

دع حلمك يرى النور

د. محمد رجب

بسم الله الرحمن الرحيم

{وما توفيقى إلا بالله}

"ليس هدفي أن أكون أفضل منك

إنما هدفي أن أكون اليوم

أفضل من الأمس"

د. محمد رجب



دكتور/ محمد رجب إبراهيم صيام

رسالتي/ "أن يقود الناس أنفسهم بأنفسهم"

- دكتوراه في إدارة الأعمال، نظرية قيادة الذات، الاكاديمية العربية للعلوم والنقل البحري، ٢٠١٥م.

- ماجستير إدارة الأعمال، الاكاديمية العربية للعلوم والنقل البحري.

- دبلومة في "التاي تشي" من اكااديمية "شنج تينج" في جمهورية الصين الشعبية.

- دبلومة في إدارة الأعمال، اكااديمية السادات للعلوم الادارية.

- دبلومة في إدارة التسويق، كلية التجارة - جامعة الاسكندرية.

- عدد من الدورات في لغة الجسد، الفراسة، فن الإلقاء.

- مشاركة في تأسيس وإدارة عدد من المؤسسات التجارية والصناعية والخدمية والتعليمية وإدارة الموارد البشرية.

- مشاركة في العديد من البرامج الإذاعية والفضائية.

- مؤسس ومحاضر المبادرة التطوعية "ابني هرم أحلامك" في مكتبة
الاسكندرية ووزارة الثقافة المصرية.

كتب نُشرت للمؤلف

- ١- دع حلمك يرى النور.
- ٢- أنت رئيس جمهورية نفسك.
- ٣- حظك من السماء - ٢٢ قانوناً لجلب الحظ.
- ٤- التعايش مع الذات.
- ٥- كوكب الأثرياء - لماذا يزداد الأغنياء غنىً ويزداد الفقراء فقراً؟

للتواصل مع المؤلف

E-mail: dr.mohmedragab@gmail.com

<https://www.facebook.com/selfleading>

شكر وتقدير

- إلى حبيبي محمد صلى الله عليه وسلم الذي ترك أعظم ميراث؛ سنته العطرة،

- إلى زوجتي وأولادي، ووالدي رحمهما الله، وجميع أهلي حفظهم الله،

- إلى أستاذي الدكتور/ شريف دلاور، والذي تعلمت منه الشغف بالعلم والعطاء،

- إلى كل من دعمني لتقديم المزيد لنحقق معاً الرفعة في الدنيا والآخرة برحمة الله،

- إلى كل لحظة ألم فجرت في نفسي المزيد من الإصرار بفضل الله،

- إلى نفسي التي بفضل الله خلقت للكتابة، سنفرح بوصول كلماتي لكل من يحتاجها بإذن الله.

{ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ }

المحتوى

- ٩ عن الكتاب
- ١١ قيادة الذات
- ١٤ مبادئ قيادة الذات
- ١٥ مبدأ الايمان
- ٢٠ مبدأ الخط المستقيم
- ٢٤ مبدأ التعلم المستمر
- ٢٧ مبدأ المبادرة
- ٣٠ مبدأ المساندة الاجتماعية
- ٤٠ مبدأ استثمار الوقت
- ٤٧ مبدأ قوة التعثر
- ٥٣ مبدأ تحمل المسؤولية
- ٥٥ مبدأ قوة التبسم
- ٥٧ استراتيجيات قيادة الذات

- ٥٩ استراتيجیة التصور
- ٦٨ استكشاف المواهب
- ٧٨ بناء الحلم
- ٨٩ استراتيجیة حديث الذات
- ٩٦ استراتيجیة التفكير الإيجابي
- ١٠٢ الندم مقابل الرضا
- ١٠٥ الخوف مقابل الثقة بالنفس
- ١١٥ القلق مقابل الاطمئنان
- ١١٩ التشاؤم مقابل التفاؤل
- ١٢١ الغضب مقابل العفو
- ١٢٦ الشكوى مقابل التكيف
- ١٢٩ الجحود مقابل الشكر
- ١٣٥ استراتيجیة ذاتیة وضع الأهداف
- ١٣٦ شروط الهدف الإيجابي

- ١٤٩.....استراتيجية الاستمتاع بالعمل
- ١٥٦.....استراتيجية عادات النجاح
- ١٧٢.....استراتيجية المفكرة
- ١٧٦.....استراتيجية ملاحظة وتقييم الاداء
- ١٨١.....استراتيجية مكافأة/تهذيب الذات
- ١٨٤.....نهاية البداية
- ١٨٦.....الخلاصة

عن الكتاب

بعض الناس لديهم أحلام رائعة يرجون أن يروها يوماً ما حقيقة، ولكن القليل منهم من استطاع فعل ذلك، وهؤلاء القلة هم الذين تمكنوا من قيادة أهم شئ وهبه الله للإنسان، ألا وهي نفسه، فقد خلق الله الناس كلهم على الفطرة السليمة، ثم ترك لهم الخيار ليقودوا أنفسهم إلى الخير أو الشر، كما قال تعالى: "وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا*فَأَلَّهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا*قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا*وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا".

صديقي القارئ؛ في هذا الكتاب تم عرض استراتيجيات قيادة الذات والتي ستساعدك على قيادة ذاتك إلى أحلامك الإيجابية التي تنتفعك وتنتفع الناس جميعاً، وقد تم عرض تلك الاستراتيجيات من خلال الجمع بين المفاهيم الشرعية والنظريات الإدارية، فلا يمكن قيادة الذات دون فهمها، ولا يمكن فهمها دون الرجوع إلى خالقها وفهم كلامه عنها. كما تم عرض بعض القصص من مختلف العصور بغرض توضيح الفكرة وتثبيتها، "لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِأُولِي الْأَلْبَابِ".

إن استراتيجيات قيادة الذات تساعد على استكشاف المواهب الفريدة التي حبى الله بها كل إنسان والتي من خلالها ستمكن من رؤية مستقبلك وتحديد أحلامك. كما تُدعمك الاستراتيجيات للتركيز على طريق أحلامك وتخطي العقبات التي قد تواجهك، بالإضافة إلى تبني أفكار بناءة ومشاعر إيجابية وتحفيز الدوافع للاستمرار في العمل، فلا تتوقف حتى ترى أحلامك حقيقة، وكذلك فإنها تسانك لتحويل السلوكيات الإيجابية التي تعاني من الالتزام بها إلى عادات تداوم على أدائها بتلقائية بل وتستمتع بالقيام بها، بالإضافة إلى أن هذه الاستراتيجيات تدعمك لملاحظة وتقييم أدائك باستمرار.

"حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا وزنوا أعمالكم قبل أن توزن

عليكم" عمر بن الخطاب رضي الله عنه

صديقي القائد لذاته؛ هذا الكتاب يرسم لك خريطة شاملة لقيادة ذاتك، ويُرجى ألا تقرأه فقط، بل أيضاً أن تطبقه عملياً وتجعله مرجعاً لك، فحاول أن تطبق كل استراتيجية قبل أن تنتقل إلى التي تليها، وفي نهاية الكتاب ستكون بإذن الله قد تمكنت أن تكون قائداً لذاتك.

د. محمد رجب

د. محمد رجب

قيادة الذات

قيادة الذات هي قيام الفرد بنفسه بتوجيه أفكاره ومشاعره وسلوكه وتحفيز دوافعه الداخلية لتحسين مستوى اداءه وتحقيق أهدافه، فهي تقوم على عنصرين اساسيين هما: ١- التوجيه الذاتي للأفكار والمشاعر والسلوكيات تجاه الأهداف -٢- التحفيز الذاتي للدوافع الداخلية لاداء الاعمال بشكل مستمر ومنتظم حتى يتم تحقيق الأهداف.

- "إذا كنت تستطيع أن تحفز نفسك من أجل حلم اكبر وأن تتعلم أكثر وتعمل افضل فأنت اذن قائد نفسك" جون ادامز

ظهرت قيادة الذات كنظرية علمية في العقود الاخيرة من القرن العشرين، حيث قام العديد من الباحثين باجراء ابحاث تطبيقية في مجالات متعددة في مختلف بلدان العالم لتحديد مدى تأثيرها على تحسين الاداء للأفراد، وبالفعل ثبت التأثير الايجابي الفعال لقيادة الذات على تحسين الاداء تجاه تحقيق الأهداف، ومن خلال تلك الابحاث قدموا ما اسموه باستراتيجيات قيادة الذات، حيث أن هذه الاستراتيجيات هي المدخل العملي لتطبيق تلك الأفكار والسلوكيات والمهارات الإيجابية لقيادة الذات.

تقوم قيادة الذات على تحمل المسؤولية واستبدال الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية باخرى ايجابية، كما أنها تقوم على المبادرة بالعمل وعدم انتظار التعليمات والتوجيهات من الاخرين. ان قيادة الذات لا تستهدف احداث تغييرات جذرية في قدرات الفرد ولا أن يكون الفرد خاليا تماما من نقاط الضعف، وإنما تستهدف استكشاف هذه القدرات والمواهب المتميزة التي حبا الله تعالى بها كل فرد والاهتمام بها وتنميتها وتوجيهها بطريقة صحيحة وبناء حلم ايجابي يقوم على هذه المواهب وتجنب نقاط الضعف او توظيفها بحيث تكون بالنسبة إلى تحقيق هذا الحلم نقاط قوة او على الاقل لا تتعارض معه. أما التحفيز الذاتي فيدفع الفرد للعمل الايجابي بشكل مستمر، حيث يصبح العمل عادة ايجابية يتم القيام بها بتلقائية، كما يساعد على استمتاع الفرد باداء عمله من خلال التركيز على المميزات الإيجابية للعمل. يستمر دور قيادة الذات بعد ذلك من خلال تقييم هذا العمل للوقوف على مدى الالتزام به مع مكافئة او معاقبة الذات وفقا لمدى التزامها وذلك حتى يتم تحقيق الحلم ويصبح حقيقة على ارض الواقع.

"رغبتك أن تكون شخصاً آخر إهدار لشخصك" كورت كوبان

يمكن اكتساب الأفكار والمشاعر والسلوكيات الإيجابية من خلال تعلم وتطبيق مبادئ واستراتيجيات قيادة الذات، حيث ترسم هذه الاستراتيجيات الخطوط العريضة لطريق قيادة الذات بشكل عملي وفعال، واما المبادئ فهي توضح حدود هذا الطريق الذي ينبغي عليك عدم الخروج عنه اثناء رحلة قيادة الذات. وفيما يلي بيان لكل منهما بالتفصيل.

مبادئ قيادة الذات

بعض الناس لا يدرك من اين يبدأ ليحقق حلمه، البعض الاخر يبدأ رحلته سالكا الطريق الصحيح لتحقيق حلمه ولكنه يتوقف قبل أن يحققه، والبعض يدخل في طرق فرعية كثيرة لا توصله إلى غايته، وذلك لأنه لا يقوم بالتركيز في هذه الرحلة الطويلة الممتلئة بالمعوقات مما قد يؤدي إلى انحرافه عن رحلته إلى طرق اخرى ويضيع منه حلمه، وهنا يأتي دور مبادئ قيادة الذات، فهي اشبه بالعلامات الضوئية على جانبي الطريق والتي توضح حدود الطريق وترشد القائدين للتركيز وعدم الخروج عنه وتجنب الاصطدام بالمعوقات الموجودة حوله والتي قد تنتسبب في انتهاء الرحلة دون الوصول إلى الهدف. وفيما يلي سيتم عرض مجموعة من أهم مبادئ قيادة الذات.

مبدأ الايمان

من أهم مبادئ قيادة الذات هو مبدأ الايمان، وقد عرف الرسول صلى الله عليه وسلم الايمان فقال: "أن تؤمن بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر؛ وتؤمن بالقدر خيره وشره"^١. قد يسأل سائل: لماذا الإيمان وقد حقق كثير من غير المؤمنين نجاحاً كبيراً في حياتهم؟

الجواب هو أن الله تعالى شرع قوانين كونية تسيير عليها الحياة سواءً لكل الناس، فلو قام رجلان أحدهما مؤمن والآخر غير مؤمن بزرع نفس البذرة في أرض بنفس الجودة وقاما برعايتها كما يجب، فسوف تنبت لهما تقريباً نفس الثمرة بنفس الجودة والكمية، ولكن الفرق يتضح في عدة أمور منها: ١- البركة، حيث يبارك الله للمؤمن فتكفيه كمية اقل من نفس الثمرة، يقول تعالى "وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ"^٢ -٢- الحياة الطيبة، حيث ينعم المؤمن بحياة هادئة ونفس مطمئنة، قال تعالى "مَنْ عَمِلْ صَالِحًا

^١ رواه مسلم

^٢ سورة الاعرف الاية ٩٦

مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً" ٣- ٣. الفرحة، فالحزن لا يعرف إلى قلب المؤمن سبيلا لانه يحسن الظن بالله ويعتقد أن كل ما قدره الله له فهو خير، يقول تعالى "قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ" ٤- ٤. الحرية والأمل، حيث يتحرر المؤمن من التعلق بالأسباب المادية، فمهما كانت الأسباب المتاحة محدودة تجد لديه أملا كبيرا في توفيق الله له، فهو يأخذ بما تيسر من الأسباب ولكنه في نفس الوقت يؤمن أن الله هو مسبب الأسباب، فالأمل في الله لا ينقطع عنده ابداء، ويتضح ذلك في قصص كثيرة منها قصة نبي الله يعقوب عليه السلام عندما فقد ابنه الثاني بعد فقده لابنه يوسف عليه السلام فقال "إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ، يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُؤْا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَاسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ" ٥.

بالرغم أن كثيراً من غير المؤمنين قد حققوا نجاحا كبيرا الا أن كثيرا منهم لم يشعروا بالطمأنينة والرضى، فكثير منهم ينهون حياتهم

^٣ سورة النحل، الآية ٩٧

^٤ سورة يونس الآية ٥٨

^٥ سورة يوسف الآية ٨٦-٨٧

بالانتحار، فهذا ايستمان مخترع كاميرا كوداك الشهيرة بعدما حقق حلمه وحقق ثروة هائلة، جمع كل اصدقائه في بيته ثم صعد إلى الدور الاعلى واطلق على نفسه الرصاص. كذلك ارنست همنجواى الكاتب الأمريكى والفائز بجائزة نوبل للآداب مات منتحرا. اما إسماعيل أدهم فهو كاتب مصري قد ألف عدداً من الكتب أشهرها "المأذا أنا ملحد"، حيث أثار ضجة كبرى في الساحة الثقافية وقتها، ألقى بنفسه في البحر ووجدت جثته ومعها رسالة تؤكد انتحاره بسبب سأمه من الحياة، وغيرهم كثير. هذا بالاضافة إلى ما ينتظرهم في الحياة الآخرة من عقاب أليم لعدم الايمان، "وَالَّذِينَ كَفَرُوا لَهُمْ نَارُ جَهَنَّمَ لَا يُقْضَىٰ عَلَيْهِمْ فَيَمُوتُوا وَلَا يُخَفَّفُ عَنْهُمْ مِنْ عَذَابِهَا كَذَلِكَ نَجْزِي كُلَّ كَافِرٍ"^٦.

يترتب على الايمان بالله تعالى امر غاية في الهمية وهو التوكل عليه، حيث أن التوكل على الله يمنح الإنسان ثقة في نفسه وايمانا بقدرته على تحقيق حلمه مهما كان صعبا، فايمانه بقدراته مستمد من ايمانه بالله

^٦ سورة فاطر الآية ٣٦

تعالى القادر على كل شيء، فهو تعالى قادر أن يبسر كل عسير ويحقق لكل مجتهد مراده "إنا لا نضيع أجر من أحسن عملا"^٧.

كذلك يترتب على الايمان بالله تعالى الايمان بالقدر، فالمؤمن يوقن أن لكل قدر حكمة من الله، علمها من علمها وجهلها من جهلها، والله تعالى يجعل للمؤمن نورا يرى به كثيرا مما لا يراه غير المؤمن (الفراسة). كما يترتب على الايمان حُسن الظن بالله، يقول تعالى في الحديث القدسي "أنا عند ظن عبدي بي إن ظن خيرا فله، و إن ظن شرا فله"^٨، فإذا اخذت بأسباب النجاح وتوكلت على الله واحسنت الظن بالله ورضيت بما قدره لك فتأكد أن الله معك وموفقك وميسر لك أسباب النجاح، فقد وعد تعالى بذلك. وهذه الكلمات عن الايمان بالله تعالى ما هي إلا مجرد تنبيه بسيط لضرورة الايمان بالله وما يترتب عليه من الايمان بقدره وحسن الظن به والتوكل عليه، ولا تغنى بأي حال عن الرجوع إلى كتب الايمان والعقيدة المتخصصة.

^٧ سورة الكهف الآية ٣٠

^٨ رواه السيوطي

إذا كان الايمان هو نور في طريقك إلى تحقيق أحلامك وعون وقوة لا
حدود لها مستمدة من قوة الله تعالى، فينبغي عليك أن تتعرف على شكل
هذا الطريق من خلال مبدأ الخط المستقيم.

مبدأ الخط المستقيم

أقرب الخطوط ما بين نقطتين هو الخط المستقيم، فعليك الالتزام به واحذر من الطرق الفرعية حتى وان بدت أنها اقصر. احذر أيضا أن تسلك عدة طرق متنافرة في نفس الوقت فلن تصل بذلك إلى شيء، فالبعض احيانا ياخذه الحماس الشديد للقيام بالعديد من الأهداف الغير متوافقة مع بعضها البعض في نفس التوقيت، فيتشتت المجهود وتتصارع الأفكار ولا يمكن تحقيق ايا منها، فينبغي عند تبني هدف جديد أن يكون متوافقا مع الأهداف الاصلية ويدعمها، قال الله تعالى "وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَن سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَّاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ"^٩.

قد يبدو الامر منطقي جدا فكيف يفعل شخص ما مثل هذا التصرف؟ لكن للأسف واقعا الكثير يقع في هذا الفخ تحت مسميات مختلفة مثل استغلال الفرص، وفي الحقيقة أنه لا يدرك أنها ليست الفرصة المناسبة له. بدأ عمر اثناء دراسته الجامعية للمحاسبة في دراسة اللغة الانجليزية ليدعم مركزه العلمي عند تخرجه والتقدم لطلب وظيفة،

^٩ سورة الانعام الاية ١٥٣

واثناء الدراسة وهو ما زال يحتاج إلى بذل مجهود كبير ليرتقى بمستواه في كل من الدراسة الجامعية واللغة الإنجليزية، تعرف عل صديق ايطالى فاخذه الحماس وقرر أن يدرس الايطالية بجانب ما يدرسه، فهل تتوقع أن يستمر في دراسته للغة الإنجليزية والتركيز في دراسته الجامعية بنجاح؟ وهل دراسته للغة الايطالية لها علاقة مباشرة بعمله كمحاسب عند تخرجه؟

ركز على طريقك ولا تلتفت إلى طرق لا علاقة لها بحلمك

يتوجب أحيانا تغيير الطريق إلى تحقيق الحلم لسبب أو آخر، فينبغي حينها البحث عن طريق جديد على أن يتم مراعاة أن يكون هذا الطريق الجديد خطأ مستقيما، و احيانا يتوجب اتخاذ عدة طرق متسلسلة حيث كل طريق يمثل مرحلة في رحلة تحقيق أحلامك ومع اخر مرحلة ترى حلمك واقعا. كان هذا الشاب يحب الكتابة جدا وفي سن مبكر من عمره كتب أول كتاب له ولكنه عند عرضه على دور النشر رُفض عدة مرات اخرى، فقرر القيام ببعض الاعمال ولكنه لم يستطع الاستمرار فقد ظل حلمه يرواده، فقرر أن يحاول من جديد ولكن بطريقة مختلفة، حيث نشر كتابه على الأنترنت فحقق نجاحا كبيرا

وربح كثيراً، ولكن المال ليس حلمه فهو ما زال يحلم أن يرى كتابه مطبوعاً وليس فقط نسخة الكترونية، وبالفعل حاول من جديد وكسب هذه المرة ثقة الناشرين ونجح في تحقيق حلمه بعد عدة سنوات من الكفاح.

إن الغاية لا تبرر الوسيلة، والغايات النبيلة لا تتحقق إلا بوسائل نبيلة، احرص أن يكون طريقك إلى حلمك ليس فقط مستقيماً ولكنه أيضاً مشروعاً، تذكر أن مهما كانت دوافعك إلى طريق محرم فإنها غير مبررة وأن من ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منه.

"من ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منه" حديث شريف

كان عادل يحب الصيد والبحر حباً شديداً ولكن الصيد ليس دائماً عملاً مربحاً، وفي إحدى الأيام ضاق به الحال حتى لم يعد في جيبه جنيهاً واحداً، فاوحى إليه بعض اصدقاء السوء بفكرة شيطانية وهي سرقة إحدى الشقق، وبالفعل اشترك معهم وذهبوا إلى الشقة وتمكنوا من فتحها وعندما دخلها بدأ ضميره ينبأه ماذا تفعل يا عادل هل تسرق؟ هل صرت لصاً؟ وفجأة عاد إلى صوابه وصاح في اصدقائه مدعياً أن اقدمهم قادم فخرجوا مسرعين من الشقة، وتركهم وانصرف إلى البحر

لعله يجد قوت يومه بالحلال، وكان يقوم بالصيد غطسا، وبينما هو غاطس اذ وجد قطعة من الذهب في قاع البحر، فاخذها وخرج مسرعا إلى احدى محلات الذهب ليبيعها وهو في حالة ذهول متحدثا إلى نفسه بصوت مسموع وظل يكرر الكلام طوال الطريق حتى تعجب الجميع منه وهو يقول "كنت عسرق، كنت عبقى حرامى، لاقيت ذهب، لاقيت ذهب، ربنا عوضنى".

أيها القائد لذاته، التزامك بطريقك المستقيم في رحلة تحقيق حلمك يتطلب منك معلومات حول الطريق والعقبات التي قد تواجهك أثناء تلك الرحلة وكيفية التغلب عليها ومعرفة أهم ملامح هذا الطريق، وأهم زاد يجب الحصول عليه في هذه الرحلة هو المعلومات والمعرفة، فأليك مبدأ التعلم المستمر.

مبدأ التعلم المستمر

يتطلب تحقيق الأحلام التعلم المستمر لكل ما هو جديد من معلومات ومعارف تتعلق بتحقيق أحلامك، فمن خلال التعلم يتم اكتساب خبرات ومعارف من سبقوك إلى أحلامهم لتبدأ من حيث انتهوا مستفيداً من خبراتهم متجنباً أخطائهم، ولكن ينبغي ادراك أن التعلم وحده لا يكفي، فيجب الممارسة العملية للعلم وإلا صار العلم بلا قيمة، فالممارسة هي الطريق لفهم العلم والاستفادة منه، وقد كان صحابة النبي رضى الله عنهم لا يتجاوز الواحد منهم العشر آيات حفظاً حتى يعمل بها قبل أن يحفظ المزيد. كما أن الممارسة القائمة على العلم تحافظ على الجهد والمال والوقت وتمنع اهدارهم في أسلوب المحاولة والخطأ.

مراحل التعلم

يمر التعلم المستمر بخمس مراحل كالتالي:

١- ادراك مدى الحاجة إلى التعلم، حيث ادراك قيمة العلم واهميته في تطوير الحياة وتحقيق الأحلام.

٢- الفضول، حيث الرغبة الشديدة (الجوع) في التعلم وحب العلم.

٣- التعلم، حيث البدء في التعلم من خلال تلقى العلم من المتخصصين، بالإضافة إلى الاطلاع والقراءة والاستماع إلى المحاضرات المسجلة على المواقع الالكترونية ونحوه.

٤- الممارسة، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم "خيركم من تعلم العلم وعلمه"^{١٠}. إن زكاة العلم تعليمه، فمن أراد أن يزيد من قدرته على تذكر ما تعلمه وفهمه بشكل اعمق فليعلمه للاخرين، وليقم بتطبيق وممارسة ما تعلمه عمليا في حياته.

٥- المزيد من العلم، فالعلم لا نهاية له، فيجب الحرص على تعلم المزيد بهدف التطوير المستمر في حياتك.

البعض يستحى من طلب العلم او يتكبر، وهناك امثلة شعبية سلبية شائعة بين الناس مثلا "بعدهما شاب راح الكتاب" ليثبطوا بها الناس عن التعلم، وفي الحقيقة إن العلم لا يرتبط بعمر معين، وقد قال بعض الحكماء "اطلبوا العلم من المهد إلى اللحد". البعض يظن انه بحصوله على شهادة ما انه انهى مشواره العلمى، والعلم لا ينتهى بانتهاى مرحلة دراسية فكل يوم هناك الجديد في كل مجالات العلوم، فإذا لم يزد

^{١٠} رواه البخارى

الإنسان من علمه فان من كانوا تلامذته بالامس سيكونوا يوماً ما أعلم منه، يقول الله تعالى: "يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ"^{١١}، ويقول النبي صلى الله عليه وسلم: "مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَبْتَغِي فِيهِ عِلْمًا سَلَكَ اللَّهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ، وَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ لَتَضَعُ أَجْحَتَهَا رِضَاءً لِطَالِبِ الْعِلْمِ، وَإِنَّ الْعَالَمَ لَيَسْتَغْفِرُ لَهُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَمَنْ فِي الْأَرْضِ حَتَّى الْحِيَّتَانُ فِي الْمَاءِ، وَفَضْلُ الْعَالِمِ عَلَى الْعَابِدِ، كَفَضْلِ الْقَمَرِ عَلَى سَائِرِ الْكَوَاكِبِ، إِنَّ الْعُلَمَاءَ وَرَثَةُ الْأَنْبِيَاءِ، إِنَّ الْأَنْبِيَاءَ لَمْ يُورَثُوا دِينَارًا وَلَا دِرْهَمًا إِلَّا تَمَّا وَرَثُوا الْعِلْمَ، فَمَنْ أَخَذَ بِهِ أَخَذَ بِحِطِّ وَافِرٍ"^{١٢}.

أيها القائد لذاته، استثمر علمك في توليد أفكار عملية مبتكرة تساعدك على تحقيق حلمك بشكل افضل، فالأفكار المبتكرة الجيدة لها قوة مؤثرة بشكل رائع على تحقيق انجازات متميزة تُمكن صاحبها من تحقيق أحلامه، فبادر بممارسة ما تعلمت والعمل به ولا تؤجل ولا تنتظر الغد لتبدأ، بل ابدأ الآن.

^{١١} سورة المجادلة الاية ١١

^{١٢} رواه ابن ماجه

مبدأ المبادرة

كثير من الناس يريد أن يبدأ رحلته لتحقيق حلمه ولكنه يظل يؤجل اعماله ويُسَوِّفُ بها: سوف ابدأ غدا، ويأتي الغد ثم يُسَوِّفُ من جديد، ويظل هكذا اياما وشهورا كثيرة دون أن يبدأ باى عمل، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم "بَادِرُوا بِالْأَعْمَالِ سَبْعًا: هَلْ تَنْتَظِرُونَ إِلَّا فَقْرًا مُنْسِيًّا، أَوْ غِنًى مُطْغِيًّا، أَوْ مَرَضًا مُفْسِدًا، أَوْ هَرَمًا مُفَنِّدًا، أَوْ مَوْتًا مُجْهِزًا، أَوْ الدَّجَالَ فَشَرُّ غَائِبٍ يُنْتَظَرُ، أَوْ السَّاعَةَ فَالسَّاعَةُ أَدْهَى وَأَمْرٌ؟"^{١٣}. كان احد الصالحين يضع نفسه في القبر ويظل ينادى رب ارجعون لعلى اعمل صالحا ثم يخرج ويقول يا نفس قد رجعت فاعملى صالحا.

احد رجال الاعمال الناجحين اسمه اد فورمان جمع أول مليون دولار من ثروته وهو في عامه الـ ٢٦ وكان ينتقض المُسَوِّفِينَ قائلًا "يوما ما عندما اكبر وانهى دراستى واتوظف ساستقل واعيش حياتى بالطريقة التى احبها، يوما ما عندما يكبر الأولاد ساشترى السيارة التى احب، يوما ما عندما اخرج على المعاش ساسافر إلى بلد كذا، يوما ما عندما

^{١٣} اخرجه الترمذى

اتفرغ سامارس الرياضة، وفي النهاية يشعر بالندم على الفرص التي
اضاعها فعندما أنهى دراسته وبدا عمله تزوج وعاش حياته كما ترغب
زوجته، وعندما كبر أولاده كان فقد امواله على زواجهم، وعندما
تفرغ لممارسة الرياضة كان قد فقد صحته، وعندما وصل سن
المعاش لم يقدر أن يسافر بعيدا عن طبيبه الذي يعالجه".

- مهما كانت الظروف، ابدأ في تحقيق حلمك الآن، نعم الآن وليس
الغد.

علاج التسويف

١- ضع خطة زمنية محددة المدة حتى وإن طال، وابدء فوراً في
تنفيذها وعينك على النهاية، تخيل مشاعرك لحظة تحقيق حلمك، ارسم
أو احصل على صورة مشابهة له وعلقها امامك في بيتك وعملك
لتذكرك بحلمك.

٢- لا تضع نفسك أمام عمل تعجز عنه.

٣- استثمر كل قدراتك المتميزة ومهاراتك وخبراتك لتحقيق حلمك.

٤- راجع في ذهنك أحلاما قديمة لم تحققها حتى الآن نتيجة التسوية،
تعلم منها وابدأ فوراً.

٥- اعلن عن حلمك ولا تستحي منه واطلب المساندة من الآخرين
لتحققه.

مبدأ المساندة الاجتماعية

المقصود بالمساندة الاجتماعية الحصول على الدعم والتأييد من الآخرين سواء بالكلام مثل النصيحة او بالفعل الإيجابي حيث التعاون بالمجهود والمال او التعاون سلبيًا بمعنى الا يمثلوا عائقًا لك في اداء اعمالك. ان المساندة امر في غاية الاهمية، لذلك جعل الاسلام الخيرية لمن يساند الآخرين ويتعاون معهم، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم " وَإِنَّ اللَّهَ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا دَامَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ " ^{١٤}.

مما يدل على عظيم تأثير المساندة قول الرسول صلى الله عليه وسلم "المرء على دين خليله فلينظر احدكم من يخالل" ^{١٥}، والمقصود بالخليل صاحب المقرب من النفس والذي يقضى معه الفرد اوقاتا طويلة فيتأثر به تأثيرا كبيرا، سواء بشكل إيجابي او سلبي، مباشر او غير مباشر، شعورى او لا شعورى، فان لم تستطع أن تختار صُحبة إيجابية فلا تكن تابعا لهم وكن أنت القائد المؤثر عليهم، يقول الرسول

^{١٤} رواه احمد

^{١٥} رواه احمد

صلى الله عليه وسلم " لا تكن كالإمعة، إن أحسن الناس أحسنت، وإن أسأؤوا أسأت" ^{١٦}.

للمساندة اشكال كثيرة، فأول وأهم مساندة هي المساندة والعون من الله ويمكن تحقيق ذلك بالتوكل عليه سبحانه وتعالى "فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ" ^{١٧}، وكذلك بدعائه أن يعينك ويوفقك لتحقيق حلمك، يقول تعالى " وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ " ^{١٨}، ويجب الالاحاق في الدعاء والصبر عليه وعدم استعجاله، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم " لا يزال يستجاب للعبد ما لم يدع باثم او قطيعة رحم، ما لم يستعجل، قيل يا رسول الله ما الاستعجال؟ قال يقول قد دعوت وقد دعوت فلم ارى يستجاب لى فيستحسر عند ذلك ويدع الدعاء" ^{١٩}.

قد يقول قائل أن الله لن يعيننى لكثرة ذنوبي او لتقصيرى في طاعته، في الحقيقة إذا لم يساعد الله تعالى الا هؤلاء الذين لا يعصونه ابدا فانه

^{١٦} أخرجه الالبانى

^{١٧} سورة ال عمران الاية ٥٩

^{١٨} سورة البقرة الاية ١٨٦

^{١٩} رواه مسلم

تعالى لن يساعد احدا، هذه ليست دعوة لعصيانه تعالى بل هي دعوة
لئلا تفقد لحظة واحدة الأمل في الله تعالى. ان الله تعالى لم يشترط على
الناس أن يكونوا بلا ذنوب حتى يستجيب لهم، إنما المطلوب أن يتطلع
قلبك بصدق واخلص إلى الله تعالى، الم ترى أن الله يستجيب دعوة
الكافر إذا اخلص في دعائه " فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلِّكَ دَعَا اللَّهَ مُخْلِصِينَ
لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ إِذَا هُمْ يُشْرِكُونَ " ٢٠، ولا تنسى أن تشكر
له تعالى فضله في استجابة دعوتك وتحقيق رجائك.

ثم يأتي بعد ذلك دور المساندة من كل من حولك من افراد اسرتك،
الجيران، الاصدقاء، الزملاء، ولا تنسى طلب المساندة من معلمك او
مديرك. حينما نزول الوحي على رسول الله صلى الله عليه وسلم رجع
إلى بيته طالبا المساندة من زوجته خديجة بنت خويلد - رضى الله
عنها، ولقد ضربت السيدة خديجة مثلا رائعا في مساندة حتى أنه كان
يذكرها بعد وفاتها يوميا، تقول السيدة عائشة رضى الله عنها "كان
رسول الله صلى الله عليه وسلم لا يكاد يخرج من البيت حتى يذكر
خديجة فيحسن الثناء عليها، فذكرها يوماً من الأيام فأخذتني الغيرة،

٢٠ سورة العنكبوت الآية ٦٥

فقلت هل كانت إلا عجوزاً قد أبدلك الله خيراً منها، فغضب ثم قال لا والله ما أبدلني الله خيراً منها، آمنتُ بي إذ كفرَ الناس، وصدَّقْتَنِي إذ كذَّبَنِي الناس، وواستني بمالها إذ حرمني الناس ورزقني منها الله الولد دون غيرها من النساء" ٢١ .

تعتبر وسائل الاعلام من تلفاز وانترنت ونحوه من اهم وسائل المساندة حيث لها تأثير كبير، فالكثير من الناس يقضى اوقاتا طويلة في صحبتهم، وهنا يجب أن تقوم بوقفة فورا مع نفسك تقيم فيها ما تشاهده، إذا كان إيجابيا يدفعك للامام ام مثيرا للاحباط وترك العمل. ان الإنسان الناجح يحتاج إلى منظومة متكاملة تدفعه للنجاح وتحب أن تراه ناجحا، فابحث دائما عن يدعمك ويسانداك.

من أهم الأمور بالنسبة لأصحاب الأعمال المساندة من أصحاب رؤوس الاموال ومن أصحاب الخبرات والعلم والمهارات. كان وورين بفت وهو اغنى ثانى رجل في العالم والذى تبرع ب ٣١ مليار دولار للاعمال الخيرية له قاعدتان اداريتين فقط وكان ينصح بهما مديرى شركاته، قاعدة رقم ١ : لاتفرط أبدا في شريكك المالي، وقاعدة رقم ٢ :

٢١ رواه احمد

لا تنسى أبداً القاعدة الأولى! لقد ادركت بفت أهمية المساندة حيث أن أول شركة له بداها باموال اقاربه واصدقائه. اما اندرو كارنيجي وهو من اكبر مصنعي الحديد بالولايات المتحدة كان يحيط نفسه بمساعدين متميزين وطلب منهم أن يكتبوا على قبره "هنا يرقد رجل استطاع أن يجتذب حوله رجالا اذكى وابرع منه".

ينبغي حُسن اختيار هؤلاء الذين تخبرهم بخطتك وأحلامك وتطلب منهم المساندة، فليس كل من تطلب منه المساندة سيرحب بك، بل قد تجد ردود افعال غير متوقعة من اشخاص كنت تظن منهم الاخلاص والحب، فلا تياس ولا تتعجب و عليك ادراك أن من سيساندك بحق هم قليل، وهنا سوف تدرك من يهتم لامرك ممن لايفعل، وتاكد أن الله تعالى سوف يعوضك بمن هو خير من هؤلاء الذين خذلوك بأخرين من حيث لا تحتسب يسخرهم الله تعالى لك إذا صدقت نيتك في التوكل عليه، وهناك صنف اخر من الناس قد يتظاهر بحبهم لك وفي الحقيقة هم يتمنون للجميع فشلا ذريعا حتى لا يشعروا أنهم افضل منهم او لغير ذلك من الأسباب.

من الامة أن تقوم بحسن اختيار الكلمات والاسلوب الذى تطلب به
المساندة من الاخرين. وضع رجل اعمى لافته مكتوب عليها "أنا
اعمى ساعدونى"، فمر عليه خبير اعلانات ودعايا فلاحظ أن ما
حصل عليه من مال قليل جدا، فقام بتغيير اللافته ففوجئ الاعمى
بحصوله على مال كثير، لقد كتب الخبير على اللافته "نحن الآن في
فصل الربيع لكنى لا استطيع رؤية جماله"، لقد استطاع هذا الخبير
الحصول على تعاطف الناس ومساندتهم من خلال تلك الكلمات
المؤثرة، فاحسن اختيار كلماتك ووقت وطريقة التحدث بها وسوف
تحصل على المساندة التي تحتاجها باذن الله.

ان لم تستطع أن تحصل على المساندة من الاخرين فعلى الاقل احصل
على تفهمهم لتصرفاتك التي ربما تثير دهشتهم لعدم تعودهم عليها، فقد
يعترضوا ويمثلوا لك عائقا في طريق نجاحك إذا لم يتفهموا وجهة
نظرك. قام محمود ببيع جهاز التلفزيون الذى كان في بيته ليتفرغ
لتحقيق حلمه، لم يكن يتخيل حينها أن احدا ما سيعترض لأن هذا
يخصه وحده ولكنه وجد نقدا شديدا من اقاربه عند زيارته: اين
التلفزيون؟ ولماذا بعته؟ حتى كاد أن يتراجع في قراره، الا أنه بدأ في

تدارك الموقف ووضح لهم وجهة نظره فحصل على تفهمهم أولاً ثم تعاطفهم ثم دعمهم.

ابتعد عن المحبطين والسليبين فمن أهم أسباب اليأس والاستسلام الأنصت إلى كلامهم، فهم يريدون الفشل للجميع كما فشلوا. ورد في السنة^{٢٢} قصة طويلة حدثت في إحدى الأمم السابقة عن رجل قتل ١٠٠ نفس فسأل أحد العلماء إذا كان له توبة فقال نعم، ونصحه بترك بلده فان أهلها اهل سوء وأن يذهب إلى بلد آخر أهلها قوم صالحون والى يرجع إلى بلده مرة أخرى.

قامت مجموعة من الضفادع بعمل مسابقة للصعود إلى جبل عال، ووقف جمهور الضفادع يشاهد المسابقة وهم لا يصدقوا أن المتسابقين يستطيعوا الصعود إلى قمة الجبل وظلوا يتكلموا عن استحالة الصعود إلى الجبل، بدأت الضفادع واحد تلو الآخر بالوقوع الا ضفدع واحد استطاع أن يستمر إلى القمة، نعم لقد نجح فقد كان اصماً.

فر من المُحَبِّطِينَ وَالْحَاقِدِينَ وَلَا تَعْرِفُهُمْ بِخَطِّكَ وَلَا أَحْلَامِكَ

^{٢٢} صحيح مسلم

طلب المساندة لا يعنى اعلام الجميع بأحلامك بل عليك التكتم قدر المستطاع، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم "استعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان"^{٢٣}، وقد رأى بعض علماء النفس أن الفرد إذا أخبر الناس بأهدافه فإنه ينتابه حالة من الرضا وكأنه حقق أهدافه فيتباطأ حينها عن العمل لتحقيقها. قد ترى أن الامر محير كيف اطلب المساندة وكيف اتكتم؟ والجواب أنه عليك أن تتكلم بشكل مجمل وأن تتحفظ في ذكر التفاصيل بحسب الحاجة ووفقا للشخص الذى تخبره، فليس كل من تعرف يتمنى لك التوفيق، وهذا امر تقديرى عليك أن تحسمه بنفسك: من ستقوم بتعريفه؟ ماذا تريد أن تُعرفه؟ وماذا ينبغي الا تُعرفه؟ ومتى سوف تقوم بذلك؟ ثم عليك أن تعمل بعد ذلك في صمت بقدر المستطاع حتى تفاجأ الجميع بأنك بفضل الله استطعت أن تحول حلمك - الذى ربما سخر منه البعض في يوما ما - إلى واقع ملموس تستمتع بثمرته الآن.

أيها القائد لذاتك، ينبغي أن تدرك أنك حتى تحصل على مساندة الاخرين يجب أن تبدأ أنت بمساندتهم، حتى لا يتحول الامر إلى أنانية

^{٢٣} رواه الطبرانى

بالحصول على اهتمامهم فقط دون أن تهتم لامرهم. ان قيامك بمساندة الاخرين سوف يدعم فرصك في الحصول على المساندة والتي ربما تاتيكَ من حيث لا تتوقع من اشخاص لم تقم بمساندتهم ولا تعرفهم، ففي الحقيقة هذه المساندة رزق من الله تعالى مثل المال والصحة ونحوه، قال تعالى "وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا، وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ"^{٢٤}.

إذا أردت الحصول على المساندة؛ فينبغي مساندة الآخرين ..
خصوصاً هؤلاء الذين تسعدهم كلمة طيبة او معونة صغيرة
وحين تفعل ذلك من قلبك .. ستجد بإذن الله في ابتسامتهم ابتسامتك
وفي مساندتهم مساندةك وفي سعادتهم سعادتك

من خلال المساندة يمكنك تفويض بعض الأعمال التي لا تجيد تنفيذها إلى أصحاب الخبرات والمهارات - يُنصح بالرجوع إلى احدى الكتب المتخصصة في التفويض للحصول على تفويض ناجح - فإن ذلك سيوفر لك وقتاً كثيراً يمكنك استثماره في الأعمال التي تجيدها والتي تدعمك لتحقيق حلمك، وفيما يلي توضيح لمبدأ استثمار الوقت.

^{٢٤} سورة الطلاق الايات ٢-٣

تدريب

هل تعاني من معارضة مستمرة ممن حولك ويصفون تصرفاتك بأنها غريبة؟ إذا كانت الإجابة نعم، كيف يمكنك تحويل هذه المعارضة إلى مساندة؟

مبدأ استثمار الوقت

أعباء كثيرة ومهام متعددة والوقت ضيق ومقاطععات واعمال طارئة تستجد على المهام الحالية، كيف يمكن التعامل مع كل هذه الأمور؟ عدة خطوات عليك القيام بها لتنظيم اعمالك وادائها في أقل وقت ممكن كالتالي:

١- اكتب جميع المهام التي تريد ان تنجزها هذا اليوم ورتبهم وفقا للاهمية.

٢- حدد الوقت المتوقع لانجاز كل مهمة، إذا كان الوقت المتاح لديك اقل من الوقت المطلوب لانجاز المهام فقم بتأجيل المهام الاقل اهمية او اطلب المساندة.

٣- ابدأ باهم المهام لان عند قيامك بها ستشعر انك انجزت جزءا هاما مما يرفع من معنوياتك، بخلاف إذا ما انتهى الوقت او شعرت بالارهاق ولم تبدأ بعد باهم مهامك فقد ينتابك احساس بالاحباط والتراخي.

٤- إذا كانت بعض المهام في الأهمية سواء فرتبهم وفقا للمهام التي تحبها أكثر، لأنك غالبا سوف تنتهي منها اسرع من غيرها.

٥- اترك جزءا مناسباً من وقتك للأعمال الطارئة الهامة - في حدود ٢٠% - او وفقا لطبيعة عملك.

٦- ينبغي عدم تأجيل الأعمال الهامة بسبب الأعمال الطارئة الغير هامة، ماذا إذا سألك مديرك عن قيامك بالاتصال باحد العملاء المهمين، فكيف يقبل اعتذارك وقد ضيعت له صفقة بمبلغ كبير لعدم متابعة هذا العميل لأنك كنت تشرف على الصيانة لجهاز التكييف والتي قد كان من الممكن تأجيلها إلى وقت آخر.

" قمة العبقرية ان تعرف الامور الغير هامة فلا تضيع وقتك فيها "
وليام جيمس

٧- استثمر يومك منذ الصباح الباكر، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم (اللهم بارك لأمتي في بكورها)^{٢٥}، ان اغلب الناجحين يستيقظون مبكرين جدا، فمثلا بيل جيتس صاحب ميكروسوفت يبدأ يومه في

^{٢٥} رواه الترمذى

الرابعة صباحا. حاول ان تستقطع ساعة من وقت نومك والاستفادة بها في القيام بالاعمال الهامة.

٨ - تجنب التعرض المستمر للمقاطعة وتعلم متى يجب ان تقول لا للمقاطعات وكيف تقولها بطريقة مناسبة لا تخرج الاخرين، فكم من مرة كنت تحاول التركيز على تحقيق هدفك فتاتي اليك مكالمة غير هامة او زيارة غير مخطط لها من زميل ليس لديه مانع ان يضيع وقتك عن قصد او عدمه فتتشغل عن اعمالك الهامة. احيانا تكون المقاطعة منك شخصا حيث تقاطع نفسك بالبحث عن اعمال غير مطلوبة وتترك اعمالك الهامة لانك ربما تشعر بالكسل.

٩ - يجب التفريق بين البريد الالكتروني (الايمل) والهواتف الخاصة بالعمل وبين الخاصة بك شخصيا، اجعل لك اثنين احدهما للعمل والاخر للامور الشخصية وافتح احدهما فقط وفقا للوقت الخاص به. ان القيام بذلك يدعمك لاستثمار وقت العمل فيما يخصه، والاستمتاع باوقاتك الخاصة.

"التحرر من خرافة عدم وجود الوقت الكافي هو أول محطة ننطلق

منها إلى حياة منظمة واستثمار أمثل للوقت" د. ابراهيم الفقى

أمثلة للمقاطعات

وفيما يلي بعض الأمثلة التي قد تتعرض لها مما تسبب ارهاقا وتشتت التركيز عن تحقيق الاعمال الهامة:

- ترك الهاتف او الباب مفتوح اثناء الاعمال الهامة
 - الرد الفوري على الفاكس او البريد الوارد والغير هام او عاجل
 - القيام بنفسك بعمل كل شئ وعدم طلب المساندة من الاخرين
 - الاستمرار في ترتيب الاوراق طوال الوقت
- وهذا بالطبع سيكون له تأثيراً سلبياً في القيام بالمهام الهامة.

أمثلة للمهام الهامة

- ارجاع المكالمات في الوقت المناسب
 - الالتزام بالمواعيد
 - دفع الفواتير في مواعيدها
 - الراحة او ممارسة بعض التمارين خصوصا عند ممارسة العمل
- ساعات طويلة

• قضاء وقت كاف مع الاسرة والاصدقاء

• تناول الطعام الصحى فى اوقات منتظمة

إن للوقت قيمة عظيمة و عليك ايها القائد لذاتك ان تتذكر ان العمر ما هو الا ايام وساعات إذا مرت ساعة مر بعضه ويوشك ان يمر الباقي كما مر على من سبقنا، وان كل يوم يمر دون ان تستفيد منه خسارة لا يمكن تعويضها، فلو استطعت ان تشتري الوقت فافعل ولا تتردد فانت المستفيد، لا تتعجب فيمكنك بالفعل القيام بذلك من خلال تطبيق مبدأ المساندة الاجتماعية، فإذا لم تحصل عليها مجاناً من محبيك فاستاجر من يفعل ذلك لك واستثمر وقتك في اداء اعمالك الهامة والتي ستعوضك عن هذا الاجر. يُنصح باستثمار اوقات الأنتظار في الاماكن المختلفة، مثل العيادات، البنوك، المطاعم، والمواصلات في اى عمل مفيد مثل القراءة، فيمكن ان تصطحب معك دائماً كتاب ورقي او نسخة الكترونية على جهاز هاتفك، كما يمكن ممارسة تمارين التنفس لتجديد النشاط او الاسترخاء، او يمكنك استثمار هذا الوقت في تلاوة القران او ذكر الله تعالى فهو من اعظم العبادات، ان لم تستطع ان تفعل اى شئ فانت حقاً مرهق فاستثمر وقتك في غفوة صغيرة تنشط بها.

الاستثمار المزدوج للوقت

من أهم مبادئ قيادة الذات الاستثمار المزدوج للوقت، حيث تستثمر وقتك في القيام بأكثر من عمل معا، حيث تقوم بالجمع بين عمل بدني مع عمل عقلي، مثلا اثناء المشي او ممارسة بعض التمرينات الرياضية يمكنك ان تقوم بذكر الله او الاستماع إلى كتب مقروءة - بعض المواقع الالكترونية تنشر مثل هذه الكتب - او تسجيلات صوتية، كما يمكن اثناء مشاهدة التلفاز ممارسة بعض التمرينات الرياضية ولو من وضع الجلوس، كما يمكن اثناء قيامك بمكالمة هاتفية طويلة ان تمارس المشي، وهذه مجرد أفكار بسيطة و عليك ان تبذل في تطبيق هذا المفهوم وفقا لما يناسبك. على مدار بضع سنوات ومن خلال الاستثمار المزدوج للوقت يمكنك ان تقرأ او تستمع إلى عشرات بل مئات الكتب او تمارس مئات الساعات من الرياضة او غير ذلك من الاعمال المفيدة.

إن استثمار الوقت مبدأ غاية في الأهمية لتحقيق حلمك في اقرب وقت ممكن، غير ان الرياح لا تأتي دائما بما تشتهي السفن، فعليك ان تستعد لذلك من خلال ايمانك بمبدأ قوة التعثر.

تدريب

صف برنامجك اليومي المعتاد

.....

كم ساعة يومياً تستثمرها في اداء اعمالك الهامة؟

.....

هل تعاني باستمرار من المقاطعة وعدم القدرة على التركيز في اداء

اعمالك الهامة؟

.....

إذا كانت الاجابة نعم، كيف يمكنك تجنب المقاطعة والقيام بالتركيز

وانجاز مهامك في اقل وقت ممكن؟

.....

مبدأ قوة التعثر

التعثر أمر لا مفر منه على طريق النجاح في اغلب الاحوال، قد يرى البعض ان التعثر هو نهاية العالم، في حين ان التعثر يمنح الخبرة لتحقيق نجاح افضل، ولو توقف الناجحون عند عثراتهم لما صاروا ناجحين. الكثير يبدأ في تحقيق حلمه لكن القليل من يستمر ويحققه، ويرجع ذلك لعدة أسباب من اهمها الارادة والاصرار على بلوغ النجاح مهما كانت العثرات. ان اغلب الناجحين - ان لم يكونوا جميعا - تعرضوا لعثرات كثيرة اثناء رحلة نجاحهم، وفي لحظات ما انتابتهم مثل الجميع تلك المشاعر السلبية من احباط ولكنهم قاوموا واستمروا واصروا على ان النجاح هو طريقهم لا محالة. ايها القائد لذاتك إذا قررت ان تكون واحدا من هؤلاء الناجحين - وانت منهم باذن الله - فاعلم انك ستمر مثلهم بهذه العثرات، فلا تستسلم لها ابدا واعتبرها خبرات مكتسبة وتحديات واستخدمها كقوة محفزة لهمتك، وتأكد انه بمجرد تخطيها ستفتح لك ابواب النجاح ان شاء الله. تمسك بحلمك وكن

قويا ذا عزيمة واصرار لا يوقفك شئ، يقول الله تعالى داعيا الناس
للمسك والاصرار على تحقيق أهدافهم "خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ بِقُوَّةٍ"^{٢٦}.

"التعثر ليس فشلاً وإنما الفشل أن تبقى حيث سقطت"

بعد أن تعرض وهو طفل عمره ٧ سنوات لتجربة أليمة قرر أن يصبح
جراحاً، فقد كان شاهداً على وفاة خالته وهى فى الثانية والعشرين من
عمرها بسبب ضيق فى صمام القلب. وبعد دراسته للطب فى القاهرة
سافر إلى الولايات المتحدة، ثم استقر فى بريطانيا حيث بدأ فيها عمله
كجراح. واجه صعوبات كثيرة وكان يجرى العمليات على نفقته
الخاصة هو وفريق عمله حتى تمكن من إجراء أول جراحة ناجحة
لزراع القلب عام ١٩٨٠، انه الدكتور مجدى يعقوب والذي يرجع
الفضل إليه في نجاح زراعة القلب والرئة ثم الأثنين معا فى الوقت
نفسه عام ١٩٨٦.

"إذا لم تفشل ابداً لم تفعل شيئاً أبداً" مجهول

التعثر خطوة على طريق النجاح لاغلب مشاهير النجاح، ولكنهم قاموا
بتحويل تعثرهم إلى نجاح باهر، فقد بيتهوفن - وهو أشهر موسيقى -

^{٢٦} سورة البقرة الآية ٦٣

سمعه وكان يمسك الالات الموسيقية بشكل خاطئ وقال عنه اساتذته انه حالة مستعصية ولن يتمكن من التعلم، اما توماس اديسون مخترع المصباح الكهربائي واكبر مخترع في عصره فشل في التجارة وخاض انتخابات الرئاسة ٨ مرات واصيب بانهيار عصبى وحاول أكثر من ١٠٠٠٠ محاولة حتى قام باختراع المصباح الكهربائي، كذلك والت ديزنى مخترع شخصية ميكى ماوس الشهيرة لم يستطع الكلام الا في سن الرابعة وقال عنه معلموه انه لن يتمكن من اتمام تعليمه لبطئ فهمه، وهذا رجل الاعمال السعودى الشهير صالح الراجحى عاش في اسبانيا ٣ سنوات يعمل نادلا وعاملا للنظافة والآن يمتلك مصرفا من اكبر المصارف في المملكة السعودية، اشتغل الدكتور ابراهيم الفقى رحمه الله - المحاضر الدولى والخبير العالمى في البرمجة العصبية - عاملا بسيطا في عدة اماكن وفقد وظيفته فقام بتأليف اول كتاب له وبيع منه ملايين النسخ حول العالم، واخيرا وليس اخرا تيد تيرنر مؤسس القناة الاخبارية الشهيرة سي ان ان افلس لكنه اصر على النجاح حتى حققت قنواته الشهرة العالمية المعروفة.

"كل محاولة فاشلة هي خطوة على طريق النجاح"

توماس ادیسون

" يمثل النجاح ١% من عملنا الذي ينتج عن ٩٩% من الفشل "

هوندا

إن تحقيق الأحلام يتطلب النظر إلى العثرات كتحديات تدفعك إلى مضاعفة طاقتك للعمل وليس ابدأ الاستسلام، ان النجاح لا يأتي بدون محاولات عديدة، فالنجاح الكبير يتطلب مجهودا كبيرا، فاستمر وربما يكون حلمك على وشك ان تحققه قريبا جدا، حاول من جديد واعلم ان التعثر إنما هو خطوة على طريق النجاح.

قبل بلوغ ذروة النجاح يتعرض الإنسان لعثرات شديدة .. إذا

تجاوزتها فأنت تقف على باب أحلامك، وإذا توقفت ضاع كل شيء

تعرض اجاسى لاعب التنس الشهير للتعثر، فبعدها كان الاول على العالم ١٩٩٦ صار ترتيبه ال ١٢٢ عام ١٩٩٧ ففكر في الاعتزال ولكنه اصر على العودة مرة اخرى وبالفعل عاد ١٩٩٨ إلى ترتيبه من جديد، يقول اجاسى "كان الامر محبطا للغاية بعد ٨ اعوام كنت فيها

من ال ١٠ الاوائل على العالم، فقررت الرجوع إلى نقطة البداية واستعيد لياقتي وصار هدفي ان اصبح افضل حالا يوما بعد يوم".

حينما يقع الفارس فإن أفضل وقت لركوب الفرس مرة أخرى هو فور قيامه .. لأنه قد تعلم من خطئه كيف يحافظ على توازنه

طلب الفتى البالغ من عمره ١٤ عاما ان يعمل اثناء الاجازة الصيفية مع والده في شركته التجارية، فاعطاه الاب مبلغا مناسباً وطلب منه ان يؤسس مشروعه الخاص، فقام الصبي بالتجارة في الفاكهه وبالفعل ذهب إلى سوق الجملة وزاحم التجار في المزادات واشترى الفاكهه، ثم قام باستئجار عربة صغيرة ووقف بها في احدى الشوارع طوال فترة الصيف، وكان يعود لبيته يوميا معه أكثر من ١٠ كيلو من الفاكهه التي لم تباع خشية ان تفسد، وفي نهاية الفترة كان قد اكل راس ماله وذهب إلى والده وقد خسر كل راس ماله ولكنه فاز بدرس واقعى تعلم منه كيف يكون يتحمل المسؤولية. في العام التالى سمح له والده بالعمل معه، ليبدأ في تطوير شركة والده حتى صارت من اقوى الشركات المنافسة في مجالها.

"لا يحتوي قاموس مفرداتي على كلمة .. إذا فشلنا"

تيد تيرنر

خطوات التعامل مع التعثر

١- ينبغي اولا التخلص من الاثار السلبية للتعثر حيث تأخذ بضعة ايام للتفكير جيدا قبل اتخاذ اى قرار تحت ضغط التعثر.

٢- تكلم مع اقرب الناس لك حول التجربة المؤلمة للتنفيس عن نفسك والاستماع إلى نصيحتهم.

٣- قم باعادة تقييم حلمك وفقا لامكانياتك وأسباب ما وصلت اليه.

٤- اتخذ قراراتك بالاستمرار طالما لم تسئ اختيار حلمك، مع تجنب الاخطأ التي تسببت في التعثر، وتحمل مسئولية قراراتك.

"سأل الممكن المستحيل أين تقيم؟ فاجاب: في أحلام العاجز"

طاغور

مبدأ تحمل المسؤولية

ينبغي على القائد تحمل مسؤولية قراراته وتصرفاته وكذلك تصرفات التابعين له حتى إذا كان الخطأ منهم لأنه هو من ارتضى بهم للعمل تحت قيادته، ولذلك من باب اولى ان تتحمل ايها القائد لذاتك مسؤولية نفسك ولا تلقى باللوم على احد، فليس من المقبول ابدا تحميل الاخرين مسؤولية النتائج التي تصل اليها.

ان الاعتراف بالخطأ وتحمل المسؤولية من اهم خطوات علاج المشاكل وحل الازمات، بعض الناس يبرر خطأه ولا يعترف به والبعض يسقط المسؤولية على غيره ليظهر امام الناس او على الاقل امام نفسه انه لم يخطأ. ان الاسقاط والتبرير من اسوء الاساليب للتعامل مع المسؤولية، والتبرير هو تقديم أعذار وأسباب تبدو ظاهريا انها مقنعة ومنطقية ولكنها ليست الأسباب الحقيقية وراء السلوك الذى يدرك صاحبه في نفسه أنه مسئول عنه، لكنه يحاول ان يقنع نفسه والآخرين بان تصرفه مقبول نظرا للأسباب التي ادت إلى ذلك، مثلا السارق يبرر سرقة حاجته إلى المال او زيادة اموال من يسرقهم عن حاجتهم. اما الاسقاط

فهو حيلة دفاعية ينسب فيها الفرد عيوبه ورغباته الغير مشروعة
دع حلمك يرى النور

للاخرين حتى يبرء نفسه، فالسارق يدعى ان الاخرين هم السبب في قيامه بالسرقة - جعلونى مجرما - فيسقط المسؤولية عليهم.

ان تحمل المسؤولية يشمل ايضا الأسباب الخارجة عن الارادة مثل الظروف الاقتصادية السيئة والحروب والكوارث الطبيعية. ضرب زلزال اول مصنع لشركة هوندا مما تسبب في افلاس الشركة فلم يندب هوندا - مؤسس الشركة - حظه ويلقى باللوم على الظروف ولكنه اجتهد وبنى مصنعا افضل منه. تغيرت خرائط الطرق فافلس وباع مطعمه وهو في منتصف الستينات من عمره، لكنه تحمل المسؤولية ولم يلم الظروف القهرية، وكافح حتى اسس مطعمه الذى صار له الآن مئات الفروع حول العالم، انه هارلاند ساندرز مؤسس مطعم كنتاكي.

ان الابتسامة لها مفعول سحرى على تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات مهما كانت بهدوء وثقة، فاليك مبدأ قوة الابتسامة.

مبدأ قوة الإبتسامة

بعض الناس يظن أن الشخص الذي له أحلام عظيمة ينبغي أن يكون غليظ الملامح حاد الطباع يبدوا عليه دائماً أنه مشغول جداً، والبعض يرفض الإبتسامة مبرراً ذلك بضغوط العمل ويتساءل: كيف يمكنني أن ابتسم في ظل هذه الضغوط؟ والبعض قد يراها توهي بضعف الشخصية ونحن في زمن يحتاج إلى القوة.

إن الإبتسامة من أقوى ما يمكنك عمله لتحدي المصاعب ومواجهة الناس والثبات عند الشدائد، جرب وحاول أن تبتسم في مثل هذه المواقف ومواجهة مثل هؤلاء الاشخاص الذين يظنون أنفسهم أقوى منك، وستجد نفسك باذن الله تتجاوز كل ذلك بهدوء وثقة. كذلك فإن الإبتسامة عبادة، وكل ابتسامة تقوم بها هي صدقة، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "تبسمك في وجه اخيك صدقة"^{٢٧}، ويقول الصحابي عبد الله بن الحارث: "ما رأيت أحداً أكثر تبسماً من رسول الله صلى الله عليه وسلم"^{٢٨}.

^{٢٧} صحيح ابن حبان
^{٢٨} رواه الترمذى

للإبتسامة قوة عظيمة في تخفيف المشاعر السلبية مثل الخوف والقلق والندم، حتى أن البعض قد استخدمها في علاج نفسه من أمراض مستعصية. كما تزيد الإبتسامة من ثقتك في نفسك للتعامل مع المواقف الحرجة وتخطيها ببسر، فابتسم مهما حدث.

إبتسامك سر قوتك .. فهي تساعد على تخطي الصعاب

إبتسم إذا تعثرت فسوف تقوم من جديد، إبتسم لو تألمت فعلى قدر الألم تكون الفرحة، إبتسم لو تعسرت الأمور ووصلت لطريق مسدود فإن الفرج في نهاية هذا الطريق، إبتسم فإبتسامتك تقهر أعدائك وترضى أحبابك، إبتسم فى وجه من يعبس في وجهك فلك إبتسامتك وعليه عبوسه، إبتسم وأنت تبكى فبكائك رحمة من الله لك، إبتسم دائماً وابدأ ولا تدع أي شئ يسلب منك أهم وأقوى شئ تمتلكه ألا وهو إبتسامتك.

استراتيجيات قيادة الذات

استراتيجيات قيادة الذات هي المدخل العملي لتطبيق الأفكار والسلوكيات الإيجابية لقيادة الذات بشكل فعال، حيث تستهدف استراتيجيات قيادة الذات: ١- توجيه الأفكار والمشاعر والسلوكيات الإيجابية واحلالها بدلا من السلبية مع تمتيتها وتطويرها -٢- التحفيز الذاتى للدوافع الداخلية للفرد للاستمرار فى العمل الإيجابي وقيادة الذات من نجاح إلى نجاح.

حينما تنتصر على نفسك .. فأنت حينئذ شخص يستحق الذكر

تعمل استراتيجيات قيادة الذات على استكشاف قدراتك ومواهبك وتبنى الأحلام وفقا لهذه المواهب، كما انها تركز على اهمية تصور هذه الأحلام ودعم التفكير والمشاعر الإيجابية قبل واثناء العمل على تحقيقها. ايضا تستهدف هذه الاستراتيجيات ترجمة الحلم إلى أهداف واقعية إيجابية يتم التحفيز الذاتى للعمل عليها من خلال الاستمتاع باداءها، كما يتم القيام بها بشكل تلقائى حيث تحويلها إلى عادات إيجابية مكتسبة مع استخدام المفكرة للتذكير بهذه الأهداف وتنظيمها،

ثم ملاحظة وتقييم الاداء تجاه هذه الأهداف ومدى التقدم نحو تحقيقها، وبالتالي مكافئة الذات او معاقبتها وفقا لمدى التزامها بتحقيق تلك الأهداف حتى يكون ذلك دافعا للمزيد من الالتزام الذاتى تجاه الأهداف والتي تقودك إلى تحقيق حلمك. وفيما يلى عرض لهذه الاستراتيجيات بالتفصيل.

استراتيجية التصور

التصور هو رؤية صورة واضحة الملامح لشيء ما غير موجود في الواقع حيث يراها الفرد في عقله فقط، وهو يختلف عن التخيل، فالتخيل صورة غير ثابتة تتردد احيانا في الذهن ليس لها ملامح واضحة، فالتصور اعلى من التخيل حيث ما يتصوره العقل يكون كأنه رأى العين.

يُعد التصور من أهم استراتيجيات قيادة الذات، فمن خلال التصور يمكن استكشاف مواهبك وتبنى أحلامك وتحقيقها في عقلك وبالتالي تحقيقها على ارض الواقع. ان التصور له قوة تأثير عظيمة فيمكنك من خلاله تطوير مواهبك ومهاراتك، لا تختبر التصور او تشك فيه، فقط قم به وانت واثق ان ما تستطيع تصوره تستطيع القيام به في الحقيقة،

قوة التصور

ترجع قوة التصور إلى هذه الأسباب:

١ - القيام بالتخطيط للتعامل مع المواقف المختلفة، فعندما تقوم بتصور

عمل ما بكافة تفاصيله من كيفية القيام به، الصعوبات التي قد

تواجهك وكيفية التعامل معها، ورد فعل الآخرين وتصرفك تجاهه، عندما تقوم بذلك تكون قد وضعت تخطيطاً شاملاً للعمل.

٢- ان العقل الباطن لا يميز بين ما تفعله في تصورك وبين ما تفعله في الواقع، فان استطعت ان تتصور قيامك بعمل ما بنجاح فسوف تستطيع القيام به بنجاح في الواقع.

٣- ان ما يواجهك اثناء التصور من معوقات هي معوقات حقيقية ولو استطعت تجاوزها في تصورك ستستطيع ذلك في الحقيقة.

٤- يُعد التصور تدريب ذهني على كيفية القيام بمهارة بعمل ما بكافة تفاصيله، حيث القيام بهذه المهارة ذهنياً يساعدك على القيام بها واقعياً.

٥- التصور يعمل على زيادة الثقة في النفس، فمن خلال التصور تستطيع ادراك قدراتك ومهاراتك على اداء عمل ما بنجاح.

٦- التصور يساعد على كسر الحواجز النفسية التي تمنع من التفكير في تحقيق الحلم.

للتوضيح اليك هذا المثال: إذا اردت ان تقوم بالحديث في مؤتمر به الالاف من المستمعين، فغالبا إذا كانت هذه اول مرة لك ستجد في ذلك

صعوبة كبيرة، ولتخطي ذلك اجلس في مكان هادئ لا يقطعك فيه احد، وقم بعمليات التنفس العميق حتى تشعر بالاسترخاء، ثم ابدأ في تصور المشهد عند صعودك امام الناس، ملابسك الأنيقة والبسيطة في ذات الوقت، نظراتك وابتسامتك وتحركاتك امامهم، حالتك النفسية ومدى هدوء اعصابك، الكلمات التي ستبدأ بها، نظرات الحاضرين اليك، رد فعلك تجاهها، هذا الشخص الذي يتثائب واخر يعبث في اغراضه وثالث يتكلم مع صديقه، واحدهم وقف فجأة يقطعك بسؤال غير موضوعي، تصور نفسك وانت تتعامل بإيجابية مع كل هؤلاء، إذا لم تستطع تصور ذلك فعليك بتحديد السبب والعمل على علاجه، ثم الرجوع مرة اخرى لتتصور المشهد من جديد، الآن تعاملت مع بعض المواقف افضل من ذي قبل لكن ما زال هناك بعضها لم تحسن معالجتها بعد، عليك ان تفكر من جديد كيف ستتعامل معها وتعيد المشهد وهكذا حتى ترى نفسك وانت تؤدي بإيجابية وقد تغلبت على مخاوفك وتعاملت مع المواقف بحكمة وثقة.

صديقي القائد لذاته، أهدي إليك هذه القصة والتي توضح التأثير الرائع للتصور على تحسين الاداء والمهارات وانجاز اصعب الاعمال

وتحقيق الأحلام، في اولمبياد عام ١٩٧٦، حصلت اللاعبة مارلين كينج على المركز الثالث عشر، ولكن هذا لم يرضى طموحها فقد حلت بالحصول على ميدالية في البطولة القادمة، وقبل اولمبياد ١٩٨٠ قررت التفرغ من عملها للتدريب قبل البطولة بعام كامل حتى تحقق حلمها، وكالعادة يتعرض الناجحون دائما للتحديات، حيث تعرضت مارلين لحادث سيارة واصيبت في العمود الفقري مما منعها من الحركة ما يقرب من العام، تقول مارلين "كان شعورى عجيبا لم اصدق ان هذه العقبة ستوقفنى وكنت واثقة ان الاطباء سيتمكنون من علاجى قريبا، واننى ساكون احدى اول ثلاثة في الالعاب الاولمبية، وكانت هذه الفكرة تشغل بالى دائما، الا ان تقدمى في العلاج كان بطيئا والوقت يمر وانا ما زلت لا استطيع الحركة، وكان من الواجب ان افعل شيئا والا فلن اتمكن من تحقيق ما اريد، فبدأت بالتمرين بالطريقة الوحيدة التي استطيعها ... بعقلى!!".

لقد احضرت مارلين شرائط الفيديو لابطال الخماسى الاولمبى (حواجز، رمى الجلة، الوثب العالى، الوثب الطويل، جرى) تقول "كنت اشاهد هذه الفيديوهات مئات المرات وبالحركة البطيئة وعندما

مللت منها بدأت اشاهدها بنظام عكسى حتى ظنوا بى الجنون، لكنى اردت بكثرة المشاهدة ان اتصور تجربة المنافسة بكل تفاصيلها، اننى غير مستعدة للاستسلام، لذلك بذلت قصارى جهدى في التمرين بدون ان احرك عضلة واحدة". عندما اقترب موعد المنافسة ذهبت مارلين وهى تمشى بصعوبة إلى مضمار السباق وطلبت تجهيز كل معدات السباق، تقول "اخذت اتصور نفسى مرة بعد مرة انافس وافوز في المسابقات وكنت اؤمن بذلك من كل قلبى" وعندما بدأت المسابقة كانت مارلين قد شفيت بالقدر الكافي للمشاركة بها، تقول "وتقدمت في السباق كما لو كنت احلم، عقبها بدأ اعلان النتائج في الإذاعة الداخلية، فاحتبست انفاسى - رغم تصورى هذه اللحظة الاف المرات - وهو يقول اسمى معلنا حصولى على المركز الثانى لاولمبياد عام ١٩٨٠، فشعرت بفيض من السعادة الخالصة يغمرنى".

قام عالم النفس الألماني يوهانس شولتز بوضع ما يسمى تدريب التحفيز الذاتى (Autogenic) وهو عبارة عن أسلوب استرخاء شبيهه بالأساليب التى تُمارس في تدريبات اليوغا والتأمل، ويتضمن هذا الأسلوب ممارسة جلسات يومية تستمر حوالي ١٥ دقيقة، وفي أثناء

الجلسة يكرر الممارس مجموعة من التصورات التي تُحفز حالة الاسترخاء لديه، وقد تم استخدام هذا الأسلوب لتخفيف العديد من الاضطرابات النفسية الناتجة عن الضغط. قام بعض العلماء حديثا باستخدام هذا الأسلوب في دعم وتحفيز الاداء الناجح، حيث يتصور الممارس نفسه وهو يؤدي اداء متميزا في موقف معين، وقد حقق هذا الأسلوب نجاحا مبهرًا في تحسين الاداء والتعامل مع المواقف الصعبة، كما انه ساعد على توليد أفكار ابداعية واداء يفوق التوقعات.

حاول احد الباحثين في مجال التصور ويدعى اس. ام. كوسلين ايجاد تفسير علمي لتأثير التصور على الاداء، فوجد انه عند الطلب من شخص ما ان يبتكر صورا مثلا عن شكل الحروف الابدجية فان الاشعة تشير إلى ان هذه العملية تنشط لديه القشرة البصرية الاولية حيث يزداد تدفق الدم اليها اثناء عملية التخيل، كذلك الامر بالنسبة للغلاف السمعي عند تخيل الاستماع إلى شئ ما مثل اغنية معينة، وكذلك المخيح الذي يتحكم في الحركات الميكانيكية ينشط عندما نقوم بتخيل بعض الأنسطة الحركية، ولذلك اكد كوسلين ان هناك علاقة مادية حقيقة تنشأ بين المخ وبين ما يتصوره ويفكر فيه مما يؤكد هذا

القانون الذى يُدعى قانون الجذب، حيث ما يفكر فيه الفرد ويتصوره يستطيع الحصول عليه.

قد يظن البعض انه ليس القدرة على التصور وانها ليست متاحة للجميع، في الحقيقة قد يختلف حجم القدرة على التصور من فرد لآخر الا ان الجميع لديه هذه القدرة، الم ترى ان الجميع في مرحلة الطفولة يقوموا بالكثير من الالعب المبنية على التصور، مثلا تقمص دور الطبيب والمريض او المدرس والتلميذ واحيانا الشرطى واللص ونحو ذلك، ولكن بسبب غياب الوعى عن قيمة التصور ومع اساليب التعليم التلقينى يفقد الفرد تدريجيا نسبة كبيرة من قدراته على التصور.

خطوات القيام بالتصور

١- كن محددًا، كلما استطعت أن تحدد بدقة شكل الصورة التي تريد تصورها كلما كان ذلك اقرب إلى تحقيقه، مثلا إذا كنت تحلم بوظيفة مناسبة فعليك تصور طبيعة هذه الوظيفة ومدى ملائمتها لك وشكل الشركة التي ستعمل فيها ونظام الاجور.

٢- ركز فقط على ما تحبه وليس ما تكرهه، فمثلاً إذا كنت تكره المدير المتسلط او النظام المركزي فلا تفكر في ذلك والا سوف تجده غالباً في الوظيفة التي تتقدم اليها، وبدلاً من ذلك عليك تصور مديراً متفاهماً، ونظام عمل مرّن.

٣- لا تهدر طاقتك في تصور كيفية تحقيق حلمك، لا تقم بتصور نفسك وانت مثلا تبحث في الصحف عن وظيفة أحلامك، فقط تصور انك قد حصلت عليها وتستمتع بتحقيق انجازات رائعة، حيث ان الطريقة قد تختلف تماما عما تصورت، فقد تأتيك الوظيفة عن طريق احد معارفك او نحوه، ولأن ما يهم هو الوظيفة وليس طريقة حصولك عليها.

٤- تصور حلمك حتى تشعر انه صار حقيقة، استخدم حواسك كلها وليس فقط الرؤية، مثلا تصور انك استلمت وظيفة أحلامك، تصور ملمس مكتبك، كلمات التهنئة من زملائك، فكلما تصور بجميع حواسك أكثر صرت اقرب إلى حلمك.

٥- قم بعملية التصور بانتظام عدة دقائق يوميا، فمن خلال التكرار ستوضح الصورة أكثر وترى المزيد من التفاصيل، وتستمتع بمزيد من النجاح في عقلك وبالتالي في الواقع.

٦- الآن وانت قد تصورت حلمك كأنه رأى العين، عليك ان تثق انه سيتحقق وستراه على ارض الواقع.

من أهم التطبيقات التي يمكن استخدام فيها استراتيجية التصور استكشاف وتحديد قدراتك الفطرية ومواهبك، حيث تقوم بنفس الخطوات السابقة مطلقاً العنان لخيالك كي يستكشف تلك المواهب.

استكشاف المواهب

خلق الله لكل إنسان قدراته الفطرية ومواهبه التي يتميز بها عن غيره، والمقصود بالمواهب هي تلك القدرات الفطرية المتميزة وتشمل جميع المجالات مثل الطب والكيمياء واللغات والرسم والفنون والهندسة والمحاسبة والتكنولوجيا والعلوم الاجتماعية والادارة والتجارة والاعمال اليدوية والمهن الحرفية الخ، فهذا بارع في التفكير التحليلي واخر في الحسابات وثالث في الاقتصاد وهكذا، غير انه من النادر ان تجد إنساناً بارعاً في كل المجالات، فلكل فرد بعض الجوانب التي يعانى فيها من ضعف القدرات، فقد تجد شخصا بارع في الحسابات والتعامل مع الارقام لكنه لا يجيد الرسوم والتصميمات الهندسية وهكذا، فلكل إنسان قدراته التي يتميز بها عن غيره، وقد فاضل النبي صلى الله عليه وسلم بين الصحابة بناءاً على ذلك، فبالرغم من الافضلية المطلقة لابي بكر الصديق وعمر بن الخطاب على سائر الصحابة رضى الله عنهم، الا ان الرسول صلى الله عليه وسلم اكد بعض الصفات المميزة لبعضهم عن بعض وفاضلهم فيها على غيرهم، فيقول "أَرْحَمُ أُمَّتِي أَبُو بَكْرٍ، وَأَشَدُّهَا فِي دِينِ اللَّهِ عُمَرُ، وَأَصْدَقُهَا حَيَاءً

عُثْمَانُ، وَأَفْرَضَهُمْ زَيْدًا، وَأَقْرَبَهُمْ أَبِي، وَأَعْلَمَهُم بِالْحَلَالِ وَالْحَرَامِ مُعَاذًا،
وَإِنَّ لِكُلِّ أُمَّةٍ أَمِينًا وَإِنَّ أَمِينَ هَذِهِ الْأُمَّةِ أَبُو عُبَيْدَةَ بْنُ الْجَرَّاحِ"^{٢٩}.

"أنت لست مجرد صدفة ولا عنصر من منتج ..

لقد خلقك الله لتكون فريداً .. ومنحك مواهب تخصك وحدك"

ماكس لوكادو

ربما لم تدرك بعد قدراتك ومواهبك، لكن تأكد انها كامنة داخلك
تنتظر لتكتشفها، فإذا ما منحت نفسك الفرصة الكافية ستكتشف هذه
المواهب الرائعة التي ميزك بها الله تعالى بها عن الآخرين وسوف
تستمتع وتندشش من عظمتها، فان الإنسان لا يعرف عن نفسه الا
القليل، قال تعالى "وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا
أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا"^{٣٠}، بعض الناس يظن انه ليس له نصيب من
المواهب، وهؤلاء اشبه بهذا الرجل الذي اراد ان يبيع بيته فذهب إلى
مكتب للعقارات وابلغهم برغبته في البيع لان بيته ليس به اى مميزات،
وبالفعل قام مكتب العقارات المحترف بانزال اعلان عن البيت، وبعد

^{٢٩} رواه أحمد

^{٣٠} سورة الاسراء الاية ٨٥

بضعة ايام واثناء قراءة الرجل لاعلانات العقارات المعروضة للبيع بحثا عن بيت جديد له وجد بيتا مميزا جدا معروضا للبيع، حيث موقعه رائع ومطلات مفتوحة وتصميم متميز، فقرر ان يشتريه فور بيع بيته، ولكن المفاجأة ان الاعلان كان عن بيته الذي عرضه للبيع.

صديقي القائد لذته، لديك مواهب فريدة تستطيع استثمارها لتصنع

منها واقعا أفضل بكثير

من خلال التصور يمكنك استكشاف قدراتك ومواهبك: اختلى بنفسك بعض الوقت في مكان هادئ لا تسمح فيه لاحد ان يقاطعك ولا هاتفك ان يزعجك، احضر معك ورقة وقلم او مسجل، اغمض عينيك وقم بممارسة تمرينات الاسترخاء حيث الشهيق والزفير العميق لبضع دقائق واترك العنان لعقلك ان يتصور ما يشاء من هذه القدرات، وانتبه لهذه الأفكار التي تخطر ببالك وسجلها فوراً، اعد الامر عدة مرات على مدار عدة ايام حتى تطمئن انك فعلا اكتشفت قدراتك الحقيقية، ثم اختر منها افضلها واحبها اليك وأكثرها تميزا واعمل على تنميتها.

كذلك يمكنك استكشاف مواهبك من خلال سؤال المقربين منك عن اهم قدراتك المتميزة، فالكثير من الموهوبين لم يدركوا موهبتهم الا من

خلال تعليقات الآخرين على موهبتهم وثنائهم عليها. لا تنتظرهم حتى يعلقوا على مواهبك، اسألهم الآن واطلب منهم ان يكونوا صرحاء معك ولا يبالغوا في تقديرها.

بعد تحديد افضل قدراتك ومواهبك، قم بتحديد مهاراتك وخبراتك المكتسبة، وتأكد إذا كانت تلك المهارات والخبرات تدعم مواهبك ام لا، فإذا كانت تدعمها فتلك نقاط قوتك فركز على تنميتها فسوف تقودك إلى تحقيق حلمك، والمقصود بنقاط القوة كل القدرات الفطرية المتميزة التي حباك الله تعالى بها بالاضافة إلى المهارات المكتسبة والخبرات العملية والامكانيات المادية، وإذا لم تكن لديك المهارات والخبرات التي تدعم مواهبك فعليك ان تضع خطة لاكتسابها.

"الخطوة الاولى نحو النجاح .. استكشاف نقاط قوتك"

ديل كارنيجي

نقاط القوة في الإنسان بطبيعتها ليست كثيرة بالمقارنة بنقاط الضعف، فمهما كان الفرد لديه من نقاط قوة، فنقاط الضعف أكثر نسبياً، لذلك ينبغي التركيز على تنمية نقاط القوة وليس معالجة نقاط الضعف، ما لم

تعارض نقاط الضعف قدرتك على تحقيق حلمك. على سبيل المثال هناك مئات اللغات في العالم، والإنسان الذي لديه ٥ لغات يُعد إنسان متميز للغاية بالرغم أنه يجهل مئات اللغات الأخرى، فهل يجب عليه تضييع باقي عمره في تعلم تلك اللغات؟ بالطبع لا يجب ذلك، لأنه تعلم ما يحتاج إليه من لغات، وبالتالي فهو لا يحتاج إلى معالجة نقاط ضعفه بتعلم تلك اللغات الأخرى ما لم يكن عمله يتطلب المزيد من اللغات.

إذا كان حلمك يتعارض مع نقاط الضعف عندك فاعمل على معالجتها او على الاقل منعها من التدهور ولكن لا تجعلها محل التركيز، واجعل تركيزك على نقاط قوتك واستثمر اغلب امكانياتك في دعمها لتتمكن من تحقيق حلمك، ذلك لان التركيز على نقاط القوة شئ محبب للنفس، ومن خلال القيام بعمل ما تحبه تستطيع الاستمرار فيه بسعادة مما يزيد من انتاجيتك، كما ان اتقانك لنقاط القوة لديك سوف يميزك بصفة تنافسية عن الاخرين، فمثلا إذا كنت ممن يحبون الارقام وتحليلها فقم بتطوير ذلك حتى تكون أفضل محلل مالى على مستوى شركتك او وفقا لما حددته لنفسك من أحلام، ولا تشتت نفسك في اعمال غير متعلقة بهذا الامر (مبدأ الخط المستقيم)، وعليك ان تطلب المساعدة من

الآخرين (مبدأ المساندة الاجتماعية) وتفوض ما لا تحسنه إلى من يحسنه (مبدأ استثمار الوقت)، وهذا لا يعنى الاستسلام لنقاط الضعف، فيمكن تحويلها احيانا إلى نقاط قوة. كانت هناك امرأة لديها جرتان تحمل فيهما الماء كل يوم وكانت احدهما مشروخة فيسقط منها الماء اثناء سيرها في الطريق، وخلال شهور طويلة لم تهتم المرأة ان تصلح هذه الشروخ فقبل لها في ذلك، فقالت: هذه الشروخ كانت سبباً في هذه الورود التي على طول الطريق.

اطلق العنان لنقاط قوتك ستجد نجاحاً مذهلاً بإذن الله

قرر صبي تعلم لعبة الجودو، وكانت نقط ضعفه أنه قد فقد ذراعه اليسرى، قام مدربه بتعليمه حركة واحدة فقط واستمر التدريب عدة شهور والصبي يحدث نفسه بأن المدرب سوف يعلمه قريباً حركات اضافية ولكنه لم يفعل، فعندها تسائل الصبي عن السبب! فأجابه المدرب بأنه لا يحتاج إلى غيرها.

تقدم الصبي لمسابقات محلية متعددة فاز بها كلها ولم يقم بعمل أي حركة خلاف هذه الحركة الوحيدة التي تعلمها واجادها تماماً، حتى كانت تلك البطولة الدولية والتي وقف فيها امام هذا البطل القوي لا

يلعب معه الا بحركة واحدة، وبدا المنافس يتوقع من الصبي القيام بحركات اضافية وبعد وقت قصير فقد تركيزه وصبره من تكرار نفس الحركة، فانتصر الصبي وأصبح البطل، ثم سئل مدربه عن سبب فوزه وهنا كانت المفاجئة؛ فهذه الحركة من أصعب وأقوى حركات الجودو، بالاضافة إلى ان الحركة الدفاعية لها تعتمد على قيام المنافس بمسك الذراع الايسر لخصمه! لقد كان سر نجاح هذا الصبي التركيز على نقطة قوته وهى الحركة التي لم يتقن غيرها، وفي نفس الوقت استطاع من خلال هذه الحركة تحويل نقطة ضعفه إلى قوة.

إن استكشاف الذات عملية مستمرة لا تتوقف، فهي تبدأ من اول يوم في قيادة ذاتك وتستمر عند تبني حلمك واثناء القيام بالعمل لتحقيق هذا الحلم وعند تحقيقه بالفعل، فربما لم تحققه بالشكل الذى كنت ترجوه، وربما لديك مواهب أفضل لم تكتشفها بعد، باكتشافها وتنميتها تستطيع تحقيق المزيد من الأحلام التي لم تستطع سابقا ان تحلم بها. تقدم رجل إلى شركة ميكروسوفت للعمل فطلب منه ترك الایمیل الخاص به، ولكنه لم يكن يملك ایمیل ولا كمبيوتر، ولم يكن يملك الا مبلغا قليلا لا يكفى لشراء كمبيوتر، فذهب إلى السوق واشترى بعض السلع واعاد

بيعها للبيوت بغرض التربح لشراء الكمبيوتر، وبالفعل حقق ارباحا جيدة فكرر الامر واستمر في تجارة المواد الغذائية حتى صار من اكبر موردى المواد الغذائية في الولايات المتحدة وترك فكرة الوظيفة، لقد اكتشف هذا الرجل موهبته الحقيقية وهى مهارات التفاوض والبيع والشراء فاحسن استثمارها وبنى حلمه مستندا اليها، وفيما يلى استراتيجية بناء الحلم.

"ما يعيش في قلبك وسيطر على فكرك ويجرى في دمك

يجب ان يخرج للحياة"

د. ابراهيم الفقى

تدريب

ما هي اهم قدراتك ومواهبك من وجهة نظرك؟

.....

ما هو رأي من حولك عن مواهبك؟ اطلب منهم ان يكونوا صرحاء

معك

.....

ما هي أفضل قدراتك العقلية؟ مثلا: التفكير المنطقي- التخيل - الخ

.....

ما هي أفضل قدرتك البدنية او اليدوية؟ مثلا: اعمال يدوية-فنية

.....

هل لديك من المهارات والخبرات التي تدعم موهبتك؟ وما هي؟

.....

إذا كنت في حاجة للمزيد من المهارات لدعم موهبتك، فكيف تحصل
عليها؟ وما هي الخطة الزمنية المطلوبة للقيام بذلك؟

.....

بناء الحلم

من أهم التطبيقات التي يمكن استخدامها فيها استراتيجية التصور كذلك تحديد وبناء أحلامك الإيجابية. إن وجود حلم في حياة الإنسان أمر غاية في الأهمية، فإن الله تعالى لم يخلقنا عبثاً بل خلقنا لأمر عظيم، يقول تعالى " أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ " ٣١، وقد ذكر تعالى هذه الغاية العظيمة وهي عبادته سبحانه وتعالى " وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ " ٣٢.

لا تقتصر العبادة اطلاقاً على الشعائر المعروفة من صلاة وصيام ونحوه، فكل عمل نافع للإنسان والمجتمع والحياة عامة هو عبادة إذا قصد بها الإنسان وجه الله واخلى نيته في هذا العمل لله تعالى، ومن أهم العبادات المعاملات بين الناس بمختلف أشكالها وأنواعها من تجارة وزراعة وصناعة، كذلك فإن أعمار الأرض عبادة، يقول تعالى " هُوَ أَنشَأَكُم مِّنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا " ٣٣، ويقول " فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا

٣١ سورة المؤمنون الآية ١١٥

٣٢ سورة الذاريات الآية ٥٦

٣٣ سورة هود الآية ٦١

لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ"^{٣٤}، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم "إن قامت الساعة وبيد أحدكم فسيلة (نبته) فإن استطاع أن لا يقوم حتى يغرسها فليفعل"^{٣٥}.

مفاهيم هامة عن الأحلام

- ١- الغاية التي خُلقنا من أجلها هي العبادة.
- ٢- العبادة تشمل كل عمل نافع للإنسان والمجتمع والحياة عامة، وليس فقط الشعائر الدينية المتعارف عليها داخل مكان مخصص للعبادة مثل الصلاة والدعاء.
- ٣- ينبغي على كل إنسان اختيار غايته من إحدى هذه الأعمال النافعة والتخصص فيها.
- ٤- ينبغي أن يتسم الحلم بالتميز عن أحلام الآخرين وترك بصمتك الفريدة فيه، فهو الغاية التي خُلقنا من أجلها، فاما أن تحسن ادائها فاعملوا شأنك في الدنيا والآخرة أو تنتهي حياتك في يوم ما دون أن يذكرك أحد.

^{٣٤} سورة الجمعة الآية ١٠

^{٣٥} رواه أحمد

٥- بدون حلم فإن الإنسان لا يختلف كثيراً عن غيره من المخلوقات التي كرمه الله تعالى عنها "وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا"^{٣٦}.

الإنسان الذي لا حلم له؛ لا قيمة لحياته، يعيش في كآبة وتعاسة؛ فلا هدف يعيش لإنجازه ويفرح لتحقيقه أو أمل يحيا من أجله

٦- بعض الناس يخشى من عدم تحقيق حلمه فيدعي أنه ليس له حلم وربما يبرر ذلك بالقناعة، ولم تكن القناعة يوماً متعارضة مع حق الإنسان في الحلم.

"تذكر .. حياتك هبة غالية من الله .. عليك أن تعيشها بكل ما فيها .. ولا تنسى أن الذين ليس لهم تصور لمستقبلهم ليس بمقدورهم تحقيق أي آمال أو انجاز أي أعمال هامة"

د. ابراهيم الفقى

^{٣٦} سورة الاسراء الاية ٧٠

٧- يجب أن يتوافق الحلم الإيجابي مع نقاط قوتك - كما تم التوضيح في استكشاف المواهب - وذلك حتى تتمكن من تحقيقه. إن تبني الحلم بعيدا عن نقاط القوة يؤدي في الأغلب إلى الفشل والاحباط، وهذا لا يعني بالضرورة ألا يفوق حلمك قدراتك الحالية، بل عليك تطوير هذه القدرات باكتساب المزيد من الخبرات والمهارات لتصل إلى أفضل مستوى ممكن، وتتبنى أحلاما أفضل باستمرار.

تولد الأحلام معنا .. البعض يستطيع تحقيقها .. فتعيش أحلامه للأبد

وبعضهم يموت وتموت معه أحلامه

٨- بناء الحلم عملية مستمرة، فيجب من وقت لآخر تقييم أحلامك، فإذا كان حلمك قد فاق نقاط القوة لديك فعليك اكتساب المزيد من المهارات والخبرات، وإذا كان حلمك لا يزال بعيدا جدا عنك فيمكن أحيانا التخلي عن جزء منه مقابل تحقيق بعضه، أو تقسيمه إلى مراحل كلما نجحت في تحقيق مرحلة تبدأ في التي تليها، وربما تحتاج إلى تغيير حلمك تماما، فقد تكون أخطأت من البداية في اختيار حلمك، وربما حلمك الذي حلمت به منذ عدة سنوات لم يعد الآن مناسباً لك.

٩- الكثير من العظماء حدثت لهم محن شديدة غيرت مجرى حياتهم وجعلتهم يتبنون أحلامهم الحقيقية التي لولا هذه الاحداث لما ادركوا انهم خُلقوا من اجلها، فحولوا المحن إلى منح وحققوا نجاحا مبهرًا في تحقيق أحلامهم الجديد، عند فقدته لوظيفته كمدير عام لواحد من اكبر فنادق كندا تحول الدكتور ابراهيم الفقى إلى الكتابة واسس شركته المعروفة واصدر عدة كتب حققت ملايين النسخ بيعا وُترجمت إلى عدة لغات، وصدق الله العظيم "فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا"^{٣٧}.

"القائد لا يفقد التركيز ابدأ فهو يركز بصره على الصورة الكبيرة"

دليل كارنيجي

١٠- ليس بالضرورة أن تحلم بأن تكن اغنى الناس أو اشهرهم، ولكن ينبغي أن يرضي حلمك طموحك ويناسب مواهبك، ليس بالضرورة أن يكن حلمك أكبر من أحلام الآخرين، ولكن بالضرورة ان يمثل لك شئ عظيم، فليست كل قمم الجبال متساوية في ارتفاعها ولكنها جميعا شامخة وعالية. لا يقلل من شأن الحلم ان يكون متكررا عند كثير من

^{٣٧} سورة النساء الاية ١٩

الناس مثل الزواج وتكوين اسرة ناجحة والحصول على بيت مناسب
وتربية طيبة للابناء، طالما ان الحلم هذا يرضيك ويحقق لك السعادة،
فبالرغم ان مثل هذا الحلم يتشاركه الكثير من الناس الا ان تحقيقه ليس
سهلا وليس كل الناس قد استطاعوا تحقيقه بنفس القدر من النجاح،
فهناك من بلغ من العمر أكثر من ٤٠ عاما ولم يستطع الزواج بعد،
وهناك من تعرض للطلاق وقضى باق عمره وحيدا، وهناك من فقد
ابناءه في الادمان او نحوه - حفظ الله الجميع - عليك ان تحقق حلمك
باتقان وتبذل اقصى ما تستطيع من جهد للحفاظ عليه حتى ترى ثمرته
إلى اخر يوم في حياة طويلة سعيدة باذن الله.

ضع حلمك نصب عينيك دائماً .. تذكره كل يوم .. استيقظ وأنت تراه

ونم مفكراً فيه

١١- الكثير من قصص النجاح تتكلم عن هؤلاء الذين حققوا مليارات
الجنيهات وهذا اكيد نجاح عظيم، ولكن ليس بالضرورة ان يكون كل
ناجح ملياردير. ينبغي ان يكون المال وسيلة وليس هدفا حتى لا يضيع
العمر في اللهث وراءه دون استفادة حقيقة من حياتك ولن يعد للمال
حينها نفس القيمة، وهذا لا يعنى اطلاقا الرضا بالفقر، لكن لا تبني

حلمك بشكل مباشر على جمع المال ولكن اجعل لحلمك قيمة حقيقية لنفسك وللمجتمع وسوف يحقق ذلك لك الثراء، والفرق أن المال نتيجة مترتبة على تحقيق حلم له قيمة حقيقية، فالمال كالبحر المالح لا يروي عطشانا، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم "لو أن لابن آدم واديا من ذهب أحب أن يكون له واديان ولن يملأ فاه إلا التراب.." ^{٣٨}. لم يكن ايستمان يحلم بالثراء ولكن كان حلمه اختراع كاميرا يدوية صغيرة لتسهيل التصوير بدلا من الكاميرا التي كانت تحتاج إلى شنطة سفر لحملها وقتئذ وان يستمتع الملايين من البشر بالتصوير بسهولة، واستطاع ان يخترع (كوداك)، ومن خلال تحقيقه حلمه جنى ثروة ضخمة جدا.

"المال طاقة أرضية تجذب إلى أسفل"

د. ابراهيم الفقى

١٢- يبدأ تحقيق الحلم في عقلك أولاً، فتصور حلمك وقد صار واقعا، واعمل على تحقيقه وأنت موقن انك ستراه يوما ما على ارض الواقع، تصور مشاعر الفرحة بتحقيقه وروعة الاحساس بالنجاح، تصور

^{٣٨} رواه الترمذى

نفسك انك اصبحت رجل اعمال كبير، تصور نفسك ايها الرياضى وقد
تفوقت على زملائك والجميع مبهورون بادائك المتميز واصرارك
العظيم، تصور نفسك ايها الطالب وانت تتفوق بنجاح مبهر والجميع
يحتفلون بك ويهنئونك، ارسم صورا لحلمك وعلقه امامك في بيتك
وعملك وسيارتك والاهم في قلبك واعشق حلمك.

يتحقق النجاح في عقلك أولاً .. فإذا استطعت تصور حلمك وأعتقدت

بإمكانية حدوثه .. تستطيع تحقيقه على أرض الواقع

كان تيرى فوكس يعيش الجرى، ولكنه في عامه ال ١٨ اصيب
بالسرطان في عظام ساقه وتم بترها، واثناء انتظاره العملية تبنى حلما
رائعا لمحاربة هذا المرض الخبيث، حيث تصور نفسه وهو يجرى
عبر انحاء كندا يجمع التبرعات لابحاث السرطان، وبعد العملية قام بما
اسماه (مارثون الأمل) فجرى عبر انحاء كندا يستهدف جمع مليون
دولار، كان يجرى بساق صناعى يظهره لا يخجل منه وكان يقطع
يوميا ٢٣ ميلا تقريبا لم يوقفه الجليد او الصقيع فقطع ٣٣٣٩ ميل في
١٤٣ يوم فجمع ٢٤.٦ مليون دولار، بدأ فوكس رحلته في ابريل
١٩٨٠ وانتهى في يونيو ١٩٨١ بعدما وصل السرطان إلى رئتيه

ومات تاركاً خلفه بعض من شاركه حلمه ليستمر مارثون فوكس السنوي ليجمع ١٥٠ مليون دولار حتى عام ٢٠١١ والذي يقام في ٥٠ دولة وشارك فيه أكثر من ١٠٠٠٠٠٠٠ عداً.

"يُصنع النجاح مرتين .. مرة عند تصوره والأخرى عند تحقيقه"

البعض يتصور مع زوجته ليلة زفافه ويعلق نسخة كبيرة من هذه الصورة في بيته، ربما يعود السبب في ذلك انها تمثل للعروسين حلماً سعيداً استطاعا تحقيقه ورؤيته على ارض الواقع، ايضاً ربما تمثل لهما تلك المشاعر الجميلة التي بدأوا بها حياتهما ليقف كل منهما عند هذه الصورة وقت الخلاف او عند فتور المشاعر ليتذكرا كم كانا سعيدين في تلك الليلة، وليتذكرا كم اجتهدا كثيراً لتحقيق هذا الحلم. إن الإنسان ينسى كثيراً، وان وجود مثل هذه الصور في حياة الفرد لها فوائد عظيمة لتذكر حلمه السابق الذي استطاع تحقيقه والتمسك بحلمه. إذا أردت ألا تتوقف عن تحقيق حلمك .. فتصوره باستمرار .. احصل

على صور مماثلة له وضعها أمام عينيك حتى تراه حقيقة

الخلاصة

لكل مرحلة من حياة الإنسان ما يناسبها من أحلام، ويجب أن تكن أحلامك مناسبة لنقاط قوتك ولقدراتك ومواهبك وترضي طموحك، حتى يتحول إلى واقع ملموس يشعرك بالسعادة ويكسبك ثقة كبيرة في نفسك لتتبنى بعده المزيد من الأحلام، فالأحلام لا تنتهي؛ كلما حققت حلماً عليك أن تستمتع به ثم تستمر في تبنى المزيد من الأحلام الرائعة. تتطلب الأحلام همة عالية ودوافع ذاتية مشتتة لتبنى الأحلام والعمل المتواصل حتى تحقيقها، كما تتطلب أفكاراً إيجابية بناءة، وللحديث الإيجابي إلى النفس تأثير رائع في إيقاظ هذه الدوافع الذاتية وتوجيه هذه الأفكار، وفيما يلي سوف يتم عرض ذلك من خلال استراتيجيات حديث الذات.

تدريب

ما هو حلمك الذي لا يمكنك الاستغناء عنه او استبداله؟

.....

إلى أى مدى يرضى حلمك طموحك؟

.....

هل تتصور يوميا حلمك بكافة تفاصيله وانت تستمع بتحقيقه على

ارض الواقع؟ اشرح ماذا تتصور

.....

استراتيجية حديث الذات

حديث الذات يعني أن يتحدث الفرد إلى نفسه عن مشاعره وأفكاره بصوت غير مسموع داخل نفسه او بصوت عال، وهو شئ إيجابي - إذا ما كان الحديث ايجابى - ينبغي القيام به باستمرار حتى وان سخر البعض منه، فعليك ان تعرفهم باهمية الامر وان تختار الوقت والمكان المناسب لذلك. هناك فرق جوهري بين حديث الذات وبين الحالات المرضية للتحدث إلى النفس بصوت عال، ففي الحالات المرضية يعانى المريض من التحدث لفترات طويلة إلى شخص او عدة اشخاص غير موجودين ويتعامل معهم بلا ادراك على انهم موجودون، ويتم التأكد من هذه الحالة المرضية عندما تشعر بأنها تسمع أصوات أو كلمات ما موجهة إليها بالتالى تقوم بالرد عليها.

بعض الناس يهتم بطرق التواصل والحديث مع الاخرين وكيفية التوافق معهم والتاثير فيهم، في حين انهم لا يهتمون بكيفية التواصل مع النفس والتاثير الإيجابي فيها وكيفية التحفيز الذاتى لها. ان الحديث الايجابي للذات له تاثير كبير على تحقيق ذلك، بالاضافة إلى التاثير الفعال فى التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية الكامنة فى العقل

اللاواعى (العقل الباطن) واستبدالها بالأفكار والمشاعر الإيجابية. ان العقل اللاواعى له تاثير كبير جدا على أفكار ومشاعر ودوافع الإنسان، وقد ذكر بعض العلماء ان ٩٠% من أفكارنا ناتجة عن العقل اللاواعى بينما تتشكل فقط ١٠% من الأفكار في العقل الواعى، وقد شبهوا الامر بالجبل يظهر منه فوق الارض او فوق سطح البحر جزء صغير بينما اقلبه في باطن الارض او البحر. ان البعض بالرغم من محاولاتهم المستمرة للتفكير والتصرف بشكل ايجابى الا انهم لا يتمكنوا من ذلك، لان التفكير بشكل ايجابى او سلبى إنما يرجع اقلبه إلى العقل اللاواعى الذى يخزن المشاعر السلبية و الإيجابية لدى الإنسان و الخبرات التى يتعرض لها و من ثم يتخذ القرارات اللاواعية التى تجعل الإنسان يفكر ويعمل بشكل ايجابى او سلبى.

" القوة التى تحرك العالم كامنة فى عقلك الباطن، فهو يتسم بذكاء كبير وهو يتغذى على ينباع خفيه .. فأى شىء تطبعه فى عقلك الباطن سيبدل جهداً كبيراً لتحقيقه فى الواقع .. لذلك عليك أن تطبع فى عقلك الباطن أفكاراً صحيحة وبناءة"

ويليام جيمس

"تكمن الأسباب الدافعة للنجاح في العقل الواعي، بينما تكمن الأسباب المانعة للنجاح في العقل اللاواعي، حيث الامر اشبه بمن يقود سيارته بينما احد قدميه على المكابح فيظل يعمل دون ان يحقق اى تقدم"

نواه جون

تدعم استراتيجيه حديث الذات كلاً من التوجيه والتحفيز الذاتي معاً من خلال التحدث إلى العقل اللاواعي بكلمات إيجابية فعالة تُمكن من التحكم فيه، وحتى يكون لحديث الذات تاثير فعال عليك ان تفهم ذاتك وتعى تلك الكلمات التي تؤثر فيها وتدرک ما تحبه من محفزات لاثارتها من اجل العمل. تحدث إلى نفسك بصوت عال بكلمات إيجابية توكيدية في صيغة الحاضر وليس في صيغة المستقبل، مثلاً: لماذا استطيع التغلب على المعوقات؟ لماذا انا ناجح وقادر على تحقيق حلمي؟ لن اتوقف الآن لن أضيع حلمي فقد اوشكت على تحقيقه ساحاول مجددا وسأنجح اكيد.

كان بيل جيتس يحفز نفسه قائلاً: "إذا لم اكن الافضل فلماذا اتابع في هذا المجال؟" وحينما افلس هارلاند ساندرز مؤسس مطعم كنتاكي، وضع تركيزه على نقاط قوته وكان ينظر لنفسه في المرأة ويحدثها

قائلاً: "ليس أمامي سوى شئ واحد وهو قلبي الدجاج، هذا ما تجيده
وهذا ما ستفعله طوال حياتك، يجب أن تنجح يا هارلاندا".

لعلك لاحظت الاختلاف بين طبيعة العبارات التحفيزية المستخدمة في
الفقرة السابقة: بين عبارات خبرية وبين اسئلة توكيدية، فما الفرق
بينما؟ العبارات الخبرية تقدم معلومة ينبغي ان تكون مؤمنا بها ومعتقدا
تماما في صحتها، فحينما تقول "ساحاول مجددا وسانجح اكيد" يجب
ان تكون على يقين بقدرتك على النجاح حتى يكون لهذه العبارة تاثير
إيجابي على عقلك اللاواعي، والا فلن يكون لها اي تاثير إيجابي
عليك. اما الاسئلة التوكيدية فتستهدف اثاره عقلك اللاواعي لتقديم
اجابات لها، حيث ان هذه الاجابات تؤكد المعنى وتعمق لديك الاعتقاد
فيه، فبدلا من قولك "ساحاول مجددا وسانجح اكيد" يمكنك ان تقول
"لماذا يجب ان احاول مجددا؟ لماذا تستطيع ان انجح؟"

امثلة اسئلة توكيدية إيجابية	امثلة عبارات خبرية إيجابية	امثلة عبارات سلبية
لمإذا استحق الحصول على صفقة أفضل في المررة القادمة؟	في المرة القادمة استطيع الحصول على صفقة أفضل	لقد اخطات بقبولى لهذه الصفقة
لمإذا كان يجب على ان اقوم بهذا العمل؟	لقد تعبت من هذا العمل ولكننى حصلت على خبرات جيدة	لو رفضت هذا العمل لما عانيت من القيام به
لمإذا اتمتع بكل هذا الثراء؟	انا اثرى جدا	لمإذا انا فقير؟
لمإذا لدى زوجة رائعة؟	انا لدى زوجة رائعة	لمإذا انا وحيد؟

امثلة لحديث الذات السلبي ومقابلها من اخرى إيجابية

اترك العنان لعقلك الباطن يقوم بالاجابة بتلقائية عن اسئلتك وسوف
تذهل من الاجابات الإيجابية العديدة والتي ستأكد لك المعنى الضمنى
للسؤال، حيث ستوجهك هذه الاجابات إلى التركيز على النواحي
الإيجابية والعمل على تحقيقها. في حين ان الاسئلة السلبية توجه
صاحبها إلى التركيز على ما لا يملك فيشعر بالعجز والياس. ذكر نواه
جون - صاحب اسلوب الاسئلة التوكيدية - قصة واقعية لفتاة متفوقة

تدعى ستيفانى، تعرضت لحالة قلق مرضى مزمن، وقد قامت باستخدام اسلوب الاسئلة التوكيدية، وبدلا من ان تسال نفسها: لماذا اشعر بالقلق باستمرار؟ بدأت تسأل: لماذا اشعر بالطمأنينة؟ لماذا انام بهدوء طوال الليل؟ لماذا احب نفسى؟ وفور استخدامها لهذا الاسلوب بدأت في التحسن واصبحت أكثر هدوءا واسترخاءا وتخلصت تماما من القلق.

حدث نفسك بإيجابية يوميا، فور استيقاظك من النوم وقبل ان تقوم من فراشك، لتدعم أفكارك ومشاعرك الإيجابية وتتخلص من الاخرى السلبية، فان التفكير بإيجابية يساعدك على تحقيق حلمك بشكل كبير، وفيما يلى عرض لاستراتيجيات التفكير الايجابى البناء وكيفية تأثير الأفكار والمشاعر الإيجابية على قيادة الذات إلى تحقيق الأحلام.

تدريب

اكتب بعض الاسئلة التوكيدية التحفيزية لتحقيق حلمك وعلقها حيث
تراها باستمرار.

.....

.....

استراتيجية التفكير الإيجابي

تؤثر الأفكار والمشاعر تأثيراً كبيراً على الدوافع والسلوكيات، ووفقاً لاختلاف المشاعر والأفكار من شخص لآخر تختلف طريقة تعاملهم مع نفس الموقف وطريقة تقييمه، بل تختلف لنفس الشخص نتيجة اختلاف أفكاره ومشاعره من وقت لآخر. وهنا تتضح أهمية استراتيجية التفكير الإيجابي البناء، حيث النظرة الإيجابية إلى المواقف والتركيز على الجوانب الجيدة لها، فمهما كان الموقف مظلماً فإن التفكير الإيجابي يساعد دائماً على رؤية الجانب المضيء منه.

"حياتنا هي نتاج أفكارنا"

ماركوس أوريليوس

إن ما تفكر فيه وتتصوره يجعل عقلك يركز عليه ويعمل على تحقيقه، فالأفكار قادرة على بناء أو هدم الإنسان، فإذا ما اعتقدت في نفسك القدرة على تحقيق حلمك فأنت باذن الله قادر على ذلك، حتى إذا كانت قدراتك أقل مما يجب أن تكون عليه لتحقيق هذا الحلم فيمكنك تطويرها، والعكس صحيح فمهما كانت قدرات الفرد عظيمة ولكن

الإنسان أعتقد بالعجز عن تحقيق حلمه فلن يستطيع تحقيقه. فما يعتقد
الإنسان ينعكس على سلوكه وواقعه. دخل النبي صلى الله عليه وسلم
على رجل يعود (يزوره في مرضه) فقال "لا بأس طهور ان شاء الله،
فقال الرجل بل هي حمى تفور على شيخ كبير حتى تزيه القبور، قال
النبي صلى الله عليه وسلم فنعم اذن، وبعد حوالي شهر تُوفى
الرجل"^{٣٩}.

"ما يفكر فيه الإنسان ويتحدث عنه يزيد ويصبح افعالا"

د. وين داير

يتعرض الإنسان باستمرار طوال رحلة قيادة الذات إلى العديد من
المشاعر والأفكار السلبية، حيث يتعرض للمشاكل ومواجهة
الصعوبات في طريق الناجحين أمر متكرر حدوثه، ولذلك يجب
الاستعداد لها قبل البدء في هذه الرحلة، فقد تؤثر تلك المشاكل
والصعوبات سلباً على الأفكار والمشاعر وبالتالي على مستوى الاداء.

^{٣٩} رواه البخارى

كيفية التخلص من المشاعر والأفكار السلبية واستبدالها

قد يبدو التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية وتوجيهها صعب، ولكن مع الفهم الصحيح لطبيعة تلك المشاعر والتدريب المستمر على قيادتها تستطيع ذلك باذن الله، ويمكن التدريب من خلال ما يلي:

١- استراتيجيتي التصور وحديث الذات

إذا كنت تعاني مثلاً من الغضب يمكن اثناء ممارسة تمرينات التنفس العميق تقوم بالتحدث إلى نفسك ببعض الكلمات الإيجابية (لا تأخذ الأمور بمحمل شخصي، لعله لا يقصد ما يقول) ثم تصور نفسك في مكان محبب اليك كشاطئ رائع، وانت تستمتع بصوت الامواج الهادئة ومنظر الشمس لحظة الغروب ونسيم عليل منعش، فان هذا يذهب ان شاء الله عنك الغضب.

٢- استبدال المشاعر والأفكار السلبية بإيجابية

بدلاً من مقاومة الأفكار والمشاعر السلبية مثل الخوف والغضب والتشاؤم يتم استبدالها بالثقة في الذات والعفو والتفائل، وفيما يلي توضيح لخطوات الاستبدال.

- حدد كل ما تعاني منه من أفكار ومشاعر سلبية (خوف – قلق .. الخ)، اكتبها واذكر سبب شعورك بها، ابدأ في التخلص منها وفقاً لخطة مكتوبة ومدروسة بعناية، قد يكون الحل قريباً منك ولكنك لا تراه لذلك انظر مرة أخرى في قدراتك وامكانياتك ستجده باذن الله، مثلاً إذا كان لديك مشاعر الخوف من الفشل بسبب ضعف مهارتك في التفاوض، فعليك بالتفكير في دورة تدريبية تدعم مهارة التفاوض لديك، مع طلب المساعدة من اصحاب الخبرة من الاشخاص المقربين منك.

- اكتب احدى الأفكار الإيجابية التي ترغب في تدعيمها، مثلاً التفاوض، وضع خطة محددة المدة لتنفيذها، اكتب بعض الشعارات الإيجابية مثلاً: (أستطيع تحقيق حلمي)، (يوماً ما أحقق حلمي بأمر الله) وعلقها حيث تراها باستمرار.

- اكتب تجاربك السابقة في التخلص من المشاعر السلبية وارجع لها عندما تواجهها من جديد، مثلاً بدلاً من استهداف الاخرين لتتفوق عليهم نافس نفسك لتزيد من مستوى ادائك واجعل شعارك اليوم أفضل من الامس.

- من خلال استبدال الأفكار والمشاعر السلبية بأخرى إيجابية ستتحوّل المشكلة إلى حل، والمحنة إلى منحة، والصعوبات إلى تحديات تستمتع بالتغلب عليها.

٣- الإيمان بالقدر خيره وشره

يساعد الإيمان بالقدر خيره وشره والرضا بما قدره الله وحسن الظن به تعالى بشكل كبير على التخلص من الكثير من الأفكار والمشاعر السلبية مثل الندم، الخوف، القلق، والتشاؤم. حينما تؤمن ان ما اخطائك لم يكن ليصيبك وما اصابك لم يكن ليخطئك ستهدأ نفسك وتشعر بالاطمئنان والثقة، يقول تعالى " وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ "٤٠.

كان ملك له وزير مقرب جدا منه يثق فيه ويستشيريه في كل امره، وكان الوزير له رد مشهور (لعله خيرا يا مولاي) وفي يوم تعرض الملك لحادث بُتر فيه احد اصابع يده فاشتكى إلى الوزير فقال له (لعله خير يا مولاي) فغضب الملك من الوزير واستنكر كيف يكون قطع اصبعي خيرا؟ وامر بحبس الوزير، وبينما هو في رحلة صيد اذ وقع

٤٠ سورة البقرة الآية ٢١٦

اسيرا بيد قبيلة بدائية فقتلوا كل من معه وحينما هموا بقتله وجدوا ان له
٩ اصابع فقط فظنوا انه شيطان فخافوا منه وتركوه، فرجع الملك إلى
قصره وامر باخراج الوزير وقال له صدقت يا وزيرى (لعله خير).

٤ - الإدراك

إدراك مميزات وأهمية المشاعر والأفكار الإيجابية ومساوئ السلبية
منها في غاية الأهمية، وفيما يلي عرض بعض الأفكار والمشاعر
السلبية وما يقابلها من أفكار ومشاعر إيجابية.

الندم مقابل الرضا

الندم هو الشعور بالاستياء والحسرة على أمر حدث بالفعل وتُمنى أنه لم يحدث، مثل الدخول في مشروع تسبب خسارة كبيرة، أو الندم على أمر لم يحدث في حين كان يتمنى الإنسان حدوثه، مثل الراسب في الامتحان يتمنى أنه كان اجتهد في المذاكرة.

حتى لا تختلط المفاهيم يجب التفريق بين الندم وبين الاحساس بالذنب او ما يُسمى تَأْنِيب الضمير، فالاحساس بالذنب شعور إيجابي ينتج عن فعل او قول مخالف للشريعة او القانون حيث يشعر صاحبه بالاسف والرغبة في الاعتذار عما أخطأ فيه وعدم تكراره، وقد اشترطه علماء الشريعة الاسلامية للتوبة عند الوقوع في المعصية.

ان الندم يستبدل التفكير الإيجابي بكيفية التعامل مع المشكلة بالتفكير السلبي حول الماضي مما يزيد المشكلة سوءاً، حيث ان تمنى رجوع الزمان وتغيير السلوك امر مستحيل حدوثه، مما يسبب لصاحبه الاحساس بالعجز تجاه المشكلة واليأس والاستسلام للامر الواقع، فيقع فريسة بين الشعور الممزوج بالاستياء والحسرة مع الشعور بالعجز

والياس. ان مما يدل على مدى سلبية الندم ان الله جعله من اساليب تعذيب الظالمين في الاخرة، يقول تعالى "وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا، يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا" ^{٤١}. " كَذَلِكَ يُرِيهِمُ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ حَسَرَاتٍ عَلَيْهِمْ " ^{٤٢}.

تجنب الندم وترك فرصة للتفكير الإيجابي يمنح الأمل في حل المشكلة او على الاقل تقليل النتائج السلبية المترتبة عليها، وهذا يكسب صاحبه الشعور بالراحة نسبية، وابلغ ما قيل لتوضيح المفهوم السلبي للندم قول الرسول صلى الله عليه وسلم ".... فإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا كان كذا وكذا ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان" ^{٤٣}. المقصود من (لو) تمنى تغيير الماضي حيث أن ذلك يفتح بابا للشيطان يوسوس فيه للإنسان فيلقى في قلبه الكثير من المشاعر السلبية والاعتراض على ما قدره الله تعالى له ويسيطر عليه الشعور بالاستياء والعجز عن رؤية الحل وكأنها نهاية العالم.

^{٤١} سورة الفرقان الآية ٢٧-٢٨

^{٤٢} سورة البقرة الآية ١٦٧

^{٤٣} رواه مسلم

"ما تشعر به من ألم نتيجة اتباعك للنظام يزن ذرات ..

بينما يزن الألم الناتج عن الندم أطنانا" جيم رون

لا يعني الرضا بالقدر ترك الأخذ بالأسباب والاستسلام للواقع، وإنما تجنب الندم والتعلم من التجارب السابقة للاستفادة منها في المستقبل، فينبغي ان تتكلم بإيجابية وبصيغة المستقبل مثلا: في المرة القادمة إذا تكرر هذا الموقف سافعل كذا واتجنب اخطائي. قام مزارع هولندي يدعى فان كلويفرت بالهجرة إلى جنوب أفريقيا للبحث عن حياة أفضل، وكان قد باع كل ما يملك في هولندا على أمل شراء أرض خصبة يحولها إلى مزرعة ضخمة، وبسبب قلة خبرته دفع كل ماله في أرض جدباء غير صالحة للزراعة، ليس هذا فحسب بل اكتشف أنها مليئة بالعقارب والأفاعي والكوبرا القاذفة للسم، وبدلا من أن يندب حظه ويبكى على ما فاته، ظل يفكر حتى خطرت بباله فكرة رائعة، لمإذا لا ينسى مسألة الزراعة تماما ويستفيد من كثرة الأفاعي حوله لإنتاج مضادات السموم الطبيعية، ولأن ما من أحد غيره متخصص بهذا المجال حول تعثره إلى نجاح باهر.

الندم لا يعيد ما مضى ولا يصلح ما هو آت ...

الخوف مقابل الثقة بالنفس

الخوف شعور مزعج تجاه خطر ما قد يكون حقيقي أو غير حقيقي. وللخوف أنواع كثيرة منها ما قد يصل إلى حالات مرضية، والحديث هنا ينصب على الخوف المعادى للنجاح: الخوف من الفشل أو من تحقيق نجاح محدود، حيث يمنع الخوف صاحبه من العمل، فهو يخشى إذا عمل أن يفشل ويخشى إذا نجح إلا يستمر في هذا النجاح ويخشى إذا استمر إلا يحقق الكمال. ليس كل الخوف سلبي، فبعض الخوف مطلوب للتحفيز للعمل لأن الفرد إذا اطمئن تماماً إلى تحقيق حلمه ترك العمل، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم "من خاف أدلج ومن أدلج بلغ المنزل"^{٤٤}، أي من خاف من ضياع هدفه اجتهد في العمل حتى يحققه.

"ليكن هدفك تحقيق النجاح وليس الكمال، فالخوف يكمن خلف الكمال .. مواجهة المخاوف الخاصة بك وإعطاء نفسك الحق أن تكون إنساناً .. يمكن أن يجعلك شخصاً أكثر سعادة وأكثر إنتاجية" ديفيد بيرنز

^{٤٤} رواه الترمذى

عندما تسعى لتحقيق حلمك إنما أنت تبذل أقصى جهتك بطريقة صحيحة واما النتيجة فلا يمكن التأكد منها بنسبة ١٠٠% لأنه قد تحدث امور قدرية لا يمكن التحكم فيها، ومثل هذه الامور تكرر كثيرا، وقد تم ذكر قصة أول مصنع لشركة هوندا والذي دمره الزلزال، ولكن تذكر وعد الله بأنه تعالى لا يضيع اجر من احسن عملا، فمهما كانت النتيجة فان عملك إذا احسنته لن يضيع ابدا ولو بعد حين، ولقد كان هذا الزلزال سببا في انشاء هوندا لمصنع جديد أفضل من سابقه.

صديقي القائد لذاته، إن الخوف عدو النجاح والأحلام، فاقتمح خوفك ولا تتركه يسيطر عليك، قبل كل مرة يباشر فيها رجال الاطفاء عملهم تنتاب المخاوف ولكن بمجرد دخولهم موقع الحريق يكونوا قد اقتحموا مخاوفهم وتخلصوا منها واكتسبوا المزيد من الثقة في أنفسهم. في قصة بنى اسرائيل لما امرهم الله بدخول الارض المقدسة فخافوا وقالوا إن فيها قوما جبارين، فقال اثنان من الصالحين منهم: "ادخلوا عليهم الباب فَإِذَا دَخَلْتُمُوهُ فَإِنَّكُمْ غَالِبُونَ وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ"^{٤٥}،

^{٤٥} سورة المائدة الاية ٢٣

وهكذا بمجرد الاقدام على عمل كنت تخاف القيام به، سرعان ما تستبدل مخاوفك بثقة في النفس ويقين في الله.

البعض يخاف من الفشل ويعتقد أن القيام بعمل معين مستحيل حدوثه، وما المستحيل الا فكرة يصنعها الفرد في عقله ثم يضعها عقبة في طريق نجاحه. منذ الاف السنين ولم يستطع اى عداء كسر حاجز الاربع دقائق في الجرى لمسافة واحد ميل، حتى أن الرومان كانوا يطلقون الاسود على العدائين ليزيدوا سرعتهم، وقيل ان ذلك من المستحيل. في ٦ مايو عام ١٩٥٤ قرر العداء روجر باتبستر تحطيم هذا الرقم، وبالفعل حقق رقما جديدا وهو ٣ دقائق و٥٩.٦ ثانية، وبعدها تنافس العدائون ليحققوا اقل من ٤ دقائق حتى وصل عددهم خلال عام واحد إلى ٣٠٠ عداء. لقد حطم روجر هذه الرقم في عقله مرات عديدة قبل أن يحطمه في الواقع، فكان يتصور نفسه كثيرا وهو يفعل ذلك، بالإضافة إلى أنه حطم فكرة المستحيل في عقول هؤلاء العدائين فبادروا وحققوا ارقاما جديدة.

"أول خطوة لتحقيق النجاح التخلص من الاوهام ... نحن انعكاس

تصورنا عن أنفسنا" كيرت فونغت

يمنع الخوف من الفشل الإنسان من التفكير بإيجابية واختيار الحلول المناسبة والتي قد تكون اسهل بكثير مما يظن، فيصعب على نفسه الامور. قبل يوم من ميعاد تنفيذ الحكم بالاعدام على احد السجناء، دخل عليه الملك واخبره أن هناك ثغرة امنية في سجنه لو استطاع الوصول اليها والخروج من سجنه فسوف يعفو عنه، ثم تركه وخرج، فبدأ السجين يبحث في ارضيات وحوائط السجن وبالفعل وجد ثغرة فمر منها إلى سرداب ولكنه وجد في النهاية طريقاً مسدوداً وهكذا ظل يبحث كلما وجد ثغرة وجد في النهاية طريقاً مسدوداً حتى مر عليه الليل كله واعياه المجهود فجلس ينتظر اعدامه، وفي الصباح دخل عليه الملك فقال له السجين لقد خدعتني ايها الملك، فقال الملك لم اخدعك لقد كان باب السجن مفتوحاً طوال الوقت!! لقد منعه الخوف من البحث عن اسهل الحلول، نعم هو حل غير متوقع حدوثه ولكنه لم يكن ليخسر شيئاً لو بدأ به.

حينما يسيطر الخوف على القلب يتعطل العقل عن التفكير

اشترى على أرضاً لاستصلاحها، والمعروف أن استصلاح مثل هذا النوع من الاراضي وزراعتها يستغرق عدة سنوات حتى تخرج الثمر، وبالرغم من علمه ذلك عند شرائها الا أن الخوف تملكه لمإذا تزرع شجرا قد تموت قبل أن ترى ثمرته، او قد تصيب الامراض الشجر فلا يثمر وظلت المخاوف تحاوطه، وفي يوم ما جلس يفكر في مزرعته القديمة، فتذكر أن من زرعا وعرس شجرها هو والده وأنه هو الآن من يجنى ثمارها، فحدث نفسه إذا كان والدي استطاع ذلك فانا كذلك استطيع، فقرر أن يبدأ فوراً في استصلاح ارضه الجديدة لنفسه ولابناءه وأن يأكل هو وأولاده مما زرعه يده، وبالفعل بعد عدة سنوات اكل من ثمرها وفرح بتحقيق حلمه.

ربما يظن البعض أني لا أستطيع .. لكنى لا أبالي ... لأنى اعرف

نفسى أفضل مما يعرفها الآخرون

هناك نوع آخر من الخوف وهو الخوف من كلام الناس، وهو من أسوأ أنواع الخوف لأنه يمنع الإنسان من العمل، كما حدث في هذه القصة؛ أراد أحمد أن يتخلص من وزنه الزائد فوضع خطة لممارسة الرياضة بشكل يومي من خلال الذهاب إلى عمله والرجوع راكبا الدراجة ولكنه

عندما هم بشرائها ظل يفكر ماذا سيقول الناس عنى وأنا فلان المدير الكبير؟ وكيف سيكون مظهرى امام الموظفين؟ وهكذا ظل يتردد فترة طويلة كلما هم بشرائها حتى ترك حلمه خوفا من كلام الناس.

إذا لم تثق في قدراتك .. لن تستطيع انجاز أعمالك

يمكن التخلص من الخوف من خلال دعم الثقة بالذات بالقدرة على الانجاز وأداء الأعمال مهما كانت صعوبتها، فالإنسان الواثق بنفسه يستطيع أن ينجز أعمالا هامة بلا خوف. كان كين هيتشكوك سميئا جدا وكان يحلم أن يكون مدربا للهوكى وبالفعل استطاع أن يقود احدى فرق الدرجة الثانية لتحقيق ٥ بطولات من ٦ ومع الوقت زادت طموحاته وتطور حلمه ليكون مدربا للاتحاد الوطنى للهوكى، وذات يوم وقع في ملعب الهوكى على الثلج ولم يستطع القيام الا بمساعدة لاعبيه فتأكد أنه لن يستطيع تحقيق حلمه الا إذا تخلص من وزنه، فقام بمساعدة احد اصدقائه بعمل برنامج يجمع بين التغذية والتدريب لمدة عامين حتى تخلص من وزنه الزائد واصبح مدربا لفريق دالاس ستارز، واستطاع أن يحقق لهم الفوز بكاس ستانلى وكان هذا هو الفوز الأول للفريق بالكاس، لقد استطاع هيتشكوك تحقيق حلمه من خلال

استعادة الثقة بنفسه بالعمل المستمر لمعالجة مشكلة السمعة التي كانت حائلاً بينه وبين حلمه.

إذا لم تثق في قدراتك ... فمن يمكنه أن يثق بك؟

يُدعم التفكير ببسر ودون تعقيد الثقة في النفس، فليس من الضروري أن يكون الفرد عبقرياً حتى يحقق نجاحاً كبيراً، فالكثير من الذين حققوا النجاح اعتمد نجاحهم على أفكار بسيطة تبناها وقاموا بتنفيذها باتقان وبذلوا أحسن جهدهم لأدائها، وقد تم سابقاً ذكر أغنى ثاني رجل في العالم الذى بنى ثروته على قاعدة واحدة "حافظ على شريكك المالى".

في عام ١٩٨٦م، عانت الخطوط الجوية الامريكية من مشكلة ارتفاع النفقات، فطلبت من الجميع المشاركة بالأفكار لخفض النفقات، فتقدم شاب بتلك الفكرة البسيطة والتي راها الكثير فكرة سخيفة، الا وهى تقليل عدد حبات الزيتون في الوجبات المقدمة للركاب على متن طائراتها، ولكن الفكرة اثارت اعجاب المدير التنفيذى وكان لها اثر في تخفيض النفقات ٤٠ الف دولار عام ١٩٨٧ وهو مبلغ ليس بالقليل في وقتها وصار هذا الموظف من القيادات الادارية الكبيرة للشركة.

"أهم ما تحتاجه أن تؤمن بفكرتك وتثق في نجاحها"

تيد تيرنر

أخيراً وليس آخراً، يجب الإشارة إلى أن هناك خيط رفيع بين الثقة بالذات وبين الغرور، حيث يرى المغرور نفسه أفضل من غيره بينما الواثق في نفسه يرى نفسه ليست اقل من غيرها، المغرور يرى في نفسه العظمة وفي قدراته الكمال، بينما الواثق يرى في نفسه القدرة على الأنجاز مهما كانت الصعاب، المغرور يوكل الامر إلى نفسه بينما الواثق يرجع الامر لله تعالى صاحب الامر كله.

لقد كان الغرور سبب كفر ابليس وخسرانه، حيث استكبر أن يطيع الله تعالى ويسجد لادم عليه السلام مبررا ذلك بقوله "أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْتَنِي مِن نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِن طِينٍ"، فالمغرور يسيئ تقدير قدراته، فمن قال أن النار خير من الطين؟ ومن قال أن معيار الخيرية هي مادة الصنع؟ لقد كان معيار الخيرية الذي قدره الله في هذا الموقف وامر من اجله الملائكة أن تسجد لادم عليه السلام هو العلم، فقد علم الله تعالى ادم الاسماء كلها بينما لم تعرفها الملائكة، ولكن المغرور لا يفقه قيمة العلم ويرى أنه ليس في حاجة إلى التعلم لأنه يدرك كل شيء ولا يحتاج الا

إلى ذكائه المفرط وخبراته التي ليس لها مثيل وحنكته التي تفوق كل من حوله. فاحذر ايها القائد لذاتك أن تقع في فخ الغرور، فأن الغرور عدو النجاح.

عوامل بناء الثقة بالذات

١- توكل على الله فهو القادر على تيسير العسير لك، ان التوكل على الله تعالى الذى امد الإنسان بكل ما يملك من قدرات عقلية وعاطفية وبدنية وروحية من اهم عوامل دعم الثقة بالذات.

٢- ذكر نفسك يوميا بأحلامك السابقة التي كنت ترى قبل تحقيقها أنها صعبة جدا والآن صارت واقعا، اكتبها علق صور أحلامك السابقة فى بيتك وعملك بحيث تراها دائما.

٣- اقرا قصص الناجحين وتعرف على أسباب نجاحهم وكيف أن كثيرا منهم كانت قدراتهم بسيطة ولكن بثقتهم في أنفسهم وباصرارهم حققوا نجاحا باهرا.

٤- ابدأ ولو بخطوة صغيرة ولا تستهون بها فكل خطوة تقربك من حلمك.

٥- لا تكثر من لوم نفسك وتقبلها وركز على نقاط قوتك.

٦- خذ قسطاً من الراحة عند الشعور بالتعب لتستعيد نشاطك وتركيزك وستجد أنك عدت أفضل مما كنت عليه.

٧- تجنب عند تقييم قدراتك وإدائك مقارنته بغيرك، فقط قارن نفسك اليوم بنفسك بالأمس.

القلق مقابل الاطمئنان

القلق هو شعور غير سار وغير مريح ينتاب الإنسان عند ترقب المستقبل، والبعض يرى أن القلق هو اضطراب يصيب الإنسان يفقده طمأنينته. بعض الناس يتركون أنفسهم فريسة للقلق من امور قد لا تحدث ابدأ، فيسبب لهم مشاكل كثيرة نفسية وبدنية ويمنعهم من التفكير للتعامل مع المستقبل بشكل إيجابي.

"الذين لا يعرفون كيف يواجهن القلق يموتون في سن صغير"

ديل كارنيجي

من أهم اساليب علاج القلق هو التوجه إلى الله بالصلاة والدعاء والذكر فان ذلك يصرف كثيرا من القلق، يقول تعالى "أَلَا يَذَكِّرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"^{٤٦}. إذا شعرت بالقلق من فقدان وظيفتك أو انخفاض دخلك، فقم بتوجيه مشاعرك وأفكارك إلى النعم الحالية والتي والحمد لله ما زلت تتنعم بها، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "من أصبح وعنده قوت

^{٤٦} سورة الرعد الآية ١٢

يومه معافى في بدنه فكأنما حيزت له الدنيا"^{٤٧}. اجعل قلبك مطمئناً
بايمانه بالله وثق في أنه تعالى لن يقدر لك الا الخير، لاحظ كيف يصف
تعالى الإنسان الغير مؤمن: "إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعاً * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ
جَزُوعاً * وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعاً * إِلَّا الْمُصَلِّينَ"^{٤٨}.

لا تجزع عند مواجهة أي مشكلة، ألم ترى أن الله تعالى قد حفظك من
قبل في العديد من مشكلات سابقة كانت أصعب مما تواجهه الآن،
وسوف يحفظك فيما هو آت كما حفظك من قبل، فقط ثق فيه وخذ بكل
الأسباب الممكنة بقلب مطمئن، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم:
" ... احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله،
وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك
بشيء، لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن
يضروك بشيء، لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك .."^{٤٩}.

تكلم مع نفسك واحضر ورق وقلم او مسجل واسئل نفسك عدة اسئلة
وسجل الاجابات لترجع اليها كلما شعرت بالقلق: ما هي اسوأ الفروض

^{٤٧} صحيح ابن حبان

^{٤٨} سورة المعارج، ١٩-٢٢

^{٤٩} رواه الترمذى

التي قد تحدث لك – لا قدر الله – إذا فقدت وظيفتك؟ ستبحث عن عمل جديد وربما يطول الامر، نعم ولكن تذكر الجانب المضيء من المشكلة فأنت اليوم أفضل من عدة سنوات او اشهر مضت، فقد اكتسبت خبرة جديدة من عملك السابق مما يؤهلك للعمل بمرتب أفضل مما كنت تعمل به، ما هي اسوأ الظروف عند خسارتك لهذه الصفقة التجارية؟ خسرت ارباحا كبيرة كنت في اشد الحاجة لها، نعم ولكن تذكر أن تعثرك هذا اكسبك خبرة ستساعدك على نجاح صفقات اكبر وأكثر وتحقيق نجاح اعظم، وللنجاح ضريبيته.

القلق لا يحل المشكلات أو يساعد على حلها ..

فلماذا نتركه يسيطر على مشاعرنا وعقولنا؟

قد يختلط الأمر عند البعض بين مفهوم الخوف والقلق، وفيما يلي توضيح لبعض الفروق بينهما.

الفرق بين الخوف والقلق

١. مصدر القلق ليس له وجود في العالم الخارجي ويكتنفه الغموض، فهو نتيجة اضطرابات نفسية، بينما مصدر الخوف أمور خارجية حقيقية يواجهها الفرد .
٢. ينشأ القلق كرد فعل لوضع محتمل غير قائم ولكنه متوقع، بينما الخوف ينشأ كرد فعل لوضع قائم فعلاً .
٣. قد لا تتناسب شدة القلق مع سببه، أما الخوف متناسب من حيث الشدة مع سببه.
٤. قد يبقى القلق غالباً رغم زوال سببه، بينما الخوف يزول بزوال سببه .
٥. استجابة القلق تدوم طويلاً، أما الخوف فاستجابته عابرة مؤقتة .
٦. الاثار التي يتركها القلق على الجسد أقوى تأثيراً من الخوف .

التشاؤم مقابل التفاؤل

التشاؤم حالة نفسية تقوم على اليأس والتركيز فقط على الجوانب السلبية، بينما التفاؤل هو رؤية الامور بطريقة إيجابية، فالتفاؤل يتوقع أن مهما حدث فان النتيجة النهائية ستكون لصالحه، حيث ينبثق تفائله من حسن الظن بالله والايمان بقدره وايضا الثقة بالنفس وقدرتها على النجاح. كان الرسول صلى الله عليه وسلم يعجبه الفأل الحسن^{٥٠}، وكان "يتفاءل ولا يتطير"^{٥١}، والمقصود بالتطير التشاؤم.

وفقا لقانون الجذب فان المتفاؤل دائما يجد ما توقعه من الخير، ان المتفاؤل يقوم بعمله بهمة ونشاط واثقا من تحقيق أحلامه، اما المتشاؤم فمن الصعب أن يبدا في محاولة عمل أى شئ لأنه لا يرى أى أمل. البعض يرى أن التفاؤل هو رؤية النصف المملوء من الكوب أى مميزات الامر فقط، بينما التشاؤم هو رؤية النصف الفارغ فقط، وقد يكون التفاؤل فيه مبالغة على هذا النحو، فينبغي على المتفاؤل أن يرى الموقف كله مميزاتة وعيوبه ولكنه يأمل تحقيق المميزات وتجنب

^{٥٠} رواه مسلم

^{٥١} رواه احمد

العيوب لهذا الامر، فهو يركز على الإيجابيات ويعرف كيف يستفيد من النصف المملوء ويعرف ايضا كيف يتعامل مع السلبيات وتحويل المحنة إلى منحة، حيث أنه يدرك حقيقة الامور. عندما ارسل المدير التنفيذي لشركة احذية احد موظفيه إلى احدى البلاد الريفية للتسويق وجد اهلها لا يرتدون اى احذية، فرجع الموظف إلى المدير قائلاً "ايها المدير لا توجد لدينا اى فرصة للبيع في هذه البلد على الاطلاق" فارسل المدير موظفا اخر فرجع قائلاً "ايها المدير لدينا فرص بيعية هائلة في هذه البلد فاهلها ليس لديهم احذية على الاطلاق".

تفائل .. وكن واقعياً

"إذا نظرت إلى الماضي فوجدته مؤلماً، وإلى المستقبل فوجدته مظلماً،

فانظر في داخلك وتوكل على الله تعالى، تجد الماضي مفرحاً

والمستقبل مشرقاً" د. ابراهيم الفقى

الغضب مقابل العفو

الغضب هو انفعال كاستجابة لتهديد يتعرض له الفرد، تختلف حدته من الاستشارة البسيطة إلى الثورة الحادة واستخدام العنف، يصاحبه تغيرات بدنية مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة افراز هرمون الادرينالين، وقد يصل الغضب بصاحبه للرغبة في الإنتقام ممن تسبب في اغضابه.

إن العفو والصفح هما الماء الذى يطفي لهيب الغضب والرغبة في الإنتقام، لذلك فأنت المستفيد الأول منهما، والعفو هو ألا تعاقب من أساء اليك، بينما الصفح أن تنسى اسائته كأنها لم تكن. الغضب يسبب للإنسان تلك المشاعر السلبية التي تعمق الالم في النفس بينما العفو يمحو هذا الألم.

بالرغم من لقائه في البئر واتهامه بالسرقه من اقرب الناس اليه الا أنه سامحهم وعفا عنهم وقال "لَا تُثْرِبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ" ^{٥٢}، إنه نبي الله يوسف عليه السلام، وكذلك فإن النبي محمداً صلى الله عليه وسلم عند

^{٥٢} سورة يوسف الاية ٩٢

فتح مكة وبعد أن أخرجه قومه منها وقتلوا عمه حمزة وأصحابه -
رضي الله عنهم - عفى عنهم.

حينما اتهمت السيدة عائشة رضي الله عنها ونزلت برائتها من السماء
كان والدها ابو بكر الصديق رضي الله عنه قد منع صدقة يعطيها لمن
قذفها بالباطل، فنزلت هذه الاية في سورة النور: "وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ
مِنْكُمْ وَالسَّعَةَ أَنْ يُؤْتُوا أَوْلِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ
اللَّهِ وَلِيَعْفُوا وَلِيَصْفَحُوا أَلَّا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ"،
فعاد ابو بكر إلى اعطائه الصدقة وقال: " بَلَىٰ وَاللَّهِ إِنَّي لَأَحِبُّ أَنْ يَغْفِرَ
اللَّهُ لِي... وَاللَّهُ لَا أَنْزِعَهَا مِنْهُ أَبَدًا"^{٥٣}.

أثناء حرب فيتنام تم ضرب احدى القرى بالنابلم واحترقت القرية
وكانت تلك الفتاة الصغيرة والتي تدعى فان كيم قد اصابتها النار في
ظهرها وذراعها، احد الصحفيين شاهدها فقام بنقلها إلى اقرب
مستشفى وظلت تحت العلاج حوالى عام كامل، انتقلت كيم للعيش في
كندا وبعد عدة سنوات اشتركت في احتفال احياء ذكرى حرب فيتنام
لتقابل بشكل غير متوقع الجنرال جون بلامر المسئول عن حرق

^{٥٣} رواه احمد

قريبتها، فصافحته مبتسمة ولم يظهر منها أى مشاعر الا الود، تقول
كيم: "أنا لا أدع أبداً في حياتي مكاناً للأسى والحزن، فالشعور ولو
بقدر قليل من المرار في قلبي أمر مرهق وشديد الوطأة للغاية".

كلما تعلمت أن تسامح أكثر ... تستعيد سعادتك أسرع

يمكن التحكم في الغضب من خلال استبدله بالعفو عن ذلك الشخص
الذى اثار غضبك، تذكر له أى عمل طيب قدمه لك يوماً ما، فان لم
تجد فاعفوا عنه طمعا في عفو الله عنك بالمقابل وعظيم اجره، يقول
تعالى "فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ"^{٤٤}، ويقول الرسول صلى الله
عليه وسلم "الراحمون يرحمهم الرحمن"^{٥٥}، ويقول ايضا "من كظم
غيطاً وهو قادر على أن ينفذه، دعاه الله عز وجل على رؤوس الخلائق
يوم القيامة حتى يخيره من الحور العين ماشاء"^{٥٦}.

يمكن أيضا التحكم في الغضب بالاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم فإن
الشيطان يوسوس للانسان ليزيد من غضبه، بينما النبى جالس إذا
برجلين يتشاجران، فاحدهما احمر وجهه وانتفخت اوداجه (عروق

^{٤٤} سورة الشورى الاية ٤٠

^{٥٥} رواه الترمذى

^{٥٦} رواه أبو داود

العنق)، فقال صلى الله عليه وسلم "إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد"^{٥٧}.

يستحب كذلك تغيير الحال من وضع القيام إلى الجلوس أو الاتكاء، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع"^{٥٨}. استأذن رجل على عمر رضي الله عنه فأذن له، فقال له: "يا ابن الخطاب والله ما تعطينا الجزل (العطاء الكثير) ولا تحكم بيننا بالعدل"، فغضب عمر حتى همّ أن يوقع به، فقال أحد جلساءه: "يا أمير المؤمنين إن الله عز وجل قال لنبيه صلى الله عليه وسلم {خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين} وإن هذا من الجاهلين"، فما جاوزها عمر رضي الله عنه حين تلاها عليه، وكان وقافاً عند كتاب الله عز وجل"^{٥٩}.

إذا كان سبب الغضب متكرراً، فيجب منع حدوثه بقدر المستطاع أو تجنب أسبابه، مثلاً إذا كان مديرك أو زميلك في العمل دائماً ما يسيء إليك بكلمات ما، فيمكن الحوار معه للوصول إلى نقطة للتفاهم ومنع أو

^{٥٧} رواه البخاري

^{٥٨} رواه احمد

^{٥٩} رواه البخاري

تقليل هذه الكلمات المسيئة، كما أن تقديم هدية له يساعد على كسر حدة المشاعر السلبية بينكما، يقول تعالى: "ادْفَعِ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ"^{٦٠}.

كذلك يمكن من خلال التصور وحديث الذات والتبسم التخلص من الغضب: خذ نفسا عميقا وغمض عينيك لحظات أثناء التنفس وتصور نفسك وأنت تخرج من المكان الذى أنت فيه وتذهب إلى مكان محبب إلى نفسك مثلا شاطئ هادئ او حديقة جميلة، وتبسم ابتسامة خفيفة وتحدث إلى نفسك أنك يجب أن تحافظ على هدوء اعصابك لأنك أكثر شخص متضرر من غضبك، فالغضب سوف يسبب لك مشاكل كثيرة، كما أنه قد يجعلك تتكلم كلاما تندم عليه فيما بعد، كما أنه لن يساعدك على استرداد حقاك. كرر الامر مرة اخرى وامسح بيدك على راسك متصورا أنك تمسك بالغضب المشتعل داخلك وتلقى به بعيدا عنك. قد يثير الامر انتقاد احدهم لك عما تفعل، لا تهتم واكتفى بابتسامة خفيفة وتحدث في جوهر الموضوع.

^{٦٠} سورة فصلت الآية ٣٤

الشكوى مقابل التكيف

من مرادفات كلمة شكوى في المعجم اللغوية كلمة (مرض)، ومن مضاداتها كلمة (قبول وبهجة)، والمقصود أن الشكوى احيانا تكون مرضا عند بعض الناس، دائما يشكو من كل شئ: خدمات او معاملات، ويظل يشتكى من تسبب في هذه المشكلة ويسقط عليه المسؤولية بدلا من السعى إلى حلها، او يشكو الظروف القهرية التي تسببت له ما فيه، وفي النهاية تظل المشكلة معلقة تنتظر حلا، ولكنها لن تنتظر كثيرا فقد تسبب المشكلة مشاكل اخرى اسوأ منها إذا استمر الفرد في الشكوى فقط. ان كثرة الشكوى تحرم صاحبها البهجة وتقبل الامور والتكيف معها وقد يصل الامر إلى الاحساس بالاضطهاد.

دائماً ما ينظر الشخص الإيجابي إلى مميزات الموقف أكثر من عيوبه وبدلاً من الشكوى يقوم بتغييره او التكيف معه إذا لم يستطع تغييره بل والاستفادة منه ايضا. ارسل رجل ثرى ابنه إلى قرية فقيرة بدائية ليختبر قدرته على التكيف مع حياة الفقراء، وحينما عاد ساله الاب كيف وجدت حياة هؤلاء الناس؟ فرد الابن الحكيم: لقد رايتهم يملكون كلابا كثيرة بينما نملك نحن كلبا واحدا، ولديهم اراضى واسعة

يستمتعون بالانطلاق فيها كيفما شاؤا بينما نحن يحد حديقتنا سور عال،
ولديهم بحيرة واسعة بينما نملك نحن بركة صغيرة (حمام سباحة)،
لديهم طعامهم بينما نحن نضطر لشراءه.

خطوات التخلص من الشكوى

١. قم بالامتناع عن الشكوى لبضعة ايام وارفض اى مبرر للشكوى
مهما حدث، وبدلا من الشكوى ابحث عن حل مناسب، وقرر بنفسك
النتيجة: هل تعاملك بدون شكوى أفضل ام لا؟

٢. سجل كل مرة تقوم فيها بالشكوى طبيعة الشكوى وسببها ثم راجع
ذلك بعد أن تهدأ لتتأكد إذا ما كنت محقا في شكواك ام كنت مبالغا في
ذلك؟ وهل كان لشكواك اثار إيجابية ام سلبية في حل الموقف؟

٣. قم بتغيير طريقة تفكيرك وابحث عن عذر للاخرين، مثلا فكر أن
هذا الموظف عليه ضغوط شديدة، وبدلا من شكواه تحدث معه
بابتسامة من القلب وقل له بعض الكلمات الإيجابية وستجد نتيجة أفضل
بكثير من شكواه.

٤. اكتشف قنوات مختلفة للتعبير عن مشاعرك السلبية، فإن كنت تجتاز مرحلة صعبة من حياتك تحدث إلى شخص محبب اليك ومحل ثقتك، فهذا سيوجد لك مخرجا جيدا للطاقة السلبية الناتجة عن الظروف التي تمر بها.

٥. بعض الناس للأسف يصل به الامر بحيث لا يرى الا الجانب السلبي للأشخاص والأشياء، ويجحد فضل كثير من الناس عليه مما يسبب في نفورهم منه، بل وقد يصل الامر إلى الشكوى من الله تعالى وقدره ويتناسى سائر نعم الله عليه، وسوف سيتم عرض الجحود والامتنان بالتفصيل فيما يلي.

الجحود مقابل الشكر

الجحود هو انكار فضل الغير، فالجاحد لا يقدر قيمة النعم التي يتنعم بها ويبحث دائما عما في يد الاخرين، ولا يشكر الله تعالى نعمه ولا للناس فضلهم، فيعيش تعيسا يلهث وراء المزيد. بينما الشاكر يرى القليل كثيرا فهو ينظر إلى ما يملك ويعدده ويحسن شكره ليس فقط بالكلمات ولكن بالحفاظ عليه وحسن استخدامه في الخير. ان من اسماء الله تعالى الحسنی: الشاكر، فهو سبحانه يكافأ عن عمل الخير الواحد بعشر حسنات إلى سبعمائة ضعف إلى اضعاف كثيرة، بينما المعصية تُعد بسيئة واحدة ويسامح إذا اعتذر عنها صاحبها وتاب بل ويبدلها إلى حسنات "أَلَا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ" ^{٦١}.

يجب التفريق هنا بين الطموح والجحود حتى لا تختلط المفاهيم، فالطموح هو السعى بكل قوة وراء حلم مشروع مع تقدير قيمة النعم التي يملكها في الوقت الحاضر وقيمة فضل اصحاب الفضل عليه مع الرضا بما يقدره الله تعالى له في النهاية. كان قارون من قوم موسى

^{٦١} سورة الفرقان الاية ٧٠

عليه السلام وكانت مفاتيح خزائنه يصعب على مجموعة من الرجال
الاشداء حملها، مما يدل على عظيم ماله، وبدلاً أن يشكر الله تعالى
وينفق من ماله على المحتاجين، جدد نعمة الله عليه وقال: " إِنَّمَا
أُوتِيْتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي "٦٢، فحسب الله به وبماله الارض، وحتى الآن
بيته موجود في الفيوم نصفه ظاهر ونصفه تحت الارض.

ابحث للاخرين عن اعمال طيبة قدموها لك وتناسى اخطائهم بقدر
المستطاع، إذا كنت لا تريد أن تصاحب الا من هو معصوم من الخطأ
فلن يكون لك صاحب. بعض الناس حينما يحدث بينهم وبين اقرب
الناس لهم خلاف تتحول العلاقة الطيبة التي كانت بينهم خلال سنوات
طويلة إلى عدااء شديد في وقت قليل وينسوا ما كان بينهم من مواقف
جميلة وذكريات طيبة، يقول تعالى "وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ"٦٣.

من الاهمية أن يحسن الفرد تقييم المواقف للاخرين، فلا ينسى الاحسان
ويتذكر فقط الاساءة، بل ينبغي ميزان كل منهما ميزاناً عادلاً وفقاً لقيمة
كل موقف، فليس من أجل اساءة بسيطة ينسى للاخرين أفضالا كثيرة.
قام صديقان برحلة وحدثت مشادة بينهما اثناء الرحلة اسفرت عن

٦٢ سورة القصص الاية ٧٨

٦٣ سورة البقرة الاية ٢٣٧

ضرب أحدهما للآخر، فكتب الصديق المضروب على الرمل: "اليوم
ضربني أحب صديق لي"، ثم انطلقا إلى أن وصلا إلى بحيرة، وبينما
هو يغتسل فيها كاد أن يغرق فأنقذه صديقه، فنحت على الصخر كاتبا
"اليوم أنقذني أحب صديق لي"، فتعجب صديقه منه؛ حينما ضربه
كتب على الرمل وعند انقاده كتب على الصخر! فأجابه الصديق
الحكيم: "كتبت على الرمل ما أسأني حتى يذهب سريعاً مع الريح
وانسى الإساءة ونحت الاحسان على الصخر حتى أظل ممتنا لك طوال
عمرى أنك أنقذت حياتي".

إن الشكر لله تعالى يورث الرضا والسعادة، وشكر الناس يدعم حسن
العلاقة معهم والتي يحتاجها قائد الذات وفقا لمبدأ المساندة، ويجب
التأكيد أن الشكر لا يتعارض مع الطموح لتحقيق الأحلام ولكن اثناء
ذلك ينبغي أن يكون الفرد في حالة من الرضا والاستمتاع بالنعم التي
يملكها، وهي كثيرة جدا وقد لا ندركها من اعتيادنا عليها، مثلا الهواء
الذي نتنفسه، الماء والطعام والملبس، النوم والاستيقاظ، الصحة
والسمع والبصر والعقل، الشباب والعمر والوقت، الاهل والاصدقاء
والجيران، والمناظر الرائعة للبحار والأنهار والحقول، كل هؤلاء

وغيرهم كثير نعم عظيمة، فلا تقسو على نفسك وتنتظر فقط إلى ما ليس في يديك وتحرم نفسك من الاستمتاع بما تملك.

لا تنتظر حدوث نعمة ما ترجوها لتحمد الله عليها، بل احمده تعالى مقدما وأنت موقن بأنه سوف ينعم عليك بها، ثم احمده تعالى عندما تحصل عليها، ثم احمده من اجل المزيد من نعم اخرى ترجوها، ولا تبخل على نفسك بالرجاء في فضله، فلقد وعد الله الشاكرين بالمزيد من نعمه، قال تعالى "الَّذِينَ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ"^{٦٤}، وكذلك لا تبخل على نفسك بالحمد له تعالى دائما حتى ولو كنت في شدة او ابتلاء فأنت أفضل بكثير من غيرك، قم بزيارة المرضى في المستشفيات أو دور الايتام او بعض اقاربك الفقراء لتعرف قيمة النعم التي تنتعم بها. قارن نفسك بمن هم اقل منك في النعم، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم " انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم؛ فهو أجدر ألا تزدروا (تستقلوا) نعمة الله عليكم"^{٦٥}.

- تأمل في نعم الله ستجد خيرا كثيرا فاستمتع به ولا تضيع عمرك في الحصول على ما لا تملك.

^{٦٤} سورة ابراهيم الايه ٧

^{٦٥} متفق عليه

بعد عرض استراتيجية التفكير الايجابي البناء يُرجى أن يكون لديك الآن ايها القائد لذاتك الاستراتيجيات الكافية لامتلاك حلم إيجابي تستطيع تصوره كأنه حقيقة، على أن يكون هذا الحلم متوافق مع نقاط قوتك التي صرت تستطيع استكشافها والتعرف عليها، بالإضافة إلى امتلاكك القدرة على تغيير أى أفكار او مشاعر سلبية واستبدالها باخرى إيجابية ودعمها واستخدامها لرؤية المواقف بشكل ايجابي. استكمالا لاستراتيجيات قيادة الذات يأتى الآن دور استراتيجية ذاتية وضع الأهداف والتي تعمل على استنباط من حلمك أهدافا إيجابية عملية لتحويل هذا الحلم إلى واقع.

تدريب

اكتب مخاوف قديمة لك تغلبت عليها وكيف فعلت ذلك؟

.....

اكتب بعض المواقف التي غضبت فيها، كيف كان تأثير ذلك عليك؟

.....

ما هو الأسلوب المفضل لديك للتحكم في الغضب؟ قم الآن بتدريب نفسك على استخدام أسلوبك المفضل للتحكم في الغضب، حيث تتصور أن أحدهم اغضبك.

.....

اكتب قائمة ببعض نعم الله عليك منذ ولادتك إلى الآن وعلقها امامك لتتذكر فضله باستمرار

.....

اكتب قائمة بافضال اصحاب الفضل عليك

.....

استراتيجية ذاتية وضع الأهداف

البعض يتبنى حلماً رائعاً ولكن يظل حلمه في خياله فقط، وذلك لأسباب عديدة، منها أنه لم يستطع تحويل هذا الحلم إلى أهداف يتم القيام بتنفيذها بشكل يومي أو كل فترة معينة، أو وضع بالفعل أهدافاً ولكنها لم تكن أهدافاً إيجابية أو كانت الأهداف غير متوافقة مع حلمه فلم تصل به إلى الواقع.

حتى لا يختلط الأمر بين مفهوم الحلم والهدف، فإن هذا الكتاب يستخدم لفظ (الحلم) معبراً عن النقطة الأخيرة المطلوب الوصول إليها في نهاية الطريق، وقد يستخدم البعض الفاظاً أخرى مرادفة له مثل الغاية أو الرؤية، أما (الهدف) فالمقصود به الطريق الذي يوصلنا إلى نقطة النهاية (الحلم)، فالهدف يُولد من الحلم لتحويل هذا الحلم إلى حقيقة.

شروط الهدف الإيجابي

من أجل التأكد من اختيار أهداف إيجابية تحقق لك في النهاية حلمك، ينبغي أن يتضمن الهدف بعض الشروط، وسيتم فيما يلي عرض أهم هذه الشروط مع تطبيقها على مثال واحد لتقريب الفكرة، ألا وهو حلم إنسان أن يكون (أفضل لاعب كرة قدم في بلده).

١ - أن يكون الهدف محدداً

ينبغي أن يكون الهدف محدداً حتى لا تخرج عن الطريق أثناء تحقيق الهدف، فالهدف المحدد له ملامح واضحة وصفات معلومة، بدلاً من أن يكون الهدف أن يكون (رياضي ممتاز)، يمكن أن يكون (لاعب كرة قدم ممتاز) وذلك لأن (رياضي) غير محددة فهناك العشرات من الأنواع المختلفة للرياضة.

"بدون أهداف محددة من السهل الخروج عن الطريق .. فلا تستطيع

السيطرة على مجريات حياتك" ديل كارنيجي

٢- أن يكون الهدف قابلاً للقياس

يجب أن يكون الهدف قابلاً للقياس بشكل موضوعي حتى يمكن ادراك مدى النجاح في تحقيقه، بدلاً أن يكون الهدف (لاعب كرة قدم ممتاز) يمكن أن يكون (أفضل لاعب كرة قدم) وذلك لأن (ممتاز) معيار غير قابل للقياس، فقد يرى اللاعب نفسه ممتازاً بينما يراه الآخرون غير ذلك، بينما معيار (أفضل) قابل للقياس وفقاً لمعايير اتحاد كرة القدم، فكل عام يختارون من يطلقون عليه (أفضل لاعب).

٣- أن يكون الهدف مثيراً للتحدي

لا تضع أهدافاً زهيدة لا تحقق لك ما ترجوه وتهدر قدراتك وإمكانياتك، فالهدف الذي يتضمن التحدي يخرج أفضل ما فيك من قدرات ومواهب ربما لم تكن تعلم أنك تملكها ويزيد كذلك من ثقتك بنفسك، قام مجموعة من رجال الأعمال شعروا بالملل من روتين العمل بوضع تحدي يثير همهم للعمل من جديد، فاتفقوا على السفر من مدينتهم إلى مدينة أخرى، المسافة بينهما ٣ آلاف ميل بشرط أن يحجزوا تذكرة ذهاب فقط ولا يحملوا معهم أي أموال ولا يخبروا أحداً من أهلهم وعليهم أن يدبروا أمر رجوعهم، تخيل نفسك معهم كيف تعود لبيتك؟ وبالفعل

قاموا بذلك، فقام بعضهم بالعمل وبعضهم بإيقاف السائقين على الطريق وبعضهم بطرق أخرى، ورجعوا بعد حوالي اسبوع إلى مدينتهم، وعند رجوعهم زادت ثقتهم في قدراتهم على تقديم المزيد لعملهم وباقل الامكانيات.

التحديات تخرج أفضل ما لدى الإنسان الإيجابي ويكتشف بها قدراته

قام جون جادارد في سن الـ ١٥ بوضع ١٢٧ هدف بهم تحدى كبير وقرر تحقيقهم ولو استغرق ذلك عمره كله ومن هذه الأهداف: استكشاف ٨ اطول أنهار في العالم، تسلق ١٦ جبل من اعلى جبال العالم، تعلم قيادة الطائرة، الطواف حول العالم بحرا، زيارة القطبين الشمالي والجنوبي، وبحلوله عامه الـ ٥٠ استطاع أن يحقق ١٠٠ هدف من أهدافه، عندما سئل عن سبب وضعه لهذه الأهداف في سن مبكر كان رده أنني لم ارد أن ابلغ الـ ٥٠ من عمري وادرك وقتها أنني لم انجز اى شئ.

٤- أن يكون الهدف قابلاً للإنجاز

لا يعنى أن الهدف به تحدى أن تضع أهدافاً تعجز عن القيام بها، فكما يجب أن يكون الهدف به تحدى، يجب أن يكون مناسباً لقدراتك حتى تستطيع أن تنجزه، أيضاً فإنه يجب أن يتوافق مع الإمكانيات المتاحة لك. مما يعنى أنه ينبغي تحديد كافة متطلبات الحلم المختلفة وتحديد مدى توافقها. لا تتساق وراء حماس مؤقت يدفعك إلى البدء فجأة بالتدريب ٨ ساعات يومياً فتستمر عليه فترة وجيزة فتصاب بالاجهاد ثم تنقطع، وبدلاً من ذلك ضع هدفاً متواضعاً قابلاً للتنفيذ كمرحلة أولى ثم يمكن زيادة وقت التدريب تدريجياً حتى يصل إلى الهدف المطلوب.

"يجب أن يكون هدفك بعيد المنال ... وليس بعيداً عن قدراتك"

انيتا دوفرانسس

٥- أن يكون الهدف محدد المدة

من أهم عوامل قيادة الذات تحديد الوقت المناسب لإنجاز الأهداف، وهنا يوجد نقطتين عليك الحذر منهن، أولاً: الحماس الزائد لحظة تحديد وقت الهدف فيتم تحديد له وقتاً أقل مما يجب لإنجازه ثم لا يمكن تحقيقه

فيفتح للاحباط بابا يتسلل منه، ثانيا: وضع خطة زمنية اطول من اللازم فيضيع الوقت وتضعف العزيمة على العمل، وحتى لا تقع في الحيرة عليك أن تدرس حجم الوقت الذي انجز فيه الآخرون مثل أهدافك وتحاكيمهم وفقا لقدراتك.

٦ - - أن يحقق الهدف التوازن

هل تستمتع بأسلوب حياة متوازن بشكل جيد؟ هل تقوم بعمل تحبه يعود عليك بدخل مناسب ويسمح لك بقضاء وقت كاف لممارسة اهتماماتك الأخرى؟ ان من اسرار قيادة الذات أن يكون هناك توازن في حياة الفرد، مهما كان حلمك عليك أن تضع بعض الأهداف الإضافية والتي تساعدك على تحقيقه من خلال السماح بالتوازن بين الجوانب المختلفة للحياة.

زار أحد الصحابة الكرام ويُدعى سلمان صديقا له يُدعى أبو الدرداء، وعلم من زوجته أنه زاهد تماما في الدنيا، فصنع له أبو الدرداء طعامًا وقال له: كُلْ فأنني صائم، قال سلمان: ما أنا بأكل حتى تأكل، فأكل، فلما كان الليل ذهب أبو الدرداء يصلى، فقال سلمان: نم، فلما كان من آخر الليل قال سلمان: قُمْ الآن، فصلّيًا، فقال له سلمان: "إنَّ لربِّك عليك حقا،

وإن لَنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، ولَأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فأعْطِ كلَّ ذِي حَقِّ حَقَّهُ، فَأتَى
النبي صلى الله عليه وسلم فذكر ذلك له، فقال: "صدق سلمان" ^{٦٦}.

جوانب التوازن

من أهم الجوانب التي يجب احداث التوازن بينها ما يلي:

الجانب الروحي

يمكن الاهتمام بالجانب الروحي من خلال اقامة الشعائر الدينية مثل الصلاة والصيام، وكذلك التفكير في قدرة الله في خلقه، بالاضافة إلى الحصول على قسط مناسب من الترفيه عن النفس بالأسلوب المناسب والموافق للدين.

الجانب العقلي

يمكن تنمية العقل بالتعلم والقراءة والاطلاع والتطبيق العملي للمعلومات الجديدة المكتسبة وتعليمها للغير، واكتساب مزيد من الخبرات والمهارات، وممارسة التفكير البناء.

^{٦٦} أخرجه البخاري

الجانب العاطفي

يمكن اشباع المشاعر والارتقاء بها عن طريق القيام ببعض الأعمال الاجتماعية الإيجابية مثل قضاء بعض الوقت مع الأهل والاصدقاء، ومداعبة الاطفال ومساعدة المحتاجين ورعاية الأيتام والتسامح مع من أساء إليك والتصالح مع النفس.

الجانب البدني

يمكن تقوية البدن ورفع لياقته من خلال الغذاء الصحي المتوازن، ممارسة التمرينات الرياضية، والحصول على حصة مناسبة من النوم.

الجانب المادي

حيث الحصول على الأموال الكافية لشراء احتياجاتك الأساسية من خلال عمل تحبه وتستمتع به.

٧- أن يكون الهدف موافقاً للشريعة والقانون

ينبغي ألا يخالف الهدف الشريعة والقانون، كما ينبغي تجنب الهدف الهدّام القائم على الحقد أو الكراهية أو الإنتقام فانه يؤدي إلى مشاعر سلبية ووفقاً للقوانين الربانية فإن مردود هذه الأفكار والمشاعر السلبية سوف يعود على صاحبها.

٨- أن يحقق الهدف الحلم

الهدف الإيجابي يجب أن يصل بك إلى غايتك ويحقق في النهاية حلمك، والا فهو هدف سلبي لا قيمة له، ان قيامك بالهدف يجب الا ينسبك حلمك والذي تقوم باداء الهدف من اجل تحقيقه، ففي مثال الكرة إذا وجدت نفسك تتقدم مهارتك وتزداد لياقتك والجميع يشيد بتقدم مستواك وتقترب من مستوى هؤلاء اللاعبين الذين كانوا قدوة لك فقد احسنت اختيار وتنفيذ أهدافك، والا فراجع مدى التزامك بأهدافك فإذا كنت ملتزماً بها فيجب اعادة النظر في هذه الأهداف نوعاً وكماً. عليك أن تسأل نفسك من وقت لآخر: هل هدفي فعلاً يقربني من حلمي؟

٩- أن يكون الهدف قابلاً للتقسيم

ينبغي أن يكون الهدف العام قابلاً للتقسيم إلى أهداف فرعية وفقاً للمدة الزمنية ووفقاً لأغراض الهدف، ثم ترجمة هذه الأهداف الفرعية إلى برنامج تنفيذي يتم القيام به يوميا أو كل فترة زمنية معينة، عند تطبيق ذلك على مثال كرة القدم، حيث **الحلم** (أفضل لاعب كرة قدم في البلد) يمكن تحقيقه من خلال الانضمام إلى الفريق القومي، فيكون اللاعب تحت رؤية المسؤولين عن التقييم وتكون فرصة تحقيق حلمه كبيرة، وبالتالي فإن **الهدف العام** هو (الانضمام إلى الفريق القومي بعد ٣ سنوات)، ويمكن تحقيقه من خلال التدريب المنتظم خلال الثلاث سنوات على **الأهداف الفرعية** والمتعلقة بتنمية بعض المهارات البدنية والعقلية كالتالي: ١- رفع اللياقة البدنية -٢- الارتقاء بالمهارات الفردية -٣- تحسين المهارات الجماعية -٤- اكتساب المزيد من المعارف حول اللياقة البدنية والتغذية -٥- تنمية القدرات العقلية مثل التصور والتخطيط من خلال مشاهدة المباريات المسجلة وإساليب اللعب الحديثة، وذلك بمعدل ساعتين يوميا تزيد تدريجيا إلى ٤ ساعات مع

نهاية العام الأول، على أن تصل إلى ٨ ساعات مع نهاية العام الثاني
بمعدل ٥ أيام اسبوعيا.

البرنامج التنفيذي

يتم تنفيذ الأهداف الفرعية من خلال برنامج تنفيذي كالتالي:

١- البدء في السادسة صباحا بالتدريب لمدة ١ ساعة تزيد تدريجيا مع
نهاية العام الثاني إلى ٤ ساعات لتنمية اللياقة البدنية والمهارات
الجماعية -٢- التدريب في الخامسة مساء لمدة ٣٠ دقيقة تزيد تدريجيا
إلى ساعتين للارتقاء بالمهارات الفردية -٣- التدريب في الثامنة مساء
٣٠ دقيقة تزيد إلى ساعتين لاكتساب المعارف وتنمية المهارات
العقلية. يتم قياس مدى التقدم في تحقيق هذه الأهداف من وقت لآخر،
وسيتم عرض كيفية قياس الأداء في استراتيجيات ملاحظة وتقييم الأداء.

من أهم عوامل قيادة الذات أن يتم تقسيم البرنامج التنفيذي على مدار
اليوم، حيث تقسيم العمل الواحد على اوقات اليوم المختلفة (الصباح -
الظهر - العصر - المغرب - العشاء)، والفكرة مستمدة من الصلاة
المفروضة علي المسلم، حيث فرض الله ١٧ ركعة في اليوم ولكنه

تعالى امر بتقسيمها على ٥ اوقات، ولعل الحكمة من ذلك: ١- سهولة الاداء، فلو قام شخص باداء ١٧ ركعة متتالية لما احسن التركيز فيهم كما يؤديهم على عدة مرات -٢- التواصل المستمر مع الهدف، حيث يساعد ذلك على حب العمل والاستمتاع بانجازه عدة مرات يوميا والبعد عن الاداء الجاف الغير مؤثر -٣- إذا قصر الشخص في اداء هدفه سيكون التأثير جزئيا ويمكنه تدارك ما فاته ببسر.

"حدد أهدافاً صغيرة وحققها ثم حدد أهدافاً أكبر وحققها وهكذا تنجح"

دليل كارنيجي

قد يكون لكل حلم عدة أهداف يجب القيام بها لتحقيقه، أحيانا تكون الأهداف كالمحطات المتعددة المتسلسلة على نفس الطريق كلما تم الانتهاء من هدف يتم البدء في الذى يليه، مثال توضيحي: الحلم (اكون طبيبا)، الأهداف: الانتهاء من مرحلة التعليم الاساسى ثم الثانوى ثم الجامعى. أحيانا يمثل كل هدف في حد ذاته طريقا مستقلا متوازيا، حيث يتم تنفيذهم جميعا في نفس التوقيت، مثال: الحلم (ابتكار علاج لمرض السرطان)، الأهداف: الحصول على دراسات عليا متخصصة لمدة ٥ سنوات - العمل في احدى المراكز المتخصصة لعلاج

السرطان - زيارة ثلاثة من معاهد الابحاث للوقوف على اخر ما توصلوا اليه.

الآن وقد قمت بترجمة حلمك إلى أهداف إيجابية فقد وضعت يدك على الطريق التنفيذى لتحقيق حلمك، و عليك من وقت لآخر مراجعة أهدافك ومدى إيجابيتها وتوافقها مع حلمك. إذا لم تستطع الالتزام بشكل متكرر بالبرنامج التنفيذى فقم بتعديله وفقا لقدراتك الفعلية عن الفترة السابقة، فذلك أفضل بكثير من برنامج ليس له من التطبيق حظ الا الكتابة، ويمكن تدريجيا زيادة حجم ادائك فيتم مرة اخرى تعديل البرنامج. قم بتعليق هرم الأحلام امامك لتراه وتذكره يوميا حتى ترى حلمك على ارض الواقع.

من أهم عوامل قيادة الذات أن تحول حياتك كلها إلى مجموعة أهداف كلما حققت هدفا تبنييت المزيد، فان الأهداف تولد الحماس وتورث الهمة وتثير الدوافع الداخلية لقبول التحدى المتضمن في الهدف وتحقيقه. حينما تبدأ يومك فكر في أهدافك لهذا اليوم، ماذا تريد أن تحققه قبل أن تخذل إلى النوم؟ عند خروجك للعمل حدد أهدافك كيف ستذهب إلى عملك؟ وای طريق ستسلك؟ ولماذا؟ ما هي المدة المتوقعة

للوصول إلى العمل؟ وماذا ستفعل خلالها؟ وما هو هدفك مما ستفعله؟
مثلاً ساذهب إلى العمل اليوم ماشياً وساقوم بذكر الله الف مرة أو
ساتصل بشخص لم اتواصل معه منذ فترة طويلة أو ساقوم بسماع
كتاب. عند نومك حدد هدفك أنك تريد أن تنام لعدد معين من الساعات
وهو الحد الأنسب الذي يساعدك على الاستيقاظ بنشاط اليوم التالي.

استكمالاً لاستراتيجيات قيادة الذات يأتي دور استراتيجية الاستمتاع
بالعمل والتي تدعم الدوافع الذاتية حتى يمكن الاستمرار والانتظام في
العمل الايجابي اثناء رحلتك لتحقيق حلمك، وفيما يلي عرض لهذه
الاستراتيجية.

استراتيجية الاستمتاع بالعمل

بعض الناس يتبنى حتماً راعياً لكنه لا يستطيع تحقيقه لأسباب متعددة منها الخوف أو التسويف أو القلق أو نحو ذلك من المعوقات، والبعض يبدأ في تحقيق حلمه ولكنه مع الوقت تضعف إرادته ويهمل أعماله، وقد يصل الأمر أحياناً إلى مرحلة الانتكاسة فيترك حلمه ويتوقف عن تحقيقه، وهنا يأتي دور استراتيجية الاستمتاع بالعمل حيث تعمل على تحفيز الفرد لنفسه بنفسه وإيقاظ الدوافع الكامنة داخله لتحفيزه للعمل باستمرار مهما واجه من صعوبات، حيث يكرس الفرد حياته كلها لتحقيق حلمه.

ذهب شاب يلتمس الحكمة عند حكيم صيني فسأله عن سر النجاح، فأرشده أنه الحافظ الداخلي، فطلب الشاب المزيد من التفسير، فأمسك الحكيم برأسه وغمسها في الماء فلم يتحرك لبضعة ثوان ثم بدأ الشاب يحاول رفع رأسه من الماء، ثم بدأ يقاوم يد الحكيم ليخرج رأسه، ثم بدأ يجاهد بكل قوته لينجو بحياته من الغرق، وفي النهاية استطاع أن يرفع رأسه. لقد كانت دوافع الشاب موجودة منذ البداية لكنها كانت كامنة، ثم بدأت تتحرك لكنها كانت غير كافية بعد، ثم في النهاية بلغت دوافعه

اقصى درجة ممكنة عندما تيقن من خطورة الموقف حتى استطاع أن يحقق ما اراد.

إن الدوافع كامنة داخل كل فرد ولكنها تحتاج إلى ايقاظها وتحفيزها، وخير من يجعلها في حالة يقظة دائماً هو أنت، حيث يأتي التحفيز من داخلك دون انتظار دعم او ضغط من الاخرين، انه يأتي من ايمانك بحلمك وحبك له، لا تنتظر من يوظفك لتصلى الصبح في ميعاده مهما كان البرد، بل يوظفك حبك لربك وخشيتك من عقابه ورغبتك في رضاه، لا تنتظر صديقك لتمارسوا التمرينات الرياضية معاً، به او بدونه قم بممارستها.

تقوم استراتيجيات الاستمتاع بالعمل على حُسن اختيار الحلم، فحيث أنك قد اخترت حلماً يتوافق مع مواهبك، وبدأت في العمل على تحقيقه، فحاول أن تستمتع بأداء هذا العمل مهما كان صعباً، ويمكنك فعل ذلك من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية له بدلاً من الجوانب السلبية، تصور دائماً مدى روعة فرحتك عند الانتهاء من عمالك بنجاح وتحقيق حلمك. ابدأ عمالك وأنت مستمتع بادائه، اجعل متعة الشعور بالنجاح تصاحبك من أول لحظة تبدأ فيها العمل حتى اتمامه، استمتع بالعمل

ذاته فهو قيمة عظيمة، فمن خلال العمل تستطيع تحقيق ذاتك وتشعر
بقيمتها لك وللآخرين وهذه هي المكافأة الحقيقية.

كل يوم وفور استيقاظك .. ابتسم .. وحدث نفسك بأنك ترغب أن

يكون يومك أفضل يوم في حياتك .. وأن تستمتع فيه بكل ساعة

مهما كان العمل صعباً عليك أن تجد فيه البهجة، استمتع بمقاومة
الصعب وباننتصارك على نفسك وأنت تقوم بأعمال كنت تظن في يوم
ما أنها مستحيلة، اقهر مشاعرك السلبية من خوف من الفشل أو ندم
على موقف تعثرت فيه أو لحظة يأس شعرت بها عندما ظننت أنك
وصلت إلى طريق مسدود، اعتبر المشاكل التي تقابلك في العمل
تحديات تستمتع بالتعامل معها وتجاوزها، لا تهتم كم عانيت، انسى
الآلام واستمتع بفرحتك كاملة ولا تدع أحدا يفسدها، قاومها وتأكد أنك
أقوى منها طالما أن حلمك مشروع، استمر واستمتع بالآلام كما تستمتع
بالفرحة فكلما زادت الآمك كلما عظمت فرحتك.

"ليس النجاح مفتاح السعادة وإنما السعادة مفتاح النجاح

ف عندما تحب عملك تشعر بالسعادة وتجد طريقك نحو النجاح"

نصائح للاستمتاع بالعمل

- ١- حدد سلسلة أهداف فرعية قصيرة المدى لتفرح باستمرار عند انجاز كل منها، فهذه الفرحة ستحفزك للمزيد من الأنجاز.
- ٢- لا تتوقع انجازات اكبر مما يمكنك عمليا تحقيقها حتى لا تصاب بالاحباط بسبب عجزك عن القيام بها.
- ٣- لا تنتظر شكرا من احد فأنت احق بشكر نفسك من الاخرين والله تعالى تكفل لك بحسن الجزاء في الدنيا والاخرة.
- ٤- احرص على الالتزام بمبدأ المساندة ممن يعمل معك من اعلامهم إلى اقلهم مركزا، فلا تدرى من أكثرهم فائدة لك.
- ٥- لا تعمل من أجل المال فقط وتذكر أن الكثير من الناس يحتاجون إلى عملك مهما كانت طبيعة هذا العمل.
- ٦- قسم عملك على مدار اليوم لسهولة اداءه والاستمتاع بانجاز كل جزء منه، فتشعر بالفرحة عدة مرات على مدار اليوم، ايضا لو ظهر عائق يمنع من استكمال هدفك اليومي فعلى الاقل تكون قد انجزت جزءا منه.

٧- اعمل على تحسين بيئة العمل فتشعر بالراحة وتحب البقاء وقتا

اطول في عملك، مثلا باقاة زهور، كرسى مريح، والوان مبهجة تحبها.

٨- ابتسم وحاول أن تعكس ابتسامتك على وجوه الاخرين فيكون لديك

جو مرح في العمل، كن أنت مصدر البهجة في العمل بابتسامتك وحبك

للاخرين.

٩- تذكر أنه لا أحد سيهتم لك إن لم تهتم لنفسك، فتحمل مسؤولية امتاع

نفسك بنفسك.

هناك مثل شهير يقوم البعض بتطبيقه في حياتهم وهو "إن لم تعمل ما

تحب فلتحب ما تعمل"، هذا المثل قد يصلح لمرحلة مؤقتة وليس على

الدوام، والصواب أنه إذا لم تعمل ما تحب، فلتبحث عنه حتى تجده فهو

ينتظرك في مكان ما في موعد ما قرب أو بعد. فيمكن للإنسان أن

يطور من قدراته الفطرية ومواهبه ولكن من الصعب أن يغيرها، فعلى

سبيل المثال إذا كان هناك شخص يحب البرمجة الالكترونية فكيف

يمكن أن يحول حبه لهذه البرمجة إلى حُب الحسابات مثلاً، لكن يمكن

لهذا الشخص أن يبحث عن عمل مناسب لموهبته ودراسته وعلمه حتى

يجده، فإذا لم يستطع ذلك فيمكنه العمل مؤقتا في الحسابات حتى يجد

عمله المحبب إلى نفسه، فالواقع يمكن تغييره بالإيمان بالله تعالى والتوكل عليه وحسن الظن به ودعاءه بالحاح، وطبعاً مع الأخذ بالأسباب والبحث عن ذلك العمل.

كما يمكن أن يجد هذا الإنسان العمل الذي يحبه من خلال ثقته في نفسه والاعتقاد أنه مهما تعثرت فإن تعثرك خطوة على طريق نجاحك، فاطلب المساندة من كل شخص يهتم لأمرك، ولا تحيد عن حلمك إلى أحلام أخرى أشبه بالسراب لمجرد أن الطريق كان صعباً فصعوبته دليل أنه الطريق الصحيح، استثمر كل ساعة من عمرك وتعلم ... لا تتوقف فليس للعلم نهاية، واخيراً وليس آخراً اعمل وابذل أقصى طاقتك لتحقيق حلمك ثم تحمل مسئولية نتائج عملك وارضى بما قدره الله تعالى لك فهو الخير مهما كان.

لا تقارن نفسك بغيرك، فربما ظروف عمل الآخرين أفضل من الظروف التي تعمل من خلالها، ولكن تذكر أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً، ومقارنة ظروف عملك أو النتائج التي وصلت إليها أو الوقت الذي استغرقته لإتجاز عملك، مقارنة كل ذلك أو بعضه مع الآخرين لن يفيدك في شيء، بل على العكس فهو أمر مبحط للغاية، إلا

إذا كنت تسعى من وراء هذه المقارنة بتحسين عملك وليس المقارنة من أجل الشكوى والتحسر على حالك.

إذا سبقك الآخرون إلى أحلامهم فلا تبالي، فما يهم أن تصل إلى حلمك في يوم ما، وتستمر بعده في تبنى المزيد من الأحلام، وتذكر تلك القصة الأسطورية عن مسابقة جري قامت بين الأرنب والسحفاة، وكان الأرنب على ثقة بأنه الفائز لا محالة، ولكنه ظل يتكأ ويماطل حتى فازت السحفاة، فربما يسبقك الآخرون حالياً، ولكنك يمكنك في يوم ما اللحاق بهم بل وسباقهم إذا ركزت على أهدافك واستمتعت بعملك.

أيها القائد لذاته، ينبغي أن تعمل على تحويل سلوكياتك الإيجابية إلى عادات تقوم بها يومياً بتلقائية ودون معاناة، فإن ذلك سيزيد استمتاعك بعملك كما سيساعدك على الاستمرارية في أداء عملك دون توقف، وفيما يلي عرض استراتيجيات عادات النجاح والتي توضح كيفية المحافظة على أدائك بشكل مستمر وتلقائي، من خلال تحويله إلى عادات إيجابية.

استراتيجية عادات النجاح

حدد الله تعالى أربعة شروط لسعادة وفوز الإنسان سواءً في الدنيا أو في الآخرة، وهم كالتالي:

١- الايمان

يجب ادراك أن الإيمان بالله تعالى يتطلب الايمان بقيمة نفسك وبقدراتك المذهلة، فقد بدأ الله خلق الإنسان بيده الكريمه ونفخ فيه من روحه وعلمه بنفسه تعالى الاسماء كلها وامر ملائكته أن تسجد له تكريماً له، يقول تعالى "لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ"^{٦٧}.

٢- العمل الصالح

كما ذكر سابقاً أن العمل الصالح لا يقتصر فقط على الشعائر المعروفة من صلاة وصوم ولكن كل عمل يكون فيه صلاح الناس وإعمار الأرض هو عمل صالح.

^{٦٧} سورة التين الآية ٤

٣- التواصي بالحق

دعوة الاخرين إلى العمل الصالح من أعظم الدعائم للالتزام به، فإذا تعلمت معلومة و اردت الا تنساها فعليك أن تعلمها إلى غيرك، وإذا تدربت على بعض المهارات و اردت أن تتقنها فعليك أن تدرّب عليها البعض.

٤- الصبر على مداومة العمل

مشكلة كثير من الناس أنهم يبدأون في العمل ولكنهم سرعان ما يتوقفوا ولا يطبقون صبرا على المداومة، قال تعالى "وَالْعَصْرِ * إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ * إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ"^{٦٨}.

من أهم عوامل قيادة الذات المداومة على العمل بلا انقطاع، حتى ولو كان حجم العمل قليلاً، فيمكن مع المداومة لفترات طويلة أن تحقق نتائج مبهرة، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم "احب الاعمال إلى الله ادومها وان قل"^{٦٩}. قد يقول قائل إذن سوف اشيب قبل أن ارى حلمي!

^{٦٨} سورة العصر الايات ١-٣

^{٦٩} رواه البخارى

والسؤال الصحيح هو: ماذا لو لم ابدأ هذه البداية القليلة؟ او ماذا لو بدأت بداية قوية ولم استمر؟ لا تستبعد المدة الزمنية فبعض الناس قد مرت عليه سنوات طويلة وهو يُمنى نفسه بالبدء بعمل ما فيبدأ متحمسا بقوة ولا يلبث أن ينقطع ولا يحقق شيئا، وبعضهم لم يفعلوا شيئا لأنهم استقلوا عملهم وانتظروا الفرصة الكافية للبدء بقوة، ولو بدأوا منذ أن بدأ حلمهم يراودهم لكانوا قد حققوه الآن، وكما من آخرين كانوا في مؤخرة السباق وبالذوام نجحوا وحققوا حلمهم. ليس المقصود تثبيط الهمم ولكن هذه طبيعة كثير من الناس حينما يبدأ عمله بحماس زائد لا يستمر، ربما يكون السبب أنه لم يعتد هذا الحجم الكثير من العمل فيشعر بالاجهاد، أو يصاب بنوع من الاكتئاب نتيجة ضغط العمل، أو لأنه لم يصل بعد إلى مرحلة حب العمل والاستمتاع به.

"التميز ليس فعلاً .. ولكنه عادة" ارسطو

إن الدوام على العمل باتقان أهم من حجم العمل، ذلك لأنك إذا داومت على اداء عمل ما فمع الوقت سيزيد حجم اداك تلقائيا ومهما طال الوقت فسترى حلمك واقعا. كانت هناك صخرة كبيرة تعترض طريق الناس فتطوع رجل لكسرها، حاول الرجل بحماس شديد وظل

متواصلًا يحاول كسرها بالفأس حتى وصل إلى ٩٩ ضربة ثم توقف، وبينما هو يستريح مرّ بها رجل ثانى فتناول الفأس وضربها فأنفلقت من أول ضربة، وكانت المفاجأة ان هناك كنز تحت الصخرة، فتخاصم الرجلان حول الكنز، لقد قام الرجل الأول بمجهود كبير وكان بينه وبين الكنز ضربة واحدة كان ممكن أن يقوم بها ولكنه بسبب عدم مداومته كاد أن يفقد الكنز، نعم في النهاية ذهب إلى القاضى وحكم ب٩٩% من الكنز للرجل الأول ولكنه كان معرضاً لخطر ضياع مجهوده هباءً لولا فطنة هذا القاضى.

داوم على عملك ولو كان قليلاً .. فقليل دائم خير من كثير متقطع

تتضح أهمية استراتيجية عادات النجاح في تمكينك من المداومة على العمل بشكل متكرر وتلقائى عن طريق تحويل العمل إلى عادة، والعادة هى ما يعتاده الإنسان أي يعود اليه مراراً وتكراراً، ويرى البعض ان العادة هى أنماط مكتسبة ومتكررة من السلوك تحدث ما قبل الشعور وليس بتفكير شعوري ملحوظ، وقد تكون العادة فعلاً او قولاً، إيجابية أو سلبية. يقول د. مصطفى محمود: "أخطر عدو للإنسان هى عاداته لأنها مع الوقت والتكرار تجري مجرى الدم ... وتدخل في المزاج

والشهية ... فإذا كانت عادات خاطئة فإنها تتأصل في السلوك مثل التدخين والشراب والمخدرات والجنس... مثل هذه العادات تصبح مع الزمن حكومة مستبدة لها صوت ارهابى على صاحبها".

عوامل استبدال العادات السلبية

وتحويل السلوكيات الإيجابية إلى عادات للنجاح

غالباً ما يجد الإنسان صعوبة في التوقف عن ممارسة عاداته، وهذا سلاح ذو حدين، فان العادات السلبية تمثل خطراً يهدد حياتنا، في حين أن العادات الإيجابية تساعد على تحقيق أهدافنا من خلال الاستمرارية في اداء السلوكيات المعتادة بتلقائية. يمكن تحويل السلوكيات الإيجابية إلى عادات للنجاح، كما يمكن التخلص من العادات السلبية واستبدالها بعادات النجاح من خلال التحكم في ما يسمى **الرابط - Link** - والرابط هو شئ معين عندما يحدث يذكرنا بشئ اخر، مثلا صوت معين سمعته عند حدوث موقف مؤثر، فكلما سمعت هذا الصوت فيما بعد تذكرت هذا الموقف، فالصوت هو الرابط والموقف هو المربوط. إن الفكرة أشبه بما يحدث للرابط في شبكة الأنترنت كلما ضغطت عليه

تنتقل فوراً إلى موقع معين، وفيما يلي توضيح لكيفية استخدام الرابط بشكل ايجابي.

أولاً: تحويل السلوكيات الإيجابية إلى عادات

أراد شاب مفرط السمنة أن يكون رياضياً متناسق البدن واخذه حماس شديد فقرر أن يبدأ التدريبات الرياضية يوميا لمدة ساعة كاملة في حين أنه لم يمارسها منذ سنوات، استمر عدة ايام ولكن سرعان ما توقف، فقد تمزقت اربطته نتيجة الجهد الشديد الغير معتاد، بعد فترة حاول مرة اخرى ثم سرعان ما توقف من جديد وهكذا تكرر الامر معه عدة مرات دون جدوى. لقد كان بإمكان هذا الشاب أن يحقق حلمه بأن يبدأ التمرين باقل وقت ممكن ولو لدقيقة واحدة فقط! قد يسئل سائل وما جدوى دقيقة واحدة؟ لقد مر من عمر هذا الشاب سنوات عديدة وهو يحاول القيام بالتمرين ولكنه لم يكن يستمر أكثر من عدة ايام ثم يتوقف ويذهب جهده دون فائدة. من خلال الدوام على التمرين هذه الدقيقة الواحدة عدة اسابيع سيكون قد برمج عقله وبدنه على التمرين وصار عادة يومية تلقائية، وتدرجيا سيزيد في وقت التمرين لأن عضلاته ستكون قد بدأت تنشط وتقوى وتستطيع تحمل المزيد، وكذلك فان

رغبته للتمرين ستزيد أكثر، وهكذا مع الدوام لفترة طويلة ستزداد مدة التدريب ويصير عادة ممتعة محببة اليه، وسيجد نفسه نشيطا لأن يمنح نفسه بسعادة المزيد من وقت التمرين حتى يصل إلى ساعة كاملة أو أكثر، وبذلك يكون قد حقق حلمه واصبح له بدن متناسق ملئ بالحوية والقوة والمرونة بدون اجهاد او كسل او انقطاع بفضل هذه الدقيقة الواحدة.

بالرغم أن الامر ببداية سهلا، فدقيقة واحدة يوميا ليس بالامر العسير، ولكن قد يجد البعض صعوبة في الدوام على سلوك معين تلك الدقيقة الواحدة يوميا، اما بسبب النسيان او الكسل او الضغوط او نحوه. هذه المشكلة يمكن التعامل معها من خلال الرابط، حيث يتم ربط السلوك الايجابي بعادة قائمة بالفعل، كأن يتم ربط ممارسة التمرينات الرياضية يوميا بوجبة الافطار، فتلزم نفسك قبل الافطار بممارسة هذه التمرينات، ومهما كنت مرهقا او كسلانا او تشعر بالحر او البرد يجب الا تأكل حتى تقوم بها، من الممكن أن تقلل المدة او حتى تمارس التمرينات من وضع الجلوس لكن لا تتركها بالكلية، مثال اخر وهو الصلوات الخمس، فتلزم نفسك الا تقوم من كل صلاة حتى تقرأ القران

الكريم لمدة دقيقة واحدة، كما يمكن استخدام النوم كرابط ، فتلزم نفسك بالقراءة لمدة ٥ دقائق يوميا قبل النوم (ضع الكتاب بجوار السرير).

مع تكرار الامر من ٣٠-٤٠ يوم متتابعين يتحول السلوك إلى عادة، وبعد أن كان صعبا في البداية يكون السلوك ايسر في نهاية المدة حيث قد اعتاده العقل والبدن واصبح عادة يومية لا تنساها ولا تجد مشقة في تكرارها باستمرار وتلقائية، وغالبا سوف تزيد مدة ممارسة هذه السلوكيات الإيجابية نتيجة لاعتيادك عليها حتى تصل إلى المدة او الكم الذي ترغب فيه، ومن اشهر الامثلة لذلك صيام شهر رمضان الذي يكون صعبا في بدايته ثم سرعان ما يعتاد الفرد عليه ويكون الافطار بعد انتهاءه امرا مربكا للنفس التي اعتادت الصيام ٣٠ يوما.

يمكنك احترام النجاح إذا حولت ممارسة العمل عليه إلى عادة

ثانياً: تجنب رابط العادة السلبية

لماذا يقوم البعض منا بالعادة السلبية؟ ان كل عادة سيئة مرتبطة برابط (مثير) معين، بمجرد أن تعرف ما يحركك تجاه هذه العادة قم بتجنبه والتخلص منه بقدر المستطاع، وذلك حتى لا تقع تحت ضغط القيام بها

مرة اخرى. من اهم أسباب الوقوع في العادات السلبية هو نقص الحب، غالبا ستجد من يمارس عادات سلبية يفتقد الحب ممن حوله (الزوجة، الاهل، الاصدقاء)، فتجده يسعى لتعويض ما يفتقده بهذه العادة السلبية ويظن أنها البديل، وفي الحقيقة فانها لم تعوضه عما ينقصه من حب وسعادة بل زادت مشكلته وحرمانه. يقول د. ابراهيم الفقي: "ترجع اغلب العادات السيئة نتيجة نقصان الحب، فان كنت تناضل للاقلاع عن احدى العادات السيئة، فاستحضر قوة الحب لديك وركز على امكانياتك الغير محدودة وزد من هذا الحب بشكل يومي وستقلص لديك مساحة الادمان تدريجيا وسيحرر جسدك وعقلك مثلما يجب أن يكون".

ثالثاً: التفاعل الإيجابي مع رابط العادة السلبية

قد لا يكون تجنب الرابط بشكل مطلق متاحا دائما، فيمكن بدلا من تجنبه التفاعل الإيجابي معه، وهذا الاسلوب يحتاج إلى ارادة قوية واصرار، حيث تقوم بتوظيف الرابط لصالحك من خلال اعادة برمجة عقلك في كيفية التفاعل معه بوعي واستبدال العادة السلبية بإيجابية، فإذا تعرضت لهذا الرابط الذي يحرك فيك العادة السيئة ويثيرها مرارا

وتكراراً، فعليك أن تتصرف بطريقة جديدة، حيث تحول المربوط السلبي إلى ايجابي. ابدأ بعادة سلبية يمكنك الاقلاع عنها بسهولة واستبدالها بعادة إيجابية محببة اليك، ليمنحك ذلك الثقة في نفسك. وللتوضيح سيتم عرض بعض الامثلة للعادات السلبية وكيف يمكن التخلص منها واستبدالها بعادات إيجابية.

السهر والاستيقاظ متأخراً

يحرم السهر الإنسان من النوم الصحى، يقول تعالى: "وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا"^{٧٠}، ويحرمه كذلك من الاستيقاظ مبكراً - حيث البركة في البكور - وبدء يومه بنشاط، وقد تم ذكر بعض الامثلة للناجحين وكيف أنهم يتشاركون الاستيقاظ المبكر في مبدأ استثمار الوقت. وللتخلص من هذه العادة، عليك ايجاد عمل محبب لنفسك تستمتع بالقيام به في الصباح الباكر حتى يكون البكور احب الاوقات إلى نفسك، مثلاً الصلاة، القراءة، الصيد، المشى واستنشاق هواء الصباح الصحى.

اليك بعض النصائح الاضافية للمساعدة على ذلك، لا تتواجد في مكان نومك، افتح النوافذ حتى ينير ضياء الشمس الهادئ المكان ، اجلس

^{٧٠} سورة الانعام الاية ٩٦

بعض الوقت في الشرفة، احصل على فنجان قهوة او شاي، شاهد بعض المقاطع المضحكة، فإذا غلبك النوم بعد كل ذلك فامنح نفسك النوم ساعة واحدة وقم بضبط المنبه فسوف تستيقظ نشطاً باذن الله.

الكسل وتناول الطعام بشراهة

تُعد السمنة من أكثر امراض العصر انتشارا نظرا لانتشار الاطعمة السريعة الغير صحية وقلة الحركة، حيث الاعتماد بشكل شبه كلى على ركوب وسائل المواصلات. ان السمنة هي بداية لامراض كثيرة - عفى الله الجميع- مثل السكر، الضغط، الكوليسترول وغيرهم، يقول تعالى "وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ"^{٧١}، ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم " ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فتلت لطعامه، وتلت لشرابه، وتلت لنفسه"^{٧٢}.

دائماً ما يكون السبب في عدم اتباع حمية غذائية هو الجوع، نعم ليس هذا مجال الكلام عن الحمية ولكن باختصار إذا كان يمكنك التخلص

^{٧١} سورة الاعراف الاية ٣١

^{٧٢} رواه الترمذى

من تلك الدهون التي تسبب لك الكسل والامراض بدون جوع فهل تقبل هذا؟ نعم يمكنك ذلك من خلال استبدال الاطعمة المسببة للسمنة بالاطعمة الصحية بحيث تاكل منها باى كميات وفي اى وقت، مثلا يمكنك استبدال الدقيق الابيض بالاسمر او دقيق الشعير، الارز الابيض بالاسمر، المكرونة بالشوفان، الحلويات بالفواكه، المقلبات بالمشويات او المسلوق، الطبخ بدون دهون لن يغير كثيرا في الطعم ولكنه سيكون له تاثير ايجابي كبير (ينبغي استشارة متخصصى الاغذية)، مع المشى يوميا ولو خمس دقائق بشكل منتظم مهما كانت الظروف.

إذا كنت تاكل بشراهة اثناء مشاهدة برنامج محبب لك مما يسبب زيادة في وزنك، فانت حقيقة تاكل لمتابعة برنامجك وليس لأنك جوعان، يمكنك أن تستبدل تناول الطعام اثناء مشاهدة برنامجك المفضل (الرابط) بممارسة بعض التمرينات الرياضية البسيطة من وضع الجلوس او المشى في المحل او ممارسة تمرينات التنفس الصحيحة، وعليك بتجنب الاكل اثناء المشاهدة والاستمتاع بالمشاهدة فقط والا تضيع متعة الاكل بالتركيز في المشاهدة او العكس.

التدخين

بالرغم أن الجميع يعرف اضرار التدخين الا أن البعض يبرر أن هناك الكثير من المدخنين لم يصبهم سوء، ويتجاهل الاضرار التي اصابتهم فيما بعد، ومن خلال زيارة واحدة للمستشفيات يمكن التعرف على الاضرار البشعة للتدخين، ربما يكون الضرر الاكبر لاسرتك من خلال التدخين السلبي، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم "لا ضرر ولا ضرار"^{٧٣}.

يفشل أغلب المدخنين في الاقلاع عن التدخين لأنه لم يحاول أن يجد لنفسه بديلا محببا إلى نفسه، مثل ممارسة الرياضة، الخروج إلى المنتزهات والشواطئ والاستمتاع بالمناظر الخلابة، ممارسة المشي في البكور واستنشاق الهواء النقي، او التحدث إلى صديق محبب إلى النفس. تصور نفسك بدون تدخين وقد اصبحت في صحة أفضل، تستطيع الجرى والحركة بلياقة عالية، تصور صدرك وهو نظيف وخال من الاثار البشعة للتدخين. اعمل على تجنب الضغوط اثناء هذه الفترة والبعد عن الاصدقاء المدخنين وای رابط يدفع إلى التدخين. اراد

^{٧٣} رواه ابن ماجه

نور أن يتوقف عن التدخين وكان له اصدقاء كثيرون مدخنون وكان كلما التقى بهم يعرضوا عليه سجائرهم ويلحوا عليه، وحتى يتجنب ضغوطهم قبل منهم السجائر ولكنه كان ينفخها في الهواء.

مشاهدة الصور الاباحية

كثير من الشباب يقع في هذه العادة القبيحة والمحرمة ولا يجد سبباً للاقلاع عنها حتى بعد الزواج، فتسبب له خللاً في علاقته الزوجية وأضرار أخرى نفسية واجتماعية، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "إِنَّ النَّظْرَةَ سَهْمٌ مِنْ سِهَامِ إِبْلِيسَ مَسْمُومٌ ، مَنْ تَرَكَهَا مَخَافَتِي أَبْدَلْتُهُ إِيْمَانًا يَجِدُ حَلَاوَتَهُ فِي قَلْبِهِ"^{٧٤}.

لاقلاع عن هذه العادة، يجب - بقدر المستطاع - تجنب الروابط التي تؤدي إليها مثل الوحدة والدخول على الإنترنت بلا هدف مسبق، مع توجيه التفكير إلى بديل محبب إلى النفس من شأنه أن يرتقي بالروح وتغيير طريقة التفكير المتعلقة بهذا الرابط واستبدالها بأمور إيجابية مثل القراءة في المصحف الكريم او سماعه، الصلاة والدعاء، مشاهدة المناظر الخلابة في أماكنها أو من خلال وسائل الاعلام، التفكير في

^{٧٤} رواه الطبراني

قدرة وعظمة الله في خلقه، ممارسة تمارينات التنفس والتأمل، مشاهدة بعض المقاطع المضحكة، التحدث مع صديق صالح محبب إلى النفس، المشى في أماكن مفضلة، ممارسة بعض أنواع الرياضة، وهكذا يمكن خلال ٣٠ دقيقة يستمتع بهم باحدى هذه الامور ومن خلال الاصرار على تكرار هذه الممارسة الإيجابية عدة مرات يمكن باذن الله التغلب استبدال هذه العادة السلبية بأخرى إيجابية، وترتقى بذلك الروح ويسمو العقل والمشاعر.

تدريب

اكتب احدى العادات السيئة التي تقوم بها وسبب قيام بها

.....

اكتب او ارسم خطوات التخلص من هذه العادة السيئة، والبدائل

الإيجابية لها والمحبة اليك وعلقها حيث تراها باستمرار

.....

.....

استراتيجية المفكرة

بعض الناس يعانون من نسيان القيام باعماله الهامة مما يتسبب لهم في مشاكل كثيرة وتتراكم عليه اعماله فيفقد بسبب الضغط البوصلة تجاه اهم الاعمال الواجب البدء بها. ان كتابة مفكرات وملاحظات امر هام جدا لتذكر مهام عملك الهامة، ان هذه المفكرات لا تساعد فقط على التذكر بل كذلك على تنظيم الاعمال المتنوعة والتنسيق بينها، وملاحظة كمية وكيفية المهام المطلوب ادائها على مستوى اليوم والاسبوع والشهر بل وقد يصل الامر إلى كتابة ملاحظات على مدار العام، الم ترى أن الله تعالى فرض الإذنان ليذكر الناس باهم الاعمال والتي لا يفترض ابدا أن ينساها المسلم وهي الصلاة، قال تعالى (إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا)^{٧٥}.

قم باستخدام الوسائل التقليدية مثل المفكرة الورقية او الوسائل الحديثة مثل الكمبيوتر والهاتف المحمول او نحوه، إذا لم تجد فاكتب ولو على يدك او الحائط، لا ضرر فيمكن مسحهما فيما بعد، فالاهم الا تترك مهمة ابدا او فكرة جيدة تضيع منك، فهو اسوء شئ أن يضيع الحلم

^{٧٥} سورة النساء الاية ١٠٣

بسبب النسيان، ضع ورقة وقلم أو اى وسيلة اخرى مثل مسجل صوتى تحت مخدتك فاحيانا تاتى أفضل الأفكار عند النوم ولن تتذكرها حين تستيقظ إذا لم تسجلها.

يمكنك أن تحفز نفسك بنفسك في اصعب الاوقات من خلال اتخاذ اجراءات احتياطية تحفزك للعمل عند اللزوم، ومن اهم هذه الاجراءات تلك الرسائل التحفيزية الإيجابية التي تكتبها او ترسمها وتعلقها امام عينك في في اماكن تواجدك الدائمة مثل البيت والعمل والسيارة لتساندك في اوقات يعجز فيها عقلك عن التفكير وبدنك عن العمل، تلك الاوقات التي تحتاج فيها إلى دعم ولو بكلمة صغيرة، وللأسف قد لا تجدها حينها، وايضا كى تساعدك على تذكر ومراجعة حلمك باستمرار وحتى لا تنسى حلمك ولو ساعة واحدة. لقد تم التنويه إلى ذلك الامر من قبل في عدة مواضع من الكتاب وللتيسير سيتم تجميع اهم هذه الرسائل التي تحتاج إلى تعليقها كالاتى: - ١- قدراتك ومواهبك المتميزة - ٢- صورة مماثلة او رسم تخيلى لحلمك وقد صار واقعا - ٣- صور فعلية لأحلام سابقة حققتها - ٤- هرم الأحلام - ٥- بعض الكلمات التحفيزية لاثارة دوافعك مثلا (لن اتوقف حتى ارى حلمى حقيقة)

(لمإذا استحق أن أنجح؟) (لمإذا اليوم أفضل من الامس؟) -٦- عادات سلبية والبدال المحبب اليك لاستبدالها به -٧- جدول تقييم الاداء (سيتم توضيحه في استراتيجيه تقييم الاداء) -٨- صور لبعض المكافآت المحببه إلى نفسك واخرى لبعض الجزاءات التهذيبيه عند التقصير.

حينما تعتاد العين رؤية شئ باستمرار صار كعدمه، لذلك يُنصح بالاتي: -١- تعليق هذه الرسائل في مكان ما بحيث تراها مرة او مرتين فقط يوميا وليس طوال الوقت، مثل المكان المخصص للملابس حيث تفتحه مرتين تقريبا يوميا، -٢- جعل لهذه الرسائل اشكالا والوانا ملفته إلى عينك ومحبيه إلى قلبك لتستمتع برؤيتها كل مرة -٣- تغيير الصور من وقت لآخر او من مكان لآخر إذا اعتادتها عينك -٤- ضم بعض هذه الرسائل او كلها في ورقة واحدة مجمعة لهم للتيسير والتركيز والربط بين كل هذه العناصر.

تدريب

برجاء قم الآن (لا تؤجل ذلك لأي سبب) بعمل صورة مجمعة تشمل:

حلمك الحالي - هرم الأحلام - مواهبك - مكافئات وجزاءات تقترحها

لنفسك - أحلام سابقة حققتها) ثم قم بتعليقها امامك.

استراتيجية ملاحظة وتقييم الأداء

يتطلب القيام بأداء المهام والأهداف ملاحظة دقيقة وتقييم مستمر لهذا الأداء، فمن خلال الملاحظة والتقييم يمكن تحديد مدى الالتزام بتحقيق الأهداف وبالتالي مدى اقترابك من حلمك، عليك أن تقيم أدائك بشكل مستمر لتحديد مدى تقدمه، فالكثير من الناس يضع أهدافاً رائعة ويبدأ بالقيام بها بحماس ولكن مع الوقت يقل ادائه، وهنا تتضح أهمية دور استراتيجية ملاحظة وتقييم الاداء، حيث توضح حقيقة ادائك وتضع يدك دائماً على نقطة تواجدك على طريق حلمك.

لاحظ أدائك دائماً وكن رقيقاً عليه خصوصاً في المواقف الهامة، لماذا تكلمت بهذه الطريقة؟ ولماذا اخترت هذه الكلمات؟ وماذا كان انطباع الآخرين عن كلامك؟ هل كان ادائك جيداً سواءاً عند الكلام أو الصمت، الحركة أو السكون، التبسم من عدمه؟ تذكر أن قيامك بتنفيذ أهدافك يومياً هو الطريق لتحقيق حلمك، الا يستحق حلمك أن تقيم ادائك تجاه تحقيقه باستمرار؟ قم بعمل جدول لمحااسبة نفسك وقياس ادائك، فإذا اردت أن ترى حلمك على ارض الواقع لا تنام حتى تراجع هذا الجدول، حيث أنه يعكس ادائك وانجازاتك لهذا اليوم وكل يوم،

فترى من خلاله مدى جودة وحجم ادائك تماما كما يرى الفرد صورته في المرآة ليقيم ملبسه وأناقته، ولذلك سيتم اطلاق عليه اسم **المرآة**.

"حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا وزنوا اعمالكم قبل أن توزن

عليكم" عمر بن الخطاب رضى الله عنه

تصميم المرأة

يتم تصميم المرأة بحيث يتم متابعة فيها جميع الأهداف المطلوب ادائها في البرنامج التنفيذي، مع اعطاء عدد معين من النقاط لكل مهمة بغرض التقييم، مع توزيع النقاط بطريقة موضوعية بين الأهداف، فلا تمنح الأهداف السهلة نقاطا اعلى من اجل الشعور بالإنجاز فهذا خداع للنفس وليس انجازا، كما يجب توزيع النقاط بطريقة تحقق التوازن بين الأهداف فى جميع الجوانب المختلفة: الروحية والعقلية والحسية والبدنية والمادية، وذلك حتى لا يتم الاهتمام بجانب معين واهمال الجوانب الاخرى، كما يُوصى بتقسيم عدد النقاط في حدود النصف (او أكثر قليلا) بين الأهداف المتعلقة بشكل مباشر بحلمك، والنصف الاخر لسائر الأهداف الغير مباشرة.

إن توزيع النقاط بين المهام امر اجتهادى وفقا لمدى اهمية كل مهمة بالنسبة لك والوقت المستغرق في ادائها والمجهود الذى تحتاجه لتنفيذها. كن صادقا وامينا مع نفسك وتذكر أنه لن يحاسبك احد الا أنت، ان حصلت على نسبة عالية فقبل أن تشعر بالفخر راجع أهدافك فرما وضعت أهدافا زهيدة او وزعت النقاط بطريقة غير موضوعية، كذلك إذا حصلت على نسبة ضعيفة راجع أهدافك فرما وضعت أهدافا تفوق قدراتك بكثير. راجع باستمرار النقاط التي قيمت على اساسها كل هدف عدة مرات خلال الاسابيع القليلة الأولى من تصميم المرأة، حتى تطمئن أنك احسنت اختيار الأهداف التي تحقق حلمك وكذلك قمت بتوزيع النقاط عليها بموضوعية وحسن تقدير،

قم بتوزيع اجمالى النقاط على الأهداف الفرعية المطلوب ادائها وفقا للوقت المستغرق في ادائها والجهد والاهمية. يمكنك بالطبع تعديل النسب بين الأهداف المباشرة والغير مباشرة. عقب الانتهاء من تقسيم وتوزيع النقاط بين الأهداف، يتم عمل جدول تقييم الاداء (المرأة)

من أهم عوامل قيادة الذات أن تُقيم ادائك وتقارن بينه على مستوى الفترات (اسبوع مقابل اسبوع وشهر مقابل شهر و عام مقابل عام) فهذا

له تأثير إيجابي رائع لتحديد مدى تقدم مستوى ادائك او ثباته او – لا قدر الله – تراجع. حينما تجد تحسن في ادائك فمن حقا أن تفرح وتستمتع وتأمل في المزيد من الأناجاز، اما في حالة ضعف الاداء فعليك مراجعة أهدافك او اعادة تحديد الكم والوقت المناسب لها، مع التفكير في حل لتحسين ادائك.

الحذر كل الحذر إذا كان ادائك سيئا أن تحزن وتتوقف عن تسجيل ادائك في المرأة على أمل أنك سوف تعود اليها حينما يتحسن ادائك، فانك ان فعلت لن يتحسن ادائك بل سيتراجع، فعليك بالاستمرار في النظر إلى مرآتك مهما كنت متضررا من مشاهدة ادائك ضعيفا، فان ادراك حجم ادائك هو اقوى دافع لتحسينه. قم بمراجعة المرأة مرة او مرتين على الأكثر يوميا، فقد يزداد لدى البعض مراقبتهم لادائهم كثيرا حتى يصل إلى مرحلة الوسوسة، فيصير يراقب نفسه أكثر مما يعمل ولتجنب ذلك حدد لنفسك اوقاتا معينة لتقييم اعمالك التزم بها ولا تزد على ذلك.

ابداً الآن واصنع مرآتك الخاصة بك، وارسم حلمك عليها واكتب عليها بعض الشعارات التي تحفزك للعمل باستمرار. يُنصح أن تعلق مرآة

أدائك على مرآتك التي تهدم فيها ملابسك يوميا، لترى ادائك قبل أن ترى ملابسك. إذا كنت تجيد البرمجة قم باستخدام برنامج مثل الاكسل أو نحوه لتقيّم نفسك بطريقة الكترونية.

أخيراً يجب التأكيد على أن التقييم الذاتي لا يتعارض ان تطلب من وقت لآخر من الآخرين تقييمك، فترى نفسك بعيونهم.

لم تنته استراتيجيات قيادة الذات بعد، فما زال هناك استراتيجية غاية في الأهمية وهي استراتيجية مكافئة/تهذيب الذات، فوفقا لأدائك يجب أن تكافئ نفسك لتشجيعها او تهذيبها، وفيما يلي توضيح هذه الاستراتيجية.

استراتيجية مكافأة /تهذيب الذات

يتطلب دوام العمل لتحقيق الحلم مكافئة النفس والترويح عنها عند الاجادة والالتزام بالعمل وتهذيبها عند الالهال، فان الرحلة طويلة والنفس إذا تعبت توقفت عن العمل.

تعمل استراتيجية مكافأة الذات على ايجاد حافز مادي او معنوى او الاثنين معا لتحفيز النفس للاستمرار في العمل بجد واجتهاد. ابحث عما تحبه نفسك وحفزها به، سواءا كانت حوافز مادية مثل زيارة الاهل والاصدقاء، تناول العشاء في مطعم مميز، رحلة بضع ايام، او معنوية مثل بعض كلمات تشجيعية تقولها لنفسك.

"روحوا القلوب ساعة بعد ساعة فإن القلب إذا أكره عمى" على بن

أبي طالب رضي الله عنه

بخصوص استراتيجية تهذيب الذات فهي تستهدف تصحيح الاخطاء والسلوكيات الغير مرغوب فيها من خلال الشعور بالذنب ولوم النفس، كما تتطلب معاقبتها عند الالهال قال تعالى "وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ" سورة القيامة الاية ٢، غير أنه يجب الاعتدال في استخدام لوم النفس

وعتابها حتى لا يسبب ذلك اضرارا نفسية، كما يجب أن يكون العقاب تهنئيا وليس تعذيبيا، بمعنى أن يكون العقاب في حد ذاته له قيمة إيجابية، مثلا قد يجد البعض مشقة في القيام بزيارة المستشفيات ورؤية المرضى، او القيام بمساعدة احد كبار السن في بعض الاعمال الخاصة به، في حين أن مثل هذه الاعمال لها قيمة إيجابية والقيام بها من وقت لآخر له فضل كبير في ادراك قيمة النعم التي يتنعم بها الكثيرون ولا يدركونها.

وقد عاقب نبي الله سليمان نفسه حينما شغلته الخيل عن الصلاة حتى ذهب وقتها فذبحها جميعا وقال "إِنِّي أَحْبَبْتُ حُبَّ الْخَيْرِ عَن ذِكْرِ رَبِّي حَتَّى تَوَارَتْ بِالْحِجَابِ، رُدُّوهَا عَلَيَّ فَطَفِقَ مَسْحًا بِالسُّوقِ وَالْأَعْنَاقِ"^{٧٦}، وكذلك عاقب الفاروق عمر نفسه حينما ذهب لاستلام مفاتيح بيت المقدس وكان يرتدى ثوبا مرقعا ويركب ناقته فقيل له يا امير المؤمنين افلا ترتدى ثوبا جديدا فحاكوا له ثوبا من افخم أنواع القماش وركب خيل الروم العالية ثم نزل عنها ولبس ثيابه المرقعة مرة اخرى وقال

^{٧٦} سورة ص الايات ٣٢-٣٣

وجدت في نفسى كبرا وخيلاء وقد سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول "لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر"^{٧٧}.

تستهدف استراتيجيات قيادة الذات قيادة النفس إلى النجاح وتحقيق الأحلام، حيث تستهدف الاستراتيجيات مساعدتك على تصور مستقبلك واستكشاف قدراتك ومواهبك مع تبني حلم رائع يناسب هذه المواهب، كذلك تستهدف التخلص من السلبيات المعوقة للاداء الناجح وتشجيع الأفكار والسلوكيات الإيجابية، ثم ترجمة هذا الحلم إلى أهداف إيجابية ووضعها محل تطبيق من خلال برنامج تنفيذى، والاستمتاع باداء الاعمال من خلال التركيز على الجانب الإيجابي لها وتصور الشعور الرائع لحظة تحقيق الحلم، ثم تحويل السلوكيات المطلوب ادائها يوميا إلى عادات للنجاح، مع استخدام المفكرة التي تدعم تنظيم الاعمال والتذكير بها، ثم يأتى دور ملاحظة وتقييم الاداء للتأكد من مدى الالتزام بتنفيذ الأهداف، واخيرا مكافئة النفس او تهذيبها بناء على مدى التزامها بالعمل نحو حلمك، وفيما يلى شكل توضيحي لاستراتيجيات قيادة الذات.

^{٧٧} رواه مسلم

نهاية البداية

أيها القائد لذاتك، لقد وصلت الآن إلى نهاية البداية في قيادة ذاتك، فقيادة الذات عملية مستمرة كلما انتهيت من حلم تبدأ في استكشاف المزيد من قدراتك ومواهبك التي تمكنك من تحقيق المزيد من الأحلام، لتستمر هكذا في الانتقال من مرحلة إلى أخرى ومن حلم إلى حلم جديد. كان الدكتور ابراهيم الفقى رحمه الله يحلم في أول حياته أن يكون مديرا عاما لاحدى الفنادق العالمية، وحينما حقق حلمه بدأ حلما جديدا الا وهو نشر مفاهيم التنمية البشرية في انحاء العالم وبالفعل حققه وظل يجتهد ليحقق المزيد منه حتى لقي الله تعالى، وهكذا يظل القائد لذاته يعيش مع أحلامه حتى اخر يوم في عمره، فبدون الحلم لا يكون للحياة معنى ولا قيمة.

هذا الكتاب اشبه بخارطة ترشدك إلى بداية الطريق: طريق قيادة الذات، فهو البداية وليس النهاية، وكل ما ذكر فيه من عناصر سواء مبادئ او استراتيجيات قد تم التنويه عنها في سطور محدودة لتوضيح المفاهيم الاساسية لها واهميتها وكيفية تطبيقها لتكون تلك البداية لكل

من يرغب في قيادة ذاته. اما وانك ايها القائد لذاتك قد بدأت - ارجوا ذلك - في الالتزام بتلك المبادئ وتطبيق هذه الاستراتيجيات، فينبغي أن تدرك أن عليك الاطلاع على مزيد من القراءات والمعارف حول كل عنصر من عناصر قيادة الذات من اجل فهم اعمق وتطبيق أكثر فعالية، والامر اشبه بمن تعلم قيادة سيارته، نعم يستطيع أن يقودها ولكن ماذا لو اراد أن يخوض بها احدى سباقات السيارات العالمية؟ فان استزدت فسيكون لديك قدرة اكبر على قيادة ذاتك، وان اكتفيت فأنت الآن قادر على قيادة ذاتك.

بوصولك الآن إلى هنا تكون قد تمكنت من قيادة ذاتك فلا تسمح لها بقيادتك من جديد. ان نفسك الآن أبيه ترفض أن تعيش الا على قمم المجد، فهل تضمن إذا اهملتها أن تتمكن من قيادتها مرة اخرى؟ وهل تضمن إذا نزلت عن القمة أن تصعد اليها مجددا؟ وتذكر "خذوا ما اتيناكم بقوة".

"لا تنتقل من قمة لأخرى عبر القاع واحذر من خداع القمم العكسية"

الخلاصة

من أهم مبادئ قيادة الذات الايمان بالله تعالى، فكم من ناجح قد بلغ بنجاحه عنان السماء ووصلت شهرته إلى مشارق الارض ومغاربها ثم مات منتحرا. يتضمن الايمان بالله الاعتقاد في عظمة تلك النفس البشرية وامتلاكها العديد من القدرات الفطرية والمواهب التي تميز كل نفس عن غيرها، فعليك استكشافها والتركيز عليها واستثمارها وتبني أحلاما تتوافق معها. ابدأ في تحقيق حلمك وعينك على النهاية متصورا حلمك وهو يتحقق، ارسم له صورة من خيالك واكتب عليها شعورك الرائع الذي سوف يصاحبك وقت تحقيقه، شعور ممزوج بالفرحة والنصر والتفوق على النفس والقدرة على قيادتها إلى امر كان في يوم ما مجرد حلم في خيالك.

ركز على حلمك ولا تحيد ابدا عنه مهما كانت الفرص فان اقرب الطرق إلى الهدف الطريق المستقيم. تخلص من الأفكار والمشاعر السلبية واستبدلها باخرى ايجابية فان للأفكار قوة عظيمة في تحقيق الأحلام، احط نفسك بالناجحين وتجنب المحبطين والسلبيين، اقتحم

خوفك من الفشل ولا تتردد فاسهل الاعمال الآن كانت في يوم ما اصعبها، تعلم باستمرار فان العلم يساعدك على التفكير الايجابي البناء ويدعم قدرتك على تحقيق حلمك.

تصور حلمك يوميا عند استيقاظك وعند نومك، وحدث نفسك بإيجابية عن حلمك، حمسها وجدد الثقة فيها. استمتع بعملك بكل ما فيه من مميزات واعتبر الصعوبات التي تواجهك تحديات تستمتع بالتغلب عليها، فالشعور بالنجاح لا يقتصر على لحظة تحقيق الحلم فقط، فكل يوم تنجز مهامك بنجاح يستحق أن تفرح به. استنبط من حلمك أهدافا عملية تمكنك من تحقيق حلمك ووازن بين هذه الأهداف، فالعلم يجب الا ينعنا من الاهتمام بالجوانب المختلفة لحياتنا. اكتب قائمة بأهدافك الإيجابية وحدد الوقت المطلوب لانجازها وضع لها برنامج تنفيذي لتنظيمها وبادر فوراً بالعمل عليه. اطلب المساندة من الاخرين واجعلهم على دراية بما تفعل، فوض بعض اعمالك الغير هامة وادمج أكثر من عمل في وقت واحد واستثمر كل دقيقة في تحقيق حلمك.

ابدأ عملك ولو باقل القليل ثم زده تدريجيا، فالمداومة على العمل ولو كان قليلا أفضل من عمل كثير متقطع، ولا تبدأ باقل مما تستطيعه

بكثير فتهدر وقتك وطاقتك. يمكنك المداومة على عملك بسهولة وتلقائية إذا حولت ممارسته إلى عادات إيجابية من خلال استخدام الرابط. إذا تعثرت فهذا امر متوقع فاستفد من التعثر في استعادة حماسك من جديد والتعلم من أسباب التعثر لتجنبه. استخدم فكرة لتنظيم مهامك والتذكرة بها واجعلها معك في كل مكان فاعظم الأفكار تمر مرور الكرام مرة واحدة، راجع المفكرة باستمرار فربما فكرة من سنة أو أكثر لم تكن مناسبة وقتها وقد حان الآن ميعادها. قم بتعليق بعض الصور التي تحمل رسائل إيجابية في أماكن تواجدك باستمرار.

قيم ادائك بانتظام من خلال المرآة حتى تضمن التزامك بالعمل تجاه حلمك، قارن ادائك بين الفترات الزمنية وقم بتحليل النتائج والتعرف على الأسباب والمعوقات التي ادت إلى عدم تحقيق الأهداف في حالة عدم تحقيقها كلياً أو جزئياً، وقم بتعديل أو تغيير الأهداف عند اللزوم. كافي نفسك عند الاجادة واعطها قدراً مناسباً من الراحة، كذلك هذبها عند الاهمال المتكرر وكن حكيماً معها. تحمل مسؤولية النتائج التي تحققها ومهما كانت تلك النتائج تبسم في مواجهتها فان للابتسامة قوة ساحرة في تذليل الصعاب وتجاوزها، ولا تتوقف ابدا حتى ترى حلمك

حقيقة، فأنت الآن تستطيع قيادة ذاتك، فانقل بها من نجاح إلى نجاح
ومن حلم إلى مزيد من الأحلام الرائعة.

للتواصل مع المؤلف

E-mail: dr.mohmedragab@gmail.com

<https://www.facebook.com/selfleading>

تم بحمد الله