

# المختصر في التنمية الذاتية



اعداد أ مايكل يوسف سلوانس

## بيانات الكتاب

اسم الكتاب :

المختصر فى التنمية البشرية

اسم الكاتب :

أ. مايكل يوسف سلوانس

مصمم الغلاف

أ. نورهان عصام همام

## المحتويات :

### • المحور الأول : كيف تطور ذاتك ؟

- ١- مفهوم التنمية البشرية وأهدافها
- ٢- نم قدراتك الذهنية
- ٣- نم قدراتك التحصيلية
- ٤- غير حياتك نحو الأفضل
- ٥- كن محبوباً من الجميع
- ٦- أجدب الآخرين إليك
- ٧- أترك القلق وأحيا في اطمئنان
- ٨- كن سعيداً في حياتك

### • المحور الثاني : كيف تكون ناجحاً ؟

- ١- نظم وقتك
- ٢- خطط لهدفك
- ٣- حقق حلمك
- ٤- تمسك بمفاتيح النجاح

## \* مقدمة :

من المعروف والجدير بالذكر أن علم التنمية البشرية من العلوم الحديثة ، والتي تهتم بتطوير مستوى مهارات وقدرات الإنسان ، فالتنمية البشرية لها دور فعال فى تغيير حياة الفرد نحو الأفضل . فتساعد على التفكير الإيجابي والإبداعي من خلال استغلال الطاقات والمواهب لدى الإنسان . وفى كتيبي المتواضع هذا تحدثت عن عدة مواضيع هامة لكل إنسان .....

فمن منا لا يريد أن ينمى قدراته الذهنية والتحصيلية ؟

من منا لا يريد أن يغير حياته نحو الأفضل ؟

من منا لا يرغب أن يكون محبوباً من الجميع ؟

من منا لا يريد أن يترك القلق ويحيا فى اطمئنان ؟

من منا لا يود أن يكون سعيداً فى حياته ؟

من منا لا يرغب فى تنظيم وقته ؟

من منا لا يمتلك حلم ويسعى فى تحقيقه ؟

من منا لا يتمنى أن يكون ناجحاً فى هذه الحياة ؟

فى الصفحات الآتية سنجيب بأذن الله على جميع هذه التساؤلات ، وأدعو الله أن أكون وفقت فى اختصار ذلك العلم ، وأن يستفاد الكثيرين من هذا الكتيب .

## • المحور الأول : " كيف تطور ذاتك " .

### " مفهوم التنمية البشرية "

هى علم يهتم بتطوير مستوى المهارات والقدرات الإنسانية والتي تشمل الطاقة البشرية والبدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية .

### " أهداف التنمية البشرية "

- ١- بناء إنسان قادر على مواجهة الحياة والمشكلات والتغيرات التي تحدث حوله بشكل إيجابي وفعال .
- ٢- مساعدة الفرد على التفكير الإيجابي وتغيير نظرتة من نظرة سطحية إلى نظرة أكثر عمقاً .
- ٣- تعليم الفرد مهارات الإتصال وكيفية تعامله مع فريق العمل .
- ٤- مساعدة الفرد فى تطوير أدائه وقدراته ، وذلك من أجل إيجاد الوظيفة المناسبة له ، وكيفية الحصول عليها وما يحتاجه لذلك من مؤهلات ودورات تدريبية .
- ٥- تعليم الإنسان قيمة الوقت وأهميته ، وكيفية إدارته .
- ٦- تعليم الفرد كيفية استغلال طاقاته ومواهبه ووضع أهداف لحياته .

### " نم قدراتك الذهنية "

- + هناك بعض المبادئ الأساسية لتنمية المهارات الذهنية وهى :
- ١- أحصل على كل المعلومات قبل أن تقرر الإجابة .
  - ٢- قم بعمل تصنيف وأبتكر تصنيفات جديدة .
  - ٣- استخرج الفكرة العامة من التفاصيل المختلفة .
  - ٤- قم بتفسير الفكرة العامة وشرحها .
  - ٥- أبحث عما لا تفهمه .
  - ٦- طبق ما سبق لك أن تعلمته
  - ٧- قم برفض الحكم التقليدي .
  - ٨- أطلق العنان لأفكارك

٩- أعط الأذن لنفسك بالفشل . ضع فى اعتبارك احتمال الفشل ودرّب نفسك على تقبله ، فطريق النجاح مليء بالعقبات ، واعلم أن الفشل يقربك من الإجابات التى تبحث عنها .

١٠- كن منظماً . إن البيئة المنظمة هى أكثر البيئات صلاحية للإبداع .  
١١- دوام على كتابة ملاحظاتك . فالكتابة للأفكار أو التسجيل الشفوي لها من خلال الحديث يهيء العقل للإبداع .

١٢- استعد إنجازاتك البارزة . تخير انتصاراً بارزاً قمت بتحقيقه من قبل وجعلك تشعر بشعور عظيم ، واسترجع تفاصيل ذلك الإنجاز فى ذهنك .

## " نم قدراتك التحصيلية "

### \* مقدمة :

يقول علماء النفس : من الأجدى أن نتعلم كيف نتعلم ، أى طريقة التعلم ، ومن المعروف أن الدوافع الإجتماعية تلعب دوراً هاماً فى حياة الإنسان ، فالحاجة إلى التقدير ودوافع الإنجاز والرغبة فى الاستطلاع والمعرفة أمثلة على دوافع التعلم الإنسانى . فلهذا أن المهم بالنسبة للمتعلّم أن يشعر بالرغبة فى الموضوع الذى يتعلمه فهذا الميل يعد قوة دافعة . وقد يتم تنمية المهارات التحصيلية عن طريق اتباع الخطوات الآتية :

١- أكتب العبارات أو المعادلات التى تود حفظها وأجعلها أمام عينيك فى معظم الوقت .

٢- حاول ربط المعلومات التى تود حفظها وأجعلها أمام عينيك فى معظم الوقت .

٣- أعتد على أكثر من حاسة عند الحفظ وأرسم صور تخطيطية للمواضيع مع بعض الرسومات .

٤- استخدم الأقلام الملونة أثناء التلخيص وعند المراجعة .

٥- استخدم الاختصارات كما يستخدم الحاسب الرموز .

٦- تعلم شيئاً جديداً . فالعضو الذى لا يستخدم يضمّر ، كذلك العقل " الذاكرة " أيضاً .

٧- أحصل على كفايتك من النوم . العقل هو مخزن الذاكرة فالنوم الكافي يساعد فى تحسين الذاكرة ، كما يعيد نشاط الخلايا العصبية ، كما أن النوم يجعلك تنتقل من حالة استقبال المعلومات إلى حالة تخوين المعلومات ، ففي مرحلة النوم يقوم العقل بتصنيف جميع الأحداث فى ذلك اليوم وربطها بالذكريات والمعلومات الأخرى .

٨- ركز على اللياقة البدنية ( مارس التمارين ) . خلصت دراسة أجراها دكتور ديفيد يعقوب ( جامعة مينيسوتا ) بأن الناس الذين يمارسون تمارين بشكل منتظم فى سن الشباب لديهم ذاكرة أفضل ممن هم فى سن كبيرة .

٩- راقب نظامك الغذائي . يوجد مصطلح يسمى " غذاء العقل " وهو حقيقي بالفعل فهناك أطعمة من شأنها تعزيز الذاكرة وتجعل عقلك نشيط كالأطعمة التى تحتوى على ( أوميغا ٣ ) كالتى فى المسكرات والأسماك .

١٠- التأمل و تمارين النفس . قد تساعد على تحسين الذاكرة وتخفف التوتر .

١١- اللعب . مثل الشطرنج والسيجا وألعاب الكمبيوتر الاستراتيجية والمنطقية تساعدك على تحسن الذاكرة .

١٢- التوقف عن كثرة المهام . فالواقع يثبت أن الإنسان يصبح أكثر إنجازاً عندما يتم تحديد مهمة واحدة أو عدة مهام قليلة ، فهذا يجعله أكثر تركيزاً ويساعده فى إتمام مهامه بإتقان .

١٣- خصص مكان معين للاستذكار وتحاشي الاستذكار فى أماكن الاسترخاء أو النوم " السرير " .

١٤- التدريب على الاستذكار فى الظروف المتغيرة كالضوضاء حين تضطر لذلك .

١٥- التخلص من المشكلات النفسية أو عدم التركيز عليها أثناء الاستذكار

١٦- ولقد أكد علماء النفس أن طريقة الممارسة الموزعة أثناء التعلم أفضل بكثير من الممارسة المتمركزة التي يتعلم فيها الشخص الموضوع كله في جلسات طويلة دون فترات راحة ، وبصفة عامة نقول للمتعلم وللباحث أيضاً أنك يجب أن تستريح طالما تشعر أن كفاءتك في العمل بدأت تتناقص وأخطائك بدأت في التزايد وهذان مؤشران على التعب .

١٧- ومن القواعد التي تفيدك في هذا المجال أن تكون فترات الراحة خلال العمل الواحد الذي تؤديه ٥ دقائق وهنا يتبع إذا كنت تكتب موضوعاً أو تقرأ أو تحل مسألة ، أما إذا انتقلت لعمل آخر يتطلب الاستذكار والحفظ فيجب أن تكون فترة الراحة بينهما أطول ( ١٠ - ١٥ ) دقيقة .

١٨- اتفق العلماء على أن أفضل ساعات المخ للاستذكار في اليوم هي من الرابعة إلى الثامنة صباحاً ومن الخامسة إلى العاشرة مساءً .

١٩- أن أفضل أسلوب استذكار أتفق عليه المتخصصون هو قراءة الجزء المراد استذكاره كله مرة واحدة ثم تعيد قراءته وتكتب في ورقة جانبية أهم النقاط الرئيسية وليكن هذا في الفترة المسائية وفي الصباح تعيد قراءته بتأني وتدقيق .

## " غير حياتك نحو الأفضل "

١- أسأل نفسك قائلاً : هل هناك شيئاً في حياتي الآن لا أريده ؟ ، وهل هناك

شيئاً لا يوجد في حياتي الآن ولكني أريده .....؟!!

٢- لولا وجود عكس المعنى لما كان للمعنى معنى . لولا وجود المرض لما تعلمنا معنى الصحة ، ولولا وجود الظلام لما تعلمنا معنى النور .

٣- هناك أشخاص وأشياء تسير معنا في رحلة حياتنا لزمان محدد ولفترة معينة .

٤- هناك أوقات نشعر فيها إنها النهاية . ثم نكتشف أنها البداية . وهناك أبواب نشعر أنها مغلقة ، ثم نكتشف إنها المدخل الحقيقي .

٥- تذكر جيداً أن ما تراه في حياتك الآن ليس إلا انعكاساً لما فعلته في الماضي ، وما تفعله الآن ستحصده في المستقبل .



- ٦- ما يعيش فى قلبى ويسرى فى عروقى ودمى ويسيطر على فكرى ووجدانى يجب أن يخرج للحياة .
- ٧- أن العالم اليوم يتحرك بجناحين هما السرعة والابتكار ، وعلى الإنسان أن يدرك ذلك حتى لا يحطمه قطار الزمن .
- ٨- عمل بدون أمل يودى إلى ضياع العمل ، وأمل بدون عمل يودى إلى خيبة أمل ، فسعادة العمل تجدها مع الأمل ، وروعة الأمل تجدها فى العمل .
- ٩- أعلم أنه من الممكن أن نفقد ما نخاف أن نفقده .
- ١٠- ما كان يبدو مؤلماً وجدته مفرحاً . وما كان يبدو فشلاً وجدته نجاحاً . وتعلمت أن لا أنظر إلى الأمور من ظواهرها .
- ١١- غير أفكارك تغير حياتك . فلاحظ أفكارك قبل أن تتحول إلى تركيز ، لاحظ تركيزك قبل أن يتحول إلى إحساس ، لاحظ إحساسك قبل أن يتحول إلى سلوك ، لاحظ سلوكك قبل أن يتحول إلى نتائج ، لاحظ نتائجك قبل أن تحدد مصيرك .
- ١٢- الحياة مكسب وخسارة ، وليس من المهم ما يحدث لك ، ولكن من المهم ما الذى ستفعله بما يحدث لك .
- ١٣- من المحتمل ألا تستطيع التحكم فى الظروف ، ولكنك تستطيع التحكم فى أفكارك فالتفكير الإيجابي يودى إلى الفعل الإيجابي والنتائج الإيجابية .

## " كن محبوباً من الجميع "

- ١- ابدأ بالسلام والتحية على الآخرين . ففي السلام طمأنينة للطرف الآخر .
- ٢- ابتسم فالابتسامة مفعولها سحري وفيها استمالة للقلوب واستخدام المداعبة إذا أمكن .
- ٣- افهم طبيعة النفس البشرية وخصائص المرحلة العمرية وطبيعة النوع .
- ٤- شارك الآخرين وتفاعل معهم فى أفراحهم وأحزانهم .
- ٥- أظهر الإهتمام والتقدير والإحترام فى الحوار مع الطرف الآخر ، وعامل الناس كما تحب أن تعامل ، وتفقد الغائب ولا تبخل بهدية وأن قل سعرها ، فقيمتها معنوية أكثر من مادية .

- ٦- تفنن فى النصيحة ولا تجعلها فضيحة . وعلبك بالعفو والتسامح عن أخطاء الغير .
- ٧- كن صادقاً وأفعل ما قلته وواعدت به حتى يحترمك الناس وتزيد ثقتهم بك وكن واضحاً معهم ولا تجعلهم يتوقعون منك أكثر مما تستطيع أن تقدم لهم .
- ٨- على المرء أن يحاول أن ينتقل من نفسية وعقلية التنافس إلى عقلية ونفسية التعاون .
- ٩- تذكر أن العلاقات بين الناس تدوم ما داموا يشعرون إنها توفر لهم شعوراً هم فى حاجة إليه ، أو تخدم لهم مصلحة .
- ١٠- أذكر الصفات الحميدة فى الأشخاص وأبتعد عن نقد الصفات السيئة . فلا تحاول إظهار ضعف الآخرين بل شجعهم دائماً .
- ١١- عندما تشعر الآخرين بالتمييز والأهمية فقد يحبونك .
- ١٢- تذكر أن اسم الشخص هو أجمل وأحب الأسماء إليه .
- ١٣- تحدث إلى الجميع وتجنب توجيه الأسئلة الشخصية المحرجة ، وألتزم بالمجالات المحايدة والأمنة .
- ١٤- كن على استعداد للتعليم دائماً .
- ١٥- حدث الآخرين بمجال اهتمامهم ، فالفرد يميل إلى من يحاوره فى مدار اهتمامه ، فالطريق الوحيد للتأثير فى إنسان هو أن تتحدث عما يريد وكيف يحصل عليه .
- ١٦- أمدح الآخرين إذا أحسنوا ، فالمدح أثره فى النفس ولكن لا تبالغ .
- ١٧- اختار كلماتك ترتفع مكانتك . فالكلمة الحسنة خير وسيلة لاستمالة القلوب .
- ١٨- تواضع فالناس تنفر ممن يستعلى عليهم .
- ١٩- أسع لتنويع تخصصك واهتماماتك تتسع دائرة معارفك وصدقاتك .

٢٠- إذا قدمت معروفاً لشخص ما فلا تنتظر المقابل .

٢١- تعلم فن الإنصات . فالناس تحب من يصغي إليها . وكقاعدة عامة تكلم نصف ما تنصت . وتذكر أن لا شيء يسعد محدثك أكثر من الانتباه والأصغاء له باهتمام .

٢٢- تجنب تصيد عيوب الآخرين ، وأنشغل بإصلاح عيوبك . وإذا كان لا بد من اكتشاف الأخطاء فأليك هذه الطريقة :

١- فمن السهل أن نستمع إلى أشياء غير سارة ، بعد شيء من المدح على أخلاقنا الجيدة .

٢- تكلم عن أخطائك أولاً ، ثم ألفت انتباه الناس بصورة غير مباشرة إلى أخطائهم .

٣- لا أحد يحب تلقي الأوامر . يمكنك قول أتعتقد أن هذا الأمر سيأتي ثماره ، أو ما رأيك في هذا ، أو ربما لو فعلناه بهذا الأسلوب يكون أفضل . أن أسلوب مثل هذا يجعل من السهل على أي شخص أن يصحح خطأه . فأتبع قاعدة : " قدم اقتراحات لطيفة ، ولا تصدر أوامر صريحة " .

### " أجذب الآخرين إليك "

١- لا تجادل . فأفضل طريقة لإكساب النقاش هو تجنبه . فلا يمكنك أن تفوز في مناقشة ما ، فأنت خاسر سواء انتصرت أم انهزمت ، لماذا ؟ فلنفرض أنك انتصرت على الرجل الآخر ، ووضعته في مأزق صعب وبرهنت على أنه شخص اعتقاده خاطئ ، فربما شعرت أنك رائع ، لكن ماذا بالنسبة للآخر لقد جعلته يشعر بأنه أقل شأن . لقد جرحت كبريائه ، وبهذا اكتسبت لك خصماً تأكد أنك لم تحصل على إرضاءه ابداً .

٢- إذا كنت مخطئاً فسلم بخطئك .

٣- قدر أفكار الشخص الآخر ، وابدأ عطفك على رغباته . أن ثلاثة أرباع الذين ستقابلهم غداً عطشى وتواقون للعطف والتقدير ، فقدم لهم هذا العطف ، فيهبوك حبهم وتقديرهم .

- ٤- ما الذى يريده كل إنسان . قل لمحدثك اننى لا ألومك مقدار ذرة على إحساسك تجاه هذا الموضوع . ولو كنت مكنك لأحسست نفس الإحساس ، واتخذت نفس الموقف تماماً .
- ٥- ألجأ إلى الدوافع النبيلة . عندما لا تكون لديك معلومات مؤكدة عن الفرد الذى أمامك فأن القاعدة الأساسية هى أنه مخلص وأمين وصادق
- ٦- عبر عن أفكارك فى قالب تمثيلي
- ٧- احترم آراء الشخص الآخر ولا تقل لأحد أنه مخطئ
- ٨- اسأل أسئلة تحصل على إجابتها بنعم
- ٩- دع الشخص يتحدث عن نفسه . وأن يعتقد أن الفكرة فكرته .
- ١٠- حاول أن ترى الأشياء من وجهة نظر الشخص الآخر .

## **" أترك القلق وأحيا فى اطمئنان "**

### **\* تعريف القلق :**

هو حالة من التوتر الشامل المستمر ، يتوقع فيها الفرد خطراً وتهديداً واقعياً أو رمزياً .

### **\* أنواع القلق :**

١- قلق موضوعي . هو قلق عادى سوي ، يظهر فى الخوف من شيء معين محدد معروف مثل الخوف من الثعبان أو المرض أو القلق من الامتحان .

٢- قلق مرضى . هو خوف غامض مبهم عام ، لا يسهل معرفة سببه مباشرة ، ويبدو أنه لا مبرر له ، ولا يتفق مع الظروف التى تستثيره . فرجل الشرطة مثلاً لا يثير الخوف أو القلق للشخص العادي .

## \* نصائح للتغلب على القلق :

إذا كانت لديك مشكلة تعبت على القلق ، فطبق هذه الخطوات :

- ١- أسأل نفسك : ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث لي ؟
- ٢- هياً نفسك لقبول أسوأ الاحتمالات .
- ٣- ذكر نفسك دوماً بالثمن الذى تدفعه ضريبة للقلق فهو يأخذ من صحتك . فهناك الأمراض الناتجة عن القلق كارتفاع ضغط الدم ، وأمراض القلب والتوتر والاكنتاب والتهاب المفاصل والعظام ، وألم الأسنان والصداع الدائم ، والوفاة مبكراً .
- ٤- لا تسمح لنفسك بالثورة من أجل التوافه ، وتذكر أن الحياة أقصر من أن نقصرها .
- ٥- الحقائق الثابتة لا توجب القلق .
- ٦- أرضى بالواقع وتقبل الأمر .
- ٧- فكر فى السعادة وأصنعها ، تجدها بين يديك .
- ٨- لا تفكر لحظة واحدة فى أعدائك الذين تبغضهم فأنتك بمحاولتك هذه تؤذى نفسك أكثر مما تؤذى أعدائك .
- ٩- أغلق الأبواب على الماضي والمستقبل وعش فى حدود يومك فقط .
- ١٠- أحص نعم الله عليك بدلاً من أن تحصى متاعبك .

## " كن سعيداً فى حياتك "

من المعروف والجدير بالذكر أن السعادة تتحقق عندما يكون الإنسان متزن فى حياته ، وقد يتحقق الاتزان من خلال ٧ أركان هما ما يلى :

١- الجانب الروحي

٢- الجانب الصحي

٣- الجانب الشخصي

٤- الجانب العائلي

٥- الجانب الإجتماعي

٦- الجانب المهني

٧- الجانب المادي

١- الجانب الروحي . هو من أهم أركان الحياة المتزنة . فهو يشمل علاقتك بالله وإيمانك ومعتقداتك ومبادئك فى الحياة . فالسعادة الحقيقية هى فى القرب من الله فيكسبك الطمأنينة ويهبك القدرة على السير فى الحياة بدون قلق أو توتر . فعندما يكون المرء متزن روحياً ، فإنه يحافظ على صحته ليرضى ربه ، وتتحسن صحته النفسية وتصلح علاقته العائلية والاجتماعية ويتفوق مهنيًا .

٢- الجانب الصحي . ويشتمل الاهتمام بصحة الجسم والغذاء السليم والابتعاد عن العادات السيئة مثل التدخين والإدمان ، والحرص على ممارسة الرياضة والحفاظ على الوزن المثالي .

٣- الجانب الشخصي . كيف ينظر الإنسان لذاته ، وما هى مبادئه وأخلاقه وقدراته ، وكيف يستطيع أن يطور نفسه ، وهل لديه القدرة على أخذ القرار فلذا أهتم بشخصيتك أكثر من سمعتك . لأن شخصيتك هى حقيقتك ، أما سمعتك فهي ما يعتقدونه الآخرون فيك . وتذكر أننا نتاج ما اعتمدنا أن نفعله .

٤- الجانب العائلي . ويشمل الأب والأم والأخوة والأقارب .

٥- الجانب الإجتماعي . يتمثل فى العلاقات العامة والأصدقاء والجيران .

٦- الجانب المهني . ما هو مستقبل مهنتك ، وما هى قدراتك على التعليم من أجل تحسين معيشتك ، هل أنت سعيد بوظيفتك أم تعيس ؟ ، هل لديك خطة تساعد فى التقدم الوظيفي . وما هو شكل علاقتك برئيس العمل وزملائك . وتذكر أن النجاح فى عالم الأعمال ليس نتاج الشهادات العليا ، أنه نتاج التجربة والتعلم من الأخطاء وعدم اليأس .

٧- الجانب المادي . وهو يشمل على استقرارك المالي " دخلك " وهو القدرة على إيجاد نوع من أنواع التوازن بين الإحتياجات والموجودات " أي الإمكانيات المتاحة " .

+ وقد يركز معظم الناس على الركنين المهني والمادي ، لأنهما يضمنان البقاء ، وهى أول احتياجات الإنسان ، ولكن عندما يبالغ الإنسان فى التركيز عليهما ، فقد يختل اتزانه فى باقى الأركان الأخرى ، مما قد يسبب له أفكار ونتائج سلبية .

## • المحور الثاني : " كيف تكون ناجحاً " .

### " نظم وقتك "

#### \* مقدمة :

إن الوقت هو أثمن ما تملك وأعظم ما يمكنك استثماره ، فهو حياتك ودنياك ، هو حاضرک ومستقبلک ، وأن تضيعه تعنى ببساطة أن تضيع حياتك ، وتفرط فى أحلامك وأمنياتك ، فالوقت هو الحياة ، ومن ضيع وقته فقد ضيع حياته ، وأنه لمن العجب أن نجد إناس يستهينون بأوقاتهم ويضيعونها ، فتمر أعمارهم ويتركون دنياهم ولا أثر يذكر لهم .

- ولذا فإن الإدراك الذى للوقت هو مفتاح الإدارة الفعالة ، حيث يأتي الوقت على قمة عناصر التقييم ، حيث نربط النجاح أو الفشل فى تحقيق الأهداف بالمدى الزمنى المحدد لذلك . وهذا يعنى الإستفادة من الوقت هى التى تحدد الفارق ما بين النجاح والفشل فى هذه الحياة . إذ أن السمة المشتركة بين كل الناجحين هو قدرتهم على الموازنة ما بين الأهداف التى يرغبون فى تحقيقها والواجبات اللازمة عليهم تجاه عدة علاقات ، وهذه الموازنة تأتى خلال إدارتهم لذواتهم ، وهذه الإدارة للذات تحتاج قبل كل شيء إلى أهداف يضعها المرء لحياته ، لأنه حياته ستسير فى كل الإتجاهات مما يجعل من حياة الإنسان حياة مشتتة لا تحقق شيء ، وأن حققت شيء فسيكون ذلك الإنجاز ضعيفاً وذلك نتيجة عدم التركيز على أهداف معينة . إذ المطلوب منك قبل أن تبدأ فى تنفيذ برنامجك أن تضع أهدافاً لحياتك ، ما الذى تريد تحقيقه فى هذه الحياة ، ما هو المجال الذى ترغب أن تبدع فيه . فعليك أن تفكر فى هذه الأسئلة ، وتوجد إجابات لها ، وتقوم بتنظيم وقتك والتخطيط لحياتك .

#### \* مفهوم إدارة الوقت :

يجب أن ندرك أولاً بأن إدارة الوقت تعنى إدارة الذات ، وهى مهارة الفرد فى السيطرة على الوقت المتاح والمسموح به لتحقيق غاية ما .



### \* مميزات وخصائص الوقت :

- ١- سرعة انقضائه وبالتالي هو عنصر يتسم بالإستهلاكية .
- ٢- لا يمكن تخزينه أو تغييره ، ولا حتى تعويضه .
- ٣- يعتبر مالاً من أئمن وأغلى ما يملكه الإنسان لأن استثماره بالشكل الصحيح يزيد من قيمته .

### \* أهمية الوقت :

- إن الوقت بمعناه المبسط هو عمر الإنسان وحياته كلها ، والعمر محدود لا يمكن زيادته أو تنقيصه ، وبالتالي فهو " مورد شديد الندرة " .
- فيجب أن تتذكر أنك لا تملك أكثر من ٢٤ ساعة يوماً أو ١٦٨ ساعة أسبوعياً فسر النجاح هو أن نعرف الوقت الذى نحتاجه لكي ننجح .

### \* مظاهر ضياع الوقت :

- ١- عدم وجود أهداف أو خطط محددة .
- ٢- التكاثر والتأجيل بسبب عدم الرغبة فى إنجاز العمل .
- ٣- النسيان والاشتغال أيضاً بأمر غير هامة .
- ٤- عدم وجود تنظيم للموضوع .
- ٥- سوء الفهم للغير مما يؤدي إلى مشاكل تلتهم وقتك .
- ٦- الافتقار إلى المعرفة . أي المعلومات الضعيفة الناقصة فى الموضوع .
- ٧- عدم تحديد الأولويات والانشغال بأمر فرعية .
- ٨- إعطاء العمل البسيط فوق ما يستحق من الجهد والوقت .
- ٩- سراق الوقت . التليفزيون والكمبيوتر والتليفون .

## \* طرق ووسائل مساعدة فى تنظيم وإدارة الوقت :

- ١- وجود خطة أن ساعة واحدة من التخطيط توفر ١٠ ساعات من التنفيذ .
- ٢- لا بد من تدوين أفكارك وخططك وأهدافك على الورق . سئل أحد الإداريين الناجحين : ما الذى يمنع الناس من النجاح ؟ فأجاب : الأهداف الغير الواضحة .
- ٣- بعد الانتهاء من الخطة توقع أنك ستحتاج إلى تعديلات كثيرة عليها .
- ٤- الفشل أو الإخفاق شيء طبيعي فى حياتنا ، فلا تيأس وأتعلم من أخطائك أكثر مما تتعلم من نجاحك ، مع مراعاة تجنب التخطيط الغير واقعى .
- ٥- يجب أن تعود نفسك على المقارنة بين الأولويات .
- ٦- أقرأ خطتك وأهدافك فى كل فرصة من يومك . وتذكر أولوياتك جيداً .
- ٧- استعن بالتقنيات الحديثة لاغتنام الفرص وتيقن النجاح ، وتنظيم الوقت .
- ٨- تنظيمك لمكتبك وغرفتك وكل ما يتعلق بك سيساعدك أكثر على عدم إضاعة الوقت .
- ٩- التركيز . لا تشتت ذهنك فى أكثر من اتجاه . فلا تتعامل مع أكثر من مهمة فى نفس الوقت
- ١٠- البعد عن التوتر . لأن الشخص المتوتر يحتاج إلى ضعف الوقت لإنجاز نفس المهمة التى يقوم بها الشخص العادي .
- ١١- استخدام مبدأ التفويض فى الأعمال الممكنة .
- ١٢- تعلم قول (لا) للأشياء الغير مهمة .
- ١٣- تعامل بقوة مع المناسبات الإجتماعية .
- ١٤- والآن عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ، عش بالإيمان بحبك الله ، عش بالكفاح والأمل ، عش بالصبر وقدر قيمة الحياة .

## " خطط لهدفك "

### \* تعريف التخطيط :

هو مجموعة القرارات والإجراءات التي تسبق عملية التنفيذ للوصول لأهداف مرجوة في أقل جهد وتكلفة ممكنة .

### \* أسس التخطيط الناجح :

- 1- الواقعية . أي تكون الخطة غير مبالغ فيها ، أو تحتوى على شيء من الخيال ، بل يجب أن تكون فى حدود الإمكانيات البشرية والمادية .
- 2- المرونة . فلا تكون الخطة جامدة لا يمكن تغييرها ، بل يجب أن تتسم بقابلية التغيير حسب الظروف التي تصاحب التنفيذ
- 3- البساطة والوضوح . فلا تكون معقدة أو كثيرة التفرعات .

### \* مراحل التخطيط :

- 1- دراسة العوامل المحيطة والظروف البيئية مثل نوع الخبرات والكفاءات لدى الفرد والإمكانيات والموارد المتاحة .
- 2- تحديد الأهداف بناء على تحديد الظروف البيئية .
- 3- تحديد البدائل التي من خلالها نستطيع تحقيق الأهداف .
- 4- الاختيار بين البدائل التي من خلالها نستطيع تحقيق الأهداف .
- 5- التنفيذ .

## " حقق حلمك "

### \* الهدف :

هو حلم زمنى مخطط له .  
فالإنسان الذى ليس هدف له يشبه المركب التى بدون دفة ، حيث تحركها الرياح حيثما تشاء إلى أن ينتهى بها المطاف بتحطيمها فى الصخر . فحياة بلا هدف لا تستحق أن تعاش لأنها بدون معنى . فالذي بلا هدف يقتل نفسه دون أن يدري .

### \* أنواع الأهداف :

- 1- هدف قصير المدى . من ساعة إلى ٦ شهور ، مثل تعليم كمبيوتر أو تعليم أي كورس إلى آخره .

٢- هدف متوسط المدى . وهو من ٦ شهور إلى ٥ سنين ، وهو يعتبر عمل ضخم مثل الحصول على الماجستير أو الدكتوراه أو فتح مشروع أو شركة .  
٣- هدف طويل المدى . من ٥ سنين إلى ٢٥ سنة . وهو يكون مستمر في الزمن فلا يتحقق مرة واحدة بل عدة مرات ، وذلك مثل الحفاظ على الصحة ، الحفاظ على الوزن المثالي .

### **\* حقق حلمك :**

١- أعرف حلمك . إذا لم يكن لديك هدف ، فأكتشف موهبتك وأعمل في الحياة ، فسوف يتولد لك الحلم .  
٢- صدق حلمك حتى يتحقق . فأكتب حلمك قدام عينيك وأحكي عنه وتخيل كل تفاصيله وأبعاده .  
٣- الإستعداد لتحدي ومواجهة الصعاب . كن على استعداد للعمل والتضحية وبذل الكثير من المجهود حتى تستطيع أن تحقق هدفك .  
٤- التحفيز المستمر " التشجيع " المستمر سواء من ذاتك أم من الآخرين .  
٥- توقع النجاح . فعندما تحقق حلمك حاول أن تستمر فيه في الزمن " التزم بحلمك " حتى يصبح له قيمة في الحياة .

## **" تمسك بمفاتيح النجاح "**

### **\* مقدمة :**

إن النجاح يعنى تحقيق أكبر قدر ممكن من الأمور المعنوية والمادية المرغوبة في حياة الإنسان بحسب ما تسمح به الظروف والمعطيات والإمكانيات المتاحة .

### **\* أسرار النجاح :**

١- سر النجاح هو أن نعرف الوقت الذى نحتاجه لكى ننجح . فقد سالوا عالم مشهور عن سر نجاحه فأجاب قائلاً : النظام ثم النظام وخصوصا تنظيم الوقت .

٢- لا طريق للنجاح من غير توفير أفكار ومفاهيم وأهداف واضحة فى الحياة .

٣- من عوامل النجاح الأساسية اختيار المرء للنشاط المناسب لمواهبه وإمكانياته .

### \* مفاتيح النجاح :

١- الدوافع

٢- الطاقة

٣- المهارة

٤- التصور

٥- الفعل

٦- التوقعات

٧- الالتزام

٨- المرونة

٩- الصبر

١٠- الانضباط

١- الدوافع . الدافع هو الرغبة المشتعلة فيعمل شيء ما ، عندما يكون عندك دوافع وبواعث نفسية يكون لديك حماس أكثر وطاقة أكبر ويكون إدراكك أفضل ، بعكس إذا كانت عزيمتك هابطة فلا يكون عندك طاقة ويتجه تركيز اهتمامك نحو السلبيات فقط ، وتكون النتيجة هى التدهور فى الأداء .

٢- الطاقة . هى وقود الحياة ، والصحة هى أعظم نعمة للإنسان ، عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ، عش بالإيمان عش بالأمل ، عش بالحب ، عش بالكفاح وقدر قيمة الحياة .

٣- المهارة . هي بستان الحكمة . فالبحث عن المعرفة هو أحدى الخطط للوصول إلى السعادة والرخاء ، فالمعرفة هي قوة في حد ذاتها . فبمقدار المعرفة التي لديك ستكون مبدعاً وستكون لديك فرصاً أكثر لتصبح ناجحاً . فبالمعرفة ترتفع درجة ذكاءك ويتفتح ذهنك لأفق ومجالات جديدة . " فمن يعرف أكثر يملك أكثر ويتحكم أكثر ويتطور أكثر ولاشك أن معظم المجالات تتطلب مواصلة التعليم وخصوصاً المجال المهني ، لأن التطور الحاصل فيه أسرع بكثير من التطورات الجارية في المجالات الأخرى .

٤- التصور . هو طريق للنجاح . قال برناردشو : " التخيل هو بداية الابتكار " . وقال أينشتين : " التخيل أهم من المعرفة " . وقال فرانسيس بيكون : " التخيل يشكل العالم " .

٥- الفعل . هو الطريق إلى القوة . فركز على النتائج وليس الخطوات ، فالمعرفة وحدها لا تكفى ، لابد أن يصاحبها التطبيق . والاستعداد وحده لا يكفى فلا بد من العمل . وأعلم أن هذا العصر هو عصر التفوق والإنتاج . فالشخص الذى لا يؤهل نفسه لذلك يكون خارج السباق . ولهذا فحاول أن تلتزم دائماً بالتحسين والتطوير .

٦- التوقع . أن التوقعات هي الطريق إلى الواقع . وكما قال الحكيم كونفوشيوس : ما أنت عليه اليوم هو نتيجة كل أفكارك . وقد يوجد هناك قانون للتوقعات والذى يقول : " أن كل ما تتوقعه بثقة تامة سيحدث فى حياتك فعلاً " .

٧- الإلتزام . ان الإلتزام هو بذور الإنجاز ، فقد يفشل الناس أحياناً ، وذلك ليس بسبب نقص القدرات ، ولكن بسبب نقص فى الإلتزام ، فألزم نفسك بأن تكون أفضل فى كل شيء تقوم بعمله ، وحب العمل الذى تعمل فيه ، وابتعد عن الأشخاص الفارغين والغير طموحين .

٨- المرونة . أن تكرار نفس المحاولات التى لا تؤدي إلى النجاح لن يغير من النتيجة مهما تعدد هذه المحاولات . فالمرونة والتأقلم يقربونك أكثر من تحقيق أهدافك ، فقائد الطائرة يكون دائماً مستعداً لتعديل مساره طوال الرحلة إلى أن يصل إلى غايته فى النهاية . وقد قال دينيس فى كتابه متعة العمل : "

أن العلماء لا يعرفون على وجه التحديد ما الذي حدث للديناصور ، ولكنهم متفقون على انه لم يستطيع التأقلم مع تغيرات البيئة حوله .

٩- الصبر . فهو مفتاح الخير ، كثيراً من حالات الفشل فى الحياة كانت لأشخاص لم يدركوا كم هم كانوا قرييون من النجاح عندما أقدموا على الاستسلام . فعدم الصبر هو أحد الأسباب التى تؤدى إلى الفشل لأنك قبل أن تصل إلى النجاح غالباً ما تقابل عقبات وموانع وتحديات مؤقتة .

وإذا لم تكن صبوراً فلن تتخطى تلك العقبات وستضطر للتنازل عن تحقيق أهدافك . وقد قال فى ذلك أندرو كارنجي " الإنسان الذى يمكنه إتقان الصبر يمكنه إتقان أي شيء آخر " . وقال بلانتوس : " الصبر هو أفضل علاج لأي مشكلة " .

١٠- الانضباط . هو أساس التحكم فى النفس . فكن منضبطاً حتى تستطيع حل المشكلات ، لأن عدم الانضباط قد يقودك للفشل .

## الفهرس

٢	بيانات الكتاب .....
٤	المقدمة .....
٥	المحور الأول : كيف تطور ذاتك ؟ .....
٥	مفهوم التنمية البشرية وأهدافها .....
٥	نم قدراتك الذهنية .....
٦	نم قدراتك التحصيلية .....
٨	غير حياتك نحو الأفضل .....
٩	كن محبوباً من الجميع .....
١١	أجذب الآخرين إليك .....
١٢	أترك القلق وأحيا في اطمئنان .....
١٤	كن سعيداً في حياتك .....
١٦	المحور الثاني : كيف تكون ناجحاً ؟ .....
١٦	نظم وقتك .....
١٩	خطط لهدفك .....
١٩	حقق حلمك .....
٢٠	تمسك بمفاتيح النجاح .....