاثة جميعها حتى يتسنى لنا بناء العادة، وإذا فشلنا في توفير عنصر من هذه العناصر فلا شك أننا لن نتمكن من بناء هذه العادة المطلوبة، فلو توفر لدينا، على سبيل المثال، المعرفة بالوقت ومعناه في حياتنا وأهمية تنظيمه ولدينا الرغبة الشديدة في تنظيمه، ولكننا لا نعرف كيفية التي يمكن عن طريقها تنظيم أوقاتنا ولم نتدرب على ذلك فلا يمكن أن نبي عادة تنظيم الوقت.

وكذلك الحال بالنسبة للعادات الضارة تتكون من العناصر الثلاثة، المعرفة والمهارة والرغبة، وعند الرغبة في التخلص من العادة الضارة فعلينا مهاجمة عنصري المعرفة والرغبة ففي عنصر المعرفة نفكر في الجوانب الأخرى غير الجيدة والآثار السلبية لهذه العادة، ونزيد معلوماتنا حول الأمر ثم نتوجه إلى عنصر الرغبة أو الحافز ونبدأ في تغيير دوافعنا وميولنا نحو هذا الأمر لما له من آثار سلبية على حياتنا. ثم نبدأ تدريجياً في التخلص من العادة.

ومن الجدير بالذكر هنا أن ننبه بأن بناء العادات أو هدم العادات الضارة يحتاج إلى فسحة من الوقت . فلا تستعجل النتائج ، وتذكر دائماً : " من استعجل شيئاً قبل أوانه عوقب بحرمانه " .

التحدي الكبير!!

إن التحدي الكبير الذي يقف في طريق نموك الشخصي وتطورك للأفضل وإعطاء حياتك معنى أفضل وروحاً أصدق هو كيفية التخلص من العادات الضارة والعادات غير النافعة وإحلال عادات نافعة مكانها. إن هذا يعني وجود المعرفة الصحيحة والاتجاهات العقلية والنفسية السليمة

ووجود المهارة في كيفية تطبيق هذه المعرفة وممارسة هذه الاتجاهات العقلية والنفسية وكذلك وجود الرغبة والميل والحماس والدوافع للممارسة والتطبيق.

وقد أشار الله سبحانه وتعالى إلى سنة التغيير في حياة الإنسان فربط هذا التغيير بالجهد البشري وعمل قرار التغيير فقال سبحانه وتعالى : {إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم}. فالخطوة الأولى إذا هي أن يرجع الإنسان إلى نفسه ويحلل عاداته الاجتماعية والنفسية وعند اكتشاف الانحراف في سلوكه يقوم بالمبادرة الأولى لإدخال التغيير المطلوب.

وهذا دليل على أن التغيير في منطق الحياة الإنسانية على المستوى الشخصي والاجتماعي يأتي من الداخل، من داخل الإنسان نفسه ، ، صحيح أن للظروف الخارجية أثراً كبيراً في المساعدة على حصول هذا التغيير ولكن التغيير الحقيقي هو في الواقع عملية داخلية. ماذا نغير من الداخل؟ نغير اتجاهاتنا ومواقفنا العقلية والنفسية بناء على المعلومات الصحيحة التي يحملها ديننا العظيم. نغير مفاهيمنا المغلوطة إلى المفاهيم الصحيحة، نغير نظرتنا المشوشة للأمور إلى الصورة الواضحة الجلية. نكافح الهوى والميول النفسية المنحرفة بالرجوع إلى المعايير الربانية في الحكم على الأمور. نكافح الشهوات بالعلم والمعرفة الصحيحة والشهوات بأطر النفس على التمسك بالأوامر واجتناب النواهي، إن رحلة التغيير الإيجابي في حياة الإنسان رحلة عميقة الآثار على حياته تفتح له آفاق السعادة والنجاح وتجعله مخلوقاً مختلفاً في طريقة تفكيره وسلوكه.

ما هو التغيير؟

حقيقة لم يوجد تعريف محدد للتغيير اتفق عليه علماء الاجتماع أو النفس أو التربية ، ولكن هناك نقاط التقاء في مفاهيم هؤلاء العلماء لهذه العملية - التغيير - ولعل ذكر بعض الأمثلة يوضح ذلك .

يرى الدكتور كامل محمد المغربي أن التغيير هو: " التحول من نقطة أو حالة في فترة زمنية معينة إلى نقطة أو حالة أخرى في المستقبل ".^(١)

ويرى كيرت ليون (kurt lewin) أن التغيير عبارة عن عملية توازن ديناميكي بين مجموعتين من القوى تعملان في اتجاهين متعاكسين في المجال المادي والاجتماعي و النفسي للعمل ، وتتضمن إحدي هذه المجموعات قوى دافعة ، في حين تتضمن المجموعة المعاكسة قوى مقيدة أو معيقة ، ونتيجة لتفاعل هاتين القوتين مع بعضها تصل المؤسسة إلى حالة من التوازن يطلق عليها اسم " الحالة الراهنة " .^(٢)

ويعرف الدكتور سعيد يس عامر التغيير بأنه " تحرك ديناميكي باتباع طرق و أساليب مستحدثة ، ناجمة عن الابتكارات المادية و الفكرية ، ليحمل بين طياته وعودا و أحلام البعض و ندم و آلام البعض الآخر ، وفق الاستعداد الفني و الإنساني ، و في جميع الأحوال هو ظاهرة يصعب تجنبها. "^(٣)

"ويشير الأستاذ سعيد عطوي مصطفي إلى أن التغيير: " عملية تشمل سلوكيات الأفراد و هياكل التنظيم و نظم الأداء و تقييمها و التكنولوجيا ، و ذلك بغرض التفاعل و التكيف مع البيئة المحيطة " .^(٤)

ويعرف الدكتور علي السلمي التغيير بأنه: " تحول في وضع معين عما كان عليه من قبل ، وقد يكون هذا التحول في الشكل أو النوعية أو الحالة " .^(٥)

(١) السلوك التنظيمي - مفاهيم و اساس سلوك الفرد و الجماعة في التنظيم . ص ٢٤٥

(٢) السابق ص ٢٤٦

(٣) مفاهيم إدارة التغيير و أهميتها ص ٥١

(٤) قطاع الأعمال العام تجربة عملية للتغيير ص ٢٤٨

(٥) الإدارة المعاصرة ٢٢٥

ويمكن بناء على ما سبق أن نقول أن نقول ، كما قال الدكتور علي الحمادي ، بأن التغيير هو : " التحول من واقع معين إلي واقع آخر منشود خلال فترة زمنية معينة " ^(١).

هكذا التغيير وإلا فلا

لقد أثبت التاريخ أن الإنسان لا يمكن له أن يقيم حضارة أو يصنع مستقبلا ما لم يغير من نفسه ابتداء ، ثم يسير جادا في طريق التغيير حتي يغير من وما حوله ، وعندها سيجني الشهيد ، وإن لم يفعل ذلك فما له غير العلقم و الحنظل .

إن عمر بن عبد العزيز غير فأحسن التغيير ، إذ بنى دولة إسلامية لم يشهد لها التاريخ من بعدها مثيلا ، فأمن الناس على أنفسهم وأهلهم وأعراضهم وأموالهم ، وعزوا فلم يجرؤ أحد على إذلالهم ، وفاض المال حتى لم يجدوا من يأخذه ، وكل ذلك في سنتين لا غير !!

وقد فر عبد الرحمن الداخل من الشام بعد سقوط الدولة الأموية على أيدي العباسيين ، فلم يرضيه ما آل إليه أمره ، فأبى إلا التغيير ، فكانت العاقبة أن شيد له ملكا في قعر بلاد النصارى ، وأقام حضارة إسلامية دامت قرونا طويلة ، أخرج الله بها الغرب من ظلمات جهلهم إلى علم سادوا اليوم به الدنيا .

وهرب الطفل الرضيع ، صلاح الدين الأيوبي ، مع أبيه و عمه و جميع أهله فارا من القتل المحتم ، وكاد والده أن يفتك به لما جاع فصاح وأوشك

(١) التغيير الذكي - علي الحمادي ص ٢٥

أن يكشف أمرهم في جنح الليل ، لولا قدر الله عز وجل الذي حماه بيد عمه الذي أدخله صندوقاً فأسكته . ثم تمر سنوات ليست طويلة في عمر الأمم ، وإذ بهذا الطفل الطريد يدخل بيت المقدس ، فيكسر الصليب ، ويرفع راية التوحيد ، ويحدث تغييراً عجز أكثر من ألف مليون مسلم أن يحدثوه اليوم !!

وفي عالم الإدارة و السياسة و المال حوادث كثيرة ، ونجاحات عديدة ، لم تكن لتكون لولا أن أصحابها برموا من واقعهم و صمموا على التغيير .

إن الرئيس الفرنسي جاك شيراك لما انتخب رئيساً لفرنسا وزار الولايات المتحدة الأمريكية تحدث في مؤتمر الصحافي عن الفترة التي أمضاها في شبابه في الولايات المتحدة الأمريكية فقال : " منذ أربعين سنة كنت أعمل في مطعم هوارد جونسون ، ولم أتخيل أبدا أنني في يوم من الأيام سأقف في البيت الأبيض إلى جانب رئيس الولايات المتحدة في مؤتمر صحافي " .

و هذا مانديلا عاش ثمانية و عشرين عاما في سجن جنوب أفريقيا ، وكان يقود التغيير و يؤججه و هو في سجنه ، حتى أخرجه حاكم جنوب أفريقيا مرغما من سجنه ، ومانديلا اليوم هو الحاكم ، والحاكم السابق اليوم في طي النسيان ، فيا للعجب !!

و المرأة الحديدية " تاتشر " كانت بائعة مغمورة في أحد المحلات التجارية ، وإذ بها بعد ذلك تصبح رئيسة لوزراء بريطانيا . فما الذي صنعت حتى أصبحت كذلك ؟ أهو الجمود و التقاعس ؟ أم هو التغيير و المبادرة و التصميم ؟

و ماليزيا مثلا متميزا في التغيير ، حيث صممت أن تصبح دولة صناعية خلال عشر سنين (١٩٨٦-١٩٩٥) فغيرت من شأنها تغييرا شاملا واستطاعت أن تصبح كما أرادت في المدة التي رسمتها لنفسها ، بل إن معدل النمو في ماليزيا اليوم يعد من أعلي معدلات النمو في العالم .

نعم ، إنه التصميم على تغير الواقع و السعي إلى ذلك ، وقد سئل أحد الزوج الأمريكيين ، وكان مليونيرا ، فقيل له : كيف أصبحت مليونيرا؟

فقال : الأمر الأول أنني قررت أن أصبح مليونيرا ، والأمر الثاني أنني حاولت أن أصبح مليونيرا.

إن العملية التغييرية تحتاج إلى رجال عقلاء أذكىء ، لهم همم عالية ، لا يرضيهم الواقع المعوج ولا يركنون إلى الحال الرديء ، وإنما نفوسهم متعلقة في السماء وهممهم كالجبال الشم الشامخات ، وهم في حركة دائبة ، لا يكل أحدهم ولا يمل^(١).

من المسؤول عن التغير الذي يحصل لحياتنا؟

هنا يعطينا ديننا العظيم الإجابة ويضع أيدينا على تصور التغيير حيث يقول رسولنا الكريم محمد ص: «إن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله». إن فكرة العادات العشر للشخصية الناجحة مبنية على مجموعة من المنطلقات.

أولاً:

إن الإنسان مخلوق تسيره ثلاثة أنواع من العادات: عادات نافعة وعادات ضارة وعادات ليست نافعة ولا ضارة. وإن الانطلاق الحقيقي نحو النمو والتطور في الحياة الشخصية والاجتماعية هو في بناء العادات النافعة وتعزيزها وزيادتها والتخلص من العادات الضارة.

ثانياً:

إن الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم وفي أحاديث نبيه عليه الصلاة والسلام تكفل برسم الأهداف والقيم والمثل والإطار الأخلاقي الذي يجب أن

(١) من مقدمة التغير الذكي . وانظر " المنطلق " للأستاذ محمد أحمد الراشد ص ٢٠٦ ط الرسالة .

يتحكم في عاداتنا بحيث تصبح هذه العادات منسجمة مع الهدف الأساس من خلقنا.

ثالثاً:

إن هناك عشر عادات رئيسة في حياة الإنسان، إذا تعرف عليها واستطاع بناءها والتعود على ممارستها فستغير حياته إلى الأفضل، وتفجر طاقاته الكامنة وتحقق له ما يصبو إليه من سعادة ونجاح في علاقته مع ربه وفي حياته الشخصية والاجتماعية وفي عمله وفي كل جانب من جوانب حياته.

رابعاً:

إن التغيير الإيجابي في الحياة الشخصية والاجتماعية أمر مطلوب ويحتاج إلى مبادرة ذاتية ويمكن تحقيقه بيسر وسهولة، فقد أوضح الله لنا سبحانه وتعالى معايير وأعطانا القدرة والإرادة على الفعل لتحقيقه، بل إن الحياة جميعها اختبار لنا في قدرتنا على الفعل والوصول إلى الخيارات المناسبة واتباعها.

خامساً:

إن المتحكم الرئيس في حياتك بعد ربك سبحانه وتعالى، هو أنت. فهل لديك القدرة على الإمساك بزمام أمرك وتطويع ذاتك؟ هل أنت إنسان خنوع مستسلم كسول متهاون؟ أم إنسان نشط فاعل مفكر واثق بربك ونفسك مستفيد من كامل قدراتك؟ هل تستطيع أن تستجيب للتحدي الذي تضعه أمامك هذه العادات العشر؟ إذا كنت إنساناً واثقاً من نفسك حريصاً على مستقبلك ترغب في التغيير الإيجابي فخذ هذه العادات وفكر في المران عليها. أما إذا كنت تشعر بالتردد وتساورك الشكوك في جدوى التغيير في حياتك فلن تفيدك قراءة هذه العادات وستدور في الحلقة المفرغة التي طالما دار فيها كل إنسان كسول متهاون مُسوّف لا يستطيع تغيير حياته إلى الأفضل.

العادة الأولى

تبني رؤية واضحة ورسالة متميزة في الحياة
(البداية الصحيحة)

رسالة الحياة لكل مسلم هي القرآن والسنة إذ بهما يرسم المسلم طريقه في الحياة، ومنهما يستقي التعليمات والتوجيهات.

فكل آية من القرآن وكل حديث من السنة هو رسالة لك في هذه الحياة تسعى جاهدا للعمل به وتطبيقه، وطريق تحقيق ذلك يكون بتطبيق مفاتيح تدبر القرآن الكريم، ومفاتيح تدبر السنة النبوية لتكون رسالتك في الحياة حاضرة وواضحة، ويجب أن تكون أهدافك العملية متوافقة معهما تمام التوافق، متناسقة تمام التناسق، وأن تقوم بحل أي تعارض متوهم بين الجهتين.

وهذا لا يمنع من صياغة رسالة خاصة بك تتضمن تلخيصا لأهم ما تركز عليه في هذه الحياة، وأن تكون الرسالة شاملة لكل مجالات حياتك كفرد وفي الأسرة والمجتمع.

ماذا أقصد برؤية واضحة ورسالة متميزة في الحياة ؟

أقصد بذلك المثل و القيم الرئيسة التي ترغب في أن تعيش حياتك في ضوئها ، وما هذه القيم ؟ ما هي المعايير و الضوابط الأخلاقية الرئيسة التي ترغب في الالتزام بها وتود الحياة تحت ظلها ؟

• ما رؤيتك للحياة من حولك ؟

- ما الأمور التي تعطيها قيمة أكثر من غيرها في حياتك ؟
- ما المثل العليا التي لا تري لحياتك معني بدونها ؟

الواقع أن كل واحد منا لديه رؤية في هذه الحياة ، ولديه كذلك رسالة مقتنع بها . ولكن هل هذه الرؤية سليمة ، وهذه الرسالة رسالة صحيحة ؟

وإذا كانت الرؤية سليمة و الرسالة صحيحة ، هل القناعة بها قناعة راسخة ؟ وإذا كان الأمر كذلك فهل قادت قناعتني إلي التطبيق العملي لرؤيتي ورسالتي في الحياة ؟ أم أن الأمر لا يعدو مشروعاً نظرياً تفصله مسافات واسعة عن ممارستي العملية اليومية؟

الواقع أن تبني رؤية واضحة سليمة ورسالة صحيحة متميزة في الحياة هو البداية الحقيقية لتحقيق السعادة و النجاح في الحياة الإنسان . ولكن هذه البداية تحتاج إلي عادات أخرى لتفعيلها و تحقيق مرادها و تحويلها من مستوي المفاهيم و القيم النظرية إلي حيز الواقع و معترك الحياة .

و يمكنك التفكير بهدوء وروية في موضوع رسالتك في الحياة . ثم كتابة مجموعة من العبارات أو الجمل للتعبير عن هذه الرسالة . قد تجد بعض الصعوبة في البداية . ولكنك ستخرج من هذا التمرين العقلي بأفكار رائعة يمكنك تطويرها مع الوقت ، والوصول في النهاية إلي صياغة مقبولة لرسالتك في الحياة . وتختلف الرسالة من شخص إلي آخر اعتماداً على معطيات كثيرة من أهمها : المستوي التعليمي ، العمر ، الخبرات العلمية ، البيئة و الظروف المحيطةألخ .

ويمكن كتابة رسالتك في الحياة بجملة واحدة ليست بأكثر من سطر و يمكنك وضعها على شكل جمل أو عبارات بحيث لا تأخذ أكثر من نصف صفحة .

أمثلة لرسائل في الحياة

• رسالتي في الحياة " أستاذ جامعي".

- ١- إخلاص العبودية لله - سبحانه وتعالى - وتحقيقها في كل عمل من أعمالي .
- ٢- رعاية أسرتي والاهتمام بها و استثمار الكثير من الجهد و الوقت في ذلك
- ٣- التميز في عملي واحترام زملائي والإخلاص في تربية طلابي وتعليمهم .
- ٤- التحلي بمكارم الأخلاق ومعاملة الناس بما أحب أن يعاملوني به .

• رسالتي في الحياة طالب " في الثانوية العامة"

- ١- إخلاص العباد لله - سبحانه وتعالى - ومراقبته ، والمحافظة على الصلاة في وقتها وفي جماعة .
- ٢- البر بالدي وطاعتها بالمعروف و خدمتها .
- ٣- الاجتهاد في دراستي .
- ٤- ممارسة هواياتي في الرياضة و اللعب بروح رياضية عالية دون الإخلاء بمسؤولياتي الأخرى .

• رسالة في الحياة " موظف شركة".

- ١- تحقيق رضا الله ثم رضا رؤسائي ورضا العملاء .
- ٢- التميز في عملي واحترام زملائي و التعاون معهم في رفع سمعة الشركة وربحيتها
- ٣- تحقيق السعادة لزوجتي و النجاح لأفراد أسرتي .

• رسالتي في الحياة " رجل أعمال".

- ١- إخلاص العبودية لله سبحانه وتعالى و مراقبته في كل عمل من أعمالي .

- ٢- استعمال فنون الإدارة السليمة لتطوير عملي و تحفيز موظفي لتحقيق النتائج المطلوبة .
- ٣- الصبر علي الكفاح و العمل الدؤوب لتحقيق النجاح مع المحافظة علي الصحة .
- ٤- إعطاء زوجتي و أولادي الوقت الكافي و الرعاية اللازمة و الاهتمام المطلوب .
- ٥- بذل جزء من أرباحي في بناء المساجد و مساعدة المحتاجين و الإنفاق في وجوه الخدمة الإجتماعية .

• رسالتي في الحياة " ربة منزل "

- ١- إخلاص العبودية لله سبحانه و تعالي و مراقبته في كل شأن من شؤون حياتي .
- ٢- تحقيق رضا زوجي و سعادته و رعاية أبنائي و توفير جو أسري يتسم بالحب و التفاهم و السلام .
- ٣- الإسهام في خدمة وطني عن طريق الجمعية النسائية التي أتطوع فيها.

هذه بعض الرسائل لشرائح متنوعة من الناس ، و كما ترى تختلف رسالة الحياة من شخص إلي آخر باختلاف العمر و الاهتمامات و الظروف ، ولكن القاسم المشترك بين هذه الرسائل جميعها هو تعبيرها عن اهم الاهتمامات و أهم الأمور في حياة الإنسان .

إن التفكير بعمق في صياغة رسالتك في الحياة تمرين شيق للغاية ، فعندنا تبدأ في رحلة فكرية رائعة . ولاشك أن أول ما يتبادر إلي ذهنك هو الهدف من وجودك أصلا في هذه الحياة . ولا أعتقد أن الإنسان المسلم العاقل لديه مشكلة في هذا السياق .

فقد تعلم منذ نعومة أظفاره ان الهدف من هذه الحياة تحقيق العبودية لله – سبحانه و تعالي ، و أن الله خلقنا لهدف و استخلفنا في هذه الأرض لعمارتها و تحقيق أهداف الخلق عن طريقة هذه العمارة ولاشك أن

المسلم ستقفز إلى ذهنه قوله تعالى (وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون)
(الذاريات : ٥٦).

هذه مفاهيم أولية بدهية ، ولكنها عميقة للغاية ، حيث يترتب عليها
الاتجاه الذي تكتب فيه رسالتك في الحياة .

هل تتخيل كتابة رسالتك في الحياة دون أن تأخذ مفهوم العبودية و
إخلاص العبادة لله في الحسبان؟! هل تستطيع كتابة رسالتك في الحياة دون
أن تأخذ في الحسبان موضوع الموت و مصيرك بعد الموت ؟ بالتأكيد لا
تستطيع ذلك .

السمات المطلوبة للرسالة الجيدة

● عند كتابة رسالتك في الحياة عليك بالأهتمام بالاعتبارات التالية :

- يجب أن تعكس رسالتك قيمك الإسلامية الرئيسة .
- يجب أن تعكس اهتماماتك و أولياتك المهمة على المستوى الشخصي
والأسري ، والاجتماعي ، وكذلك اهتماماتك في عملك أو وظيفتك .
- يجب أن تكون رسالتك واضحة و مختصرة لا غموض فيها .
- يجب أن تكون قصيرة لسهولة استيعابها و تذكرها ، وإما جملة
واحدة ، وإما مجموعة من الجمل .
- يجب أن تكتبها أنت بنفسك و تتجنب اللجوء إلى مساعدة الآخرين .

عند كتابة رسالتك في الحياة لأول مرة تجد بعض الصعوبة في البداية ،
لأن الأمر يحتاج إلى تفكير عميق ، وربما احتجت إلى تعديل الصياغات و
إجراء التعديلات حتى تصل إلى قناعة نهائية .

إذا شعرت بهذا فلا تقلق ، ذلك أن بعض الناس يحتاج إلى أسابيع و
ربما إلى فترة أطول للوصول إلى رسالة جيدة لحياته ، وربما كتبت رسالتك في
الحياة وأعجبتك ثم تغير رأيك فيها بعد عدة أيام أو أسابيع .

فالرسالة الجيدة مثلها مثل التمارين العقلية الجادة تحتاج إلى إثارة مكان النفس والغوص في أعماق الذات للتعرف على أهم الأولويات ، وأهم القيم وأهم الاهتمامات وأهم المبادئ التي يجب أن ترسم معايير سلوكياتنا في الحياة وتوجهنا الوجهة الصحيحة .

فوائد كتابتك و تدوين رسالتك في الحياة

- هناك في الواقع مجموعة من الفوائد لتدوين رسالتك في الحياة ، ومن أهمها:-
- مساعدتك في تحديد قيمك و مبادئك واهتماماتك الأساسية التي ترغب الحياة في ضوءها .
- مساعدتك في تخطيط حياتك وتحديد أدوارك فيها .
- مساعدتك في تحديد أهدافك في الحياة ورسم الطرق للوصول إليها.
- مساعدتك في توفير التوازن بين أولوياتك الممنوعة .

خطوات إعداد الرسالة

على الرغم ممن ان رسالتك في الحياة قد تبدو واضحة لأول وهلة ، إلا أن تحديدها وكتابتها في جملة او أكثر يعد عملا عظيما و إنجازا شخصيا رائعا

- وإليك الخطوات التي تساعدك على إعداد رسالتك في الحياة :

الخطوة الأولى : التفكير

فكر في الأمر ليومين أو ثلاثة . أعط نفسك قدرا من الوقت لاستيعاب الأمر و التفكير فيه . أجر مزيدا من التفاوض بينك و بين نفسك . لا تفكر بالطريقة التي تعيش بها الآن ، ولا تشوش عليك الظروف أو العوائق و العقبات و التحديات التي تواجهك في الحياة . لا تفكر كثيرا بما يحصل لك الآن ، بل ركز على ما يجب أن يكون و تتمنى أن تنجزه . فكر جيدا في أهم القيم و المبادئ و الأولويات التي يجب أن تثير حياتك و توجهها . حاول جلي هذه القيم و المبادئ و الأولويات و تلميعها ، بحيث تبدو واضحة للعيان و حاضرة في الظن .

الخطوة الثانية : الكتابة

ابحث عن الوقت المناسب واجلس مع نفسك في مكان هادىء دون مقاطعة لفترة ساعتين تقريبا ، ثم اكتب رسالتك .

في البداية اكتب الأفكار على شكل نقاط دون ترتيب أو تصنيف اكتبها كما تأتي إلى ذهنك دون التفكير في أهميتها أو أولويتها بالنسبة لغيرها إذا جاءتك الأفكار فلا تتوقف عن الكتابة : عشر نقاط ، عشرين نقطة ، تحتاج إلى صفحة ثانية لا بأس .

قد تحتاج إلى الاستئناس بأراء الآخرين ، ولكن تجنب تماما تقليدهم في رسائلهم أو نقل أفكارهم . لابد أن تكون رسالتك تعبيرا صادقا عن قناعتك الشخصية ورؤيتك في الحياة .

الخطوة الثالثة الترتيب

انظر في هذه النقاط التي كتبت .

حاول ترتيبها الأول فالأول و الأهم فالأهم ، إذا وجدت بعض التكرار في بعضها فلا بأس من حذفه .

الخطوة الرابعة : الاختصار والصياغة .

الآن انظر في القائمة التي كتبت ورتبت ، قد تكون طويلة ، إذا كانت أكثر من عشر نقاط فهي طويلة و يصعب عليك مستقبلا تذكرها . ارجع إلي النقاط مرة أخرى واختصرها إلي النصف أو أقل من النصف ثم أعد صياغتها . كلما كانت الرسالة قصيرة وواضحة وقوية في تعبيراتها كانت أولى بالتذكر والاستيعاب والمتابعة .

ولكن هل إعداد رسالتك في الحياة و كتابتها يكفي لتحقيق المطلوب ؟ طبعا لا يكفي ، ولابد من التمكن من عادة أخرى وهي تحديد الأهداف في حياتك أي تحويل رسالتك فالحياة إلي أهداف واضحة يمكن تحديدها و قياسها ومتابعتها وتحقيقها .

العادة الثانية

حدد الهدف

المهارة الثمينة

ما هو الهدف؟

الهدف هو الأمر الذي يرغب الإنسان في تحقيقه وإنجازه.

ويعرف بعض الإداريين الهدف بأنه : " بيان النتيجة المطلوب تحقيقها ضمن قياس كمي وفي تاريخ معين"^(١).

أي أنك تحدد نقطة على خط المكان أو الزمان يمكن الوصول إليها، ويمكن قياس المسافة أو الزمن بينك وبينها، أي معرفة المقدار اللازم للوصول لتلك النقطة المحددة.

وخط المكان يشمل: المكان المادي، ويشمل المكان المعنوي مثل اكتساب المؤهلات العلمية، والقدرات، والمهارات ... الخ، فمثلا يمكن أن تقيس نفسك وتقييمها في مهارة معينة وليكن الناتج مثلا ٣٠ من مائة، وتريد أن تصل إلى ٦٠ من مائة خلال السنة الأولى، إذا الهدف الوصول إلى مستوى ٦٠ من مائة في هذه المهارة خلال السنة الأولى.

(١) الطريق إلى " لا " - علي الحمادي ص ١٥ ط ابن حزم .

قيمة الحياة في أهدافها :

لم يخلق الله - سبحانه وتعالى - الحياة عبثاً ولم يوجد الإنسان هماً ، قال الله تعالى (أفحسبتم أنما خلقنكم عبثاً وأنكم إلينا لا ترجعون) ، وقال تعالى (وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون).

إن الهدف الأكبر في هذه الحياة هو عبودية الله تعالى، وأي إنسان خلا من هذا الهدف فهو أعمى، وأصم، وأحمق، وإن كان ماهراً في تنظيم شؤون حياته الدنيوية بكافة مجالاتها قال تعالى: (وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ (١٧٩)) الأعراف: ١٧٩.

و العاقل يدرك بما وهبه الله من عقل و ما أودع فيه من فطرة أن الكون الذي بني على نظام دقيق و الإنسان الذي خلق في أحسن تقويم لا بد أن يكون وراء خلقهما هدف عظيم و غاية سامية ، وبالتالي فإن إضاعة الإنسان لأي وقت من حياته وإبقائه في دائرة الفراغ و الضياع يتنافي مع هذه الحقائق فلا بد أن يجعل الإنسان لكل وقت من حياته هدفاً و لكل عمل غاية و أن يبرمج حياته على هذا الأساس ولو تأملت في سير الناجحين في الحياة لرأيت أن النجاح في حياتهم كان بمقدار ما كانوا يرسمون لحياتهم من أهداف .

قال الحسن البصري عن عمر بن عبد العزيز - رحمه الله - : " ما ظننت عمر خطأ خطوة إلا وله فيها نية " . وقال سلمان رضي الله عنه " إني لأحتسب نومتي كما احتسب قومتي " ^(١).

والأهداف في حياة الإنسان تنقسم إلى قسمين:

١ - أهداف كبرى كلية دائمة أو أهداف استراتيجية كما يقال.

(١) حتى لا تكون كالأهـ - عوض القريني ص ١٣ ط دار الأندلس الحضراء .

٢ - أهداف صغرى جزئية مرحلية أو أهداف تكتيكية.

ولا بد أن تكون الأهداف الصغرى خادمة للأهداف الكبرى ودائرة في فلكها ووسيلة لها وطريقاً للوصول إليها.

وأكبر هدف وأعظم غاية وأسعى مقصد يُمكن أن يسعى له الإنسان في الحياة، هو السعي لرضوان رب العالمين بالوسائل التي شرعها الله لذلك.

وفي هذا المبحث سأحاول أن أضع بعض الأفكار التي تساعد الإنسان على تحديد أهدافه في جوانب حياته المختلفة، وهذه الأفكار هي:

١ - حذار أن تعود نفسك على القيام بأعمال لا هدف لها، فالنفس كالطفل إذا تعودت على شيء لزمته.

وقد يتساءل البعض هل يعني أن تكون الحياة كلها جداً لا مكان فيها للترويح والاستجمام؟

والجواب: لا، بالطبع، فالنفس لا تطيق ذلك، ولكن ليكن حتى طلبك للترويح في وقته المناسب، وبالكيفية المناسبة فيصبح هدفاً مقصوداً ومشروعاً وضمن منظومة الأهداف المطلوبة.

فمثلاً تريد أن تسافر إلى قرية (س) في يوم الأحد وستبقى في القرية ثلاثة أيام. فما هي أهدافك من هذا العلم.

لتكن مثلاً:

١ - زيارة أختك وزوجها وأطفالها، وتقديم بعض الهدايا لهم.

٢ - الاطلاع على مسجد في قرية قريبة طلب منك المساعدة في ترميمه.

٣ - التعرف على متنزه قريب في القرية ذكر لك جماله.

٤ - المرور على رجل كبير السن في القرية وسؤاله عن بعض الأحداث التاريخية التي عايشها والاستفادة من تجاربه في الحياة.

٥ - استطلاع إمكانية إقامة عمل استثماري في القرية بالاشتراك مع بعض أصدقائك فيها.

٦ - إلقاء درس أو موعظة في مسجد القرية إذا كان ذلك مناسباً.

وهكذا كل عمل تزمع القيام به لا بد أن يسبقه بلورة هدف أو أكثر لهذا العمل وتقوم بعملية ترتيب لها حسب أهميتها ثم تقسم وقت العمل لتحقيقها مرتبة، ثم في نهاية العمل تنظر كم نسبة ما أنجزته من أهداف العمل إلى مجموعها.

وحين تعود نفسك على هذا النمط من الحياة ستصبح حياتك تلقائياً حياة منظمة، وذات أهداف لا تقبل بالفوضى ولا يسيطر عليها الفراغ ولا تضع فيها الأوقات (الحياة).

٢ - عند تحديد الأهداف يجب مراعاة الإمكانيات المتاحة والمتوقعة ثم تحديد الأهداف على مقدارها فلا تكون الأهداف خيالية في طموحها بينما الإمكانيات المعدة لها أو تلك التي يمكن إعدادها متواضعة جداً أي أن يكون الهدف ممكن الحصول والتحقيق فمثلاً عندما تريد إقامة عمل تجاري يجب أن تنظر كم المال الذي يمكنك توفيرها لهذا العمل التجاري، ثم حدد حجم هذا العمل بناءً على مقدار هذا المال.

أو عندما تريد البحث عن وظيفة فانظر ما هي الشهادة الدراسية التي تحملها والخبرات العملية التي تتمتع بها ثم على ضوء ذلك حدد نوعية ومرتبة الوظيفة التي تسعى لها.

وفي المقابل يجب الحذر من إهداء أو تجميد الموارد والإمكانات المتاحة والإنشغال بأهداف متواضعة جداً مع إمكان القيام بغيرها، فكل الأمرين - التعلق بالأهداف الخيالية أو الإنشغال بالأهداف المتواضعة - مضيعة للوقت وإهدار للطاقات.

٣ - يجب أن يكون الهدف الذي تسعى لتحقيقه مناسباً للزمن الذين قدرته لإنجازه؛ لأن من أخطر مقاتل الأهداف الجيدة عدم وجود الوقت الكافي لإنجازها كمن يريد أن يحصل على الشهادة الجامعية في تخصص الطب مثلاً خلال عام واحد بعد تخرجه من الثانوية.

ومن ذلك أيضاً من يسرف ويبذّر في إعطاء الأوقات الواسعة جداً للأهداف التي يُمكن إنجازها في أقل من ذلك كمن يُمكنه التخرج من الجامعة مثلاً خلال أربع سنوات ولكنه يماطل ويسوف ويتأخر فلا يحقق هذا الهدف إلا في ثمان سنوات!

والإحساس بقيمة الزمن وأهميته هو بداية تحريك النفوس وبعث الهمم لاستدراك الفائت أو اغتنام الحاضر والاستعداد للمستقبل، وليس هناك خسارة أشد من خسارة الوقت وهي خسارة لا يمكن تعويضها والزمن قيمة تتضاءل أمامها قيمة المال والدرهم والدينار في نظر أصحاب العقول الراجحة والبصائر النافذة.

٤ - يجب أن يكون الهدف الذي تسعى لتحقيقه هدفاً مشروعاً فالأهداف الممكنة كثيرة ولا تضيق الحياة إلا على العاجزين ولم يعدم يونس عليه السلام عملاً، وهو في بطن الحوت إذ كان من المسبحين.

ولكن من الأهداف ما يجوز أن يتصدى الإنسان لتحقيقه وإنجازه ومنها ما لا يجوز له أن يسعى له أو يفكر فيه فكل سعي في الأرض للفساد والإفساد وإن كان هدفاً ممكناً وقد يعود على فاعله بلذة أو نفع عاجل لكنه في موازين الحق والهدى مردود وباطل، كما قال تعالى: (وَقَدِمْنَا إِلَىٰ مَا عَمِلُوا مِن عَمَلٍ فَجَعَلْنَاهُ هَبَاءً مَّنْثُورًا)، وقال عليه الصلاة والسلام: (من عمل عملاً ليس عليه أمرنا فهو ردّ).

وهذا لا يتأتى إلا إذا عاش الإنسان في ظلال الإيمان وأنوار الوحي منطلقاً بجهده لعمارة الدنيا حتى ينال جزاء سعيه في الآخرة، أما القلب الذي لم يشرق عليه نور الرسالة المحمدية فهو قلب مظلم بوار والعياذ بالله ديدنه الفساد في الأرض وإن ظن أنه يحسن صنعاً.

فالسعي لكسب المال وتنمية الثروة للتمتع بطيبات الحياة والإنفاق في وجوه البر هدف ممكن لكل من بذل جهده في ذلك ولكن يُمكن أن يكون عن طريق مشروع في تجارة أو زراعة أو صناعة، ويمكن أن يكون عن طريق الغش والرشوة والاحتيال والربا والمخدرات.

فالجميع جمع الثروة وحصل المال، لكن أين الثرى من الثريا، الأول جمع ماله من الحلال فهو سعادة له في الدنيا ونجاة له في الآخرة إن أحسن إنفاقه أيضاً، والآخر جمعه من الحرام فهو شقاء له في الدنيا وجحيم وعذاب في الآخرة.

ومثال آخر من يريد أن ينجح في الدراسة بالجد والاجتهاد والمثابرة والاعتماد على النفس بعد التوكل على الله ودعائه واللجوء إليه، وفي مقابله من يريد أن ينجح ولكن بالغش والاحتيال والاعتماد على زملائه، وشتان بين الصورتين.

٥ - يجب أن يكون الهدف محدداً واضحاً، لا غموض فيه ولا لبس؛ لأن عدم تحديد الهدف أو عدم وضوحه يجعل الإنسان غير قادر على الوصول إلى ما يريد أو عدم معرفة ما يريد فمثلاً من يريد أن يتخرج من الجامعة لكنه لم يحدد أي تخصص يريد، ولا في أي جامعة، ولا متى سيكون ذلك، فيكون هدفه غير محدد ويصعب عليه الوصول إليه.

وكمن يريد إيجاد بديل لعمله الوظيفي إذا تقاعد ويقف عند هذا فقط، أو يريد السفر فقط دون أن يحدد وجهته أو طبيعة العمل الذي يسعى لتحقيقه في سفره.

إذاً فلا بد من وضوح الهدف وتحديده بدقة حتى لا يختلط بغيره ويتعذر تحقيقه والسعي له.

ومن وضوح الهدف أن يكون إيجابياً لا سلبياً، أي أن تحدد ما تريده بوضوح، إذ إن من الأخطاء التي تقع فيها كثير من الناس عند سؤاله عن

هدفه أنه يذكر لك ما لا يريده، أمّا ما يريده فهو غير واضح في ذهنه أو لم يفكر فيه أصلاً.

ومن وضوح الهدف أن تتخيل أكبر قدر ممكن من تفاصيله كأنه منجز متحقق حاصل بين يديك.

٦ - من شروط تحقق الأهداف وضع خطة عملية للوصول إليها، فالهدف مهما كان عظيماً وممكناً ومشروعاً ومحدداً ما لم يبين سبيل الوصول إليه يبقى أفكاراً وآمالاً فقط، أما تحققه في الواقع فلا بد له من خطة توصل إليه.

وهذا هو مفتق الطريق بين الجادين والهازلين في الحياة أن الهدف عند أهل الجد والعزائم بمجرد أن يتحدد يتبعه التفكير والإعداد لكيفية تحقيقه والوصول إليه وما هو مدى البعد والقرب منه، وما هي العوائق الموجودة في الطريق أو التي يتوقع حصولها؟، وكيف يُمكن تجاوز هذه العوائق والتغلب عليها.

أمّا أهل التسويق والبطالة فما أكثر الأهداف الخيالية عندهم التي لا يخطون خطوة واحدة في سبيل تحقيقها.

فمن يضع له هدفاً مثلاً أن يوجد له منزلاً سكنياً خلال سنتين فلا بد له من وضع خطة للوصول إلى هذا الهدف تشتمل على توفير المبالغ المالية والبحث عن الأرض المناسبة ووضع التصاميم الهندسية اللازمة والتعاقد مع المقاول وشراء الاحتياجات ورسم جميع هذه الخطوات بالدقة والتفصيل.

وهذا يختلف عن من يريد أن يبني منزلاً سكنياً فقط ثم لا يفكر في شيء بعد ذلك.

ومن وضع له هدف تأليف كتاب مثلاً فلا بد له من تحديد موضوعه ثم الاطلاع الأولي على مصادره ثم وضع مخطط له يحتوي على أبوابه وفصوله ومباحثه ومسائله وأمثله وغير ذلك.

وينبغي عند وضع خطة تحقيق الهدف مراعاة أن تكون عملية مرنة منطقية كما سيأتي تفصيل ذلك إن شاء الله في مبحث لاحق.

٧ - بعد إنجاز الخطة وتوفير الاحتياجات وتحديد زمن التنفيذ يكون التنفيذ للخطة من أجل الوصول للهدف وتحدد جهة التنفيذ وجهة الإشراف ومعيار قياس التقدم نحو الهدف وقد تكون جهة التنفيذ هي جهة الإشراف، وسيواجه الإنسان أثناء تقدمه نحو هدفه كثيراً من العقبات التي قد تستدعي منه تعديل بعض خططه والنظر في الأهداف المرورية التي توصله للهدف الرئيسي من العملية كلها.

ولا بد أن يكون المناط به تنفيذ العمل مؤمناً به إيماناً جازماً، وأن يعقد العزم على الوصول إليه بلا أدنى تردد، وأن يعقد العزم على أنه المسئول عن تحقيقه لا غيره وإلا فالفشل هو مصير العمل لتحقيق الهدف.

٨ - يجب أن يكون الهدف الذي تسعى لتحقيقه هدفاً محتاجاً إليه وأولى من غيره بالعمل.

فقد يكون الإنسان يسعى لأهداف تتوفر بها جميع الشروع السابقة لكنه لا يحتاج إليها بل حاجته لأهداف أخرى أكثر إلحاحاً كمن يريد أن يعدّ له استراحة يقيم فيها أسبوعياً في إجازة نصف العام وهو لم يبني منزلاً سكنياً يقيم في طوال العام.

وهذا اختلال في الأوليات عنده حيث يقدم ما حقه التأخير ويؤخر ما حقه التقديم، وربما تمادى الحال بمن هذه صفته إلى أن يقضي حياته في توافه الأمور وصغارها بينما كان يمكن أن يعمل غير ذلك ويترك أثراً يناله نفعها وينال غيره في الدنيا والآخرة.

وهذا يقودنا إلى الإشارة إلى قضية أخرى وهي أن الإنسان لا يد أن يكون في تحديد أهدافه والسعي لتحقيقها صاحب طموح ونفس تواقه لمعالي الأمور، فالحياة محدودة والفرص قد لا تتكرر، ومن قضى أوقاته ومضت

حياته في الاشتغال بتوافه الحياة وصغارها عاش في قاعها، ولم يتسنى له الرقي إلى ذراها وقممها.

فمثلاً إنسان يتمتع بذكاء عال جداً ويتخرج من الثانوية بتقدير ممتاز ولديه قدرات أن يواصل دراسته حتى يحصل على شهادة الدكتوراه لكنه يرضى بما تحقق له في الثانوية ويبحث له عن وظيفة محددة، هذا قد قتل قدراته ووآد إمكاناته، والسبب أن أهدافه متواضعة، وطموحه محدود.

وإنسان آخر يقضي أوقاته في اللهو والبطالة ومجالسة الكسالي والفارغين، ولو قضى هذه الأوقات في عبادة ربه من صلاة وقراءة وذكر وسعي على الأرملة والمساكين والتميم، وفي مزاولة حرفة واكتساب رزق حلال لكان حاله غير حالة لكنه عدم الطموح والرضى بالدون (حَتَّى إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ * لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحاً فِيمَا تَرَكْتُ ...).

٩ - إذا حددت هدفك العام وتوافرت فيه المواصفات والشروط المتقدمة، فالواجب عليك أن تجزئ هذا الهدف العام إلى أهداف جزئية مرحلية صغيرة لكما تحقق هدف منها اقتربت أكثر نحو استكمال هدفك حتى يتم تحقيقه باستكمال تحقيق الأهداف المرحلية الصغرى، وهذا يستدعي منك تقسيم هدفك الرئيسي العام إلى أهداف مرحلية صغرى أن تحدد الخطوات العملية التي يتم من خلالها تحقيق كل هدف مرحلي على حدى.

فمثلاً من أراد أن يؤلف كتاباً في فن معين في موضوع محدد يلزمه لتحقيق ذلك عدد من الأهداف المرحلية وهي:

١ - وضع مخطط للكتاب.

٢ - حصر مصادرة ومراجعة.

٣ - كتابته وإعداده.

٤ - نشره وطباعته.

وكل هدف من هذه الأهداف المرحلية يحتاج لعدة خطوات عملية لتحقيقه.

فمثلاً هدف وضع مخطط الكتاب يحتاج للخطوات الآتية:-

- ١ - أن يطلع على الأبحاث السابقة في الموضوع نفسه.
 - ٢ - أن يسجل ما يلقاه من مباحث ومسائل مما له علاقة بموضوعه.
 - ٣ - أن يطلع على الكتب المتخصصة في طرائق البحث ويسجل ما له علاقة بموضوعه.
 - ٤ - أن يجمع شتات ما كتبه وينسقه وينظمه ويصيغه.
 - ٥ - أن يعرض ما كتبه من مخطط على بعض المتخصصين في هذا الفن ممن هم أعلم منه بذلك.
 - ٦ - أن يستفيد من ملحوظاتهم وتوجيهاتهم ويعد مخطط كتابه على الصورة النهائية.
- وهدف حصر مصادر ومراجع الكتاب يحتاج منه إلى الخطوات الآتية:
- ١ - أن يقوم بالبحث والتفتيش في مكتبته الخاصة ويسجل ما له علاقة ببحثه من المصادر.
 - ٢ - أن يقوم بزيارة أكبر قدر ممكن من المكتبات التجارية للبحث فيها وشراء ما يحتاجه منها.
 - ٣ - أن يطلع على موجودات المكتبات العامة وفهارسها ويسجل ويحصر ما له علاقة بكتابه.
 - ٤ - يقوم بزيارة المكتبات الخاصة لزملائه وأصدقائه ويبحث فيها ويستعير ما له علاقة ببحثه.

٥ - يطالع فهرس المصادر في الأبحاث المشابهة ويسجل ما له علاقة
ببحثه.

٦ - يبحث في فهرس دور النشر والرسائل الجامعية فقد يجد ما يصلح
مصدراً لكتابه.

ثم ينتقل للهدف المرحلي الثالث وهو كتابه المؤلف وإعداده، وله أيضاً
خطوات عملية تؤدي إليه.

ثم ينتقل للهدف المرحلي الرابع وهو طباعة الكتاب ونشره، وله أيضاً
خطوات عملية تؤدي إليه.

وقد آثرت عدم ذكر الخطوات العملية لهذين الهدفين اختصاراً واكتفاءً
بالتمثيل بما تقدم، فإذا تحققت الأربعة الأهداف المرحلية من خلال خطواتها
العملية فقد وصلت لهدفك الرئيسي في الموضوع وهو تأليف كتاب في موضوع
محدد في علم من العلوم.

ومما ينبغي ملاحظته في الأهداف المرحلية والخطوات العملية المؤدية
إليها أن يكون لكل خطوة بديل أو أكثر بحيث لو لم تتمكن من هذه الخطوة
لحاولت التقدم عن طريق البديل الآخر لها، بل لو رأيت أن الهدف العام لا
يمكن تحقيقه فليكن لك أهدافاً بديلة تستثمر في تحقيقها ما بذلت من جهد.

فمثلاً لو رأيت أن الموضوع كُتب فيه ولم تطلع على ذلك إلا بعد البحث
والعمل والتعب، أو ظهر لك أن المعلومات المتوافرة لا تكفي لتأليف كتاب
فيمكنك حينئذٍ أن تستعيز عن ذلك بكتابة مقال أو بحث علمي حول
الموضوع في إحدى الدوريات المتخصصة.

وهذا المثال الذي أسهبت في بيانه بعض الشيء يمكن أن يطبق على أي
هدف تسعى له في الحياة ولكن بالصورة المناسبة له.

١٠ - من عوامل النجاح في تحقيق الأهداف أن يكتفم أمرها وأمر السعي
والعمل لتحقيقها عن لا حاجة إلى علمه بها، وكما ورد في الأثر (استعينوا

على قضاء حوائجكم بالكتمان)، ومن عجز عن حفظ سره فلا يلوم غيره إذا أفشاه، وكم من الأهداف ضاعت وفشل في تحقيقها أو سرقت بسبب إفشاء أسرارها عن أصحابها.^(١)

خصائص الأهداف

- ١ - أن تكون شاملة للدين والدنيا والآخرة.
- ٢ - أن تكون متكاملة متظافرة لا متعارضة.
- ٣ - أن تكون مكتوبة مدونة يمكن رؤيتها بالعين وتصويرها بالقلب.
- ٤ - أن تكون واضحة مفهومة.
- ٥ - أن تكون واقعية قابلة للتنفيذ في حدود الإمكانية مقدورا عليها.
- ٦ - أن تربط بمواعيد تنفيذية محددة وإلا أصبحت أماني وليست أهدافا.
- ٧ - طموحه وإيجابية فعلو الهمة والطموح مطلوب في حدود القدرة الفعلية.
- ٨ - أن تكون محفوظة راسخة في القلب.
- ٩ - أن تكون محددة يمكن قياسها زمنا وكما، فيجب أن تكون الأهداف قابلة للقياس وليست عبارات لا حقيقة لها.

^(١) حتى لا تكون كالأصص ١٤ - ٢٦

أهمية تحديد الهدف

إن عدم تحديد الهدف بوضوح تام وأي غموض فيه مهما قل يولد الحيرة و التردد في النفس كما يسبب فتور الهمة و ضعف الحافز و اليأس و القنوط ، ثم يؤدي بالتالي إلي الفشل التام وعدم تحقيق هذا الهدف .

أما تحديد الهدف مبهورا وبوضوح تام لا لبس فيه يولد في النفس العزم و التصميم و الثبات كما يشحذ الهمم و يقوي الحافز و يبعث علي الثقة و التفاؤل و الأمل ثم يؤدي بالتالي إلي النجاح التام و تحقيق الهدف .

وهكذا فالفارق واضح بين من يسير بغير هدف محدد غامض ، وبين من يسير بهدف محدد واضح مبهور ، إذ الفرق بينهما كالفرق بين من يسير في الظلام و من يسير في النور ، أو كمن يسير أعمي و من يسير بصيرا أو من يسير في الصحراء غلي غير هدي و من يسير على خط القطار.^(١)

إذا أهمية الهدف تتلخص فيما يحققه لك من مكاسب ومصالح، وبالمقابل ما يفيدته في دفع الأضرار والمفاسد هذا هو الأصل الذي يقوم عليه أهمية كل شيء وبنى عليه كل تعليل وإقناع بفعل شيء أو تركه.

إن تعليل الأهداف وبيان أهميتها أمر مطلوب ليحصل الدافع لتحقيقها، يجب أن نذكر أنفسنا باستمرار بأهمية ما نريد تحقيقه بحيث يبقى حاضرا واضحا لا يغيب عن القلب لحظة.

إن تحديد أهمية الهدف بالنسبة للمسلم مستمد من القرآن والسنة، حيث إن جميع أهداف المسلم قد تم تحديد أهميتها سواء الدينية أو الدنيوية أو الأخروية، وتم الربط بينها بصورة متكاملة، ثم بعد هذا المجال مفتوح للتفصيل في بيان مصالح ومفاسد ومحاسن ومساوي أي هدف نريد فعله أو تركه.

(١) السببية ودورها في حياة المسلم - عبد الكريم الشامي ص ١٩ ط دار البيارق .

سمات مطلوبة في الهدف^(١)

١ - المشروعية:

إن مجمل أهداف المرء في الحياة، يعادل على نحو تام (استراتيجية) العمل لديه، ولذا فإن الذين لا يأبهون لشرعية الأهداف التي يسعون إلى تحقيقها يحيون حياة مضطربة ممزقة، تختلط فيها عوامل البناء مع عوامل الهدم، وينسخ بعضها بعضاً الآخر. إن الهدف غير المشروع، قد يساعد على تحقيق بعض النمو في جانب من جوانب الحياة، لكنه يحطّ من التوازن العام للشخصية، ويفجّر في داخلها صراعات مهمة وعنيفة. وليس المقصود بشرعية الهدف أن يكون معدوداً في (المباحات) فحسب، وإنما المقصود أن يكون مندمجاً على نحو ما في الهدف الأسمى والأكبر الذي يحيا المسلم من أجله على هذه الأرض، ألا وهو الفوز برضوان الله - تبارك وتعالى - وهذا يعني أن الأهداف المرحلية والجزئية للواحد منا يجب ألا تتنافر معه في وضعيتها أو مفرزاتها أو نتائج تفاعلها. ولعل من علامات الانسجام بينها وبين الهدف الأكبر - شعور المرء أنه يحيا (حياة طيبة) وهي لا تولد من رحم الرخاء المادي، ولا من رحم التمتع بالجاه أو الاستحواذ على أكبر كمية من الأشياء، وإنما تولد من ماهية التوازن والانسجام بين المطالب الروحية والمادية للفرد، ومن التأنق الذي يشعر به من يؤدي واجباته.

الهدف المشروع عامل كبير في إيجاد التطابق بين رموزنا وخبراتنا، وهو إلى ذلك مولّد لما نحتاجه من حماسة للمضي في الطريق إلى نهايته.

٢ - الملاءمة:

لكل منا طاقاته وموارده المحدودة، وله ظروفه الخاصة، وله إلى جانب ذلك تطلعات وتشوّفات؛ ومن الواضح اليوم أن الحضارة الحديثة أوجدت لدى الناس طموحات فوق ما هو متوفر من إمكانيات لتلبيةها، وهذا يؤدي

(١) أهمية رسم الأهداف : د. عبد الكريم بكار مجلة البيان ع ١٢١ رمضان ١٤١٨ هـ

بكثير من الناس إلى أن يسلكوا طرقاً غير مشروعة لتليتها، أو يؤدي بهم إلى الشعور بالعجز والانهيار.

والهدف الملائم، هو ذلك الهدف الذي يتحدى ولا يعجز. ومعنى التحدي دائماً: طلب تفجير طاقات كامنة أو استخدام موارد مهملة، لكنها جميعاً ممكنة. حين يكون الهدف سهلاً فإنه لا يؤدي إلى حشد إمكاناتنا الذاتية، ولا إلى تشغيل أجهزتنا النفسية والعقلية، كما لو أننا طلبنا من شخص أن يقرأ في كل يوم ربع ساعة، أو يستغفر عشر مرات.

في المقابل فإن الهدف الكبير جداً يصد صاحبه عن العمل له، وفي هذا السياق نرى كثيراً من أهل الخير، يشعرون بالإحباط، ويشكون دائماً من سوء الأحوال، وتدهور الأوضاع، وهذا نابع من وجود هدف كبير لديهم هو (الصالح العام) لكن ليس لديهم أهداف صغيرة، أو مرحلية تصب فيه. إن كل هدف صغير يقطع جزءاً من الهدف الكبير، ويؤدي إلى قطع خطوة في الطريق الطويل؛ وعدم وجود أهداف صغيرة، يجعل الهدف النهائي يبدو دائماً كبيراً وبعيداً، وهذا يسبب ألماً نفسية مبرحة، ويجعل المرء يظهر دائماً بمظهر الحائر العاجز. إنه لا يأتي بالأمل إلا العمل، وقليل دائم خير من كثير منقطع.

٣ - المرونة:

إن أنشطة جميع البشر، تخضع لعدد من النظم المفتوحة، ومن ثم فإن النتائج التي نتطلع إلى الحصول عليها، تظل في دائرة التوقع والتخمين. حين يرسم الإنسان هدفاً، فإنه يرسمه على أساس من التقييم للعوامل الموجودة خارج طبيعة عمله، وخارج إرادته، وهذه العوامل كثيراً ما يتم تقييمها على نحو خاطئ، كما أنها عرضة للتغير، بالإضافة إلى أن إمكاناتنا التي سوف نستخدمها في ذلك هي الأخرى متغيرة؛ ولهذا كله فإن الهدف يجب أن يكون (مرناً)، أي: له حدود دنيا، وله حدود عليا؛ وذلك كأن يخطط أحدنا لأن يقرأ في اليوم ما بين ساعتين إلى أربع ساعات، أو يزور ثلاثة من الإخوة إلى خمسة وهكذا.. هذه المرونة تخفف من ضغط الأهداف علينا؛ فالناس يشعرون حيال كثير من أهدافهم أنها التزامات أكثر منها واجبات، والالتزام بحاجة دائماً

إلى درجة من الحرية، وسيكون من الضار بنا تحوُّل الأهداف إلى قيود صارمة، وحواجز منيعة في وجه تلبية رغبات شخصية كثيرة.

٤ - الوضوح:

هذه السمة من السمات المهمة للهدف الجيد، حيث لا تكاد تخلو حياة أي إنسان من الرغبة في تحقيق بعض الأمور، لكن الملاحظ أن قلة قليلة من الناس، تملك أهدافًا واضحة ومحددة، ولذا فمن السهل أن يتهم الإنسان نفسه أو غيره بأنه لم يتقدم باتجاه أهدافه خطوة واحدة خلال عشرين سنة، مع أنك لا تراه خلال تلك المدة إلا منهمكًا ومتابعًا بما يعتقد أنه هدف يستحق العناء!

إنه يمكن القول بسهولة: إن كل هدف ليس معه معيار لقياسه وللكشف عما أنجز منه، وما بقي؛ ليس بهدف. ولذا فإن من يملك أهدافًا واضحة يحدثك دائمًا عن إنجازاته، وعن العقبات التي تواجهه. أما من لا يملك أهدافًا واضحة، فتجده مضطربًا، فتارة يحدثك أنه حقق الكثير الكثير، وتارة يحدثك عن خيبته وإخفاقه؛ إنه كمن يضرب في بداء، تعتسه السبل، وتشتته مفارق الطرق! نجد هذا بصورة أوضح لدى الجماعات؛ فالجماعة التي لا تملك أهدافًا واضحة محددة، تظل مشتتة الرأي في حجم ما أنجزته، ولا يكاد خمسة من أبنائها يتفقون في تقويمهم لذلك! لا يكفي أن يكون الهدف واضحًا، بل لا بد من تحديد توقيت لإنجازه، فالزمان ليس ملكًا لنا إلى ما لا نهاية، وطاقتنا قابلة للنفاد. ثم إن القيمة الحقيقية للأهداف، لا تتبلور إلا من خلال الوقت الذي يستغرقه الوصول إليها، والجهد والتكاليف التي نحتاجها. ولهذا كله فالبدل عن وضوح الهدف، ووضوح تكاليفه المتنوعة، ليس سوى العبث والهدر والاستسلام للأمانى الخادعة!

إن من أسباب ضبابية أهدافنا أننا لا نبذل جهدًا كافيًا في رسمها وتحديدها، وهذا لا يؤدي إلى انعدام إمكانية قياسها فحسب، وإنما يؤدي أيضًا إلى إدراكها بطريقة مبتذلة أو رتيبة، مما يُفقدنا القدرة على توليد الطاقة المطلوبة لإنجازها.

معوقات إنجاز الأهداف^(١)

١ - الاستعجال:

من أبرز العيوب التي تقضي على الإنجاز واستمرار السير الاستعجال، وهي العلة التي قصمت ظهور الرجال، ومن أسبابه عدم وضوح الأهداف وعدم تخطيطها، أي عدم وضوح النهاية التي يسعى إليها، فيستطيل الطريق ويجلس أو يعود الى الوراء بينما لو استمر لوصل.

إن النجاح في الحياة سفر أو رحلة تمر بمراحل يجتازها الناشئ فترة من حياته ثم يجني بعد ذلك الأرباح.

بسبب الاستعجال نجد بعضهم يريد أن ينجز كل شيء وأن يشارك في كل أمر وأن يكون كل إنسان دون نظر في قدرته وصلاحيته وأهميته والزمن اللازم للبناء؟ أي دون تخطيط من كافة الوجوه.

٢ - اليأس:

وسببه الاستعجال وضغط الأعمال بحيث يرى الشخص أنها أكبر بكثير من طاقته، ولا يرى أثرا للجهد الذي يبذل في إنجازها، وأن الإنجاز أقل بكثير مما يريد وما يتوقع فيحصل بسبب ذلك شعور مستحکم بضعف السيطرة على الأعمال، وقد يحصل اليأس بسبب الفقر أو بسبب المرض، أي العجز عن تحقيق ما تريد، والسبب الأصلي لهذا اليأس نقص العلم بالله، ونقص العلم بالنفس والشيطان، وعلاجه يكون بضع ذلك، وهو يكون بالحفظ التربوي للقرآن والسنة.

لا تَيَأَسَنَّ مِنْ إِنْفِرَاجِ شَدِيدَةٍ ... قَدْ تَنَجَّلِي الْعَمْرَاتِ وَهِيَ شَدَائِدُ
كَمْ كُرْبَةٌ اِقْسَمْتَ إِنْ لَنْ تَنْقُضِي ... زَالَتْ وَقَرْجُهَا الْجَلِيلُ الْوَاحِدُ

(١) مفاتيح إنجاز الأهداف د. خالد بن عبد الكريم اللاحم ص ٩

٣ - الخوف من الفشل:

وهذا من أخطر الأسباب فيرضى بمكانه ومنزلته خوفا من الفشل عند محاولة الصعود.

٤ - القلق:

وأعني به ضيق الصدر بسبب حزن أو خوف.

٥ - الكسل واتباع هوى النفس (ضعف الإرادة):

هو الفيروس الشرس الذي يعوق كل من يريد النجاح والترقي في مراقي الفلاح، وقد بينت في كتاب: (مفتاح تدبر القرآن والنجاح في الحياة)، وكتاب (القراءة بقلب) طريق الشفاء من هذا الداء العضال.

٦ - البيئة والمجتمع:

فإما ألا توافقه على تحقيق طموحاته وأهدافه وتقف موقفا سلبيا، أو قد تعارضه وتصده عن ذلك.

٧ - التواكل:

بمعنى الاعتماد على الغير في تحقيق ما يريد، خاصة إذا كان مفهومه للنجاح تحصيل المال والملذات.

٨ - اعتقاد النقص:

أي أنه ليس أهلا للترقي والتطوير، أي جهل الذات وما تملكه من قدرات.

٩ - عدم العلم بأهمية إدارة الأهداف وفوائدها.

١٠ - عدم العلم بكيفية إدارة الأهداف.

١١ - قلة ذات اليد.

١٢ - ضعف البدن.

هذه معوقات إنجاز الأهداف بإيجاز شديد، وقد استعاذ النبي صلى الله عليه وسلم من عوائق إنجاز الأهداف الرئيسة الثمانية في حديث واحد، وهو ضمن أذكار الصباح والمساء وهو: " قُلْ إِذَا أَصْبَحْتَ وَإِذَا أَمْسَيْتَ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ " ^(١) وهو أنفع علاج لإزالة هذه العوائق عن طريق النجاح.

أنواع الأهداف من حيث المصدر:

فمن حيث المصدر الذي جاء منه الهدف هناك ثلاثة مصادر رئيسة:

١- خالق الكون ورب العباد، ومن هذا المصدر العظيم تأتي الأهداف الإلهية التي وضعها الله سبحانه وتعالى لخلقه وتنبثق جميع هذه الأهداف الإلهية من العبودية الخالصة لله سبحانه وتعالى.

فقد تكفل ربنا عز وجل بوضع الأهداف التي تحكم حياة البشر وتضبط مساراتها، فحدد الهدف من الخلق (وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون). ومعايير الاستخلاف وعمارة الأرض (وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَى لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُمْ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا يَعْبُدُونَنِي لَا يُشْرِكُونَ بِي شَيْئًا وَمَنْ كَفَرَ بَعْدَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْقَاسِقُونَ) النور ٥٥ ، وبين المناهج والطرق والوسائل التي تقود إلى تحقيق هذه الأهداف.

(١) البخاري (٥٤٢٥) و (٦٣٦٣) ، ومسلم (١٣٦٥)

وجاءت هذه الأهداف والوسائل في الوحي الذي أنزل في الكتب السماوية التي أرسلها سبحانه وتعالى إلى البشر على مدار التاريخ. وقد جاء القرآن الكريم والسنة النبوية الصحيحة لتتكم هذه الأهداف وتحكم ما فقد أو حرف فيها من حلقات. ومن ثم ليس هناك دين أو كتاب سماوي في يومنا الحاضر وفي مستقبل البشرية حتى قيام الساعة يحمل أهداف العبودية الحقّة والاستخلاف الصحيح وما يتبع ذلك من مناهج وطرائق مثل القرآن الكريم والسنة الصحيحة للنبي محمد صلى الله عليه وسلم .

٢- المجتمع، ومن هذا المصدر تأتي الأهداف الاجتماعية التي يرغب المجتمع الإنساني في أي مكان وزمان في وضعها وتحديدها وتحقيقها للوفاء بحاجاته وتطلعاته المختلفة، السياسية والاقتصادية والثقافية والاجتماعية. وفي المجتمع المسلم لا بد أن تعكس الأهداف الاجتماعية الأهداف الإلهية وتكون الأولى معبرة عن الثانية، وألا يكون هناك تناقض بين النوعين من الأهداف، بل يجب أن تكون الأهداف الاجتماعية موجهة لتحقيق الدين وعمارة الأرض.

وفي هذا السياق عند الحديث عن المجتمع يشمل ذلك أيضاً وحداته المتنوعة مثل الدولة والأسرة والهيئة والشركة والأصدقاء والزملاء... إلخ، أو ما يمكن أن نسميه البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد. فكل هذه الوحدات يمكن أن نسمي الأهداف التي تضعها لنفسها ولمنسوبها أهدافاً اجتماعية.

٣- الفرد، ومن هذا المصدر تأتي الأهداف الشخصية التي يرغب الشخص في وضعها وتحديدها وتحقيقها للوفاء بحاجاته واهتماماته وتطلعاته المختلفة: الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية. ولا بد أن يكون هناك انسجام تام في حياة المسلم بين هذه المستويات الثلاثة من الأهداف وألا يكون بينها تعارض أو تضاد. وفيما يلي أمثلة لبعض الأهداف الإلهية وما ينبثق عنها من أهداف اجتماعية وشخصية. وسأكتفي بإيراد هدف واحد في كل نوع من الأنواع الثلاثة. وفي الواقع الأمر يختلف كثيراً في الحياة العملية، حيث ينبثق من الهدف الإلهي مجموعة من الأهداف الاجتماعية، وينبثق من الأخيرة مجموعة أكبر من الأهداف الشخصية. ولكنني سأكتفي بذكر هدف واحد في كل نوع للاختصار.

المثال الأول:

الهدف الإلهي: {خذ من أموالهم صدقة تطهرهم وتزكهم بها وصل عليهم إن صلاتك سكن لهم والله سميع عليم}.

الهدف الاجتماعي: إنشاء نظام أو هيئة لتحصيل الزكاة من مصارفها الشرعية.

الهدف الشخصي: دفع الزكاة إلى الهيئة المسؤولة عن ذلك.

المثال الثاني:

الهدف الإلهي: {يا أيها الذين آمنوا ادخلوا في السلم كافة ولا تتبعوا خطوات الشيطان إنه لكم عدو مبين}.

الهدف الاجتماعي: إشاعة التدين وبناء الحياة الاجتماعية ومؤسساتها في ضوء قيم الإسلام وتحقيق تعاليمه.

الهدف الشخصي: الالتزام بالدين في جوانب الحياة كافة.

المثال الثالث:

الهدف الإلهي: {يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وذروا ما بقي من الربا إن كنتم مؤمنين}.

الهدف الاجتماعي: بناء الحياة الاقتصادية ومؤسساتها بعيداً عن الربا.

الهدف الشخصي: اجتناب الربا والنفور منه في التعامل الاقتصادي.

هذا وتجدر الإشارة هنا إلى قضية مهمة هي أن المستويات في الأهداف متتالية ومرتبطة مع بعضها البعض، والسياق الطبيعي لها أن يوجد المجتمع الذي يحقق بدوره الأهداف الإلهية عن طريق ما يضع من أهداف اجتماعية. ولكن هذا لا يعني إغفال الارتباط المباشر بين الأهداف الشخصية للفرد

والأهداف الإلهية دون المرور على الأهداف الاجتماعية. حيث يضطر المسلم في بعض البيئات الاجتماعية إلى إهمال بعض الأهداف الاجتماعية التي لا تبنى على الأهداف الإلهية. وفي بعض الأحيان قد لا ترتبط الأهداف الاجتماعية البتة بالأهداف الإلهية، وفي هذه الحالة يكون الارتباط مباشراً بين الأهداف الشخصية والإلهية. وتصبح علاقة المسلم بتطبيق توجهات ربه علاقة مباشرة فيتلقي القيم والتوجيه والأوامر فيطبقها على مستوى فردي.

الأهداف الشخصية والأدوار:

أشرنا في الصفحات السابقة إلى الهدف الرئيس من الحياة (عبادة الله وعمارة الأرض) وأوضحنا كيف يتحول هذا الهدف الرئيس إلى أهداف ثانوية كثيرة، تتحول بدورها إلى أهداف اجتماعية وأهداف شخصية.

ونركز الآن على الأهداف الشخصية ونسأل:

١- ما مصدر الأهداف الشخصية في حياة الإنسان؟

٢- وكيف يمكن تحديد هذه الأهداف؟

أما مصادر الأهداف الشخصية فهي أدوار الإنسان في هذه الحياة وما ينتج عنها من مسؤوليات (منبثقة من الأهداف الإلهية والاجتماعية) بالإضافة إلى حاجاته الفردية ورغباته وميوله. أما الكيفية التي يمكن بها تحديد الأهداف الشخصية فهذا يتم عن طريق دراسة أدوار الإنسان ومسؤولياته في الحياة.

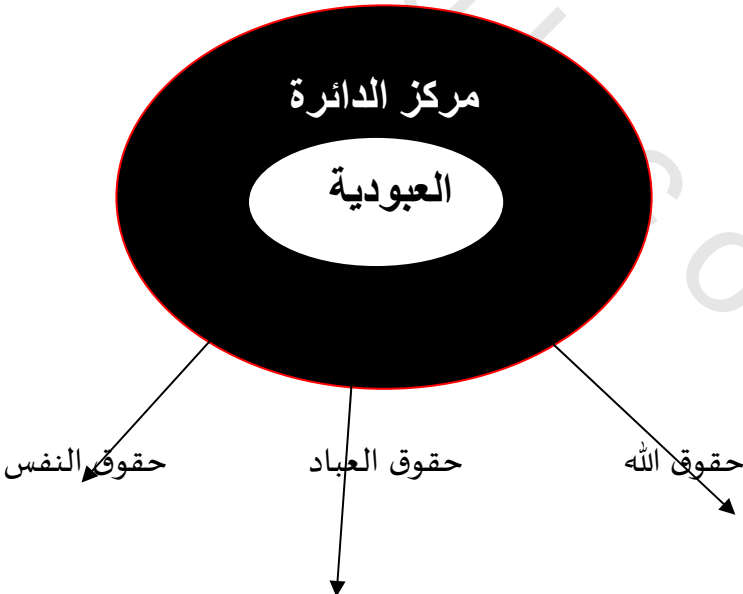
من الأمور المسلم بها أن لكل واحد منا أدواراً محددة في هذه الحياة، ومسؤوليات تنبثق من هذه الأدوار. وتختلف الأدوار باختلاف العمر، والحالة الاجتماعية، والتعليم وظروف الحياة. فقد تكون أباً وزوجاً وموظفاً حكومياً، وقد يكون غيرك طالباً أعزب يمارس التجارة في المساء، وقد يكون الآخر عامل بناء بالأجر اليومي وأباً وزوجاً، وقد تكون الأخرى أمّاً وربة منزل وعاملة... إلخ

مما يمكن تصوره من أدوار الحياة المختلفة. هذه الأدوار تنبثق منها مسؤوليات واهتمامات وحاجات تمثل جوهر الأهداف الشخصية.

الكثير منا وضعته ظروف الحياة في أدوار معينة، وقد يعرف أدواره في هذه الحياة جيداً، وقد لا يعيها تمام الوعي، وربما وجد نفسه في هذه الأدوار بسبب الظروف الاجتماعية، لكنه لم يفكر يوماً من الأيام في استيعاب هذه الأدوار ومعرفة ما ينتج عنها من مسؤوليات، كما أنه لم يفكر بطريقة منظمة في كيفية وضع الأهداف الشخصية وتحديد لها لخدمة هذه الأدوار. إن هذه المعرفة للأدوار والمهارة في تحويلها إلى أهداف شخصية يمكن تحديدها ومتابعتها وتحقيقها أمر على غاية كبيرة من الأهمية. لماذا؟ لأننا عندما نفعل ذلك سيساعدنا بالتأكيد في الآتي:

- ١- تحديد مسؤولياتنا وواجباتنا في الحياة.
- ٢- القيام بهذه المسؤوليات والواجبات على أكمل وجه.
- ٣- تحديد الأولويات والأمور المهمة والعاجلة.
- ٤- التميز والإنجاز والإتقان في أعمالنا.
- ٥- الوصول إلى السعادة والنجاح في حياتنا بإذن الله.

ولتوضيح موضوع الأدوار وعلاقته بالأهداف الشخصية تخيل نفسك وقد وضعت لحياتك الشخصية الدائرة التالية من الأدوار:



دائرة الأدوار الشخصية مركز الدائرة يمثل الهدف الرئيس من الحياة (العبودية) وينطلق منه ثلاثة مجالات كبيرة للحقوق الكلية هي: حقوق الله سبحانه وتعالى، وحقوق العباد، وحقوق النفس. وتمثل هذه الحقوق الثلاثة المسؤوليات والواجبات المطلوبة في حياة الإنسان، وينبثق من هذه الحقوق جميع الأدوار للحياة الشخصية. ومن هذه الأدوار نحدد أهدافنا الشخصية. لاحظ الأمور التالية في دائرة الأدوار التي وضعتها:

- جميع الأدوار لا بد أن تكون إما منطلقة من مركز الدائرة، وإما منسجمة معه.

- في الدائرة هناك دائماً ثبات في منطقتين: منطقة مركز الدائرة، ومنطقة الحقوق الكلية، ولكن الأدوار مختلفة.

- الأدوار التي تم وضعها نسبية تختلف من شخص إلى آخر.

- وضع (أخرى) كدور من الأدوار يتيح المجال لاختلاف الاهتمامات، ويوضح الطبيعة المرنة للأدوار.

الأدوار جاءت في الدائرة منفصلة وفي خانة محددة ولكن واقع الأمر هو أن الأدوار غالباً ما تكون متداخلة ويصعب فصل بعضها عن بعض .

لنرجع للدائرة مرة أخرى ونأخذ بعض الأدوار ونستقي منها مجموعة من الأهداف الشخصية.

الدور: التوحيد (موحداً لله).

بعض الأهداف الشخصية:

- الإيمان بالله فرداً صمداً ليس كمثله شيء وهو السميع البصير.

- عدم الإشراك بالله سبحانه وتعالى.

- عدم صرف أي نوع من العبادة لغير الله سبحانه وتعالى.

الدور: الصلاة (مصلياً لله).

بعض الأهداف الشخصية:

- المحافظة على الصلوات الخمس في أوقاتها في جماعة.

- تأدية ما يمكن من صلاة النفل.

- اصطحاب الأبناء لأداء الصلاة.

الدور: زوج .

بعض الأهداف الشخصية:

- رعاية مسؤولية الأمانة في الحياة الزوجية.

- احترام شريكة العمر وتقديرها ومعاملتها بالحسنى.

- مساعدة شريكة العمر على التعلم وارتفاع مستوى الإيمان.

- شراء هدية لزوجتي كل عام .

الدور: العمل (عاملاً في شركة).

بعض الأهداف الشخصية:

- الإخلاص في عملي.

- القيام بالمسؤوليات والواجبات التي أكلف بها بصددرحب.

- الدقة والإتقان في تنفيذ واجباتي.

- توفير الاحترام لرؤسائي ومرؤوسي.

- المبادرة وتقديم الأفكار الجديدة لتطوير العمل .

الدور: الملكية (مالكاً لما أحتاج).

بعض الأهداف الشخصية:

- امتلاك منزل خاص.

- امتلاك سيارة خاصة.

- امتلاك مجموعة من الأسهم .

الدور: الصحة .

بعض الأهداف الشخصية:

- الاهتمام بالغذاء.

- ممارسة الرياضة.

- توفير الراحة العقلية والجسمية وعدم الإرهاق .

وقس على ذلك الأدوار الأخرى في حياتك وما يمكن أن ينبثق منها من أهداف شخصية. وتذكر وأنت تحلل أدوارك وتضع لها الأهداف المناسبة قضية مهمة يغفل عنها الكثيرون .

تذكر أن الدور في حياة الإنسان أمر نسبي ومطلب نظري، ويحتوي على العديد من الأمور الإيجابية والسلبية. ويتحقق الدور بفاعلية قصوى بقدر ما نحقق من أهداف شخصية تقع في إطاره. فقد تكون زوجاً ولكنك لا تقوم بواجباتك الزوجية كما يجب، وقد تكون أباً ولكنك لا ترعى مسؤولية الأبوة

بإهمالك أولادك. وقد تكون لديك رغبة شديدة في المحافظة على صحتك ولكنك كسول ومفرط في الأكل وترهق نفسك بالملذات... إلخ .

لذلك تذكر أن هناك فرقاً بين الأماني وبين الأهداف. الأمنية هي هدف عام يرغب الإنسان في تحقيقه، ولكنه لا يضع برنامجاً عملياً لتنفيذ ذلك. أما الهدف فهو أمر يتم التخطيط لتنفيذه ويوضع التخطيط في برنامج عملي يتم تنفيذه حتى يحصل المقصود. بالإضافة إلى ذلك تذكر أن بعض الناس، بوعي وبلا وعي، قد يضعون لأنفسهم أهدافاً ضارة، وقد يضعها لهم الآخرون أو تجبرهم ظروف الحياة على ذلك، وهذا بالتأكيد سيتعارض مع الاتجاه الصحيح وينتهي بإفساد الحياة، وربما جلب الأمر على صاحبه الخسارة في الدنيا والآخرة.

وهناك البعض يضع لنفسه أهدافاً شخصية ولكنها إما غامضة أو تافهة. الهدف الغامض هو الذي يجعلك تدور في حلقة مفرغة، ولا ترى أنك تحقق شيئاً يذكر، ويؤدي في نهاية المطاف إلى بعثرة جهودك وتضييع وقتك. أما الهدف التافه فهو هدف يمكن تحقيقه، وقد يكسبك ذلك متعة كبيرة وبعض الشعور الزائف بالإنجاز، ولكنه في النهاية هدف لا يبرر ما بذل في سبيله من الوقت والجهد وما بدد في تحقيقه من طاقات ثمينة. لذلك في سعينا من أجل أهدافنا الشخصية لابد أن نكون على درجة عالية من الوعي والإدراك والاهتمام، ونختار الأهداف العالية الطموح التي تتسم بالفائدة والوضوح.

أنواع الأهداف

هناك ثلاثة أنواع من الأهداف: عامة ومرحلية وإجرائية.

ولنأخذ، على سبيل المثال، الهدف «عدم صرف أي نوع من العبادة لغير الله سبحانه وتعالى».

ولتوضيح ذلك نرجع قليلاً إلى الأهداف الشخصية التي تم تحديدها بناء على الأدوار المختلفة، ماذا يمكن أن نقول عن هذا الهدف. إنه بلا شك هدف متعدد الجوانب واسع المتطلبات، ويدخل فيه الكثير من المسؤوليات والواجبات والمهام لذلك فهو هدف عام... ولتطبيق هذا الهدف العام لابد من تحويله إلى أهداف أكثر تحديداً مثل «عدم التوسل بالصالحين»، «عدم التبرك بالقبور»، «عدم الحلف بغير الله» إلى غير ذلك من الأهداف المحددة الإجرائية التي تحول الهدف العام إلى سلوكيات معينة ولنأخذ هدفاً آخر «المحافظة على الصلوات الخمس في أوقاتها في جماعة» وهذا بدوره هدف عام ويمكن تحويله إلى مجموعة من الأهداف الإجرائية السلوكية مثل «الذهاب إلى المسجد حال سماع الأذان»، «ترك أي عمل عند سماع الأذان»، «الوضوء قبل سماع الأذان»... إلخ.

ولنأخذ هدفاً آخر «احترام شريكة العمر وتقديرها ومعاملتها بالحسنى»، وهو هدف عام ويمكن تحويله إلى الأهداف الإجرائية التالية: «استعمال الألفاظ والعبارات الحسنة عند الخطاب»، «استعمال المديح والإطراء عندما أرى منها أمراً ساراً»، «تجنب الانفعال والغضب ولزوم السكينة والهدوء في المواقف الصعبة»، إلى غير ذلك من الأهداف الإجرائية السلوكية.

الأهداف العامة

ما هو الهدف العام؟ هو تعبير عن رغبة أو نية أو أمنية أو قناعة نظرية.

الأهداف الإجرائية :

ما هو الهدف الإجرائي؟ هو عمل معين أو إجراء سلوكي يمكن تحديده وأداؤه وملاحظته وقياسه.

ولتوضيح مجمل الصورة بالنسبة للأهداف لابد من التعرف على النوع الثالث من الأهداف:

الأهداف المرحلية

ما المقصود بالأهداف المرحلية؟ الهدف المرحلي باختصار هدف يأتي بين الهدف العام والهدف الإجرائي. ويأتي الهدف المرحلي عادة في سياق وله علاقة بالزمن أو الأولويات، أو الخطوات الضرورية التي لا بد من تتابعها.

ولنأخذ أحد الأمثلة السابقة لتوضيح ذلك الهدف: «امتلاك منزل خاص» قد يحتاج إلى عدة سنوات لتحقيقه، وفي غضون هذه السنوات هناك الأهداف الإجرائية التي قلنا إنها تؤدي إلى تحقيقه، ولكن هذه الأهداف لا بد لها من تتابع في برنامج زمني إذ «توفير نصف دخلي لعامين» هدف أخذ عامين لتحقيقه ولكنه لم يؤد مباشرة إلى تحقيق هدف امتلاك المنزل؛ لأن السيولة لا تكفي لذلك، فهذا هدف مرحلي. وكذلك الهدف «بيع جميع ما أملك من أسهم» سيزيد من السيولة المتوفرة؛ لأنه هدف اعتمد على هدف قبله وهدف بعده، ومن ثم يعتبر مرحلياً... إلخ، وبعبارة أخرى: الأهداف العامة الكبيرة والطموح تحتاج إلى أهداف مرحلية، والأخيرة بدورها لا يمكن تحقيقها دون أهداف إجرائية.

ونقدم هنا بعض النصائح المفيدة:

١- تعلم عند وضع وتحديد الأهداف التفريق بين الأهداف العامة والغامضة التي تجعلك تدور في حلقة مفرغة وبين الأهداف الواضحة المحددة التي يمكن تحقيقها.

٢- اجعل لنفسك هدفاً عالياً في حياتك وحاول الوصول إليه.

٣- تعلم التفريق بين الهدف والأمنية. الهدف أمر تحدده وتعمل من أجله، وتضع له الخطط والمراحل لتحقيقه، أما الأمنية فأمر مختلف.

٤- حقق أهدافك العالية الكبيرة عن طريق تحويلها إلى أهداف مرحلية أصغر، واعمل على تحقيق الأخيرة تباعاً.

٥- اختر الأهداف التي تنفع بها نفسك وغيرك من الناس.

تحديد الأهداف الشخصية

إن الإنسان بطبيعته كما ذكرنا، مخلوق توجهه أهداف معينة، وعندما يفتقد هذه الأهداف تصبح حياته بلا معنى. وحين يخبرك شخص ما بأنه يشعر أن حياته عديمة الجدوى، فإن ذلك يعني على وجه التحديد أنه لا توجد لديه مشكلات ليحلها ولا معوقات ليتغلب عليها، ولا حتى أهداف ليحققها.

إن تطوير خطة ناجحة لتحقيق الفعالية المطلوبة في الحياة تبدأ بوضع الإنسان أهدافاً لنفسه. وتشير الدراسات والمشاهدات إلى ارتفاع نسبة التردّي الصحي والوفيات بعد سن التقاعد. إذ إنه من الطبيعي أن يشعر الإنسان بعد أربعين إلى خمسين سنة من العمل في وظيفة أو مهنة ووصوله سن التقاعد أنه قد تجرد من الإحساس بهدفه وقيّمته. ويبدو أن الكثير منا لا يعد مسبقاً الإعداد السليم لهذه المرحلة، ومن ثم فهناك أزمة كبيرة تنتظر الذي يصل سن التقاعد قبل أن يضع له أهدافاً يعمل في ضوءها.

من أين تبدأ؟

لكي تحدد الأهداف التي تود تحقيقها، لابد أن تحدد أدوارك في الحياة ثم تقسمها إلى وحدات يمكن إدارتها. ويمكنك أن تعمل ذلك بأن تحضر ثماني بطاقات وتضع أحد العناوين التالية على كل منها:

- ١- أهداف خاصة بعلاقتك بربك.
- ٢- أهداف أسرية.
- ٣- أهداف خاصة بالمهنة والعمل.
- ٤- أهداف علاقات شخصية.
- ٥- أهداف ترويجية.
- ٦- أهداف النمو الشخصي.
- ٧- أهداف مادية.

٨- أهداف المكانة الاجتماعية.

ثم خذ كل بطاقة على حدة واكتب على كل منها الأهداف التي ترغب في تحقيقها. ولا بد لك هنا أن تتأكد أنك تضع أهدافاً لنفسك بنفسك.

وهذه نقطة في غاية الأهمية، بل هي أهم نقطة في هذا الموضوع على الإطلاق. ذلك أن الكثير منا يعتقد أن الأهداف التي يضعها الآخرون من حوله هي أهدافه. لا بأس من الاستفادة من آراء الآخرين وخبراتهم، ولكن أهدافك الحقيقية التي يمكن إنجازها هي التي تضعها ومقتنع من أهميتها. إذ إنه من الصعب في هذه الحال أن يضع أهدافك أناس آخرون وتحافظ في الوقت نفسه على استقلالك الشخصي ومقومات شخصيتك.

إن تحديدك لأهدافك بنفسك والسعي إلى تحقيقها يعتبر خطوة كبرى نحو تحقيق الذات والحياة ذات المعنى. ولكن هذا لا يعني بحال من الأحوال أن لا تفعل ما يراه الآخرون أو أن لا تستفيد من خبرات الآخرين في تحديد الأهداف. فمن الممكن أن يؤدي التحدث إلى الزملاء والأصدقاء والأقارب إلى بروز أهداف لم تفكر بها وحدك إلا أن القرار الأخير في تحديد الأهداف شيء يتعلق بك شخصياً.

ويعتقد بعض الناس أن عملية وضع الأهداف أمر ممتع ولكنه لا يمكن تحقيقه على أرض الواقع. ويبرز بعضهم ذلك بسبب كونه كبيراً في السن، أو لأن الأمر جديد عليه، أو لكونه رب أسرة لا يمكنه المجازفة.

وفي الواقع، إن كل هذه المبررات ليست سوى مخاوف من احتمالات الفشل ومحاولات للتشبث بالأمن والركون إلى الأمر الواقع. إذا وجدت صعوبة في وضع وتحديد أهدافك في بعض الأدوار فتخيل نفسك بعد خمس سنوات، ما هي رؤيتك لنفسك بعد هذه السنوات؟ ماذا تريد أن تحقق؟ ماذا تتمنى أن تكون؟ افعل ذلك مع كل دور من الأدوار ولا تنس دوماً ربط هذا التمرين برسالتك في الحياة. لا بد أن تكون هذه الرسالة واضحة في ذهنك الآن، وستساعدك رسالتك في توجيه أهدافك في كل دور من أدوار حياتك الشخصية.

وسنورد فيما يلي أمثلة على كل نوع من الأهداف الثمانية التي أوضحناها سابقاً:

أهداف تتعلق بعلاقاتك مع ربك:- أقرأ صفحة من القرآن كل يوم.-
أحفظ آية كل يوم.- أصلي الوتر وأحافظ على الأذكار اليومية.- أعتمر في شهر رمضان المبارك.- أحافظ على الصلوات في أوقاتها.- أدفع زكاة مالي في الخامس عشر من شهر رمضان المبارك.

أهداف أسرية:- أخصص ساعتين في اليوم للجلوس مع أطفالتي لتوجيههم ومساعدتهم في واجباتهم الدراسية.- أقوم بشراء هدية لزوجتي في العاشر من شعبان من كل عام.- أنظم لقاء تربوياً مع أسرتي في يوم الجمعة من كل أسبوع.- أقرأ مع زوجتي من كتاب في يوم الخميس من كل أسبوع.- أقوم برحلة برية مع أسرتي كل شهر.

أهداف وظيفية (مهنية):- أصبح رئيساً للشركة عند سن الأربعين.- أحصل على ترقية هذا العام.- أبحث عن وظيفة أخرى تناسب بشكل أفضل مع ميولي وقدراتي.- أنتقل إلى مكتب قريب من سكني.- أصبح رجل المبيعات الأول في منطقتي.- أتقاعد تقاعداً مبكراً من عملي الحالي لكي أصبح أستاذاً جامعياً.

أهداف خاصة بالعلاقات الشخصية:- أحاول الالتقاء بشخص جديد كل يوم.- أحسن علاقتي بشخص بيني وبينه خصومة أو خلاف كل شهر.- أزور أحد طلاب العلم أسبوعياً للاستفادة من علمه.- أنظم دعوة عشاء كل أسبوعين للأقارب.- ألتقي مع الجيران كل شهر.- أكتسب صديقاً جديداً كل شهر.- أتعلم طريقة لتذكر الأسماء.

أهداف ترويحية:- أذهب في رحلة صيد بحرية كل شهر.- أحصل على رخصة هواة الراديو للتحدث مع الناس حول العالم.- أشتري جيب للرحلات البرية.- أكتب قصة.- أستمتع بغروب الشمس يوماً في الأسبوع.- أتفكر في الطبيعة من حولي.

أهداف خاصة بنمو الشخصية:- أتعلم كلمة إنجليزية جديدة كل يوم.- أتدرب على مساق في القراءة السريعة.- أتعلم طرق الاستخدام الأفضل لوقتي وطاقتي.- أحضر محاضرة في الشهر حول موضوع لا أعرف عنه إلا القليل.- أتعلم فنون الإدارة وتنظيم الوقت.- أتعلم التحكم في اللسان.- أحضر دورة تدريبية في الحاسب الآلي.

أهداف مالية:- أحاول الوصول إلى الاكتفاء الذاتي خلال خمسة أعوام.- أشتري بيتاً جديداً بعد سنتين.- أحصل على سيارة الشهر الأول من العام القادم.- أشتري دراجة هوائية.- أحصل على أرض تجارية بعد ثلاث سنوات لغرض بناء عمارة عليها.

أهداف اجتماعية:- أنضم متطوعاً إلى الجمعية الخيرية في منطقتي.- أخرج بمرتبة الشرف.- أتطوع للمشاركة في جهود الحملة الوطنية ضد التدخين.- أظهر على شاشة التليفزيون لتعليم الناس. ولابد من الرجوع إلى بطاقات اكتشاف الذات عندما تدون أهدافك، لأنها ستساعدك إلى حد بعيد على تحديد الأهداف، وتعريفك على درجة أهميتها.

وتعود أهمية تدوين الأهداف إلى سببين هما:

أولاً: تساعد كتابة الأهداف على تحديد ما تريده بشكل أوضح. وإذا اكتفيت فقط بالتفكير في هذه الأهداف فإنه يخشى أن تبقى هذه الأفكار مجرد أحلام يقظة. إن كتابة الأهداف تجعل احتمال نسيانها أو ضياعها أقل في بحرروتين العمل اليومي.

ثانياً: يساعد تدوين الأهداف على زيادة درجة الالتزام بها، وبالتالي محاولة إنجازها. وعندما تنتهي من تمرين وضع الأهداف فإنك أشبه ما تكون قد انتهيت من كتابة مقالة أو تقرير، إذ تبدأ بأفكار قليلة ثم تأخذ في تنقيحها وتشكيلها وصبغها في كيان متماسك.

العادة الثالثة

التخطيط السليم

النجاح مطلبٌ مُلِحٌ تتشوّف إليه الأرواح الوثّابة، وغايةٌ تتبارى الأنفس في طلبها؛ بل النفس الطموح تكاد ألا تَمَلَّ من اللّهث وراءه، والتضحية من أجله.

وهو مقصد الإسلام؛ فما جاء الإسلام إلا لسعادة الناس وإنجاحهم في أولاهم وأخراهم؛ ولذا علّم النبي صلى الله عليه وسلم سلمان الخير دعاءً يقوله ويواظب عليه، فأمره أن يدعو بهذه الدعوات: «اللهم إني أسألك صحةً في إيمان، وإيماناً في حسن خلق، ونجاحاً يتبعه فلاح، ورحمة منك وعافية، ومغفرة منك ورضواناً».^(١)

ومن قواعد النجاح العظمى ما يسمى بـ (التخطيط) ، فإن أنت رُمْتَ النجاح فإنه لا بد أن تلج من بوابته، و «لا يمكن أن تتخذ أولى خطواتك على طريق النجاح بلا خطة».^(٢)

فمن العادات المتأصلة في الشخصية الناجحة القدرة على التخطيط والمهارة في فنونه. ودعني في البداية، أخي القارئ أختي القارئة، أقدم تعريفاً للتخطيط ونكشف معاً ماذا نقصد به.

(١) أخرجه الطبراني في الأوسط، (١٥٥/١٠) ، رقم (٩٣٢٩) والحاكم في المستدرک، (١/ ٥٢٣) ، وقال:

صحيح الإسناد، ولم يخرجاه وسكت عنه الذهبي، وضعفه الألباني في ضعيف الجامع رقم (١٢٩٣) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

(٢) تضمنين من: «النجاح للمبتدئين» ، لـ (زيح زيجلر) ، ص ١١٨ ، مكتبة جرير.

ما هو التخطيط؟ التخطيط ببساطة شديدة وضع أهدافك في برنامج عملي قابل للتنفيذ، أو بعبارة أخرى رسم صورة واضحة للمستقبل وتحديد الخطوات الفعالة للوصول إلى هذه الصورة. أي وضع أهدافك في برنامج زمني وتحديد الخطوات والإجراءات التي تقود إلى تحقيقها.^(١)

والواقع أن التخطيط بهذا التعريف أمر لا يفعله إلا القليل منا، ولكن هذا لا يعني أننا لا نخطط بطريقة أو بأخرى، فكل الإنجازات والأعمال والمهام التي نفخر بها في حياتنا لابد أن يدخل فيها شيء من التخطيط، ولكن هذا التخطيط ليس منظماً وليس له برنامج عملي، بل مجموعة من النوايا والالتزامات والأفكار التي نرى أهميتها ومتابعتها وإنجازها. وقد نصل في نهاية المطاف إلى تحقيقها، وقد تصرفنا مشاغل الحياة التافهة، ودواعي التسويف والتردد والكسل إلى ترك هذه الأمور وعدم متابعتها وتحقيقها، فنعيش على هامش الحياة بأهداف وطموحات لا تجد طريقها إلى التحقيق والإنجاز.

التخطيط الذي نتحدث عنه هنا هو عملية منظمة من الإمساك بزمam الذات، وتطويرها، وتربيتها على التنظيم والدقة والمتابعة لتحقيق ما تصبو إليه في حياتك. ومن ثم نتحدث عن التخطيط بصفته:

- عملية توضح الرؤية أو الصورة المستقبلية التي تريدها، أي قرار مسبق تتخذه حول ما هية الأهداف التي ترغب في تحقيقها في حياتك.
- عملية تعتمد على تعاملك مع الزمن وأفضل الطرائق لاستثماره لتحقيق الأهداف التي ترغب في تحقيقها في حياتك.
- عملية تعتمد على اختياراتك للأولويات وعلاقتها بأهدافك.
- عملية تعتمد على قدرتك على فهم واقعك ووضعك الراهن (ما هو موجود) ومقارنته بصورة المستقبل (ما يجب أن يكون) ثم رسم الخطوات والإجراءات التي توصلك من المربع الأول إلى المربع الثاني.

(١) للاستزادة انظر: الطريق إلى لا " ص ١٤-١٦ وما بعدها .

- عملية لا تخلو من الأخطار لأنها تأخذك من المعلوم (المربع الأول) إلى المجهول (المربع الثاني)، ولذلك فهي تحتاج إلى الاستعداد والتضحية والصبر والشجاعة والمهارات اللازمة.

- عملية تحدد لك زمن النجاح عن طريق إعلامك كم يبعد الهدف الذي ترغب في تحقيقه، وما سرعتك في الوصول إلى هذا الهدف، وكذلك تحدد لك الأخطار وتساعدك في كيفية تخطيها.

- عملية مفتوحة ومرنة ومتجددة؛ لأن الأهداف نفسها قد تتغير في أي وقت من الأوقات بناء على قناعتك الشخصية، كما أن الخطوات والإجراءات التي تحددها قد لا تتحقق كما تريد فتتركها إلى غيرها، أو حتى تتنازل عن الهدف وجميع خطواته.

- عملية تشجع التعليم والتغيير وتعديل السلوك فأنت دوماً في حاجة إلى معرفة أشياء جديدة عن التخطيط لتساعدك في تحقيق أهدافك. المربع الأول المربع الثاني وضعك الراهن صورة المستقبل.

ولا شك أن دراستك للعادتين الأوليين واستيعابك لهما كونت لديك بعض الأفكار والتصورات حول أهدافك في الحياة. وهذه العادة «التخطيط» ستساعدك كثيراً في بلورة الرؤية وفي تنظيم نفسك وتمهيد الطريق، إن شاء الله، لتحقيق أهدافك وإنجازها في أرض الواقع.

وأذكرك بما سبق أن طرحناه فيما يتعلق بالعادة، فالعادة أمر يمتزج فيه ثلاثة أشياء: المعرفة والرغبة والمهارة. المعرفة تشير إلى تمكّنك من جوانب الموضوع وإدراك أهميته والتزود بالمعلومات الكافية عنه، وهذا ما سأحاول مساعدتك في الحصول عليه حيث سأقدم لك كل ما أعرف عن الموضوع. أما الجانبان الآخران الرغبة والمهارة فإني بالتأكيد سأتركهما لك، فلا يمكنني حقنك بمصل الرغبة، كما لا يمكنني بناء مهارتك في التخطيط، والرغبة والميل لممارسة التخطيط أمر يتعلق بك وحدك، ولا بد لك من إشعال قنديلك من الداخل. أما المهارة فهي الممارسة العملية للتخطيط مرة وثانية وثالثة ورابعة حتى تجد نفسك وقد تمكنت من القدرة على التخطيط وبدأت

تسخره لتحقيق أهدافك في الحياة. وإذا لم تستطع بناء عادة التخطيط وتجعلها جزءاً من حياتك اليومية تمارسها كل يوم فترة من الزمن من ١٠ إلى ١٥ دقيقة فإن أطناناً من المعرفة لا يمكنها أن تساعدك أو ترسم لك الطريق الصحيح. ألا تشعر أحياناً حينما تستقبل بعض أيامك بنشاط أن أمامك أهدافاً مهمة وأموراً مفيدة ومسؤوليات مؤجلة فتبادر بالعمل والنشاط، ولكنك سرعان ما تفقد الحماس بعد أن تباشر بعضها ثم ترجع لروتينك اليومي، ويرجع الواحد منا إلى سابق عهده كما يقول المثل المشهور «رجعت حليلة إلى عاداتها القديمة». ألا تشعر أحياناً عندما تكون في فترات استرخاء أو في روح معنوية عالية بأن لديك أهدافاً كبيرة، وطموحات عالية تتمنى أن تحققها في حياتك، ولكن هذه الأهداف والطموحات تتلاشى وتختفي من الوعي حالمًا تفيق إلى نفسك وترجع إلى سالف أمرك. إذا كنت تشعر بمثل هذا الشعور فاعرف جيداً بأنك في حاجة إلى التخطيط.

والتخطيط يدور على محاور ثلاثة:

أولها: الهدف؛ إذ لا بد للإنسان من هدفٍ يسعى إلى تحقيقه؛ فالسير بغير هدف مضيعة للوقت والجهد، والسائر بدون هدف مثله كَرَبَّان السفينة الذي لا يعرف أين يتجه؛ فهو يخبط خبط عشواء، ومبهم على وجهه تتقاذفه الأمواج^(١).

وثانيها: الزمن؛ حيث يتعين جعل مدة زمنية لتحقيق ذلك الهدف. فمتى «لم يكن لديك توقيت سليم للخطة؛ فإنك لا تستطيع الجزم بمتى ستنتهي: اليوم، أو غداً؟ وستمتد الخطة إلى ما لا نهاية في المستقبل»^(٢).

وثالثها: الوسائل والطرق الموصلة إلى تحقيق ذلك الهدف؛ فإذا لم يعرف العامل الطريق الموصل إلى هدفه؛ فإنه لن يصل إلى مقصوده؛ ولذا يقول ابن قيم الجوزية رحمه الله: «طالب النفوذ إلى الله والدار الآخرة؛ بل إلى كل

(١) انظر: دروس نفسية للنجاح والتفوق، أحمد البراء الأميري، ص ١١٤، دار المعرفة للاستشارات التربوية، دار الناشر الدولي للنشر والتوزيع.

(٢) اقتباس من: «كيف تكون عملياً أكثر» لسامي بن تيسير سلمان، ص ٤٤ دار المؤمن للنشر.

علم وصناعة ورياسة؛ بحيث يكون رأساً في ذلك مقتدى به: يحتاج أن يكون شجاعاً مقداماً حاكماً على وَهْمِهِ، غير مقهور تحت سلطان تخيُّله، زاهداً في كل ما سوى مطلوبه، عاشقاً لما توجه إليه، عارفاً بطريق الوصول إليه والطرق القواطع عنه»^(١).

ويقول أيضاً: «الجهل بالطريق وأفاتها والمقصود يوجب التعب الكثير مع الفائدة القليلة»^(٢).

تلك هي محاور التخطيط، ولكن ها هنا أمورٌ ينبغي مراعاتها:

أولاً: «لا تباشر التخطيط وبخاصة في الأمور المهمة إلا بعد الحصول على قدرٍ كافٍ من الراحة والهدوء؛ واعتدال المزاج والشعور بالثقة وعدم القلق والتوتر والإحباط؛ لأن التخطيط يحتاج منك إلى جميع قواك الذهنية من تفكير وتذكير وخيال، وهذا لا يتأتى إلا عندما يكون الإنسان في الحالة الذهنية والنفسية والجسمية المناسبة لذلك. وهذا في الأحوال الطبيعية، أما في الأحوال الاضطرارية، فللضرورات أحكامها»^(٣).

ثانياً: «الإنسان لا بد أن يكون في تحديد أهدافه والسعي لتحقيقها صاحب طموح ونفسٍ تواقفة لمعالي الأمور؛ فالحياة محدودة، والفرص قد لا تتكرر، ومن قضى أوقاته ومضت حياته في الاشتغال بتوافه الحياة وصغارها عاش في قاعها، ولم يتسنَّ له الرقي إلى ذُرَاهَا وقممها»^(٤).

(١) الفوائد، لابن القيم الجوزية، ص ٢٤٦، دار النفائس.

(٢) الفوائد، ص ٢٢٣.

(٣) من: «حتى لا تكون كالألغ» (طريقك إلى التفوق والنجاح)، عوض بن محمد القرني، ص ٣٨، دار الأندلس الخضراء.

(٤) المرجع السابق، ص ٢٢.

قال عمر بن عبد العزيز رحمه الله: «إن لي نفساً تواقه: تمنيت الإمارة فنلتها، وتمنيت أن أتزوج بنت الخليفة فنلتها، وتمنيت الخلافة فنلتها، وأنا الآن أتوق للجنة وأرجو أن أنالها»^(١).

ثالثاً: استشعر فضائل الهدف الذي تريد تحقيقه ومنافعه؛ فمتى كانت منافع الهدف عظيمة كانت النفس أشد حرصاً على تحصيله؛ خلافاً لما منفعته قليلة؛ فإن الحركة تجاهه قطعاً ستكون ضعيفة^(٢).

فطالب العلم الشرعي مثلاً الذي يهدف إلى أن يكون من أهل العلم والنهي إذا استشعر فضائل العلم، وأن «ثوابه يصل إلى الرجل بعد موته ما دام يُنتفع به، فكأنه حيٌّ لم ينقطع عمله، مع ما له من حياة الذكر والثناء»^(٣): تتوق نفسه إلى أن يجدَّ السير في طلب العلم واكتسابه، وأن يُشَمَّر عن ساعد الجد وساقه، ويستسهل في طريقه الصعاب، ويتلذذ بما يواجهه من مشاق.

رابعاً: وضوح الهدف أمرٌ رئيس في عملية التخطيط؛ ولذا يلزم المرء أن يُعَيِّن هدفه بدقة ووضوح؛ فمتى كان هدفه واضحاً فإنه حينئذٍ يمتلك المقدرة على أن «يتجاوز العقبات والعراقيل، ويُنتج في وقت قصير ما يحتاج غيره إلى أضعاف الوقت حتى ينتجه»^(٤).

(١) عمر بن عبد العزيز خامس الخلفاء الراشدين، عبد الستار الشيخ، ص ٣٤، دار القلم.

(٢) انظر: علم نفس النجاح، برايان تريسي، ص ٥٢، دار الثقافة للجميع، ترجمة بتصرف د عبد اللطيف الخياط.

(٣) تضمين من: «مفتاح دار السعادة ومنشور ولاية أهل العلم والإرادة»، لابن قيم الجوزية، (١/٥٢٥)، دار ابن

عفان، ضبطه وعلق عليه علي حسن عبد الحميد.

(٤) اقتباس من: «علم نفس النجاح»، ص ٤٣.

خامساً: من الخطأ أن يبدأ الشخص بأهداف متعددة؛ لأن ذلك يُشتته ويضعف قواه؛ بل المتعين عليه أن يبدأ بهدف واحد يجمع همّه عليه، ويجعله أصلاً تندرج تحته العديد من الأهداف^(١).

ويُشترط في الهدف أن يكون مشروعاً؛ لأن من الأهداف ما لا يجوز للفرد أن يسعى له أو يفكر فيه، فضلاً عن أن يتصدى لإنجازه وتحقيقه، وذلك كالسعي في الأرض بالفساد على اختلاف صورته، فهو وإن عاد على فاعله بلذّة أو نفع عاجل؛ إلا أنه في موازين الحق مردود وباطل؛ كما قال تعالى: [وَقَدِمْنَا إِلَىٰ مَا عَمِلُوا مِن عَمَلٍ فَجَعَلْنَاهُ هَبَاءً مَّنثُورًا] (الفرقان: ٢٣)^(٢).

ولا ريب أن النجاح والتفوق مطلبٌ ومقصد؛ إلا أن «سعيها لتحقيق النجاح لا بد أن ينضبط بضوابط الشرع، ويلتزم بالأداب والوسائل المقبولة»^(٣).

سادساً: يجب أن يكون الهدف واقعياً مقدوراً عليه؛ فلا يكون خيالياً، ولا يعني هذا أن يكون سهلاً متواضعاً جداً، بل الأمران كلاهما التعلق بالأهداف الخيالية، أو الانشغال بالأهداف المتواضعة مَضَيعة للوقت، وإهدار للطاقات^(٤).

سابعاً: حتى يكون الهدف متحققاً يتعين تجزئته إلى أهداف مرحلية تكون قصيرة المدى؛ لأنها إذا كانت كذلك فإن «من شأنها أن تقودك إلى تحقيق هدفك على المدى الطويل؛ لأن أهداف المدى القصير ستوفر لك شعوراً بالنجاح على أساس يومي، وستوفر لك خبرة ثمينة تساعدك في تحقيق الإنجازات»^(٥).

(١) انظر: المرجع السابق، ص ٥٠.

(٢) انظر: «حتى لا تكون كالأغ»، ص ١٧، ١٨.

(٣) من: «دروس نفسية»، ص ٨.

(٤) انظر: «حتى لا تكون كالأغ»، ص ١٦.

(٥) تضمين من: «الإنسان والتفكير الإيجابي / دراسة تربوية نفسية إدارية»، عيسى بن علي الملا، ص ١٥١، مطابع الابتكار.

وإعطاء كل مرحلة وقت بداية ووقت نهاية من الضرورة بمكان، وليؤخذ بعين الاعتبار كون ذلك الوقت مناسباً، فلا يكون قصيراً لا يكفي لإنهاء العمل فيُصاب العامل بعدها بالإرهاق والإحباط، ولا يكون أيضاً طويلاً فيصاب الإنسان حينها بالفطور والتواني^(١).

ثامناً: اجعل تركيزك منصباً على جهة واحدة، واجمع كُليتك على شيء واحد، ف«إذا بدأت بشيءٍ فلا تتركه حتى ينتهي. إذا فعلت ذلك فإنك تنهي في يوم أكثر مما ينهي الناس في أسبوع»^(٢).

تاسعاً: «إن أول طريق النجاح في الحياة هو نجاحك في إدارة ذاتك والتعامل مع النفس بفعالية»^(٣)؛ فالذي لا يحسن استغلال وقته أنى له أن يحقق أهدافه فضلاً عن أن يكون ناجحاً في عمره وحياته؟

قال ابن عقيل رحمه الله: «إن أجلَّ تحصيل عند العقلاء بإجماع العلماء هو الوقت؛ فهو غنيمة تُنتهز فيها الفرص؛ فالتكاليف كثيرة، والأوقات خاطفة»^(٤).

فالمتعين على العامل حينئذ أن يحدد الأولويات، وأن يعرف ما الذي يبدأ فيه، وما الذي يؤخره وينجّيه، وأن يقدم الأهم على المهم، والمهم على غير المهم، والفاضل على المفضول^(٥).

قال ابن الجوزي رحمه الله: «ينبغي للإنسان أن يعرف شرف زمانه، وقدر وقته، فلا يُضيّع منه لحظة في غير قربة، ويقدم الأفضل فالأفضل من القول والعمل».

(١) انظر: «طريق النجاح دليل عملي للتفكير والتخطيط والإنجاز» راشد بن حسين العبد الكريم، ص ٢١، مطابع الحميضي، و«حتى لا تكون كالأل»، ص ٢٣.

(٢) تضمين من: «علم نفس النجاح»، ص ٥٦.

(٣) اقتباس من: «حتى لا تكون كالأل»، ص ٥٣.

(٤) الذيل على طبقات الحنابلة، لابن رجب الحنبلي، (١٤٣/١)، دار المعرفة.

(٥) انظر: قيمة الزمن عند العلماء لعبد الفتاح أبو غدة، ص ١٠٦، مكتب المطبوعات الإسلامية.

وليحذر المرء من الخلط بين الحركة والتقدم؛ فالحركة تكون في اتجاهات مختلفة أو متضادة، بل قد تكون في المكان نفسه خلافاً للتقدم فإنه يكون إلى الأمام نحو الهدف^(١).

عاشراً: عند وضع الخطة لا بد أن يكون التخطيط مرناً بحيث يُترك وقتٌ كافٍ للأعمال الطارئة غير المتوقعة، ف «الخطط اليومية الجامدة المحشوة أكثر من اللازم تنهار عندما تحدث أزمة»^(٢).

حادي عشر: إذا خطط الإنسان لتحقيق هدفٍ ما، وكان ذلك التخطيط بعد رويّة واستشارة: فلا يُفسدَن تخطيطه بالتراجع والنكوص، ولا يسمح لنفسه أن تتردد في ذلك، بل عليه أن يَعُدَّ السير حتى يُحقّق مبتغاه^(٣).

قال الله تعالى: [فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ] (آل عمران: ١٥٩).

وقال النبي صلى الله عليه وسلم بعدما راجعه بعض أصحابه في ترك الخروج قبيل غزوة أحد: «إنه ليس لنبي إذا لبس لأمته أن يضعها حتى يقاتل»^(٤).

ثاني عشر: لا بد من تقويم كل إنجاز «فمن الضروري أن تتوقف بين الفينة والأخرى، وتعود إلى الوراء لتقيّم إنجازك، وترى إلى أي مدى بلغت في سبيل تحقيق هدفك، وستجد أنك سوف تحتاج إلى إجراء بعض التعديلات الطفيفة بين الحين والآخر لكي تصل إلى هدفك البعيد بشكل أفضل»^(٥).

(١) انظر: طريق النجاح، ص ٢٦.

(٢) من: كيف تنجح في العمل واكتساب الجانب النفسي، ل (فرد أي أوز)، ص ١٥، دار إحياء العلوم.

(٣) انظر: علم نفس النجاح، ص ٥٤، وطريق النجاح، ص ٦٦.

(٤) أخرجه أحمد، (١٠٠/٢٣)، وصححه الأرناؤوط في تحريجه للمسند، كما صححه الألباني في تعليقه على فقه

السيرة (ص ٢٦٩)، وانظر: السيرة النبوية في ضوء المصادر الأصلية (ص ٣٨١).

(٥) اقتباس من: «الإنسان والتفكير الإيجابي»، ص ١٥٢.

وهذا الفعل منك مدعاة لتحقيق النجاح؛ فأنت «لا تشعر بالنجاح حتى تعرف أن عليك عدد كذا من الخطوات، وتعرف كم قطعت، وكم بقي عليك»^(١).

ما فوائد التخطيط؟

هناك الكثير من الفوائد للتخطيط ومن أهمها:

- التخطيط يساعدك على تحديد الاتجاه، وذلك لأن التخطيط أصلاً مبني على أهداف سبق لك أن حددتها. فعند مباشرة وضع الهدف في خطة وبرنامج عملي وتواريخ لإنجازه أو إنجاز الخطوات التي تقود إليه يتم هذا التمرين الفكري الشائق في جو من تحديد الاتجاه. فليس من الممكن أن يخوض العاقل في تحديد أهداف ويبحث عن خطوات لتنفيذها وتواريخ لإنجازها ما لم يكن الاتجاه الذي تقود إليه هذه الأهداف واضحاً في ذهنه. بل إن الاتجاه قد بدأ يتضح عند ممارسة العادة الثانية تحديد الأهداف. فالأهداف الواضحة المتناغمة تقود إلى اتجاه، والاتجاه الواضح بالتأكيد يؤدي إلى ظهور أهداف محددة. والتخطيط يزيد الاتجاه وضوحاً ويجعلك أمام التحديات والوقت والجهد الذي لا بد من أخذه بعين الاعتبار عند العمل على تحقيق الهدف. أو من ثم أول سؤال سيتبادر إلى الذهن، هل الهدف يقود إلى الاتجاه الذي أريد ومنسجم معه. هل التضحيات والجهد والوقت التي ستبذل تستحق النتيجة التي سيتم الوصول إليها؟ هل الهدف أو الأهداف منسجمة مع الغايات الكبرى التي أعيش من أجلها؟

- التخطيط يساعدك على تنسيق جهودك وجعلها متناغمة مع بعضها البعض. فكثيراً ما نجد أنفسنا ننساق خلف أهداف غير منسجمة مع بعضها البعض، بل قد تكون متناقضة تماماً وتعود إلى اتجاهات متعاكسة. خذ على سبيل المثال الموظف الذي وضع لنفسه هدف الوصول إلى التميز في عمله، لكن حماسه قاده إلى المبالغة في ذلك فأصبح يعطي أوقاتاً طويلة جداً للعمل بحيث بدأ ذلك يؤثر على حياته الأسرية وعلى صحته. مثل هذا الموظف

(١) تضمين من: «علم نفس النجاح»، ص ٥٢.

يساعده التخطيط على تحقيق التوازن بين جميع الأهداف المهمة بالنسبة له، فيعطي العمل حقه وما يحتاج إليه من وقت وجهد واهتمام، ويعطي أهدافه الأخرى «رعاية أسرته وقضاء وقت كاف معها» و«المحافظة على صحته»، «ما تحتاج إليه من وقت وجهد واهتمام». إن تحقيق التوازن بين الأهداف قضية مهمة في حياة الإنسان، ويمكن أن يلعب التخطيط فيها دوراً حاسماً.

وكذلك يساعد التخطيط في استغلال الفرص المتاحة لتحقيق الأهداف، وذلك لأن الفرص المتاحة لا يستفيد منها إلا من كان مهياً لهذه الفرص، أو من يبحث عنها، أما الذين لا يخططون فتأتيهم الفرص وليسوا بمهيئين لها، أو لا يبحثون عنها أو لا يستطيعون الاستفادة منها.

- التخطيط يقدم لك معايير واضحة ومقاييس محددة للتقدم لتحقيق أهدافك، ذلك أن الخطوات التي يتم تنفيذها والإجراءات التي يتم اتخاذها تعطيك فكرة عن مدى التقدم لتحقيق الهدف، وهذه الخطوات والإجراءات متتابعة وتنجز حسب الأولوية والأهمية، ومن ثم هي بالفعل معايير واضحة ومقاييس محددة للتقدم.

- التخطيط يجعلك مستعداً للخطوات القادمة. فالخطوات والإجراءات المنفذة هي جزء من منظومة المراد بها تحقيق الهدف، ولذلك عندما تقوم بخطوة فإن هذه الخطوة تقود طبيعياً إلى خطوة أخرى تكون هذه الخطوات محسوبة أصلاً، وهي أمور سبق لك التفكير فيها، وتأملت نتائجها وبطبيعة الحال مستعد لعمل الخطوة ومستعد كذلك لتحمل نتائجها. دون التخطيط كيف نتصور وجود خطوات، وإذا وجدت فلا شك أنها ستكون عشوائية وغير مدروسة.

- التخطيط يكشف لك الحقائق ويوضح لك الأمور. فوجود برنامج زمني وألويات مرتبة وخطوات محددة بتواريخ معينة يكشف لك كامل الحقائق عن أهدافك والخطوات التي حددت للوصول إليها.

وقبل البدء في التخطيط يراعي ما يلي: ^(١)

١- لا تبأشر التخطيط - وبخاصة في الأمور المهمة - إلا بعد الحصول علي قدر كاف من الراحة و الهدوء و اعتدال المزاج و الشعور بالثقة و عدم القلق و التوتر و الإحباط ،

٢- توفر المعلومات عن الواقع القائم و عن العمل الذي تسعى لإقامته وإيجاده ، فلا بد من الإلمام بالواقع وتوصيفه كما هو عليه من غير زيادة ولا نقصان ، لأن الواقع سيكون منطلقاً للمستقبل الذي تخطط له ، ولا بد كذلك من إيجاد المعلومات التفصيلية عن العمل إليه.

تحديد الأهداف المرادة من العمل الذي تخطط له .

هل الأهداف ملائمة؟ هل الخطوات تقود إلى الأهداف؟ هل هناك صعوبة في بعض الخطوات ويمكن استبدالها بآخرى؟ هل يعني ذلك تعديلاً في الأهداف؟ أم في الخطوات والإجراءات؟ هل تحتاج إلى وقت أطول لبعض الأهداف؟ كما ذكرنا من قبل فإن عملية التخطيط يجب أن تتسم بالمرونة حتى لو أدى ذلك إلى تعديل في الأهداف أو جزء منها. تذكر أن الأهداف قضية شخصية وأنت تضع الأهداف وما يقود إليها من خطوات لتحقيق غايات معينة. وإذا وجدت أن بإمكانك الوصول إلى غاياتك بدون بعض الأهداف التي حددتها مسبقاً فلا بأس بذلك. إذا كان من أهدافك مثلاً «بناء سكن خاص» ثم وضعت هذا الهدف في برنامج زمني «توفير السيولة الكافية»، «البحث عن أرض ملائمة»، «عمل المخطط المناسب»، «الاتفاق مع مقاول»... إلخ من الخطوات التي تحقق لك الهدف ولكنك بعد فترة من الزمن شعرت أن هذه الطريقة ستأخذ منك وقتاً طويلاً ولست مستعداً للانتظار، فقد تجد في البحث عن فلة مناسبة وشرائها بالتقسيم تحقيقاً لهدفك «توفير سكن خاص».

(١) نقلاً من " حتى لا تكون كالأغصان " ص ٣٧-٣٩ بتصرف واختصار .

ما الأسباب التي تجعلنا لا نخطط؟

الواقع أن هناك العديد من الأساليب التي تجعلنا لا نأخذ موضع التخطيط بعين الاعتبار ولا نحمله محمل الجد في حياتنا، ومن ثم تجد حياتنا بعيدة عن التخطيط المنظم.

ومن أهم هذه الأسباب التالي:-

١- الجهل بالتخطيط وعدم معرفة أهميته في الحياة. فهناك الكثير من الناس لم تتح لهم في حياتهم فرص التعلم والتزود بالمعرفة عن التخطيط وأهميته في الحياة، ولذلك تجد حياتهم الشخصية وأوضاعهم المهنية بعيدة عن التخطيط المنظم. ومثل هؤلاء الناس تجد أن قراراتهم مبنية على إحساسهم الفطري بتلبية حاجات إنسانية معينة، كما تجدهم جزءاً من الخطط التي يفعلها الآخرون، والبعض منهم قراراته مبنية على المصالح الإنسانية الآنية المتجددة. وقد أوضح الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز الحاجات الأساسية للإنسان على المستوى الفردي والاجتماعي وضرورة الاستجابة لهذه الحاجات فقال سبحانه وتعالى {الذي أطعمهم من جوع وآمنهم من خوف}. فالطعام والأمن حاجتان أساسيتان لحياة الإنسان على هذه الأرض، ولا بد أن يعمل لهما بكل جد ونشاط وأن يخطط للحصول عليهما. كما أشار نبينا محمد ص إلى هذه الحاجات الأساسية فقال: «من بات من ليلته معافى في بدنه آمناً في سربه، لديه قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا». ففي سياق هذه الحاجات الفطرية تجد الإنسان يسعى ويعمل ويخطط أموره، ولكن ليس بالضرورة التخطيط المنظم الذي نتحدث عنه. وقد يكون من المفيد هنا تأمل النموذج الذي ابتدعه «ماسلو» عالم النفس الأمريكي، حول الحاجات الإنسانية، فهو نموذج شائق يربط حاجات الإنسان بالتخطيط يقول «ماسلو» إن حياة الإنسان مبنية على الاستجابة لمجموعة من الحاجات وهي في الأهمية والترتيب كالاتي:- الحاجات الفسيولوجية الأساسية مثل الطعام والجنس والنوم.. إلخ.- الحاجة إلى الأمن.- الحاجة إلى الحب والانتماء.- الحاجة إلى الاحترام والتقدير.- الحاجة إلى التعبير الكامل عن الذات ووضعها الموضع المناسب (تحقيق الذات). وبناء على نظرية «ماسلو» فإن هناك حاجات أساسية لا بد أن يستجيب لها الإنسان

ويشبعها وهي الحاجات الفسيولوجية، ودون إشباعها أو شعوره بالتهديد حيالها فإنه لا يلتفت إلى الحاجات التي بعدها، ولكن عند إشباع هذه الحاجات ينتقل إلى مجموعة الحاجات التي تليها. وهكذا، ولا شك أن التخطيط جزء من الحاجات المقدمة في أعلى الهرم ولها علاقة بالتعبير عن الذات ووضعها الموضوع المناسب.

٢- عدم معرفة كيفية التخطيط، أي عدم توفر المهارة اللازمة التي تساعدنا في التخطيط. فالبعض لديه فكرة عن التخطيط ولا يخفي قناعته بأهميته في الحياة، ولكنه لا يملك الآليات لعمل ذلك. وهذا سبب يمكن التغلب عليه بسرعة وسهولة. فالتخطيط مهارة ثمنية يمكن تعلمها والتدريب عليها وممارستها كل يوم. وسأعرض لك في هذا الموضوع كل ما أعرفه عن مهارة التخطيط وأسير معك خطوة خطوة حتى تتمكن، إن شاء الله.

٣- عدم القناعة بالتخطيط والشعور بأنه مضيعة للوقت وأنه عديم الفائدة، وذلك بسبب بعض التجارب الشخصية الفاشلة.

وقد واجهت في حياتي الكثير من الناس الذين يشعرون بهذا الأمر وهم يجادلون بأنه يمكنك أن تحقق في حياتك الكثير، وأن التخطيط قيود تضعها على نفسك وتغرق في تفاصيلها، والأولى لك أن تباشر العمل نفسه. ومع تسليمي بأهمية العمل والبداية الفورية بالمهام إلا أن التخطيط أمر لا بد منه إذا أردنا أن تكون أعمالنا في الاتجاه الذي نريد وبالخطوات المدروسة التي نحدد. ويبدو أن المشكلة الرئيسة لمثل هؤلاء الأشخاص هي عدم نظرهم المتوازنة للتخطيط فهم يدخلون تجربة التخطيط بحماس مفرط أو بفتور مميت. أما الحماس المفرط في التخطيط فيقود حتماً إلى الفشل حيث يضع الشخص الكثير من الأهداف والكثير من الخطوات في وقت قصير، ثم يجد نفسه غير قادر على ملاحقة أهدافه وغير قادر على التحكم في الخطوات والإجراءات وتواريخ الإنجاز التي يضعها لنفسه، ومن ثم يقود ذلك إلى الإحباط والشعور بعدم القدرة وترك التخطيط جملة وتفصيلاً. أما الفتور المميت فهو أيضاً إشكالية كبيرة حيث يضع الشخص أهدافاً جيدة، ولكنه يخفق في متابعتها والالتزام بها، وتراه يتقدم ببطء شديد ويكون إنجازاه على درجة كبيرة من الهامشية مما يقوده في نهاية المطاف إلى ترك التخطيط.

٤- عدم توافر الطموح وعدم التطلع الحثيث للأفضل والقناعة بالوضع الحالي أو الحالة الراهنة. وكما قال الشاعر

ومن يتهيب صعود الجبال يعش أبد الدهر بين الحفر

ولا شك أن التخطيط دأب الشخصية الطموحة الفاعلة التي لا تقبل إلا بالأفضل لنفسها ولغيرها، ومن ثم إذاً ليس لديك أهداف طموحة في حياتك وتطلعات عالية ورغبة في تطوير الذات ورفع مستواها إيمانياً واقتصادياً وشخصياً واجتماعياً ومهنياً، فبالتأكيد أنصحك بعدم التفكير في التخطيط، وقد ترى أن الحياة بين الحفر لا تحتاج إلى تخطيط أو استعداد، بينما صعود الجبال وتسلق القمم يحتاج إلى تخطيط ومهارات متخصصة. ومن أسباب عدم التخطيط

٥- الإفراط في التفاؤل.

ومن أفضل الأمثلة لذلك الشاب الذي نشأ في بيئة غنية مترفة ويتوفر له في حياته كل شيء ولا يحتاج إلى عناء للوصول إلى ما يرغب. مثل هذا الشاب قد ينشأ مفراطاً في التفاؤل، وقد يصل إلى قناعة بأن التخطيط نوع من العبث أو الترف الفكري، أو أن التخطيط يضع عليه تبعات ومصاعب لا لزوم لها. إن مثل هذه المشاعر تحرم الإنسان من لذة الاعتماد على النفس، ولذة الإنجاز، ولذة تحقيق الذات، وتجعل الإنسان اتكالياً ميالاً للدعة وضعف الهمة. التخطيط بالتأكيد يحتاج إلى التفاؤل، وهو زاد مهم للاستمرار، ولكن الإفراط في التفاؤل قد يحرم الإنسان من نعمة التخطيط. كما أن التخطيط بالإضافة إلى التفاؤل في حاجة قوية إلى التوكل على الله والاعتماد عليه والثقة بعونه.

٦- الشعور بالضيق.

فهناك الملايين من البشر يعيشون في هذه الحياة بلا أهداف واضحة، وليس لديهم اتجاه يضبط إيقاع تصرفاتهم. وتجد مثل هؤلاء يدورون في حلقات مفرغة ويقعون ضحايا للأهواء والمصالح الآنية وغيبش الرؤية. وكيف

لمثل هؤلاء أن يخططوا؟ الواقع أن الضياع هو العدو الأكبر للتخطيط؛ لأن الأخير مرتبط ارتباطاً قوياً بالإحساس بالاتجاه والرغبة في الوصول إلى أهداف. وليس هناك من نصيحة لمن يشعر بالضياع سوى تذكيره بأن الإنسان خلق لأهداف كبيرة وغايات سامية، وأن اختلاط الأمور وتنامي مشاعر الضياع في العمل وفي الحياة الشخصية ينذر بعواقب وخيمة أدناها فقدان الثقة بالنفس وتدهور الصحة والشعور بالهامشية، وأعلىها عدم تحقيق النجاح في الدنيا وفي الآخرة. إن الهدف الرئيس من الحياة هو العبودية لله سبحانه وتعالى، ولكن هذه العبودية يتم التعبير عنها في سياق اجتماعي وحضاري، وهو عمارة الأرض، ومن ثم فإن الحياة توازن بين العبودية وعمارة الأرض. وبهذا المفهوم الناس جميعهم في هذه الحياة كالمتمسكين في ميدان السباق يختلفون في درجة الهمة والنشاط والحماس، ولكن مضمار السباق واضح وله بداية ونهاية، إن الذي تسيطر عليه مشاعر الضياع إما أنه لا يعرف الهدف الرئيس من خلقه، وإما أنه خرج من ميدان السباق وأخذ يتلهى ويصرف أوقاته في أمور هامشية

٧- الاستسلام للأمور العاجلة والغرق في تفاصيلها وجعلها كل شيء في الحياة، وعدم التفريق بين المهم والأهم والعاجل.

ففي حياتنا هناك أهداف وأمور كبيرة وهي مهمة بالنسبة لنا، ولكن من بين هذه الأهداف والأمور هناك أولويات أهم يجب أن نقدمها على غيرها. وعندما نبني حياتنا على العمل من أجل المهم والأهم نستطيع أن نخطط ونحقق ما نصبو إليه من نجاح ولكن المشكلة الرئيسة التي يواجهها الكثير من الناس أن حياته بعيدة عن المهم والأهم، والوقت والجهد مصروفان للأمور العاجلة والطارئة التي تجعله دائماً تحت مبادرات الآخرين وتحت أولوياتهم، بحيث أصبحت الأمور العاجلة والطارئة هي السياق الذي يعيش فيه حياته. والسبب في ذلك بالطبع أن الأمور العاجلة تضغط على الإنسان وتجبره على الفعل والمواجهة، وهذا أمر طبيعي ويجب الاعتراف به، ولكن يجب أن تكون هذه الأمور العاجلة في سياق ومتوازنة مع الأهداف المهمة والأهم، ولا تجعل حياتنا كلها استجابة للعاجل ونسياناً للمهم والأهم.

٨- الخوف من المجهول والركون إلى المعلوم.

ولا شك أن عملية التخطيط نفسها مهارة ثمينة تحتاج إلى التخيل والتصوير واستشراف المستقبل، وتتعامل هذه المهارة مع المستقبل بصورة هذا المستقبل، وما يجب أن يكون. وهذه أمور مجهولة يتردد بعض الناس في خوض غمارها والمخاطرة في الاستثمار فيها. والحقيقة أن التخطيط لا يخلو من عنصر المخاطرة، ولكن الإنسان يمكنه أن يركز الجهد بتخفيف هذه المخاطرة، وقد يفضل البعض التعامل مع درجات مختلفة من المخاطرة. فليس من المعقول مثلاً أن تكون في وظيفة جيدة تحقق لك دخلاً جيداً ومكانة اجتماعية مناسبة ثم تخطط لترك هذه الوظيفة دون أن تكون البدائل أمامك واضحة تماماً، أو تجازف في وضع رأس مالك في مشروع واحد... إلخ، ولكن إذا كنت مقتنعاً بقرارك فعليك بالمخاطرة المحسوبة (أي بالتحرك الذي يجلب لك أكثر المكاسب وأقل الخسائر) ومهما يكن التخطيط عملية تخيلية وقضية مجهولة إلا أنه ليس هناك بديل عنه، ذلك أن النجاح دائماً مرتبط بالخطوة التالية إلى الأمام، وإذا لم تأخذ هذه الخطوة بما فيها من غموض أحياناً فإنك لا تستطيع أن تتقدم في المسير.^(١)

كيف تخطط لحياتك

دعني أسألك سؤالاً مباشراً: هل تمارس التخطيط في حياتك؟ إذا كان جوابك بنعم فهذا أمر جيد، وقد تجد في استمرار قراءة الموضوع تعزيزاً لمعلوماتك وصقلاً لمواهبك ومهاراتك، أما إذا كان جوابك بلا فلماذا لا تخطط؟ ما أسبابك في عدم التخطيط؟ خذ عدة دقائق وفكر في الأسباب التي تحول بينك وبين التخطيط.

(١) للاستزادة انظر: أنجز أكثر واعمل أقل، بحث قدمه جون هـ شريدان، ضمن مجموع البحوث المترجمة، ترجمة وليد هوانة، ص ٣٢٧، وإدارة الوقت، أبو شيخة، ٢٦.

مؤشرات مهمة لبناء عادة التخطيط

هناك بعض المؤشرات المهمة التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند تعلم التخطيط والمران عليه ، ومن اهم هذه المؤشرات التالي :

١- تجنب غلبة الإفراط أو التفريط في التخطيط .

الإفراط في التخطيط هو المبالغة ، فقد يقود الحماس أحيانا و خصوصا في بداية بناء هذه العادة إلى رغبة الإنسان في تحقيق الكثير من الهداف مرة واحدة وفي وقت قصير .

وقد يؤدي ذلك إلى التخبط و الفشل وربما ترك التخطيط جملة و تفصيلا و تكوين مشاعر سلبية تجاهه .

أما التفريط في التخطيط فهو اختيار أهداف قليلة جدا ، أقل من اللازم ، و وضعها في برنامج عمل طويل المدى بحيث يصبح تحقيقها أمرا لا قيمة له من ناحية الوقت المصروف و الجهد المبذول . بل عليك بتحقيق التوازن في هذه المعادلة ، وهو أن تأخذ اهدافا قليلة و تضعها في برنامج عمل ملائم . وهذا أمر علي غاية كبيرة من الأهمية ولا يفيد فيه أطنان من المعرفة النظرية فلا أحد يمكن أن يحدد لك هذا التوازن . الشخص الذي يستطيع ذلك هو أنت و تتعلم ذلك بالخبرة و المران و المحاولة و الخطأ .

وتذكر أن التوازن له جانبان : الكم و النوع ، الكم عدد الأهداف المطلوب تحقيقها ، والنوع أهمية تغطيتها لكافة أدوارك في الحياة .

٢- تذكر ما قلناه في العادة الثانية : أن الهدف يجب أن يكون واضحا و محدددا و عمليا يمكن قياسه وله تاريخ لإنجازه .

ذلك أن الفشل في التفكير بهذه الطريقة يقود للتعامل مع اهداف لا يمكن تحقيقها في أرض الواقع .

٣- تذكر أن :

التخطيط طويل المدى (التخطيط للحياة علي مستوي عام و كل عدة سنوات و الخطة السنوية) فيه بعض الصعوبة لأنك تمارس نوعا من التخيل و التجريد و تتعامل مع أفكار التفكير فيها و كتابتها سهل ، ولكن تحقيقها في أرض الواقع قد يواجهه الكثير من العقبات و الإخفاقات.

و الفترة بين تحديد الهدف و تحقيقه قد تمتد لفترات طويلة لم تكن في الحسبان و قد يشوبها مشاعر مختلطة من الحماس و الفتور ووضوح الرؤية و غبشها ، والإنجاز و الفشل ، والروح المعنوية العالية و مشاعر الإحباط و اليأسإلخ .

لا تتنازل عن اهدافك المهمة مهما كانت الظروف و مهما كانت درجة الرؤية ، ولكن يمكنك التغيير في الطرق و الأساليب و ترك أسلوب إلي آخر ، و تجاوز إجراء إلي غيره . المهم ألا تأسرك الطرق و الإجراءات عن التفكير في هدفك النهائي ، فالوسائل متغيرة ولكن الهداف المهمة يجب ألا تتغير.

٤- تذكر أن هناك أهدافا تحدها في بعض أوقاتك أو ظروفك أو فترات عمرك تكتشف مع الزمن أنها أهداف غير مهمة و غير ضرورية.

إذا وصلت إلي هذه القناعة يوما من الأيام فلا تتردد في التضحية بهذه الأهداف ، وكن مرنا في هذه المسألة فالعمر و التجارب المتزايدة و الخبرات المكتسبة لها أثرها العميق في تغيير أهدافنا و تجديدها .

حافظ دائما على ربط أهدافك برسالتك في الحياة فعندما يكون الربط قويا يقل تسلل الأهداف غير الضرورية و غير المهمة إلي حياتنا .

٥- تذكر دائما أن تحقيق أهدافك الشخصية في الحياة مرتبط بالناس الذين تعيش معهم في محيط الأسرة و القرابة و الزمالة و المجتمع بصفة عامة .

لذلك لابد أن تستفيد من إمكانات الآخرين و يكون لديك الاتجاهات و المواقف النفسية اللازمة للتعامل البناء مع الآخرين و طلب مساعدتهم و تقديم العون لهم بقدر المستطاع و عدم فصل اهدافك الشخصية عن

مصلحة الجميع ، بل العمل في سياقات اجتماعية و عملية يسودها التعاون والوفاق وتحقيق المصالح و المكاسب لك وللآخرين .

- ٦- تذكر أن الأخطاء التي ترتكبها في مسارك لتحقيق أهدافك أمر طبيعي لذلك لا تخف من ارتكاب الأخطاء و لكن حاول بقدر المستطاع أن تقلل منها و تخفف آثارها على حياتك و على الآخرين . الذي لا يخطئ هو الإنسان الذي لا يباشر الفعل ولا يبادر بالعمل . والحساسية المفرطة تجاه الخطاء مرض عضال يشل الفاعلية و يفرغ حياة الإنسان من روح المخاطرة والإقدام.
- ٧- تذكر أن تحديديك لأهدافك يعني - إن شاء الله - نصف الطريق إلي تحقيقها .

الإنسان الذي يعرف ما يريد تراه يبحث عن كل الطرق و الوسائل للوصول ، أما الشخص الذي لا يعرف ما يريد فلو قدم له الناس كل أنواع المساعدة فقد لا تفيده على الإطلاق .

- ٨- تذكر وأنت تعمل لأهدافك مؤشرا مهما في تقدمك نحو الإنجاز .

وهذا المؤشر بسيط للغاية وهو الإجابة على السؤال التالي : هل فعلت شيئا اليوم أو خطوات خطوة أو قمت بإجراء ما يسير بي في اتجاه تحقيق أهدافي أو يقربني إليها ؟

- ٩- ركز على اهم ٢٠% من اهدافك فستجد أن فيها ٨٠% من إنجاز.

١٠- وأخيرا عليك بالتحلي بخلق القرآن الكريم ، عليك بالصبر والكفاح و تذكر هذه الآية الكريمة:

(يأيها الذين أمنوا اصبروا و صابروا و رابطوا و اتقوا الله لعلكم تفلحون)
" آل عمران : ٢٠٠ " لتكن هذه الآية العظيمة شعارا لك في سعيك نحو تحقيق أهدافك في الدنيا و الآخرة.

الواقع أن التخطيط مهارة ثمينة وعندما يتمكن الإنسان من هذه المهارة ويمارسها في حياته ويرى فوائدها المباشرة، يجد نفسه وقد ارتبط بالتخطيط وجعله جزءاً لا يتجزأ من حياته. وهناك مستويات متدرجة من التخطيط مرتبطة مع بعضها بعضاً. وسنتاول كل مستوى بطريقة مبسطة.

المستوى الأول:

خطة مدى الحياة.

المستوى الثاني:

خطة من ثلاث إلى خمس سنوات.

المستوى الثالث: خطة سنوية.

المستوى الرابع: خطة شهرية.

المستوى الخامس: خطة أسبوعية

المستوى السادس: خطة يومية.^(١)

(١) انظر غير مأمور: "برمج حياتك" عبد الله بن حمود البوسعيدي. ط ابن حزم؛ ففيه برنامج للمستويات

الست.

أسباب إخفاق التخطيط:

* من أعظم أسباب إخفاق التخطيط: عدم مقدرة الشخص على التكيف مع المستقبل، والعجز عن معايشة الأحداث والوقائع المستقبلية مما يحول بينه وبين النجاح فيما خطط له؛ وذلك أنه لا يشعر بالأمان من بقاء تخطيطه فترة طويلة؛ لأن المستقبل يحمل في طياته الكثير من النتائج غير الممكنة أو التي لم تكن متوقعة.

إلا أنه ينبغي على المخطط أن يأخذ في الحسبان أنه لا يعمل في عالم يتسم بالصدقة والاستمرار دائماً، أو بالصراعات والاضطرابات أيضاً، بل يجب أن يأخذ في الاعتبار أبعاد تلك التغيرات وخاصة العوامل الخارجية التي ربما تؤثر بدرجة كبيرة في عملية التخطيط؛ ولذا لا بد أن يكون التخطيط مرناً حتى يتلاءم مع التغيرات المتوقعة وإلا وجد المخطط نفسه تائهاً في مستقبل لا يستطيع الاستمرار عليه^(١).

* من الأسباب أيضاً: المخطط ذاته، والعامل نفسه، وذلك بأن يكون المرء غير قادرٍ على إدارة ذاته والالتزام بتخطيطه، فالانضباط الذاتي هو أساس التخطيط، بل إن أعظم تخطيط وأفضل تدير لا يُجدي ولا يساوي شيئاً إذا لم يكن من ينفذه ويقوم به منضبطاً ذاتياً، وملتزمًا بما خطط له^(٢).

* ومن أعظم الأسباب: البيئة المحيطة بالفرد والتي تقلل من شأن التخطيط، بل تقرر ضرورة البعد عنه حتى أصبحت العشوائية والفوضوية سمة بارزة لتلك البيئة الموبوءة^(٣).

ولا ريب أن الإنسان ابن بيئته، وأنه حساس بطبعه، فما لم يكن قادراً على مدافعة ذلك وإلا فسينجرف ولا بد.

(١) انظر: «أصول الإدارة والتنظيم»، لعمر الجوهري، ص ٦٥.

(٢) انظر: طريق النجاح، ص ٢٢.

(٣) انظر: علم نفس النجاح، ص ٤٤.

ومن الأسباب المؤثرة أيضاً: التسويف والتأجيل؛ فإذا كان العامل يؤجل أعماله ولا ينجزها أولاً بأول، بل أصبح التسويف هَجَباً^(١) له: فإن تخطيطه لن يفلح لا محالة؛ لأنه قد لا يتمكن من إنجازهِ مستقبلاً^(٢).

قال ابن حزم رحمه الله: «قَلَّمَا رَأَيْتَ أَمْرًا أَمَكِنَ فَضُيِّعَ إِلَّا فَاتَ، وَلَمْ يَكُنْ بَعْدُ»^(٣).

* آخر الأسباب: المبالغة في تطلُّب الكمال؛ فمن تطلَّب الكمال في كل عمل يعملُه فإنه قد رام محالاً؛ ولا يستطيع أن ينجز شيئاً؛ لأن الكمال عزيز ولا يكون في عمل البشر، ولكن حَسَب المرء أن يبذل جهده، وأن يستفرغ وسعه في إنهاء العمل وإتقانه، وما لا يُدرِّك كله لا يُترك جُلُّه، وكم دَفَنَ تطلُّبُ الكمال أعمالاً كانت تستحق أن تظهر في الوجود^(٤).

تنبيهات ذات بال:

ثَمَّ تنبيهات ينبغي أن يُلتفت إليها عند التخطيط:

أولها وأُسُّها، وقبل أن يخطط المرء لأهداف يريد تحقيقها، وأشياء يروم نوالها: أن يجعل الله نصب عينيه، وأن يستعين به ويتوكل عليه؛ فلا حول ولا قوة إلا به، ولا ملجأ ولا منجأ منه إلا إليه.

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: «إنه ليقف خاطري في المسألة والشئ أو الحالة فأستغفر الله تعالى ألف مرة أو أكثر أو أقل حتى ينشرح الصدر، وينحل إشكال ما أشكل.

(١) هجيراً: أي عادة.

(٢) انظر: علم نفس النجاح، ص ٥٧.

(٣) مداواة النفوس، لابن حزم الأندلسي، ص ١٦٦، دار المشرق العربي، تحقيق: عادل أبو المعاطي.

(٤) انظر: طريق النجاح، ص ٦٧.

قال: وأكون إذ ذاك في السوق أو المسجد أو الدرب أو المدرسة لا يمنعني ذلك من الذكر والاستغفار إلى أن أنال مطلوبي»^(١).

وثانيتها: على العامل أن يؤمن بقضاء الله وقدره، وأن يصبر على مُرّه؛ فإذا خطط وبذل وسعه وطاقته ثم لم يكلل سعيه بنجاح فليصبر ولا يحزن، ولتطب نفسه بقضاء الله، ولْيعلَمْ أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه، ولْيجتهدْ ولا يتوقف عن مسيرته، بل يحاول المرة تلو المرة، فإن لم يصل بعد ذلك إلى مبتغاه، ولم يتحقق ما كان يصبو إليه؛ فإن إخفاقه ذلك لا يلام عليه.

قال ابن الجوزي رحمه الله: «الدنيا دار سباق إلى أعالي المعالي، فينبغي لذي الهمة ألا يقصر في شوطه، فإن سبق فهو المقصود، وإن كَبَا جواده مع اجتهاده لم يُلَمْ»^(٢).

وثالثها: «اعلم أن في كل إنسان صفات ضعف وصفات قوة، وهو أعلم الناس بحقيقة نفسه ما لم يكابر أو يجهل؛ فالعاقل الموفق هو من وجه حياته وعمله وتخصبه نحو ما فيه من صفات القوة، ونأى بنفسه وحياته عن نقاط الضعف في شخصيته، فكم من جوهرة تخطف الأبصار بأصفي الأشعة وأبهاها: مُستكنّة في أغوار المحيطات المظلمة، وكم من زهرة استقامت على عودها في الصحراء:

مضيعة شذاها العطري مع سافيات البيداء، ولو اكتشفت هذه وتلك لكان لهما شأن آخر»^(٣).

وأخيراً: ليعلم العامل أنه لا بد أن يعتري تخطيطه آفات، وتواجهه في طريقه عوائق؛ إذ النجاح الكبير غالباً يسبقه إخفاق؛ فليس الناجح هو الذي

(١) العقود الدرية من مناقب شيخ الإسلام ابن تيمية، لابن عبد الهادي، ص ٥، دار الكتب العلمية، تحقيق:

محمد حامد الفقي.

(٢) صيد الخاطر، ص ٥٧٧.

(٣) تضمين من: «حتى لا تكون كلاً»، ص ٥٨، ٥٩.

لا يسقط، بل الناجح حقاً هو الذي يقوم من سقوطه سريعاً، وقد استفاد من سقوطه، وكما قيل: «وربما صحت الأجسام بالعلل»^(١).

وليعلم أيضاً أن ليس بين الإخفاق والنجاح إلا صبر ساعة، وأن العبرة ليست بنقص البدايات، وإنما العبرة بكمال النهايات، وأن الناجحين لم يصلوا إلى ما وصلوا إليه إلا بعد فشل أو إخفاق تعرضوا له وانتصروا عليه، ف«لم يقم أحدٌ بالتوجه نحو هدف مهم إلا وقاسى مرات عديدة من الخيبة قبل تحقق الهدف»^(٢).

وليصبر المرء وليصابر، ولتغلب على العقبات، ولا يستسلم للإخفاق؛ بل عليه أن يعيد ويكرر مرات تلو مرات.

قال ابن سينا: «قرأت كتاب (ما بعد الطبيعة) لأرسطو، فما فهمته حتى قرأته أربعين مرة»^(٣).

خطة مدى الحياة

بذلك أن يضع الإنسان لنفسه مجموعة من الأهداف يرغب في تحقيقها طوال عمره في عمله وفي حياته الشخصية. وقد تناولنا الموضوع في العادة الأولى عندما تحدثنا عن تبني رؤية واضحة ورسالة متميزة في الحياة. وغالباً ما تكون الأهداف في هذا السياق عامة وكبيرة وتستغرق الحياة كلها: ما مستوى الإيمان الذي ترغب أن تعبد الله فيه، وتعيش فيه في المنزل والمجتمع والعمل؟ ما معايير الأخلاقية التي ترغب الحياة في ضوءها؟ ما نوع الوظيفة أو المهنة التي ارتضيها لنفسك أو لا تزال تسعى من أجلها؟ ما الظروف المعيشية التي ترغبها وتعمل من أجلها؟ والدخل الذي تراه مناسباً أو

(١) انظر: طريق النجاح، ص ٥٧.

(٢) اقتباس من: «علم نفس النجاح»، ص ٥٤.

(٣) «صفحات من صبر العلماء على شدايد العلم والتحصيل»، لعبد الفتاح أبو غدة، ص ١٩٦، دار القلم.

تعمل من أجله وتتطلع إليه؟ والطريقة التي بها تعامل الناس وبها تحب أن يعاملوك؟ ما هي الأشياء التي ترغب في ملكيتها؟ والمكانة الاجتماعية التي تتطلع إليها؟ لاشك أن هذه أمور كبيرة في حياتك والعمل من أجل تحقيقها قد يستغرق وقتاً طويلاً ودون التخطيط والعمل الدؤوب تبقى هذه الأمور مجرد أحلام وأمنيات. ولكن الأحلام والأمنيات مع التخطيط والمتابعة تجد طريقها إلى التحقيق وتصبح حقائق معاشه. وعندما تضع خطتك مدى الحياة لأبد أن تدرك أن بعض الأهداف الكبيرة قد تتغير مع الزمن وذلك لتغير الإنسان نفسه وتبدل تطلعاته واهتماماته وزيادة خبراته، ومن ثم قد يكون من الملائم أن تراجع خطتك مدى الحياة كل عدة سنوات. فقد تجد أن بعض الأهداف غير عملية، وقد تجد بعضها تافهاً لا يستحق ما يبذل فيه من جهود، وقد تجد أن أهدافاً أخرى لها الأولوية والأهمية ومن ثم التركيز عليها. المهم اجعل لنفسك خطة طويلة المدى وحافظ على تحقيقها ومتابعتها، ولكن كن مرناً ولا تتردد في ترك أو تعديل أي أهداف ترى عدم ملاءمتها، وتذكر أن أهدافك العامة في هذه الخطة هي بمنزلة موجّهات رئيسة تساعد في تحديد الأهداف الأصغر في المستوى التالي.

خطة من ثلاث إلى خمس سنوات

وأهداف هذه الخطة مبنية على الأهداف الكبرى السابقة ومنبثقة عنها، فمثلاً قد تكون المكانة الاجتماعية التي تسعى من أجلها (هدف كبير من الخطة السابقة) تحتاج إلى العمل على أهداف أصغر مثل الحصول على الترقية في العمل، أو الحصول على الشهادة أو تغيير الوظيفة إلى وظيفة أخرى... إلى غير ذلك من الأهداف الأصغر. وقد تجد أنك ترغب في التركيز في خطتك الخمسية أو الثلاثية على هدفين أو ثلاثة فقط من أهدافك الكبرى فتحولها إلى مجموعة كبيرة من الأهداف الأصغر وتباشر العمل على تحقيقها، ثم تعود مرة أخرى بعد تحقيق الأهداف المطلوبة إلى التركيز على هدف أو هدفين كبيرين في الخطة الخمسية التالية.. وهكذا. مع التأكد على أهمية تحقيق التوازن عند أخذ الأهداف جميعها بحيث لا يتضخم جانب على الآخر إلا في سياق مقصود. فمثلاً قد تعمل خلال خمس سنوات على التركيز على طلب العلم وتحصيله والبروز فيه وفي خطة تالية تركز على تحقيق التميز

المهني في تخصصك. وهناك أهداف في خطتك مدى الحياة وفي خطتك الخمسية تتعلق بعلاقتك مع ربك، ومستوى إيمانك يجب أن تحافظ على العمل عليها والتركيز في تحقيقها مهما تغيرت اهتماماتك المهنية أو الاجتماعية، ذلك أن الزمن لا يغير من هذه الأهداف، بل يجب أن يزيد من قناعتنا بها ويجعلنا دوماً على صلة وثيقة بها. أي أن الأهداف التي لها صلة بالعبودية يجب أن يكون لها الأولوية والديمومة، أما الأهداف المتعلقة بعمارة الأرض فإنها متغيرة وتخضع للاعتبارات الشخصية في ضوء معطيات الزمان والمكان والظروف الاجتماعية. وأريد هنا أن أؤكد على أن الأهداف في هذا المستوى من الخطة لها علاقة مباشرة بالأدوار. ماذا تريد أن تحقق في خلال خمس سنوات في دورك كعابد لله وفي دورك كأب وزوج وموظف وزميل وقريب ومواطن...إلخ؟ إن الأدوار تقدم مفاتيح ملائمة لنوع الأهداف التي نتحدث عنها في هذا المستوى. من أهدافك الكبرى التي تعتبر الموجهات الرئيسة تأخذ أهدافاً أصغر في كل دور من أدوار حياتك.

ومرة أخرى أقول إن الأهداف في هذا المستوى مثلها مثل الأهداف في المستوى الأول متغيرة وقابلة للتعديل والتبديل وللزيادة حسب الظروف الشخصية.

خطة سنوية

وهذه الخطة مبنية على الخطة السابقة حيث تأخذ الأهداف التي وضعتها للسنوات الخمس، وتبدأ في وضعها في برنامج عملي على مستوى السنة. فمثلاً قد يكون أحد أهدافك للسنوات الخمس امتلاك سكن مناسب لك، ولأسرتك فتقوم في السنة الأولى والثانية والثالثة بتوفير المبلغ اللازم. وقد لا تكفي السنوات الثلاث لهذا الأمر فتخطط لتوفير نصف المبلغ ثم تستدين النصف الآخر. وبعد ذلك تقوم في السنة الرابعة والخامسة بشراء الأرض ثم البناء. وقد يكون لديك خطة مختلفة فتقوم بشراء شقة مبنية أو تستعمل أحد برامج التقسيط المريح لتحقيق ذلك. المهم أن هدفك الكبير في توفير سكن وضعته في برنامج عملي مناسب لقدراتك وقمت بتحديد الخطوات والإجراءات المطلوب تحقيقها في كل سنة من السنوات الخمس حتى تم لك ما تريد.

وقد يكون من أهدافك للسنوات الخمس :

حفظ القرآن الكريم. هذا يعني أن معدل حفظه سيكون ستة أجزاء لكل سنة.. وهكذا في كل هدف كبير يتم توزيعه وتحديد خطواته بطريقة متتابعة حتى يتم تحقيقه بالكامل .

ماذا فعلنا في الخطة السنوية؟

فعلنا التالي:

- ١- بدأنا نفكر في برنامج عملي لتحقيق أهدافنا الكبيرة.
- ٢- بدأنا نفكر أهدافنا الكبيرة إلى أهداف أصغر، الأخيرة تقود إلى الأولى.
- ٣- بدأنا نفكر بالزمن وعلاقته بالخطة.
- ٤- بدأنا نفكر بالخطوات العملية والإجراءات التي تقود إلى أهدافنا.
- ٥- بدأنا نهتم بتحديد مواعيد وتواريخ للإنجاز.
- ٦- أصبح لدينا إحساس بأن العمل للأهداف ليس أمراً نظرياً بل قضية مرتبطة بالواقع والإمكانات والقدرات والاهتمامات والقدرة على الصبر والتحمل والمتابعة.
- ٧- بدأنا نسأل ثم نحاول الإجابة على الأسئلة الملحة التي تطرح نفسها علينا:

مثل :

من؟ من يساعدني على تحقيق أهدافي؟

من أحتاج رأيه ونصيحته؟

كيف ؟ كيف أصل إلى أهدافي؟

كيف أتخطى العقبات والعوائق؟

كيف أبشر الخطوة التالية؟

كيف أغير الخطوات وأحافظ على الهدف؟... إلخ من الأسئلة الأخرى .

مثل: أين، متى، لماذا. وحين ذاك نبدأ في تحويل أهدافنا السنوية إلى أجزاء أصغر.

الخطوة الشهرية

بعدما بدأنا في وضع خطتنا على مستوى سنوي نحتاج مباشرة إلى النزول إلى المستوى الشهري، وذلك بوضع الخطوات الإجرائية المطلوبة لتحقيق الهدف السنوي. في مثالنا السابق حددت خمس سنوات لتملك مسكناً ثم في السنة الأولى حددت توفير مبلغ مالي. الآن هذا المبلغ المالي يتم توفيره على مستوى شهري، ولأنك حددت ثلاث سنوات لتوفير المبلغ المطلوب فهذا يعني أن ثلث المبلغ ستوفره سنوياً، والخطوة الشهرية تساعدك على توزيع هذا الثلث على اثني عشر شهراً. معنى ذلك أنك وزعت الهدف المطلوب تحقيقه خلال سنة على اثني عشر شهراً. وكذلك في هدف حفظ القرآن تحتاج خمس سنوات لهذا الهدف العظيم، أي ستة أجزاء في السنة، أي نصف جزء في الشهر وهكذا.

الخطوة الشهرية هي تفكيك للأهداف السنوية والتي بدورها تفكيك لأهداف أكبر.

والجانب القوي في الأهداف الشهرية أنها أقرب إلى الخطوات المرحلية أو الإجرائية التي تحقق أهدافنا الكبيرة. ومن السمات المطلوبة في الأهداف في الخطوة الشهرية أن تكون هذه الأهداف محددة وواضحة وقابلة للإنجاز ولها تاريخ إنجاز محدد، الأمر الذي يدخلنا في مستوى أصغر من التخطيط وهو المستوى الأسبوعي.

الخطة الأسبوعية

وهذه الخطة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بسابقتها ولا يمكن فصلها بحال من الأحوال، وهي بمنزلة التفصيل للخطة الشهرية وغوص في مستوى الآليات والإجراءات والخطوات التي تقود لتحقيق الأهداف الشهرية. ونحن في مستوى الأمور التي تفعل في أيام الأسبوع. والتحرك على هذا المستوى يتوافق مع نوع الهدف وطبيعته. فقد تجد نفسك على مستوى الأسبوع في بعض الأهداف دون مهام أو خطوات معينة مثل توفير سكن، فالخطوة المطلوبة لهذا الهدف في هذه المرحلة شهرية، توفير المبلغ المحدد شهرياً. وفي بعض الأهداف تجد الكثير من العمل والمهام. فمثلاً عند أخذ هدف حفظ القرآن بالاعتبار فستجد بالتأكيد على مستوى الأسبوع أنك أمام مهمة حفظ ثمن جزء من آيات القرآن الكريم. ويمكن تخطيط الأسبوع بطريقتين. الطريقة الأولى : أن تجدول الأعمال لشهر كامل وتوضح ما يجب أن تقوم به في كل أسبوع من أسابيع الشهر.

والطريقة الثانية : أن تأخذ في بداية كل أسبوع مجموعة من أهدافك الشهرية وتضع لها الخطوات والآليات التي يمكن بواسطتها تحقيقها. وهذا الفعل بالتأكيد سيقودنا إلى المستوى الأخير من التخطيط.

الخطة اليومية

وهي امتداد طبيعي للخطة الأسبوعية، فما تريد أن تحققه في أسبوع لا بد أن توجد له وقتاً محدداً للإنجاز على مستوى يومي. ويومك هو لحظتك الحاضرة وهي أهم لحظة في عمرك على الإطلاق وهي ميدان الفعل وساحة العمل. ومهما تكن خططك مرتبة ومنظمة ودقيقة وعظيمة فإن أهم ما فيها يومك. ماذا أنت فاعل في هذا اليوم؟ يقول الإمام الحسن البصري رحمه الله «إياك والتسويق فأنت بيومك، ولست بغدك ، فإن يكن غداً لك فكن في غد كما كنت في اليوم، وإن لم يكن لك غد لم تندم على ما فرطت في اليوم»

ويقول الإمام أبو حامد الغزالي في كتابه علوم الدين «الساعات ثلاث: ساعة لا تَعَبَ فيها على العبد (يقصد الساعة التي انتهت)، كيفما أنقضت: في مشقة أوفاهية، وساعة مستقبلية لم تأت بعد لا يدري العبد أيعيش فيها أم لا؟ ولا يدري ما يقضي الله فيها، وساعة راهنة ينبغي أن يجاهد فيها نفسه ويراقب فيها ربه. فإن لم تأت الساعة الثانية لم يتحسر على فوات هذه الساعة، وإن أتته الساعة الثانية استوفى حقه منها كما استوفى من الأولى، ولا يطول أمله، فيطول عليه العزم على المراقبة فيها، بل يكون ابن وقته، كأنه في آخر أنفاسه وهو لا يدري...».

ومختصر القول في هذه العبارات:

أن أهم لحظة في عمر الإنسان هي اللحظة الراهنة وعلما مناط الحديث وتمثل جوهر التحدي في العمل من أجل الأهداف، وإذا لم يباشر الإنسان الفعل في إنجاز خطوات محددة تقود إلى أهدافه المرسومة فلن يكون لديه فرصة أخرى وإذا توفرت الفرصة الأخرى فستكون متأخرة.

كيف تخطط اليوم؟

استعن بالله وواجه اليوم بحماس وتفاؤل وانظر إلى مجمل خطتك الأسبوعية فقد يكون لديك مهام محددة في تواريخ معينة تابعها بدقة. وقد تختار طريقة أخرى وهي النظر إلى أهداف الأسبوع ثم الاستعانة بالله سبحانه وتعالى وكتابة المهام والخطوات والإجراءات المطلوب عملها في كل صباح (أو في نهاية يوم أمس).

اكتب في البداية كل ما يخطر ببالك كالزيارات، والمكالمات التلفونية، ومواعيد الرد على الخطابات، ومواعيد القراءة والكتابة وغير ذلك من الخطوات التي تقود إلى الأهداف الأسبوعية التي سبق تحديدها.

وعند كتابة قائمة من عشرة بنود مثلاً انظر فيها مرة أخرى. وحاول أن تختار أهمها، أي الأولويات المهمة من القائمة، ثم ضع أمام هذه الأولويات إشارة معينة مثل نجمة أو كلمة «مهم». ثم انظر مرة ثالثة وأعط الأمور المهمة

أرقاماً متسلسلة حسب الأهمية. وبعد ذلك توكل على الله وابدأ بأولوياتك من القائمة حسب الترتيب وحسب قدرتك على التنفيذ والإنجاز.

وتذكر إذا أنجزت بندين أو ثلاثة بنود مهمة من قائمة من عشرة بنود فإنك بذلك تحقق إنجازاً عظيماً. لماذا؟ لأن درجة إنجازك قد تصل إلى ٨٠%. قاعدة ٢٠/٨٠ عندما تبدأ بوضع أهدافك على مستوى شهري أو أسبوعي أو يومي فلن تواجه في الواقع مشكلة في تدوين كثير منها وذلك أن الإنسان يميل للمبالغة في وضع الأهداف وقد يضع أحياناً أهدافاً أكثر من طاقته والعمل لها يحتاج وقتاً طويلاً. ولذلك لابد من وضع أولويات لهذا العدد الكبير من الأهداف حسب درجة أهميتها. وتقدم لنا قاعدة ٢٠/٨٠ أو ما يسمى مبدأ باريتو تفسيراً شائعاً لأهمية الأولويات وكيفية توفيرها للفاعلية المطلوبة. وهذا المبدأ نسبة إلى العالم الإيطالي باريتو الذي عاش في القرن التاسع عشر الميلادي. وينص هذا المبدأ على أن ٨٠% من قيمة مجموعة من العناصر (الأهداف والمهام والأنشطة) تتركز في ٢٠% منها فقط. ويعتبر هذا المفهوم على الرغم من بساطته على درجة كبيرة من التشويق والأهمية لأن كثيراً من الأمثلة من واقع الحياة تؤيد هذه القاعدة. فعلى سبيل المثال، نجد أن ٨٠% من المكالمات الهاتفية تأتي من ٢٠% من الأشخاص المتصلين، وكذلك ٨٠% من الطلبات في المطعم تأتي من ٢٠% من الوجبات الموجودة في قائمة الطعام و٨٠% من مشاهدات التلفزيون تتركز في ٢٠% من البرامج و٨٠% من المشتريات من ٢٠% من الزبائن...إلخ. وعلى أية حال، فإن استخدامنا لقاعدة ٢٠/٨٠ ينطبق على الأهداف. وببساطة، فإن هذا يعني أنك يمكن أن تكون فعالاً بنسبة ٨٠% إذا أنجزت ٢٠% من الأهداف التي ترسمها لنفسك. فلو كانت لديك قائمة يومية بعشرة أهداف، فإن هذا يعني أن من الممكن أن تكون فعالاً بنسبة ٨٠% إذا أنجزت أهم هدفين منها فقط. إن الفكرة الرئيسة هنا، أن الشخص يكون فعالاً وذا كفاءة عالية إذا ركز على الأهداف الأكثر أهمية أولاً. لقد تكونت لديك فكرة الآن عن الطريقة التي يمكن اتباعها عند التخطيط، حيث شرحنا بطريقة مبسطة المستويات المتعددة للتخطيط على المستوى العام (خطة للحياة) ثم تدرجنا لتزليل هذه الخطة العامة على مستويات متعددة. خطة ثلاثية، خطة شهرية، ثم أسبوعية ويومية. وقد يبدو الأمر معقداً للوهلة الأولى ولكنه في واقع الأمر

بسيط للغاية وكل ما يحتاجه شيء من المراس والتجربة والمحاولة والخطأ ثم التعود على هذه العادة الثمينة، عادة التخطيط. وإذا وجدت في البداية بعض الصعوبة في التخطيط على المستويات المذكورة فأنصحك بالقيام بتمرين بسيط وهو أن تأخذ أربعة أهداف رئيسة فقط وتجرب تحقيقها في خلال شهر كالتالي:

مخطط الأهداف الشخصية المختارة خلال شهر:

الهدف الأول:

الخطوة الأولى الموعد النهائي

الخطوة الثانية الموعد النهائي

الخطوة الثالثة..... الموعد النهائي

الخطوة الرابعة ... الموعد النهائي

الهدف الثاني:

الخطوة الأولى الموعد النهائي

الخطوة الثانية الموعد النهائي

الخطوة الثالثة..... الموعد النهائي

الخطوة الرابعة الموعد النهائي

وهكذا بالنسبة للهدف الثالث والرابع مع الأخذ بعين الاعتبار أن الخطوات في كل هدف قد تكون متغيرة وتحتاج لأكثر من أربع خطوات، ولكن حاول أن تحدد الخطوات الأربع الرئيسية، ثم حدد الموعد النهائي المطلوب لإنجاز كل خطوة. ابدأ محاولات التخطيط بهذا التمرين ثم تأمل النتائج.

العادة الرابعة

الأداء الفعال

ونقصد بهذه العادة : مباشرة الفعل و المتابعة اليومية لتحقيق أهدافك.

وأهم الوسائل الموصلة إلي بناء هذه العادة خمس ، توصلنا - بإذن الله - إلي مستويات جيدة من الفعالية الشخصية

وهذه الأمور هي التالي:

١- اختيار الوسائل.

٢- المبادرة

٣- التركيز.

٤- عدم التسويف.

٥- مواجهة المشكلات وحلّها.

١- اختيار الوسائل

هل تتذكر كم مرة في حياتك فشلت في مهمة أو عمل أو علاقة؟ لتكتشف بعد ذلك أن الفشل يعود إلى الوسيلة التي اتبعت. إن الوسائل التي نستعمل في تحقيق أهدافنا مهمة للغاية ويجب أن ن فكر فيها ونتأمل نتائجها قبل الإقدام على استخدامها. بالطبع قد لا يتوفر الوقت دائماً لتحقيق ذلك، وأحياناً تحول كثير من الظروف ضد اختيار الملائم من الوسائل، ولكن النجاح واستمرار تحقيقنا لأهدافنا يعتمد على الطريقة التي ن فكر فيها والوسائل التي نختارها. وأهم جانب في قضية الوسائل هو التفكير بمرونة وحرية واستحضار أكثر من وسيلة ثم الموازنة بين هذه الوسائل أو (البدائل) واختيار ما تعتقد بأنه الأفضل. إن أقوى أعداء الفاعلية أن تحدد نفسك بوسيلة معينة ولا تنمي ولا تفعل التفكير في البدائل. ويسمي علماء الإدارة هذا الأمر بعملية اتخاذ القرار أو صنع القرار، ويقدمون أفكاراً جيدة في هذا السياق سنأخذ منها ما يناسبنا. وسأكتفي هنا بالحديث عما يعرف بشجرة اتخاذ القرار

شجرة اتخاذ القرار :

إن حياة الإنسان عملية مستمرة من اتخاذ القرار، على مستوى حياته الشخصية وحياته في العمل وفي علاقاته مع الآخرين. سواء كنا واعين لهذا الأمر أم لا، فإن عاداتنا اليومية هي قرارات سابقة تم اتخاذها والقبول بها ومن ثم نحن نكررها دون تفكير أو عناء. وتغيير العادات القديمة إلى عادات جديدة والتصرف إزاء المشكلات والمبادرة إزاء تحقيق مهمة معينة وإنجازها كلها أمور تتعلق بعملية اتخاذ القرار. وكما تقول الحكمة: أن عظمة الإنسان تكمن في الفترة بين المثير والاستجابة، أي عندما نتعرض لمثير (كمهمة أو مشكلة أو سؤال أو موقف) فإن شخصيتنا تتضح في الطريقة التي نستجيب بها أو طبيعة ردود الفعل التي تصدر منا (أي القرار الذي نتخذ).

فعندما تواجهك مشكلة على سبيل المثال ماذا تفعل؟ تواجه المشكلة؟ أو تتجاهلها؟ أو تنسحب؟ تثور وتخرج عن طورك؟ أم تفكر فيها بهدوء... إلخ، إن ردود الفعل هذه عمليات غير مباشرة من اتخاذ القرار.

وشجرة اتخاذ القرار مفهوم يساعدك على التفكير في قراراتك ويخرج الأمر من اللاوعي إلى الوعي. ويفيد المفهوم بأن الإنسان إذا أراد أن يتخذ قراراً إزاء أي أمر من الأمور فيجب أن يفكر في الأمر ويستوعبه استيعاباً كاملاً ويجمع حوله المعلومات، ثم يرى الوسائل الممكنة لتحقيقه ويختار أكبر قدر من الوسائل ويفكر فيها ثم يوازن بين هذه الوسائل أو (الخيارات) فيرى الإيجابيات والسلبيات لكل وسيلة ويختار القرار الذي يعتقد بأنه أفضل المتوفر لديه. إن هذه العملية المنظمة من التفكير لها آثار كبيرة على زيادة الفعالية الشخصية. وتساعد الكتابة وتدوين المعلومات على التفكير وفرز الخيارات واختيار الملائم. لذلك فالإمساك بقلم وورقة عند اتخاذ القرارات المهمة أمر له فائدته العظيمة. وكما ذكرنا سابقاً عند تحديد أهدافك ووضعها في برنامج عملي حاول ألا تكون مبالغاً في التنظيم أو مفرطاً في الدقة، لأن هذا السلوك عدو للفاعلية في كثير من الأحوال. لماذا؟ لأن ظروف الإنسان وحياته لا تخضع لمنطق المعادلات الرياضية بل فيها كثير من المرونة والسعة، ولأن الوسائل متغيرة ومتجددة فالأولى أن تبقي الباب مفتوحاً لاختيار أفضل الوسائل في كل حالة وفي كل موضع من المواضع. وعند تركيز الاهتمام على الكثير من البدائل ومحاولة الموازنة بينها فإن ذلك سيعينك بإذن الله في استغلال وقتك وجهدك أحسن استغلال ويجعلك دائماً تختار أفضل الوسائل المتوفرة. ما رأيك لو ركزنا قليلاً على بيئة وعلاقة ذلك باختيار الوسائل. خذ على سبيل المثال هذه الاعتبارات المتعلقة بالوسائل المتبعة في عملك وادرس علاقتها بنجاحك.

١- توفير أدوات العمل المناسبة .

كم مرة لم توفق في القيام بعمل معين لتكتشف بعد ذلك أنه كان بإمكانك أن تنجز هذا العمل وتوفر كثيراً من الوقت والجهد وتتخلص من مشاعر الإحباط لو كانت لديك الوسيلة الملائمة. وينظر الكثير منا إلى الوسائل على أساس أنها أمور مادية محسوسة ولكننا هنا نستخدم مفردة (وسيلة)

بمعنى أوسع. وتعرّف الوسيلة ببساطة على أنها أي شيء يساعدك في تحقيق أهدافك. ومهما تكن النشاطات أو الأهداف التي تتابعها فإنها جميعاً تتطلب استخدام وسائل معينة. فإن كنت محاسباً مثلاً فإن وسائلك تشتمل على جهاز الحاسوب وأقلام الرصاص والورق والآلات الحاسبة بالإضافة إلى مؤهلاتك العلمية وخبراتك، وإذا كنت معلماً فوسائلك السبورة والكتاب ووسائل الإيضاح...إلخ. ومن الأمثلة الأخرى على الوسائل.. السيارات والتلفونات والجدول الإحصائية والصحف واللغات الأجنبية والمقابلات الشخصية وغيرها. ويتوجب قبل البدء في إنجاز مهمة أو تحقيق هدف أن تحدد الوسائل اللازمة لإكمال المهمة بنجاح، وأن تتسلح بأفضل الأدوات الموجودة. وفي واقع الأمر الفرق بين الأذكياء والناس العاديين هو في اختيارهم للوسائل والأدوات المناسبة للعمل.

٢- تنظيم مكان العمل :

يتوجب هنا النظر في البيئة المحيطة بالعمل لتحسينها وتنظيمها إلى أقصى حد ممكن وعلى الرغم من أن تنظيم مكان العمل يعتمد على ذوق الشخص، فإن هناك عدة عوامل يستحسن أخذها بعين الاعتبار في هذا السياق، وهي:

أ- الموقع:

يجب اختيار الموقع بحيث يتلائم مع طبيعة العمل المراد القيام به. فإذا كان العمل يتطلب تركيزاً، يختار الموقع الهادئ. وإذا كان العمل يتعلق بالتجارة، يختار موقِعاً يصل إليه الزبائن بسهولة

ب - مساحة المكان:

لابد من التأكد من المساحة المناسبة لمكان العمل قبل تأييث المكان وتزويده بالأدوات اللازمة.

ج- أن تكون الأدوات في متناول اليد:

يستحسن هنا وضع قائمة بالأدوات المستخدمة وترتيبها حسب كثرة استخدامها. ولا بد من الانتباه هنا إلى الامتناع عن تكديس الأدوات غير الضرورية في مكان العمل بل توضع مكانها أدوات أخرى لها أهميتها

د- توفير الراحة في مكان العمل:

من الغريب أن بعض الناس لا يرى أن توفر وسائل الراحة للعاملين في مكان العمل أمر مطلوب، بل هو - في نظرهم- مكان للمشقة وتحمل الصعوبات. إلا أن هناك حقيقة لا بد من الإشارة إليها وهي أن عدم توفر الراحة في مكان العمل يعيق الإنتاج. فلماذا نجعل حياتنا وحياتنا للعاملين معنا أصعب مما ينبغي؟ إن مكان العمل المريح تتوفر فيه ظروف الجلوس المناسبة والتكييف والإضاءة. وإذا كان العمل يتطلب ساعات طويلة من الجلوس، فلا بد من اختيار الكرسي المناسب الذي يريح الظهر. كما يساعد التكييف الجيد لموقع العمل في منع حدوث الإجهاد وضمان استمرار حيوية العاملين ونشاطهم.

٣- فن التعامل مع المكتب (منضدة العمل)

يقوم الكثير منا بإنجاز بعض عمله أو كله على مكتبه أو منضدة عمله. وكما أشرت سابقاً فإن منضدة العمل أداة، وهي في واقع الأمر أكثر أدوات العمل سوءاً في الاستخدام. ولذلك قبل أن نتحدث عن كيفية الاستفادة من منضدة العمل، لا بد من التنبيه إلى الأمور التي لا ينبغي أن تستخدم فيها منضدة العمل، وهي

أ- يجب ألا تكون منضدة العمل مكاناً لتجميع الأوراق.

ب- يجب ألا تكون مستودعاً للطعام والملابس والأدوات الشخصية الأخرى التي لا تتعلق بالعمل.

ج- يجب ألا تكون منضدة العمل مكاناً لتكديس الأشياء التي نريد نسيانها.

فقد يعتمد الكثيرون إلى تكديس الأوراق والملفات بحيث كلما نظر إليها يتذكرها فلا ينساها.

ولكن تكديسها أماننا يشتمت الذهن ويقلل من درجة التركيز

د- يجب ألا تكون منضدة العمل مكاناً تعرض عليه الجوائز التقديرية والهدايا التذكارية. فهذا الاستخدام الخاطئ يؤدي إلى تحميل منضدة العمل ما لا تحتمله. والآن بعد أن عرفنا ما لا يجب أن تكون عليه منضدة العمل، دعنا نُعرفها. نعرف منضدة العمل على أنها أداة لتفعيل استقبال المعلومات ومعالجتها ومن ثم يجب أن تستخدم لأداء هذه المهمة فقط.

كيف يمكنك إعادة تنظيم منضدة العمل

للحصول على الفاعلية المطلوبة؟

ربما ترغب في إعادة تنظيم منضدة عملك. لذلك يجب تخصيص عدد من الساعات خارج الدوام للقيام بهذه المهمة. ويمكن إعادة التنظيم باتباع الخطوات التالية:

أ- أحضر سلة كبيرة للمهمات

ب- لا تبق شيئاً لم يعد له استخدام سواء على المنضدة أو داخلها. بل ألق بها جميعاً في سلة المهمات

ج- ضع المواد المهمة جداً في منضدة العمل، أما المواد التي ليس لها استخدام في الوقت الراهن فتُخزن في مكان آخر. مثلاً خزانة لحفظ الملفات.

هـ- اعمل نظاماً خاصاً بالملفات في أدراج المنضدة، بحيث تكون منظمة و معنونة بطريقة تجعل الرجوع إليها أمراً سهلاً وسريعاً، احتفظ بالملفات الحديثة فقط.

و- أحضر سلتين كبيرتين لتضع في أحدهما الصادر وفي الأخرى الوارد. إذا انتهيت من إعادة تنظيم منضدة عملك، فإنك تكون قد أنجزت خطوة عظيمة لجعل هذه الأداة أكثر فاعلية.

ويرى بعض المجربين أنه من المجدي تكرار هذه الخطوة مرة واحدة كل ستة شهور. وأحب شخصياً أن أقوم بهذه المهمة مرة كل شهر. وسنعرض فيما يلي لمجموعة من الإرشادات لجعل استخدام منضدة العمل أكثر فاعلية، وهذه الإرشادات هي:

أ- اجعل مشروعاً أو موضوعاً واحداً فقط على مكتبك بحيث يكون له الأولوية القصوى.

ب- أبعد الأمور الأخرى التي لا تتعلق بالموضوع عن مكتبك بعيداً عن الأنظار كأن تضعها في خزائن الملفات بعد تصنيفها.

ج- لا تقم بأعمال أخرى لا تتعلق بالموضوع بل يجب أن تعمل على المشروع ذي الأولوية القصوى

د- عندما تنتهي من مهمة أو من معاملة ضعها في سلة الصادر وأرسلها إلى الجهة المعنية ثم واصل عملك حسب الأولويات الموجودة لديك. إن منضدة العمل وسيلة من وسائلك لتحقيق أهدافك في عملك فأبقها نظيفة ومنظمة فذلك بالتأكيد سيساعدك على إنجاز أعمالك المكتبية على أكمل وجه.

٢- المبادرة

المبادرة هي مباشرة الفعل وأخذ السبق في إنجاز الأمور ومتابعة المهمات. وهي وسيلة مؤثرة وفاعلة في تحقيق مستويات عالية من الفاعلية الشخصية، المبادرة تنطلق من مشاعر الثقة في النفس ، والإيجابية، وتحمل المسؤولية، ومؤشر لمستوى عال من النضج. ولا شك أنها دليل على أن الإنسان حوافزه داخلية وأنه يحرك نفسه بنفسه، لنتذكر أن الله سبحانه وتعالى في ضوء مشيئته الكلية خلق الإنسان حراً في اتخاذ قراره واختيار فعله. وقد أمر الله سبحانه وتعالى الإنسان بالمبادرة وربّي فيه الحس للإمساك بزمام أمره وتطويع نفسه فقال تعالى {وسارعوا إلى مغفرة من ربكم وجنة}. وقال تعالى {وما تقدموا لأنفسكم من خير تجدوه عند الله} وقال تعالى {يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم ناراً}.

والمحلل لآيات القرآن الكريم يجد حضاً على المبادرة الذاتية في الإيمان والتحلي بالأخلاق الكريمة وتطبيق شرع الله في الحياة. ولاشك أن الأمور العظيمة في حياة الإنسان في العبادة وفي عمارة الأرض أصلها المبادرة الإيجابية، وعكسها المبادرة السلبية التي تقود إلى الكفر والمعصية وتدمير الحياة الشخصية والاجتماعية.

وعندما نحلل حياتنا على مستوى شخصي نجد أن المبادرة تلعب دوراً كبيراً فيها، فالعلاقات الإيجابية مع الآخرين تحتاج إلى مبادرات، وإتقان أعمالنا يحتاج إلى مبادرات، ومتابعة أهدافنا تحتاج إلى المبادرات المناسبة في الوقت الملائم. إلخ.

- أين أنت الآن فيما يتعلق بالمبادرة؟
- هل أنت إنسان مبادر؟ أم تنتظر الآخرين ليبادروك؟
- هل تبادر بعمل مسؤولياتك وتباشر مهامك؟ أم تجد نفسك ميالاً للكسل والدعة والتسويف؟

وهذا عمير بن الجموح سمع في يوم بدر قول النبي صلى الله عليه وسلم " قوموا إلي جنة عرضها السموات والأرض " . فيقول : يا رسول الله ! جنة عرضها السموات والأرض؟! قال : نعم . قال : بخ بخ . فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " ما يحملك على قول بخ بخ؟ " .

قال : لا والله يا رسول الله إلا رجاء أن أكون من أهلها . قال : " فإنك من أهلها " . قال : فأخرج تمرات من قرنة فجعل يأكل منهن ، ثم قال – و هنا المبادرة : لأن حبيبت حتى آكل تمراتي هذه ، إنها لحياة طويلة ، ثم رمي ما كان معه من التمرات ، ثم قاتلهم حتى قُتل .^(١)

وهذا عبد الله بن رواحة ، لما رأى من نفسه التكاثر والتكاسل و الدعة في مؤتة خاطبها قائلاً:

يا نفس إن لا تقتلي تموتي هذا حمام الموت قد لقيت

و ما تمنيت فقد أعطيت إن تفعلني فعلهما هديت

وإن تأخرت فقد شقيت

ونزل إلى أرض المعركة ، فلما نزل اتاه ابن عم له بعظم من لحم .

فقال : شد بها صلبك فإنك قد لقيت من أيامك هذه ما لقيت . فأخذه من يده ، ثم انتهش منه نهشة ، ثم سمع الحطمة في ناحية الناس ، فقال : وأنت في الدنيا !! ثم ألقاه من يده ، ثم أخذ سيفه – وهنا المبادرة ، فقاتل حتى قُتل .^(٢)

أخي بادر قبل أن تبادر!!

(١) رواه مسلم (١٩٠١) .

(٢) حلية الأولياء ١١٨/١

• إن أفضل أنواع المبادرات تلك التي تنطلق من الاستجابة المباشرة لأمرين.

الأمر الأول ما يجب أن يفعل الآن، وهو الاستجابة للأمور الضرورية والعاجلة التي لا بد مواجهتها.

والأمر الثاني: مباشرة الخطوات والإجراءات التي لا بد منها لتحقيق ما سبق أن حددناه من أهداف.

الأمر الأول استجابة للوقت الحاضر والأمر الثاني استجابة للمستقبل. إذا أردت أن تعيش مستوى أو درجة المبادرة لديك فانظر إلى الطريقة التي تعيش فيها يومك وكيف تستجيب للأمرين.

إليك بعض المؤشرات المهمة التي تساعدك على تطوير روح المبادرة:^(١)

١- استعن بالله. وبادر وخذ نفسك بالعزيمة واترك العجز والكسل والتسويف فهي أمراض قاتلة تجعل الإنسان يدور في حلقة مفرغة من عدم الفاعلية والهامشية.

عند مواجهة مسؤولية اللحظة أو مسؤولية المستقبل لعمل خطوة معينة فاستعن بالله واتخذ الخطوة. إن اتخاذك للقرار المناسب في الوقت المناسب عمل عظيم يقود إلى تحقيق أهدافك ويجعلك على قمة الأحداث.

٢- فكر في النتيجة الإيجابية للمبادرة، لاشك إنها ستكون حافزاً داخلياً لك على مباشرة الفعل.

٣- فكر في النتيجة السلبية لعدم القيام بالمبادرة، احسب أنك بعد بعض التفكير ستجد أن نتيجتها غير جيدة وترغب في تجنب حصول هذه النتيجة.

^(١) وانظر غير مأمور " حتى لا تكون كلاً " ص ٦٧

٤- تذكر بعض المواقف التي أحجمت فيها عن القيام بالمبادرة. والنتائج التي ترتبت على ذلك؟ هل ترغب في تكرار مثل هذه النتائج؟ ما أثر هذه النتائج على نفسك وعلى حياتك؟

٥- تذكر بعض مشاعرك وأحاسيسك الإيجابية بعد القيام بالمبادرة وإنجاز المهمة أو بداية العمل. ستجد غالباً أن هذه المشاعر لها أثر نفسي عظيم في شعورك بالرضى والسعادة والراحة النفسية. هل ترغب في مزيد من هذه المشاعر؟

٦- تذكر انطباعات الآخرين والأحكام التي يصدرونها عنك. هل تود أن تكون أمام الآخرين إنساناً مبادراً واثقاً من نفسه، متحملاً للمسؤولية؟ أم تريد أن يأخذوا انطباعات ويصدروا أحكاماً مختلفة عنك؟

٧- وأخيراً لمساعدتك على المبادرة حاول تقسيم المهمة الكبيرة إلى أجزاء صغيرة ثم ابدأ بمهاجمة هذه الأجزاء.

واحدًا واحدًا. إن هذه وسيلة ناجحة وفعالة لمجموعة من الأسباب.

السبب الأول : أن النفس الإنسانية قد تستصعب المهمات الكبيرة وتحجم عن القيام بها للخوف من الفشل أو عدم القناعة بالقدرة على إتمامها.

والسبب الثاني: الشعور بأن التضحيات المطلوبة لإنجاز المهمة كبيرة ومكلفة ولا توازي ما يبذل فيها.

والسبب الثالث :دخول عنصر المخاطرة والغموض والمجهول في بعض المهمات الأمر الذي لا يتحملة كثير من الناس. وعند تقسيم المهمات الكبيرة أو الصعبة إلى أجزاء أصغر ثم العمل على إنجاز هذه الأجزاء بطريقة متدرجة فسوف يساعدك ذلك على تخطي هذه الأسباب ويقدم الحوافز والتشجيع الكافي للاستمرار ويقلل التضحيات والأخطار ويعزز من الثقة في النفس. إن تحقيق أهدافنا الكبيرة في الحياة يحتاج منا القيام بخطوات وإجراءات معينة على مستوى يومي، وهذا بدوره يحتاج إلى روح المبادرة. وهذا يعني أن

المبادرات الصغيرة التي نفعها كل يوم هي الفرق بين النجاح والفشل. ودون إلزام الذات بهذه المبادرات نفقد فعاليتنا الشخصية ونتخلى عن أهدافنا ونسهم في ضياعها.

٣- التركيز

يعتبر التركيز في حياة الإنسان آية من آيات الله سبحانه وتعالى وظاهرة من أهم الظواهر التي تبعث على الإعجاب والتأمل. والواقع أن درجة نجاحنا وتحقيق أهدافنا في هذه الحياة يعتمد بشكل كبير على درجة التركيز التي يمكن الوصول إليها. ألا ترى أن القدرة على التركيز أوصلت رجالاً ونساء كثيرين ذوي إمكانات متواضعة إلى قمم النجاح التي لم يستطع صعودها حتى العباقرة؟ هل تستطيع تذكر واحد من هؤلاء أو تعرفه شخصياً؟!

فما هو التركيز؟

التركيز هو الاهتمام الشديد بمهمة معينة والبدء فيها ومتابعتها والاستمرار في ذلك حتى النهاية.

وهذا يعني أن يستغرق الإنسان في مهمة أو عمل وينجزه دون الالتفات إلى الأمور الأخرى.

وبهذا التعريف ندرك أن التركيز يدخل فيه الكثير من المهارات المتخصصة مثل التحكم في الذات، وترويض النفس على الطاعة، أو إعطاء العقل أمراً ثم إجباره على الطاعة، وغير ذلك من المهارات مثل تحديد الأولويات ومهاجمتها حتى النهاية وما يدخل في ذلك من شجاعة وتضحية وإقدام وتنظيم للنفس. ومن أفضل ما يمكن أن نقوله في هذا السياق أن التركيز مهارة يمكن تعلمها وممارستها وإتقانها مثلها مثل المهارات الأخرى في حياة الإنسان. وقبل أن نقدم بعض المؤشرات التي تساعدك على بناء مهارة التركيز وتطويرها دعني أشارك معك في توضيح أهم المعوقات التي تحول دون التركيز.

من أهم المعوقات التي تحول دون التركيز المقاطعات الدائمة، وتؤدي هذه المقاطعات سواء كانت مهمة أو غير مهمة إلى صرف الانتباه عن العمل الذي يجب إنجازه وربما الفشل كلياً في الوصول إلى نقطة النهاية، أو في بعض الأحيان تطيل المقاطعات الفترة المطلوبة لإنجاز عمل ما وتؤدي إليه من مشاعر مصاحبة من الإحباط وعدم الفعالية. وينصح الخبراء باتخاذ التدابير الكفيلة بتقليل المقاطعات ثم التعود على متابعة الأعمال والمهام بتركيز شديد. ويوصف الشخص الذي لا يمكنه التركيز بسبب المقاطعات الكثيرة بأنه مصاب بداء الفراشة، فتراه ينتقل من مهمة إلى مهمة ومن عمل إلى عمل قبل إنجاز ما في يده حيث يشبه الفراشة التي تنتقل من مكان إلى آخر بسرعة فائقة.

- ومن أهم المعوقات التي تحول دون التركيز عدم توفر المهارة. فالتركيز مهارة مثلها مثل المهارات العقلية الأخرى يمكن تعلمها والتعود عليها. وكثير من الرجال والنساء الناجحين تعلموا هذه المهارات مع الوقت وأصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياتهم وقد تكون مسؤولة عن نواحي القوة في شخصياتهم.

ومن المعوقات التي تحول دون التركيز كثرة المشاغل وتشعب الاهتمامات وتنوع الارتباطات. وقد يجد كثير من الناس أنفسهم بوعي أو بدون وعي مع مرور الوقت بأنهم أصبحوا في مثل هذه الحالة. وقد يكون لذلك مجموعة من الأسباب مثل الرغبة في تحقيق أكبر قدر من الإنجازات أو المكاسب، وقد يكون بسبب تقدير الآخرين بأن الشخص لديه قدرات ومواهب فيرمون عليه بالمسؤوليات والأعمال ولا يرون أمامهم سواها لكل مهمة جديدة. ولاشك أن وضعاً كهذا يسلب الإنسان الفعالية ويشنت فكره ويوهمه بأنه ينجز الكثير من الأعمال ويباشر الكثير من المهام، ولكن النتيجة لا يرى لها أثراً في حياته. وكما تقول الحكمة (الشخص الذي يعطي جزءاً من وقته لكل شيء يخرج في النهاية بلا شيء).

-ومن أهم المعوقات التي تحول دون التركيز قلة الصبر وعدم التحمل. فالكثير من المهام تحتاج إلى همة عالية ونفس طويل وقوة في الإرادة وإجبار للنفس على المتابعة. وإذا لم تتوفر هذه القدرات فإن الشخص قد ينسحب أو ينشغل بالأمر الأهون. ولذلك ليس غريباً أن يصبح الصبر قيمة عظيمة

من قيم التمييز الإنساني واشتهر به عظماء البشر وعلى رأسهم الأنبياء. ألا ترى كيف امتدح ربنا سبحانه وتعالى في العديد من الآيات أنبياءه على صبرهم في دعوة أقوامهم. كما أمر سبحانه وتعالى المسلم بالصبر والمواظبة عليه فقال سبحانه وتعالى إيا أيها الذين آمنوا اصبروا وصابروا ورابطوا واتقوا الله لعلكم تفلحون}. والصبر والمصابرة والمرابطة كلها في الآية الكريمة معان عظيمة تفيد الثبات والاستمرار وتحمل المشاق لتحقيق مبادئنا وأهدافنا في الحياة وما يتفرع عن ذلك من أقوال وأفعال وأخلاق.

- ومن المعوقات التي تحول دون التركيز في حياة الإنسان عدم توفر الحوافز أو الدوافع. وهذا أمر نحسه جميعاً في حياتنا، فعندما نجد أننا نواجه بمهمة أو مسؤولية ليس هناك رغبة أو حافز أو دافع لها نحاول التهرب منها أو نفعها تحت ضغط الآخرين دون اهتمام أو تركيز. هل تستطيع استرجاع أو تذكر بعض المهام التي واجهتك هذا اليوم ولم يكن لديك حوافز لإنجازها؟

- ومن المعوقات التي تحول دون التركيز عدم وضوح الرؤية فيما يتعلق بالمهمة والعمل، أو عدم وضوح الهدف الذي يرغب الإنسان من تحقيقه. كيف يمكن التركيز في هذه الحالة؟ لا أعتقد أن ذلك ممكن. توضيح الرؤية وتحديد الهدف وما يتبع ذلك من خطوات إجرائية مقدمة لازمة للتركيز على المهمة ومتابعة إنجازها. ومن معوقات التركيز الإجهاد والتعب حيث إن جسم الإنسان له طاقة معينة، وإذا حمل أكثر من طاقته لا يمكن الاستمرار في الأداء بطريقة جيدة. والتركيز بلا شك يحتاج له حالة مستقرة من النشاط والحيوية الجسمية. وكذلك من المعوقات القلق والخوف والانفعالات النفسية القوية وهذه أمور نفسية تؤثر بطريقة مباشرة على درجة التركيز وتترك بصماتها السلبية على الطريقة التي نباشر بها إنجاز مهامنا ومسؤولياتنا.

- وأخيراً من المعوقات التي تحول دون التركيز المواقف واتجاهات السلبية، تخيل، على سبيل المثال، أنك تستمع إلى شخص لا تحبه أو زميل بينك وبينه خصومة هل تعتقد أنك ستتركز على ما يقول وتفهم رسالته كاملة؟ في الأغلب إن مشاعرك السلبية لا تساعد على الفهم أو التركيز. وفي

الواقع القليل من الناس فقط يمكنه أن يتخطى عوائق المواقف والاتجاهات السلبية عند مباشرته للمهام أو التعامل مع الأشخاص. هذه أهم المعوقات التي تحول دون التركيز وربما مر عليك في حياتك معوقات أخرى كالمرض وخداع النفس والحيل النفسية التي تستعملها النفس البشرية للهروب من المسؤوليات وغير ذلك. وبعد أن عرفنا المعوقات دعنا نتعرف سريعاً على الأساليب التي تساعدك على التركيز. وقد تجد أن أهم الأساليب المساعدة على التركيز هي معالجة هذه المعوقات وتخطيها

الأساليب المساعدة على التركيز:-

١- الاستعانة بالله سبحانه وتعالى والتوكل الكامل عليه ومباشرة المهام والأعمال بثقة كاملة بعونه وروح يملؤها الأمل في توفيقه ونصره.

تذكر أن هذا الأمر جزء لا يتجزأ من العبودية الحقة لله سبحانه وتعالى. ألسنا تحت مشيئة ربنا الذي يملك مقاليد الأمور في السماوات والأرض؟ أليست حياتنا جزءاً من مشيئة الله سبحانه؟ من الذي يقرب قلوب الخلق ويسخر جنود السماء؟ من الذي يهين الظروف ويقدر الأقدار؟ إن الثقة الكاملة بالله سبحانه وتعالى والتوكل عليه لها آثار عظيمة على حياة الإنسان وعلى سعيه لتحقيق أهدافه في الدنيا والآخرة. لتتذكر هذه الآية الكريمة (وإذا عزمتم فتوكلوا على الله) أي إذا وصلتكم إلى قرار في قضية معينة أو أردتم فعل أمر فتوكلوا على الله وباشروا المهمة وابدأوا العمل، لا تستسلموا للتسويف والتأخير والتأجيل بل عليكم بالحسم في أموركم، وقديماً قال الشاعر: إذا كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة فإن فساد الرأي أن تتردداً

٢- عند مباشرة المهام وبداية الأعمال عود نفسك على تحديد وقت للبداية وآخر للنهاية. لا تترك الأعمال بدون بداية واضحة وتاريخ إنجاز مقترح. ولهذا فإن البرنامج أو الخطة اليومية والأسبوعية والشهرية كلها وسائل لمساعدتك لتحقيق ذلك، وعند تحديد البداية والنهاية لمهمة ما عليك بالالتزام بقدر الإمكان بهذه المواعيد. وعند تعذر الإنجاز في الأوقات المحددة حاول في أوقات أخرى. ويمكن تقسيم المهمة إلى أجزاء صغيرة، كما ذكرنا سابقاً، وإنجازها تباعاً.

٣- فكر دائماً بالفوائد والمنافع التي ستحصل عليها من جراء إنجاز أعمالك وإكمال مهماتك، لا تفكر في العوائق والعقبات. وكن دائماً إيجابياً متفائلاً مغلباً للمصلحة طويلة المدى ولا تصرفك عنها الصوارف.

٤- عندما تواجهك بعض المهام الروتينية المملة التي لا تستمتع بعملها عليك باستعمال طرائق جديدة في تنفيذ هذه المهام، فقد يساعدك التجديد والابتكار والخروج عن المألوف على التركيز وعلى الاستمتاع بالأعمال الروتينية.

٥- حاول تجنب المقاطعات الدائمة عند مباشرة الأعمال التي تحتاج لتركيز شديد، طوّر في منزلك ومكان عملك الوسائل المعينة في هذا الاتجاه. ومن أهم هذه الوسائل اختيار الأوقات المناسبة في اليوم والليلة لإنجاز المهام التي تحتاج لاستغراق واتباع الأساليب والطرائق المعينة على ذلك مثل قفل باب المكتب، التعامل مع التلفون بطريقة مناسبة بحيث لا يسرق أوقاتك، تقليل عدد الزوار بدون موعد، تفويض بعض الأعمال... إلخ؟.

٦- تعلم مهارة التركيز، فهي مهارة مثلها مثل المهارات العقلية الأخرى. عود نفسك على هذه المهارات وحاول دائماً اكتشاف الطرائق التي تجعلك أكثر تركيزاً في حياتك.

٧- تجنب إشغال نفسك في أمور كثيرة واهتمامات متنوعة فذلك بالتأكيد عدو للفاعلية حاول قدر المستطاع التخصص وتحديد الاهتمامات والتركيز على المهام والأهداف المختارة التي ترى أنها تحقق لك النجاح والتميز. تذكر ما ذكرناه عن قانون باريتو ٨٠/٢٠ وتذكر قول أفضل الخلق (إن المنبت لا أرضاً قطع ولا ظهراً أبقى) أي أن الإنسان الذي يشق على نفسه وعلى الآخرين لا يحصل على مراده ويهلك الآخرين.

٨- تعلم الصبر والهدوء وكن ذا عزيمة قوية وإدارة نافذة ولكن دون أن تحمل نفسك ما لا تطيق.

٩- لا تبحث عن الحوافز والدوافع والتوجيهات التي قد يقدمها أو يسديها إليك الآخرون. هذا لا يعني أنها ليست مهمة أو يجب إغفالها كلية. ففي بعض

الظروف قد تكون في حاجة لمساعدة الآخرين وتوجيههم واقتراحاتهم. ولكن يجب أن يكون الأصل في حوافزك ودوافعك للسلوك أنها تنبع من داخلك. كن محفزاً لنفسك فلا شك أن الحوافز القوية تجعل المهمات أسهل وأكثر متعة. إذا واجهت مهمة صعبة أو غير شائقة اجبر نفسك على إنجازها، فلا يمكن بأي حال من الأحوال للإنسان الذي يريد أن ينجح فعل ما يريد وتجنب ما يريد.

١٠- وضح رؤيتك دائماً وتأكد من أن أهدافك واضحة وخياراتك لتحقيقها جلية، وأولوياتك مدروسة. عندما تفعل سيساعدك ذلك بالتأكيد على التركيز ومتابعة مهامك حتى تنجزها بالكامل.

١١- اختر الأوقات الملائمة للتركيز. لاتحاول إرهاق نفسك بالعمل وأنت تشعر بالتعب والإجهاد أو تمر بظروف نفسية صعبة يشوبها الخوف والقلق أو الانفعالات النفسية القوية أو تشعر بالمرض. التركيز يحتاج له جسم معافي نشط وذهن صاف ونفسية مستقرة.

١٢- كن إيجابياً في نظرتك لنفسك وفي نظرتك للآخرين. حاول قدر المستطاع ألا تحمل مشاعر سلبية غير مبررة فقد تحول هذه المشاعر السلبية ضد تركيزك وفهمك للآخرين. هذه بصفة عامة أهم الوسائل المساعدة على التركيز، وربما اكتشفت أو فكرت في وسائل أخرى. فكر في هذه الوسائل واختر أهم ثلاث تعتقد أنها تناسب وضعك الخاص. وعند اختيار المناسب حاول خلال الأسبوع القادم بدءاً من اليوم بمحاولة تطبيق هذه الوسائل الثلاث لتحسين قدرتك على التركيز.

هل ترغب في معرفة وسائل أخرى تساعدك على التركيز؟

سأكون أكثر تحديداً هذه المرة وأقدم بعض الوسائل المهمة التي أعتقد أنها أكثر استعمالاً في بيئة العمل. تذكر أننا قلنا إن مهارات الفعالية الشخصية تنطبق على الجانب الشخصي والاجتماعي في حياة الإنسان وكذلك تنطبق على الجانب العملي أي عملك ومهنتك. والوسائل التالية ربما تصدق أكثر على تحسين مستوى تركيزك في بيئة العمل:-

أ- فكر وقلم الرصاص في يدك أو جهاز الحاسوب أمامك تذكر أنك عندما بدأت الخطوات الأولى لتدوين أهدافك، كما ذكرنا سابقاً، فلا شك أنك أصبحت تدرك قيمة التفكير على الورق. فعندما تكتب أفكارك، فإنك تركز كل انتباهك عليها بشكل تلقائي. وقليل منا يستطيع أن يدون فكرة ويفكر في غيرها في ذات الوقت. ولهذا السبب، يعتبر قلم الرصاص والورقة أو جهاز الحاسوب أدوات تركيز ممتازة. وعندما تحتاج إلى تركيز، فكر وقلم الرصاص في يدك. وعندما تأتيك الأفكار، دونها في الحال. وبعد ذلك تصبح لديك مجموعة من الأفكار يمكن النظر فيها بتمعن وإعادة تنظيمها أو تعديل بعضها أو حذفها. ويمكن استعمال حاسوبك الشخصي لهذا الغرض إذا كان دائم القرب منك أو كنت من النوع الذي يحمله باستمرار.

ب- التآني في عملك والتوقف عن العمل في الوقت المناسبين من مفاتيح فن مواصلة المهمة أو العمل هو متى تتوقف عن مواصلة العمل لأخذ قسط من الراحة، إن مواصلة المهمة دون توقف هو ديدن البسطاء عديهي الخبرة لأنه يؤدي إلى صعوبة أكثر ويقلل من البراعة والإنتاجية. لذلك عندما تجد نفسك أمام طريق مسدود لحل مشكلة ما، حاول أن تنسحب مؤقتاً من جو العمل، لأن الاستمرار سيؤدي إلى الاضطراب وخيبة الأمل. ولربما تحتاج هنا إلى معلومات أكثر عن المهمة أو تحتاج إلى وقت أطول لتحليل المعلومات. وإذا رأيت أنه لا بد من التوقف عن العمل لفترة قصيرة، فهناك عدة أمور يمكن عملها لتجعل من عملك أكثر تشويقاً وإنتاجية عندما تعود مرة أخرى، وهذه الأمور هي:-- حاول أن تحترم أوقات الصلوات الخمس وتؤديها في وقتها عند التركيز على مهماتك العملية، ففي هذا رضى الله سبحانه وتعالى وتجديد لنشاطك وشحن لهمتك.

ج- ابتعد عن العمل المتقطع أو اختيار الأوقات غير المناسبة التي لا تتوفر لديك فيها الوقت الطويل الكافي لإنجاز المهمة المطلوبة. فإذا كنت تنوي كتابة تقرير من عدة صفحات وجمعت مادته. فلا تبدأ الكتابة ولديك موعد بعد نصف ساعة أو تتوقع الانقطاع في أي لحظة. تحتاج لوقت مناسب من ساعتين إلى ثلاث ساعات دون مقاطعة.

د - حاول أن تتوقف عن العمل وأنت في وضع نفسي جيد، لأنك إذا توقفت وأنت راض عن نفسك وإنجازك وتنظر إلى عملك نظرة اقتناع فإنك بالتالي ستكون تواقاً للعودة إليه. - حاول أن يكون توقفك عن العمل عند نقطة إنجاز معينة. - إذا توقفت عن العمل (أمام طريق مسدود) دون المشكلة ووضّح المعوقات قبل التوقف. - توقف عند بداية منطوية لعمل جديد، وذلك للتقليل من الوقت اللازم للعودة لمتابعة أو إنجاز العمل المطلوب. - لا تجهد نفسك بالعمل المتواصل أكثر من ثلاث ساعات على مهمة معينة. بعض الناس لديهم الجلد على العمل لأوقات أطول، ولكنني أرى من تجربتي بأن العمل المركز لفترة ساعتين إلى ثلاث ساعات كاف لتحقيق نتائج باهرة ويحتاج الإنسان بعدها للراحة. تحسين متابعة الأمور إن معرفتك للوقت المناسب للتوقف عن العمل (من أجل الصلاة أو الراحة مثلاً) يعتبر تكتيكاً جيداً، ولكن هذا ليس كافياً للقيام بالعمل على أحسن وجه. بل المهم أن تتابع مهمتك حتى نهايتها

وسأورد هنا بعض الأفكار التي قد تساعد في استكمال ما بدأت به:

أ- استعن بالله والتزم بتواريخ محددة لإنهاء العمل

ب - كن مهتماً بعملك، فالاهتمام والحافز للعمل بسيران جنباً إلى جنب.

ج- تخيل الراحة التي ستحصل عليها بعد إنجاز العمل. تصور أنك تتعثر في بناء فلتك الخاصة وتحاصرك المشكلات المالية والعلاقات السيئة مع المقاول، لمتابعة هذا المشروع المهم في حياتك تخيل نفسك وأنت تجلس في شرفة الفيلا وأطفالك يلعبون من حولك في الحديقة.. إلخ. إن مثل هذه المشاعر تدفع الإنسان للعمل والإنجاز وتجلب له بعض الراحة النفسية

د- أبعد نفسك عما يقطع عليك العمل أو يشتت ذهنك.

هـ - ادخل في عمل مشترك مع الآخرين، فهذا قد يجعل فرص إنجازك للعمل أفضل. أقول قد لأن الارتباط مع الآخرين في بعض المهام والأعمال مصدر من مصادر الإحباط أحياناً.

٤-عدم التسويف

الإنسان مخلوق يميل إلى التسويف و يحتاج إلى جهد للتخلص من هذا الطبع . وهو - أي التسويف - و التمني، صفتان تلازمان كل مفلس عديم المبالاة ، كثير الخيالات ، صريع الأمنيات ، طموح الفكر مشلول اليدين ، فوضوي الطبع ، أسير الشيطان ، لأنه ما امتطي هذين الخلقين الذميين إلا لدنو همته و ضعف عزيمته و قلة إيمانه و يقينه ، فكلما احتسبه واجبة أعاقه عن أدائه التسويف ، وهل التسويف إلا خذلان الأمانة و الواجبات ورأس مال المفلسين .

إذا تمنيت بت الليل مغتبطاً إن المني رأس أموال المفاليس

إن مبدأ الكسالى الأساسى في حياة هو: " لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد ، ولكن إلي ما بعد الغد " ومن مبادئهم كذلك كثرة الاعتذار باستخدام المفردات التالية: الظروف ، مشغول ، ليس عندي وقت ، الأهل والأولاد.....ألخ .

يقول ابن خلدون رحمه الله - : " وافرغ من عمل يومك ولا تؤخره لغدك وأكثر من مباشرته بنفسك فإن للغد أمورا و حوادث تلهيك عن عمل يومك الذي أخرت . وأعلم أن اليوم إذا مضي ذهب بما فيه و إذا أخرت عمله اجتمع عليك عمل يومين فيثقلك ذلك حتي تمرض منه ، وإذا أمضيت لكل يوم عمله أرحت بدنك و جمعت امر سلطانك " ^(١).

(١) نقلاً من: "جند المعالي" خليل صقر ص ٩٩ ط ابن حزم . وللاستزادة ارجع إلى " العادات السبع للإنسان الناجح " لستيفن كوفي .

بعض النتائج السيئة للتسويق

كتب دال كارنيجي . عالم الاجتماع الأمريكي الشهير : " إن أسوأ ما نتصف به نحن البشر هو أننا لا نعيش ليومنا ، فنحن نحلم بحديقة مألوية بالورود تترأى لنا هنالك بعيداً في الأفق ، بدلاً من التمتع بالورد التي تتفتح قريباً من حولنا " .

و الواقع أن هذا هو الثمن الذي ندفعه جراء تسويقنا ، لأننل في الحقيقة لا نملك سوى يومنا الذي نعيش فيه .

وتذكر قول الحسن البصري – رحمه الله - : " يا ابن آدم إنما أنت أيام إذا ذهب بعضك ذهب كلك " .

إن ما نقوله و نتمناه و نخاف أن يحدث لا يمثل واقعا ، كما أنه لن يصير مستقبلاً بالضرورة . ما مضي و المستقبل في رحم الغيب و لا يعلمه إلا الله سبحانه و تعالي .

إن المسوف يضيع الحاضر ، والأسوأ من ذلك أنه يتعود على الإرجاء و التسويق فيضيع منه المستقبل كذلك و هكذا دواليك .^(١)

إن الحياة الكاملة الصحيحة كما أرادها الله سبحانه و تالي في حياة الإنسان تعني الإنجاز و التمتع به كل يوم ، ولكن المسوف يقف دائماً حجر عثرة أمام هذا الإنجاز . أنه يرجئ كل شيء إلي الغد ولا يهتم بأى شيء له علاقة باليوم مما يحدث فراغاً في الحاضر لا تملأه إلا الأمور التافهة . كما أنه بإرجائه كل شيء حتي اللحظة الأخيرة يسبب لنفسه الكثير من القلق و عدم الاستقرار النفسي .

(١) انظر : أفكار رئيسية في إدارة الوقت ، ٤٠ ، إدارة الوقت ، د أبو شيخة ، ١٢٥ .

و المسوف لا يواجه المشكلات و يجعلها تطوقه من كل جانب . وإن لم يفعل ذلك مع جميع المشاكل فعلي الأقل مع معظمها . إن إهمال المشكلات و غض النظر عنها لا يؤدي على الإطلاق إلى حلها أو اختفائها بل على النقيض من ذلك ، إذ إن بعض المشكلات بتركها تولد مشكلات أخرى أكبر و اعظم ، فثقب صغير في سقف بيتك إن لم تقم بإصلاحه فسيؤدي إلى انهيار السقف بأكمله لا محالة يوماً ما

وإذا لم تراقب زيادة وزنك فستفاجأ بمتاعب السمنة و تعقيداتها . و إذا أهملت بعض المهام في وظيفتك بحجة انها غير محببة فستجد نفسك يوماً ما بلا وظيفة . المشكلات المعلقة هي مثل الحشرات الضارة إذا لم تسع إلى القضاء عليها ، توالدت بسرعة و انتشرت لتحدث لك أنواع المتاعب وقد تقضي عليك .

إحباط مستمر:

لا أحد يريد أن تمتلكه مشاعر الإحباط ، فالإحباط هو ألا تنال من الحياة ما تشتهي ، فمن يرغب في ذلك غير المسوف لا محالة و ارد ذلك المورد لأنه يسعى بنفسه إليه بإرجائه كل شيء للغد و عدم اتخاذ أي خطوات إيجابية و الإكتفاء بالتمنى .

تعب و تدهور في الصحة:

لا تعجب ، فحياة المسوف رغم ما تبدو به من سهولة إلا أنها ليست كذلك ، فهي أسلوب لإضاعة الوقت و الجهد ، يعذب النفس و الجسد و يجلب التعب ، وهو طريق اختاره المسوف بنفسه ، فهو يقضي وقته و يعمل ليل نهار في شك و تردد و إهدار للوقت و إحباط و ضجر .

وهذا بلا شك يؤدي إلى الإرهاق النفسي و التعب الجسدي .

و الواقع أن تدهور الصحة و الإصابة بالأمراض المزمنة و الموت المبكر كلها نتائج واضحة للتسويق . فإخفاء أعراض المرض مثلاً و عدم اتخاذ خطوات لعلاجها يؤدي إلى عواقب وخيمة بلا شك .

فعندما تقود سيارتك لأسبوع آخر وأنت تعلم أن إطاراتها منتهية أو متآكلة أو أن كوابحها " فراملها " لا تعمل وهو ما يفعله المسوف ، فإنك بذلك تضع بذرة لمأساة قادمة . إن الأشياء المهمة نادرا ما تكون عاجلة إلا بعد فوات الأوان .

وظيفة متواضعة

هذا ثمن آخر يدفعه المسوف جراء تأجيله اتخاذ الخطوات الحاسمة المناسبة ، فهو يظل في وظيفة متدنية غير مقتنع بها ولا تناسب مؤهلاته . وبالإضافة إلى ذلك هنالك العديد من فرص العمل تضيع بسبب التسويف ، فالعميل الذي لا تدعوه في اللحظة المناسبة سيتلقفه منافس آخر . وإن لم تقم بتحديث منتجاتك فستخرج من السوق .

كما يؤدي عدم الحسم إلى نتائج ضعيفة وقد لا يؤدي إلى نتائج علي الإطلاق.

إن كل قرار تتخذه هو فرصة للتأثير على المستقبل ومحاولة لتحقيق ما تصبو إليه ، وإن تقاعست عن اتخاذ القرار فإن هذا هو الفشل بعينه .

إن التردد في اتخاذ القرار يجعلك عبدا للمستقبل بدلا من أن تكون سيدا عليه وهذا ما أحبط حياة الكثير من البشر .

علاقات شخصية ضعيفة

هذه نتيجة أخرى لحياة التواكل والتراخي ، فالمسوف إذا نشب خلاف بينه وبين شخص آخر فبدلا من مواجهة الأمر وحسم الموضوع وديا يتحاشي المجابهة ولا يفعل شيئا .

إن استمرار المرء في وظيفة ما وهو على علاقة غير جيدة مع رئيسه بدون إيجاد حلول لهذا الأمر ، أو الاستمرار في حياة زوجية تعيسة بدون حلول معقولة ، أو علاقة غير ودية مع فريق العمل الذي يعمل معه أمور تعتبر ضربا من التسويف . المسوف لا يكفيه فقط الحياة بمشاعر الإحباط التي

يحس بها ، بل يتشبس بمبررات واهية ولا يفعل شيئاً من أجل تنمية علاقات طيبة و مثمرة مع الآخرين .

كيف نتخلص من التسويف ؟

- ١- استعن بالله سبحانه و تعالي ، وخذ نفسك بالهمة و العزيمة ، وواجه المهام و الأعمال و المسؤوليات ، ولا تنس أن تردد بينك و بين نفسك دوما هذا الدعاء : " اللهم إني أعوذ بك من الهم و الحزن و العجز و الكسل و غلبة الدين و قهر الرجال " ^(١).
- ٢- تذكر الآثار السلبية للتسويف و أهمهما مشاعر الدونية ، وعدم القدرة على الفعل ، وعدم الفعالية في الحياة الشخصية و في العمل . هل ترغب في أن تعيش بهذه الآثار طيلة حياتك ؟
- ٣- تذكر الآثار الإيجابية للمبادرة و الجد و النشاط و مواجهة المسؤوليات . لاشك أن في حياتك طمعا لمثل هذه الآثار . ألا تريد أن تزيد من هذه المشاعر و تعزز من هذه الآثار .
- ٤- وضح رؤيتك و حدد اهدافك ورتب أولوياتك (العادات الأولى و الثانية و الثالثة) ففي هذا خير عظيم و مساعدة على التخلص من التسويف و دواعيه .
- ٥- كن شجاعا مقداما مع الاحتفاظ بالحكمة و الاتزان ، لا تخف من الأخطار أو الوقوع في الخطأ ، فالهمة و النشاط و العزيمة لا بد لها من ضريبة .
- ٦- تذكر المهمة التاريخية للشيطان ، وهي التريص بالإنسان و إغواؤه و إبعاده عن طريق الحق . ولا شك أن الشيطان قد اكتشف منذ وقت طويل أن ميل النفس الإنسانية للتسويف يمكن أن تكون مدخلا و طريقة جيدة لممارسة مهمته الشيطانية .
- ٧- تعامل مع المهام الصغيرة في شكل مجموعات . فكل واحد من يواجه أحيانا عدة مهام صغيرة و لكنها ضرورية و لا بد من إنجازها في زمن و جيز . ومن هذه العمال مثلا تسديد الفواتير ، تبليغ الرسائل الشفهية ، وأداء

(١) رواه البخاري (٢٨٩٣)

بعض الأعمال المنزلية وبعض المكالمات الهاتفية . وإن محاولة إنجاز هذه العمال بطريقة عشوائية يؤدي بالتأكيد إلي كثرة الأعمال و تراحمها و الشعور با نشغال الكثير ولكن بدون إنجاز يذكر .

وأحد أساليب التعامل مع الأشياء الصغيرة بحيث لا تؤثر على مقدرتك و فاعليتك هو أن تنظيم هذه الأعمال في شكل مجموعات و تأخذ كل مجموعة في وقت واحد .

حاول أن تجري عدة مكالمات في وقت واحد . قم بعدة أعمال منزلية بالتوالي أو اجمع العديد منها إذا كان ذلك ممكنا . سدد الفواتير مجتمعة في يوم معين من كل شهر . حاول أن تجري مكالمات تليفونية في وقت واحد أو اكتب رسائلك كلها سويا . إن ترتيب المهام الصغيرة وسيلة فعالة لتمكن من إنجاز المهام الكبيرة .

فبادر إذا ما دام في العمر فسحة وعدلك مقبولة و صرفك قيم

وجد و سارع و اغتنم زمن الصبا ففي زمن الإمكان تسعي و تغنم

وسر مسرعا فالموت خلفك مسرع و هيمات ما منه مفرومهمزم

فهن المنايا أي واد نزلته علمها القدوم أو عليك ستقدم

٥-مواجهة المشكلات و حلها

وهذه مهارة رئيسة أخرى تساعد على بناء عادة (الأداء الفعال) و ذلك لأن الفعل و الحركة و تنفيذ الخطط و متابعتها يؤدي إلي التعرض لبعض الصعوبات و مواجهة بعض المشكلات . هل تذكر آخر مرة تعرضت فيها لمشكلة ؟ ماذا فعلت ؟

هناك مجموعة من الخطوات تساعدك في مواجهة المشكلات و حلها .

فكر في هذه الخطوات و حاول تطبيقها على أول مشكلة تواجهك . وقبل كل شيء يجب أن تكون على الدوام مستعدا نفسيا لمواجهة المشكلات و حلها . فالأستعداد النفسي يشحن النفس بالحماس و يجعل روحك المعنوية عالية و عزيمتك قوية .

إذا كنت قادرا علي التنبؤ بالمشكلات قبل أن تقع فهذا أمر عظيم حيث يمكنك عمل الاحتياطات و تقديم البدائل و الحلول السريعة المناسبة .

و الواقع أن التفكير في المشكلات قبل أن تقع يمثل نصف الحل للكثير منها . وكما تقول الحكمة " درهم وقاية خير من قنطار علاج " .

تذكر أن المشكلات التي تواجهنا جزء من أقدار الله سبحانه و تعالي .

وهي على نوعين ، بعض هذه المشكلات أعطانا الله سبحانه و تعالي القدرة على التصرف إزاءها .

النوع الثاني نقف أمامه و ليس لنا سوى التسليم الكامل بقضاء الله وقدره و التسلم بالدعاء . إذا واجهتك مشكلة ما فحدد نوعها . هل هي من النوع الأول أم النوع الثاني ؟

فكل نوع له أسلوبه في المواجهة . وقد تجد أن النوع الثاني أيضا ، حتى قبل وقوعه يمكن أن تتقيه . ألم تسمع بحديث الرسول صلى الله عليه وسلم " لا يرد القدر إلا الدعاء"^(١)

وحتى الأمراض المستعصية و الابتلاءات الخطيرة - نعوذ بالله منها - أيضا لها حلولها

يقول الرسول صلى الله عليه وسلم " ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء"^(٢) ، وقال صلى الله عليه وسلم " إن الله لم ينزل داء إلا أنزل له الشفاء إلا داء واحدا" قالوا : يا رسول الله ما هو؟ قال " الهرم "^(٣) .

وهذا الاستعداد النفسي و الثقة الكاملة بالله سبحانه و تعالى وإخلاص الدعاء له سبحانه و تعالى أسلوب ناجح و فعال في مواجهة المشكلات على جميع المستويات . و بعد أن تتسلح بهذا الاستعداد طبق الخطوات التالية :

١- استعن بالله وواجه المشكلة.

عندما تقع المشكلة لا تهملها أو تتغافل عنها أو تنساها قبل أن تواجهها . نعم هناك بعض المشاكل أفضل طريق لحلها هو إهمالها أو التغافل عنها ، و الزمن كفيلا إن شاء الله بحلها . ولكن لا تأخذ هذا القرار قبل أن تبدأ المواجهة . إن عدم مواجهة المشكلات يولد الكثير من الظروف الصعبة في حياة الإنسان . فعلى سبيل المثال قد تتعرض لمشكلة ضعيرة فتواجهها وتجد الحل الملائم لها و تتخلص منها سريعا ، وقد تهمل هذه المشكلة فتكبر و تتعقد و تستعصي على الحل ، وقد تكون نتائجها خطيرة على حياتك .

٢- حدد المشكلة .

(١) رواه الحاكم (٤٩٣/١) وصححه الألباني (١٥٤).

(٢) رواه الحاكم (٥٦٧٨) .

(٣) رواه مسلم (٢٢٠٤/٦٩) وأحمد (٣٣٥/٣) .

وهذه خطوة مهمة للغاية لأن معرفة المشكلة ، كما يقال : هو نصف حلها . والواقع أن الطريقة التي نعالج بها المشكلة تعتمد على هذه الخطوة .

فقد تجد على سبيل المثال بعد أن تحدد مشكلة ما أنها لا تستحق ما قد يبذل فيها من جهد وتفكير . والغريب أن بعض المشاكل عندما نبدأ نفكر فيها ونحددها ونوضح معالمها نجد أنها ليست مشاكل على الإطلاق ، وقد تتداخل مشكلات صغيرة مع بعضها البعض ، فيبدو أن هناك مشكلة ، وقد نبالغ في بعض المواقف الشخصية فننوهم أن هناك مشكلة والواقع أنه لا وجود لها أو نتساهل فنعتقد أن ليس هناك مشكلة وواقع الأمر أنها مشكلة كبيرة . إن تحديد المشكلة خطوة مهمة في سبيل حلها .

٣- تعرف على أسباب المشكلة

أول شيء للتعرف على الأسباب الرجوع إلي نفسك .

ارجع إلي نفسك و اسأل : لماذا هذه المشكلة ؟ هل لها علاقة بي ؟

هل أنا السبب المباشر فيها أم هناك أطراف أخرى ؟

عندما يراجع الإنسان نفسه و يصلح بعض جوانبها سيجد أن أسباب كثير من المشكلات سيزول بطريقة عجيبة .

وعندما يكون للآخرين علاقة بالأسباب فإن كتابتها و توضيحها يساعد في حلها بشكل كبير .

٤- تعرف على الحلول الممكنة للمشكلة .

لا شك أن تعرفك على الأسباب سيفتح لك مجالاً واسعاً للتأمل و التفكير و الوصول إلى حلول معينة .

لا تكتف بحل واحد . ضع المزيد من الحلول ، وكلما كانت بدائل الحلول لديك أكثر كانت فرصة نجاحك أعظم .

ووضع الكثير من الحلول للمشكلة لا يساعدك فقط على اختيار الحل المناسب ، بل قد يفتق الذهن عن جمع بعض هذه الحلول وربما كلها لمواجهة المشكلة .

٥- اختيار الحل المناسب .

من بين هذه الحلول الكثيرة ، لبد أنك تميل لواحد منها ، أو قد تجد أن هناك إمكانية لجمع مجموعة من الحلول في حل واحد .

٦- ابدأ في تنفيذ الحل المناسب .

فلا يكفي بالطبع أن تعرف المشكلة ، وتكتشف أسبابها وحلولها ، و تختار الحل المناسب . لابد بعد ذلك من مباشرة الفعل وتنفيذ الحل الذي استقررت عليه

لا تتردد في طلب المساعدة ، فمن الغباء الاعتقاد بأنك دوما الوحيد الذي سيعالج المشاكل .

ستجد الكثير من الأقرباء والأصدقاء و الزملاء و المعارف بل الغرباء على أهبة الاستعداد لمساعدتك في حل بعض مشكلاتك .

٧- قوم النتائج التي توصلت إليها .

بعدها بدأت في تنفيذ الحل ربما قاد ذلك إلي حل المشكلة أو جزء منها ، وربما اكتشفت أن الحل الذي اخترته لا يؤدي إلي معالجة المشكلة بالشكل المطلوب وحينئذ جرب حلا آخر وهكذا حتى تصل إلي تحقيق أهدافك .

العادة الخامسة

" ترتيب الأولويات "

ترتيب الأولويات:

وهي إعادة النظر من حين لآخر بسلم المشكلات وإعادة تصنيف هذه المشكلات وترتيب الأولويات حماية للجهد. والأولويات تبدأ من المستوى العقدي ثم التشريعي، وحتى تنتهي إلى المعاملات والواجبات اليومية، وفي فقه الأولويات على الإنسان أن يختار دائماً ما هي أقوى الخطوات وأسرعها للوصول إلى هدفه ليبدأ به.

ولترتيب الأولويات في حياتنا أهمية قصوى :

انظر، على سبيل المثال، إلى ديننا العظيم كيف تعامل مع قضية الأولويات فبدأ بأهمها وأولها ومنطلق جميع العبادات والمعاملات، فركز على مفهوم وحدانية الله سبحانه وتعالى وغرسه غرساً قوياً في قلوب المؤمنين، وجادل المنافقين والمشركين لإثبات وحدانية الله، مذكراً بأن هذه الوحدانية لا تعني فقط الإيمان بالله رباً ورازقاً ومحياً ومميتاً، بل كذلك الإيمان به سبحانه وتعالى إلهاً ومشروعاً لجميع جوانب حياتنا. وقد أخذت هذه الأولوية القصوى مساحة كبيرة من آيات القرآن الكريم، كما أخذت وقتاً طويلاً من نبوة محمد ص في الفترة المكية من حياته.

ويرى ترتيب الأولويات جلياً في أكبر شيء في حياتنا كمسلمين وهو الإسلام نفسه. قال الرسول صلى الله عليه وسلم: «بني الإسلام على خمس

شهادة ألا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، وصوم رمضان، وحج البيت لمن استطاع إليه سبيلاً^(١).

فالأولوية القصوى هنا للإيمان بوحداية الله سبحانه وتعالى وبرسالة محمد ص. فهذه الأولوية هي العمود الرئيس الذي يبني عليه سائر البناء، أو سمه إن شئت الفرشة العريضة التي تنطلق منها جميع المثل والقيم والمفاهيم والسلوكيات.

والإيمان بهذا الركن حالة فكرية ونفسية دائمة يجب أن تتحكم في حياة الإنسان في كل أوضاعه وحالاته ولحظاته.

والركن الثاني هو الصلاة وهو على أهميته يأتي في المرتبة الثانية؛ لأن الصلاة بدون الشهادة لا معنى لها.

وكذلك الزكاة والصيام لا يتكرران إلا مرة واحدة في السنة ومن ثم فهما في مرتبة غير مرتبة الصلاة.

وهكذا الحج أقل أركان الإسلام أولوية لأنه لم يفرض إلا مرة واحدة فقط في العمر واشترط لذلك أيضاً القدرة والاستطاعة .

ومع ترتيب هذه الأولويات واختلاف بعضها عن بعض لا ننسى قضية مهمة وهي أن هذه الأركان وما ينبثق عنها من سلوكيات وآداب وأخلاق أفعال كبيرة نتعبد بها لله سبحانه وتعالى، ومن ثم إذا جاء وقت كل واحدة منها أصبحت في حد ذاتها أولوية قصوى. فإذا جاء وقت الصلاة للمسلم أصبحت أولوية قصوى ولا بد من أدائها امتثالاً لأمر الله سبحانه وتعالى {إن الصلاة كانت على المؤمنين كتاباً موقوتاً} .

وإذا حلت الزكاة تحولت إلى أولوية قصوى يجب أدائها، وهكذا بالنسبة للصوم والحج.

(١) رواه البخاري (٨) ومسلم (٤٥) .

وتشير قصة الرسول ص مع الأعرابي الذي اختلطت عليه الأمور في قضية الأولويات واهتمام الإسلام بها. فقد جاء رجل إلى الرسول ص يسأل عن الإسلام، فقال رسول الله ص «خمس صلوات في اليوم والليلة». وقال هل عليّ غيرهن؟ قال «لا إلا أن تطوع»، فقال رسول الله ص «وصيام شهر رمضان»، قال هل عليّ غيره؟ قال: «لا إلا أن تطوع»، قال (الراوي): وذكر رسول الله ص «الزكاة» قال: هل عليّ غيرها؟ قال: «لا إلا أن تطوع» فأدبر الرجل وهو يقول: والله لا أزيد على هذا ولا أنقص منه، فقال رسول الله ص «أفجح أن صدق»^(١).

فيرى في هذا الحديث العظيم رسم للأولويات في حياة المسلم وما يترتب على تطبيق هذه الأولويات من نجاح وتوفيق .

والمتتبع لتشريعات الإسلام وتوجيهاته في الآيات القرآنية الكريمة والأحاديث النبوية الشريفة يتضح له موضوع الأفضليات والأولويات في المكان والزمان والأعمال والأقوال.

- فأفضل الأماكن المساجد وأفضلها على الإطلاق البيت الحرام، يليه المسجد النبوي، يليه المسجد الأقصى.
- وفيما يتعلق بالزمان هناك أفضلية واضحة. ففي اليوم والليلة أفضل الأوقات الثلث الأخير من الليل، وفي الأسبوع أفضل الأيام الجمعة، وليومي الإثنين والخميس أفضلها على سائر الأيام، لذلك من السنة الصيام فيهما، وفيهما تعرض الأعمال على الله سبحانه وتعالى.
- وفي السنة أفضل الشهور شهر رمضان الكريم وأفضل لياليه العشر الأواخر، وأفضلها الليالي الفردية، وأفضل الليالي الفردية ليلة القدر. وفي السنة أيضاً من أفضل الأيام أيام العشر الأول من ذي الحجة ويوم عرفة ويوم عاشوراء... إلخ.

(١) رواه البخاري (٣٤) ومسلم (١١) .

- وأفضل الأعمال: كما قال رسول الله ص «الإيمان بالله ورسوله» قيل له ص: ثم ماذا؟ قال: «الجهاد في سبيل الله» قيل: ثم ماذا؟ قال: «حج مبرور»^(١).
- وأفضل الأقوال أو الكلام قراءة القرآن الكريم ثم الذكر.
- وأفضل الخلق وسيد ولد بني آدم محمد ص،
- وأفضل النساء فاطمة بنت محمد صلى الله عليه وسلم إلى غير ذلك من الأفضليات والأولويات التي يعتمد عليها الإسلام في كل جانب من جوانب الحياة.

كما أن بعض القواعد الفقهية الرئيسية لتركيزها على حفظ المصالح تعتمد على فكرة الأولوية والأفضلية، لذلك نجد أن من بين هذه القواعد:-

- أن الشرع لا يأمر إلا بما مصلحته خالصة أو راجحة، ولا ينهى إلا عما مفسدته ومضرتة خالصة أو راجحة.
- درء المفسد مقدم على جلب المصالح.
- المشقة تجلب التيسير.
- إذا تزاومت المصالح قدم الأعلى منها فيقدم الواجب على المستحب والراجح على المرجوح، وإذا تزاومت المفسد ارتكب الأخف منها.
- لا ضرر ولا ضرار.
- المسلمون على شروطهم إلا شرطاً أحل حراماً، أو حرم حلالاً.

والواقع أن ديننا يربي لدينا النظرة إلى قضية الأولويات والأفضليات ويشحن هممنا للاستفادة من الفرص التي تقدمها هذه الأفضليات. ويمكن أن نستخلص مما تقدم الدروس التالية لإثراء شخصياتنا وتحقيق أهدافنا في الحياة:

(١) رواه أحمد (٢٦٤/٢، ٢٦٩)، والبخاري (١٣/١) فتح .

١- الحياة ميدان للسباق وتحقيق موقع متميز في الدنيا وموقع متميز في الآخرة.

٢- السابقون في الميدان والمتقدمون فيه هم أولئك الذين يستغلون الفرص التي تقدمها الأفضليات

٣- الأولويات في العبادة لها ما يقابلها من أولويات في المعاملات وفي الحياة خصوصاً للإنسان المسلم.

٤- الأولويات والأفضليات في العبادة أمر أوضحه الله سبحانه وتعالى في آياته الكريمة وفي أحاديث رسول الله ص. أما الأولويات والأفضليات في حياتك الخاصة فأمر تحديدها متروك لأحكامك الشخصية.

٥- أولويات الإنسان المسلم في حياته الخاصة يجب أن تنسجم مع الهدف الرئيس من خلقه وألا تتناقض معه بأي حال من الأحوال

الأولويات على المستوى الشخصي:

إن جوهر الأولويات هو ترتيب الأهداف والمهام والأعمال الأول فالأول، والأهم، فالأهم بحيث يتمكن الإنسان من تحقيق أهدافه في الوقت المتاح. تذكر أن الوقت مادة ثمينة وهو يجري بسرعة هائلة فماذا تفعل إذا كانت الموارد (الوقت) قليلة والأمور المطلوب تحقيقها (الأهداف) كثيرة. ليس أمامك إلا بناء عادة ترتيب الأولويات.

الإنسان الناجح والفاعل في هذه الحياة ليس الإنسان المنتج أو الذي ينجز الأمور فقط، بل الإنسان الذي يحقق النتائج المطلوبة في الوقت المتاح.

انظر الشكل التالي وتعرف على الطريقة التي تقضي بها وقتك وتباشر بها مهامك:

نوع العمل			الأولوية
غير ضروري	ضروري	هام جدا	
٥	٣	١	عاجل
٦	٤	٢	غير عاجل

المربع الأول: هام جداً وعاجل:

هذه أمور تفرض نفسها علينا فهي هامة جداً فلا بد من عملها ولكنها عاجلة فلا يمكن تأخيرها إلى وقت آخر.

ومن أمثلة ذلك :

أنواع العبادة أو الواجبات أو المسؤوليات التي حان أداؤها ويترتب على تأخيرها مخالفة شرعية أو ضرر أو عدم وفاء بتعهد.

ومن الأمور الهامة جداً والعاجلة في حياتنا ما تفرضه علينا ضغوط اللحظة

ومن أمثلة ذلك :

أخذ ابنك المريض الذي ارتفعت حرارته فجأة إلى الطبيب، إسعاف الجريح، أخذ العلاج في وقته، إطفاء الحريق.. إلى غير ذلك من المهام والأعمال المتعلقة بالاستجابة للأزمات والكوارث. فالأعمال والمهام في هذا المربع لا بد من الاستجابة لها ومباشرتها قدر المستطاع وإلا ترتب على إهمالها عواقب وخيمة ونتائج لا يمكن التنبؤ بها.

المربع الثاني: هام جداً وغير عاجل :

وهذه أمور هامة جداً ومطلوب إنجازها ومتابعتها ولكنها غير عاجلة، ولذلك يمكن تأجيلها وتأخيرها والتسوية في عدم مباشرتها. ومن أمثلة ذلك: تحديد أهدافك في الحياة، التخطيط للمستقبل، النجاح في الاختبار، الحصول على الترقية، ممارسة الرياضة، صلة الرحم، أداء بعض أنواع العبادة، البدء في مشروع لزيادة الدخل، الصيانة الدورية للسيارة... إلخ من الأهداف والمهام الهامة جداً في حياتنا والتي ليس لها طبيعة الاستعجال.

ما الذي يترتب على عدم مباشرة المهام التي تقع في هذا المربع؟

غالباً ما يترتب على ذلك الفشل في تحقيق أهدافنا ومسؤولياتنا الهامة، وذلك لأن هذا المربع هو منطقة النجاح في حياتنا وبدون التركيز على هذا المربع لا يكون لحياتنا معنى ولا لجهودنا فائدة

المربع الثالث: ضروري وعاجل:

ويندرج في هذا المربع المهام والمسؤوليات الضرورية التي تعتبر أقل أهمية من المربع الأول ولكن لها صفة الاستعجال، ومن ثم هناك ضغوط علينا لمباشرتها وإنجازها مثل توصيل الأبناء للمدارس، استقبال الضيوف وخدمتهم، الجلوس في المنزل لانتظار الآخرين، عمل التقرير اليومي لمديرك في العمل.. إلى غير ذلك من المناسبات الاجتماعية التي تعتبر ضرورية وعاجلة في الوقت نفسه. وغالباً ما تكون المهام في هذا المربع مفروضة علينا وليست مخططة، وليس لدينا من الخيارات ما يكفي للتخلص منها

المربع الرابع: ضروري وغير عاجل :

ويندرج في هذا المربع المهام والمسؤوليات الضرورية والتي ليست لها صفة الاستعجال، ولذلك يمكن -كما هو الحال في المربع الثاني- تأجيلها وتأخيرها والتسويق في عدم مباشرتها.

ومن أمثلة ذلك: إعداد ميزانية الإدارة المطلوبة بعد شهر، القراءة، موعد تنظيف الأسنان، تخطيط الإجازة، مناقشة أساليب تطوير العمل مع المدير، أخذ دورة تدريبية... إلخ من الأهداف والمهام الضرورية في حياتنا والتي ليس لها صفة الاستعجال.

وهناك شبه كبير بين الأهداف والمهام في هذا المربع وتلك التي تندرj في المربع الثاني، فكل المربعين يمثلان منطقة النجاح والفرق فقط في درجة الأهمية.

المربع الخامس: غير ضروري وعاجل :

ويندرج في هذا المربع أغلب مضيعات الوقت التي نتعرض لها في حياتنا حيث تواجهنا أهداف ومهام تافهة وهامشية ليست ضرورية وليس لها فائدة تذكر في تحقيق أهدافنا في الحياة ولكن هذه الأمور بسبب السياقات التي تتم فيها لها صفة الاستعجال. والعجيب أن هذا المربع يلتهم الكثير من أوقاتنا.

ومن أمثلة ذلك: تتأهب لزيارة مريض فيلقت انتباهك برنامج تليفزيوني يشدك فتمضي الساعة التالية أمام الشاشة. ومن أمثلة ذلك الزائر الثقيل الذي يهجم عليك في وقت غير مناسب والمكالمة التليفونية غير الهادفة... إلخ

المربع السادس: غير ضروري وغير عاجل :

ويندرج في هذا المربع أسوأ أنواع مضيعات الوقت مثل مشاهدة التليفزيون لأوقات طويلة، تمضية الوقت في قراءة الجرائد والمجلات، المبالغة في استعمال الإنترنت، المبالغة في الاسترخاء والنوم، لعب الورق، تمضية الوقت في المقاهي، استعمال الألعاب الإلكترونية غير الهادفة، أو التسكع في الأماكن العامة... إلخ

وباختصار يمثل الشكل أعلاه بمربعاته الستة الأهداف والمهام الأولويات والتمكن والمسؤوليات كافة التي نباشرها في حياتنا على جميع المستويات، ومن ثم إذا أردنا بناء عادة ترتيب منها فعلينا الآتي

١- الاهتمام بالمربعين الثاني والرابع، فهما يشتملان على الأمور الهامة جداً والضرورية غير العاجلة، ومن ثم يعتبر المربعان من أهم المربعات وأكثرها تأثيراً في حياتنا؛ لأنهما يمثلان منطقة النجاح. ولأن ما يندرج في هذين المربعين غير عاجل وعرضة للتأخير والتسويف والتأجيل، لذلك وجب علينا التخطيط وجدولة هذه الأهداف والمهام بحيث يمكن تحقيقها.

٢- إعطاء المربعين الأول والثالث حقهما من الاهتمام؛ لأن فيهما الأمور الهامة جداً والضرورية العاجلة التي تفرض نفسها علينا، ولكن يجب التنبيه إلى وضع الأمر في سياقه الصحيح بحيث لا تكون حياتنا استجابة دائمة لهذين المربعين، مما يؤدي إلى لهثنا خلف الأمور المستعجلة غير

المخططة وفقداننا لمبادرتنا الذاتية والأهداف والمهام وجدولتها قبل حلول موعدها بوقت كاف كما هو الحال في المهام التي تندرج في المربعين الثاني والرابع، وذلك لنزع فتيل العجلة من حياتنا قدر الإمكان. وعندما تكون الأمور في سياقها الصحيح يجب ألا تضايقنا الأمور المستعجلة الهامة والضرورية، بل يجب مباشرتها باحتساب وتضحية وهدوء. وبعد الانتهاء منها الرجوع إلى المسار العادي وهو تحقيق أهدافنا في المربعين الثاني والرابع.

٣- تجنب الانشغال في المربعين الخامس والسادس فكلاهما مضيعة للوقت وانحراف عن الأهداف؛ لأن ما يندرج فيها غير ضروري سواء كان عاجلاً أم غير عاجل. وللأسف الشديد أن كثيراً من الناس تذهب أوقاتهم في هذين المربعين وخصوصاً في الأمور العاجلة غير الضرورية

٤- إذا ركزت على المربعين الثاني والرابع وجعلتهما محور حياتك واهتممت بالمربعين الأول والثاني وأعطيتهما ما يستحقان من عناية، وتجنبت المربعين الخامس والسادس فلا تضيع أي وقت فيهما.

فيمكن اختصار المهام والأنشطة التي تواجهك بثلاثة رئيسة:

أولاً: مهام وأنشطة مهمة وضرورية يجب فعلها ولا يمكن تركها (عالية الأهمية).

ثانياً: مهام وأنشطة مطلوب عملها ولكنها غير ضرورية (متوسطة الأهمية)

ثالثاً: مهام وأنشطة يستحسن عملها خفيفة على النفس ولكن يمكن تركها أو تأجيلها (قليلة الأهمية).

نوع الأولوية			المهمة أو النشاط	الرقم
قليلة	متوسط	عالية		
				١-
				٢-
				٣-
				٤-
				٥-
				٦-
				٧-
				٨-

انظر إلى الشكل السابق واكتب المهام والأنشطة التي ترغب في إنجازها خلال الأسبوع القادم، ثم ضع علامة (صح) أمام خانة الأولوية المناسبة

توجيهات مهمة عند وضع الأولويات:

١- تذكر عند التفكير في الأولويات والتعامل معها وتحديدها أنها لا تأتي من فراغ بل لابد أن تكون هذه الأولويات مبنية على ما سبق أن ذكرناه في العادات السابقة: الرسالة وتحديد الأهداف. فالشخص الذي ليس لديه رسالة واضحة في حياته ولم يحدد أهدافه الكبيرة ويحولها إلى أهداف ومهام أصغر لا يمكن أن يحدد أولوياته. وإذا سألت عن السر الذي يجعل الأولويات مختلطة عند كثير من الناس مما يؤدي إلى شغل أوقاتهم في الأمور العاجلة غير الضرورية والتي أكثرها أمور تافهة وهامشية، فإن السبب باختصار يكمن في أن هؤلاء ليس لديهم أهداف واضحة في حياتهم. الأولويات تعني الأمور

الهامة والضرورية التي قد لا تكون عاجلة بل تم التخطيط بهدوء وروية لإنجازها حسب أهداف وبرنامج واضحين.

٢- عند وضع الأولويات تذكر أن ممارسة هذه العادة يجب أن تكون على جميع مستويات الأهداف، فهناك أولويات للأهداف الكبيرة (على شكل أهداف أصغر أو مهام سنوية أو دورية أو فصلية)، وأولويات للأهداف متوسطة وقصيرة المدى (على شكل إجراءات وخطوات عملية يتم إنجازها في شهر أو أسبوع أو يوم). ومن ثم لا بد من ممارسة هذه العادة يومياً وبصفة مستمرة. وسنعرض بعد قليل لطريقة واحدة من الطرائق الكثيرة التي يمكن استعمالها لتحديد الأولويات على مستوى يومي

٣- تذكر أن الفعالية والكفاءة ليست في العمل وقتاً أطول، أو في إنجاز الكثير من الأمور، أو مواجهة الأمور العاجلة والاستجابة لها، بل في استغلال الوقت المتاح في تحقيق ما نستطيع من الأولويات.

هل تشعر أحياناً أنك مشغول للغاية ومرتبطة إلى أخص قدميك ولكنك في آخر النهار إذا جلست مع نفسك وسألت (ماذا أنجزت اليوم)؟ لا تجد جواباً مقنعاً.

٤- تذكر أن أفضل شخص يحدد أولوياتك هو أنت. ولكن لا بأس من الاستعانة بالآخرين واستشارتهم والاستفادة مما يقدمون من أفكار وتسهيلات. إن مبادرتك وإمسائك للأمور من بدايتها يجنبك الشعور يوماً من الأيام أنك ضحية لاجتهادات الآخرين وأنتك تفعل أموراً لست مقتنعاً بها أولاً تقربك نحو أهدافك.

٥- تذكر أن الأولويات نوعان:

نوع ثابت، وهو ما يتعلق بالعبادة ويشترك فيه جميع المسلمين على اختلاف قدراتهم وظروفهم وإمكاناتهم.

ونوع متغير وهو ما يتعلق بعملك وظروفك الاجتماعية والشخصية.

النوع الأول معاييرها العالية واضحة والجميع في مضمار سباق لتحقيق أكبر قدر من النقاط.

أما النوع الثاني فمعاييره متغيرة وتخضع لتقديرك الشخصي ولذلك لا أحد يستطيع أن يضع لك نقاطاً لقياس تقدمك، أنت فقط من يمكنه ذلك

٦- استعد دائماً لتغيير نوع أو درجة أولوياتك، فقد يكون الأمر قليل الأهمية الآن، ولكنه بعد أسبوع يكون عالي الأهمية لقرب موعد أو لتطور جديد من أي نوع. وقد يكون الأمر عاجلاً جداً الآن وبعد ساعتين تنتهي هذه العجلة. ويمكنك عن طريق التخطيط تفادي أي إرباك في مباشرة أولوياتك. وكقاعدة عامة: لا تؤجل أولوية اليوم إلى الغد ولا تؤجل عاجل الساعة (إذا كان مهماً وضرورياً) إلى ساعة أخرى.

٧- إذا وجدت نفسك في أي وقت من الأوقات في وضع أو نشاط غير منتج فاسأل نفسك مباشرة: ما الشيء الذي يمكن أن أفعله الآن يقربني من أهدافي؟ وعندما تحدد الأمر ابداً بتنفيذه مباشرة. وإذا وجدت أنك في ظرف أو موقف وقتك يضيع فيه، فاسأل نفسك ما أفضل استغلال لوقتي الآن؟ بعد الإجابة افعل ما تراه مناسباً. وهذا التمرين يمكن أن تمارسه على مستويات مختلفة، في المكتب، في المنزل، وفي أوقات الفراغ، وفي أوقات الانتظار (في عيادة الطبيب أو المطار مثلاً)

٨- تعلم قول كلمة (لا) واقصد بها هنا الاعتذار عن الأعمال والارتباطات والمهام التي لا ترى منها فائدة تذكر أو لا نستطيع الوفاء بها. واعتقد أن الاعتذار في مثل هذه الحالة عمل مهم وغاية نبيلة للإنسان الذي يرغب في التركيز على أولوياته في الحياة. وللأسف الشديد إن عدم القدرة على قول كلمة (لا) تذهب ببعض الناس بعيداً عن بعثرة الجهود وتضييع الوقت. والأصل في هذا - في ظني - المجالات الاجتماعية المبالغ فيها التي تحيط بعلاقات الناس في مجتمعنا. وأرجو ألا يفهم من هذا أنني ضد مساعدة الآخرين أو قضاء حوائجهم أو ما يقدم من عون للآخرين ويأتي في سياق (الفرقة الإيجابية).

الاعتذار يجب أن يكون عندما تشعر بأنك تتحمل أكثر مما تطيق، أو أن الأمر خارج عن نطاق تأثيرك ويمكنك أن تقوم به غيرك. ويجب أن يكون الاعتذار مؤدباً ويقال بطريقه لا تجرح مشاعر الآخرين أو تؤثر فيهم

٩ - احتفظ بمذكرة أو قائمة يومية للأعمال تساعدك على تحديد أولوياتك. ويمكنك استعمال استمارة مشابهة للشكل الذي تم الإشارة إليه سابقاً. الشكل السابق يحتوي على أعمال الأسبوع ولكن يمكن تغييره إلى استمارة بالأعمال اليومية.

وفي هذه الاستمارة تتضح المهام والأنشطة التي ترغب في تحقيقها اليوم ونوع الأولوية (عالية، متوسطة، قليلة). أفضل وقت لوضع المهام والأنشطة بداية الدوام، أو قبل النوم في اليوم السابق. وعندما تفكر في المهام والأنشطة اكتبها بدون ترتيب كما تأتي إليك. لا تزعج نفسك في معرفة الأولوية عند كتابة القائمة وبعد الانتهاء يمكنك حينئذ التفكير في موضوع الأولويات ثم تحديده ووضع علامة (صح) في الخانة المناسبة لنوع الأولوية. وعند مباشرة العمل ضع القائمة أمامك في المكتب أو في جيبك، وابدأ المهام والأنشطة الأول فالأول قدر المستطاع مع بعض المرونة.

والواقع أن البداية ومباشرة العمل بهذه الطريقة يرفع كثيراً من مستوى إنتاجك وإنجازك كما تفيد قاعدة ٨٠/٢٠ للعالم الإيطالي باريتو .

قاعدة ٨٠/٢٠

عندما تبدأ بوضع أهدافك ليس على مستوى يومي فقط بل على مستوى شهري أو أسبوعي فلن تواجه في الواقع مشكلة في تدوين كثير منها، وذلك أن الإنسان يميل للمبالغة في وضع الأهداف وقد يضع أحياناً أهدافاً أكثر من طاقته والعمل لها يحتاج إلى وقت طويل. ولذلك لا بد من وضع أولويات لهذا العدد الكبير من الأهداف حسب درجة أهميتها. وتقدم لنا قاعدة ٨٠/٢٠ أو ما يسمى بمبدأ باريتو تفسيراً شائقاً لأهمية الأولويات وكيفيتها في القرن التاسع عشر الميلادي. وينص هذا المبدأ على أن ٨٠% من قيمة مجموعة من العناصر (الأهداف والمهام والأنشطة) تتركز في ٢٠% منها فقط.

ويعتبر هذا المفهوم على الرغم من بساطته على درجة كبيرة من التشويق والأهمية؛ لأن كثيراً من الأمثلة من واقع الحياة تؤيد هذه القاعدة.

فعلى سبيل المثال

نجد أن ٨٠% من المكالمات الهاتفية تأتي من ٢٠% من الأشخاص المتصلين، وكذلك ٨٠% من الطلبات في المطعم تأتي ٢٠% من الوجبات الموجودة في قائمة الطعام، و ٨٠% من مشاهدات التلفزيون تتركز في ٢٠% من البرامج، و ٨٠% من المشتريات من ٢٠% من الزبائن. وعلى أية حال، فإن استخدامنا لقاعدة ٨٠/٢٠ ينطبق على الأهداف. وببساطة، فإن هذا يعني أنك تكون فعالاً بنسبة ٨٠% إذا أنجزت ٢٠% من الأهداف التي ترسمها لنفسك. فلو كانت لديك قائمة يومية بعشرة أهداف، فإن هذا يعني أن من الممكن أن تكون فعالاً بنسبة ٨٠% إذا أنجزت أهم هدفين منها فقط. إن الفكرة الرئيسة هنا هي أن الشخص يكون فعالاً وذا كفاءة عالية إذا ركز على الأهداف الأكثر أهمية أولاً.

تطبيق قاعدة ٢٠/٨٠ على الأولويات طويلة المدى :

اكتب خمسة أهداف كبيرة بدون ترتيب ترغب في تحقيقها خلال السنوات الخمس القادمة، ثم حدد أولوية هذه الأهداف بوضع علامة (صح) أمام الأولوية المناسبة:

الرقم	الهدف	الأولوية		
		عالية	متوسطة	قليلة
١-				
٢-				
٣-				
٤-				
٥-				

تطبيق قاعدة ٢٠/٨٠ على الأولويات متوسطة المدى :

اكتب ثمانية أهداف بدون ترتيب ترغب في تحقيقها خلال الشهر القادم، ثم حدد أولوية هذه الأهداف بوضع علامة (صح) أمام الأولوية المناسبة:

الرقم	الهدف	الأولوية		
		قليلة	متوسطة	عالية
١-				
٢-				
٣-				
٤-				
٥-				
٦-				
٧-				
٨-				

تطبيق قاعدة ٢٠/٨٠ على الأولويات قصيرة المدى :

اكتب عشرة أهداف بدون ترتيب ترغب في تحقيقها خلال السنوات الخمس القادمة، ثم حدد أولوية هذه الأهداف بوضع علامة (صح) أمام الأولوية المناسبة:

الأولوية			الهدف	الرقم
قليلة	متوسطة	عالية		
				-١
				-٢
				-٣
				-٤
				-٥
				-٦
				-٧
				-٨
				-٩
				-١٠

العادة السادسة

" البراعة الاتصالية "

البراعة الاتصالية هي تهيئة الظروف الملائمة للتأثير إيجاباً في الآخرين ثم استعمال الأساليب المطلوبة لتحقيق هذا التأثير. فنحن في حياتنا نسعى للاتصال مع الآخرين بغرض:-

- التأثير الإيجابي عليهم.
- إقناعهم بوجهة نظرنا.
- إقناعهم بمساعدتنا أو التعاطف معنا .

سمات المتصل البارِع:-

- * كسبه لثقة الآخرين.
 - * شعور الآخرين بأن لديه مصداقية وأنه يفعل ما يقول
 - * تحمله للمسؤولية وتقديم قدوة صالحة.
 - * اهتمامه بالآخرين وتقدير وجهة نظرهم.
 - * الحماس والدفء في علاقته الإنسانية.
- عناصر البراعة الاتصالية:-

- السمات الشخصية (وراثية ومكتسبة)

- المهارات اللغوية المتطورة (الإنصات + الحديث + القراءة + الكتابة).
- لغة الإشارة وتوظيفها التوظيف الجيد لإقناع الآخرين والتأثير عليهم.

والواقع أن الاتصال قضية أساسية في حياتنا تتحكم في مدى نجاحنا في عملنا وفي شؤوننا الخاصة. والاتصال أمر لا يمكن تعريفه بسهولة ولكن يمكن ملاحظة نتائجه. وتستعمل مهارات الاتصال في الحديث مع الآخرين والتأثير عليهم وإقناعهم بوجهة نظرنا وإعطائهم انطباعات جيدة عنا. ولو حللنا حياتنا بصفة يومية لوجدناها مليئة بالاتصال على جميع المستويات، فنحن نمارس الاتصال في المنزل وفي العمل وفي الحياة الاجتماعية.^(١)

ففي عملنا على سبيل المثال، نمارس الاتصال بصفة دائمة عن طريق الكتابة والقراءة والحديث للآخرين وتميرير المعاملات، وكذلك في جوانب عملنا الأخرى مثل الاجتماعات والمقابلات الشخصية والمحاورات والمحاضرات وعقد الصفقات والمفاوضات والمحادثات التلفونية حتى إن العمل نفسه ليس إلا عملية اتصال مستمرة. وقد أجريت الكثير من الدراسات على عملية الاتصال وأثرها في توصيل الرسالة للآخرين.

ومن هذه الدراسات دراسة للعالم الأمريكي البروفيسور ألبرت مهربان من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس. وقد قام هذا العالم بدراسة متعمقة في عملية الاتصال في كتابه «الرسالة الصامتة» وأوضح أن هناك ثلاثة عناصر للرسالة: لفظي (الكلمات والجمل) صوتي (النبرات وطريقة الكلام والصوت) ومرئي (وهو ما يراه الناس من المتحدث).

وفي الظروف العادية إذا كانت الرسالة واضحة وغير متناقضة ، ومصداقيتها عالية، فإن هذه العناصر تعمل بالتساوي ولها تأثير متكافئ على عملية الاتصال، أما إذا كانت الرسالة مشوشة ومتناقضة بين هذه العناصر فإن درجة مصداقيتها كالتالي: اللفظي ٧%، الصوتي ٣٨%، والمرئي ٥٥%. وهذا يدل دلالة واضحة على أن الناس يصدقون أكثر ما يرون لا ما يسمعون. ومن

(١) انظر في ذلك : " امسك عليك هذا " من سلسلة قواعد فنون التعامل مع الآخرين (١) للدكتور / علي

الحمادي ص ٣٣ ط ابن حزم .

الدراسات الرائدة في مجال الاتصال دراسة شائعة للبروفيسور الأمريكي (توماس هارل 1986 Harrel م) في جامعة ستانفورد والتي امتدت لعشرين سنة وقد ركزت العديد من الدراسات على علاقة النجاح في العمل بعملية الاتصال في حياة الإنسان. وقد وجدت هذه الدراسة أن من أهم معايير النجاح سمة الانفتاح والقبول الاجتماعي وحددت ذلك في ثلاثة عوامل:

- شخصية منفتحة ومرنة.

- شخصية تحب الحديث مع الناس وترغب في العمل معهم وإقناعهم.

- شخصية تحب النفوذ والتأثير في الآخرين. وتشير الدراسات إلى أن جزءاً يسيراً من النجاح الذي يحققه الإنسان في حياته فقط (١٥%) يعتمد على المهارات العملية أو المهنية المتخصصة والجزء الأكبر (٨٥%) يعتمد على البراعة الاتصالية.

السمات الشخصية:^(١)

هناك سمات شخصية معينة تعتبر القاعدة المتينة التي تبني عليها عادة البراعة الاتصالية.

ومن أمثلة هذه السمات الثقة بالنفس والحلم والأناة والصبر والقدرة على استيعاب الآخرين والشجاعة وقوة الشخصية ونفوذها في الآخرين. وهذه السمات بعضها فطري والبعض الآخر مكتسب، يكتسبه الإنسان من بيئته الاجتماعية عبر السنين عن طريق التعلم والخبرة والممارسة. ويزيد من هذه السمات الشخصية تأثيراً وأهمية في حياة الإنسان شيئان رئيسان:

الأول: قوة العلم والمعرفة.

الثاني: قوة الدور أو الوظيفة

(١) انظر : سيد خير الله، بحوث نفسية وتربوية: قائمة السمات الشخصية المبتكرة، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، ١٩٨١.

أما العلم والمعرفة فيعطيان الإنسان مجالاً رحباً من التأثير الإيجابي على الآخرين ويجعلانه أقدر على امتلاك قلوبهم وإقناعهم بوجهة نظره. وكذلك فإن الدور أو الوظيفة اللذين يمارسهما الإنسان يعطيانه قوة على التأثير والفعل والإرادة، فكلما كان الدور أكثر أهمية مثل الأب أو المعلم أو القائد كان لهذا الدور أثر بالغ في تعزيز البراعة الاتصالية وزيادة تأثيرها. وهناك علاقة قوية ومستمرة بين السمات الشخصية والدور، فالسمات الشخصية الملائمة تؤهل الإنسان للحصول على دور معين والبراعة فيه أكثر من غيره مثل المعلم أو القائد، كما أن الدور نفسه يوصل بعض المواهب والسمات الشخصية ويفجر طاقاتها نحو التميز والإبداع. ففي أحد الأبحاث العلمية تم سؤال ستين من القادة «ما الذي ساعدك أكثر حتى أصبحت قائداً؟» فكانت الإجابة «الحديث أمام الناس» فقد أدت هذه الفرصة إلى بروز الدور القيادي لهؤلاء الأشخاص.

- وتعتبر السمات والأخلاق التالية هي الخلفية الملائمة التي تبني عليها البراعة الاتصالية:
- العمل من أجل تحقيق أهداف عالية وكبيرة في الحياة.
- الاهتمام بالشأن العام وعدم التركيز على الاهتمامات الخاصة.
- المصداقية العالية.
- الحلم والأناة والانفتاح على الآخرين.
- الصبر والقدرة على استيعاب الآخرين.
- الاقتناع التام بما تقول وتفعل بحيث يراك الآخرون كقدوة جيدة للقيم التي تحملها.
- الشجاعة وقوة الشخصية.
- الحماس والدفء في العلاقات الإنسانية.
- احترام الآخرين والاهتمام بشؤونهم.
- التصرف بعفوية وعدم التكلف في القول والفعل.^(١)
- والاتصال كمهارة إنسانية يتأثر بدرجة كبيرة بثلاثة أمور:

(١) للاستزادة انظر : سلسلة قواعد وفنون التعامل مع الآخرين . للدكتور علي الحمادي .

الأول: محتوى الاتصال. وهو الرسالة التي ترغب في توصيلها إلى الآخرين وتشتمل على الأفكار والمفاهيم والمشاعر والطلبات.

الثاني: بيئة الاتصال. ويقصد بها الظروف النفسية للمتحدث والسامع أو غيرها من اعتبارات وملابسات خارجية يتم فيها الاتصال مثل الوقت والمكان والأوضاع المتنوعة.

الثالث: طريقة الاتصال: وهي الوسيلة المتبعة لتقديم المحتوى والإنسان البارع اتصالياً يدرك تمام الإدراك بحسه وفطنته وخبراته هذه الأمور الثلاثة ويسخرها لتحقيق أهدافه من الاتصال. فيعرف بالضبط ما يريد أن يقول ثم يختار البيئة المناسبة والطريقة المناسبة للحديث والتأثير في الآخرين. وتدل الدراسات الحديثة على وجود ميول متنوعة لدى الأشخاص في الطريقة التي يتحدثون بها ويباشرون فيها واجبات الحديث المنظم مع الآخرين.

الإصغاء وحسن الاستماع:^(٢)

حسن الاستماع وإجادة الإصغاء أحد ركني الاتصال الناجح فلا يكفي أن تنجح في إرسال رسالتك بل لابد من النجاح أيضاً في استقبال رسالة الآخر واستيعاب رد فعله وفهم ما يريده والاستفادة منه أو التأثير فيه وحسن توجيهه بعد ذلك وحسن الإصغاء أدب من أعلى الآداب السلوكية التي يتصف بها الإنسان إذا نبه ونجح في تسيير نفسه والسيطرة على ذاته وهو كذلك مهارة إنسانية راقية لابد منها للتعلم واكتساب المعارف والعلوم، وقد دلت الدراسات أن الاستيعاب لما يصدر من الآخرين يتفاوت بين ٤٠% إلى ٧٥% بعد الانتهاء من الرسالة مباشرة، وأن أكبر الأسباب في هذا التفاوت هو الاختلاف في الإصغاء والاستماع، وأهم وسائل الإصغاء هي:

١. السمع بالإذن.

٢. البصر بالعين.

(٢) حتى لا تكون كالأصم ١٣٢

٣. الانتباه والتركيز بالقلب والعقل.

آثار عدم حسن الإصغاء:^(١)

١. قد يؤدي عدم حسن الإصغاء إلى فقد ثقة الآخرين واحترامهم لك، فعندما يتحدث معك إنسان وتتشاغل عنه بالاتصال بالهاتف أو الحديث مع جليسيك أو الكتابة في أوراقك تصيبه بالإحباط وبالتالي عدم الثقة فيك، وقد أثار عن الأحنف قوله: (إن الرجل ليحدثني بالأمر أعرفه من قبل أن تلده أمه فأصغي إليه حتى ينتهي من حديثه وأريه أنني أسمع له لأول مرة).
٢. عدم فهم ما يريد الآخرون، وبالتالي الفشل في التعامل معهم: لأن النجاح في التعامل مع العدو أو الصديق يستدعي معرفة مراده، ولا يمكن فهم مقصده ومراده إلا بالإصغاء لكلامه والتركيز في فهمه.
٣. إضاعة كثير من الفرص التي تؤدي إلى النجاح في الحياة حيث أن الفرص تتاح للإنسان من خلال الاحتكاك بالآخرين وفهم كلامهم واستيعاب مقاصدهم ومراميمهم، فإذا فشل الإنسان في الإصغاء لهم فشل في فهمهم، وبالتالي فاته الكثير من الفرص.
٤. عدم التعود على اكتساب المعلومات بطريقة مختصرة وبقاء المعلومات ناقصة لدى من لا يجيد الاستماع والإصغاء مع ظنه أن معلوماته كاملة.
٥. اتخاذ القرارات الخاطئة بسبب نقص المعلومات؛ لأن القرار لا يمكن أن يكون صحيحاً إلا إذا كانت المعلومات كاملة وصحيحة.
٦. شعور المتحدث بالإحباط لعدم الإصغاء إليه، وبالتالي عدم استعداده للمشاركة بفعالية فيما يناط به من أعمال بعد ذلك.

(١) حتى لا تكون كلاً ص ١٣٣

الإنصات والاستماع والإصغاء الجيد:^(١)

لكي تكتسب مهارة الإنصات الجيد والاستماع الحسن وتحوز ما يترتب عليه من فضائل ومكاسب وثمرات فلا بد من مراعاة الأمور الآتية:

١. أن تكون في وضع نفسي وبدني مريح أثناء الاستماع لغيرك بألاً تشكو من مرض مؤلم أو سهر مجهد أو جوع مفرط، وألاً يكون بعد الأكل مباشرة أو أثناء الانشغال بأمر يسيطر على فكرك، وأن تكون في مكان جيد التهوية معتدل الحرارة.
٢. ألا يكون هناك ضوضاء وأصوات مزعجة في المكان الذي تجلس فيه أو حوله؛ لأن ذلك يشتت الذهن ويشغل الحواس.
٣. أن تكون جلستك أثناء الإصغاء جلسة مريحة تستطيع أثناءها أن تركز بجميع حواسك مع المتحدث لتستوعب أكبر قدر ممكن من كلامه.
٤. اربط ما تسمعه من معلومات بما تراه من صور ومشاهد ليتظافر السمع والبصر على استيعاب المعلومات.
٥. ركز على حركات جسم المتحدث وتعابير وجهه ونبرات صوته لترسخ معاني كلامه في نفسك وليكون فهمك لما يريد أكثر دقة.
٦. لا تطيل الجلسة أكثر مما تستطيع أن تستوعب وأجل بقية الحديث لوقت آخر، فإن النفوس إذا ملت كلت.
٧. لا تقاطع المتحدث وتستعجل النتائج قبل الوصول إليها وعندما يحصل التباس في الفهم فسجل ذلك ثم استوضح عنه في نهاية الحديث.
٨. لا تكثر من الالتفات والتثاؤب والتشاغل والسرхан بعيداً أثناء الحديث.

(١) حتى لا تكون كلاً ص ١٣٤

٩. لا تتكلم مع غير المتحدث إلا لضرورة، وحبذا لو استأذنت من المتحدث لتتحدث معه أو مع غيره.

١٠. استخدم القلم والأوراق لتسجيل وتلخيص الأفكار الرئيسة والنقاط الدقيقة التي تسمعها من المتحدث ثم حاول بعد ذلك حفظها لتلم بموضوع الحديث وتحتفظ بما فيه من معلومات.

معوقات الاتصال:^(١)

هناك بعض الأمور التي تؤدي إلى إعاقة الاتصال وعدم نجاحه بغض النظر عن نوعه، وهذه الأمور منها ما يكون في المرسل ومنها ما يكون في المستقبل ومنها ما قد يكون في الرسالة، وسأذكر جملة منها ثم أفصل في ذكر واحد منها:

١. عدم وضوح الهدف من الرسالة.
٢. خطأ المرسل في توقع رد فعل المستقبل وقدرته على فهم الرسالة.
٣. تبليغ الرسالة بصورة غامضة أو خاطئة.
٤. تنفيذ عملية الاتصال في وقت غير مناسب.
٥. الفشل في استخدام المثيرات والمرغبات أو في ربط موضوع الرسالة بها.
٦. عدم حسن الإصغاء والاستماع وعدم الاهتمام بالرسالة.
٧. الخطأ في تفسير الرسالة وعدم فهمها على وجهها الصحيح.
٨. المبادرة للرد قبل استعمال الرسالة.

(١) حتى لا تكون كالأص ١٣٦

٩. الخجل الذي يؤدي إلى عدم قدرة المرسل على تبليغ رسالته بالصورة الصحيحة، وإليك شيء من التفصيل عن هذه العائق:

من عوائق الاتصال «الخجل»: ^(١)

الخجل هو الشعور بالحرج والاضطراب عند مواجهة الناس عموماً، وعلى هذا فهو يختلف عن الحياء الذي هو شعور بالانقباض والحرج عن فعل ما يشين أو ذكره، وعلى هذا فالحياء محمود والخجل مذموم.

من مظاهر الخجل:

١. توتر الأعصاب عند لقاء الآخرين.
٢. التلعثم في الكلام وعدم القدرة على التفاهم معهم.
٣. اضطراب الجوارح واحمرار الوجه.
٤. عدم الثقة بالنفس في مباشرة كثيرة من الأعمال بحضور الآخرين:

علاج مرض الخجل:

١. اندمج اجتماعياً ضمن مجموعة من زملائك أو جيرانك أو أقاربك وشاركهم في أنشطتهم من رحلات ومناسبات وأمثالها.
٢. مارس بعض الأعمال الرياضية الجماعية مع إحدى المجموعات أحياناً.
٣. ألق بعض النكت المضحكة على الآخرين وشاركهم في الضحك.
٤. حاول أن تتعرف على من تلقاهم في بعض المناسبات مثل الطائرة أو الحافلة أو بعض الأماكن العامة وحاوهم وتعرف على أفكارهم.

^(١) حتى لا تكون كلاً ص ١٣٧

٥. عند عرض أفكارهم حاول أن تقنع نفسك بأنك تتحدث لوحدهك وليس أمامك أحد عند الحديث.

٦. حافظ على صلاة الجماعة في المسجد وتول الإمامة وبخاصة في الصلاة الجهرية عندما تتاح لك فرصة لذلك.

٧. احرص على أن تشارك الآخرين في الحديث عندما يكون موضوع الحديث في الجوانب التي تعلم تفوقك فيها.

٨. إذا أحسست بتوتر أعصابك فحاول أن تسترخي قليلاً ثم تعود للحديث مع الآخرين.

٩. قبل مواجهتك للآخرين خطط لكلماتك وأفعالك وتوقع رد فعل المستقبل وعدم خطئك على ضوء ذلك ثم تمرن على ما ستقوله، وحاول أن تطبقه أكثر من مرة ثم نفذ ما خططت له مباشرة وبصدق وأدب مع الآخرين، وإذا تكرر هذا منك عدة مرات فسيزول الخجل بإذن الله.^(١)

هل فكرت يوماً من الأيام في الطريقة التي تنصت بها إلى الآخرين؟

تقول الدراسات إن ٧٥% من العلاقات الإنسانية يمكن بناؤها عن طريق مهارات الإنصات الجيد. كما تقول الدراسة إننا نستعمل فقط ٢٥% من قدراتنا في الإنصات، أي أننا في ظروفنا العادية نفهم ٢٥% فقط مما نسمع، ولا نستثمر الجهد والوقت والاهتمام لفهم كل ما يقال .

كيف يقيّمك زملاؤك وأصدقائك وأفراد أسرتك؟ هذه بعض العبارات المهمة التي تساعد على بناء مهارة الإنصات.

(١) حتى لا تكون كالأصم ١٣٨

- اقرأ العبارة ثم ضع علامة من ١ إلى ١٠ أمامها حسب تقييمك لنفسك
- ملحوظة: رقم ١ يدل على أن تقييمك منخفض للغاية ورقم ١٠ يدل على تقييم عال جداً .

تعرف على مهارتك في الإنصات

منخفض ← ← ← ← ← ← ← ← ← ← عالي
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

- أقدر دائماً حاجات الآخرين.....
- أحترم مشاعر الآخرين وأحاسيسهم.....
- أفضل الوصول إلى حلول مرضية مع الآخرين....
- أنا منصت جيد وأستمع إلى ما يقال بالألفاظ وما لايقال من أحاسيس.....
- لدي الاستعداد للتنازل عن بعض الأشياء في سبيل إقناع الآخرين والتأثير فيهم.....
- أتبع سياسة الإفصاح مع الآخرين فأفتح لهم قلبي وعقلي
- لا أقاطع الآخرين وأعطهم فرصة الحديث حتى ينتهوا
- لا أفترض أنني على حق دائماً.....
- أجتنب تشكيل رأي أو الرد قبل أن أفهم تماماً مراد المتحدث.....
- أهدافي واضحة في ذهني عند الاتصال بالآخرين...
- أتجنب الجدل والمرء لو كان معي الحق.....
- أسعى دائماً للتأثير إيجابياً في الآخرين.....
- أزيد دوماً من درجة تركيزي واهتمامي.....

الحديث

قد يكون الحديث طريقنا الوحيد للاتصال بالآخرين والتأثير عليهم. وهو مهارة ثمينة للغاية تحتاج للكثير من التعلم والتدريب.

هل سبق أن شاهدت أحد المتحدثين البارعين في التلفزيون أو في محاضرة عامة شدك في حديثه؟

ما الذي شدك فيه؟ هل صوته؟ أم وقفاتة؟ أم حركات يديه، أم استعماله لعبارة معينة؟ أم شدك أسلوبه وطريقة حديثه؟ أم شدك مظهره وهندامه؟

- يمكن أن نتعرف على جوانب مهارة الحديث بالإجابة عن الأسئلة في التدريب اللاحق.
- أجب عن الأسئلة وتعرف على مهارتك كمتحدث. قيّم نفسك واكتشف نواحي القوة والضعف في الطريقة التي تتحدث بها.
- ملحوظة: الإجابة النموذجية على كل العبارات يجب أن تكون «دائماً».

تعرف على مهارتك كمتحدث

الرقم	أبداً	أحياناً	دائماً
-١			
-٢			
-٣			
-٤			
-٥			
-٦			
-٧			
-٨			
-٩			
-١٠			
-١١			
-١٢			
-١٣			
-١٤			
-١٥			
-١٦			
-١٧			
-١٨			

لغة الإشارة جانب مهم من جوانب بناء عادة البراعة الاتصالية. وأقصد بلغة الإشارة حركات الجسم والإيماءات وحركات العينين واليدين وطريقة الجلوس والمشي وطريقة اللبس والابتسامة وغيرها. وللغة الإشارة آثار عميقة على عملية الاتصال والتأثير في الآخرين. والشخص البارح اتصالياً هو الذي تعلم استعمال لغة الإشارة ويقوم بتوظيفها لتحقيق أهدافه في الإقناع والتأثير

وإليك بعض الأساليب المناسبة لرفع مستوى استعمالك الإيجابي للغة الإشارة.-

- أنظر في عيني السامع عند الكلام وأعطه الاهتمام والاحترام الكاملين.-
- قف واجلس بطريقة جيدة وبعفوية طبيعية.-
- عليك بالهدوء والسكينة والوقار عند الحديث.-
- ليكن صوتك موزوناً، ليس مرتفعاً أكثر من اللازم ولا منخفضاً أكثر من اللازم.-
- تصرف بعفوية وعدم تكلف.-
- استعمل حركات الجسم واليدين والعينين المناسبة.-
- عليك بالابتسامة والبشاشة.-
- كن نظيفاً مرتباً، وتجنب الروائح غير الملائمة.

«العادة السابعة»

"الانتصار على الذات"

معناه تطويع النفس وقيادة الذات وتعويدها على مواجهة المسؤوليات ومتابعتها والصبر عليها وعلى أنواع التكاليف في الحياة لتحقيق الحياة الكريمة والأهداف العالية التي ترغب في تحقيقها. الانتصار على الذات يعني تعويد النفس على الفعل والمبادرة وتسخير المواهب والقدرات والإمكانات في تحقيق الأهداف المنشودة. ولاشك أن هذه العادة تحتاج تربية فاعلة وجهوداً حثيثة لأن النفس ليست فقط ميالة إلى الدعة والكسل؛ بل إنها أمارة بالسوء كما قال سبحانه وتعالى في كتابه العزيز «إن النفس لأمارة بالسوء». كما قال عز وجل .

وأول خطوة في تطويع الذات هي التعرف على نفسك واكتشافها. ماهي نواحي القوة لديك، ماهي نواحي الضعف؟ ماهي الأشياء التي تجيد إتقانها، وما الأشياء التي لا تجيد إتقانها؟ ما الأشياء التي تستمتع بعملها، وتلك التي لا تستمتع بعملها؟ ما الفرص التي أمامك، وما الأخطار؟

تمرين (١) للتقييم الذاتي

حدد نقاط القوة في شخصيتك

نقاط القوة هي الأمور التي تعتقد أنها مسؤولة عما حققته وتحققه في حياتك من نجاحات. ونقاط الضعف هي المسؤولة عن فشلك وإخفاك وتري أنها تسبب لك الكثير من الإزعاج والحرج.

الأشياء التي أجيدها وأتقنها

م	في العمل	في الحياة الخاصة
-١		
-٢		
-٣		
-٤		

الأشياء التي أستمتع بعملها

م	في العمل	في الحياة الخاصة
-١		
-٢		
-٣		
-٤		

تمرين (٢) للتقييم الذاتي

حدد نقاط الضعف في شخصيتك

الأشياء التي لا أجيدها

م	في العمل	في الحياة الخاصة
-١		
-٢		
-٣		
-٤		

الأشياء التي لا أستمتع بعملها

م	في العمل	في الحياة الخاصة
-١		
-٢		
-٣		
-٤		

مارس الآن العادة الثالثة «ترتيب الأولويات» وحاول التركيز على أهم نقطتي قوة في شخصيتك. حاول أن توظفهما التوظيف الكامل لتحقيق أهدافك. تذكر ما قلناه عن قاعدة باريتو. قد تجد أن التركيز على هاتين النقطتين والنجاح في استغلالهما يحققان لك ٨٠% من الأهداف. افعل الشيء نفسه مع أهم نقطتي ضعف. حاول العمل الدؤوب للتغلب على هاتين النقطتين، فقد يؤدي ذلك إلى تخفيف ٨٠% من نواحي الضعف لديك. قد يبدو التمرين أمراً نظرياً في البداية ولكن التفكير العميق في نواحي القوة ونواحي الضعف ورسم الخطط للاستجابة لما يطراً عليك من أفكار في هذا التمرين سيتحول إلى مهارة ثمينة يمكنك ممارستها بين فترة وأخرى. إن التركيز على أهم نقاط القوة في حياتنا وتوظيفها التوظيف السليم والتغلب على أهم نقاط الضعف تمكننا من تطويع ذواتنا والاستفادة من إمكاناتنا ومواهبنا في حدودها القصوى.

ومن الجوانب المهمة لاكتشاف النفس والتعرف عليها تحليل الأشياء التي نجدها في حياتنا والأشياء التي لا نجدها، وكذلك الأشياء التي نحها والأشياء التي لا نحها، فهذا التمرين يقدم لنا أفكاراً ثمينة أخرى يمكننا إضافتها إلى ما سبق.

تمرين (٣)

لاكتشاف الذات

نقاط القوة

ما أقوى خمس نقاط في شخصيتي؟

١-.....

.....-٢

.....-٣

.....-٤

• بناء على نقاط القوة هذه ما الفرصة المتوفرة أمامي للنجاح في الحياة؟

.....-١

.....-٢

.....-٣

.....-٤

.....-٥

تمرين (٤)

لاكتشاف الذات

نقاط الضعف

ما أضعف خمس نقاط في شخصيتي؟

.....-١

.....-٢

.....-٣

.....-٤

.....-٥

ماهي الأخطار والعقبات التي ستواجهني في حياتي بسبب نقاط الضعف لديّ؟

.....-١

.....-٢

.....-٣

.....-٤

.....-٥

كيف أتخلص من الخطر أو العائق الأول؟

.....-١

.....-٢

.....-٣

.....-٤

.....-٥

كيف أتخلص من الخطر أو العائق الثاني؟

- ١-.....
- ٢-.....
- ٣-.....
- ٤-.....
- ٥-.....

الآن أصبح لديك مجموعة من القوائم:

- قائمة بنواحي القوة «الأشياء التي تجيدها وتستمتع بعملها».
- قائمة بنواحي الضعف «الأشياء التي لا تجيدها ولا تستمتع بعملها»..

الآن حاول أن تزوج بين هذه القوائم

هل هناك أمور تمثل بالنسبة لك نقطة قوة في شخصيتك وتفيد فعلها أو تؤيدها بكفاءة عالية وكذلك تستمتع بعملها؟ إذا وضعت يدك على هذا الأمر فقد تعرفت على كنز ثمين يمكن أن يمثل سر نجاحك في المستقبل. ثم حاول اكتشاف الفرص التي تستفيد من نقاط القوة هذه، فالكثير منا لديه نقاط قوة ولكنه لا يستفيد منها حق الاستفادة أو لا يوظفها التوظيف الأمثل. كما أن لديه الكثير من نقاط الضعف التي تعرقل مساعيه لتحقيق أهدافه وتشل فعاليته الشخصية. إن رحلة التغيير الإيجابي في الحياة تبدأ بالتعرف على النفس. وبعد التعرف على النفس يأتي تطويعها وقيادتها وسياستها وتوجيهها لما فيه الخير والصلاح. ولا بد أن نفهم في هذا السياق أن هناك أموراً كثيرة في حياتنا تعتبر أموراً مهمة وأساسية ومطلوب منا أداؤها ومباشرتها على الرغم من أننا لا نستمتع بأدائها. الإنسان العاقل يحاول دائماً الاستمتاع

بكل شيء يفعله سواء فُرض عليه أم فرضه على نفسه. وبناء على القوائم التي عملت لاشك أنك تستطيع الآن أن تحدد أهم الفرص في حياتك كما يمكنك تحديد أهم الأخطار. المزج بين نقاط القوة والأمور التي تجيدها وتستمتع بعملها يمثل الفرص المحتملة. كما أن المزج بين نقاط الضعف والأمور التي لا تجيدها ولا تستمتع بها تمثل الأخطار والتهديدات التي قد تواجهك في المستقبل .

اكتب فيما يلي أهم الفرص المتوفرة لديك والتي قد تزيد من فرص نجاحك. فكر في أمور مثل المؤهل الدراسي الذي تحمله، سماتك الشخصية، علاقاتك الأسرية، خلفيتك الاجتماعية، ظروفك. وبعد ذلك اكتب ما يخطر ببالك ويمثل أخطاراً وعقبات ومشكلات قد تقف في طريق نجاحك .

تمرين (٥) للتقييم الذاتي

الفرص والأخطار

م	أهم الفرص المتوفرة لديّ	أهم الأخطار التي تواجهني
-١		
-٢		
-٣		
-٤		

بعد كتابة هذه القائمة عليك بتذكر المؤشرات التالية:

١- الفرص المتوفرة لديك قد تكون أموراً لا تفعلها الآن، ولكنك إذا بدأت في مباشرتها وعملها فسيكون لها تأثير كبير على مستقبلك ويمكنك أن تجعلك مستفيداً من قدراتك ومواهبك واهتمامك.

٢- بعض الأشياء التي لا نجيدها قد تكون مهمة لنا؛ لذلك لا بد أن نتعلمها ونتقن تأديتها لأن تحقيق أهدافنا الكبيرة المهمة يرتبط بمثل هذه الأشياء.

٣- الأشياء التي لا نستمتع بعملها ونعرف أنها جزء من حياتنا ومهمة للغاية وتمثل أهدافاً مطلوبة؛ يجب أن نغير مواقفنا تجاهها ونطور طرائق ووسائل للاستمتاع بها أو على الأقل عملها بنفس راضية والصبر على مباشرتها ومتابعتها.

٤- بعض الأشياء التي نستمتع بعملها ولكنها لا تقع في خانة الأهداف المهمة أو لا يترتب على تركها تأثير كبير في حياتنا؛ يجب أن ننظر إليهما من زاوية مختلفة. كثير من الناس يضيع الكثير من الوقت في هذه الأشياء وهذا بلا شك ضياع للأهداف الكبيرة ويتنافى مع ما عرضناه في العادة الرابعة «ترتيب الأولويات». ولكن يجب ألا نغفل الراحة النفسية وأنواع الرضا النفسي والمتعة المتعلقة بعمل هذه الأشياء. حدد كما ذكرنا هذه الأشياء، ثم ضعها في سياقها الطبيعي، أي مارسها في الفترات التي تحتاج إلى راحة أو تجديد النشاط فستجد في هذه الأمور واحة وارفة الظلال للراحة والهدوء واستعادة النشاط بعد العمل الجاد على الأهداف الكبيرة.

أسباب عدم الانتصار على الذات

بعد هذا التمرين الشائق لا بد أن تعرف أن هناك أسباباً وعوامل تقف في طريق تطويعك لذاتك.

ومن أهم هذه العوامل التالي:

- الحيل الدفاعية.
- العجز والكسل.
- عدم التنظيم.
- التسويف.
- الفشل.

الحيل الدفاعية

الحيل الدفاعية هي وسائل وطرائق وأساليب ندافع بها عن أنفسنا ونحمي بها ذواتنا من النقد والتقصير والتهاون. وهذه الحيل في أصلها مهمة ومطلوبة إلا أنها يمكن أن تستعمل بطرائق سلبية.

- ومن أمثلة هذه الحيل:

التبرير:

فعندما تُسأل عن عمل أو قول أو موقف قد يكون لديك تبرير لذلك.

هذا التبرير قد يكون صحيحاً وإيجابياً ويعبر بصدق عن قناعتك الخاصة ولكنه في أحيان أخرى يكون سلبياً لأنك تعرف في قرارة نفسك أن هذا التبرير غير صحيح وتستعمله وسيلة للتهرب من النتائج وللدفاع عن نفسك.

ومن أمثلة هذه الحيل :

الإسقاط: أي أن تضع فشلك على الآخرين ولا تعترف به .

الكبت النفسي: وهو رفض الاعتراف بالمشكلة .

التوحد: تقليد الآخرين بحيث تذوب شخصيتك في هذا التقليد.

الإزاحة: وهي التحول من هدف إلى هدف آخر أسهل وأسرع عند مواجهة المشكلات أو الخوف من الأذى .

العجز والكسل

وهاتان خصلتان ذميمتان نتائجهما مدمرة للغاية على حياة الإنسان. وتشتركان في مظهر واحد وهو عدم الفعل وعدم المبادرة والنكوص عن مباشرة المسؤوليات ومتابعة الأمور. فالعاجز أو الكسول لا يفعل شيئاً والحياة من حوله تتحرك والناس يعملون وينجزون وهو واقف في مكانه فيتولد لديه الكثير من المشاعر مثل القلق والضجر والملل ويشعر بقلّة الحيلة ويندب حظه وزمانه وربما قاده وضعه إلى إضاعته لنفسه ومن يتحمل مسؤوليتهم. وقد سجل لنا الطب الحديث مجموعة من الأسباب للأمراض النفسية ومن أهمها أسباب تتعلق بالعجز والكسل. ولذلك ليس غريباً أن يستعيد المصطفي ص من العجز والكسل، ويعلمنا في حديث عظيم هذه الاستعاذة حيث قال: «اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل».^(١)

وقد يعذر العاجز لعدم قدرته ، بخلاف الكسول الذي يتناقل مع قدرته ، قال تعالى : (ولو أرادوا الخروج لأعدوا له عدة ولكن كره الله انبعاثهم فثبطهم وقيل اقعدوا مع القاعدين).

وقد ترى الرجل موهوباً ونابغة فيأتي الكسل فيخذل همته ويمحق موهبته ويشل طاقته .

ماهي نتيجة العجز والكسل؟

نتيجة سلبية على كل حال، أقلها فرص ضائعة وحياة ناقصة ومشاعر سلبية وأمراض مستحكمة وقلّة في الحيلة وعود عن الكسب ودخل متواضع وبعد عن الحيوية وربما إحباط ويأس.

(١) مسلم ٢٠٧٩/٤ ح ٢٧٠٦ .

عدم التنظيم

إن الإنسان غير المنظم يهدر أوقاته في أمور تافهة، فإذا أراد أن يبحث عن ورقة أو وثيقة مهمة في منزله أو مكتبه يأخذ ذلك منه وقتاً طويلاً وقد لا يجدها إذا لم يكن لديه سلفاً طريقة منظمة أو مكان معين يضع فيه مثل هذه الوثيقة. وهذا ينطبق أيضاً على وقته وارتباطاته وجهوده، فعدم الترتيب والتنظيم يبعثر حياة الإنسان ويشل فعاليته وحيويته. هل أنت إنسان منظم في حياتك الخاصة وفي مكتبك؟ ما أثر ذلك على جهودك ووقتك؟

التسويق

وهو مرض عضال وداء مقيت إذا أصيب به الإنسان صبغ حياته بالهامشية والضياع. فالإنسان المسوف يرى أهدافه أمامه ولكن يحجم عن مباشرتها، ويرى المسؤوليات والتكاليف ولكنه يروغ عنها يميناً أو يساراً.

كيف تعرف أنك مسوف؟

هناك مظهران للتسويق :

الأول: شعورك بأن هناك واجبات ومسؤوليات ومهام يجب أن تقوم بها وأنت تأخرها وتضيع وقتك في أمور تافهة .

الثاني: شعورك بتأنيب الضمير لأن هناك أموراً يجب أن تفعلها وأنت لا تقوم بذلك .

هل أنت مماطل؟

لتحديد ما إذا كنت قد أصبت بمرض المماطلة أم لا ... نطرح عليك بعض الأسئلة التالية التي تحدد الإجابات عليها درجة خطورة المرض واستفحاله:

هل أنا من أولئك الأشخاص الذين يخترعون الأسباب أو يجدون الأعذار لتأجيل العمل؟

هل أكون محتاجا دائما للعمل تحت ضغوط شديد لكي أكون كفاء ومنتجا؟

هل أتجاهل اتخاذ تدابير صارمة لمنع تأجيل أو تأخير إنجاز أي مشروع؟

هل أفضل في السيطرة على المشكلات غير ذات العلاقة بالمهمة والمعوقات الأخرى التي تمنع استكمال المهمة؟

هل أشعر أحيانا بأنني لا أهتم بإنجاز العمل.

هل أكلف الزملاء بأداء عمل من الأعمال التي لا تروق لي؟

هل أترك المجال للمواقف السيئة حتى تستفحل بدلا من التصدي للمشكلة في الوقت المناسب؟

إن غلبت الإجابة على هذه الأسئلة بكلمة (دائما) فإن الفيروس سيكون قد انتشر في كل أنحاء الجسد وأن كانت الإجابات الغالبة هي (بعض الأحيان) فلا يزال هناك متسع من الوقت لتناول الدواء الشافي أما إن غلبت الإجابة بكلمة (قليلا) فإن الفيروس لا يزال يمر ببدايات فترة الحضانة، ولكن ومهما كانت الإجابات ستجد كل منا يماطل في هذا الجانب أو ذاك، وذلك لسبب بسيط هو أن معظم البشر يماطلون أيضا، فعلى سبيل المثال هناك العديد من المديرين الذين يستعدون لاجتماعات مهمة في لحظة أو قبل دقائق قليلة من موعد الاجتماعات وأيضا يوجد العديد من الطلاب وتلاميذ المدارس ممن لا يعكفون على استذكار دروسهم إلا خلال الليلة التي تسبق الامتحان

النهائي، يتقدم البعض لشغل وظيفة من الوظائف بعد انتهاء موعد التقديم، إن كل هذه الأمثلة تعد نماذج من أشكال المماطلة واللامبالاة المتعددة.

صفات المماطلون و اللامبالون:

يتسم المماطلون بصفات سلبية عدة من أهمها:

- أنهم يرغبون في فعل شيء ما بل ويتخذون قرارا بهذا الشأن.
 - عادة ينتهي بهم الأمر لعدم أداء أي شيء لأنهم لم يتابعوا تنفيذ قراراتهم.
 - يدركون ولو جزئيا النتائج السلبية لعدم قيامهم بتنفيذ قراراتهم أي أنهم يعانون.
 - يمتلكون مواهب عالية لاختراع الأعذار لعدم إنجاز ما كان يجب عليهم إنجازه، وذلك في محاولة لكبت ما يسمونه بتأنيب الضمير.
 - يغضبون بسرعة ويتخذون قرارات جديدة.
 - لا ينفذون هذه القرارات الجديدة أيضا وبهذا يماطلون أكثر.
 - يستمرون في تكرار الأشياء نفسها ويسيطرون في الدائرة ذاتها حتى تنشأ أزمة لا يستطيعون حلها ومن ثم لا يجدون أمامهم إلا خيار واحدا وهو إنجاز ما بدءوه.
 - إن أسوأ ما في المماطلة والتسويف هو تحويلها لنمط من الحياة قد لا نشعر به و ذلك بسبب تحويلها إلى عادة إلا أنها بكل أسف عادة سلبية لا تؤدي إلا لمزيد من الضغوط والمشكلات والصعوبات.
- أعراض التسويف أو المماطلة:

يمكن توقع ومنع ومحاربة المماثلة وذلك بتطبيق آليات عدة، هناك سلوكيات و أفعال تكون أعراض لمرض المماثلة والتي يجب أن تنتبه إليها دائما وتتفادها:

- ترك العنان للتفكير بحيث تأخذنا الأحلام أو الذكريات بعيدا عن العمل أو المذاكرة مثل التفكير في الإجازة، أو استرجاع ذكريات سابقة .. أو التفكير بالنوم.

- الاستجابة طواعية للعوائق التي تحول دون إنجاز العمل مثل سيل المحادثات التلفونية اليومية، الزيارات المتكررة التي يقوم بها الأهل و الأصدقاء نتيجة لعدم تحديد موعد مسبق، متابعة التلفاز لفترات طويلة .. قد يحدث أحيانا أننا لا نترك هذه المعوقات تحدث فحسب بل قد نشعر بالسعادة لوقوعها أحيانا لأنها تأخذنا -

بعيدا عن عناء العمل والواجبات المدرسية الأمر الذي قد يؤدي إلى تزايد الارتياح النفسي لمثل هذه المعوقات والوقوع تحت سيطرتها.

- قضاء فترات طويلة في تناول القهوة والشاي أو وجبة الغداء أو الذهاب في مشوار طويل يستغرق كثيرا من الوقت.
- تركيز الاهتمام على إنجاز الأعمال الثانوية و الغير مهمة بدلا من التركيز على ما يجب إنجازه فقط.
- قضاء وقت طويل لإنجاز مهمة بسيطة لا تستدعي كل ذلك الوقت.

الفشل

أقصد بالفشل هنا المشاعر والمواقف التي تنتج عندما لا يحالفنا الحظ في تحقيق هدف معين أو إنجاز مهمة معينة، وذلك بعد أن نكون قد بذلنا الجهد واستنفدنا المحاولة. والفشل في هذا السياق أمر طبيعي وكلنا قد يتعرض له في أي وقت من الأوقات.

والواقع أن زيادة مستوى الفشل في حياتنا يعني أننا نحاول أكثر ويعني كذلك نجاحات أكثر. وكما تقول الحكمة «إذا أردت أن تنجح فضعف مستوى الفشل». والمهم في الأمر ليس الفشل نفسه بل ردود أفعالنا تجاه الفشل.

أما مواجهة الفشل فيمكننا ذلك بالخطوات التالية:

- ١- عند الشعور بالفشل أو وصول أنباءه أو اختلاط أحاسيسه، عليك بالاسترجاع وهو قولك «إنا لله وإنا إليه راجعون» «لا حول ولا قوة إلا بالله».
- ٢- اطرده مشاعر القلق والحزن وخيبة الأمل وواجه الفشل بنفس وثقة من رحمة الله وعدله وتوفيقه، فربما كان هذا الفشل مفتاحاً لخير كثير.
- ٣- تذكر نعم الله عليك وما أعطاك من الصحة والمال وغيرهما من النعم التي لاتعد ولا تحصى.
- ٤- حلل الفشل ونتائجه والأسباب التي قادت إليه.
- ٥- فكر بإيجابية وانظر بمنظار الأمل ولا تعلق أسباب فشلك على الآخرين.
- ٦- لا تياس من المحاولة الدائمة والمستمرة في اكتشاف الطرائق والوسائل التي تحول فشلك إلى نجاح.
- ٧- تذكر أن مساعدة الآخرين والوقوف معهم وتخفيف ألامهم ومصائبهم وقضاء حاجاتهم له أثر نفسي بالغ ورائع ويمثل لك مصدراً من مصادر الخير والحسنات والأجر وينبوعاً من ينابيع السعادة.

كيف تنتصر على ذاتك؟

١- إدارة الصراع مع العدو رقم

١- إدارة الصراع مع العدو رقم

٣- التخلص من الحيل والدفاعات النفسية «كبت المشكلة، التبرير الخاطئ، الإسقاط، التوحد، الإزاحة.

٤- التخلص من العجز والكسل.

٥- قبول النقد والنصيحة «إزالة الدفاعات الذاتية».

٥- تربية النفس وذلك بالأمور التالية:-

- المراقبة.
- المجاهدة.
- المحاسبة.
- التوبة.

تمرين (٦) لاستشراف المستقبل

- والآن بناء على الأمور التي حددتها فيما يتعلق بـ

١- نواحي القوة في شخصيتك.

٢- نواحي الضعف.

٢- الفرص التي أمامك

٣- الأخطار والعقبات.

- حدد خمسة أهداف رئيسة ترغب في تحقيقها في غضون سنة واحدة:

١-.....

٢-.....

.....٣-

.....٤-

.....٥-

رتب هذه الأهداف حسب أولوياتها:

م	في العمل	في الحياة الخاصة
١-		
٢-		
٣-		
٤-		

العادة الثامنة

وقتك ... حياتك

إدارة الوقت هي عملية الاستفادة من الوقت المتاح في حياتنا، ومن مواهبنا الشخصية لتحقيق الأهداف المهمة التي نسعى إليها، مع المحافظة على تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الخاصة وبين حاجات الجسد والروح والعقل. إدارة الوقت إذا هي:

عملية: لأنها مستمرة ودائمة ولا بد من ممارستها بشكل يومي. الوقت المتاح: لأن هناك أوقاتاً في حياة الإنسان لا يمكن تنظيمها ومن ثم لا بد أن نعرف أن الوقت نوعان: نوع يمكن تنظيمه ونوع لا يمكن تنظيمه. والنوع الذي يمكن تنظيمه أيضاً نوعان: نوع وأنت في كامل نشاطك وحضورك الذهني، ونوع وأنت في أقل حالات التركيز. فإذا أردت أن تنظم وقتك ابحث عن الوقت الذي يمكن تنظيمه وتعرف على الجزء الذي تكون فيه في كامل نشاطك فهذا أفضل أوقات العطاء.

مواهبنا الشخصية: لأن استغلال الوقت يعتمد على ما لدينا من إمكانات فكلما كانت إمكاناتك جيدة ومطورة وفاعلة أمكنك الاستفادة من الوقت أكثر من غيرك.

الأهداف المهمة: وذلك لأن استغلال الوقت «وهو قليل ونادر» لا بد أن يكون في الأمور المهمة في حياتنا وليست الأهداف التافهة أو الصغيرة

تحقيق التوازن: لأن الأهداف والمهام والأعمال لا بد أن تتوزع بالتساوي بين عملك وحياتك الخاصة ولا يطغى أحدهما على الآخر.

الحاجات: أي أن هناك حاجات أساسية لا بد أن يستفاد من الوقت في إشباعها، وهي تنصب على بناء التوازن الشخصي في حياة الإنسان من متطلبات الروح إلى متطلبات العقل إلى متطلبات الجسد.

أنواع الوقت

الوقت في حياتنا نوعان:

- النوع الأول: وقت يصعب تنظيمه أو إدارته أو الاستفادة منه في غير ما خصص له. وهو الوقت الذي نقضيه في حاجاتنا الأساسية مثل النوم والأكل والراحة والعلاقات الأسرية والاجتماعية المهمة. وهو وقت لا يمكن أن نستفيد منه كثيراً في غير ما خصص له. ولاشك أن مثل هذا الوقت على درجة من الأهمية لحفظ توازننا في الحياة، فبدون هذا الوقت لا يمكن أن نواجه تكاليف الحياة الأخرى ونباشر السعي للكسب ونحقق أهدافنا. ولكن هذا الوقت يجب أن يكون في حدوده المعقولة، فليس من الحكمة المبالغة في أوقات النوم أو الأكل أو الراحة أو تضييع الأوقات بينها.
- النوع الثاني: وقت يمكن تنظيمه وإدارته. ونجد جزءاً من هذا الوقت في الفترة المخصصة للعمل ونجد بعضه الآخر في حياتنا الخاصة. وفي هذا النوع بالذات من الوقت يكمن التحدي الكبير الذي يواجهنا. هل نستطيع الاستفادة من هذا الوقت؟ هل نستطيع استغلاله الاستغلال الأمثل؟ لاحظ أن هذا الوقت على الرغم من قدرتنا على تنظيمه وإدارته يكون من نوعين.

النوع الأول: تكون فيه في ذروة نشاطك وحيويتك مثل الساعات الأولى من بداية الدوام أو العمل وساعات النشاط الأمثل في اليوم والليلة.

والنوع الثاني : تكون فيه قلة نشاطك وحيويتك مثل الساعات الأخيرة من بداية الدوام أو العمل وساعات قلة النشاط والحيوية الأخرى في اليوم واللييلة .

تمرين (٧)

حاول التعرف على نفسك.

ما هي أوقات الذروة لديك في اليوم واللييلة؟ حدد في الخانة المناسبة أوقات الذروة:

الفترة الصباحية ٧-١٢	فترة ما بعد الظهر ١٢-٥	الفترة المسائية ٥-١٠

- كل واحد منا لديه أوقات ذروة تختلف عن غيرها، حاول التعرف على نفسك؟
 - هل أوقات الذروة هذه يتم توظيفها والاستفادة منها؟
 - هل هناك هدر في أوقات الذروة؟
- كيف يمكن الاستفادة من هذه الأوقات بطريقة أفضل؟

إذا تمكنت من تحديد أوقات الذروة لديك في اليوم واللييلة فهذه خطوة كبيرة. يمكنك الاستفادة المثلى من أوقات الذروة فتضع فيها الأمور التي تحتاج إلى تركيز مثل الأولويات والأمور الصعبة والأشياء الثقيلة على النفس فعند مواجهة هذه الأمور في مثل هذا الوقت سيكون لديك وقت كثير للأمور السهلة والشيقة والخفيفة على النفس. ولكن إذا بدأت بالأشياء السهلة والشيقة فإنها قد تستهلك أفضل أوقاتك ثم لا يكون لديك الميل والرغبة . بسبب قلة النشاط وبسبب الملل . في عمل الأشياء المهمة والثقيلة على النفس. وفي أوقات قلة النشاط يمكنك وضع الأهداف أو الأعمال الخفيفة والشائقة والأمور التي تستمتع بعملها، فإن كونها خفيفة وممتعة يساعد على إنجازها في هذا الوقت. وينطبق هذا الأمر على المكتب والحياة الخاصة حيث يمكننا أن نحدد أوقات الذروة ونضع فيها ما تستحق من أعمال ونحدد أوقات قلة النشاط ونضع فيها ما يناسبها من أهداف أو أعمال .

مضيعات الوقت

ذكرنا أن الوقت نوعان: نوع يصعب تنظيمه ووقت يمكن تنظيمه والاستفادة منه. وعندما نحلل الوقت الذي يصعب تنظيمه سنكتشف بأن فيه الكثير من الأوقات المهدورة. مثلاً كم يأخذ منك وقت الوجبات وخاصة الغداء والعشاء؟ وماذا تفعل بالأوقات قبل وبعد الوجبات؟ كم لديك من وقت للنوم في اليوم واللييلة؟ وكيف تقضي الأوقات قبل وبعد النوم؟ وماذا تفعل بالوقت الذي يكون لديك بعد مجيئك من العمل في المساء حتى تنام؟ الواقع أن الواحد منا إذا بدأ يفكر في حياته والطريقة التي يعيش بها سيكتشف أن هناك الكثير من الأوقات التي لا يستفيد منها. هل قمت بحساب هذه الأوقات؟ كم ساعة يمكن أن تأخذ من هذا الوقت في اليوم واللييلة؟ وإذا أخذت هذا الوقت ماذا ستفعل به؟ حاول قدر المستطاع أن تستقطع من النوع الأول من الوقت، الذي يصعب تنظيمه وتضعه في خانة النوع الثاني من الوقت الذي يمكن تنظيمه. الآن ماذا عن الوقت الذي يمكنك تنظيمه. كم ساعة في اليوم واللييلة؟ وكم ساعة يمكنك إضافتها إليه من النوع الأول. هل فكرت يوماً من الأيام بالأشياء التي تضيع وقتك. إنها كثيرة بالتأكيد بعضها شخصي أي أنت المتسبب فيه وبعضها خارجي أي

يتسبب فيه الناس والأحداث والاعتبارات من حولك .حاول التفكير في التمرين التالي:

تمرين (٨)

حدد مضيعات الوقت في العمل

م	المضيعات الشخصية	المضيعات الخارجية
-١		
-٢		
-٣		
-٤		

- حدد مضيعات الوقت في حياتك الخاصة:

م	المضيعات الشخصية	المضيعات الخارجية
-١		
-٢		
-٣		
-٤		

الآن بعد أن حددت المضيعات الشخصية والخارجية، في عملك وفي حياتك الخاصة. حدد أهم ثلاثة مضيعات من القائمة تأخذ الكثير من وقتك وتهدر الكثير من جهودك وطاقاتك.

.....١-

.....٢-

.....٣-

هل تستطيع أن تفعل شيئاً إزاء هذه المضيعات؟

في المضيع الأول أستطيع أن أفعل الآتي:

.....١-

.....٢-

.....٣-

في المضيع الثاني أستطيع أن أفعل الآتي:

.....١-

.....٢-

.....٣-

في المضيع الثالث أستطيع أن أفعل الآتي:

.....١-

.....٢-

.....٣-

تمرين (٩)
للتفكير والتأمل

أ- هذه بعض الوسائل للاستفادة من وقتي:

.....١-

.....٢-

.....٣-

.....٤-

.....٥-

ب- أهم المعوقات التي لا تجعلني أستفيد من وقتي :

..... ١-

..... ٢-

..... ٣-

..... ٤-

..... ٥-

ج - لو كان عندي خمس ساعات زيادة في الأسبوع لا استعملتها في :

.....١-

.....-٢

.....-٣

.....-٤

.....-٥

د - الأنشطة التالية تأخذ الكثير من وقتي ، ولكنها لا تسهم في خدمة
أهدافي أو حياتي الخاصة :

.....-١

.....-٢

.....-٣

.....-٤

.....-٥

تمرين (١٠)

في إدارة الوقت في مكتبك

- أجب على العبارات التالية:

الجواب

العبرة

لا

نعم

- ١-أحدد أهدافًا واضحة ومكتوبة وأحدد مواعيد لإنجازها حسب أولويتها
- ٢-أراجع عملي وأفوض المهم التي يمكن أن يقوم بها غيري .
- ٣-أنجز غالبية الأعمال اليومية قبل انتهاء موعد الدوام .
- ٤-اتخذ إجراء مباشرًا حيال كل ورقة تمر عليّ من المرة الأولى
- ٥-أقوم بجهد فعال لأمنع مقاطعات الزوار" من داخل المنظمة أو خارجها " خلال العمل .
- ٦-أقوم بتنظيم مكالماتي الهاتفية بطريقة لا تعيق إنجازي لعملي .
- ٧-لا تأخذ الحالات الطارئة والأمور المستعجلة جزءًا كبيرًا من وقتي
- ٨-لا أبحث عن الأعذار لتأجيل الأعمال الموكلة إليّ .
- ٩- أشعر بالضيق والانزعاج ضغط الوقت .

العادة التاسعة

" التفكير الإيجابي "

تعريفه

التفكير الإيجابي «العادة التاسعة»: هو حالة مزاجية تنقلها عن نفسك للآخرين، تعكس الطريقة التي تنظر فيها إلى العالم من حولك.

وهو الطريقة التي تفكر فيها وتنعكس إيجابياً على تصرفاتك تجاه الأشخاص والأحداث.

وهو النظرة الحسنة إلى الأمور والأشخاص والأحداث.

وهو التفكير بطريقة تغلب عليها الناحية الإيجابية.

هو تفسير الأحداث والأشياء بطريقة يغلب فيها الجانب الجيد لها ويغفل الجانب السيء.^(١)

ففي حياتنا اليومية نتعرض لكثير من المثيرات والأحداث ونتعامل مع العديد من الأشخاص، والتفكير الإيجابي هو البحث عن الأمور الإيجابية والطيبة في هذه الأشياء وإغفال أو التغافل عن الأشياء السيئة.

إذا تحدث معك شخص فانظر إلى الجانب الإيجابي في حديثه.

إذا تعرضت لمشكلة فانظر في الجانب الإيجابي لهذه المشكلة، مع عدم إغفال ما تتعرض له من جهد لحل هذه المشكلة. هذا لا يعني بالطبع أن

(١) انظر : تعليم التفكير، د. إدوارد ديونو ص ٤١ . التفكير الإيجابي، ضمن سلسلة مهارات الحياة المثلى ص ٦ .

التفكير الإيجابي، فيرا بيفر، ص ١٢ .

الأمر دائماً إيجابية، نحن نعرف أن هناك الكثير من المشكلات والسلبيات والمنغصات والأحداث المؤلمة في الحياة من حولنا، ولكن التفكير الإيجابي يجعلنا أقدر على مواجهة هذه الأحداث واستغلال أفضل ما فيها لإثراء حياتنا أو التغلب عليها أو التكيف معها. والتفكير الإيجابي على درجة كبيرة من الأهمية في حياة الإنسان، حيث يجعل حياته بناءة ومثمرة تلفها السعادة والنجاح، فعن طريق التفكير الإيجابي يمكن تحقيق أضعاف النتائج التي يمكن أن تحققها أي طريقة أخرى. وعلى العكس من ذلك فإن التفكير السلبي يجعلك تنظر إلى الأمور غير الجيدة.

أهمية التفكير الإيجابي.

يسعى الإنسان مهما كان عمره، ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياته من حوله مليئة بالسعادة، والرفاهية، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، ولذلك يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية، وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد، وإن مما يمكن الإنسان من الوصول إلى مراده أن يقوم بادئ ذي بدء بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، والتي تضيق جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته.

" ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك " ^(١).

^(١) تنظيم وتفعيل الذات، كيت كينان ص ٥١.

"ويرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة"^(١).

" وإن معرفتنا لتفاعل العقل الواعي والعقل الباطن سوف تجعل الإنسان قادراً على تحويل حياته كلها، فعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة، وعندما يفهم الحقيقة، وتكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكاراً بناءةً وبينها انسجام وخالية من الاضطراب فإن القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة والأفضل في كل شيء، ولكي يغير الإنسان الظروف الخارجية فإنه يتعين عليه أن يغير السبب، والسبب هو الطريقة التي يستخدم بها الإنسان عقله وهو الوسيلة التي يفكر بها الإنسان ويتصورها في عقله"^(٢).

وصدق الله العظيم حيث يقول: "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم" (سورة الرعد آية (١١))، قال سيد قطب رحمه الله " فإنه لا يغير نعمة أو بؤسى ، ولا يغير عزاً أو ذلة ، ولا يغير مكانة أو مهانة. . . إلا أن يغير الناس من مشاعرهم وأعمالهم وواقع حياتهم ، فيغير الله ما بهم وفق ما صارت إليه نفوسهم وأعمالهم. وإن كان الله يعلم ما سيكون منهم قبل أن يكون. ولكن ما يقع عليهم يترتب على ما يكون منهم ، ويحيى لاحقاً له في الزمان بالقياس إليهم، وإنها لحقيقة تلقي على البشر تبعة ثقيلة ؛ فقد قضت مشيئة الله وجرت بها سنته ، أن تترتب مشيئة الله بالبشر على تصرف هؤلاء البشر ؛ وأن تنفذ فيهم سنته بناء على تعرضهم لهذه السنة بسلوكهم، والنص صريح في هذا لا يحتمل التأويل، وهو يحمل كذلك - إلى جانب التبعة - دليل التكريم لهذا المخلوق الذي اقتضت مشيئة الله أن يكون هو بعمله أداة التنفيذ لمشيئة الله فيه "^(٣).

" ولكي تحقق النجاح وتعيش سعيداً وتحيا حياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير طريقة تفكيرك، وأسلوب حياتك، ونظرتك تجاه نفسك، والناس،

(١) غير تفكيرك غير حياتك، برايان تريسي ص ٢٣٠.

(٢) قوة عقلك الباطن، د. جوزيف ميرفي ص ٨.

(٣) في ظلال القرآن ٤ / ٢٠٤٢.

والأشياء، والموقف التي تحدث لك، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياتك" ^(١).

"ويجب عليك أن تعلم أن أي تغيير في حياتك يحدث أولاً في داخلك، في الطريقة التي تفكر بها، والتي ستسبب لك ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل حياتك سعادة أو تعاسة" ^(٢).

ثمرات التفكير الإيجابي.

يمكن أن تحدد ثمرات التفكير الإيجابي من خلال الفلسفة التي يتبناها الإنسان لتحقيق أهدافه في هذه الحياة، فالمسلم لديه هدف سامي يتمثل في تحقيق دوره في هذه الحياة بالعبودية لله عز وجل وذلك بالتزام التفكير السليم بما تتضمنه معاني الإيمان وأركانه، وبما ينتج عن ذلك الإيمان بحيث يكون من لوازمه العمل الإيجابي العمل الصالح حينها يتحقق للإنسان الحياة الطيبة في الدارين قال الله تعالى ...: "من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة" (سورة النحل آية ٩٧) قال سيد قطب رحمه الله: "وأن العمل الصالح لا بد له من القاعدة الأصيلة يرتكز عليها قاعدة الإيمان بالله {وهو مؤمن} فبغير هذه القاعدة لا يقوم بناء، وبغير هذه الرابطة لا يتجمع شتاته إنما هو هباء كرماد اشتدت به الريح في يوم عاصف، والعقيدة هي المحور الذي تشد إليه الخيوط جميعاً، وإلا فهي أنكاث، فالعقيدة هي التي تجعل للعمل الصالح باعثاً وغاية فتجعل الخير أصيلاً ثابتاً يستند إلى أصل كبير لا عارضاً مزعزاعاً يميل مع الشهوات والأهواء حيث تميل، وأن العمل الصالح مع الإيمان جزاؤه حياة طيبة في هذه الأرض" ^(٣).

(١) حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي، وفاء محمد مصطفى ص ٢٣.

(٢) قوة التحكم في الذات، د. إبراهيم الفقي ص ١٧.

(٣) في ظلال القرآن ٤ / ٢١٨٨.

ومما يذكره المؤلفون في التفكير الإيجابي من فوائد استخدامه ما يلي:

- " هو الباعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة" ^(١).

- " يدعك التفكير الإيجابي تختار من قائمة أهداف الحياة المستقبل الأفضل الذي يحقق أهدافك" ^(٢).

- " تأكد أن التغيير الإيجابي البناء الذي تجرّيه داخل نفسك سوف يكون له الأثر النافع في شخصيتك وفي كافة نشاطاتك" ^(٣).

- " أن تكون مفكراً إيجابياً يعني ان تقلق بشكل أقل، وتستمتع أكثر، وأن تنظر للجانب المضيء بدلاً من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء، وتختار أن تكون سعيداً بدلاً من الحزن، وواجبك الأول أن يكون شعورك الداخلي طيباً" ^(٤).

- " إن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها، إن العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم نملأه بالأفكار الإيجابية فسوف تملأه الأفكار السلبية" ^(٥).

- " إن هذه الإيجابيات في عقولنا ومشاعرنا تصنع في حياتنا: الإيجابية، والتفاؤل والطاقة، والقدرة على الدفاع عن النفس، وصد الهجوم الذي يصدر إلينا من شياطين الأنس والجن، وأكبر منهما حديث النفس" ^(٦).

^(١) قوة التفكير الإيجابي في الأعمال، سكوت ديليو، ص ٢٨.

^(٢) كيف تكون إيجابياً، دريتشارد بريلي ص ٤٩.

^(٣) الإنسان والتفكير الإيجابي د. عيسى الملا ص ٣٦.

^(٤) التفكير الإيجابي، فيرا بيفر، ص ١٤.

^(٥) علم نفس النجاح، بريان تريسي، ص ٢٧.

^(٦) التطوير الذاتي، د. أسمة حريري، ص ١٤٩.

- " عندما نفكر بطريقة إيجابية تنجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا الموقف السلبية" ^(١).

- " إن الشخص الذي يفكر إيجابياً ويعتمد على نفسه، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلاً، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف" ^(٢).

- " يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توالدي، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه هو الفعالية والبناء" ^(٣).

" وينبغي عدم الإفراط في أن التفكير الإيجابي بمفرده يكفي لتغيير الحياة إلى الأفضل فإنه من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الاستراتيجيات، وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها، والتي يشعر بها، وأيضاً لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه" ^(٤).

" فالتفكير الإيجابي هو عملية وإجراء وليس غاية في حد ذاته " ^(٥).

هل سمعت عن فكرة الكأس الذي نصفه مليء ونصفه فارغ.

إذا سئل الإنسان الإيجابي عن الكأس قال: نصفه مليء.

وإذا سئل الإنسان السلبي، قال: نصفه فارغ. هذا مفهوم رمزي للطريقة التي ينظر فيها الناس إلى الشيء الواحد. تستطيع بالتفكير الإيجابي أن تحول الأحداث الصعبة إلى أحداث يتم استثمارها والاستفادة منها وتسخيرها

^(١) المفاتيح العشرة للنجاح، د. إبراهيم الفقي، ص ٧٤.

^(٢) قوة التفكير الإيجابي، د. نورمان فينسينت بيل، ص ١٢٨.

^(٣) قبعات التفكير الست، د. إدوارد ديونو، ص ١٨٣.

^(٤) نصائح من صديق، أنتوني روينز، ص ١٠.

^(٥) كيف تكون إيجابياً، دريتشارد بريلي، ص ١٦٨.

لتحقيق أهدافك في الحياة. أما التفكير السلبي فهو يقود إلى الهم والحزن والارتباك وربما الفشل في تحقيق ما تصبو إليه.

مظاهر التفكير الإيجابي

١- الاستعانة بالله سبحانه وتعالى ودعائه بحصول التوفيق والسداد، والتوكل الكامل عليه والإيمان الصادق بأن كل ما يحصل لك إنما هو بتقديره ومشئته سبحانه وتعالى، وأن المستقبل مهما يكن فهو بتفصيله الدقيقة من أقدار الله التي كتبت في اللوح المحفوظ منذ بداية الخليقة.

٢- التفاؤل بالخير والبعد عن التشاؤم والطيرة. وقد امتدح رسول الله «ص» المتفائلين فقال ص «اللهم لا طير إلا طيرك، ولا خير إلا خيرك، ولا إله غيرك»^(١). وكان الرسول ص يحب الفأل. ولهذا سمع من رجل كلمة طيبة فأعجبته فقال: «أخذنا فألك من فيك»^(٢).

٣- أخذ الحياة بهدوء وبساطة بعد أن تكون قد أعددت الخطط وأخذت الطرق الملائمة واستنفذت كامل الجهود، وأخذت جانب الحيطة. فبعد أن تبذل الجهد وتعمل المطلوب، لا بد أن تسلم مع ذلك كله بأن النتائج بيد الله سبحانه وتعالى. ولا بد أن تتحمل كامل النتائج المترتبة بصدر رحب وأمل كبير. ولعل هناك حكمة له في بعض الابتلاءات والأحداث المؤلمة والمشكلات التي تواجهها، فربما كانت هذه الأحداث والمشكلات هي البذرة التي ينبت منها صلاحك وخيرك، وهي من الممحصات وأنواع الامتحانات التي عن طريقها يؤخذ بيدك إلى التفوق والنجاح. وهكذا قد يكون الفشل الذي يواجهه الإنسان في حياته يوماً من الأيام حافزاً ودرساً لتحقيق النتائج الباهرة، ولذلك يقول بعض الحكماء، «إذا أردت أن تنجح فضعف عدد مرات الفشل» أي أن الفشل المتكرر هو دليل على المحاولة الدائمة التي يكون لها نتائج طيبة في نهاية المطاف، بينما الذي لا يحاول لا يفشل ويبقى على وضعه لا يتحرك إلى الأعلى، كما أنه لا يتحرك إلى اليمين أو اليسار.

(١) رواه أحمد (٢٢٠/٢)

(٢) رواه أبو داود (٢٩١٧)

٤- إذا واجهتك مشكلة أو حدث مؤلم أو أي نوع من الابتلاء فتذكر النعيم الذي ترفل فيه. فهذه النعم الكثيرة الظاهرة والباطنة في صحتك وفي معيشتك وفي عملك وفي رزقك وحياتك كلها لا يمكن أن تقدر بثمن. وما أصابك قد يكون شيئاً عابراً أو مسألة بسيطة أو ابتلاءً مؤقتاً، أو اختباراً لوقت قصير. فالله سبحانه وتعالى له حكمة بالغة وعليك التسليم بالقدر ثم الاستعانة به، والعمل الدؤوب لمواجهة المشكلة أو التعامل مع الابتلاء أو التكيف معه. قال سبحانه وتعالى في كتابه العزيز «وبشر الصابرين الذين إذا أصابتهم مصيبة، قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون». وقال الرسول صلى الله عليه وسلم «عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له»^(١). ماذا يفيد التذمر والتبرم والأسى والشكوى والتشاؤم والحزن والهم والتحسر، وكلها مظاهر من مظاهر التفكير السلبي، لا تغير شيئاً على الإطلاق، بل جميعها أمور مذمومة تجلب سخط الرب، يقول عنها الرسول ص «من رضي فله الرضى ومن سخط فله السخط»^(٢).

٥- حاول الطرق على الجانب الجيد في الإنسان. عند التعامل مع الناس ومحاولة التأثير عليهم اطرق على الجانب الجيد في شخصياتهم، وحاول الابتعاد عن الجانب السلبي. ففي التركيز على الجانب الإيجابي يمكنك التأثير على الآخرين وتشجيعهم واستغلال أفضل ما فيهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، بينما التركيز على الجانب السلبي يجعل الآخرين يردون بقوة وذلك محاولة منهم للدفاع عن أنفسهم، أو ينسحبون ويعلقون، أو يقطعون وسيلة الاتصال بينك وبينهم.

٦- استعمل الكلمات الجيدة والعبارات اللطيفة والأساليب الملائمة، بحيث يمكنك التأثير الإيجابي على الآخرين. وقد طلب منا سبحانه وتعالى ذلك عند الحديث مع الكفار والمشركين، فقال سبحانه وتعالى: {ادع إلى سبيل ربك بالحكمة والموعظة الحسنة وجادلهم بالتي هي أحسن}. هذا في حق

(١) رواه مسلم (٢٩٩٩)

(٢) رواه ابن عدي في الكامل (٢٤٢٣/٦)

الكفار والمشركين، فما بالك بالمسلمين. قال سبحانه وتعالى: {ادفع بالتي هي أحسن، فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم}. هذه الآية الكريمة دعوة للإيجابية، فالله سبحانه وتعالى يقول لك كن إيجابياً في الطريقة التي تتصرف بها وتتعامل فيها مع الآخرين. كن إيجابياً في مشاعرك تجاه الآخرين، وفي الحديث معهم وفي مواقفك تجاههم، إيجابياً لدرجة أن الذي بينك وبينه عداوة ليس فقط مثل الصديق بل مثل الصديق الحميم جداً، والقريب من النفس.

لكن من يمكنه الوصول إلى هذه الدرجة العالية والمستوى الرفيع من التعامل والأخلاق؟

إنه الذي يصبر ويحتسب ويفتح عقله وقلبه للآخرين.

ومثل هذا الإنسان رزقه الله سبحانه وتعالى حظاً عظيماً على أخلاقه العالية وصبره واحتسابه. ويقدم لنا رسولنا ص قدوة رائعة في التفكير الإيجابي والنظرة الإيجابية إلى الأمور. فقد حفظت لنا السنة العديد من مواقف العظيمة ومنها على سبيل المثال:

. تعامله مع جاره اليهودي. فقد كان هذا الجار يؤدي الرسول ص فلما فقد الرسول الأذى سأل عن جاره فوجده مريضاً فزاره ودعا له ثم عرض عليه الإسلام فأسلم

. تعامله مع أعدائه بعد مجيئه من الطائف. فعرض عليه أن يدعو عليهم ولكنه ابتهل إلى الله، وشكا حاله إليه سبحانه وتعالى ثم دعا لأعدائه.

. قصته مع ثمامة بن أثال. وهو الرجل الذي قتل مجموعة من الصحابة ثم ألقى القبض عليه وربط في سارية المسجد ثم عرض عليه الرسول ص الإسلام ثلاثة أيام فأبى ثم أطلقه.

٧- استعمل طلاقة الوجه والبشاشة والابتسامة، فإنها مظهر من مظاهر الإيجابية.

وقد ركز ديننا العظيم على هذا الجانب وأكد على أهميته وأنه جزء من العبادة. قال ص «وتبسمك في وجه أخيك صدقة»^(١)، وقال عليه الصلاة والسلام ص «لا تحقرن من المعروف شيئاً ولو أن تلقى أخيك بوجه طليق»^(٢).

٨- عليك بحسن الخلق، فهو مظهر آخر من مظاهر الإيجابية في حياة الإنسان.

وقد جاءت الآيات الكريمة والأحاديث الشريفة لتوضح هذا الجانب والتركيز عليه وتوضح أهميته في حياتنا.

التوقع الإيجابي للأمور.

يذهب أهل المعرفة بالتفكير الإيجابي إلا أن التفكير في أمر ما والتركيز عليه هو أحد القوانين الرئيسة في توجيه حياة الإنسان سلبياً أو إيجابياً.

" إن ما نفكر فيه تفكيراً مركزاً في عقلنا الواعي ينغرس ويندمج في خبرتنا"^(٣)

" و أياً كان ما تعتقده فسيتحول إلى حقيقة عندما تمنحه مشاعرك، وكلما اشتدت قوة اعتقادك، وارتفعت العاطفة التي تضيفها إليه تعاضم بذلك تأثير اعتقادك على سلوكك وعلى كل شيء يحدث لك يظل الأشخاص الناجحون والسعداء محتفظين على الدوام باتجاه نفسي من التوقع الذاتي الإيجابي"^(٤).

ولكن عندنا نحن المسلمين أعظم من هذه التجارب فعن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال النبي - صلى الله عليه وسلم -: " يقول الله تعالى: أنا

(١) رواه الترمذي (١٩٥٦)

(٢) رواه مسلم (٢٠٢٦)

(٣) علم نفس النجاح، برايان تريسي، ص ٢٧.

(٤) غير تفكيرك غير حياتك، برايان تريسي ص ١١٠ - ١١١.

عند ظن عبيدي بي" ^(١)، وفي رواية أخرى للحديث: "إن الله عز وجل قال: أنا عند ظن عبيدي بي أن ظن بي خيراً فله، وإن ظن شراً فله"، قال ابن حجر: "أي قادر على أن أعمل به ما ظن أي عامل به" ^(٢).

فمن هنا ينبغي على المسلم أن يطور في ذاته قانون التوقع الإيجابي للأمور وأن يحسن ظنه بربه حتى ولو كانت الظروف المحيطة به في غاية الصعوبة والسوء ولا تحمل في طياتها من النظرة الأولى أية بشائر خير أو انفراج في أزمة يمر بها الإنسان ولنا في نبي الرحمة أسوة حسنة فعندما ضاقت به الأرض من تكذيب الناس له وردهم لدعوته لم تؤثر عليه تلك الظروف الصعبة أو تلجئه لأن يسلك سبيل الظن السيئ بهم أو السير في متاهات التوقع السلبي للأمور في مستقبل الأيام بل كان حسن الظن بربه، واستخدم التوقع الإيجابي لمستقبل من كذبه وطرده وآذاه، وقد تحقق توقعه الإيجابي بعد مدة من الزمان فعن عائشة رضي الله عنها زوج النبي - صلى الله عليه وسلم - حدثته أنها قالت للنبي - صلى الله عليه وسلم -: هل أتى عليك يوم كان أشد من يوم أحد؟.

قال: لقد لقيت من قومك ما لقيت، وكان أشد ما لقيت منهم يوم العقبة إذ عرضت نفسي على بن عبد ياليل بن عبد كلال فلم يجبيني إلى ما أردت، فانطلقت وأنا مهموم على وجهي فلم أستفق إلا وأنا بقرن الثعالب، فرفعت رأسي فإذا أنا بسحابة قد أظلنتني فنظرت فإذا فيها جبريل فناداني فقال: إن الله قد سمع قول قومك لك وما ردوا عليك، وقد بعث الله إليك ملك الجبال لتأمره بما شئت فيهم فناداني ملك الجبال فسلم علي، ثم قال: يا محمد فقال ذلك فيما شئت إن شئت أن أطبق عليهم الأخشبين، فقال النبي - صلى الله عليه وسلم -: بل أرجو أن يخرج الله من أصلابهم من يعبد الله وحده لا يشرك به شيئاً" ^(٣).

(١) أخرجه البخاري في صحيحه رقم (٦٩٧٠)، ومسلم في صحيحه رقم (٢٦٧٥).

(٢) فتح الباري ١٣ / ٣٨٥.

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه رقم (٣٠٥٩)، ومسلم في صحيحه رقم (١٧٩٥).

فانظر إلى قمة حسن الظن بالله و التوقع الإيجابي لما سيحصل في المستقبل في قوله: " بل أرجو أن يخرج الله من أصلابهم " رغم شدة الهم والوحدة، والغربة الإيمانية، ومطارداً من أهل الشر، ومن شدة هذا الهم فقد مشى النبي - صلى الله عليه وسلم - أكثر من ستين كيلو متر ولم يشعر بنفسه فلم يكن همه وكرهته من أجل ما وقع له شخصياً، ولكن لما رفضه الجهال من خير وفلاح لهم في الدارين، ومع كل تلك المعاناة استخدم النبي - صلى الله عليه وسلم - التوقع الإيجابي ليعلم أمته كيف يفكرون وكيف يفعلون إذا حدث لهم شيء مما قد يكدر صفو حياتهم في أمور دينهم أو دنياهم.

" فحينما تتوقع الأفضل فإن هذا يبرز أحسن ما فيك، وأنه لأمر يدعو للعجب أن توقع الأفضل يثير القوات الكامنة في الجسم لتحقيق هذا الذي نتوقعه"^(١).

(١) قوة التفكير الإيجابي، د. نورمان فينيست بيل، ص ١١٧.

العادة العاشرة

التوازن

التوازن هو:

*- حسنة بين سيئتين: سيئة الإفراط وسيئة التفريط.

*- خير بين شرين: شر الغلو وشر الإهمال.

*- حق بين باطلين: باطل الزيادة وباطل النقص.

*- سعادة بين شقائين: شقاء التهور وشفاء الانسحاب .

فالكرم حسنة بين سيئتين بين الإسراف والبخل، والشجاعة بين الجبن والتهور، والحلم بين الحدة والتبلد، والبسمة بين العبوس والضحك... الخ .

الواقع أن التوازن ركيزة من ركائز الحياة الإسلامية حض عليه ديننا وتواترت عنه الآيات الكريمة والأحاديث النبوية.

*- انظر إلى هذه الآيات ووضح نوع التوازن الذي تعبر عنه:

-وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا
(الفرقان ٦٧).

- يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا
بِجَهَالَةٍ فَتُصْحَبُوا عَلَى مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ (٦ الحجرات).

-وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِن
كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ
(١٧٧ القصص).

-وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا
وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ
شَدِيدُ الْعِقَابِ (المائدة ٢).

-وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا
مَّحْسُورًا (الإسراء ٢٩).

*- انظر إلي هذه الأحاديث الشريفة و الآثار ووضح نوع التوازن الذي
تعب عنه :

-«لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، وَلَكِنَّ الشَّدِيدَ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ
الْغَضَبِ».

- « لِكَيْ أَصُومَ وَأُفْطِرُ، وَأَصِلِّي وَأَرْقُدُ، وَأَتَزَوَّجَ النِّسَاءَ ».

-((اعْقِلْهَا وَتَوَكَّلْ)).

-«رَوِّحُوا الْقُلُوبَ سَاعَةً وَسَاعَةً».

ومن هذا المنطلق فالتوازن يعني أن نتصرف بتوازن في حياتنا، وأن
نتعود على النظرة المتوازنة في كل شيء، وأن نتوخى التوازن في السلوك
والمواقف والاتجاهات والأقوال. نوازن أهدافنا فلا يطغى بعضها على بعض،
ولا يتضخم جانب منها على الجوانب الأخرى، ونوازن بين العبادة والعمل
والحياة الخاصة، فنعطي كل واحدة منها ما تستحق من أهمية ومن جهد
ووقت. ونوازن بين الواجبات فلا يتضخم جانب على الآخر إلا إذا كانت
الأولويات تحتم ذلك.

وتوازن بين العقل والعاطفة، ونوازن بين حاجاتنا الروحية وحاجاتنا
العقلية وحاجاتنا الجسدية. ونوازن بين مصالحنا ومصالح الآخرين فنؤدي ما
علينا من واجبات، ونتوقع مالنا من حقوق. التوازن يعني النظرة الوسيطة
للأمور، والاعتدال بين أطراف متناقضة. أي البعد عن طرف الإفراط

والحماس الزائد والغلو والتشدد والمبالغة، وكذلك البعد عن الطرف الآخر وهو التفريط والميوعة والتهاون.

كيف تحقق التوازن الشخصي؟

*- الروح

*- العقل

*- الجسم

تمرين رقم (١٢)

في المحافظة على التوازن الشخصي

ما أهم خمسة أمور لا تفعلها الآن، ولو فعلتها في المستقبل أصبح لها أثر كبير في توازن حياتك؟

للاهتمام بجسمك:

.....١-

.....٢-

.....٣-

.....٤-

.....٥-

للاهتمام بعقلك وفكرك:

.....-١

.....-٢

.....-٣

.....-٤

.....-٥

للاهتمام بروحك:

.....-١

.....-٢

.....-٣

.....-٤

.....-٥

استمر في دائرة اهتمامك بطريقة متوازنة

تمرين رقم (١٣)

ما أهم خمسة أمور لا تفعلها الآن، ولو فعلتها في المستقبل أصبح لها أثر كبير في توازن حياتك الشخصية؟ مع والديك:

.....-١

.....-٢

.....-٣

.....-٤

.....-٥

مع أسرتك:

.....-١

.....-٢

.....-٣

.....-٤

.....-٥

مع أصدقائك:

.....-١

.....-٢

.....-٣

.....-٤

.....-٥

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق والسداد.

obeikandi.com