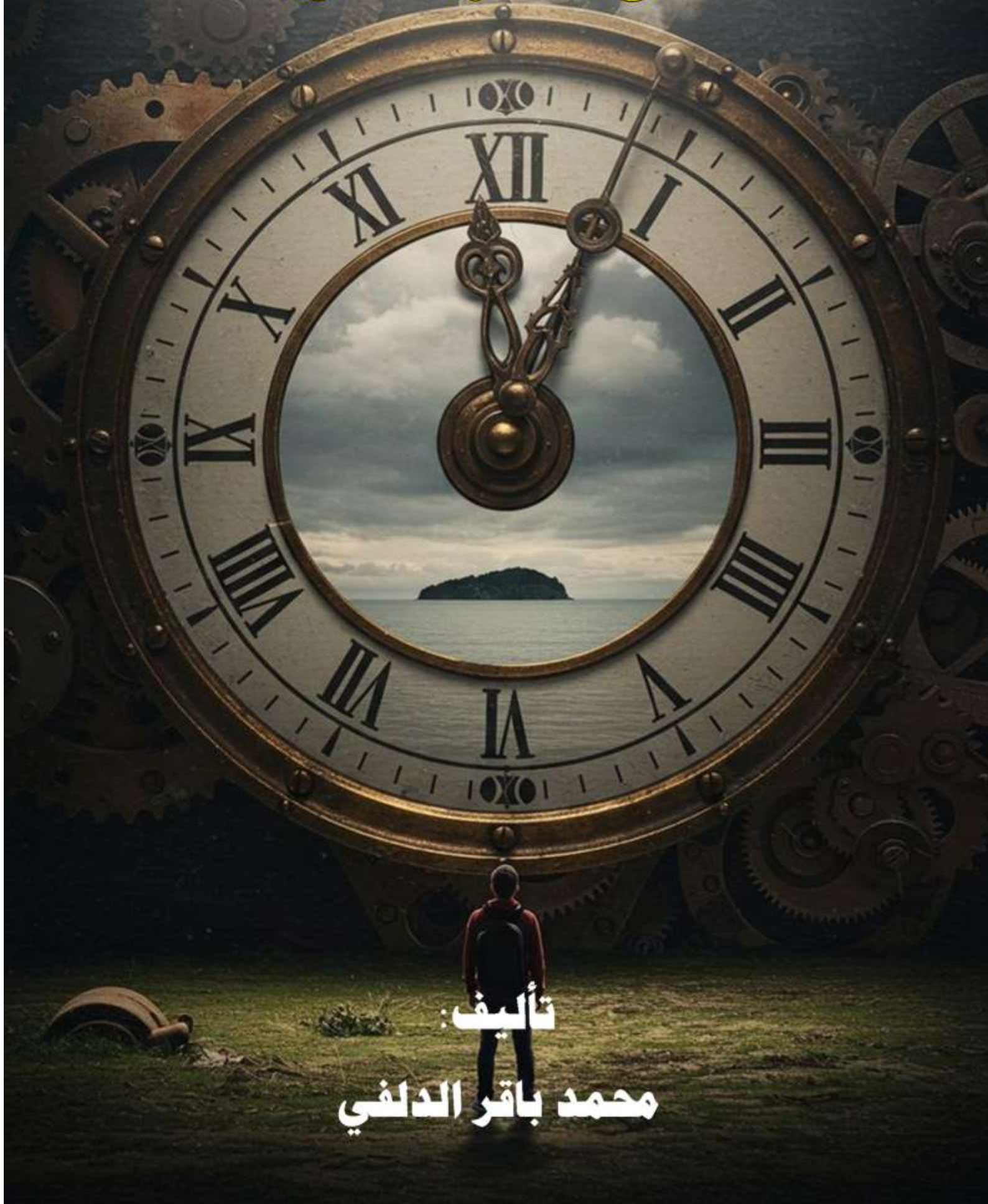


مفتاح إدارة الوقت



تأليف:

محمد باقر الدلفي

مفتاح إدارة الوقت

هل تعلم أنني أتممت كتابة هذا الكتاب في خمسة أيام فقط؟

بدأت يوم ٢٤ / ٢ / ٢٠٢٥، وأتممته في ٢٨ / ٢ / ٢٠٢٥

هذا الكتاب هو نتيجة إدارة الوقت الفعّالة، وسرعة الإنجاز التي تعلمتها من تقنيات تنظيم الوقت.

أكتب لك اليوم هذا الكتاب ليشجعك على أن تصبح أكثر إنتاجية في حياتك، لأن السر في سرعة الإنجاز هو استغلال الوقت بشكل صحيح، وأنت الآن على بعد خطوة واحدة من تطبيق هذه الاستراتيجيات في حياتك.

خادمكم:

محمد باقر الدلفي

١٦ / ٤ / ٢٠٠٣

العراق _ واسط _ كوت

« المقدمة »

هل تعيش في ضيق الوقت، أم أن الوقت هو الذي يضيق بك؟

كل شخص في هذا العالم لديه ٢٤ ساعة يومياً... لا أكثر ولا أقل. لا فرق بينك وبين أنجح شخص في العالم من حيث عدد الساعات، لكن الفرق الحقيقي يكمن في كيفية استخدام هذه الساعات. البعض ينجز في يوم واحد ما يحتاجه غيره في أسبوع، بينما هناك من تمر عليه الأيام والأسابيع دون أي تغيير، والسبب ليس نقص الوقت، بل سوء تنظيمه.

تخيل غرفة مليئة بالأغراض بشكل عشوائي... بالكاد يمكنك التحرك فيها، تشعر بأنها ضيقة ومزدحمة، وربما تعتقد أنها لا تتسع لأي شيء إضافي. لكن بمجرد أن تبدأ بترتيبها وتنظيمها، تكتشف فجأة أن هناك مساحات واسعة لم تكن تراها من قبل.

نفس الشيء يحدث مع الوقت. عندما لا يكون منظماً، يبدو محدوداً وغير كافٍ، لكن بمجرد أن تديره بطريقة صحيحة، ستجد أن لديك وقتاً إضافياً لم تكن تعتقد بوجوده.

فكر في سفينة يتم تحميلها بدون ترتيب، تُلقى الصناديق والحقائب داخلها بلا نظام، فتبدو ممتلئة بسرعة، وربما لا تستطيع حمل أكثر من نصف حمولتها الحقيقية. ولكن عندما تُرتب الأغراض بذكاء، تستوعب أضعاف ما كنت تتوقع. هكذا هو وقتك!

تشعر دائماً أنه مزدحم، أن الساعات لا تكفي، لكن الحقيقة هي أنك فقط لم تضع الأمور في أماكنها الصحيحة.

في هذا الكتاب، لن أعطيك ساعات إضافية، لكنني سأريك كيف تحصل عليها بنفسك! كيف تستفيد من يومك بأقصى درجة، وتحقق نتائج كنت تعتقد أنها تحتاج

إلى وقت مضاعف. بتنظيم وقتك، يمكنك زيادة إنتاجيتك بنسبة ٦٠% أو أكثر، دون أن تضيف ساعة واحدة ليومك.

بدون إدارة صحيحة للوقت، ستشعر دائماً أنك عالق، أنك تعمل كثيراً لكن لا تصل إلى شيء، أنك مشغول طوال اليوم لكن لا تحقق أي إنجاز حقيقي. لكن عندما تتقن فن إدارة الوقت، ستكتشف أنك قادر على إنجاز أكثر، بجهد أقل، وفي وقت أقل.

الفرق بين من ينجح ومن يبقى في مكانه ليس في الذكاء أو الظروف، بل في القدرة على استثمار الوقت بذكاء. هذا الكتاب ليس مجرد نظريات، بل دليل عملي لكيفية استغلال كل دقيقة في يومك بأفضل طريقة ممكنة.

إذا كنت تشعر أن وقتك لا يكفي، فهذا الكتاب لك. إذا كنت تريد تحقيق المزيد دون أن تشعر بالإرهاق والضغط، فهذا الكتاب لك. وإذا كنت مستعداً لتغيير حياتك من خلال السيطرة على وقتك بدلاً من تركه يتحكم بك، فمرحباً بك في أول خطوة نحو حياة أكثر كفاءة ونجاحاً!

* * * * *

« الوقت »

هل فكرت يوماً في حقيقة الوقت؟ ليس مجرد عقارب تدور، ولا أرقام تتغير على شاشة هاتفك. إنه حياتك نفسها، لكنه يمضي دون أن تنتبه، دون أن يهتم بوجودك أو غيابك، دون أن ينتظرك للحاق به. كل ثانية تمضي تأخذ معها جزءاً منك، تأخذ فرصة، وحلماً، وإنجازاً كان يمكن أن يكون لك، لكنه تبخر لأنك لم تستغله.

نحن نعيش وكأن لدينا عمراً لا ينتهي، نوّجل، ننتظر اللحظة المناسبة، نتصرف وكأن الغد مضمون، لكن الحقيقة القاسية هي أن الغد ليس وعداً، بل احتمال. كم من شخص نام وهو يخطط لغده، لكنه لم يستيقظ؟

كم من أحلام تأجلت حتى تلاشت، وكم من فرص ضاعت لأنها لم تُغتتم في وقتها؟

الوقت إما أن تستخدمه، أو يستخدمك. إن لم تتحكم فيه، ستجده يتلاشى أمام عينيك دون أن تدرك. تخيل أنك تمسك حفنة من الرمل في يدك، لكنها تتسرب من بين أصابعك ببطء... هذا هو الوقت، ينساب دون صوت، دون أن تشعر، حتى تدرك فجأة أنه لم يتبقَ شيء منه. وحينها، لا يمكنك استرجاعه.

يقول الإمام علي (عليه السلام): "الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك"

وهذا ليس مجرد مثل، بل حقيقة تعيشها كل يوم. اللحظة التي لم تستغلها هي لحظة مقتولة، والطريقة الوحيدة للنجاة من هذا السيف هي أن تمسكه بيدك، أن تتحكم به قبل أن يتحكم بك.

كم مرة قلت "غداً سأبدأ"؟ وكم غدٍ مر دون أن تفعل شيئاً؟

كم مرة أجلت هدفاً، ثم نظرت إلى نفسك بعد سنوات ووجدت أنك لا تزال في نفس المكان؟ المشكلة ليست في ضيق الوقت، بل في ضياعه. لا تقل ليس لدي وقت، بل اسأل نفسك: كيف أضعت وقتي؟

كل دقيقة تمر هي جزء من حياتك، إن لم تستغلها في شيء مفيد، فهي تضيع بلا رجعة. الحياة ليست في عدد السنوات، بل في كيفية استغلالها. هناك من يعيش خمسين سنة دون أن يترك أثراً، وهناك من يصنع تغييراً في وقت قصير لأنه أدرك قيمة كل دقيقة.

لا تنتظر اللحظة المناسبة، لا تنتظر الإلهام، لا تنتظر الظروف المثالية... ابدأ الآن!

الوقت لن ينتظرك، والعالم لن يتوقف حتى تقرر أنك جاهز. الحياة لن تنتظرك لتجد شغفك، ولن تمنحك الفرص على طبق من ذهب. إما أن تتحرك الآن، أو ستنتظر يوماً ما إلى حياتك وتتمنى لو أنك استيقظت قبل فوات الأوان.

فماذا ستفعل؟ هل ستترك الوقت يسرق منك حياتك، أم أنك ستبدأ باستعادته؟

* * * * *

« اختبار الوقت »

هل تستفيد من وقتك أم تُضيع منه؟

التعليمات:

اقرأ كل سؤال واختر الإجابة التي تعكس سلوكك اليومي. في النهاية، احسب النقاط الخاصة بك وفقاً للنظام التالي:

(أ) = ٣ نقاط

(ب) = ٢ نقاط

(ج) = ١ نقطة

١- كيف تبدأ يومك عند الاستيقاظ؟

- (أ) استيقظ من النوم على الفور وبدون تكاسل .
- (ب) أفتح هاتفي وأتصفح الأخبار أو أجيب على الرسائل، ثم أبدأ اليوم.
- (ج) أظل في السرير لفترة طويلة ثم أستيقظ متأخراً.

٢- كيف تتعامل مع المهام الكبيرة أو المهمة؟

- (أ) أبدأ بها مباشرة لأنها الأكثر أهمية.
- (ب) أوجلها قليلاً وأقوم بمهام أصغر، ثم أرجع لها لاحقاً.
- (ج) أتركها حتى اللحظات الأخيرة أو أنساها تماماً.

٣- إذا كنت في انتظار شخص ما لمدة ١٥ دقيقة، ماذا تفعل؟

- (أ) أستغل الوقت في التفكير بخطط العمل القادمة أو أقرأ كتاباً في الهاتف .

- (ب) أفتح هاتفي وأتصفح مواقع التواصل أو أرسل رسائل.
- (ج) أضيع الوقت في التفكير وابقى جالس بدون أي شيء.

٤- كيف تقضي وقت فراغك؟

- (أ) أخصص وقتاً لتطوير مهاراتي أو تعلم شيء جديد.
- (ب) أتابع المسلسلات أو أحياناً أتصفح الإنترنت لأتلم شيئاً.
- (ج) أقضي ساعات طويلة على الإنترنت دون أي هدف.

٥- كيف تدير يومك؟

- (أ) انجز أعمال اليوم واستغل وقتي .
- (ب) أقوم ببعض الأمور المهمة، ولكن أحياناً أترك الأمور كما هي.
- (ج) أقضي وقتي بعشوائية ، كل شيء يعتمد على المزاج.

٦- كيف تدير المشتتات أثناء العمل أو الدراسة؟

- (أ) أركز على عملي ولا أسمح لأي شيء بالهائي.
- (ب) أرتاح بين فترة وفترة، لكنني أعود سريعاً للعمل أو الدراسة.
- (ج) أتوقف عن العمل أو الدراسة كثيراً بسبب المشتتات.

٧- كيف تتعامل مع مواعيد التسليم أو الامتحانات؟

- (أ) أكون دائماً مستعداً لأنني خططت مسبقاً.
- (ب) أبدأ التحضير قبل وقت الامتحان أو التسليم لكنني أتأخر أحياناً.
- (ج) أترك كل شيء حتى اللحظة الأخيرة وأندم بعد ذلك.

٨- كم ساعة تنام عادة؟

- (أ) أنام من ٦ إلى ٨ ساعات وأحاول النوم في وقت ثابت.
- (ب) أحياناً أنام جيداً، لكن أحياناً أسهر دون تخطيط.
- (ج) أكثر من ٩ ساعات .

٩- كيف تتعامل مع الرسائل والإشعارات أثناء العمل أو أي مهمة ؟

- (أ) أخصص وقتاً محدداً للرد على الرسائل ولا أسمح لها بتشتيتي.
- (ب) أفتح الرسائل بين فترة وفترة ولكنني أحاول البقاء مركزاً.
- (ج) أفتح الهاتف باستمرار وأتوقف عن العمل بسبب الرسائل.

١٠- كيف ترى وقتك؟

- (أ) اعتبره أثمن شيء وأحاول استغلاله بشكل مفيد.
- (ب) أحاول أن أستفيد من وقتي، لكنني أضيع بعض اللحظات.
- (ج) لا أفكر في كيفية قضاء وقتي، وأتركه يمر دون أي تخطيط.

نتيجة الاختبار:

من ٢٥ إلى ٣٠ نقطة:

أنت شخص متمكن في إدارة وقتك!

لديك القدرة على التحكم في وقتك وتنظيمه بشكل ممتاز. تستثمره في الأمور المهمة وتعرف كيف تضع أولوياتك. استمر في هذه العادة!

من ١٦ إلى ٢٤ نقطة:

أنت في الطريق الصحيح، لكن هناك مجال للتحسن!
لديك بعض العادات الجيدة في تنظيم وقتك، لكن هناك أوقات تضيع فيها بعض
الفرص. تحتاج فقط لتحسين بعض التفاصيل.

من ١٠ إلى ١٥ نقطة:

أنت بحاجة لتحسين إدارة وقتك!
وقتك يضيع منك بسبب التسويف أو الانشغال بمشتتات. حان الوقت لإعادة التفكير
في كيفية تنظيم يومك.

* * * * *

[إذا صادفك طريقان عليك أن تختار بينهما،

اختر الطريق الأقل استخداماً لتكون متميزاً]

روبرت فروست

[لا يمكن أن تصب أهدافك دون مغامرة]

واين جريتزكي

« لن تجد جدولاً هنا »

أنت تبحث عن جدول زمني جاهز؟ عن خطة صارمة تحكم بها وقتك؟ إذا كنت تتوقع أن تجد ذلك هنا في هذا الكتاب، فأنا سأخبرك الآن: لن تجد جدولاً أو خطة ثابتة تلتزم بها.

لكن لماذا؟ لأن حياتك تختلف عن حياتي، وظروفك ليست مثل ظروف الآخرين. كل واحد منا له خصوصيته، وقوة تركيزه تختلف، وأهدافه متنوعة. ما يناسبني قد لا يناسبك، والعكس صحيح.

لهذا السبب، وضع جدول واحد ثابت للجميع هو أحد أكبر الأسباب التي تؤدي إلى ضياع الوقت وفشلنا في إدارة حياتنا.

ما سأقدمه لك في هذا الكتاب ليس جدولاً زمنياً، بل هو طريقة لفهم وإدارة وقتك بشكل يتناسب معك أنت. سأعلمك كيف تستفيد من وقتك بأقصى طاقة، وكيف ترفع إنتاجيتك بشكل مذهل دون أن تشعر بالإرهاق أو الضغط.

ستكتشف كيف تستطيع تنظيم وقتك بطريقة مرنة، حيث تجد أسلوبك الخاص في التعامل مع الوقت. سأشارك معك بعض الطرق المبتكرة، والأفكار الجديدة التي تجعلك تدير وقتك بكفاءة، بعيداً عن القوالب الجاهزة.

في النهاية، هذا الكتاب سيعلمك كيف تدير وقتك بذكاء بدلاً من أن تجعله يضيع منك في فوضى عشوائية. لن أقدم لك جدولاً تلتزم به، بل سأعطيك الأدوات والمهارات التي تمكنك من صنع جدول خاص بك يناسب حياتك وطموحاتك.

عندما تفهم قيمة وقتك وتعرف كيف تستثمره بذكاء، ستجد أن لديك وقتاً كافياً لكل شيء مهم في حياتك، وستصبح أكثر إنتاجية وسعادة.

* * * * *

« تأثير الدقائق القليلة على ضياع الوقت »

في حياتنا اليومية، نعتقد أحياناً أن ضياع الوقت يكون بسبب ساعات طويلة من الإهمال أو انعدام الإنتاجية. لكن الحقيقة هي أن السبب الرئيسي لضياع الوقت يكمن في الدقائق القليلة التي لا نوليها اهتماماً كافياً.

هذه الدقائق تتراكم مع مرور الوقت لتشكل جزءاً كبيراً من يومنا، مما يجعلنا نعتقد أننا نعمل على أهدافنا أو أننا مشغولون، ولكننا في الواقع نضيع وقتاً غير ملموس.

أنا شخص عادة ما أكون نظامياً في إدارة وقتي، وأتجنب استخدام التطبيقات التي تستهلك الوقت مثل إنستجرام وفيسبوك وتيك توك وتويتر وغيرها من التطبيقات التي تساهم في ضياع الوقت، حيث أن هاتفي لا يحتوي على أي من هذه التطبيقات.

كنت دائماً أركز على أهدافي اليومية والعمل المستمر من أجل تحقيقها. ولكن في فترة من الفترات، بدأت أشعر وكأن وقتي يضيع دون أن أعرف أين يذهب.

في البداية، كنت أستخدم تطبيق واتساب للتواصل مع أصدقائي، وكذلك تطبيق المعرض لمشاهدة بعض مقاطع الفيديو التي أحبها.

ومع ذلك، كنت أعتقد أن استخدام هذه التطبيقات لا يستغرق وقتاً كبيراً. كنت أفتحها في فترات قصيرة لا تتجاوز الدقائق، ولكن لم أكن أدرك كيف أن هذه الدقائق تتراكم بشكل غير ملحوظ.

ثم قررت في يوم من الأيام أن أطلع على "الرفاهة الرقمية" في إعدادات هاتفي، وهي ميزة تساعدك على تتبع استخدامك للتطبيقات. دخلت إلى قسم "استخدام التطبيقات" وفحصت مقدار الوقت الذي قضيته على واتساب.

اكتشفت أنني في الفترة من بداية الشهر حتى اليوم ٢٢، استخدمت تطبيق وأتساب لمدة ١٩٠٠ دقيقة، وهو ما يعادل تقريباً ٣١ ساعة (١٩٠٠ ÷ ٦٠ = ٣١,٦٦ ساعة).

ثم تابعت التحليل لجمع بيانات استخدامي لتطبيق المعرض، واكتشفت أنني قضيت ١٣٠٠ دقيقة في مشاهدة الفيديوهات، أي ما يعادل حوالي ٢١ ساعة (١٣٠٠ ÷ ٦٠ = ٢١,٦٦ ساعة).

وعندما جمعت الأرقام معاً، اكتشفت أنني كنت قد أمضيت حوالي ٥٤ ساعة في استخدام هذه التطبيقات فقط، وهو ما يساوي أكثر من يومين كاملين من الوقت الضائع، دون أن أشعر بذلك.

الدرس المستفاد من هذه التجربة هو أن الدقائق القليلة التي نعتقد أنها لا تهم، في الواقع هي التي تساهم بشكل كبير في ضياع الوقت. بالإضافة إلى ذلك، التفكير المفرط والتماطل يمكن أن يكون لهما دور في زيادة إضاعة الوقت.

إذا أردنا أن نكون أكثر إنتاجية، يجب أن نكون أكثر وعياً بمقدار الوقت الذي نضيعه على الأنشطة الصغيرة التي لا نشعر بها.

يجب أن نعيد تقييم أولوياتنا وتفكيرنا في كيفية استثمار كل دقيقة من وقتنا في تحقيق أهدافنا بدلاً من إهدارها في أنشطة غير مثمرة.

مثال جميل :

نفترض أنك تستخدم تطبيق تيك توك لمدة ساعتين يومياً.

في الشهر:

ساعتين × ٣٠ يوماً = ٦٠ ساعة

أي ما يعادل ٣ أيام من وقتك.

في السنة:

ساعتين $\times 365$ يوماً = 720 ساعة

أي ما يعادل 30 يوماً (شهر كامل) من وقتك ضاع في استخدام هذا التطبيق.

الآن، نفترض أنك تستخدم لعبة بوجي لمدة ساعتين يومياً أيضاً:

في الشهر:

ساعتين $\times 30$ يوماً = 60 ساعة

أي ما يعادل 3 أيام من وقتك.

في السنة:

ساعتين $\times 365$ يوماً = 720 ساعة

أي ما يعادل 30 يوماً من وقتك ضاع في اللعب.

الآن، لننتقل إلى تطبيقات أخرى.

نفترض أنك تستخدم تطبيقات أخرى (مثل فيسبوك أو إنستجرام) لمدة ساعة واحدة يومياً:

في الشهر:

ساعة $\times 30$ يوماً = 30 ساعة

أي ما يعادل يوم ونصف من وقتك.

في السنة:

ساعة $\times 365$ يوماً = 365 ساعة

أي ما يعادل 15 يوماً ضاعت من وقتك في تصفح هذه التطبيقات.

إجمالي الوقت الضائع في تطبيقات متعددة:

إذا جمعت الوقت الذي ضاع في التطبيقات السابقة:

تيك توك: ٦٠ ساعة شهرياً

بوجي: ٦٠ ساعة شهرياً

تطبيقات أخرى: ٣٠ ساعة شهرياً

المجموع في الشهر:

$$٦٠ + ٦٠ + ٣٠ = ١٥٠ \text{ ساعة}$$

أي ما يعادل ٦ أيام ونصف من وقتك في الشهر ضاع.

المجموع في السنة:

$$٧٢٠ + ٧٢٠ + ٣٦٠ = ١٨٠٠ \text{ ساعة}$$

أي ما يعادل ٧٥ يوماً من وقتك ضاع في السنة بسبب هذه التطبيقات.

ماذا لو جعلناها لمدة خمس أعوام؟

في السنة ١٨٠٠ ساعة أي لمدة خمس سنوات يكون الناتج :

٩٠٢٥ ساعة أي ما يقارب ٣٧٦ يوم أي سنة و ١٦ يوماً

أي ١٢ شهر و ١٦ يوم ضاع من عمرك خلال ٥ سنوات!!!

أين ضاع في التطبيقات واللعب!

ماذا لو استغلّيت هذا الوقت الضائع؟

إذا فكرت في الوقت الذي ضاع منك في استخدام التطبيقات مثل تيك توك، بوجي، أو أي تطبيق آخر، وقررت أن تبدأ في استغلاله في تعلم مهارات جديدة أو تحسين

نفسك، فماذا يمكن أن يحدث؟ ماذا لو قررت أن تخصص جزءاً من هذا الوقت للتعلم؟

تخيل أنك قرأت ٢٠ كتاباً في السنة: إذا خصصت جزءاً من الوقت الذي كنت تقضيه في التسلية لقراءة الكتب، قد تنتهي من قراءة ٢٠ كتاباً في السنة. هذا سيضيف إلى معرفتك بشكل كبير ويمكن أن يغير طريقة تفكيرك بشكل جذري.

تخيل أنك حفظت ١٠٠٠ معلومة: لو خصصت ساعة يومية من وقتك الضائع لتعلم شيء جديد، مثل حفظ معلومات علمية أو دينية، ستتمكن من حفظ ١٠٠٠ معلومة في سنة واحدة، وهذا سيقوي ذاكرتك ويزيد من قدرتك على الفهم والتحليل.

تعلم لغة جديدة في ٦٠ يوماً:

إذا استثمرت الوقت الذي كنت تقضيه في مشاهدة الفيديوهات أو اللعب في تعلم لغة جديدة، قد تتمكن من تعلم اللغة الإنجليزية أو أي لغة أخرى خلال ٦٠ إلى ٩٠ يوماً. هناك العديد من الأشخاص الذين تعلموا الإنجليزية في فترة قصيرة عبر الاستماع والممارسة اليومية.

تحقيق تقدم كبير في مهارة جديدة: لو كنت تود تعلم البرمجة أو التصميم الجرافيكي أو أي مهارة أخرى، فمن خلال ساعتين أو ساعة فقط يومياً، يمكنك إتمام دورة كاملة أو تعلم مهارة جديدة تماماً.

تخيل لو خصصت ساعة واحدة فقط يومياً:

ماذا لو قررت أن تركز فقط على ساعتك الضائعة يومياً؟ لو أخذت ساعة واحدة فقط من الوقت الذي كنت تضيعه، سيكون لديك:

في الشهر:

ساعة × ٣٠ يوماً = ٣٠ ساعة

وهذا يكفي لقراءة عدة كتب أو تعلم جزء كبير من مهارة جديدة.

في السنة:

$$\text{ساعة} \times 365 = \text{يوماً} = 365 \text{ ساعة}$$

هذا يعادل ١٥ يوماً كاملاً من وقتك، أي أنك ضيعت شهراً كاملاً من حياتك على أشياء غير مفيدة. لكن إذا استغلت هذا الوقت في تعلم شيء جديد، يمكن أن تحدث تحولاً كبيراً في حياتك.

في خمس أعوام:

$$360 \text{ ساعة} \times 5 \text{ أعوام} = 1800 \text{ ساعة}$$

هذا ما يعادل ٧٥ يوماً من الإنتاج والتطور والتعلم وبدون أن تشعر بثقل الوقت.

كيف سيؤثر ذلك عليك؟

لو بدأت بجبر نفسك على القراءة ساعة يومياً، ستلاحظ مع مرور الوقت أن معدل إنتاجك وتركيزك سيكون عالياً جداً. القراءة اليومية ستساعدك على أن تكون أكثر فهماً، وأكثر إبداعاً، وستشعر بتقدم مستمر.

بالإضافة إلى ذلك، لو خصصت وقتاً للممارسة الرياضية أو تطوير مهارات جديدة، فإنك ستلاحظ تحسناً ملحوظاً في لياقتك البدنية أو حتى في مهاراتك المهنية. كل ساعة تنفقها في التعلم أو التدريب أو القراءة ستعود عليك بمردود كبير على المدى الطول.

الوقت هو أثمن ما لدينا، وأحياناً نعتقد أن الدقائق القليلة لا تهم، لكنها تتراكم سريعاً لتصبح ساعات وأيام. إذا بدأت اليوم في استغلال هذه الساعات الضائعة في تعلم شيء جديد أو تحسين مهاراتك، سترى نتائج مذهلة في حياتك.

لا تجعل هذه الساعات تمضي سدى، بل استغلها في تحقيق أهدافك وتحسين نفسك. ماذا لو كان لديك ٣٠ يوماً إضافياً في السنة لأنك قررت استغلال هذه الساعات؟ هل يمكنك أن تتخيل ماذا يمكن أن تحقق في هذا الوقت؟

* * * * *

« أين ضاع وقتك »

هل شعرت يوماً أن يومك ينتهي دون أن تتجز شيئاً مهماً؟ تستيقظ، تمضي يومك، ثم تجد نفسك في المساء تتساءل: "أين ذهب كل هذا الوقت؟"

أنا سأخبرك.

محمد: يوم يضيع دون أن يشعر

لنتعرف على محمد، شخص عادي يعيش يومه مثل كثير من الناس:

ينام ١٠ ساعات يومياً.

يعمل ٨ ساعات.

يتبقى لديه ٦ ساعات فقط، فكيف يقضيها؟

يقضي ٣ ساعات بين الأكل، الأحاديث الجانبية، والتسكع مع الأصدقاء.

يتصفح هاتفه ساعتين بين مواقع التواصل والفيديوهات العشوائية.

يستحم لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يبقى في الفراش ٣٠ دقيقة قبل النهوض.

انتهى اليوم! لم يتبقَّ لديه أي وقت لتطوير نفسه، لتحقيق أحلامه، أو حتى لمجرد التفكير فيما يريد إنجازه.

محمد لا يدرك المشكلة، لكنه يشعر دائماً بأنه مشغول وليس لديه وقت لأي شيء جديد.

ياسر: كيف يدير وقته بذكاء؟

أما ياسر، فهو شخص ناجح يعرف كيف يستثمر كل لحظة من يومه دون أن يشعر بالإرهاق.

كيف يقضي يومه؟

ينام ٧ ساعات فقط، وهو وقت كافٍ ليشعر بالنشاط.

يعمل ٨ ساعات مثل محمد تماماً.

يتبقى لديه ٩ ساعات كاملة، أكثر من محمد ب ٣ ساعات لكنه يستخدمها بحكمة:

يستيقظ وينهض فوراً، بدون تأجيل أو تضييع وقت في الفراش.

يبدأ يومه بـ تمرين رياضي لمدة ٣٠ دقيقة، ليعطي جسمه طاقة ونشاط.

يقضي ساعة ونصف فقط للأكل، الاستحمام، وتبديل ملابسه.

يخصص ساعة لقراءة كتاب أو تعلم شيء جديد.

يجلس مع عائلته أو أصدقائه لمدة ساعة بجودة واهتمام كامل.

يستخدم هاتفه بذكاء ولمدة قصيرة، دون أن يضيع فيه ساعات بلا هدف.

في نهاية اليوم، لا يزال لدى ياسر وقت إضافي يمكنه استخدامه لأي شيء آخر، سواء كان هواية، مشروعاً جديداً، أو حتى الراحة.

إضافة إلى التطور العالي خلال سنة كاملة وكم قدر المعلومات التي يحصل عليها ياسر خلال ٥ أعوام من الإنتاج والنظام وغيرها .

ما الفرق؟

كلاهما يملك ٢٤ ساعة في اليوم، لكن الفرق بينهما أن محمد يستهلك وقته دون وعي، بينما ياسر يديره بذكاء.

السؤال الآن: هل تريد أن تكون مثل محمد، أم مثل ياسر؟

* * * * *

« أسباب ضياع الوقت وكيفية استغلاله بفعالية »

الوقت هو أثمن ما نملك، لكنه للأسف أكثر ما نهدره دون أن نشعر. في عصرنا الحالي، أصبحت هناك عوامل كثيرة تسرق الوقت دون أن ننتبه، مما يؤدي إلى ضعف الإنتاجية وتأخير الإنجازات. فيما يلي أبرز الأسباب التي تؤدي إلى ضياع الوقت :

١- المشتتات: سرقة الوقت الحديثة

في زمن التكنولوجيا الحديثة، أصبح الهاتف الذكي ووسائل التواصل الاجتماعي من أكبر المشتتات. يقضي البعض أكثر من ٤ ساعات يومياً في تصفح التطبيقات دون هدف واضح، مما يؤدي إلى إهدار ساعات ثمينة كان يمكن استثمارها في أشياء أكثر فائدة.

٢- كثرة النوم: راحة زائدة عن الحد

النوم ضروري لصحة الجسم والعقل، لكن الإفراط فيه يؤدي إلى ضياع الكثير من الوقت. ينام بعض الأشخاص أكثر من ١٠ ساعات يومياً، وهذا يعني أنهم يخسرون ساعتين أو أكثر كان من الممكن استغلالها في العمل أو التعلم أو تطوير الذات. والأفضل هو الالتزام بعدد ساعات نوم معتدلة (٦-٨ ساعات يومياً) وتنظيم مواعيد النوم والاستيقاظ بانتظام.

٣- التسويف: العدو الخفي للإنجاز

يؤجل البعض أعمالهم باستمرار، مما يجعلهم يضيعون الوقت دون إنجاز حقيقي. على سبيل المثال، هناك من يمكنه إنجاز مهمة خلال ساعة، لكنه يؤجلها ليوم كامل أو حتى أكثر، مما يجعله يفقد الإحساس بقيمة الوقت.

٤- عدم تنظيم الوقت: الفوضى اليومية

البعض يعيش يومه دون خطة واضحة، يأكل وينام ويشرب دون أي ترتيب زمني، مما يؤدي إلى إهدار ساعات كثيرة بلا فائدة.

٥- غياب الأهداف الواضحة: العيش بلا تخطيط

الذين لا يحددون أهدافاً واضحة يجدون أنفسهم يضيعون الوقت بسهولة، لأنهم لا يعرفون ماذا يريدون إنجازه.

٦. التفكير الزائد بدون عمل :

البعض يقضي وقتاً طويلاً في التفكير في كيفية أداء المهام بدلاً من تنفيذها، مما يؤدي إلى تأجيل العمل. قد تستغرق مهمة يمكن إنجازها في ساعة واحدة خمس ساعات بسبب التردد والتحليل الزائد دون اتخاذ خطوات فعلية.

٧. الانشغال بأمور غير مهمة :

الانشغال بأعمال ثانوية لا تضيف قيمة حقيقية، مثل الاهتمام بالتفاصيل غير الضرورية أو أداء مهام يمكن تأجيلها أو تفويضها، مما يؤدي إلى استنزاف الوقت على حساب الأولويات المهمة.

٨. الافتقار إلى التحفيز

البعض يفتقر إلى الطاقة أو الشعور بالتقدم، مما يجعلهم غير قادرين على التركيز أو الإنجاز. يعملون أحياناً حسب المزاج، وفي بعض الأحيان يشعرون بعدم الحافز للبدء أو الاستمرار في المهام. هذا يؤدي إلى ضياع الوقت بشكل كبير، حيث يتم تأجيل العمل أو إنجازه بشكل غير منتظم وبطيء.

* * * * *

« هل تنظيم الوقت أمر ضروري »

في الحياة اليومية، يجد الكثيرون أنفسهم مشغولين طوال الوقت، لكن دون تحقيق إنجازات حقيقية. هنا يأتي دور تنظيم الوقت، الذي يساعد على زيادة الإنتاجية وتقليل الجهد المبذول في المهام اليومية.

يحكى أن شاباً كان يسير في الغابة، فوجد رجلاً يحطب وهو منهك ومتعب. عندما اقترب منه، لاحظ أن فأسه قديمة بالكاد تقطع الخشب. فسأله:

"لماذا لا تذهب لشحن فأسك أو تشتري واحدة جديدة؟"

ضحك الحطاب وقال: "اذهب عني، ليس لدي وقت لذلك، أنا مشغول الآن!"

استغرب الشاب من منطقه وقال في نفسه: "لو أنه أخذ بعض الوقت لشحن فأسه، لأنجز عمله بسرعة وجهد أقل، وامتلك وقتاً إضافياً للراحة أو العمل على أشياء أخرى!"

وهكذا هو حال من لا ينظم وقته، يعتقد أنه مشغول دائماً، لكنه في الحقيقة يضيع الكثير من الساعات دون فائدة. العمل دون تخطيط يشبه الركض في دائرة مفرغة، حيث يبذل الشخص جهداً كبيراً لكنه لا يصل إلى أي مكان.

الناجحون هم من يدركون أهمية التنظيم، فيضعون لكل شيء وقتاً محدداً، فينجزون أعمالهم بسهولة ودون توتر. أما الفاشلون، فهم من يعملون بطريقة عشوائية، يبدؤون في شيء ثم يتركونه لينتقلوا لشيء آخر، ليجدوا في النهاية أنهم لم يحققوا شيئاً يذكر.

قد يبدو الالتزام بجدول زمني في البداية أمراً صعباً، تماماً مثل سكين مغروس في الجسد، إخراجهم مؤلم، وبقائه مؤلم أكثر لكن إخراج السكين حتى وأن كان مؤلم لبعض الوقت ولكنه ضروري للشفاء للأبد. إذا لم تتعلم إدارة وقتك، ستظل تعاني من الفوضى والضغط، أما إذا تحملت ألم التعلم والتخطيط، فستحصد الراحة والنجاح لاحقاً.

الأمر ليس معقداً، كل ما عليك فعله هو البدء بخطوات صغيرة، تحديد أولوياتك، تجنب المشتتات، وعدم تأجيل أعمالك. مع الوقت، سيصبح التنظيم عادة، وسيكون لديك وقت كافٍ لكل شيء دون الشعور بالضغط أو الإرهاق.

اصبر على مشقة التعلم ساعة، خير من أن تعيش نادماً مدى الحياة!

* * * * *

[الأمس شبح والمستقبل حلم، كل ما لدينا هو اليوم]

(بيل كوسبي)

[يذهب ١٠% من وقتي بالحياة في أحداث تصادفني، بينما يذهب

٩٠% من وقتي في ردود أفعالي على تلك الأحداث]

(تشارلز سويندول)

[أكثر طرق الاستسلام سهولة وشيوعاً هي:

أن تؤمن أنك لا تملك أي قوة]

(أليس ووكر)

« تقسيم الأهداف الكبيرة إلى قطع صغيرة »

عندما تواجه مهمة كبيرة أو هدفاً ضخماً، قد تشعر وكأنك أمام جبل لا يمكنك تسلقه. لكن الحقيقة هي أن الأمور الكبيرة تصبح أكثر قابلية للتحقيق عندما نقسمها إلى أجزاء صغيرة، خطوة بخطوة. الفكرة الأساسية هي أن المهام الكبيرة لا يجب أن تُنظر إليها كمجموعة ضخمة غير قابلة للتحقيق، بل كأجزاء صغيرة يمكن إتمامها بسهولة.

لنأخذ مثالاً بسيطاً:

إذا قيل لك أن تأكل فيلاً كاملاً، قد يبدو هذا أمراً مستحيلاً. ولكن إذا قررت تقسيم هذا الفيل إلى قطع صغيرة، ثم تناولت جزءاً صغيراً كل يوم، ستتمكن في النهاية من إتمام المهمة.

هكذا يجب أن تتعامل مع الأهداف الكبيرة. قسّمها إلى أجزاء يمكن التعامل معها يومياً، وحينها ستجد أنك قادر على إتمام المهمة بدون شعور بالإرهاق.

يحكى عن رجل كان يعيش في منزل مليء بكومة من الأحجار الصغيرة التي كانت تضايقه. كان يراها كل يوم ولا يعرف كيف يتخلص منها. كان دائماً يقول: "سأستعين بالعمال لنقلها"، ولكن كان دائماً يؤجل المهمة إلى اليوم التالي، حتى مر شهر كامل دون أن يتخلص منها.

ثم قرر الرجل أن يتعامل مع الأمر بطريقة مختلفة: لماذا لا آخذ كل يوم حجراً واحداً وأضعه في مكان بعيد، أثناء ذهابي إلى العمل وايضاً يكون تدريب وترويض نفسي، وزيادة في قوة الصبر والتحمل؟ هكذا بدأ في نقل الأحجار يومياً، حجراً واحداً فقط. ومع مرور الوقت، أصبح هذا الأمر عادة، وفي فترة قصيرة، تمكن من نقل الكومة بالكامل دون أي جهد يُذكر.

(العمل اليومي المستمر بالقليل من الجهد يوّتي ثماره الكبيرة في النهاية)

كيف يمكن تطبيق هذه الطريقة في حياتك؟

عندما تواجه هدفاً كبيراً أو مشروعاً ضخماً، لا تحاول إتمامه دفعة واحدة. قسمه إلى أجزاء صغيرة ومحددة. حدد ما يجب أن تفعله اليوم، ولا تركز على المهمة الكبيرة بأكملها. كل خطوة صغيرة تقطعها تقربك من النهاية، وكلما أنجزت جزءاً صغيراً، زاد شعورك بالتقدم والإنتاجية.

كنت أتحدث مع صديقي الذي كان يعاني من تراكم المهام الدراسية عليه. كان لديه الكثير من الواجبات التي يجب أن ينجزها، وكان عليه أيضاً تحضير مواد للمراجعة، وحفظ بعض الدروس استعداداً للامتحان الذي كان على وشك أن يبدأ في اليوم التالي.

شكى لي قائلاً: "كيف يمكنني أن أتم كل هذه المهام؟ الوقت لا يكفي. أنا أشعر أنني في ورطة." وبدأ عليه القلق الشديد والإحباط، وكأن المهمة فوق طاقته. سألته: هل بدأت في إنجاز شيء من المهام؟ فأجابني: "لا، ما زلت ألوّم الوقت والنظام، وأشعر أنني لا أستطيع اللحاق بكل شيء."

أخبرته أنه يجب أن يبدأ من الآن، وألا يضيع المزيد من الوقت في اللوم والتسويف. لكنه رد قائلاً: "حتى لو بدأت الآن، لن يكفي الوقت لإتمام كل شيء."

مرت أربع ساعات من حديثنا، وعندما تكلمت معه مجدداً، وجدت أنه لا يزال في نفس الدوامة. يلوم الوقت والمدرسة والنظام، ويشعر أن كل شيء ضاع منه. وعندما سألته: هل قرأت شيئاً؟ هل أنجزت أي شيء؟ أجابني: "لا، لم أتمكن من فعل أي شيء. لأنني متأكد أن الوقت لا يكفي."

المؤسف هنا لو أنه بدأ منذ البداية، لأتم ٨٠% من المهام التي عليه. كان بإمكانه إنجاز الكثير لو أنه قسم المهام الكبيرة إلى أجزاء صغيرة وبدأ في العمل تدريجياً. لكن بدلاً من ذلك، ظل في دائرة اللوم والتسويف، مما أضاع عليه وقتاً ثميناً.

الدرس المستفاد هنا هو أننا إذا نظرنا إلى المهام الكبيرة كعبء ضخم، فإننا نخشى الاقتراب منها، مما يؤدي إلى تأجيلها وتأخير إنجازها. لكن إذا قسمنا المهام إلى أجزاء صغيرة، سنتمكن من مواجهتها بسهولة، وستزداد فرصنا لإنجازها بشكل أسرع وأكثر فاعلية.

المفتاح هو: لا تنتظر حتى تضع الفرصة بسبب الخوف من حجم المهام. ابدأ الآن، وقسم المهام الكبيرة إلى خطوات صغيرة، وتذكر أنه حتى لو بدأت ببطء، ستكون قادراً على إتمام الكثير من العمل في وقت أقل.

كان أحد العلماء يقف بالقرب من بحيرة ماء، فلقت انتباهه كلبٌ يقترب من الماء وهو يلهث من العطش. بدا عليه التعب الشديد وكان يريد أن يشرب من الماء، لكنه عندما اقترب من الحافة، شعر بشيء غريب. كلما اقترب من الماء، هرب فجأة وعاد للوراء. ثم عاد مرة أخرى، وكرر نفس التصرف، يقترب ثم يهرب.

أراد هذا العالم أن يعرف السبب، فاقترب من الكلب ليكتشف ما يجري. عندها اكتشف أن الكلب كلما اقترب من الماء، رأى وجهه في الماء فظن أنه كلب آخر. وكان العطش قد أضنى الكلب لدرجة أنه لم يميز بين نفسه وبين الكلب الذي كان يرى في الماء. فكان يعتقد أنه يواجه كلباً آخر يتنافس معه على الماء.

كلما اقترب للشراب، كان ينظر في الماء ويشعر أنه في صراع مع هذا الكلب الآخر، فيتراجع ويهرب. حاول مرات عديدة ولكن بلا جدوى. وفي النهاية، تعب الكلب من محاولاته المتكررة، فابتعد قليلاً ثم ركض نحو الماء بسرعة، وتمكن من القفز في وسط البحيرة ليشرب بلا خوف.

من هذا الموقف تعلم ذلك العالم درساً عميقاً: أنه في بعض الأحيان عندما نواجه مهمة كبيرة أو تحدياً ما، نخاف من الاقتراب منها لأننا نراها كأنها عائق أو عدو.

قد نشعر أن المهمة أكبر من أن نتمكن من إنجازها، أو أننا نرى فيها شيئاً مُرعباً غير قادرين على التكيف معه. مثل الكلب الذي رأى وجهه في الماء وظن أنه عدو، نرى المهام الكبيرة بعين الخوف والشك، وتمنعنا هذه الرؤية من البدء.

لكن التحدي يكمن في أننا يجب أن نقتحم المهمة، لا أن ننتظر أن تختفي المخاوف. كما فعل الكلب في النهاية عندما قفز مباشرة إلى الماء بدون تردد، علينا أن نقتحم مهامنا، حتى وإن كانت تبدو صعبة. لا يجب أن نخاف من الأشياء الكبيرة أو نعتقد أنها معركة صعبة لا يمكننا الفوز بها.

الأمر يشبه تماماً تقسيم المهام الكبيرة إلى أجزاء صغيرة: إذا كنت ترى المهمة كبيرة جداً، كما أن الكلب الذي رأى وجهه في الماء، قد تشعر بالتهرب منها، ولكن إذا قسمتها إلى أجزاء صغيرة، ستجد أن بإمكانك إتمامها بسهولة. عليك فقط أن تقفز إلى وسطها، وأن تبدأ، مثلما فعل الكلب عندما رمى نفسه في الماء، لتشعر بالراحة والإنجاز.

الدرس هنا: لا تخاف من المهام الكبيرة. عليك أن تواجهها مباشرة، وتقسمها إلى أجزاء قابلة للتحقيق. وبذلك ستتمكن من إنجازها بشكل أسرع وأكثر فاعلية، وستكتشف أنك قادر على التغلب على أي تحدي مهما كان حجمه.

فقط أقتحم المهام التي تعتقد أنها مفيدة لك وواجه الصعاب بدون تردد

* * * * *

أعتذر منك أن شعرت إنني أسئت لك بذكري قصه الكلب !

خذ ما ينفك وأترك ما يضرك !

« قاعدة الأسبوع »

عندما نتعامل مع الوقت، يجب أن ننظر إلى الأسبوع كـ ١٦٨ ساعة بدلاً من تقسيمه إلى أيام. هذا المنظور يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في كيفية استغلالنا للوقت وتحقيق الأهداف. إذا نظرنا للأسبوع ككل بدلاً من التركيز على الأيام فقط، ستجد أنه لديك الكثير من الوقت لتحقيق ما ترغب فيه.

لنأخذ مثلاً بسيطاً:

إذا خصصت ٨ ساعات يومياً للعمل و ٨ ساعات للنوم، فهذا يترك لك ٨ ساعات يومياً يمكن أن تستفيد منها في أنشطة أخرى.

على سبيل المثال: إذا خصصت ساعتين يومياً للأنشطة المفيدة مثل القراءة، التمرين، أو التعلم، فبذلك ستكون قد استخدمت ١٤ ساعة من أسبوعك في تنمية نفسك. وإذا قمت بتكرار ذلك يومياً، فستحقق إنجازات هائلة في نهاية الأسبوع.

القاعدة الأساسية هنا هي أنه لا يجب أن تضع الوقت بسبب تأخير أو ضياع ساعتين من يومك. إذا خصصت وقتاً محدداً للأنشطة معينة، مثل ساعة للقراءة أو ٢٠ دقيقة للتمرين، فسوف تتراكم هذه الساعات في نهاية الأسبوع وتكون قد أنجزت الكثير. حتى لو واجهت بعض التحديات أو الضغوط، يمكنك دائماً العودة إلى جدولك واستغلال الساعات المتبقية.

لنأخذ مثلاً آخر: هناك شاب قرر أن يبدأ يومه الساعة السادسة صباحاً، وخطط لأهدافه وأعماله لليوم القادم ولكنه استيقظ في الساعة الثامنة. في البداية، شعر بالإحباط وبدأ يلوم نفسه على ضياع الساعتين. ثم استمر في هذا اللوم حتى وصلت الساعة ١١ صباحاً، فبدلاً من أن يستفيد من الساعات المتبقية، ضاعت منه ٥ ساعات. لو أنه ترك اللوم جانباً وبدأ في إنجاز بعض المهام، لكان قد أتم نصف ما خطط له.

إذا كان لديك خطة أسبوعية واضحة، يمكنك أن تضع أهدافك وتركز على تنفيذها، بغض النظر عن أي تأخيرات أو تغييرات قد تحدث. سواء كنت ستقرأ يومياً، أو تمارس الرياضة، أو تدرس مهارة جديدة، فإن التركيز على المهام التي حددتها سيجعل أسبوعك أكثر إنتاجية.

نصيحتي لك هي أن تخطط كل أسبوع بدلاً من التركيز على الأيام فقط. التخطط ووضع أهداف أسبوعية أمر ضروري لأن الأسبوع ليس بكثير كالشهر فتشعر بالإحباط، ولا بقليل كاليوم فتشعر بالضغط، ضع أهداف أسبوعية كل أسبوع لتنتج أكثر من السابق وتستفيد من الوقت.

خصص وقتاً لأنشطتك المهمة، وابدأ في استغلال ساعات يومك بشكل أفضل. إذا كنت قد خططت لبدء المهمة في وقت محدد، ولاحظت أنك تأخرت، لا تقلل من أهمية باقي الوقت المتاح لك.

إذا أضعت نصف يوم لا تقل انتهى سائداً غداً لأن هذا من أسباب الفشل أن تنظر للوقت أنه أيام بدل النظر إليه أنه ساعات ودقائق انظر إليه كفرصة لاستغلاله

لنفترض أنك أضعت نصف النهار لا تتوقف وتشعر بالإحباط انظر لديك أكثر من ٤ ساعات تستطيع أن تستفيد منها أن لم تستغلها بالعمل تستطيع أن تخطط ليوم الغد وتستعد إلى اليوم التالي بدل إضاعة النصف الآخر من اليوم .

قسم وقتك بناءً على ساعات الأسبوع، لا تركز فقط على الأيام.

خصص وقتاً يومياً لأنشطة مفيدة مثل القراءة والتمارين.

إذا ضاع منك وقت في البداية، لا تجعل ذلك يؤثر على بقية يومك.

ضع خطة أسبوعية واضحة لتحقيق أهدافك، وكن مستعداً لاستغلال أي وقت متاح لديك.

من خلال هذه القاعدة البسيطة، يمكنك تحقيق تقدم كبير مع نهاية كل أسبوع، دون أن تشعر بضغط أو قلق من الضغوط اليومية.

* * * * *

« قاعدة الـ ٤٥ دقيقة »

كيف تصنع فارقاً يومياً في حياتك

تخيل أنك تستطيع تغيير حياتك بشكل إيجابي عبر تخصيص ٤٥ دقيقة يومياً فقط. نعم، مجرد ٤٥ دقيقة يومياً في قراءة أو تعلم شيء جديد يمكن أن يحدث فرقاً هائلاً في مستقبلك. قد يبدو لك الأمر بسيطاً أو لا يستحق العناء في البداية، لكن عندما تتفكر في تأثيره على المدى الطويل، ستكتشف أن هذه الـ ٤٥ دقيقة يمكن أن تكون هي مفتاح التغيير الحقيقي.

القاعدة ببساطة:

خصص ٤٥ دقيقة كل يوم للقراءة والتعلم. اجعلها عادة يومية، حتى وإن كان لديك مهام أخرى. اجعلها غير قابلة للتفاوض، كما لو كانت جزءاً من يومك لا يمكن استبعاده. في البداية، ربما ستشعر بأنك مجبر على تخصيص هذا الوقت، لكن مع مرور الأيام، ستصبح هذه الـ ٤٥ دقيقة عادة قوية ستكون جزءاً أساسياً من يومك.

كيف يمكن لـ ٤٥ دقيقة يومياً أن تصنع الفارق؟

لنأخذ هذا المثال:

إذا خصصت ٤٥ دقيقة يومياً فقط للقراءة أو التعلم، هذا سيضيف لك حوالي ١٣٥٠ دقيقة شهرياً. هذا ما يعادل ٢٢ ساعة شهرياً من التعلم المستمر.

تخيل أن لديك ٢٢ ساعة من المعلومات والمهارات التي ستكتسبها في شهر واحد. إذا قررت استخدام هذه الساعة التي قد تضع في مشاهدة التلفاز أو تصفح الإنترنت بطريقة غير مفيدة، ستلاحظ الفرق الكبير في إنتاجيتك وتطورك.

لكن لا يتوقف الأمر هنا! إذا التزمت بهذه القاعدة لمدة سنة كاملة، ستكتسب ١٦,٢٠٠ دقيقة من التعلم. هذه تعادل ٢٧٠ ساعة! أي ما يقارب ١١ يوم.

هذه الساعات من التعلم ستضيف لك مهارات جديدة ومعلومات قيمة يمكن أن تحدث نقلة نوعية في حياتك المهنية والشخصية.

مثال تطبيقي على تأثير ٥ ٤ دقيقة يومياً:

إذا كنت طالباً، لن تؤثر عليك ٥ ٤ دقيقة إضافية من التعلم، بل ستزيد من قدرتك على التركيز والتعلم. ستكون هذه الـ ٥ ٤ دقيقة بمثابة مكمل حقيقي لدروسك اليومية. ستحسن مهاراتك في الحفظ السريع، زيادة تركيزك، وتنظيم أفكارك بشكل أفضل. ربما تشعر بأن الدراسة في البداية كانت متعبة، لكن مع مرور الوقت ستجد أن قدرة ذاكرتك على استيعاب المعلومات تتحسن بشكل ملحوظ، وستتمكن من التركيز لفترات أطول.

لكن هذا لا يقتصر على الطلاب فقط. إذا كنت تعمل أو لديك موهبة معينة، فإن ٥ ٤ دقيقة يومياً من التعلم واكتساب المهارات ستكون مفيدة للغاية.

تخيل لو خصصت هذه الـ ٥ ٤ دقيقة لتعلم مهارات مثل "التركيز الفائق"، "الحفظ السريع"، "إدارة الوقت"، "قوة الإرادة"، "التخلص من التشبث"، أو "النجاح الشخصي". هذه المهارات ستجعل إنتاجك أعلى بكثير، وتساعدك على تحقيق أهدافك بشكل أسرع.

هذا يشبه صاحب الفأس الذي يخصص وقتاً يومياً لشحذ فأسه. في البداية قد يبدو أنه ليس هناك تأثير كبير، لكن مع مرور الوقت سيلاحظ أنه يقطع الشجرة بشكل أسرع وأكثر كفاءة، لأنه استثمر وقته في تحسين مهاراته.

استغل الوقت حتى لو كان قليلاً:

ربما الآن تتساءل: "كيف أستطيع تخصيص ٥ ٤ دقيقة يومياً في حياتي المزدحمة؟" قد تشعر أحياناً بأن وقتك ضيق جداً، خاصة إذا كنت مشغولاً بالعمل

أو الدراسة أو التواصل مع الأصدقاء عبر وسائل التواصل الاجتماعي. لكن السر يكمن في سرقة بعض الوقت من الأنشطة التي قد تضعف فيه وقتك دون فائدة.

فكر في كل وقت تقضيه في تصفح التطبيقات غير المفيدة مثل تيك توك أو الدردشة على واتساب أو غيرها. إذا كنت تقضي ساعة في تصفح هذه التطبيقات، فحاول أن تجعلها ٥٠ دقيقة فقط، واصل الـ ١٠ دقائق إلى الـ ٥٥ دقيقة في حال كنت تشاهد التلفاز أو تقضي وقتاً طويلاً في تضييع الوقت على الإنترنت، قم بتقليص هذا الوقت قليلاً وأضفه إلى الـ ٥٥ دقيقة

في حال كنت تنام ١٠ ساعات اجعلها ٩ ساعة ونصف واصل النصف إلى الـ ٥٥ دقيقة وسيكون لديك ٥٥ دقيقة صافية تخرجها من كثره المشتتات لديك وستحصل على ٥٥ دقيقة في كل يوم في أيام مزدحمة من المهام وعدم وجود الوقت الكافي .

أي في الآخر أريد منك أن تخرج من وقتك من كل شيء بعض الدقائق من ٥ إلى ٢٠ دقيقة من كل عمل بلا فائدة إلى أن تحصل على ٥٥ دقيقة كل يوم أي أريد أن يصبح يومك ٢٣ ساعة و ١٥ دقيقة فقط وأريد أن تنسى الـ ٥٥ دقيقة وكأنها اختفت من حياتك واحذر أن تأخذ منها أي دقيقة لأي عمل كان .

هذه ٥٥ دقيقة يمكن أن تحدث فرقاً هائلاً في مستقبلك. قد تشعر أن هذه التطبيقات تمنحك متعة لحظية، لكن في النهاية لن تعطيك أي فائدة حقيقية. أما ٥٥ دقيقة من التعلم المستمر أو تطوير الذات فهي ما سيجعل منك شخصاً أفضل، ويقودك إلى تحقيق أهدافك.

لا تخرج من الدنيا دون أن تحقق أهدافك:

عليك أن تدرك أن الحياة ليست عن لحظات التسلية العابرة فقط، بل عن تحقيق أهدافك والطموحات التي تسعى إليها.

٥ ٤ دقيقة فقط في اليوم ستكون كفيلة بتغيير مستقبلك للأفضل. أنت من سيقدر ماذا تفعله في وقتك، فاختر أن تستثمره في تحسين نفسك بدلاً من أن تضيع وقتك في التشتت.

خلاصة:

الـ ٥ ٤ دقيقة هي القاعدة التي ستحسن حياتك بشكل يومي. لا تتخيل أن هذه الـ ٥ ٤ دقيقة ستضيع وقتك، بل اعتبرها استثماراً. عبر القراءة والتعلم، ستتمكن من تحسين مهاراتك وزيادة معرفتك. وبمجرد أن تصبح هذه العادة جزءاً من روتينك اليومي، ستجد أن حياتك تتغير للأفضل، وستشعر بالتحسن على الصعيدين الشخصي والمهني.

الترزم بهذه القاعدة، وستدهش من التغيير الذي ستراه بعد مرور عام واحد فقط.

* * * * *

[أي وقت هو الوقت المناسب] (مثل صيني)

[الحياة بدون اختبارات لا معنى لها] (سقراط)

« تأثير البيئة على الوقت وأدائه »

البيئة التي نعيش فيها تؤثر بشكل كبير على طريقة إدارتنا للوقت وتنظيمه. قد يجد الإنسان نفسه في بيئة تعودت على التسويف والتأخير والفوضى، مما يجعله يكتسب هذه العادات دون أن يشعر.

لكن هذا لا يعني أنه لا يستطيع الخروج من هذه الدائرة، فالعقل قادر على إعادة برمجة نفسه والتغيير نحو الأفضل. من الضروري أن يدرك الإنسان أن العادات والسلوكيات التي يكتسبها من محيطه ليست قدراً محتوماً، بل يمكنه تعديلها والتحرر منها من خلال الوعي والإرادة.

التأثير البيئي لا يقتصر على الكبار فحسب، بل يظهر بوضوح عند الأطفال، حيث يتأثرون بسرعة بمن حولهم. فإذا وضعت طفلاً مؤدباً في بيئة فوضوية وغير منضبطة، فإنه بمرور الوقت سيتأثر بسلوكياتهم ويبدأ في التصرف مثلهم. والعكس صحيح، فإذا نشأ طفل غير منضبط وسط بيئة منظمة ومحافظ، فإنه سيتعلم النظام والالتزام ويتأثر بسلوك من حوله.

كذلك، الطفل الذي يتواجد بين المتفوقين والناجحين سيتأثر بهم ويسعى ليكون مثلهم، بينما الذي ينشأ وسط بيئة غير محفزة قد يجد صعوبة في تحقيق التميز.

أما الكبار، فالأمر يعتمد على وعيهم وقدرتهم على المقاومة والتغيير. بعضهم قد يتأثر سريعاً بالمحيط، بينما آخرون يتمسكون بعاداتهم وقيمهم رغم التحديات. لكن في النهاية، كل شخص قادر على إعادة برمجة نفسه، والانفصال عن تأثير البيئة السلبية، وبناء نظام حياة أكثر انضباطاً وإنتاجية. القرار بيدك، إما أن تبقى أسير العادات التي اكتسبتها من محيطك، أو أن تأخذ بزمام الأمور وتصنع لنفسك بيئة جديدة تدفعك نحو النجاح.

* * * * *

« الانتباه للوقت يزيد إنتاجيتك »

من أفضل الطرق التي تجعلك أكثر وعياً بوقتك وتزيد من إنتاجيتك هي التركيز والانتباه لكل لحظة تمر. كثيرون يشعرون بأن الوقت يضيع دون أن ينجزوا شيئاً، لكن السبب الحقيقي ليس قلة الوقت، بل عدم إدراكهم له. عندما تبدأ بالتركيز على وقتك والانتباه إلى مرور الساعات، ستجد أن يومك أصبح أكثر ترتيباً، وأنت قادر على إنجاز الكثير دون أن تشعر بالضغط.

من المثير للاهتمام أن انتباهك الشديد للوقت يجعله يبدو أبطأ، بينما عندما تكون مشغولاً أو مشتتاً، تشعر بأن الساعات تمضي بسرعة دون أن تشعر بها. لاحظ كيف يمر الوقت ببطء شديد عندما تنتظر شخصاً وأنت تراقب الساعة، وكأن الدقائق لا تتحرك. بينما عندما تكون منشغلاً في تصفح هاتفك أو في عمل يجذب انتباهك، تجد أن الساعات مرت وكأنها دقائق. هذا يؤكد أن وعيك بالوقت هو الذي يجعله يبدو سريعاً أو بطيئاً، وليس الوقت نفسه.

لهذا السبب، يمكن الاستفادة من هذه الفكرة في تنظيم وقتك وزيادة إنتاجيتك. يمكنك استخدام التطبيقات التي ترسل لك إشارات تذكيرية بانقضاء كل ساعة، مما يجعلك تدرك مرور الوقت بشكل مستمر. كما يمكنك ضبط هاتفك ليذكرك بمدة استخدام التطبيقات المختلفة مثل يوتيوب وفيسبوك، وغيرها، بحيث يصلك إشعار بعد نصف ساعة أو ساعة من الاستخدام، ليجعلك أكثر وعياً بالوقت الذي تقضيه، ويمنعك من الانشغال الزائد دون إدراك.

عندما يصبح انتباهك للوقت عادة يومية، ستلاحظ تغيراً كبيراً في طريقة إدارتك ليومك. ستبدأ في ترتيب أولوياتك بشكل أفضل، وستقل فترات التشتت، لأنك أصبحت تدرك قيمة كل دقيقة. فالوقت لا يزيد ولا ينقص، لكنه يبدو واسعاً لمن يدركه، ويضيق على من يتركه يمر دون وعي. ركّز على وقتك، استخدم الأدوات التي تذكرك به، وراقب كيف ستنجز في يوم واحد ما كنت تعتقد أنه يحتاج إلى أيام. السر ليس في زيادة الوقت، بل في زيادة إدراكك له.

« أسئلة لتغير حياتك »

هل يومك يمضي كما خططت له، أم أنك تترك الوقت يمر دون وعي؟
هل أنت مشغول بالأشياء المهمة حقاً، أم أنك تقضي وقتك في أمور لا تضيف لك شيئاً؟

عندما تنظر إلى وقتك الماضي، هل تشعر بالفخر بما أنجزت أم بالندم على ما أضعت؟

هل تعرف إلى أين تتجه حياتك، أم أنك تمشي بلا هدف واضح؟
كم مرة قلت "سأبدأ لاحقاً" ولم تبدأ أبداً؟

هل تستثمر وقت فراغك في تطوير نفسك، أم أنك تضيعه في ترفيه مؤقت لا يعود عليك بفائدة؟

هل يمكنك تذكر آخر مرة أنجزت فيها شيئاً كبيراً شعرت بالفخر به؟

هل تعيش يومك وفق خطة واضحة، أم أنك تترك الأحداث تقودك؟

عندما تسترخي وتشاهد الوقت يمر، هل هذا اختيار واعٍ أم مجرد عادة؟

هل لديك رؤية واضحة لمستقبلك، أم أنك تؤجل التفكير فيه؟

هل تفضل الراحة المؤقتة الآن، أم العمل نحو مستقبل يجلب لك الراحة الدائمة؟

هل تمنيت يوماً لو أن لديك المزيد من الوقت، بينما في الحقيقة تضيع الكثير منه؟

هل تعيش يومك كشخص مسؤول عن وقته، أم أنك تسمح للظروف بإملاء جدولك؟

متى كانت آخر مرة تعلمت مهارة جديدة يمكن أن تحسن حياتك؟

إذا استمرت بنفس العادات الحالية، هل ستكون راضياً عن نفسك بعد خمس سنوات؟

هل تستثمر وقتك بطريقة تجعلك أقرب إلى أحلامك، أم أنك فقط تستهلكه؟

هل تسير في طريق يقودك إلى النجاح، أم أنك تدور في حلقة مفرغة؟
 كم مرة شعرت بالندم على وقت أضعته، ومع ذلك لم تغيّر شيئاً؟
 هل لديك خطة واضحة لكل يوم، أم أنك تستيقظ وتترك الأمور تسير كما تأتي؟
 هل تضع وقتاً يومياً لتطوير نفسك وتحقيق أهدافك، أم أنك تؤجل دائماً؟
 هل الأشخاص الذين تقضي معهم وقتك يساعدونك على النمو أم يسحبونك للخلف؟
 ما هو القرار الوحيد الذي كنت تؤجله، رغم أنك تعرف في داخلك أنه سيغير حياتك للأفضل؟
 هل تعيش قصة حياتك كما تريد، أم أنك مجرد شخصية ثانوية في قصة كتبها غيرك؟
 إذا استمررت في فعل ما تفعله الآن، هل ستصل إلى الحياة التي تحلم بها، أم أنك بحاجة إلى تغيير المسار؟
 ما هو الشيء الذي تعرف أنه يجب أن تتركه خلفك، لكنه ما زال يعيقك عن التقدم؟
 إذا التقيت بنفسك قبل خمس سنوات، هل ستكون فخوراً بما أصبحت عليه اليوم؟
 كيف ستبدو حياتك لو توقفت عن المماطلة وبدأت في العمل على حلمك الآن؟
 إذا كان اليوم هو اليوم الأخير في حياتك، هل ستشعر بالرضا عما فعلته حتى الآن؟
 ما هو أكبر كذبة تخبر بها نفسك يومياً وتمنعك من التقدم؟
 متى ستتوقف عن انتظار اللحظة المناسبة وتبدأ بخلقها بنفسك؟
 كل يوم يمر هو صفحة من قصتك، فهل تكتبها كما تريد أم تتركها للصدفة؟

* * * * *

« التخطيط للمستقبل والاستفادة من الماضي »

العيش للحظة فقط دون التفكير بالمستقبل هو خطأ كبير، فالحياة ليست مجرد يوم نعيشه، بل هي سلسلة مترابطة من التجارب والتخطيط والإنجاز. حتى لو قيل لك إنك ستغادر الحياة بعد شهر، فهذا لا يعني أن تتوقف عن العمل، بل على العكس، يجب أن تستمر في بناء نفسك، لأن ما تفعله اليوم سيؤثر على مستقبلك سواء في الدنيا أو في الآخرة. الدين نفسه يعتمد على المستقبل، فالحياة الآخرة هي دار الاستقرار، ويجب أن نعمل لها ونستعد لما هو قادم.

الأمام علي عليه السلام يقول: « الآخرة دار مستقركم فجهزوا إليها ما يبقى لكم »^١

فكيف يمكن أن يكون منطقياً أن نعيش اللحظة فقط دون التفكير فيما بعدها؟

كذلك، المستقبل الشخصي لا يقل أهمية. أهدافك، طموحاتك، أحلامك، كلها تحتاج إلى تخطيط مستمر، ولا يمكن أن تحققها دون أن تضع لها رؤية واضحة. التقدم الحقيقي لا يأتي بالصدفة، بل هو نتيجة قرارات مدروسة وأفعال يومية تصب في تحقيق المستقبل الذي تطمح إليه.

أما الماضي، فهو ليس مجرد وقت انتهى وانتهت قيمته، بل هو كنز من الدروس والعبر. الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام: « التجارب علم مستفاد »

وهذا يعني أن كل تجربة مررت بها تحمل في طياتها درساً يمكن أن يفيدك في حياتك القادمة. سواء كانت هذه التجربة نجاحاً أو فشلاً، فإنها تبقى مصدراً للحكمة والفهم الأعمق للحياة. من الغباء أن تهمل ماضيك وتعتبره شيئاً لا قيمة له، لأن كل خطوة فيه تحمل درساً يمكن أن يساعدك في بناء مستقبل أفضل. التجارب السابقة ليست مجرد ذكريات، بل هي أدوات تمنحك الحكمة في اتخاذ قراراتك القادمة. لذلك، عليك أن تربط بين الماضي والمستقبل، وأن تستفيد من خبراتك السابقة لتبني غداً أفضل. لا تعيش عالقاً في الماضي، ولا تستهلك حاضرك بلا هدف، بل اجعل كل يوم خطوة نحو مستقبل أكثر نجاحاً. الماضي للتعلم، الحاضر للعمل، والمستقبل للإنجاز.

^١ غرر الحكم حرف الألف الهمزة حديث ٣٩

« قاعدة ٣٠ يوم »

اختفِ لثلاثين يوماً، ابتعد عن كل ما يشغلك.
استثمر وقتك في تطوير نفسك وصناعة مستقبلك.
اجعل هذه الأيام نقطة تحول حقيقية في حياتك.
وعندما تعود، ستكون نسخة أقوى وأفضل منك.

عندما نتحدث عن الـ ٣٠ يوماً، نريد أن نفتح أمامك باباً جديداً من الفرص التي ستغير حياتك بشكل جذري. هذه الأيام ليست مجرد فترة زمنية عابرة، بل هي فرصة ذهبية للنمو الشخصي، ولإعادة ترتيب أولوياتك بطريقة تضمن لك مستقبلاً أفضل. هذه الـ ٣٠ يوماً ستكون بمثابة انطلاقة نحو التغيير الكبير في حياتك، وحصادها سيكون على المدى الطويل، بعيداً عن التشتت والإغراءات التي تفرضها وسائل التواصل والأنترنت.

خذ قرارك الآن، وابدأ بتحدي الـ ٣٠ يوماً بكل قوة. لا تقف مكتوف اليدين، بل امض قدماً نحو بناء شخصيتك وزيادة مهاراتك. استغل هذا الشهر في تزويد عقلك بما تحتاجه من معلومات جديدة، سواء كان ذلك عبر القراءة أو الاستماع إلى محاضرات قيمة. ابحث عن الكتب التي تهلك، سواء كانت دينية أو ثقافية أو علمية. ستكتشف أن هناك متعة حقيقية في القراءة التي تفتح لك أبواب العلم والمعرفة.

إذا كنت طالباً، فهذه الـ ٣٠ يوماً هي الفرصة المثالية لتحسين مستواك الدراسي. قم بتنظيم وقتك وتجنب المشتتات، وستجد نفسك تتحقق من أهدافك الدراسية بمستوى أعلى بكثير مما تتصور. أترك مواقع التواصل الاجتماعي، وأوقف استخدام التطبيقات الغير ضرورية، الآن أصبح لديك وقت كبير يمكنك استثماره في الدراسة. ستجد نفسك تحقق نتائج أعلى، وترتقي إلى مستويات معرفة متقدمة.

ليس فقط على المستوى التعلم، بل ستلاحظ أيضاً تطوراً في مهاراتك الشخصية. قد تكتشف أنك قادر على التعلم بشكل أسرع، وعلى التركيز لفترات أطول، مما يزيد من إنتاجك اليومي ويحقق لك النجاح.

كما أن الـ ٣٠ يوماً ستمنحك الوقت الكافي لبناء عادات جديدة قوية تساهم في تحسين حياتك المهنية والشخصية. ستبدأ في اكتساب مهارات جديدة، سواء كانت في إدارة الوقت أو في تعلم مهارات حياتية أخرى ستدعمك في المستقبل.

هذه الـ ٣٠ يوماً هي بمثابة زراعة بذور لمستقبل أفضل. مثلما يزرع الفلاح بذرة اليوم ليرى ثمارها بعد أشهر، أنت أيضاً ستزرع اليوم في هذه الأيام القليلة، وستحصد في السنوات القادمة. كل جهد تبذله في هذه الأيام سيكون له أثر طويل الأمد. يمكن أن تكون هذه الأيام بداية لحياة جديدة أكثر فاعلية، ونجاحك سيكون مع مرور الوقت.

تجربة شخصية تثبت لك صحة هذا الكلام، فخلال فترة الـ ٣٠ يوماً، قررت أن أختفي عن الإنترنت وأحذف جميع التطبيقات ومواقع التواصل الاجتماعي. كنت في حاجة إلى الابتعاد عن هذا العالم الوهمي المزدهم بالضغوطات والمشتتات. استغللت هذه الفترة في قراءة كتب دينية، وركزت على حفظ الأحاديث والروايات. وفي شهر واحد فقط، تمكنت من حفظ ما يقارب ثلاثمائة حديث من رواية أهل البيت عليهم السلام. والآن، بعد ثلاث سنوات من هذا الجهد، ما زلت أقطف ثمار هذا العناء، فكل حديث حفظته يرافقتي ويساهم في بناء معرفتي وتطوير شخصيتي.

* * * * *

[إما أن تدير يومك أو سيدريك هو] (جيم رون)

[لا تستجب للأصوات الداخلية المحبطة، بل ابدأ في مشروعك]

وسوف تصمت تلك الأصوات إلى الأبد]

(فنسنت فان جوخ)

« هل ستبدأ الآن »

هذه الـ ٣٠ يوماً ليست مجرد فترة للراحة أو الاسترخاء، بل هي فرصة حقيقية لإحداث تحول إيجابي في حياتك. إنها رحلة نحو إنتاجية أعلى، مهارات جديدة، وأهداف تتحقق. ابدأ اليوم، أزرع بذرة اليوم، وستحصد ثمارها لسنوات قادمة.

هل ستبدأ الآن في هذه الـ ٣٠ يوماً من التغيير، أم أنك ستظل في مكانك؟

هل تخاف من أن تترك لعبك واهتماماتك السطحية؟

أم أنك تخاف أن تبعد عن أصدقائك عبر مواقع التواصل الاجتماعي؟

هل تخاف من أن تكون هذه الـ ٣٠ يوماً بداية لتغييرك الكبير؟

هل تساءلت يوماً ماذا سيحدث إذا توقفت عن تلبية كل إشعار، وإذا تركت كل المشتتات جانباً؟

هل تخاف من فقدان متعة اللحظات العابرة على الإنترنت، أم أنك مستعد للاستثمار في نفسك، لتطور مهاراتك، وتزيد من إنتاجك، وتبني مستقبلك؟

لا تخف من التغيير، ولا تضعف أمام التحديات.

التغيير لا يعني الخوف أو فقدان شيء مهم، بل يعني أن تفتح أبواباً جديدة لفرص غير محدودة. هل أنت مستعد لأن تكون الأفضل؟ أن تبني نفسك من جديد؟

تذكر التغيير الحقيقي يبدأ بخطوة واحدة، خطوة الـ ٣٠ يوماً.

هل أنت مستعد لأن تبدأ؟

* * * * *

« لا تنتظر الفراغ »

كثيرون يقولون: "أنا لا أقرأ إلا عندما أفرغ نفسي." لكن متى ستفرغ نفسك؟ الحقيقة أنك لن تجد وقتاً فارغاً بسهولة، لأن الحياة مملوءة دائماً، وكل يوم يحمل معه مسؤوليات جديدة. إذن، الحل ليس في انتظار الفراغ، بل في صناعته.

أنا شخصياً، كلما وجدت نفسي في انتظار موعد، أو جالساً في مكان انتظار، أو حتى خلال أوقات الاستراحة، أخرج هاتفي وأقرأ. لا أنتظر اليوم المثالي، بل أبدأ الآن، وأجعل القراءة جزءاً من يومي، سواء قبل النوم أو بعد العمل. القراءة ليست مجرد هواية، بل عادة يجب أن تكون مثل الأكل والشرب، لا غنى عنها.

العلم نور، والجهل ظلام، وكل كتاب تقرأه يضيف لك معرفة جديدة. القراءة توسع مداركك، تمنحك أفكاراً لم تكن تخطر ببالك، وتجعلك أكثر وعياً بالحياة. تماماً كما يحتاج جسمك للطعام أيضاً عقلك يحتاج للمعرفة. لا تقل "ليس لدي وقت"، بل استغل لحظات الانتظار، دقائق الانتقال، وحتى الأوقات التي تعتقد أنها لا تكفي لفعل شيء.

لا تؤجل القراءة ليوم معين، ولا تربطها بمزاجك أو وقت فراغ مثالي قد لا يأتي أبداً. أنت أصنع الوقت المناسب، أنت اصنع لحظات الفراغ.

ابدأ الآن، ولو بعشر دقائق يومياً. اجعل القراءة جزءاً من يومك، كما تفعل مع أي عادة أخرى، وستجد نفسك مع الأيام أكثر علماً، أكثر وعياً، وأكثر قدرة على فهم الحياة. لا تدع الأعذار تمنعك، فالعلم سلاحك في هذه الحياة، والقراءة هي الطريق إليه.

* * * * *

« التسويف »

الهروب من النجاح والمماثلة مع النفس

التسويف ليس مجرد تأجيل للمهام، بل هو هروب من الالتزام والمسؤولية. كثيرون يعتقدون أنهم فقط "ينتظرون اللحظة المناسبة"، لكن الحقيقة أنهم يتجنبون البدء لأنهم لا يريدون تحمل الضغط الذي يأتي مع الإنجاز.

العقل البشري يميل إلى الراحة، وعندما يشعر بأن هناك مهمة صعبة أو تتطلب تركيزاً وجهداً، يحاول إلهاءك بأي شيء آخر، حتى لو كان شيئاً لا تحبه، فقط لتجنب الشعور بالالتزام.

تخيل طالباً لديه امتحان غداً، ويعرف تماماً أنه يجب أن يدرس، لكنه فجأة يجد نفسه ينظف غرفته، أو يشاهد مقاطع فيديو لا فائدة منها، أو حتى يقوم بعمل ممل لم يكن ليهتم به في أي وقت آخر. لماذا؟

لأن الدماغ يهرب من الضغط. هو لا يريد التعامل مع الشعور بأن هناك مسؤولية يجب إنجازها، فيدفعك للانشغال بأشياء أخرى تبدو أقل توتراً، حتى لو لم تكن مهمة. المشكلة أن هذا الهروب لا يدوم، فمع اقتراب الموعد النهائي، يعود القلق والضغط بشكل أكبر، مما يجعل الأمور أصعب.

التسويف لا يكون فقط في الهروب من المهام، بل يمتد إلى المماثلة مع النفس. قد تجد نفسك تقول: "سأبدأ بعد قليل"، "ما زال لدي وقت"، "سأكون أكثر تركيزاً غداً"، وكلها وعود زائفة تمنحها لنفسك لتشعر براحة مؤقتة، لكنها في الحقيقة مجرد خداع ذاتي. تماطل مع نفسك حتى تقتنع أنك ستنجز العمل لاحقاً، ثم تجد أن الوقت قد انتهى ولم تفعل شيئاً.

السبب الرئيسي للتسويف هو أن الإنسان يخشى الالتزام أكثر من الفشل. الالتزام يعني أنك بدأت، وأنه يجب عليك الاستمرار، وأن هناك توقعات يجب تحقيقها.

بعض الأشخاص يماطلون لأنهم يخافون ألا يكونوا جيدين بما يكفي، وآخرون يماطلون لأنهم ببساطة يريدون تأجيل الشعور بالمسؤولية. التسويف يمنحك راحة مؤقتة، لكنه في النهاية يجعلك تعيش تحت ضغط مستمر، ويقلل من فرصك في النجاح.

* * * * *

[في الوقت الذي يُغلق فيه باب يُفتح باب آخر،

الخطأ هو أن تظل ناظراً للباب المغلق ولا تنتبه للباب المفتوح]

(هيلين كيلر)

[كل إنسان لديه جمال خاص،

ولكن ليس كل إنسان يمكنه رؤية هذا الجمال]

(كونفوشيوس)

« كلام أهل البيت عن التسويف »

في كثير من الروايات الواردة عن أهل البيت (عليهم السلام)، نجد تحذيرات واضحة من التسويف والتأجيل، الذي يعد من أخطر الأمور التي تجر الإنسان إلى الغفلة والهلاك. وقد أشار الإمام علي (عليه السلام) في كتابه إلى أحد أصحابه قائلاً:

« فتدارك ما بقي من عمرك، ولا تقل: غدا وبعد غد، فإنما هلك من كان قبلك بإقامتهم على الأماني والتسويف، حتى أتاهم أمر الله بغتة وهم غافلون »^٢

هذه الكلمات تبين أن التسويف هو سبب رئيسي في ضياع الفرص، حيث يقيم الإنسان على أمل بعيد، ويؤجل عمل اليوم إلى الغد. ولكن لا أحد يضمن الغد، والموت قد يأتي فجأة، كما ذكر الإمام علي (عليه السلام)، مما يجعل تأجيل العمل الصالح خطراً كبيراً على الإنسان.

أيضاً، نجد في حديث رسول الله (صلى الله عليه وآله) مع أبي ذر (رضي الله عنه) تحذيراً مشابهاً، حيث قال:

«يا أبا ذر! إياك والتسويف بأملك، فإنك بيومك ولست بما بعده، فإن يكن غد لك فكن في الغد كما كنت في اليوم، وإن لم يكن غد لك لم تندم على ما فرطت في اليوم »^٣

هنا، النبي (صلى الله عليه وآله) يوجهنا إلى ضرورة العيش في الحاضر وعدم انتظار الغد، لأن الإنسان لا يعلم ما إذا كان سيعيش إلى الغد أو لا. إذا كان لديك فرصة للعمل الصالح اليوم، فلا تتركها للغد. لأن التسويف يمكن أن يؤدي إلى ندم طويل في حال فوات الفرصة، وقد لا يتحقق الغد الذي نأمل فيه.

تتوافق هذه الروايات مع ما ذكره الإمام الباقر (عليه السلام) في تحذيره من التسويف أيضاً، حيث قال:

« إياك والتسويف، فإنه بحر يغرق فيه الهلكى »^٤

^٢ ميزان الحكمة الجزء الرابع صفحة ٤٩٥ حديث ٩٠٣٢

^٣ ميزان الحكمة الجزء الرابع صفحة ٤٩٥ حديث ٩٠٣٣

^٤ ميزان الحكمة الجزء الرابع صفحة ٤٩٥ حديث ٩٠٣٧

التسويق هنا يُشبهه الإمام الباقر (عليه السلام) ببحر عميق، يبتلع فيه أولئك الذين يؤجلون الأعمال الصالحة والقرارات المهمة إلى وقت لاحق، حتى تجدهم في غفلة تامة.

والتسويق ليس فقط في بعض المهام بل حتى في المعاصي والتوبة هنالك تسويق، الشيطان يزين للإنسان المعصية ليقوم بها، وعندما يخطو الإنسان نحوها، يوهمه بالتوبة ليتأجل ذلك إلى المستقبل. وهذا ما ذكره الإمام علي (عليه السلام) أيضاً عندما تكلم عن تزين الشيطان للإنسان قال:

« يزين له المعصية ليركبها، ويمنيه التوبة ليسوفها »^٥

الشيطان يعمل على إقناع الإنسان بالركون إلى الأمل البعيد في التوبة، مما يسبب له التأجيل المستمر وعدم الاستفادة من اللحظة الحاضرة. يزين له المعاصي ليفعلها بعدها يخدعه بالتسويق وطول الأمل بان يؤجل التوبة إلى الليل أو إلى الغد ويبقه يسوف في التوبة إلى أن ينسى لهذا الأمام علي عليه السلام يقول:

« لا دين لمسوف بتوبته »^٦

من خلال هذه الروايات، نلاحظ أن التحذير المشترك من أهل البيت (عليهم السلام) والنبي (صلى الله عليه وآله) هو أن التسويق والتأجيل في التوبة والعمل الصالح يؤدي إلى الغفلة والهلاك. يظل الشيطان يُزين للإنسان المعاصي ويمنيه بالتوبة في المستقبل، بينما الواقع هو أن الحياة قصيرة، والفرص لا تنتظر. لذا، فإن التوجيه الذي يجب أن نتبعه هو أن نعمل في الوقت الحاضر، لا أن نؤجل ما يمكننا القيام به الآن.

التسويق ليس مجرد تهاون، بل هو فخ من فخوخ الشيطان، يجعلنا نغرق في بحر من الأمانى دون أن نحقق ما نحتاجه من التغيير والإصلاح.

* * * * *

^٥ ميزان الحكمة الجزء الرابع صفحة ٤٩٥ حديث ٩٠٣٤

^٦ ميزان الحكمة الجزء الرابع صفحة ٤٩٥ حديث ٩٠٣٩

« طرق التخلص من التسويف أو التماطل »

- ١- التخلص من المشتتات:
- ٢- التخلص من الأفكار المشتتة:
- ٣- التحفيز الداخلي:
- ٤- الوقت المفتوح وضغط الوقت:
- ٥- تقسيم المهام الكبيرة إلى أجزاء صغيرة:

١- التخلص من المشتتات :

أحد الأسباب الرئيسية التي تساهم في التسويف والتأجيل هو المشتتات التي تستهلك الوقت وتمنعنا من التركيز على المهام المهمة. عندما يكون هناك الكثير من المحفزات التي تلفت انتباهنا، يصبح من الصعب إنهاء الأعمال بكفاءة أو حتى البدء بها في المقام الأول. ولذلك، التخلص من المشتتات يعد خطوة أساسية للتغلب على التسويف.

أول شيء يجب فعله هو إيقاف جميع الإشعارات التي قد تأتي من التطبيقات أو الرسائل الإلكترونية أو وسائل التواصل الاجتماعي. هذه الإشعارات تستهلك وقتنا وتقطع انتباهنا بشكل متكرر، مما يضعف قدرتنا على التركيز في المهمة التي بين أيدينا. حتى لو كنت تعمل على شيء مهم، فكل إشعار يأتي يُشعرك بالاضطراب ويفقدك تركيزك، وقد يتسبب في تأجيل العمل بشكل غير مباشر.

إحدى الطرق الفعالة للتخلص من المشتتات هي إغلاق الإنترنت أو وضعه في وضع الطيران. إذا كان العمل يتطلب منك التركيز دون الحاجة إلى الاتصال بالإنترنت، فأغلقه يعزلك عن المحفزات التي تستهلك وقتك، مثل التنبيهات التي تصل من البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي. هذه الطريقة تعزز من قدرتك على العمل بسرعة وكفاءة دون التفكير في ما يجري في العالم الإلكتروني من حولك.

إزالة التطبيقات المشتتة أيضاً من هاتفك أو جهاز الكمبيوتر خلال فترات العمل يمكن أن يكون خطوة مفيدة. إذا كنت تجد نفسك كثيراً ما تفتح التطبيقات التي تستهلك وقتك بلا فائدة، فحاول حذفها أو على الأقل إخفائها من شاشتك الرئيسية حتى لا تكون في متناول يدك.

أيضاً، اختيار مكان هادئ للعمل على أهدافك من دون وجود تداخلات أو ضوضاء يعتبر من الطرق الأساسية للتخلص من المشتتات.

العثور على بيئة ملائمة للعمل يساعد في تحسين تركيزك ويجعلك أكثر إنتاجية. تأكد من أن المكان الذي تعمل فيه بعيد عن الأنشطة أو الأشخاص الذين قد يشتتون انتباهك.

غرامة التششت

لكن التخلص من المشتتات ليس مجرد أمر بسيط، بل هناك غرامة يجب أن تدفعها كلما تششت انتباهك. هذه الغرامة تتجسد في التأثير السلبي الذي يحدث عندما تترك تركيزك للانجراف في إشعار أو تطبيق آخر.

تخيل أنك في فترة امتحان أو وقت دراسة، وكنت قد دخلت في حالة تركيز قوية حيث كنت تقرأ أو تدرس بتركيز تام. فجأة، جاءك إشعار على هاتفك، فقررت فتحه على تيك توك أو أي تطبيق آخر.

عندما تذهب وتستعرض هذا الإشعار أو تلك التطبيقات، فإنك تدفع غرامة كبيرة، وهي أنك فقدت تركيزك بالكامل. الآن، لم تعد في الحالة الذهنية التي كنت فيها قبل التششت. لتعود إلى التركيز الذي كنت فيه، يجب عليك إعادة كل ما قرأته من جديد. لأنك عندما تششت انتباهك، لا تستطيع العودة بسهولة إلى الحالة السابقة من التركيز العميق. عقلك يحتاج وقتاً لإعادة التكيف، وكأنك تبدأ من جديد.

هذه الغرامة ليست مجرد وقت ضائع، بل هي فقدان للزخم الذهني والقدرة على التذكر. فالتششت يعيق قدرتك على استرجاع المعلومات بشكل سهل، ويجعل عقلك يفقد تلك الحالة المريحة من التدفق والتركيز. وبالتالي، كلما تششت انتباهك، زادت غرامتك من حيث الوقت المفقود، وأيضاً الجهد العقلي الذي ستبذله للعودة إلى نفس مستوى التركيز.

هذه الغرامة يجب أن تكون حافزاً لك للابتعاد عن المشتتات والتركيز بشكل كامل على ما تقوم به، لأن كل تششت يعني مضاعفة الوقت والجهد لإتمام العمل.

* * * * *

٢- التخلص من الأفكار المشتتة :

بعد أن تخلصنا من المشتتات المادية مثل الإشعارات أو التنبيهات أو التطبيقات التي تشتت انتباهنا، ننتقل إلى مرحلة أخرى مهمة للغاية:

التخلص من الأفكار المشتتة؟

هناك لحظات نكون فيها في حالة تركيز تام، وأنت في تلك اللحظة تملك القدرة على إنجاز المهام بكفاءة عالية. لكن في بعض الأحيان، تأتي الأفكار العشوائية التي تتسلل إلى ذهنك، سواء كانت عن الماضي، أو المستقبل، أو حتى عن أمور غير مرتبطة بالعمل الذي بين يديك. هذه الأفكار تصبح في بعض الأحيان أكبر عائق أمام التقدم والإنجاز.

عندما تجد نفسك في حالة تركيز تام ولديك مهمة يجب أن تنجزها، عليك أن تتعامل مع هذه الأفكار بسرعة وفعالية. لا تدع هذه الأفكار تتسلل إلى ذهنك وتسيطر عليك، بل عليك إيقافها فوراً.

في تلك اللحظة، قل لنفسك: "أنا لذي هدف يجب أن أنجزه الآن، لا مجال لي للتفكير في أي شيء آخر."

هذه الجملة البسيطة هي طريقة للتأكيد على أن اللحظة الحالية يجب أن تكون مخصصة فقط للمهمة التي بين يديك، وأنه لا مجال للتفكير في أي شيء آخر.

التحكم في الأفكار هو جزء أساسي من النجاح في تحقيق الأهداف، لأن كلما تركت أفكارك تنتقل بين الماضي والمستقبل، تشتت تركيزك وتبطل من قدرتك على الإنجاز.

على سبيل المثال: إذا بدأت في التفكير عن أمر من الماضي أو التفكير في المستقبل وما سيحدث بعد انتهاء المهمة، فإنك بذلك تبتعد عن التركيز في الحاضر وتقلل من كفاءتك في إتمام العمل.

للتغلب على ذلك، يجب أن تتخذ قراراً صارماً:

كلما تذكرت فكرة أو انشغلت في دوامة من الأفكار، يجب أن تقول لنفسك: "هذه الأفكار لن تساعدني الآن." عندما تأتيك فكرة عن أمرٍ لا علاقة له بالعمل الذي تقوم به، لا تعطِها الفرصة للتعلم في ذهنك. توقف عنها فوراً، وقل لنفسك: "عند إتمام هذه المهمة، سأفكر في هذا الأمر."

يجب أن تضع حداً لهذه الأفكار وتضبطها بحزم. إذا وجدت نفسك قد تفاعلت مع فكرة معينة لفترة من الزمن، كأنك دخلت في دوامة من التفكير لمدة خمس دقائق أو أقل، توقف فوراً!

أوقف التفكير، وأعد تركيزك إلى ما كنت تعمل عليه. تذكر أن هذه الأفكار ليست إلا محاولات من العقل للتشويش على تركيزك، وإذا استسلمت لها، فإنك ستخسر الوقت والطاقة دون فائدة.

التعامل مع الأفكار بهذه الطريقة سيساعدك على التغلب على التماطل. عندما تتحكم في أفكارك، فإنك تتجنب التسويف والركون إلى التفكير في أمور غير ذات صلة بالعمل الذي تقوم به.

ستلاحظ تدريجياً أن قدرتك على إنجاز المهام بتركيز عالٍ أصبحت أقوى، وستتمكن من تحقيق أهدافك بكفاءة أكبر.

* * * * *

٣- التحفيز الداخلي :

السبب الثالث للتخلص من التماطل هو عدم الشعور بالطاقة أو التحفيز الكافي لإتمام العمل. في كثير من الأحيان، نواجه صعوبة في إنهاء المهام أو البدء فيها بسبب نقص في الدافع الداخلي أو الشعور بالتعب أو الإحباط. قد نجد أنفسنا مشغولين في التفكير في العمل أو مهماتنا، لكن لا نجد القوة أو الرغبة للقيام بها بسرعة وكفاءة. هنا تكمن الحاجة إلى تحفيز الذات، وتذكيرها المستمر بالنتائج التي ستتحقق عند إتمام العمل.

أول خطوة هي تذكير نفسك بشكل مستمر عن ماذا سيحدث عندما تنتهي من المهمة. تخيل نفسك بعد أن تنهي هذا العمل، ماذا ستحقق؟ ما هي مشاعر الفرح والارتياح التي ستشعر بها؟ كيف ستشعر بالفخر من إنجازك؟

عندما تركز على هذه الأفكار وتخيل شعور النجاح، ستحصل على دفعة قوية من التحفيز، ويبدأ دافعك الداخلي في الظهور. هذا التصور الإيجابي عن النتيجة النهائية يجعل العمل أكثر جدوى ويحفزك على إنجازه بأسرع وقت.

لكن، الأمر لا يتوقف عند التفكير فقط في النتيجة الجيدة. من المهم أيضاً تذكير نفسك بما سيحدث إذا توقفت الآن ولم تكمل العمل. إذا تركت المهمة الآن وتوقفت عن إنجازها، ماذا سيحدث؟ هل ستشعر بالندم على التأجيل؟ هل سيتراكم العمل وتصبح الأمور أكثر تعقيداً؟

هذه الأفكار السلبية يجب أن تدفعك للأمام بدلاً من أن تبقيك في مكانك. فكلما تذكرت أن التوقف الآن يعني تفويت الفرصة والشعور بالندم، زاد دافعك لاستكمال العمل. وللإمام علي عليه السلام حكمة جميلة في هذا الصدد، حيث يقول:

« ألتواني إضاعة »^٧

^٧ غرر الحكم حرف الألف الهمزة حديث ١٧

هذه الحكمة تذكرنا أن التأجيل والتراخي لا يؤديان إلا إلى إضاعة الوقت والفرص. عندما نتوانى عن العمل اليوم، نفقد فرصة الإنجاز والفخر الذي نحصل عليه عند الانتهاء من المهمة. التأجيل يعني إضاعة وقتنا وإهدار طاقتنا، وهو ما يضر بنا أكثر من أن يفيدنا.

تحتاج إلى تذكير نفسك بمدى أهمية أن تنهض وتنجح الآن. قولك لنفسك: "أنا استرحت الآن، متى سأكتمل؟ متى سأحقق أهدافي؟ إذا توقفت الآن، متى سأصل إلى النجاح؟

هذا التفكير يجب أن يكون محفزاً للغاية. لا يجب أن تتكاسل أو تتخاذل، يجب أن تذكر نفسك بشكل متكرر أنك لديك هدفاً يجب أن تحققه، وأنت لا تستطيع تأجيله أو التسويف فيه. كلما ذكرت نفسك بهذه الحقيقة، زاد شعورك بالإلحاح، وستشعر برغبة أكبر في العمل.

الفكرة هنا هي أن التحفيز الداخلي لا يأتي إلا من خلال التذكير المستمر بالعواقب الإيجابية للتنفيذ والفشل في حال التأجيل. عليك أن تستمر في تعزيز الشعور بالفخر والإنجاز الذي ستحصل عليه عند إتمام العمل.

ستكتشف أنه مع كل خطوة تكملها في مهمتك، يزداد مستوى طاقتك وحماسك. وعند الوصول إلى النهاية، ستشعر بالفرح والفخر والرضا، وسيصبح العمل القادم أسهل بفضل التحفيز الداخلي الذي بنيته خلال هذه العملية.

لا يجب أن تترك هذه الأفكار تخرج من ذهنك وتغيب، بل يجب أن تثبتها في ذهنك وتؤكد لنفسك باستمرار أنك قادر على تحقيق أهدافك.

* * * * *

٤- الوقت المفتوح وضغط الوقت:

السبب الرابع للتخلص من التماطل يكمن في الوقت المفتوح. عندما يشعر العقل أن لديه وقتاً مفتوحاً لإتمام مهمة معينة، يعمل بشكل هادئ ويأخذ الأمور برفق، دون وجود أي ضغط لإنجاز المهمة بسرعة. في هذا السياق، يشعر الشخص بأريحية ويماطل في إتمام العمل، ويبدأ التسويف في الظهور. أما عندما يكون هناك وقت محدد، يشعر الدماغ بضغط ملح لإنجاز المهمة خلال الفترة الزمنية المعينة، مما يؤدي إلى زيادة الفعالية والتركيز.

الدماغ لا يعمل بكامل طاقته عندما يكون الوقت مفتوحاً. ففي حال وجود وقت غير محدد، لا يوجد شعور بالحاجة الملحة للإنجاز، فيعمل العقل بدون حوافز أو محركات كافية لإنجاز العمل بسرعة. لكن، عندما تضع وقتاً محدداً لإنجاز العمل، يبدأ الدماغ في العمل بكل قوته لأن العقل يشعر بأنه مضطر للانتهاء قبل انتهاء الوقت المحدد. هذا الضغط الزمني يحفز الدماغ ويجعله يعمل بكفاءة أعلى.

هذه الفكرة يمكن أن تكون قد مررت بها سابقاً أو قد شاهدت ذلك يحدث مع آخرين، مثلما يحدث مع بعض الطلاب. على سبيل المثال :

قد يماطل الطالب في المذاكرة طوال اليوم، حتى يقترب وقت الامتحان، وعندما يأتي الليل قبل الامتحان، يبدأ في الدراسة بتركيز غير عادي، ويشعر وكأن لديه قدرة فائقة على الحفظ والتركيز. السبب في ذلك هو أن الطالب كان يماطل طوال اليوم لأنه يشعر أنه لديه وقت كافٍ، لكن عندما اقترب الوقت، شعر بضغط الوقت وأصبح مضطراً لإنجاز المهمة في وقت محدود. في تلك اللحظة، يبدأ الدماغ في العمل بقوة فائقة لأنه يشعر بأن الوقت يداهمه، ويجب عليه إتمام العمل بأسرع وقت ممكن، وتصبح قدرته على التركيز في أعلى مستوياتها.

حيث أنه لا يمكنه أن يفكر في أي شيء آخر غير التركيز على العمل الذي بين يديه الآن!

كيف الاستفادة من ضغط الوقت؟

كما ذكرنا سابقاً، عندما يكون لديك وقت مفتوح لتنفيذ مهمة ما، قد تشعر بعدم الحوافز أو الضغط الكافي لإنجاز المهمة بسرعة. ولكن عندما تحدد وقتاً معيناً، يشعر الدماغ بضغط إيجابي ليتمكن من العمل بشكل أكثر كفاءة. الوقت المحدد هو عامل محوري في زيادة التركيز وتحفيز الدماغ لإنجاز العمل بأسرع وقت ممكن.

عندما تضع منبهاً لمدة ٥ ٤ دقيقة، سيشعر عقلك بأنه يجب عليه إتمام المهمة خلال هذه الفترة الزمنية المحددة. إياك أن تقول لنفسك "لدي وقت"، لأن هذه العبارة قد تمنحك شعوراً زائفاً بالراحة، مما يؤدي إلى التراخي في العمل. إذا قلت لنفسك إن لديك وقتاً مفتوحاً، ستجد نفسك تماطل، ومن ثم قد تجد أشياء أخرى تشتت انتباهك بعيداً عن هدفك.

الوقت المفتوح يفتح المجال لتسويق لا نهاية له، ولكن عندما تحدد وقتاً محدداً، تبدأ في الشعور بأنك مضطر لإتمام العمل خلال تلك المدة المحددة.

فكر في هذه الـ ٥ ٤ دقيقة على أنها فرصة للتركيز المطلق، حيث أنك مضطر لإتمام المهمة خلال هذه الفترة القصيرة. لا تترك مجالاً للتسويق أو المشتتات، بل اعمل بتركيز كامل حتى نهاية الوقت. أثناء هذه الـ ٥ ٤ دقيقة، تواجه المشتتات والأفكار التي تحاول تشتيت انتباهك، وتبقى مركزاً على الهدف المحدد أمامك.

من المهم أن تعرف أن العلماء يؤكدون أن العقل لا يستطيع التركيز المستمر لمدة ٥ ساعات أو أكثر. ولكن يمكنك التركيز بفعالية لمدة ساعة أو أقل. لذلك، يوصي العديد من الخبراء باستخدام فترات زمنية قصيرة لكن مركزة. ٥ ٤ دقيقة هي الوقت المثالي الذي يمكن للعقل أن يعمل فيه بكامل طاقته دون أن يفقد تركيزه.

لكن ما الذي يحدث بعد الـ ٥ ٤ دقيقة؟ لابد من استراحة قصيرة تتراوح من ٥ إلى ١٠ دقائق.

هذه الاستراحة ضرورية لاستعادة النشاط والتركيز. ولكن إياك أن تجعل استراحتك في تصفح الهاتف أو الانشغال بالتطبيقات، لأنها ضغط إضافي على دماغك، مما يقلل من قدرتك على العودة للعمل بشكل مركز. بدلاً من ذلك، حاول أن تكون استراحتك هادئة، مثل التمدد أو المشي القصير في المكان، أو تناول مشروب مهدئ، أو أخذ نفس عميق. هذا سيعيد نشاطك العقلي ويساعدك على العودة إلى العمل بكفاءة أكبر.

عندما تعتاد على هذه الطريقة في تقسيم الوقت (٥ ٤ دقيقة عمل، ثم استراحة قصيرة)، ستشعر بتطور ملحوظ في قدرتك على إنجاز المهام بسرعة وبتركيز عالٍ. سيصبح عملك أكثر إنتاجية، وستلاحظ أنك تنجز المهام أسرع وأفضل من أي وقت مضى، لأنك قد ضغطت على دماغك ليعمل بكامل قوته في فترة محدودة.

على سبيل المثال:

الطالب الذي يمتلك عطلة يوم الجمعة والسبت وعصر الخميس قد يظن في البداية أنه يمتلك وقتاً كافياً لمراجعة دروسه أو إنهاء واجباته، وبالتالي يؤجل الدراسة إلى يوم السبت أو حتى إلى آخر لحظة. ربما يعتقد أنه لديه يوم كامل في يوم الجمعة وأيضاً يوم السبت، فلا داعي للقلق أو التسرع، وهكذا يماطل خلال هذه الأيام.

لكن هذا الشعور بأن الوقت مفتوح هو الذي يؤدي إلى التماطل. إذا كنت مثل هذا الطالب، فسوف تجد نفسك في النهاية في اللحظات الأخيرة، في مساء يوم السبت أو في الساعات المتأخرة، وتكون مجبراً على الدراسة تحت ضغط. وهذا يحدث لأن الدماغ لا يشعر بالضغط الكافي لإتمام المهمة حينما تكون مواعيدها مفتوحة وغير محددة.

وعندما يأتي الوقت المتأخر، يبدأ الطالب في التركيز بشكل مفاجئ وبطاقة عالية، لأنه شعر أخيراً أن الوقت قد ضاع. هذا هو التفاوت الكبير بين العمل في الوقت المفتوح والعمل في الوقت المحدد.

عندما لا تضغط على نفسك بتحديد وقت نهائي لإنجاز العمل، يتحول الأمر إلى تأجيل دائم وأنت تنتظر حتى اللحظة الأخيرة، ويبدأ دماغك في إتمام العمل فقط لأنك مضطر تحت الضغط.

ولكن إذا كنت قد وضعت وقتاً محدداً، كما تحدثنا عن أهمية وضع منبه لمدة ٥ ٤ دقيقة، ستشعر أنك مضطر لإنجاز المهمة خلال هذا الوقت المحدد، مما يدفعك للعمل بتركيز أكبر و طاقة عالية منذ البداية، دون أن تنتظر حتى اللحظة الأخيرة.

الدرس المستفاد هنا هو أنه لا يجب أن تعتمد على الوقت المفتوح. كما حدث مع الطالب الذي كان يعتقد أن لديه وقتاً كافياً في عطلة نهاية الأسبوع، ولكن انتهى به المطاف في اللحظات الأخيرة ليشعر بالضغط الشديد.

إذا حددت وقتاً مخصصاً لإنجاز مهامك، مثل تحديد وقت ثابت لمراجعة دروسك في الخميس أو الجمعة، ستتمكن من إتمام العمل بكفاءة أعلى وفي وقت أسرع.

الوقت المحدد يساعدك على التركيز ويمنعك من التسويف. لذلك، بدلاً من التماطل مثل الطالب، حاول أن تضع لنفسك حدوداً زمنية واضحة لإنجاز كل مهمة حتى تنجزها بتركيز وكفاءة.

* * * * *

٥- تقسيم المهام الكبيرة إلى أجزاء صغيرة :

أحد أكبر أسباب التماطل هو الشعور بأن المهمة كبيرة جداً أو معقدة بحيث يصعب البدء فيها. عندما يرى العقل مهمة ضخمة، فإنه يدخل في حالة من التردد والخوف، مما يدفع الإنسان إلى تأجيلها مراراً وتكراراً.

يبدأ بإقناع نفسه بأنه "سيبدأ غداً"، أو "بعد ساعة"، أو "عند الدقيقة الفلانية"، أو "عندما يصبح المزاج مناسباً"، ليجد نفسه في النهاية يهرب من المهمة إلى أي مشتت متاح أمامه.

الحل الفعّال لتجاوز هذا النوع من التماطل هو تقسيم المهمة الكبيرة إلى أجزاء صغيرة. فعندما تُجزأ المهمة إلى خطوات بسيطة، يصبح من السهل البدء، لأنك لا تواجه جبلاً كاملاً بل تخطو خطوة واحدة فقط. تماماً كما تصعد السلم درجة درجة، يمكنك التقدم في المهمة جزءاً جزءاً، مما يسهل التنفيذ دون شعور بالرهبة أو الضغوط.

كلما كان تقسيم المهمة أكثر دقة وتفصيلاً، كلما زادت سرعة إنجازها بجودة عالية ودون تماطل. فبدلاً من أن تقف مشلولاً أمام مشروع كبير، ابدأ بخطوة صغيرة، ثم التي تليها، وستجد نفسك في النهاية قد أنجزت العمل بالكامل بدون تسويف أو تهرب.

تقسيم المهام الكبيرة إلى أجزاء صغيرة تكلمت عنه في بدايه الصفحات وتكلمت عنه بالتفصيل بطريقه تنفعك، أن كنت بدأت قراه الكتاب من البداية بالتاكيد تذكرت الموضوع، وأن لم تبدأ من البداية اذهب إلى الصفحة (٢٥) لتقرأ أكثر عن تقسيم المهام الكبيرة إلى أجزاء صغيرة ليسهل إتمامها .

* * * * *

« الطريقة الحاسمة للقضاء على التماطل »

لقد ناقشنا سابقاً خمس طرق فعالة للتخلص من التماطل، لكنها تمنحك ٥٠% فقط من الحل. قد تساعدك على تحسين تركيزك وتقليل المشتتات، لكنها لن تقضي على التماطل نهائياً.

هناك قاعدة واحدة فقط، إذا التزمت بها ستنتهي التماطل بالكامل بنسبة ١٠٠%... وهي: "ابدأ الآن!"

لا تنتظر اللحظة المثالية، لا تنتظر الفرصة المناسبة، لا تنتظر أن تشعر بالحماس. ابدأ الآن! ليس بعد دقيقة، ليس غداً، ليس عندما تتحسن ظروفك... ابدأ الآن، في هذه اللحظة، فوراً!

لماذا قاعدة "ابدأ الآن" هي الحل الوحيد؟

لأن التماطل يعيش فقط في مرحلة "قبل البدء". عندما تؤجل، فأنت تهرب من البداية، ولكن بمجرد أن تبدأ، يختفي التردد والتفكير الزائد، وتدخل في العمل بسلسلة. التفكير الطويل لن يحل المشكلة، الفعل فقط هو ما يحلها.

كلما انتظرت أكثر، كلما زاد خوفك من المهمة، وكلما زاد شعورك بأنها صعبة. لكن بمجرد أن تبدأ، تدرك أنها لم تكن مخيفة كما تخيلت.

ابدأ الآن، وستكتشف أنك كنت تماطل بلا سبب!

كيف تجبر نفسك على البدء فوراً؟

لا تفكر، لا تحلل، لا تتردد. ابدأ الآن!

انهض وتحرك، افتح الكتاب، اكتب أول كلمة، قم بأبسط خطوة ممكنة، أعمل على أهدافك، المهم أن تبدأ، والباقي سيأتي تلقائياً.

إذا وجدت نفسك تتماطل، اسأل نفسك: "لماذا لا أبدأ الآن؟" لا يوجد سبب منطقي يمنعك. التماطل مجرد وهم، والحل الوحيد له هو التنفيذ.

لا تجعل هاتفك أو أي شيء آخر يسرق منك لحظة البداية. احذف المشتتات، ركّز على المهمة، وافعلها الآن. ليس غداً، ليس بعد ساعة، بل الآن، فوراً!

لا تنتظر، لأن الانتظار لن يغير شيئاً!

كم مرة قلت لنفسك: "سأبدأ غداً"؟

كم مرة أجلت أهدافك حتى وجدت نفسك في نفس المكان لأسابيع أو أشهر؟ الحقيقة هي أن الغد لا يأتي أبداً، وكل دقيقة تؤجل فيها، هي دقيقة تضع من حياتك بلا رجعة. الحياة تمضي، وإن لم تبدأ الآن، فمتى ستبدأ؟

لا أحد ينجح لأنه انتظر الفرصة المثالية، بل لأنه بدأ رغم كل الظروف. لا تنتظر أن تكون جاهزاً، لأنك لن تكون جاهزاً أبداً.

ابدأ الآن، والبداية ستجعلك جاهزاً!

هذا هو قرارك الآن:

إما أن تستمر في تأجيل أحلامك وأهدافك، أو تبدأ الآن وتحطم التماطل للأبد. الخيار بين يديك، لكن تذكر... كل لحظة تفكر فيها بدلاً من أن تبدأ، هي لحظة تضعيها. لا تفكر... لا تتردد... ابدأ الآن!

* * * * *

« اشحن نفسك لأنك لست آلة »

تخيل أنك تستخدم هاتفك دون توقف، تفتح التطبيقات، تشاهد الفيديوهات، وتتصفح الإنترنت لساعات. ماذا سيحدث؟

ستنخفض البطارية تدريجياً حتى ينطفئ الجهاز تماماً. وعندها، مهما حاولت استخدامه، لن يعمل حتى تقوم بشحنه من جديد. الآن، فكّر في نفسك بنفس الطريقة... أنت أيضاً تحتاج إلى شحن دوري، وإلا سينخفض إنتاجك حتى تصل إلى الصفر.

الإنسان ليس مجرد جسد، بل مزيج من جانب مادي وجانب روحي، وكلاهما يحتاج إلى طاقة. الجسد يحتاج إلى الراحة، والطعام الصحي، والتمارين، أما الروح فتحتاج إلى الصلاة، والعبادة، والتأمل. عندما تهمل أي جانب منهما، تبدأ في استنزاف نفسك حتى تصبح ضعيفاً، مرهقاً، وعاجزاً عن الإنتاج.

الجسد يحتاج إلى طاقة مادية مستمرة

١- النوم الكافي:

الجسم يحتاج إلى النوم الكافي ليعمل بكفاءة. قلة النوم لا تؤثر فقط على المزاج، بل على قدرة العقل على التركيز والتفكير السريع. عندما تحرم جسدك من الراحة، فإنك تعطي عقلك إشارة بأنه ليس في حالة استعداد للعمل بشكل كامل. الدماغ يبدأ في المعاناة من الإرهاق، مما يؤدي إلى انخفاض الإنتاجية، التفكير البطيء، وضعف التركيز.

٢- التغذية السليمة:

إذا لم تزود جسدك بالطعام الصحي، لن تتمكن من العمل بأقصى طاقتك. الأطعمة الصحية مثل الفواكه، الخضروات، البروتينات، تمد الجسم بالطاقة التي يحتاجها

لأداء المهام بفعالية. عندما تهمل تناول الطعام الصحي، أو الأكل بطريقة غير نظامية، وحتى الإكثار من الأكل يؤثر على معدل إنتاجك وصفاء ذهنك، ستشعر بالخمول وستقل قدرتك على الأداء والتركيز.

٣. التمارين الرياضية:

حتى وإن كنت مشغولاً، لا تترك التمارين الرياضية. ممارسة الرياضة لمدة ٣٠ دقيقة يومياً يمكن أن تحدث فرقاً هائلاً في طاقتك وحيويتك. تساعد الرياضة في زيادة تدفق الدم، مما يجعل الدماغ أكثر نشاطاً ويعزز مستويات الطاقة لديك. الشخص الذي يمارس الرياضة يشعر عادة بأن لديه طاقة أكبر ويستطيع العمل لساعات أطول دون الشعور بالإرهاق.

(لا أريد منك أن تكون بطلاً، بل أريد منك أن تتمرن لشحن نفسك)

الروح: شحنك الداخلي

إن الروح تمثل مركز الطاقة الداخلية التي تجعلنا نواصل التقدم مهما كانت التحديات. إذا أهملت روحك، حتى وإن كنت في أفضل حالة جسدية، لن تشعر بالراحة أو الرغبة في الاستمرار.

١. الصلاة والتأمل:

الصلاة والعبادة هي بمثابة "شحن" روحي. عندما تصلي، تتواصل مع نفسك ومع خالقك، مما يعزز من شعورك بالسلام الداخلي والطاقة الروحية. هذه اللحظات من الانقطاع عن العالم الخارجي والتوجه نحو الروح تمنحك القوة لمواجهة تحديات الحياة.

٢. التأمل والذكر:

الإيمان، الذكر، والتأمل أو التفكير في خلق السماوات والأرض، تساهم في تجديد الطاقة الروحية، فهي تساعد في إراحة العقل وتخفيف التوتر والقلق. مثلما يشحن

الهاتف بطاريته، الروح تحتاج إلى شحن، وصلاة واحدة أو لحظة تأمل قد تغير طريقة تفكيرك وتزيد من إنتاجك.

الضغط المستمر على الجسد والعقل يؤدي إلى الانخفاض في الإنتاج
عندما تستمر في الضغط على نفسك دون راحة، سواء جسدياً أو عقلياً، يبدأ إنتاجك في الانخفاض تدريجياً. "صاحب الفأس" هو مثال على ذلك:
إذا لم يكن يحدّ فأسه بشكل مستمر، سينخفض إنتاجه بشكل كبير. هذا مشابه لما يحدث عندما تضغط على عقلك دون أن تعطيه فترات استراحة.

إذا كنت تعمل بشكل مستمر، لن تستطيع الحفاظ على مستوى إنتاجك لفترة طويلة.
على سبيل المثال:

إذا كنت تعمل لمدة خمس ساعات متواصلة، قد تبدأ إنتاجيتك في التراجع. لربما في بدايته إنتاجك وعملك سيكون إنتاجك بنسبة ٨٠% بعد عدة ساعات سينخفض الإنتاج إلى نسبة ٦٠% ويستمر بالانخفاض إلى أن يصل إلى نسبة ٢٠% تبدأ طاقتك في النفاد، ومع مرور الوقت تصبح أضعف في التركيز والتفكير.

لهذا يجب أن تشحن نفسك بفترات راحة بعد كل ساعة من التركيز تريح عقلك وجسدك لمدة ٥ إلى ١٥ دقيقة، الاستراحة من ناحية الأعمال التي تحتاج تركيز لأن بعض الأعمال حتى لو استمررت بها ٥ ساعات لا تشعر بالضعف ولكن البعض يحتاج إلى فترات استراحة بين الحين والآخر.

أهمية الاستراحة في زيادة الإنتاجية

الاستراحة ضرورية لمواصلة العمل بكفاءة. تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يأخذون استراحات قصيرة بين فترات العمل يكون إنتاجهم أعلى. ينصح العديد من الخبراء بأخذ استراحة بعد كل ٤٥ دقيقة من العمل أو ساعتين من

التركيز المستمر. يمكن أن تكون الاستراحة فقط لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق، لكنها كفيلة بزيادة طاقة الدماغ وتعزيز تركيزك.

الشخص الذي يأخذ فترات استراحة منتظمة يجد نفسه أكثر حيوية، وأكثر قدرة على الإبداع والتركيز. بينما إذا استمر في العمل بلا توقف، ستتراجع قدراته بشكل تدريجي.

كيف تحافظ على إنتاجك العالي؟

إذا كنت ترغب في الحفاظ على إنتاجك المرتفع، عليك أن تعرف كيف تشحن نفسك بانتظام. لا تضغط على نفسك حتى تنهار. خذ فترات راحة، تناول الطعام الصحي، احصل على نوم كافٍ، وامنح روحك ما تحتاجه من عبادة وتأمل. بهذه الطريقة، ستكون قادراً على أن تكون أكثر إنتاجية وأكثر قدرة على التحمل.

أنت بحاجة إلى توازن.

الجسد يحتاج إلى غذاء، الرياضة، والنوم. الروح تحتاج إلى الصلاة والعبادة والتأمل. إذا قمت بشحن نفسك بشكل دوري، ستكون دائماً في أفضل حالتك الجسدية والعقلية، وتنتج بشكل أكثر فعالية وأعلى جودة.

التوازن هو سر النجاح.

* * * * *

« التخطيط »

سر النجاح وزيادة الإنتاجية في حياتك

التخطيط هو المفتاح الأساسي لأي شخص يريد أن يعيش حياة ناجحة ومنظمة، بدلاً من أن يعيش حياته بشكل عشوائي ومبعثر. عندما تبدأ بالتخطيط ليومك أو لأسبوعك أو حتى لشهرك، ستلاحظ فرقاً هائلاً في إنتاجيتك واهتمامك بالوقت.

هناك قاعدة علمية تثبت أن:

كل دقيقة واحدة تقضيها في التخطيط توفر لك ١٠ دقائق من التنفيذ والإنتاج.
١٠% فقط من التخطيط يمكن أن يوفر لك ٩٠% من الإنتاجية.

وهذا يعني أنك عندما تخطط ولو لبضع دقائق قبل النوم، ستتمكن من إنجاز أضعاف ما كنت تفعله بدون تخطيط.

التخطيط على حياتك من اليوم الأول؟

خلال أول يوم من التخطيط، ستلاحظ ارتفاع إنتاجيتك بنسبة ٢٥%، لأنك ستبدأ يومك وأنت تعرف ما يجب عليك فعله.

بعد يوم واحد فقط، ستلاحظ أنك تهتم بوقتك بنسبة ٥٠% أكثر من السابق، لأنك أصبحت تدرك أهمية كل دقيقة في يومك.

بعد ٣ أيام فقط من الالتزام بالتخطيط، ستصبح هذه العادة جزءاً من حياتك اليومية، وستبدأ في رؤية الفرق الحقيقي في طريقة إدارتك لوقتك.

التخطيط ليس ليوم واحد فقط، بل لكل شيء في حياتك

يجب ألا تكتفي فقط بالتخطيط ليومك، بل قم بوضع خطة:

لأسبوعك: ماذا تريد إنجازه خلال الأسبوع؟

لشهرك: ما الأهداف التي تسعى لتحقيقها هذا الشهر؟
 لسنتك: ما الإنجازات التي تريد تحقيقها خلال هذا العام؟
 لمستقبلك: أين ترى نفسك بعد ٥ أو ١٠ سنوات؟

التخطيط ليس تعقيداً، بل تبسيط لحياتك:

التخطيط لا يعني أنك تكتب كل شيء في جدول وتحدد لكل ساعة مهمة، بل هو ببساطة تحديد ٣ إلى ٥ أشياء مهمة تريد القيام بها غداً، هذا الأسبوع، أو هذا الشهر، حتى لا تضع وقتك في أمور غير ضرورية. حتى لو كنت لا تنسى هذه المهام، فإن كتابتها تمنحك وضوحاً وتحفزك لإنجازها.

(أكتب ما تريد فعله غداً قبل النوم، عند الاستيقاظ سيكون لديك مهام واضحة)

المهام البسيطة لا تحتاج إلى تخطيط، فقط قم بها فوراً
 هناك أشياء يومية لا تحتاج إلى تخطيط أو كتابة، لأنها تستغرق وقتاً قصيراً جداً،
 مثل:

الرد على رسالة قصيرة.

الاتصال بأحد أفراد العائلة أو صديق لشيء سريع.

مراجعة سريعة لملاحظاتك.

تجهيز أشياءك للخروج.

وضع المفاتيح أو الهاتف في مكان محدد حتى لا تضع وقتك في البحث عنها لاحقاً.

الاستحمام.

الذهاب لشراء بعض الأغراض كلها لا تحتاج إلى تخطيط لأنها مهام بسيطة يمكن إتمامها بوقت قليل جداً.

الخلاصة:

التخطيط هو سر النجاح وزيادة الإنتاجية. الأشخاص الأكثر نجاحاً هم من يحددون مسبقاً ما سيفعلونه غداً أو خلال الأسبوع المقبل أو الشهر المقبل. ليس عليك أن تخطط لكل دقيقة، لكن حدد ٣ إلى ٥ أشياء مهمة حتى تضمن تحقيق أقصى استفادة من وقتك. وخلال أيام قليلة فقط، ستجد أن التخطيط أصبح عادة في حياتك، وسيساعدك على العيش بطريقة أكثر تنظيماً وإنتاجية، بدلاً من العشوائية والتأجيل!

(كتابة أهدافك وما تريد أن تفعله لها طاقة سحرية فائقة جداً، عليك أن تكتب ما تريد أن تفعله، أعني بذلك المهام الكبيرة أو الأهداف العالية مع تحديد الوقت. على سبيل المثال:

قررت أن اكتب كتاب (الأمام ينتظرك) كتبت هذا الهدف مع تحديد الوقت كتبت إني أريد أن انجز هذا الهدف بأقل من شهر، ووضعت الورقة أمام عيني أنظر إليها بين فتره وأخرى علما أنني قلت إني أريد أن يكون يوم ٢٠٢٥/١/١ اليوم الأول الذي ابدأ فيه بإنشاء هذا الكتاب (الأمام ينتظرك) ، وبالتالي أتممت الكتاب بأقل من شهر وبعدد صفحات ٣١٣ صفحة!

لهذا كتابه أهدافك تجعلك أكثر وضوحاً بما تريد أن تفعل. حيث أن الدماغ يكون على وعي كامل بالهدف الذي تريد أن تفعله وبالوقت الذي تحدده له، مهما كان الهدف صعباً فإن العقل البشري قادر على تحقيق ما تؤمن به (

* * * * *

« المشكلة ليست في الوقت »

المشكلة ليست في قلة الوقت، بل في كيفية استخدامه. الوقت هو المورد الوحيد الذي نملكه جميعاً بالتساوي، ولكن كيف نستخدمه لنصنع الفرق في حياتنا. نعتقد في بعض الأحيان أننا لا نملك وقتاً كافياً لتحقيق أهدافنا أو أن الحياة مزدحمة للغاية لتحقيق التقدم، لكن الحقيقة هي أن الوقت متاح لنا دائماً، لكننا لا نديره بالشكل الصحيح.

لنأخذ مثالاً بسيطاً:

إذا كنت تعمل ٨ ساعات يومياً وتنام ٨ ساعات يومياً، فهذا يعني أنك تنفق ١٦ ساعة من يومك في العمل والنوم.

ما يترك لك ٨ ساعات أخرى يومياً لاستخدامها كما تشاء. الآن، إذا حسبنا هذه الساعات على مدار السنة، إذا ضربت هذه الساعات في ٣٦٥ يوماً، ستجد أنه لديك ٢,٩٢٠ ساعة في السنة!

وهو ما يعادل أكثر من ١٢١ يوماً كاملاً من الوقت الفارغ في السنة!

الآن، دعنا نتخيل أن لديك نفس هذا الوقت الفارغ كل يوم لمدة ٢٠ سنة، ماذا سيحدث؟ إذا ضربنا ٢,٩٢٠ ساعة في ٢٠ سنة، ستجد أنك تملك ٥٨,٤٠٠ ساعة في هذه الفترة!

عند تقسيم هذه الساعات على ٢٤ ساعة في اليوم، ستكتشف أن لديك أكثر من ٢,٤٠٠ يوم من الوقت المتاح، أي حوالي ٦ سنوات ونصف من الوقت الفارغ.

ولكن السؤال الأهم هنا هو: ماذا فعلت بهذه الساعات؟ هل استغللتها في تطوير مهاراتك؟ أو تعلم شيء جديد؟ أو تحقيق أهدافك الشخصية؟ أم أن معظم هذا الوقت قد ضاع في أنشطة غير منتجة مثل تصفح الإنترنت بلا هدف أو مشاهدة التلفاز؟

لكن ماذا لو كان لديك وقت فراغ أكبر؟ لنفترض الآن أنه هناك أشخاص ليس لديهم عمل، أو لا يشغلون أنفسهم بأي مهمة محددة. هؤلاء الأشخاص ينامون ٨ ساعات يومياً ولكن لديهم ١٦ ساعة متبقية كل يوم!

هذا يعني أنهم يملكون ٨ ساعات إضافية عن الشخص الذي يعمل. الآن إذا أخذنا هذه الساعات الزائدة وحسبناها على مدار ٣٦٥ يوماً في السنة:

$$١٦ \text{ ساعة} \times ٣٦٥ \text{ يوم} = ٥,٨٤٠ \text{ ساعة سنوياً.}$$

إذا قسمنا هذه الساعات على ٢٤ ساعة في اليوم، فإننا نحصل على ٢٤٣ يوماً، أي أكثر من ٧ أشهر متواصلة من الوقت المتاح.

وفي حال إذا استمر هؤلاء الأشخاص في هذا الوضع لمدة ٢٠ سنة، سيكون لديهم:

$$٥,٨٤٠ \text{ ساعة} \times ٢٠ \text{ سنة} = ١١٦,٨٠٠ \text{ ساعة.}$$

عند تقسيم هذه الساعات على ٢٤ ساعة، يكون الناتج ٤,٨٦٦ يوماً من الوقت المتاح، أي ما يعادل ١٣ عاماً و٤ أشهر من الوقت الفارغ.

بالتأكيد ستقول أن هنالك بعض الأمور تأخذ الوقت مثل الصلاة والأكل والاستحمام وغيرها بالتأكيد أنا معك ولكن لنفترض أن لديك ٨ ساعات يومية هل تعتقد أن ٤ ساعات لا تكفيك

اجعلها ٥ أو ٦ ساعات

يتبقى لديك ساعتين كل يوم للإنتاج والتطور، ساعتين على مدار سنة كاملة

$$٢ \times ٣٦٥ = ٧٢٠ \text{ ساعة}$$

على مدار ٢٠ سنة أي

$20 \times 720 = 14,400$ ساعة أي ما يقارب 600 يوم أي 20 شهر من الإنتاج وأنت تخيل هذا العدد الهائل إياك أن تعتقد أنه ليس لديك وقت للتعلم والتطور أو الاستفادة من الوقت لأن الحقيقة ليست في قلبه الوقت بل بسوء الإدارة.

لنعود إلى ال 16 ساعة يومياً:

الآن، السؤال الذي يجب أن تطرحه على نفسك هو: ماذا فعل هؤلاء الأشخاص بهذا الوقت؟ هل استخدموه في تحسين أنفسهم؟ هل حاولوا اكتساب مهارات جديدة؟ أم أنهم فقط ضيعوا هذا الوقت؟

الوقت الذي يتمتع به الشخص في مثل هذه الحالة يمكن أن يكون مفتاحاً للنجاح في المستقبل. إذا كنت في هذا الموقف، ماذا يمكنك أن تفعل؟ كيف يمكن أن تستغل هذه الساعات الإضافية في تطوير نفسك، في تعلم شيء جديد، في التفكير في مشاريع جديدة، أو ببساطة في الراحة والراحة التي تساعدك على إعادة شحن طاقتك؟

عليك أن تعلم أن الوقت كالحديد، بقدر ما تبذل من جهد في إدارته وتنظيمه واستغلاله، بقدر ما تزداد قيمته.

ما هي قيمة قضيب من الحديد ؟

- قضيب خام من الحديد يساوي 5 دولارات

قضيب صنع على شكل نعل حصان يساوي 11 دولار

- قضيب صنع على شكل إبر: يساوي 355 دولار

- قضيب صنع على شكل سكاكين: يساوي 2285 دولار

- قضيب صنع على شكل زنبركات ساعات يساوي 250 ألف دولار.

مثال آخر جميل:

تخيل أن لديك حبة قمح:

إذا تركتها كما هي، فلن تنمو ولن يكون لها أي فائدة، تماماً كما لو أهدرت وقتك بلا هدف.

إذا زرعتها دون اهتمام، فقد تنمو لكن لن تعطي محصولاً جيداً، كما أن استخدام وقتك بلا تخطيط لن يحقق نتائج كبيرة.

إذا زرعتها واعتنت بها، فستحصد سنابل مليئة بالخير، تماماً كما أن استثمار وقتك في أمور مفيدة يجعلك تنمو وتتطور.

وإذا طحنت القمح وصنعت منه خبزاً فاخراً، فستصل إلى أقصى قيمة ممكنة، تماماً كما أن استغلال وقتك بذكاء قد يصنع منك شخصاً ناجحاً.

الوقت مثل حبة القمح، إما أن تتركه يضيع، أو تستغله بشكل بسيط، أو تستثمره ليمنحك مستقبلاً مزدهراً.

إياك أن تقول "ليس لدي وقت". بل اسأل نفسك، كيف أستخدم الوقت الذي لدي؟ الوقت أمامك دائماً،

وإذا كنت تحسن استخدامه بشكل جيد، فسيكون لديك الكثير لتحقيقه.

الوقت هو أغلى ما تملك، ولا يعود أبداً، لذا يجب أن تستفيد منه بكل طريقة ممكنة.

الوقت الذي نضيع فيه هو الوقت الذي لن يعود، وفي النهاية، أين ذهب كل هذا الوقت؟

* * * * *

« استغلال الوقت »

كيف يستغل الناجحون وقتهم ولماذا ينامون أقل؟

الآن، وبعد كل ما ذكرنا عن الوقت، سواء على مدار سنة أو حتى عشرين سنة، يتضح أنك تمتلك وقت فراغ أكثر مما تتخيل. كثيراً ما يظن الناس أن يومهم مزدحم، ولكن عند التدقيق، نجد أن هناك ساعات كثيرة يمكن استغلالها بفعالية.

العديد من الناجحين يدركون قيمة الوقت ويحرصون على استغلال كل لحظة في يومهم. النوم مهم بلا شك، ولكن بعضهم يختار تقليل عدد ساعات النوم إلى الحد الأدنى الذي يسمح لهم بالعمل بكفاءة دون إرهاق شديد. الفرق بين النوم لثمانية ساعات والنوم لخمس ساعات يومياً هو ثلاث ساعات يومياً من الإنتاج.

إذا كان الشخص ينام ٥ ساعات يومياً بدلاً من ٨، فإنه يوفر ٣ ساعات إضافية يومياً. خلال سنة واحدة، هذا يعني:

$$٣ \text{ ساعات} \times ٣٦٥ \text{ يوماً} = ١٠٩٥ \text{ ساعة سنوياً}$$

أي ما يعادل ٤٥ يوماً كاملاً من الإنتاج الإضافي سنوياً!

أما خلال ٢٠ عاماً، فإن عدد الساعات المكتسبة يكون:

$$١٠٩٥ \text{ ساعة} \times ٢٠ \text{ سنة} = ٢١,٩٠٠ \text{ ساعة}$$

بما أن اليوم يحتوي على ٢٤ ساعة، فهذا يعادل ٩١٢ يوماً كاملاً!

أي ما يقارب سنتين ونصف من الإنتاج الإضافي!

لكن هناك نقطة أخرى مهمة تميز الناجحين عن غيرهم، وهي استغلال العطل والإجازات. الشخص العادي قد ينظر إلى عطلة نهاية الأسبوع، أو العطل الرسمية

والمناسبات، على أنها فرصة للراحة المطلقة وإضاعة الوقت في أمور غير منتجة. وعشوائية من دون أي فائدة .

أما الشخص الناجح، فإنه يدرك أن هذه الأوقات تمثل فرصة ذهبية لاستثمار المزيد من الساعات في تطوير نفسه أو تحقيق أهدافه.

ليس المطلوب أن يعمل الناجح طوال العطلة، لكنه يستغلها بنسبة تتراوح بين ٢٠% و ٩٠% حسب مستوى نجاحه وقدرته على إدارة الوقت.

فهناك من يستغل ٥٠% من العطلة في العمل أو التعلم، وهناك من يخصص ٨٠% منها لإنجاز أمور مهمة، بينما قد يكتفي البعض بـ ٢٠% فقط، لكن الفارق هو أن كل ساعة يتم استثمارها تعني تقدماً إضافياً في مسيرته.

لكن لماذا يضغط الناجحون على أنفسهم؟ لماذا يعملون بجد ويتعبون ويقللون من راحتهم؟

السبب بسيط:

لأن النجاح ليس مجانياً. النجاح يتطلب تضحية، جهداً مستمراً، وصبراً. الناجح يعرف أن عليه أن يزرع اليوم حتى يحصد غداً، أن يتحمل المشقة اليوم ليعيش حياة أفضل لاحقاً.

الإنسان الناجح لا يضيع وقته في الأمور المؤقتة التي لا تضيف له شيئاً، بل يركز على الأمور الدائمة التي ستمنحه مستقبلاً مشرقاً.

يضغط على نفسه الآن، يقلل من النوم، يعمل بتعب، يتحدى الظروف، لكنه في النهاية يحصل على ثمار جهوده، يستريح وهو راضٍ عن إنجازاته، ويعيش الحياة التي يتمناها الجميع ولكن لا يسعون لتحقيقها كما فعل هو.

الفرق بين الناجح وغيره ليس في الفرص، بل في إدارة الوقت والتضحيات التي يقدمها اليوم ليحصل على الغد الذي يحلم به.

* * * * *

« أحسب وقتك »

كيف تحسب وقتك وتنظمه لتحقيق أقصى إنتاجية؟

الوقت هو أهم مورد لديك، وإذا لم تستطع تنظيمه بشكل جيد، فستجد نفسك تضيع ساعات كثيرة دون أي فائدة. لذلك، يجب أن تتعلم كيف تحسب وقتك بدقة وتستغله بأفضل طريقة ممكنة.

١- احسب ساعات العمل والنوم أولاً:

ضع عدد ساعات العمل التي تلتزم بها يومياً.

أضف إليها عدد ساعات النوم، ولكن تأكد أن نومك لا يتجاوز ٨ ساعات، فكلما قللت منه بشكل مدروس، زادت إنتاجيتك.

٢- احسب الساعات المتبقية من يومك:

اليوم يحتوي على ٢٤ ساعة، وبعد خصم ساعات العمل والنوم، سيكون لديك عدد معين من الساعات المتبقية.

٣- ابدأ بتقسيم وقتك بذكاء:

الآن لديك وقت فارغ يمكن استغلاله، وهنا يأتي دور التنظيم الفعال:

■ اعزل ٥ ٤ دقيقة يومياً للإنتاجية المركزة – هذه قاعدة أساسية يجب أن

تلتزم بها. اجعلها وقتاً ثابتاً لا تفرط فيه مهما كان، استثمره في التعلم، التطوير، أو أي نشاط منتج. تكلمنا عن هذه القاعدة في صفحة (٣١)

■ قسّم باقي الوقت على الأنشطة الضرورية مثل:

الأكل والراحة الشخصية.

العبادات والصلاة.

التواصل مع الأصدقاء والعائلة.

ممارسة الرياضة للحفاظ على نشاطك.

التعلم والتطوير الذاتي.

٤- كلما أردت نجاحاً أكبر، اضغط على نفسك أكثر:

إذا كنت تريد تحقيق معدلات إنتاج عالية، فيجب أن تتعامل مع كل دقيقة بصرامة. اضغط على نفسك، لا تترك دقيقة تضيع بلا هدف. الفرق بين الناجحين وغيرهم هو أنهم يستخدمون كل لحظة لتحقيق أهدافهم.

٥- انتبه إذا لم يكن لديك عمل يومي:

إذا لم يكن لديك عمل ثابت يشغل جزءاً كبيراً من يومك، فهذا يعني أن لديك ساعات إضافية من الفراغ. هنا، لا يوجد لديك عذر لإضاعة الوقت!

يجب أن تحذف فقط ساعات النوم وتبدأ مباشرة في تقسيم يومك، واستغلال كل ساعة في تطوير نفسك، العمل على مشاريع جديدة، أو تحسين مهاراتك.

احذر من التراخي! كل دقيقة تتركها بلا فائدة هي فرصة ضائعة لن تعود. شدّد على نفسك، استثمر وقتك بحكمة، وكن صارماً مع كل لحظة تمر في يومك، لأن النجاح لا يأتي إلا لمن يحاسب نفسه على كل دقيقة.

* * * * *

« هل أنت منهم »

في حياتنا، هناك فئة من الناس يعيشون في حلقة مفرغة، تتكرر فيها نفس المشاعر، نفس القرارات، ونفس الفشل. هؤلاء الأشخاص يتمنون أن يصبحوا أفضل، يطمحون للنجاح، ويضعون أهدافاً عظيمة، لكنهم لا يعملون على تحقيق هذه الأهداف. إنهم يظلون في مكانهم، يماطلون، يؤجلون، ويختلقون الأعذار، بدلاً من أن يخطوا خطوة واحدة نحو التغيير.

لا يعترفون بأن النجاح ليس هبة تأتيهم فجأة، بل هو نتاج جهد مستمر وتخطيط وعمل. فما الذي يمنعهم من التقدم؟ هل هو الخوف من الفشل؟ أم هو الكسل والتسويف؟ هل أنت منهم؟

التمني دون العمل:

الكثير من الأشخاص في حياتنا يتمنون الكثير، لكنهم لا يعملون لتحقيق هذه الأمنيات. إنهم يضعون أهدافاً عظيمة، مثل أن يصبحوا أصحاب مشاريع كبيرة، أو أن يصلوا إلى مكانة مرموقة في المجتمع، أو أن يكونوا في أفضل حال. لكنهم لا يقومون بأي خطوة فعلية نحو تحقيق هذه الأهداف. يظلون يعلقون آمالهم على المستقبل، ويمضون وقتهم في التفكير والتمني، ولكنهم لا يخطون أي خطوة عملية. مثال على ذلك هو الشخص الذي يحلم أن يكون حافظ للقران، لكنه لا يقوم بأي قراءة للقران أو محاوله حفظه، ولا حتى يفرغ نفسه لأجل هذا الهدف ولا يضع خطة لبدء هدفه، بل يكتفي بالتمني أن يحفظ القران من تلقاء نفسه.

التسويف والمماطلة:

يُعتبر التسويف من أكبر الأعداء للنجاح. البعض يظن أن الوقت سيأتي لهم في الوقت المناسب، وأنه "سيبدأ غداً" أو "عندما تتوفر الظروف المناسبة".

وهذا ما يفعله الكثير من الفاشلين، حيث يؤجلون كل شيء. مثال على ذلك، تجد الشخص الذي يريد أن يتعلم لغة جديدة، ولكنه يؤجل دائماً، يقول "سأبدأ غداً"،

ثم "سأبدأ بعد أسبوع"، وبعد سنة، لا يزال في نفس المكان، لا يتقن اللغة التي كان يحلم بتعلمها.

هؤلاء الأشخاص لا يدركون أن الظروف المناسبة لن تأتي إذا لم يبدأوا العمل الآن. النجاح لا يأتي لأولئك الذين ينتظرون، بل لأولئك الذين يتخذون خطوات اليوم بدلاً من التأجيل.

الخوف من الفشل وعدم الاستمرار:

الكثير من الناس يخشون الفشل، وهذا الخوف هو ما يمنعهم من اتخاذ خطوات جادة نحو أهدافهم. إنهم يظنون أن الفشل يعني نهاية الطريق، ولذلك يتجنبون البدء في أي شيء خوفاً من أن يفشلوا.

هؤلاء الأشخاص ينتهون إلى الحياة في دائرة من الراحة، ويخسرون فرصاً كبيرة في مسيرتهم. مثال على ذلك، الشخص الذي يقرر أن يبدأ مشروعاً خاصاً به، لكنه يخشى أن يفشل فيه، فيكتفي فقط بالحديث عن المشروع دون أن يبدأ فيه. يقول لنفسه: "إذا فشلت، سيكون الأمر محرراً جداً".

" لكن الحقيقة هي أن الفشل ليس نهاية الطريق، بل هو جزء من رحلة النجاح. النجاح لا يأتي إلا بعد محاولات، وبعد تعلم من الأخطاء والفشل.

(الإنسان الناجح هو الإنسان الذي فشل أكثر من مرة، ولكن استمر ونجح)

الذكاء دون تنفيذ:

ربما تكون أحد الأشخاص الأذكاء الذين يمتلكون أفكاراً عظيمة، ولكنك تجد صعوبة في تنفيذها. إن الكثير من الأذكاء يحملون أفكاراً رائعة، ولكنهم لا يتخذون أي خطوة نحو تنفيذ هذه الأفكار.

مثال على ذلك هو الشخص الذي يحلم باختراع شيء جديد، لكنه لا يضع خطة فعلية للعمل على الاختراع. يظل يفكر في الفكرة بشكل نظري دون أن يترجمها إلى عمل ملموس. هؤلاء الأشخاص يتوهمون أن أفكارهم وحدها كافية لتحقيق النجاح، ولكنهم في الحقيقة يظلون في مكانهم، بينما يحقق الآخرون نجاحات أكبر

بأهداف أقل تعقيداً ولكنهم يضعونها موضع التنفيذ. أحياناً، قد تكون الفكرة البسيطة التي تعمل عليها هي الطريق إلى النجاح، بينما الفكرة المعقدة التي لم تُنفذ لا تساوي شيئاً.

الدوامة المستمرة:

بعض الأشخاص يعيشون في دوامة لا تنتهي، روتين يومي مكرر لا يختلف من يوم لآخر. يستيقظون في الصباح، يذهبون إلى عملهم، يواجهون نفس المهام، يعودون إلى المنزل، يأكلون، يشربون، ينامون، ثم يعيدون نفس الدورة كل يوم. هذا الروتين قد يستمر لسنوات دون أي تغيير حقيقي في حياتهم.

يشعرون وكأنهم يعيشون في "آلة زمن"، حيث كل يوم يمر وكأنه نسخة طبق الأصل عن اليوم الذي قبله، دون أي محاولة لتغيير أو تحسين. هذه الحياة التي تبدو مستقرة للوهلة الأولى، يمكن أن تتحول إلى فخ، حيث يظن الشخص أن الاستمرارية في هذه الدوامة هي الأمان والراحة، لكن في الواقع، هي تفقده القدرة على التقدم والنمو. ومع مرور الوقت، يبدأ الشخص في الشعور بالركود والملل، ولا يدرك أن الحل يكمن في الخروج من هذه الدائرة المغلقة إلى آفاق جديدة.

الانضباط والاستمرار:

الانضباط هو مفتاح النجاح، ولكن الكثير من الأشخاص يخشون الاستمرار على خطة أو هدف لفترة طويلة. إنهم يعتقدون أن الحياة يجب أن تكون مليئة بالتسلية والمتعة، ويرون أن التزامهم بالعمل المستمر سيؤدي إلى حياة مملة.

ولكن الحقيقة أن النجاح يتطلب الانضباط والعمل الدؤوب حتى في الأوقات التي لا تكون فيها الحياة ممتعة.

مثال على ذلك هو الشخص الذي يبدأ في ممارسة الرياضة بنشاط في البداية، ولكنه يتوقف بعد أسبوع لأنه لم يرَ النتائج التي كان يتوقعها.

بينما نجد أن الشخص الذي يلتزم بممارسة الرياضة بشكل يومي، حتى لو بدأ تدريجياً، هو من سيحقق أهدافه في النهاية.

[ما تفعله كل يوم أهم مما تفعله مرة واحدة بين الحين والآخر]

(جريتشن روبين)

* * * * *

من الأفضل؟

إذا قارنا الأشخاص الذين يعملون على أهدافهم البسيطة ويمضون قدماً في تنفيذها، بالأشخاص الذين يمتلكون أفكاراً عظيمة لكنهم لا يعملون عليها، سنجد أن من يعمل هو من يحقق النجاح.

النجاح لا يعتمد على مدى ذكائك أو عظمة أفكارك، بل يعتمد على مدى التزامك بالتنفيذ والعمل المستمر.

الشخص الذي يضع أهدافاً بسيطة ويعمل عليها يحقق نجاحاً أكبر من الشخص الذي يمتلك أفكاراً معقدة ولكنه لا يترجمها إلى واقع.

مثال على ذلك، قد تجد شخصاً يضع هدفاً بسيطاً مثل تعلم مهارة جديدة أو فتح مشروع صغير، ولكن بسبب التزامه بالعمل على هدفه، يحقق نجاحاً أكبر من شخص آخر كان يحلم بأهداف أكبر ولكنه لم يعمل عليها.

في النهاية:

السؤال الذي يجب أن تطرحه على نفسك هو:

هل أنت منهم؟ هل أنت من الأشخاص الذين يتمنون الكثير ولكنهم لا يعملون لتحقيق أحلامهم؟

هل تخشى الفشل ولا تقوم بأي خطوة نحو أهدافك؟

هل لديك أفكار عظيمة ولكنك لا تقوم بتنفيذها؟ أم أنك مستعد أن تبدأ اليوم، وتعمل على أهدافك بشكل متواصل حتى لو كانت بسيطة؟ هل أنت من الأشخاص الذين يمتلكون طموحاً كبيراً لكنهم لا يتحركون خطوة واحدة لتحقيقه؟

هل أنت من الأشخاص الذين يؤجلون أحلامهم بانتظار اللحظة المثالية التي لن تأتي؟

هل أنت من الأشخاص الذين يعرفون ما يجب عليهم فعله لكنهم لا يفعلونه؟

هل أنت من الأشخاص الذين يعيشون حياتهم وكأنهم في حلقة مفرغة: استيقاظ، عمل، أكل، نوم... دون أي تقدم حقيقي؟

هل أنت من الأشخاص الذين يمتلكون خطأ رائعة في أذهانهم لكنهم لا ينفذونها؟

هل أنت من الأشخاص الذين يخشون الانضباط لأنهم يرونه تقييداً لحريتهم؟

هل أنت من الأشخاص الذين لديهم كل الإمكانيات لتحقيق النجاح لكنهم يتركون الخوف يسيطر عليهم؟

هل أنت من الأشخاص الذين يتمنون النجاح لكنهم لا يبذلون الجهد اللازم لتحقيقه؟

هل أنت من الأشخاص الذين يبدأون بقوة ثم يتراجعون عند أول عقبة؟

هل أنت من الأشخاص الذين يماطلون حتى يضيع الوقت ثم يندمون على ما فاتهم؟

هل أنت من الأشخاص الذين يخافون من الفشل لدرجة أنهم لا يحاولون أصلاً؟

هل أنت من الأشخاص الذين يشعرون بالملل بسرعة، فيتركون كل شيء غير مكتمل؟

هل أنت من الأشخاص الذين ينتظرون الحافز لبدأوا، بدلاً من خلق الحافز بأنفسهم؟

هل أنت من الأشخاص الذين يستهلكون المعلومات لكنهم لا يطبقونها؟

هل أنت من الأشخاص الذين يعيشون في أوهم النجاح دون أن يتخذوا أي خطوة نحوه؟

الحياة ليست عن التمني فقط، بل عن العمل المستمر والتخطيط السليم. إذا كنت منهم، حان الوقت لتتوقف عن التسويف، وتبدأ في وضع خطط حقيقية، ثم تعمل عليها بكل جهد وإصرار. النجاح ليس مستحيلاً، لكنه يحتاج إلى التزام وعمل.

* * * * *

« ابدأ بالأهم وإن كان صعباً »

النجاح ليس في كثرة المهام، بل في البدء بالأهم، حتى لو كان الأصعب القوة الحقيقية ليست في فعل السهل، بل في مواجهة الأصعب أولاً من يهرب من المهام الصعبة يبقى في مكانه، ومن يواجهها يتقدم الأهم هو ما يصنع الفرق، حتى لو كان الأصعب، فابدأ به بلا تردد

[من أشتغل بغير المهم ضيع الأهم]

(علي بن أبي طالب)^٨

^٨ ميزان الحكمة الجزء السابع صفحة ١٢٧ حديث ١٤٢١١

عندما تبدأ يومك أو وقت فراغك، عليك أن تضع استراتيجية واضحة لكيفية استغلاله بأفضل طريقة. لنفترض أن وقت فراغك أو بداية عملك تبدأ عند الساعة الثانية ظهراً، فمن اللحظة التي تبدأ فيها، عليك أن تختار المهام التي ستنجزها بعناية.

القاعدة الذهبية هنا هي أن تبدأ بالمهمة الأصعب والأهم أولاً، لماذا؟

لأنك في بداية وقتك تكون في أعلى طاقتك وأفضل تركيزك، مما يعني أنك ستنجز المهمة بسرعة وكفاءة أكبر. الإنسان بطبيعته يبدأ يومه بطاقة عالية، لكنها تتناقص تدريجياً مع مرور الوقت ومع تراكم الجهد والتعب.

{ أنا أجعل المهام الأهم والأصعب من الساعة الثانية ظهراً إلى حلول العاشرة ليلاً لأنني أكون بأعلى درجات الطاقة والوعي، وبما أنني أبقى مستيقظاً لحلول الساعة السادسة صباحاً، فاني من الساعة الثانية عشر ليلاً إلى حلول السادسة صباحاً أصبح بحاله من التعب والإرهاق ويصبح معدل إنتاجي ضعيف جداً جداً، لهذا أنا أتمم الأعمال المهمة الضرورية الصعبة في بداية وقتي عندما أكون بأعلى درجات الطاقة والنشاط، لأنني بمرور الوقت اتعب واشعر بالإرهاق، وأضع المهمات البسيطة في الليل، مثل الرد على البريد الإلكتروني ومواقع التواصل، أو مراجعته بعض البيانات، وايضاً قراءة القرآن والصلاة، وبعض الأذكار، والأدعية، لأنها لا تتطلب جهد قوي، لربما تتساهل عن وقت نومي أنا أنام من الساعة السادسة أو الخامسة ونصف صباحاً إلى الساعة الثانية عشر ظهراً }

إذا بدأت بمهمة سهلة أو ثانوية، ستستهلك طاقتك في أمور غير ضرورية، وبحلول الوقت الذي تصل فيه إلى المهمة الصعبة، ستكون قد استنزفت جزءاً كبيراً من تركيزك وجهدك، مما يجعلها تبدو أصعب بكثير مما هي عليه في الواقع. في المقابل، عندما تبدأ بالمهمة الصعبة أولاً، فإنك تستغل أقوى لحظات تركيزك في إنجازها، ثم تنتقل بعد ذلك إلى المهام الأسهل التي لا تحتاج إلى مجهود ذهني كبير، مما يجعل يومك أكثر إنتاجية وأقل إجهاداً.

أما عندما تصل إلى فترات الراحة أو تبدأ بالشعور بالتعب، يمكنك استغلال هذا الوقت لإنجاز المهام البسيطة التي لا تحتاج إلى نفس القدر من التركيز والطاقة، مثل مراجعة البريد الإلكتروني، أو ترتيب غرفتك، أو الرد على الرسائل، أو قراءة القرآن، أو قراءة بعض الأذكار المعتاد عليها كل يوم بهذه الطريقة، تضمن أنك قد أنجزت الأهم عندما كنت في أقوى حالاتك، وتبقى المهام البسيطة للأوقات التي يكون فيها تركيزك أقل.

لكن هناك نقطة مهمة يجب أن تضعها في اعتبارك:

٨٠% من الناس يشغلون أنفسهم بمهام غير مهمة وغير ضرورية، ويقضون وقتهم في أشياء يمكنهم تأجيلها أو تسليمها لآخرين، بينما في نفس الوقت، يتجاهلون المهام الأكثر أهمية والتي تحتاج إلى تركيز أكبر وتخطيط دقيق.

هؤلاء الأشخاص غالباً ما يضيعون وقتهم في التشتت بالأمر الصغيرة، ثم يشعرون بعد انتهاء اليوم أنهم لم ينجزوا أي شيء مهم رغم أنهم كانوا مشغولين طوال اليوم. فبدلاً من أن يركزوا على المهام التي تعود عليهم بنتائج كبيرة، يستهلكون طاقتهم في مهام يمكن تأجيلها أو حتى إلغاؤها، ما يجعل إنتاجهم ضعيفاً وغير مُجدٍ.

وأحياناً، بعض الأشخاص يعملون طوال النهار، من الصباح إلى الليل، ولا يتوقفون عن الجهد والتعب، ومع ذلك، الإنتاج الذي يخرجونه في النهاية ضعيف جداً. هذا يحدث لأنهم يجتهدون على مهام غير مهمة أو غير ضرورية. هؤلاء الأشخاص قد يعملون بجد، ولكن نتيجة تعبهم لا تكون ملحوظة ولا تثمر بشكل كبير. على الرغم من أنهم يبذلون مشغولين طوال اليوم، إلا أنهم لا يحققون تقدماً حقيقياً، وذلك لأنهم لا يركزون على ما هو أهم.

النجاح يكمن في القدرة على التمييز بين المهام المهمة وغير المهمة. الإنسان الناجح هو الذي يعرف كيف يميز بين ما هو ضروري وما هو غير ضروري، وكيف يضع الأولوية للأشياء التي تعود عليه بأكثر فائدة.

هؤلاء الأشخاص يجبرون أنفسهم على اختيار المهام الهامة والصعبة أولاً. في البداية، قد يكون هذا الأمر صعباً، ولكنهم يدركون أن هذا هو الطريق لتحقيق أفضل النتائج، وأن البدء بالأمور الصعبة يعطيهم الدافع لإنجاز المزيد. عندما يركزون على المهام الأساسية التي تحتاج إلى تركيز عالٍ، فإنهم يتفوقون في الإنتاجية ويحققون تقدماً حقيقياً مقارنةً بمن يبدأون بالمهام السهلة التي لا تحتاج إلى مجهود ذهني.

ابدأ بالمهمة الأكثر أهمية والأصعب أولاً! لأنه عندما تُعطي الأولوية للأشياء التي تعود عليك بالفائدة الأكبر، فإنك ستحقق تقدماً حقيقياً في حياتك المهنية والشخصية. وعندما تنجز هذه المهام الصعبة في البداية، ستشعر بالإنجاز الكبير، مما يعطيك الدافع للتقدم والاستمرار في باقي اليوم.

لذلك، لا تقع في فخ العمل المفرط على المهام السهلة وغير الضرورية. فبدلاً من الانغماس في الأنشطة التي لا تعود عليك بالفائدة، ابدأ بالأهم، حتى وإن كان صعباً، وستجد أن يومك يصبح أكثر إنتاجية وأقل ضغطاً، وستشعر أن تعبك له قيمة فعلية.

لا تنسى تقسيم المهام الكبيرة إلى أجزاء صغيرة ليسل عليك إنجازها

* * * * *

« تأجيل الفائدة »

الناجحون هم من يرقبون الفائدة المستقبلية

في عالمنا اليوم، كثير من الناس يواجهون صعوبة في تحقيق النجاح، ويعود ذلك إلى عدم قدرتهم على تأجيل الفائدة أو المكافأة الحالية من أجل تحقيق أهداف أكبر في المستقبل.

الناجحون هم أولئك الذين يتفوقون في تأجيل الفائدة، الذين يعرفون كيف يضبطون أنفسهم ليعملوا الآن من أجل أن يجنوا ثمرة جهدهم لاحقاً.

إن تأجيل الفائدة ليس مجرد مفهوم في علم النفس، بل هو مهارة ضرورية للمضي قدماً في الحياة وتحقيق النجاح الكبير.

الناس الناجحون يعرفون أن الفوائد العاجلة غالباً ما تكون قصيرة المدى، بينما المكافآت المستقبلية التي تتطلب الصبر والجهد على المدى الطويل، هي التي تُفضي إلى إنجازات كبيرة.

على سبيل المثال:

بدلاً من أن يقضي الشخص الناجح وقتاً طويلاً في الترفيه أو الاستمتاع بالراحة في وقت مبكر، يقوم بتخصيص وقت أكبر للعمل على أهدافه حتى وإن كانت غير مرئية في البداية.

هؤلاء الأشخاص يضعون أساسات قوية في وقت مبكر، سواء كان ذلك في التعليم، أو في تطوير مهارات جديدة، أو في بناء علاقات مهنية وعلمية ناجحة، حتى لو لم يروا نتائج ذلك مباشرة.

يمكننا أن نلاحظ أن الناس الذين يسبغون في هذا الاتجاه يتمتعون بميزة إضافية؛ هم أكثر قدرة على التركيز على ما هو مهم بعيد المدى، بدلاً من الانشغال بالمكافآت الفورية. في حين أن الآخرين قد ينشغلون في اللحظات الحاضرة بالمتعة والراحة، يتجه الناجحون إلى الأنشطة التي قد تكون صعبة أو مستهلكة للوقت، لكنها تؤدي في النهاية إلى تقدم حقيقي في حياتهم.

أحد الأمثلة الواضحة على ذلك هو الطلاب الذين يدرسون بجد طوال العام، مع العلم أن ثمرة جهودهم ستكون في نتائج الامتحانات والتفوق الأكاديمي.

هؤلاء الأشخاص يقاومون إغراء التسلية والراحة التي قد تكون متاحة لهم في اللحظة الحالية. هم يعرفون أن أوقات الراحة أو المتعة التي قد يستمتعون بها الآن، قد تؤدي إلى نتائج قصيرة المدى، بينما الجهد الذي يبذلونه الآن سيكافأهم بنتائج أكبر في المستقبل.

هذا المفهوم ينطبق أيضاً على الحياة المهنية. الناجحون في العمل يتخذون قرارات صعبة بشكل مستمر. قد لا يكون لديهم الوقت للاحتفال بالنجاح الفوري أو للانغماس في الرفاهية الشخصية، بل يركزون على بناء أسس متينة على المدى الطويل من خلال التعلم المستمر، وتحسين مهاراتهم، وابتكار حلول جديدة لمشاكل العمل.

هذا التوجه نحو المستقبل يميزهم عن أولئك الذين يبحثون عن المكافآت السريعة، ويجعلهم قادرين على الصمود في وجه التحديات، ومرتاحين أمام الآفاق الجديدة التي تفتح أمامهم مع مرور الوقت.

يُعتبر تأجيل الفائدة جزءاً أساسياً من استراتيجية النجاح الشخصي. القدرة على إلغاء بعض التسلية، أو الراحة اللحظية، والعمل على هدف كبير قد يبدو بعيداً هو ما يفرق بين الناجح وغير الناجح.

يمكن تطبيق هذه الفكرة على جميع جوانب الحياة؛ سواء كانت مهنية أو أكاديمية أو حتى شخصية.

إن النجاح ليس مجرد مجموعة من اللحظات السعيدة التي تأتي فجأة، بل هو نتيجة لتراكم الجهود على المدى الطويل. وكلما تفاعل الإنسان مع هذا المفهوم بوعي أكثر، أصبح أقرب إلى الوصول إلى أهدافه الحقيقية.

في النهاية، الناجحون هم من يرون المستقبل بوضوح، ويعملون بجد اليوم لتأمين حياة أفضل في الغد.

إنهم يعرفون أن المكافآت الكبيرة تأتي فقط بعد فترة من التحمل، وأن تأجيل الفائدة ليس هدراً للوقت، بل استثمار طويل الأمد.

الناس الفاشلون يفعلون ما يريح أعصابهم، بينما الناس الناجحون يقومون بتحقيق وإنجاز أهدافهم «

* * * * *

[إنسان بدون أخطاء ليس إلا إنسان لم يحاول أن يفعل شيئاً]
(ألبرت أينشتاين)

[إذا نظرت إلى ما لديك فستتمكن من أن تحصل على المزيد،
ولكن إذا نظرت ما إلى ليس لديك لن تكتفي أبداً]
(أوبرا وينفري)

[تنتهي حياتك في اليوم الذي لا تلتفت فيه إلى الأشياء المهمة]
(مارتن لوثر كينغ)

« الرفاهة الرقمية »

أداة للتحكم في وقتك وحساب ساعاتك الضائعة

في عصرنا الحالي، أصبحت الهواتف الذكية جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية. ومع كثرة التطبيقات التي نستخدمها، مثل فيسبوك، واتساب، تيك توك، وإنستغرام، قد نكتشف أن الوقت الذي نعتقد أننا نممره بشكل سريع في هذه التطبيقات قد يضيع منا بشكل غير ملحوظ.

هنا يأتي دور "الرفاهة الرقمية" كأداة قوية تمنحك القدرة على التحكم في وقتك وتحديد مدى تأثير هذه التطبيقات على حياتك.

الرفاهة الرقمية هي ميزة موجودة في معظم الهواتف الذكية التي تمكنك من تحديد حدود زمنية لاستخدام التطبيقات، فضلاً عن منحك القدرة على تتبع استخدامك لتلك التطبيقات بشكل يومي وأسبوعي.

إذا كنت تشعر بصعوبة في السيطرة على الوقت الذي تقضيه في هذه التطبيقات، فإن الرفاهة الرقمية توفر لك الحل.

كيف تعمل الرفاهة الرقمية؟

تحديد حدود زمنية للتطبيقات:

باستخدام هذه الميزة، يمكنك تحديد وقت معين تقضيه على التطبيقات التي تشعر بأنها تستهلك وقتك بشكل كبير. على سبيل المثال، يمكنك ضبط فيسبوك على ٣٠ دقيقة فقط في اليوم. بعد وصولك إلى هذه الدقائق، سيتوقف التطبيق تلقائياً، ولن تستطيع الدخول إليه مرة أخرى إلا بعد ٢٤ ساعة.

الأمر نفسه ينطبق على إنستغرام وواتساب وتيك توك، حيث يمكنك تخصيص الوقت الذي ترغب في قضائه على كل تطبيق، مما يساعدك في تجنب التشتت المفرط في هذه التطبيقات.

حساب الاستخدام بشكل دقيق:

باستخدام الرفاهة الرقمية، يمكنك أيضاً تتبع استخدامك للتطبيقات على مدار الأيام. عند الدخول إلى إعدادات "الرفاهة الرقمية"، يمكنك مراجعة تاريخ استخدام التطبيقات.

على سبيل المثال:

إذا كنت تستخدم واتساب يومياً لمدة ٣٠ دقيقة، يمكنك أن تعود بالزمن لتكتشف كم من الوقت قضيته في هذا التطبيق في يوم معين، أو حتى طوال الشهر.

هذا يتيح لك حساب إجمالي الوقت الذي قضيت فيه على هذه التطبيقات من يوم ١ إلى يوم ٢٥ أو ٣٠ من الشهر. ستجد أنه إذا كنت تستخدم تيك توك لمدة ساعتين يومياً، فإن هذه الساعات تتجمع لتصبح عدداً كبيراً من الدقائق التي ربما كانت مهدورة.

لتوضيح ذلك أكثر:

إذا كنت قد استخدمت تطبيق معين يومياً لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم الأول من الشهر، ثم ٢٥ دقيقة في اليوم التالي، و ٥٠ دقيقة في اليوم الثالث، وهكذا. في اليوم الرابع قد تستخدمه لمدة ساعة و ١٠ دقائق.

لكي تحصل على إجمالي الدقائق التي استخدمتها طوال هذه الأيام، يمكنك جمع الدقائق اليومية يدوياً باستخدام الحاسبة:

اليوم الأول: ٣٠ دقيقة

اليوم الثاني: ٢٥ دقيقة

اليوم الثالث: ٥٠ دقيقة

اليوم الرابع: ٧٠ دقيقة

مجموع هذه الدقائق هو $٣٠ + ٢٥ + ٥٠ + ٧٠ = ١٧٥$ دقيقة.

ثم يمكنك جمع جميع الأيام وتكرار هذه العملية للحصول على إجمالي الدقائق طوال الشهر.

على سبيل المثال:

إذا قمت بحساب إجمالي الدقائق من اليوم ١ إلى اليوم ٢٥، وبلغت النتيجة ١٠٠٠ دقيقة، يمكنك قسمة هذه الدقائق على ٦٠ لتحويلها إلى ساعات.

١٠٠٠ دقيقة ÷ ٦٠ = ١٦,٦٧ ساعة (أي ما يعادل ١٦ ساعة و ٤٠ دقيقة).

التذكيرات بشأن مدة النظر إلى الشاشة:

خاصية "التذكيرات بشأن مدة النظر إلى الشاشة" هي إحدى ميزات الرفاهية الرقمية التي تساعدك على مراقبة الوقت الذي تقضيه في استخدام التطبيقات. عند تفعيل هذه الخاصية، ستتلقى إشعارات تذكيرية أثناء استخدامك للتطبيقات تخبرك بالوقت الذي قضيته في التطبيق.

على سبيل المثال:

إذا كنت تستخدم فيسبوك لمدة ١٠ دقائق، سيرسل لك الهاتف إشعاراً يخبرك: "لقد استخدمت فيسبوك لمدة ١٠ دقائق." وإذا استمررت في استخدام التطبيق، ستتلقى إشعاراً آخر يخبرك: "لقد استخدمت فيسبوك لمدة ١٥ دقيقة"، وهكذا.

وتستمر نفس العملية مع التطبيقات الأخرى.

على سبيل المثال:

واتساب: إذا كنت تستخدمه لمدة ٢٠ دقيقة، سيظهر لك إشعار: "لقد استخدمت واتساب لمدة ٢٠ دقيقة".

تيك توك: إذا استخدمته لمدة ٤٠ دقيقة، سيظهر إشعار يقول: "لقد استخدمت تيك توك لمدة ٤٠ دقيقة".

إنستغرام: إذا قضيت ٣٠ دقيقة عليه، ستتلقى إشعاراً يخبرك: "لقد استخدمت إنستغرام لمدة ٣٠ دقيقة".

هذه التذكيرات تساعدك على مراقبة الوقت الذي تقضيه في التطبيقات، مما يمنحك فرصة لإعادة التفكير في كيفية إدارة وقتك والحد من الإدمان على التطبيقات.

كيفية تفعيل خاصية التذكيرات بشأن مدة النظر إلى الشاشة:

- ١- افتح "الإعدادات" في جهازك.
- ٢- انتقل إلى قسم "الرفاهية الرقمية".
- ٣- اختر التذكيرات بشأن مدة النظر إلى الشاشة.
- ٤- اختر التطبيق الذي ترغب في تفعيل التذكيرات له.
- ٥- قم بتفعيل خيار التذكيرات بشأن مدة النظر إلى الشاشة.

* * * * *

[إذا فعلت نفس الشيء كل يوم ستحصل على نفس النتائج كل يوم أيضاً]
(توني روبنز)

[اصنع الحياة التي ترغب في أن تعيشها]
(ماي جيمسون)

« كيف تساعدك على تحسين إنتاجك »

من خلال استخدام خاصية الرفاهة الرقمية، يمكنك مراقبة الوقت الذي تقضيه على التطبيقات المختلفة. هذه الميزة ليست مجرد أداة للحد من استخدام التطبيقات فقط، بل هي أداة قوية لزيادة الإنتاجية ومراقبة الوقت الذي تنفقه في أنشطة معينة.

عندما تبدأ في مراقبة وقتك باستخدام الرفاهة الرقمية، يصبح لديك الوعي التام بما إذا كنت تضيع وقتك أم لا.

على سبيل المثال:

إذا كنت قد قضيت وقتاً طويلاً في تصفح تطبيق معين، فإن التذكيرات بشأن مدة النظر إلى الشاشة ستنبهك وتجعلك تتساءل:

"هل هذا الوقت الذي قضيته في هذا التطبيق مبرر؟ هل هو وقت ثمين أم لا؟".

المراقبة تجعل منك شخصاً حريصاً على وقتك، كما هو الحال عندما يضيع أحداً شيئاً ثميناً مثل محفظته أو هاتفه، فإنه يسعى لاستعادته ويشعر بالحزن على ضياعه.

يجب أن تكون كذلك مع وقتك!

عندما تبدأ في مراقبة الوقت الذي تقضيه في التطبيقات، ستشعر بالحزن والغضب إذا لاحظت أنك ضيعت وقتاً ثميناً على أمور غير مهمة. ستبدأ في تقدير وقتك أكثر لأنك ستلاحظ أنه لن يعود، كما لا يمكنك استرجاع الوقت الذي ضاع.

ومن هنا، يمكننا أن نتخيل أن أحداً إذا ضاع منه مال، سيحزن كثيراً ويبحث عنه بعناية. سيبدأ في محاولة تذكر أين وضعه، أين أنفقه، وسيبحث عنه حتى يجد الإجابة، لأنه يعرف أن المال إذا ضاع لا يمكن استعادته إلا إذا بذل جهداً كبيراً

للعثور عليه. بنفس الطريقة، يجب أن نكون حريصين على وقتنا كما نحرص على أموالنا.

يجب أن نسأل أنفسنا: "أين ذهب هذا الوقت؟ أين انتفى؟ إلى أين أضاعه؟" وإذا شعرنا أننا ضيعنا وقتاً في أشياء غير مفيدة، يجب أن نكون مثل الشخص الذي يبحث عن ماله المفقود، ونسعى لاستعادته من خلال تخصيصه لما هو أكثر إنتاجية.

وبالتالي، فإن استخدام الرفاهة الرقمية يجعل وقتك أكثر قيمة. عندما ترى تذكيراً يقول لك: "لقد استخدمت فيسبوك لمدة ٣٠ دقيقة" أو "لقد قضيت ٤٠ دقيقة على تيك توك"، ستسأل نفسك: "هل كان هذا الوقت يستحق؟" وعندما تجد أن الإجابة هي "لا"، ستصبح أكثر حرصاً في المستقبل على استثمار وقتك في مهام أكثر إنتاجية.

الرفاهة الرقمية تمنحك القدرة على أن تصبح مراقباً لوقتك، مما يسمح لك باتخاذ قرارات أفضل بشأن كيفية قضاء ساعات يومك. عندما تعلم أنك ضيعت وقتك، ستصبح أكثر حرصاً على استغلاله بشكل مثمر، وبذلك يزداد إنتاجك وتقل فرصة إهدار الوقت في أنشطة غير ضرورية.

خلاصة القول، الرفاهة الرقمية هي أداة تتيح لك مراقبة وقتك بشكل فعال، مما يساعدك في الحفاظ على الإنتاجية ويجعلك حريصاً على كل دقيقة تمضيها، مثلما تصبح حريصاً عندما تضيع شيئاً ثميناً. تماماً كما لو ضاع منك مال، يجب أن تسعى لاستعادة وقتك الضائع من خلال مراقبته وتوجيهه إلى الأشياء التي تهتمك وتزيد من قيمتك.

* * * * *

« القدرة الفائقة »

الإنتاج العالي في وقت أقل:

أنا الآن وصلت إلى هذه الصفحة خلال ثلاث أيام فقط. بدأت يوم ٢٤ من شهر فبراير الشهر الثاني ٢٠٢٥، واليوم هو ٢٦ من فبراير ٢٠٢٥.

بالتأكيد، يجب أن أوضح لك، عزيزي القارئ، أنني أعمل في مكتب من الساعة الثانية ظهراً حتى العاشرة ليلاً، وكل هذه المدة أعمل على الكتاب مع فترات استراحة بسيطة، وبعد عودتي إلى المنزل لا أنام أبقي مستيقظ إلى حلول الساعة الخامسة أو السادسة صباحاً، وأستغل جزء من وقت الليل للعمل على الكتاب. هذا يعني أنني لا أعمل لفترات قليلة، بل أكرس وقتاً طويلاً للإنجاز، ومع ذلك أحقق تقدماً سريعاً. كيف يحدث هذا؟ كيف يتم تفعيل هذه القدرة الفائقة؟

إذا كنت تريد تفعيل القدرة الفائقة، فيجب أولاً وهو الأساس أن تجعل تركيزك فائقاً. لا يمكن تحقيق الإنتاجية العالية بدون تركيز عالٍ، والحصول على هذا التركيز يتطلب التخلص من جميع المشتتات. التي تكلمنا عنها عند الصفحة (٤٩) هي التي يجب أن تتخلص منها فوراً. بمجرد أن تفعل ذلك، ستشعر أن تركيزك أصبح أقوى بكثير، وستلاحظ كيف يصبح معدل إنتاجك أعلى تلقائياً.

لكن هذا لا يعني أن تضغط على نفسك لدرجة الإنهاك. أنا لا أجبر نفسي على العمل بشكل متواصل دون راحة، بل أعتمد على استراحة قصيرة كل ساعة، تتراوح بين خمس إلى عشر دقائق. خلال هذه الدقائق، أسبح، أستغفر، وأصلي على النبي وآل بيته الأطهار، مما يمنحني شعوراً بالراحة الذهنية والصفاء النفسي. هذا التوازن ضروري، لأن الضغط الزائد قد يؤدي إلى الإرهاق وفقدان الإنتاجية بدلاً من زيادتها. الراحة ليست تضييعاً للوقت، بل هي إعادة شحن للطاقة حتى أستطيع الاستمرار بنفس المستوى من التركيز والقوة.

هذه الخاصية ليست حكرًا علي، بل يمكن لأي شخص تفعيلها، لكن الأمر يتطلب ضبط النفس. القدرة الفائقة ليست موهبة يولد بها الإنسان، بل هي مهارة تعتمد على الممارسة.

إذا تعلمت طريقة سريعة للقراءة، وطريقة سريعة للتعلم، فسيصبح إنتاجك عاليًا دون جهد إضافي. العقل يمكن برمجته ليعمل بسرعة وكفاءة، ولكن هذا يتطلب تدريباً مستمراً.

يجب أن تشحن دماغك وتدريبه على جذب المعلومات بأسرع وقت ممكن. لا تكن بطيئاً أو ضعيف الاستيعاب، بل نشط نفسك باستمرار.

وهذا لا يحدث في يوم أو يومين، بل هو عملية تحتاج إلى استمرارية.

على سبيل المثال:

بالأمس شعرت بأنني بحاجة إلى مضاعفة معرفتي حول الوقت، فذهبت إلى كتاب عن إدارة الوقت، وختمته خلال ساعة ونصف تقريباً. قرأته من أول صفحة إلى آخر صفحة بطريقة سريعة، وبهذا حصلت على المعلومات التي أحتاجها دون أن أضيع الوقت. التقطت المعلومات التي أحتاجها فقط كما يلتقط الطير الحب الجيد.

هذا هو السر: التخلص من المشتتات، التركيز الفائق، ضبط النفس، القراءة السريعة، والتعلم المستمر. وضع وقت لإتمام أي مهمة (٥٦) ، إذا بدأت الآن وطبقت هذه الأساليب، ستجد نفسك تنتج بمستوى لم تكن تتخيله، وستدرك أن القدرة الفائقة ليست شيئاً خيالياً، بل هي نتيجة مباشرة للممارسة والانضباط.

* * * * *

« فترات الاستراحة »

أهمية فترات الاستراحة وتشجيع النفس في زيادة الإنتاج والتركيز

أنا في دوري دائماً أحرص على فعل الأشياء التي تزيدني بالطاقة، وأبتعد كثيراً عن الأفكار التي تشعرني بالإحباط.

في فترات استراحتك، يجب أن تختار بعناية الأنشطة التي تحبها والتي تساعدك على تجديد طاقتك، سواء كان ذلك من خلال تناول الطعام الذي تحبه، الخروج مع الأصدقاء الذين تشعر معهم بالسعادة، أو الذهاب إلى الأماكن التي تعطيك شعوراً بالراحة.

أما إذا اخترت القيام بأنشطة تؤدي إلى استنزاف طاقتك أو تجلب لك الأفكار السلبية، مثل التحدث مع صديق سلبي أو مشاهدة محتوى يثير الحزن، فقد يؤدي ذلك إلى تأثيرات سلبية على إنتاجك وتركيزك.

أنا أو من أن التشجيع الذاتي واحترام النفس هما المفتاح لرفع طاقتي وتركيزي. عندما أشجع نفسي، أزيد من قدرتي على البقاء إيجابياً والتركيز على أهدافي.

في حياتي اليومية، أحرص على أن أكون دائماً مصدر تحفيز لنفسي، وأكون على يقين أنني قادر على إنجاز هذا العمل، وأحرص على عدم قول الكلمات التي تحبطني وتشعرني بالخيبة، هذه الكلمات والأفكار البسيطة تعطي لي طاقة كبيرة وتجعلني أشعر بالحافز للمتابعة رغم التحديات.

أيضاً، احترام الذات يعد من العوامل الرئيسية التي تساعدني على تحسين طاقتي. عندما أحترم نفسي، أتعامل معها بمودة وتقدير، وهذا ينعكس على قدرتي على الإنجاز والتركيز. أحرص على العناية بنفسي من خلال التشجيع المستمر، الحصول على قسط كافٍ من النوم، وتغذية عقلي وجسدي بكل ما هو إيجابي. عندما أضع نفسي أولاً وأحترم احتياجاتي، أزيد من طاقتي وقدرتي على الإنتاج.

وايضاً يجب أن لا انسى القاعدة الأساسية التي اتبعها والتي هي:

قول أمير المؤمنين علي عليه السلام:

« لا تجعل جهل الناس بك، يغلب علمك بنفسك »

داماً لا اسمح لجهل الناس بقدراتي أن يغلب علمي بنفسي وبقدراتي لهذا أنا دامتاً أعمل بكل طاقة وقدره وأتجاهل أي إحباطات حصل عليها من الناس، وهذه القاعدة تزيدني بالطاقة العالية للعمل المستمر بدون انقطاع وعدم السماح لأي إحباط من أي شخص، وفي الأساس أصبحت لا أخبر الناس بأهدافي.

كنت في بعض فترات الاستراحة، أحياناً أفكر في الأشياء التي فعلتها اليوم، مثل الإنجازات التي حققتها، لأنها تزيد من تقديري لنفسي وتزيدني بطاقة إضافية. حتى وإن كانت هذه الأعمال صغيرة، فإن تذكرها يعزز من شعوري بالإنجاز ويشعري أنني حققت أهدافاً كبيراً.

كلما أردت أن أشعر بطاقة عالية، أسترجع أعمالي وأحتفل بها، لأن التقدير الذاتي والتفكير في النجاحات الصغيرة له تأثير كبير في رفع مستوى الطاقة والتركيز.

لكن يجب أن أكون حذراً وألا أقارن أهدافي مع أهداف شخص آخر. ربما لا أرى تقديراً كاملاً لما حققته، لكن ذلك لا يعني أنني أقل إنتاجاً من غيري.

يجب أن أتذكر دائماً أن المقارنة قد تسرق طاقتي، وألا أقارن موسم زراعتي بموسم حصاد الآخرين.

لأن كل شخص في طريقه الخاص وله ظروفه المختلفة. بدلاً من المقارنة، أحرص على تشجيع نفسي على كل عمل صغير أو كبير، لأن هذا يعزز ثقتي بنفسي ويزيد من طاقتي.

إن التشجيع الذاتي واحترام الذات، بالإضافة إلى اختيار الأنشطة المناسبة في فترات الاستراحة، هي مفاتيح أساسية لزيادة الطاقة والتركيز. كلما شجعت نفسي واحتفلت بأعمالي مهما كانت صغيرة، أصبحت أكثر قدرة على مواجهة التحديات وتحقيق أهدافي بثقة وفاعلية.

{ أنا بدوري أرى أن السعادة الحقيقية، هي أن تفعل ما تحب أن كان جيداً ونافع }

* * * * *

« استعد قبل أن تبدأ »

التحضير هو مفتاح النجاح

التحضير هو العنصر الأساسي الذي يحدد مدى نجاحك في أي مهمة. سواء كانت المهمة بسيطة أو معقدة، لا يمكنك أن تبدأ دون أن تكون قد أعددت جميع الأدوات والمعلومات الضرورية. عدم التحضير المسبق يؤدي حتماً إلى تأخير الوقت والتماطل، مما يؤثر سلباً على الإنتاجية ويعرقل سير العمل.

لنأخذ مثلاً عملياً:

إذا كنت تعمل في مجال تصليح الأجهزة الكهربائية، ولديك مهمة غداً في مكان ما لإصلاح جهاز كهربائي أو القيام بأعمال صيانة. لكنك لم تحضر معك العدة والأدوات التي تحتاج إليها. عندما تصل إلى المكان وتكتشف أنك نسيت بعض الأدوات الأساسية أو المعدات الضرورية، ستجد نفسك مضطراً للعودة إلى مكان العمل لتحضر ما تحتاجه. هذا التأخير سيكلفك وقتاً إضافياً، وستشعر بالإحباط وتبدأ في التساؤل عن سبب هذا التماطل والتأخير الذي وقع.

هذا النوع من التأخير بسبب عدم التحضير ليس فقط مضيعة للوقت، بل يؤثر أيضاً على إنتاجيتك. عندما تشعر أنك فقدت وقتك في العودة لإحضار الأدوات، يمكن أن يتسبب ذلك في تأثير سلبي على مغنوياتك وقدرتك على إنهاء المهمة بكفاءة.

تبدأ في التماطل، وقد تجد نفسك تتجنب العودة إلى العمل في المستقبل، أو تماطل حتى تكتمل المهمة بشكل غير كامل.

التحضير هو عملية بسيطة، لكنها مهمة جداً في كل جانب من جوانب حياتنا. عندما تحضر كل شيء قبل أن تبدأ، سواء كانت أدواتك أو أفكارك أو خططك، ستتمكن من إتمام العمل بسرعة وكفاءة أكبر.

في مثال تصليح الأجهزة الكهربائية، إذا كنت قد أعددت كل الأدوات والأغراض مسبقاً، بما في ذلك الأدوات المناسبة لإصلاح الأعطال المحتملة، فلن تضطر إلى العودة مجدداً إلى مكان العمل بسبب نقص في الأدوات. هذا يعني أنك ستكمل المهمة بسرعة أكبر، وستتمكن من التعامل مع أي مشكلة قد تطرأ في الوقت المحدد.

التحضير يساهم أيضاً في تقليل التوتر والقلق. عندما تكون جاهزاً للعمل، تشعر بالثقة وتقل من الشعور بالارتباك. التحضير يخفف الضغط الناتج عن العمل ويجعلك أكثر قدرة على التعامل مع أي تحديات قد تواجهك أثناء المهمة.

على سبيل المثال:

إذا كنت ترغب في كتابة ونشر كتاب، لا يمكنك أن تبدأ الكتابة فوراً دون التحضير. يجب أن تستعد جيداً قبل أن تبدأ، بما في ذلك تحديد عنوان الكتاب، جمع المعلومات الضرورية، واختيار الأفكار التي ستناقشها في الكتاب.

أنا عندما قررت أن أكتب كتاباً عن "الوقت" (الذي بين يديك الآن) قمت بتحضير كل شيء قبل أن أبدأ الكتابة. درست موضوع الوقت، جمعت الأفكار المتعلقة به، وحددت العنوان الذي سيعكس مضمون الكتاب، كتبت بعض الأفكار التي احتاجها وأصبح كل شيء في متناول يدي لهذا أصبح إنتاجي عالي جداً.

عندما ترى نفسك وقد أعددت كل شيء، وأن كل شيء جاهز، يصبح ذهنك مُحفزاً للعمل ولا يوجد له عذر للتأجيل. دماغك يعرف أن المهمة واضحة والمعلومات جاهزة، وبالتالي يبدأ بالعمل دون تردد أو تماطل.

ولكن إذا كنت قد أهملت بعض التفاصيل أو لم تكن قد حضرت كل شيء، سيكون من السهل أن تجد نفسك تؤجل العمل وتقول "سأبدأ غداً" أو "لا أستطيع الآن". هذا التأخير بسبب عدم التحضير قد يسبب تماطلك عن العمل بشكل كامل.

التحضير لا يعني فقط تجهيز الأدوات أو جمع الأفكار، بل يعني أيضاً أن تضع كل شيء بين يديك، في متناولك، لكي تتمكن من العمل بسرعة وكفاءة. سواء كنت تعمل على مشروع صغير أو كبير، يجب أن تكون مستعداً تماماً حتى لا تجد نفسك في موقف متأخر أو تواجه مشاكل غير متوقعة. التحضير يمنحك الوضوح ويساعدك على تجنب التأجيل والتماطل.

الخلاصة:

التحضير هو مفتاح النجاح في أي عمل تقوم به. إذا كنت ترغب في إنجاز أي مهمة بنجاح، يجب أن تحضر كل شيء قبل أن تبدأ.

إذا كنت ستكتب كتاباً أو تقوم بأي مهمة أخرى، تأكد من أن لديك جميع المعلومات والأدوات التي تحتاجها. من خلال التحضير الجيد، ستكون قادراً على التعامل مع العمل بكل كفاءة ودون تأخير.

تذكر أن التحضير هو الذي يجعل العمل أسهل وأسرع، وبالتالي يعزز من إنتاجيتك ويجنبك التماطل.

* * * * *

[ليس السؤال من سيطلقني نحو أحلامي،

بل السؤال هو من سيوقفني عنها] (آين راند)

« تأثير الكلمات »

لا وقت لدي وأنا مشغول، على حياتنا اليومية

تتأثر حياتنا اليومية بشكل كبير بالكلمات التي نردها، فكل كلمة نستخدمها تحمل طاقة معينة تنعكس على واقعنا. من بين الكلمات الأكثر تكراراً في حياتنا اليومية هي كلمات مثل "لا وقت لدي" أو "أنا مشغول" أو "الوقت سريع جداً"

قد نعتقد في البداية أن هذه الكلمات لا تحمل تأثيراً كبيراً على حياتنا، لكن الحقيقة هي أنها تؤثر بشكل عميق على ما نعيشه.

عندما نردد هذه الكلمات، فإننا لا نعبر فقط عن واقع معين، بل نحن أيضاً نصنع هذا الواقع لأنفسنا.

عندما تقول "لا وقت لدي" أو "أنا مشغول"، فإنك فعلاً تضع حاجزاً بينك وبين الوقت المتاح لك. هذه الكلمات تعمل كمانع للطاقة الإيجابية وتحول دون قدرتك على استغلال الوقت بشكل صحيح.

القوة التي تحملها أفكارنا وكلماتنا:

تعتبر أفكارنا والكلمات التي نستخدمها أداة قوية في تشكيل واقعنا.

على سبيل المثال:

إذا كنت تفكر كثيراً في الطعام وتحبه، ستلاحظ أن هاتفك سيظهر لك إعلانات وصور للطعام بشكل مستمر. إذا كنت تهتم بالأشياء المضحكة أو الطريفة، ستجد أن هاتفك يعرض لك مقاطع مرحة أو كوميدية بشكل متكرر وحتى في الواقع تتعرض للكثير من المواقف الطريفة والكوميدية، إذا كنت تحب الأغاني والموسيقى، ستجد نفسك دائماً محاطاً بمحتوى موسيقي أو إعلانات أغاني. وايضاً إذا كنت تعيش حاله من الحزن ستجد أن هاتفك يعرض لك الكثير من المقاطع القصيرة الحزينة وبعض الصور الحزينة، وان كنت تعاني من المشاكل

والضغوطات ستجد أن الحياة تُعرضك للكثير من المشاكل، أي شيء تفكر فيه أو تركز عليه يحدث وينجذب إلى الواقع، الغني يزداد غنى والفقير يزداد فقر، والذكي يزداد ذكاء والغبي يزداد غباء، لأن الحقيقة هي أن ما تفكر فيه وتتركز عليه يحدث على الواقع، الغني يرافق الأغنياء ويفكر بالغنى لهذا يزداد غنى.

المبدأ ذاته ينطبق على أي فكرة أو شيء نفكر فيه بشكل مستمر، سواء كان متعلقاً بالحوادث أو بالمشاكل أو بأي شيء آخر.

إذا كنت دائماً تفكر في الحوادث أو تخاف منها، فإنك ستري نفسك محاطاً بالمواقف التي ترتبط بالحوادث، أو قد تجد نفسك في مواقف غير متوقعة تشعر فيها بالخطر. هذه الأفكار تجذب نفسها إليك لأن عقلك يبدأ في التوجه نحو ما تفكر فيه بشكل متكرر. الأفكار والكلمات التي ترددها أو تركز عليها تصبح جزءاً من واقعك اليومي.

توجيه الطاقة بشكل إيجابي:

إذا أردت أن تغير واقعك، يجب أن تبدأ بتغيير طريقة تفكيرك وكلماتك. الكلمة التي ترددها باستمرار تصبح جزءاً من واقعك. لذلك، عندما تقول "لا وقت لدي"، فأنت في الواقع تجذب المزيد من المسؤوليات والمشاكل التي تجعلك تشعر أن الوقت لا يكفي.

بينما إذا قلت "لدي وقت"، وتؤمن بهذه الكلمة فإنك تفتح المجال للتركيز على ما هو مهم، وتتيح لنفسك الفرصة للتعامل مع الأمور بتركيز وهدوء أكبر.

من خلال تغيير هذه الكلمات، أنت لا تغير فقط طريقة تفكيرك، بل تفتح الأفق أمامك لاستقبال الطاقة الإيجابية والتغيير الذي تريده. كلماتك وأفكارك هي التي تحدد كيف ستشعر وكيف ستتفاعل مع العالم من حولك.

* * * * *

« الاستمرار هو سر النجاح »

النجاح لا يأتي من وضع الخطط أو إنشاء الجداول، بل من الالتزام اليومي بالتنفيذ. يمكنك أن تمتلك أفضل نظام لإدارة الوقت، ولكن إذا لم تستمر في العمل عليه يوماً بعد يوم، فلن تصل إلى أي نتيجة.

المشكلة ليست في عدم وجود خطة، بل في عدم الالتزام بها. الناجحون لا يتوقفون، حتى لو تقدموا بخطوة واحدة فقط كل يوم، فهم يحققون ٣٠ خطوة في الشهر، و ٣٦٥ خطوة في السنة، وهذا تقدم هائل مقارنة بمن يبقى مكانه.

إذا أردت تحقيق أي هدف، عليك أن تعمل عليه كل يوم، حتى ولو كان إنجازك بسيطاً. لا تعمل يوماً ثم تتوقف يومين، ولا تبدأ بحماس ثم تتراجع، بل اجعل التقدم عادة. لو وضعت قطرة ماء في زجاجة كل يوم، قد لا ترى الفرق في البداية، لكن مع الوقت، ستجد الزجاجة قد امتلأت بالكامل.

{ القليل المستمر أقوى من الكثير المتقطع }

ولعلك سمعت من قبل عن قصة الرجل الهندي داشراث مانجي، والتي تعد مثلاً مذهلاً على قوة العزيمة والاستمرار.

في قرية صغيرة في منطقة جايا بولاية بيهار الهندية يتوجب على سكانها السير لمسافة ٨٠ كيلو متراً إلى أقرب بلدة، وسط طرق وعرة حول الجبل، الذي يفصل بين القرية وبين أقرب نقطة تنبض بالحياة ومظاهر العيش.

عمل "مانجي" في أحد مناجم الفحم واعتادت زوجته على الذهاب إليه يومياً بالطعام والشراب، واستمر الحال لسنوات، الرجل يكافح من أجل لقمة العيش، وفي أحد الأيام وأثناء ذهابها إليه وخلال مرورها بأحد المنحدرات الجبلية الوعرة، انزلقت قدمها لتقع أرضاً وهي تنزف بشدة، ليتجمع أهل القرية حولها ويحملونها إلى منزلها ويبعثون بأحدهم لإخبار زوجها.

وما إن وصل الخبر إلى مسامع الزوج، حتى انتفض خوفاً وأخذ يسابق الريح من أجل زوجته، أقرب مستشفى كان يجب أن تذهب إليه الزوجة في بلدة جاهلور الصغيرة والتي تقع بالقرب منهم، ولكن يفصل بينهما جبلا يحتاج للاستدارة حوله، ويستوجب اجتياز طريقاً وعراً يستغرق نحو ٨٠ كيلو متراً، وبالتالي تعذر على سيارة الإسعاف الوصول إليها، وأيضاً لم يكن بمقدور أحدهم أن ينقلها، وفارقت الزوجة الحياة في اليوم التالي، متأثرة بجراحها.

رحلت الزوجة، فيما ظل الرجل قابع في منزله لا يخرج ولا يحدث أحداً، بالكاد يأكل ويشرب ما يبقيه قيد الحياة، ظل هكذا حتى اهتدى إلى فكرة لتكريم زوجته، قائلاً "ليس هكذا ترحل؛ نعم لن أنساها، ولكني سأخلدها وأخلد حبها وسأكتب اسمها على جباه التاريخ".

فوجئ الجيران بالرجل يخرج عليهم من كوخه حاملاً فأسه، لكن هذه المرة قرر أن يحطم به ما كان سبباً في وفاة زوجته، ومضى نحو الجبل الذي يفصل قريتهم عن القرية الأخرى التي بها كل مظاهر الحياة والعيش، وبالفعل ذهب إلى الجبل وبدأ في دكه بفأسه، ومعولة، ورغم صعوبة العمل وغياب أي نوع من أنواع المساعدة، وسط سخرية بعض السكان، إلا أنه استمر في العمل يومياً لمدة ٢٢ عاماً، دون أن يتسلل اليأس إلى قلبه.

وفي عام ١٩٨٢ ضرب "مانجي" ضربته الأخيرة في النفق الذي امتد بطول ١١٠ أمتار وبعرض ٩ أمتار وارتفاع قدره ٧ أمتار، حتى أنجز مهمته بعد أكثر من عقدين من الزمن.

وبدلاً من أن تقطع سيارة الإسعاف ٨٠ كيلو متراً للالتفاف حول الجبل والوصول إلى القرية، أصبح قطع المسافة الفاصلة بين المستشفى والقرية يقاس بدقائق قليلة.

في البداية، كان الجميع يضحكون عليه، لكن في النهاية، وقفوا جميعاً احتراماً لإنجازه العظيم. اليوم، يُعرف مانجي في الهند بلقب "رجل الجبل"، وأصبح طريقه الذي صنعه بيديه معبداً وتمر عبره السيارات.

هذه القصة مثال واضح على أن الاستمرار هو ما يصنع الفارق. لم يحفر مانجي النفق في يوم واحد، لكنه استمر كل يوم بخطوة واحدة حتى أنهى عمله. وهكذا في حياتك، لا يهم إن كنت تتحرك ببطء، المهم ألا تتوقف. النجاح ليس في البداية القوية، بل في الثبات على الطريق، لأن من يستمر، يصل دائماً.

النجاح لا يأتي من الحظ أو الخطوة اللحظية، بل من العمل المستمر. قد تبدأ بحماس شديد ثم تتوقف، فتعود إلى نقطة الصفر.

بينما من يستمر، ولو بخطوات بطيئة، يحقق تقدماً حقيقياً. العمل ببطء أفضل من التوقف، لكنه ليس الخيار الأمثل. الناجحون لا يكتفون بالتقدم البطيء، بل يتطلعون دائماً إلى التقدم السريع والفعال.

لنأخذ مثلاً بسيطاً. لنفترض أنك قررت حفظ حكمتين فقط يومياً. في بداية الشهر، قد يبدو الرقم صغيراً، ولكن عندما تحسبه على المدى الطويل، تجد أن هذه الخطوة الصغيرة تتراكم لتصنع نتائج ضخمة.

خلال شهر واحد، سيكون لديك ٦٠ حكمة (٢ × ٣٠ يوم).

خلال سنة، سيكون لديك ٧٣٠ حكمة (٢ × ٣٦٥ يوم).

الآن، إذا قررت مضاعفة جهدك وقررت حفظ ٥ حكم يومياً:

في شهر واحد، سيكون لديك ١٥٠ حكمة (٥ × ٣٠ يوم).

وفي سنة كاملة، سيكون لديك ١٨٢٥ حكمة (٥ × ٣٦٥ يوم).

أما لو كنت من المجتهدين وقررت أن تحفظ ١٠ حكم يومياً:

في شهر واحد، سيكون لديك ٣٠٠ حكمة (١٠ × ٣٠ يوم).

وفي سنة كاملة، سيكون لديك ٣٦٥٠ حكمة (١٠ × ٣٦٥ يوم).

إذا لم تتوقف واستمرت على هذا النهج، فبعد عدة سنوات سيكون لديك من الحكم ما يعجز البعض عن جمعه في حياتهم كلها.

لنأخذ مثلاً آخر إذا كنت تحب القصص. لنتخيل أنك قررت حفظ قصة واحدة فقط يومياً.

في شهر واحد، سيكون لديك ٣٠ قصة.

في سنة كاملة، سيكون لديك ٣٦٥ قصة.

إذا قررت مضاعفة العدد إلى قصتين يومياً،

في شهر واحد سيكون لديك ٦٠ قصة،

وفي سنة كاملة سيكون لديك ٧٣٠ قصة.

أما لو رفعت العدد إلى ٣ قصص يومياً، فسيكون لديك:

٩٠ قصة في الشهر،

و ١٠٩٥ قصة في السنة.

المعادلة نفسها تنطبق على الأحاديث الدينية. لنفترض أنك قررت حفظ حديث واحد يومياً.

في الشهر سيكون لديك ٣٠ حديثاً،

و في السنة سيكون لديك ٣٦٥ حديثاً.

أما إذا قررت مضاعفة العدد إلى ٣ أحاديث يومياً:

في الشهر سيكون لديك ٩٠ حديثاً،

و في السنة سيكون لديك ١٠٩٥ حديثاً.

إذا كنت من المجتهدين وقررت حفظ ٥ أحاديث يومياً، فسيكون لديك:

١٥٠ حديثاً في الشهر،

و ١٨٢٥ حديثاً في السنة.

ما نلاحظه من الأمثلة السابقة هو أن الاستمرار هو المفتاح.

القليل من الجهد المستمر يمكن أن يتراكم ليصنع نتائج هائلة. فإذا كنت تحفظ حكمتين يومياً فقط، في نهاية الشهر سيكون لديك ٦٠ حكمة، وفي نهاية السنة سيكون لديك ٧٣٠ حكمة. إذا قررت أن تجتهد وترتفع إلى ٥ حكم يومياً، فسيكون لديك ١٥٠ حكمة في الشهر، ١٨٢٥ حكمة في السنة. هذا هو التقدم المستمر، وهذه هي قوة الاستمرار.

لكن دعونا نكن صرحاء، العمل ببطء أفضل من التوقف، ولكن ليس الأفضل. إذا كنت تعمل بخطوة واحدة يومياً، فبالتأكيد ستتقدم، لكن إذا استطعت أن تزيد عدد الخطوات إلى عشر خطوات يومياً، فهذا هو الفرق بين النجاح العادي والنجاح الاستثنائي. الناجحون لا يكتفون بالتقدم البطيء، بل يسعون دائماً لتحسين سرعتهم وكفاءتهم.

الاستمرار في التقدم بشكل أسرع يجعل نتائجك أكبر وأسرع!

هناك مثال رائع للنملة التي لا تتوقف أبداً، مهما كانت الصعوبات. إذا كنت قد سددت طريقها، لا تتوقف أبداً، بل تشق طريقاً آخر. ضع يدك أمام النملة وستجد إنها لا تتوقف بل تغير الطريق ومهما حاولت لا تتوقف.

هذا هو ما تفعله النملة كل يوم، لا تشعر بالملل أو التعب. حتى إذا عرقلت طريقها، تجد دائماً طريقاً آخر للمضي قدماً!

أنت يجب أن تكون مثل هذه النملة، لا يجب أن تتوقف أبداً مهما واجهت من صعوبات. العمل المستمر هو ما يحقق لك النجاح، عليك أن تعمل كما تعمل النملة، كل يوم خطوة جديدة، وكل يوم تقدم صغير، لأنك ستصل إلى هدفك في النهاية.

تخيل أن كل خطوة تأخذها تقربك أكثر من حلمك. لا مجال للفشل، إما أن تنتصر، أو تنتصر، أو تنتصر!

إذا كانت النملة لا تستسلم أبداً، فأنت كذلك يجب أن تكون.
ولا تترك أي عقبة توقفك. تستمر، وتشق طريقك مهما كانت التحديات، ولا مجال
إلا للنجاح!

لا تيأس، لا تتراجع، واستمر بالعمل حتى لو كان ببطء، لأنك في النهاية ستصل
إلى حيث تريد.

الاستمرار هو الطريق، لكن لا تقتصر عليه فقط. أرفع من سرعتك تدريجياً، طور
نفسك مع كل يوم، وكن دائماً في تقدم وتحسين، لأن هذا هو ما سيجعلك تنجح
بشكل استثنائي

* * * * *

[غير أفكارك لتتمكن من تغيير العالم] (نورمان فنسنت بيل)

[الطريقة المثلى للنجاح هي أن تعمل ما تحب] (ستيف جوبز)

« الذكاء في إدارة الوقت »

السيطرة على الوقت لا تعني أن تكون مشغولاً طوال اليوم دون راحة، بل أن تمتلك القدرة على تحديد أولوياتك، وإنجاز ما هو مهم فعلاً دون أن تشعر بأنك تركض وراء عقارب الساعة.

كثير من الناس في عالمنا العربي يعانون من ضياع الوقت بين الجلسات الطويلة مع الأصدقاء، والانشغال بوسائل التواصل الاجتماعي، وتأجيل الأعمال حتى آخر لحظة، ثم الشكوى من أن الوقت لم يكن كافياً.

الحل ليس في العمل المتواصل بلا توقف، بل في الذكاء في إدارة وقتك. اسأل نفسك: ما الأشياء التي تستهلك وقتي دون فائدة حقيقية؟

قد تجد أنك تقضي ساعات في مكالمات هاتفية غير ضرورية، أو في تصفح الإنترنت دون هدف، أو في مشاهدة التلفاز فقط لأنك اعتدت ذلك!

عندما تدرك هذه العادات، يمكنك استبدالها بعادات أخرى أكثر فائدة، مثل تخصيص وقت محدد لإنجاز عملك دون تشتيت، أو البدء بالمهام الصعبة في الصباح عندما تكون طاقتك في أفضل حالاتها، أو حتى تقسيم يومك بحيث يكون لديك وقت للعمل ووقت للراحة ووقت للعائلة.

التخطيط المسبق هو مفتاح النجاح:

كثير من الأشخاص الناجحين لا يبدوون يومهم وهم مترددون حول ما يجب أن يفعلوه، بل لديهم خطة واضحة حتى لا يضيعوا وقتهم في قرارات غير ضرورية. يمكنك أن تبدأ يومك بتحديد ثلاثة أشياء فقط تريد تحقيقها خلال اليوم، وبهذه الطريقة ستشعر دائماً بأنك تتقدم، حتى لو لم تكن مشغولاً طوال الوقت.

لكن الأهم من التخطيط هو الالتزام به. نحن في مجتمعاتنا نميل إلى التساهل مع المواعيد والتأجيل المستمر، وهذا يجعلنا نخسر الكثير من الفرص.

إذا كنت تريد أن تكون سيد وقتك، فعليك أن تحترمه أولاً، فلا تؤجل عمل اليوم إلى الغد، ولا تجعل الظروف تتحكم بك، بل كن أنت المتحكم في يومك.
وعندما تبدأ في رؤية نتائج هذا التغيير، ستدرك أن الوقت لم يكن المشكلة، بل الطريقة التي كنت تستخدمه بها.

[نبحث عن الوقت داماً، ونشتكي من ضيق الوقت، لكن عندما

نحصل عليه نضيعه بأسوأ طريقة ممكنة نهدره بأشياء لا تنفعنا]

* * * * *

[إذا كنت تبحث عن نتائج مختلفة، فلا تفعل الشيء نفسه مرة بعد مرة]

(ألبرت آينشتاين)

[العنصر الأساسي الأول لتحقيق النجاح هو أن تعرف بالضبط ماذا تريد]

(روبرت كولير)

« القراءة السريعة »

مهارة تكتسبها بالتدريب

كثيرون يعتقدون أن القراءة السريعة مجرد موهبة يمتلكها البعض بالفطرة، ولكن الحقيقة أنها مهارة مكتسبة مثل أي مهارة أخرى، تحتاج فقط إلى التدريب المستمر.

قد تبدأ بقراءة ١٥ صفحة في اليوم وتشعر أنها كثيرة، ثم بعد فترة تصبح ٥٠ صفحة أمراً عادياً، ومع التمرين يمكنك الوصول إلى ١٠٠ صفحة وأكثر في جلسة واحدة.

هناك من يستطيع إنهاء كتاب كامل في ليلة واحدة، يقرأ أكثر من ١٥٠ صفحة دون أن يشعر بالإرهاق، بينما هناك من يستغرق شهرين لإنهاء كتاب واحد بسبب التسويف والمماطلة. الفرق بين هؤلاء ليس في الذكاء، بل في التمرين والانضباط.

لماذا بعض الناس يقرؤون ببطء شديد؟

المشكلة ليست في القدرة على القراءة، بل في الطريقة التي يتبعونها. البعض يعتقد أن القراءة تعني المرور على كل كلمة ببطء شديد وكأنهم يدرسون نصاً صعباً، وهذا ما يجعلهم يستغرقون ساعات في قراءة صفحات قليلة.

في المقابل، القارئ السريع لا يركز على كل كلمة منفصلة، بل يلتقط الفكرة العامة من كل جملة ومن كل فقرة، مثلما تفهم الحديث عندما يتكلم شخص بسرعة دون أن تحتاج إلى تحليل كل كلمة يقولها.

كيف تتدرب على القراءة السريعة؟

١- لا تقرأ بالوقت، بل بعدد الصفحات

الكثيرون يقولون: "سأقرأ لمدة ساعة"

لكن المشكلة أن هذه الطريقة تجعلك تقرأ ببطء لأنك لا تهتم بكمية الصفحات التي تنجزها، بل فقط بالوقت الذي تقضيه. إذا أردت أن تدرب نفسك على القراءة السريعة، فلا تضع لنفسك وقتاً، بل ضع هدفاً بعدد الصفحات، مع تحديد وقت.

ابدأ بهذا النظام التدريبي:

للمبتدئين: اقرأ ١٥ صفحة يومياً.

للمتوسطين: اجعلها ٢٥ صفحة يومياً.

للقارئ الجاد: التزم بـ ٥٠ صفحة يومياً.

للقارئ السريع المحترف: حاول الوصول إلى ١٠٠ صفحة أو أكثر في الجلسة الواحدة.

لا تقلق إن كان الأمر صعباً في البداية. القراءة السريعة مثل التمارين الرياضية، في البداية تكون مرهقة، ولكن مع التكرار يصبح الأمر طبيعياً.

٢- اجبر نفسك على القراءة يومياً:

لا تجعل القراءة خاضعة لمزاجك. بعض أصدقائي حين أعطيتهم كتاباً، استغرقوا شهرين لإنهاءه بسبب الكسل والتأجيل، بينما أنا كتبت الكتاب في أقل من شهر! هذا هو الفارق بين من يعتاد الإنجاز بسرعة وبين من يماطل. كلما أجبرت نفسك على القراءة يومياً، حتى لو لم تكن في مزاج جيد، ستجد أن عقلك بدأ يعتاد على القراءة السريعة بشكل طبيعي.

٣- لا تتوقف عند كل كلمة:

الخطأ الأكبر الذي يقع فيه القراء البطيئون هو أنهم يتوقفون عند كل كلمة ويحاولون فهمها بشكل منفصل. لا تفعل ذلك! عندما تستمع إلى شخص يتحدث بسرعة، هل تحلل كل كلمة يقولها؟

بالطبع لا، بل تفهم المعنى العام لما يقوله.

القراءة يجب أن تكون بنفس الطريقة، لا تركز على التفاصيل غير المهمة، بل ركز على الفكرة العامة لكل فقرة، والاهم أن تركز على العناوين لأنها نصف الفهم

٤- درّب عينيك على التقاط الجمل وليس الكلمات:

عندما تنظر إلى شاشة هاتفك، هل تقرأ كل حرف فيها أم تلتقط المعنى بسرعة؟ درّب نفسك على فعل ذلك مع الكتب. اقرأ مجموعة كلمات في كل نظرة بدلاً من المرور على كل كلمة بشكل منفصل. هذا سيضاعف سرعتك في القراءة تلقائياً.

٥- استخدم التوقيت كأداة للتمرين:

جرب هذا التمرين البسيط:

خذ صفحة من كتاب، واضبط مؤقتاً لتشجع دماغك على الإنجاز بسرعة .

اقرأ بأسرع ما يمكنك دون أن تفقد الفهم.

احسب عدد الكلمات أو الصفحات التي أنجزتها.

في اليوم التالي، حاول زيادة السرعة مع الحفاظ على الفهم.

بعد أسبوعين من التدريب، ستلاحظ أن سرعة قراءتك تضاعفت دون أن تشعر.

٦- لا تتوقف كثيراً أثناء القراءة:

عندما تقرأ، لا تعد إلى الجملة السابقة إلا إذا كنت حقاً لم تفهم شيئاً مهماً. إذا كنت تتوقف عند كل سطر وتعيد قراءته، فهذه عادة سيئة تجعلك بطيئاً.

درّب نفسك على التقدم في قراءة النص، وثق أن عقلك سيلتقط المعنى العام حتى لو فاتتك بعض الكلمات.

لماذا السرعة في القراءة والإنجاز مهمة في كل شيء؟

القراءة السريعة ليست مهارة مفيدة للقراءة فقط، بل هي انعكاس لأسلوبك في الحياة. إذا كنت بطيئاً في قراءة الكتب، فمن المحتمل أنك أيضاً بطيء في إنهاء المهام الأخرى. لأن السرعة في قراءة الكتب تجعل الشخص سريع الاستيعاب والفهم وقوي التركيز وسريع في إنجاز أي مهمة لديه.

من يتعلم إنجاز الأشياء بسرعة، سواء في القراءة أو في العمل أو في أي شيء آخر، يجد أن لديه وقتاً إضافياً لإنجاز المزيد.

تخيل شخصاً يماطل في إنهاء مهامه، يتراكم عليه العمل، ويشعر دائماً بأنه غارق في المسؤوليات. وفي المقابل، هناك شخص ينجز كل شيء بسرعة وكفاءة، فيجد أن لديه وقت فراغ أكثر، مما يمنحه فرصة للقيام بأشياء إضافية.

هذه القاعدة تنطبق على كل شيء في حياتك:

في الدراسة: كلما أنجزت مراجعاتك بسرعة، توفر لديك وقت لمراجعة إضافية.

في العمل: كلما أنجزت المهام بسرعة، أصبح لديك وقت لتطوير مهاراتك.

في الحياة الشخصية: كلما أنهيت التزاماتك مبكراً، أصبح لديك وقت للراحة والاستمتاع.

إذن، عندما تتدرب على القراءة السريعة، فأنت لا تتعلم فقط مهارة جديدة، بل تعيد برمجة عقلك على العمل بكفاءة أعلى في كل جوانب حياتك.

* * * * *

« اختبار سرعة القراءة »

قبل أن تبدأ، شغل المؤقت على هاتفك أو ساعتك. بمجرد أن تنتهي من القصة، أوقف المؤقت فوراً وسجل الزمن الذي استغرقتة. سنستخدم هذا الرقم لحساب سرعتك في القراءة.

عدد كلمات القصة: ٣٢٠ كلمة

الآن، استعد وابدأ القراءة!

* * * * *

« رحلة ياسر إلى عالم القراءة السريعة »

في قرية صغيرة، حيث كانت الكتب نادرة والمكتبة الوحيدة لا تحتوي سوى على بعض الكتب القديمة، كان هناك فتى يدعى ياسر. كان يحب القراءة لكنه كان يجد صعوبة في إنهاء الكتب بسرعة. كان يشعر أن هناك الكثير من القصص والمعلومات التي يريد اكتشافها، لكنه لم يكن يملك الوقت الكافي لقراءتها كلها.

في أحد الأيام، سمع ياسر عن مكتبة ضخمة في المدينة المجاورة، حيث توجد آلاف الكتب من مختلف المواضيع. قرر أنه سيذهب إلى هناك ليجد طريقة تمكنه من القراءة بشكل أسرع. في اليوم التالي، انطلق في رحلته الطويلة، لكنه لم يشعر بطول الطريق لأنه كان يتخيل كل الكتب التي سيجدها هناك.

عندما وصل إلى المكتبة، أُعجب بحجمها الهائل، ولم يستطع تصديق كمية الكتب التي تحيط به. بينما كان يتجول بين الرفوف، التقى برجل مسن كان يقرأ بسرعة

مذهلة. استغرب ياسر وسأله عن سر قدرته على القراءة بهذه السرعة دون أن يبدو عليه الارتباك.

ابتسم الرجل وقال:

القراءة السريعة لا تعني فقط تحريك عينيك بسرعة على الكلمات، بل تعني الفهم والاستيعاب بذكاء. السر هو أن تركز على الفكرة العامة بدلاً من التركيز على كل كلمة منفصلة."

أدرك ياسر أن المشكلة لم تكن في سرعة عينيه بل في طريقة قراءته. بدأ بتجربة ما قاله الرجل المسن، ووجد أنه عندما ركز على فهم النص بدلاً من قراءة كل كلمة حرفياً، أصبح أسرع وأكثر استمتاعاً بالقراءة.

عاد ياسر إلى قريته بشعور مختلف. لم يكن الأمر مجرد اكتشاف لمكتبة جديدة، بل كان اكتشافاً لطريقة جديدة في القراءة. ومنذ ذلك اليوم، قرر أن يتحدى نفسه بقراءة المزيد يومياً، ليس فقط بسرعة، ولكن بفهم أعمق أيضاً.

* * * * *

حساب سرعتك في القراءة:

١- أوقف المؤقت وسجل عدد الدقائق التي استغرقتها.

٢- استخدم هذه المعادلة لحساب سرعتك:

سرعة القراءة (كلمة/دقيقة) = عدد كلمات القصة ÷ عدد الدقائق

(٣٢٠ ÷ عدد الدقائق)

مثال توضيحي:

إذا استغرقت ٦ دقائق لإنهاء القصة، فستكون سرعتك:

$$٣٢٠ \div ٦ = ٥٣ \text{ كلمة في الدقيقة}$$

للحصول على نتيجة أعلى دقة عند تواجد الثواني مثلاً:

استغرقت في قراءة القصة ٢ دقيقة و ٤٠ ثانية في هذه الحالة أيضاً يمكنك تقسيمها للحصول على نتيجة أعلى وهي من خلال:

$$٣٢٠ \div ٢,٤٠ = ١٣٣ \text{ كلمة في الدقيقة}$$

تقييم سرعتك:

١- بطيء جداً:

أقل من ٦٠ كلمة في الدقيقة

(تحتاج إلى تحسين كبير في السرعة والفهم)

٢- مبتدئ:

من ٦٠ إلى ١٠٠ كلمة في الدقيقة

(سرعة ضعيفة، لكنك على الطريق الصحيح)

٣- متوسط:

من ١٠٠ إلى ١٥٠ كلمة في الدقيقة

(لديك قدرة جيدة، لكن يمكن تحسينها)

٤- جيد:

من ١٥٠ إلى ٢٠٠ كلمة في الدقيقة

(قراءة سلسلة مع فهم مقبول)

٥- جيد جداً:

من ٢٠٠ إلى ٢٥٠ كلمة في الدقيقة
(لديك سرعة قراءة ممتازة)
٦- سريع:

من ٢٥٠ إلى ٣٠٠ كلمة في الدقيقة
(قدرة عالية على القراءة والفهم)
٧- محترف في القراءة السريعة:
أكثر من ٣٠٠ كلمة في الدقيقة
(أداء رائع مع استيعاب عالٍ)

أما أنا فأكملت القصة خلال دقيقة واحدة و ١١ ثانية فقط !

* * * * *

[الفرصة لا تأتي، بل تُصنع]

(توماس إديسون)

« اختبار الفهم والاستيعاب »

بعد قياس سرعة القراءة

الآن، بعد أن انتهيت من قياس سرعتك، حان وقت التحدي الثاني:
هل قرأت بسرعة فقط، أم أنك فهمت القصة جيداً؟ إليك بعض الأسئلة التي ستساعدك على معرفة مدى استيعابك. حاول الإجابة عليها قبل أن ترى الحلول في النهاية.

الجزء الأول: أسئلة "صح أم خطأ"

- ١- ياسر كان يملك الكثير من الكتب في قريته. (صح / خطأ)
- ٢- قرر ياسر الذهاب إلى المكتبة الضخمة في اليوم التالي بعد أن سمع عنها. (صح / خطأ)
- ٣- عندما وصل ياسر إلى المكتبة، شعر بخيبة أمل لأنها كانت أصغر مما تخيل. (صح / خطأ)
- ٤- الرجل المسن أخبر ياسر أن القراءة السريعة تعتمد فقط على تمرير العينين بسرعة على الكلمات دون محاولة الفهم. (صح / خطأ)
- ٥- بعد زيارته للمكتبة، قرر ياسر أن يتحدى نفسه بقراءة المزيد يومياً. (صح / خطأ)

الإجابات الصحيحة:

- | | |
|--------|--------|
| ١- خطأ | ٤- خطأ |
| ٢- صح | ٥- صح |
| ٣- خطأ | |

* * * * *

الجزء الثاني:

أسئلة الفهم والاستنتاج (اختيارات متعددة)

١- لماذا لم يشعر ياسر بطول الطريق إلى المكتبة؟

أ) لأنه كان نائماً في القطار

ب) لأنه كان يتحدث مع صديقه طوال الطريق

ج) لأنه كان يتخيل الكتب التي سيجدها هناك

د) لأنه كان يقرأ كتاباً أثناء المشي

٢- ما النصيحة التي قدمها الرجل المسن لياسر؟

أ) أن يقرأ كل كلمة ببطء ليحفظها جيداً

ب) أن يقرأ بسرعة دون الاهتمام بالمعنى

ج) أن يركز على فهم الفكرة العامة بدلاً من التركيز على كل كلمة منفصلة

د) أن يقرأ الكتب القصيرة فقط

٣- ما الذي جعل ياسر يعود إلى قريته بشعور مختلف؟

أ) أنه استطاع استعارة الكثير من الكتب

ب) أنه فهم أن القراءة السريعة تعتمد على الفهم وليس فقط السرعة

ج) أنه التقى بصديق جديد في المكتبة

د) أنه وجد كتاباً نادراً يبحث عنه

٤- ماذا قرر ياسر بعد أن فهم أسرار القراءة السريعة؟

أ) أن يقرأ بشكل أبطأ ليفهم كل كلمة

- (ب) أن يقرأ أكثر كل يوم
 (ج) أن يتوقف عن القراءة تماماً
 (د) أن يبحث عن مكتبات أخرى

الإجابات الصحيحة:

- ١- ج ٣- ب
 ٢- ج ٤- ب

النتيجة النهائية:

كيف كانت إجاباتك؟

الآن، اجمع إجاباتك الصحيحة من التحدي الأول (صح أو خطأ) مع إجاباتك الصحيحة من التحدي الثاني (الاختيارات المتعددة):

إذا كانت إجاباتك الصحيحة = ٩ إجابات صحيحة

نتيجتك ممتازة!

أنت تمتلك سرعة قراءة وفهم ممتازة. استمر في القراءة بهذه الطريقة!

إذا كانت إجاباتك الصحيحة = ٧-٩ إجابات صحيحة

نتيجتك جيدة جداً!

لديك قدرة جيدة على القراءة السريعة والفهم، ولكن يمكن تحسين مستوى الفهم في بعض الأوقات.

إذا كانت إجاباتك الصحيحة = ٦-٧ إجابات صحيحة
نتيجتك متوسطة!

تحتاج إلى تحسين التركيز على الفهم مع السرعة. حاول التمرين أكثر على هذه المهارة.

إذا كانت إجاباتك الصحيحة = من ٤-٦ إجابات صحيحة
نتيجتك ضعيفة!

قد تحتاج إلى تحسين مهاراتك في القراءة السريعة مع الفهم. حاول ممارسة القراءة بتركيز أكبر لتحقيق تحسناً في السرعة والفهم.
إذا كانت إجاباتك الصحيحة = أقل من ٤ إجابات صحيحة
نتيجتك ضعيفة جداً ويجب أن تعمل على تحسينها

* * * * *

[الطريق إلى النجاح يتطلب التركيز على الفرص، وليس على المشكلات]
(بيتر دراكر)

[لا يمكن للإنسان أن يعلم ما لم يتعلم] (غاليليو غاليلي)

« الاستمرارية والتعلم »

لا تحزن إذا كانت نتيجتك في الاختبار ضعيفة أو شعرت أن استيعابك ليس كما تتمنى. تذكر أن الجميع في البداية لا يكونون على دراية بكل شيء ولا يتقنون الفهم والاستيعاب من أول مرة. كلنا نبدأ من نقطة معينة ونمر بمراحل من التحدي والاختبار. ليس هناك شخص وُلد وهو يعرف كل شيء أو قادر على القراءة بسرعة وفهم كل شيء بشكل فوري.

النجاح في أي مهارة، بما في ذلك القراءة والفهم، يعتمد بشكل كبير على الاستمرارية والتدريب. لا يوجد شخص وُلد عالماً أو خبيراً في شيء، بل هم أشخاص تدربوا وصبروا على التعلم بشكل مستمر حتى وصلوا إلى مستوى عالي من الفهم.

خذ على سبيل المثال توماس إديسون. كان إديسون في طفولته يعاني من صعوبة في التعلم وكان معلموه يعتقدون أنه "غبى". حتى أنهم طلبوا من والدته أن تُخرجه من المدرسة. ومع ذلك، لم يكن لهذا التأثير عليه، بل استمر في العمل واكتشاف الأشياء بنفسه. بفضل إصراره وتدريبه المستمر، أصبح إديسون واحداً من أعظم المخترعين في التاريخ. اخترع المصباح الكهربائي وأحدث ثورة في العالم.

إذا كنت تشعر بأنك لا تفهم بسرعة أو أن نتائجك ليست كما تريد، تذكر أن كل العلماء والمفكرين الكبار مروا بتحديات في بداية مشوارهم.

النجاح يأتي عبر الصبر والتمرين المستمر. فكلما واصلت التعلم وتحديث نفسك أكثر، كلما أصبحت أفضل وأسرع في الفهم.

التمرين هو المفتاح. لا تترك النتيجة الحالية تؤثر عليك. ابدأ اليوم بتحديد هدفك التالي، سواء كان قراءة عدد معين من الصفحات أو فهم موضوع معين بشكل

أعمق، وواصل التمرين. مع مرور الوقت، ستلاحظ تحسناً كبيراً في قدرتك على التركيز والفهم.

لا تنتظر أن تتحسن سرعتك تلقائياً، ابدأ الآن. اختر كتاباً، وابدأ بنظام التدريب التدريجي، واجبر نفسك على الالتزام اليومي. لا يهم إن بدأت بـ ١٥ صفحة فقط، المهم أن تستمر. مع الوقت، ستجد نفسك تصل إلى ٥٠، ثم ١٠٠ صفحة في جلسة واحدة، وستشعر أن القراءة لم تعد تستغرق وقتاً كما كانت من قبل.

لكن الأهم من ذلك، ستلاحظ أن هذه العادة لم تؤثر فقط على قراءتك، بل على حياتك كلها. ستصبح شخصاً ينجز أعماله بسرعة، ويتخلص من المماطلة، ويشعر بفخر بنفسه لأنه يرى تقدمه يوماً بعد يوم.

القراءة السريعة ليست مجرد مهارة، إنها أسلوب حياة. هل أنت مستعد للبدء؟

* * * * *

[أن لم تكن تتحسن فأنت تتراجع]

قاعدة التسعين يوماً

- ازرع ٩٠ يوماً، لتحصد مستقبلاً مختلفاً!
- ٩٠ يوماً من التركيز تصنع سنوات من النجاح!
- أختبر قوة الـ ٩٠ يوماً، وستدرك أنك كنت تقلل من قدراتك!
- لا تبحث عن التغيير، بل اصنعه خلال ٩٠ يوماً!
- ركز ٩٠ يوماً على نفسك، وسترى نسخة منك لم تعرفها من قبل!
- ٩٠ يوماً من الجهد، تكفي لتغيير قصتك بالكامل!

« تسعين يوماً من النجاح »

قاعدة التسعين يوماً ليست مجرد فترة من الزمن. إنها رحلة طويلة نحو التغيير الحقيقي، وهي النقطة التي قد تكون الفاصل بين حياتك الحالية وحياة أفضل وأكثر إنتاجية. لا تخف منها، فالتسعين يوماً ليست نهاية، بل هي بداية.

بداية لتحقيق طموحاتك، وبداية للتركيز على ما يفيدك. عندما قرأت هذا الكتاب، ماذا كنت تريد؟ هل أردت أن تملأ وقتك فقط بالكلمات؟

هل أردت أن تقرأ لمجرد القراءة؟

أم أنك أردت أن تستفيد من وقتك بشكل أفضل؟

إذا كنت تريد أن تشعر بوقتك، أن تكون أكثر فاعلية، أن تلتزم بالأهداف التي وضعتها لنفسك، فالتسعين يوماً هي الفرصة المثالية لتحقيق ذلك.

أنت لا تقرأ لكي تضيع وقتك. لا تقرأ فقط لتعرف معلومات جديدة، ولكن لتبدأ بتطبيقها في حياتك، لتتطور وتحسن كل يوم.

عندما تبدأ هذه القاعدة، ستلاحظ فرقاً كبيراً في كيفية مرور الوقت. فالتسعين يوماً ستكون مليئة بالإنجازات والتطورات. كيف؟

لنأخذ مثلاً بسيطاً:

إذا قررت أن تقرأ ٥ ٤ دقيقة يومياً، فقد يظن البعض أن هذا ليس كثيراً. لكن، إذا تابعت هذا الروتين لمدة ٩٠ يوماً، ستجد نفسك قد أنجزت قراءة ثلاث أو أربع كتب أو حتى خمسة كتب كل شهر على الأقل، وكل كتاب سيكون قد أضاف لك معرفة جديدة، ستغير طريقة تفكيرك، وتفتح أمامك أبواباً جديدة من الفرص. وهكذا، كل ساعة تقضيها في القراءة ستكون ساعة مضاعفة القيمة.

وماذا لو قررت أن تحفظ معلومات جديدة كل يوم؟ هل تعلم أن لو قمت بحفظ ثلاث معلومات يومياً، ستكون قد حفظت ٢٧٠ معلومة في نهاية التسعين يوماً؟

هذا كم هائل من المعرفة. تخيل كيف سيؤثر ذلك على قدرتك على التفكير واتخاذ القرارات. تخيل كيف سيتحسن مستوى فهمك لكل شيء حولك. لكن كل هذا يحتاج منك بداية قوية. بداية من اليوم. بداية أن تحذف كل المشتتات، وتوجه طاقتك فقط نحو ما يفيدك.

إذا كنت اليوم في حاجة إلى مواقع التواصل الاجتماعي، فليس عليك أن تحذفها تماماً. لكن، خلال هذه التسعين يوماً، يمكنك تخصيص وقت محدد لها. كل أسبوع، خصص ساعة واحدة فقط، أو حتى نصف ساعة، للتواصل مع الآخرين. لن تلاحظ كم من الوقت قد ضاع منك عندما تكون مشغولاً بمواقع التواصل طوال اليوم.

لكن عندما تُخصص هذا الوقت بشكل منظم، وتحد من تشتتتك، ستجد أنك قد حصلت على وقت إضافي لصالح نفسك.

وقت لتطوير نفسك، وقت لتعلم شيء جديد، وقت لإنجاز شيء عظيم. عندما تبدأ بتطبيق هذه القاعدة، ستشعر بأن اليوم الواحد فيه أكثر مما تتوقع. ستشعر بأن الساعة الواحدة تكفي لإنجاز العديد من المهام القيمة، وستكتشف أن وقتك أصبح ملكك تماماً.

تخيل فقط، لو قررت أن تبدأ اليوم بهذا التغيير، ماذا سيحدث بعد ٩٠ يوماً؟ ماذا لو قررت أن تُخصص وقت يومياً للقراءة، أو أن تتعلم مهارة جديدة كل أسبوع؟ ستكون قد أتممت العديد من المهام التي قد تأخذ منك سنوات، في فترة قصيرة جداً. وستشعر بإنجازاتك بشكل سريع.

في نهاية التسعين يوماً، ستجد نفسك قد أصبحت شخصاً آخر. شخص أكثر تركيزاً، وأكثر قدرة على استغلال الوقت. ستكتشف أن الحياة التي كنت تعيشها كانت مليئة بالمشتتات، وأنك الآن قادر على التحديد بدقة ما هو الأهم.

وتذكر، كل شيء يحتاج إلى بداية. هذه البداية تبدأ من الآن. إذا كنت تنتظر اللحظة المثالية، فهي الآن. إذا كنت تقول لنفسك "غداً سأبدأ"، فاعلم أن الغد هو اليوم.

هذه التسعين يوماً ليست سوى البداية. ستكون فترة من العمل الجاد، والإنجازات اليومية الصغيرة التي تؤدي في النهاية إلى نتائج عظيمة. لا تضيع الوقت في التفكير، بل ابدأ الآن. احذف المشتتات، وابدأ بالتركيز على ما يهمك. ستجد أن كل يوم سيكون مليئاً بالقيمة، وأنت ستحقق أشياء لا تستطيع تخيلها في وقت قصير جداً. تبدأ من الغد، وكل خطوة ستقربك من النجاح.

تخيل معي...

ماذا لو قررت أن تختفي عن المشتتات لمدة ٩٠ يوماً؟

لا وسائل تواصل تسرق وقتك، لا تسويق، لا استهلاك بلا هدف.

فقط ٩٠ يوماً من التركيز الكامل على نفسك، على تطوير مهاراتك، على تحقيق أهدافك المؤجلة، وعلى بناء النسخة الأقوى منك.

تخيل أنك تستيقظ كل يوم وأنت تعرف بالضبط ما ستجزه، بلا تشتيت، بلا ضياع. تخيل أن طاقتك لم تعد تذهب للجدالات غير الضرورية، أو الأخبار العابرة، أو التصفح العشوائي، بل تُستثمر بالكامل في مشروعك، في تعلمك، في تطوير ذاتك.

بعد ٩٠ يوماً فقط، ستتنظر إلى نفسك في المرآة ولن تصدق التغيير. ستجد شخصاً أكثر انضباطاً، وأكثر ثقة، وفعالية. مهاراتك ستنمو، أفكارك ستصبح أوضح، إنتاجيتك ستصل إلى مستوى لم تعهده من قبل.

٩٠ يوماً من العزلة عن الضوضاء... تكفي لصناعة مستقبل جديد.

فهل لديك الشجاعة لتبدأ؟

* * * * *

« لا تعطي وقتك »

في عالمنا اليوم، أصبح الوقت من أغلى الموارد التي نملكها، ومع ذلك، يتجاهل الكثيرون قيمة هذا المورد الثمين.

نجد أنفسنا باستمرار مشتتين، سواء عبر البريد الإلكتروني، أو رسائل الواتساب، أو المكالمات الهاتفية، التي تأتي من أناس لا يهتمون بأهدافنا الشخصية. لا تدع هذه المشتتات تسرق وقتك وتركيزك، لا تعطي وقتك لأي شخص لا يعزز تقدمك أو يساعدك في تحقيق أهدافك.

تخيل لحظة أن لديك عمل مهم جداً، وأنت في منتصف العمل عليه، ثم يأتيك إشعار على هاتفك من بريدك الإلكتروني أو رسالة عبر أحد التطبيقات. هل تعتقد أنك قادر على تجاهلها والتركيز على ما تقوم به؟

للأسف، غالباً ما نستجيب لهذه الرسائل فوراً، دون التفكير في عواقب ذلك. عندما ترد على رسالة غير مهمة، كأنك توافق على منح وقتك لشخص عشوائي. أنت في تلك اللحظة تقدم أولويات الآخرين على أولوياتك، وتسمح بتشتيت انتباهك عن هدفك.

يجب أن تتعلم أن ترفض هذه المشتتات بكل قوة. عندما تكون في حالة تركيز كاملة على هدفك، فإن كل رسالة أو إشعار يدخل في حياتك ليس سوى تهديد لطاقتك وتركيزك. كما لو أنك تقول: "أنا مستعد الآن لأن أضع أهدافي جانباً وأعطي وقتي لشخص آخر، حتى لو كان ذلك بلا فائدة."

لا تدع نفسك تضيع في بحر المشتتات. كما ذكرنا سابقاً في الكتاب (صفحة ٥١ بعنوان غرامة التشتت) هناك غرامات حقيقية على التشتت. فكل مرة تترك فيها عملك الأساسي وتتجه نحو رسالة غير مهمة، أو تدخل إلى تطبيق لا يفيدك في الوقت الحالي، فأنت تفرض غرامة على وقتك. تذكر دائماً ما ذكرناه في الصفحة

السابقة عن غرامات التششت، فهي ليست مجرد فكرة عابرة بل هي حقيقة تؤثر على إنتاجيتك بشكل مباشر.

أنت لا تدرك ربما أن كل مرة تششت فيها تركيزك، سواء بالتحقق من رسالة بريد إلكتروني، أو الرد على مكالمة غير مهمة، فأنت تضيع وقتك الثمين وتضعف قدرتك على العودة إلى مستوى تركيزك الكامل. في تلك اللحظة، تكون قد فرضت عليك غرامة. كيف؟

ببساطة، الوقت الذي أخذته لتعيد تركيزك أو تعود إلى ما كنت تعمل عليه، هو وقت ضائع كان من الممكن أن تنجز فيه الكثير.

في الصفحة التي تذكر فيها مفهوم التششت. عندما تششت وتذهب إلى هذه الأشياء غير المفيدة، فأنت تُنفق وقتك وكأنتك تضيع مالك، بل ربما أكثر. الغرامات التي تفرضها على نفسك تأتي على شكل ضياع الوقت والجهد، وأنت في النهاية فقط تزيد من حجم الفوضى في حياتك.

من المهم أن تتذكر أن كل لحظة من حياتك هي فرصة، وكل لحظة تششت فيها تركيزك هي ضياع لهذه الفرصة.

لا تجعل من المشتتات عادة، وابدأ في فرض القوانين على نفسك، حتى ولو كانت غرامات معنوية تذكرك بتأثير التششت السلبي.

* * * * *

« الوقت والنجاح »

كيف يبدو وكأنه يتمدد؟

الوقت هو المورد الوحيد الذي يتساوى فيه الجميع، ومع ذلك نجد أن بعض الأشخاص ينجزون في يوم واحد ما يعجز غيرهم عن تحقيقه في أسبوع.

يبدو الأمر وكأن الزمن يتمدد لهؤلاء الناجحين، بينما ينكمش لمن لا يحسنون استغلاله. في الواقع، الزمن لا يتمدد ولا ينكمش، لكن الشعور به يختلف من شخص لآخر بناءً على كيفية استثماره.

الشخص الذي يدرك قيمة وقته وينظم يومه بشكل دقيق، يشعر بأن كل دقيقة لديه تساوي ساعة عند غيره، لأنه يستغلها بكفاءة ويحقق خلالها العديد من الإنجازات. بينما من يهدر وقته دون تخطيط، يجد أن اليوم ينتهي دون أن ينجز شيئاً يُذكر، فيشعر وكأن يومه أقصر مما هو عليه بالفعل.

السِر في هذا الشعور يكمن في مستوى التركيز والانتباه للوقت. عندما يكون الشخص حاضر الذهن، واعياً لكل لحظة تمر، فإنه يستفيد منها إلى أقصى حد، مما يجعله يشعر بأن لديه وقتاً أكثر مما لدى غيره.

أما عندما يكون الوقت مبعثراً بين المماطلة، والتشتت، والانشغال بأمور غير مهمة، فإن الساعات تمر بسرعة دون إنجاز حقيقي، فيبدو وكأن الوقت قد تبخر. كلما زاد وعيك بالزمن، زادت قدرتك على التحكم فيه، وكأنك أصبحت أنت من يديره بدلاً من أن يسيطر عليك.

وهكذا، يصبح النجاح في استغلال الوقت هو الفارق الحقيقي بين من يشعر بأن يومه يمتد بلا حدود، ومن يرى أن الساعات تمر كلمح البصر دون أن يحقق شيئاً.

* * * * *

« محاضره عن الوقت »

من حكم أمير المؤمنين علي عليه السلام

أيها الأحبة، إن الوقت هو أغلى ما نملك في هذه الحياة. وعلينا أن نعي تماماً قيمة كل لحظة تمضي من أعمارنا. الإمام علي عليه السلام في كثير من أقواله ينبهنا إلى أهمية استغلال الوقت في أمور الخير والعمل الصالح.

فيقول: « الفرصة تمر مر السحاب فانتهزوا فرص الخير »^٩

هذه الفرص التي تمر مثل السحاب، سريعاً لا يمكننا الإمساك بها إذا لم نكون مستعدين. لذلك يجب أن نكون دائماً في حالة استعداد للعمل الصالح، وعدم التفريط في أي فرصة تأتي إلينا.

إن كل لحظة تمر في الحياة تحمل معناها الخاص، وعلينا أن نتذكر دائماً أن كل لحظة هي فرصة لا تعوض. كما قال الإمام علي عليه السلام:

« بادروا بعمل الخير قبل أن تشتغلوا عنه بغيره »^{١٠}

فالوقت الذي يمر لا يعود، وإن انشغالنا في الأمور الدنيوية قد يلهينا عن فعل الخير. يجب أن نتذكر دائماً أن أعمالنا الصالحة هي التي تبقى وتخلد.

أما عن تأثير الزمن علينا، فقد أشار الإمام علي عليه السلام إلى سرعة مرور الزمن في قوله:

« إن الليل والنهار يتسارعات في هدم الأعمار »^{١١}

وهذا يوضح كيف أن الوقت يمر دون أن نشعر به، ونجد أنفسنا أمام حقيقة أن أعمارنا تتناقص مع كل يوم يمر. ومن هنا تأتي أهمية أن نكون واعين بكيفية استخدامنا لهذا الوقت المحدود. إننا نعيش في عالم تتسارع فيه الأحداث، وتتعاقب فيه الأيام بسرعة. لهذا، علينا أن ندرك أن حياتنا ليست مجرد عدد من السنين، بل هي مجموعة من الأيام التي تمر علينا بشكل متتابع، وكل يوم يمضي لا يعود.

^٩ ميزان الحكمة الجزء الثامن صفحة ٧٠ حديث ١٥٧٨٧

^{١٠} وسائل الشيعة الجزء السابع صفحة ٢٦١

^{١١} كتاب الكافي الجزء الثامن صفحة ٢٣

يقول الإمام علي عليه السلام:

« إنما أنت عدد أيام، فكل يوم يمضي عليك يمضي ببعضك »^{١٢}

فإذا مر يوم من دون فائدة، فقد ضاع جزء من عمرنا.

في حياتنا، نواجه تحديات ونعاني من ضغوطات قد تجعلنا ننسى قيمتنا الحقيقية. ولكن، إذا نظرنا إلى ماضينا وتعلمنا من أخطاءه، فإننا نستطيع أن نحفظ الوقت المتبقي لنا. كما يقول الإمام علي عليه السلام:

« لو اعتبرت بما أضعت من ماضي عمرك لحفظت ما بقي »^{١٣}

إذا تأملت في ما فات من عمرك وأخذت منه العبرة، ستدرك أن الوقت المتبقي يستحق أن يُستثمر بحكمة.

الماضي ليس عبئاً نحمله، بل مدرسة نتعلم منها، فبدلاً من الندم على الأخطاء، اجعلها دروساً تصقل قراراتك.

المراجعة الصادقة لأخطائنا تساعدنا على تجنب تكرارها، والتعلم منها يمنحنا الحكمة في التعامل مع الحاضر والمستقبل. لا تدع التجارب الماضية تثقل كاهلك، بل اجعلها دافعاً للنمو والتطور.

ومع كل ذلك، يجب أن نعلم أن الوقت هو ما نملكه في هذه الحياة. يقول الإمام علي عليه السلام:

« إن عمرك وقتك الذي أنت فيه »^{١٤}

عمرك هو الوقت الذي تعيشه الآن، فلا تتشغل بندم على ما فات أو قلق مما هو آت. اللحظة الحاضرة هي رأس مالك الحقيقي، فإن أحسنت استثمارها نلت خير الدنيا والآخرة. الماضي لا يعود، والمستقبل مجهول، لكن الحاضر بين يديك، فاجعله منطلقاً للعمل والتغيير والتقدم.

في كل لحظة نعيشها، نحن نتقدم في العمر، ولا يمكننا إيقاف الزمن أو العودة إلى الوراء. لذا يجب أن نغتني هذا الوقت بأفضل طريقة ممكنة. كل يوم هو فرصة جديدة، وكل لحظة نعيشها هي جزء من حياتنا التي يجب أن نعيشها بكل جدية.

^{١٢} ميزان الحكمة الجزء السابع صفحة ١٢٤ حديث ١٤١٨٧

^{١٣} ميزان الحكمة الجزء السابع صفحة ١٢٤ حديث ١٤١٩١

^{١٤} ميزان الحكمة الجزء السابع صفحة ١٢٤ حديث ١٤١٨٣

الإمام علي عليه السلام يحثنا على أن نكون مدركين لهذه الحقيقة، فيقول: « إنما أنت عدد أيام، فكل يوم يمضي عليك يمضي ببعضك، فخفض في الطلب وأجمل في المكتسب »^{١٥}

أنت لست سوى عدد أيام، وكل يوم يمر يأخذ جزءاً منك لن يعود، فاجعل كل لحظة ذات قيمة.

لا تستهلك حياتك في مطاردة ما لا يدوم، ولا تُرهق نفسك بكثرة الطلب على الدنيا، فالرزق مقسوم، والوقت محدود.

اجمل في المكسب: أي خذ من الدنيا ما يكفيك بحكمة واتزان، وركز على ما يبقى من الأثر الصالح والعمل النافع، فذلك هو المكسب الحقيقي.

يجب أن نكون حذرين في اتخاذ قراراتنا ونعمل على أن نعيش حياة متوازنة، حيث نحدد أولوياتنا بشكل صحيح.

أما عن تأثير الوقت على حياتنا، فإن كل دقيقة تمضي هي فرصة ضائعة إذا لم نغتنيها. كما قال الإمام علي عليه السلام:

« ما أنقصت ساعة من دهرك إلا بقطعة من عمرك »^{١٦}

كل ساعة تمر من حياتك تأخذ جزءاً منك لا يعود، لذلك من المهم أن تستفيد من وقتك بشكل جيد.

لا تترك الأيام تمضي دون فائدة، بل استغلها في التعلم، والعمل، وفعل الخير. إذا أدركت أن عمرك ينقص مع مرور الوقت، ستعرف قيمة كل لحظة، وستحرص على جعلها مفيدة لك وللمن حولك.

يجب أن نكون حريصين على أن نملأ ساعاتنا بالأشياء المفيدة التي تضيف إلى حياتنا، بدلاً من أن نضيعها في أشياء لا تفيد.

الدنيا لا تدوم، وهي مجرد مرحلة مؤقتة. كما يقول الإمام علي عليه السلام:

« الدنيا أمد » « والآخرة أبد »^{١٧}

^{١٥} ميزان الحكمة الجزء السابع صفحة ١٢٤ حديث ١٤١٨٧

^{١٦} ميزان الحكمة الجزء السابع صفحة ١٢٤ حديث ١٤١٨٨

^{١٧} غرر الحكم حرف الألف حديث ٦_٧

الدنيا زائلة وتنتهي يوماً ما، أما الآخرة فهي الباقية والدائمة.

لهذا، لا تجعل كل همك في الدنيا فقط، بل فكر فيما ينفعك في الآخرة أيضاً. اعمل في الدنيا، لكن لا تنس أن يكون لك نصيب من الأعمال الصالحة التي تبقى لك بعد الموت، لأنها هي التي تدوم وتنفعك حين تنتهي الحياة.

الدنيا ليست سوى ممر إلى الآخرة، وإذا كان لدينا الوعي الكامل بذلك، فإننا سوف نختار أن نستثمر وقتنا فيما يعود علينا بالخير في الدنيا والآخرة.

أعمالنا في الدنيا هي التجارة التي نستخدمها للاستثمار في الآخرة. كما قال الإمام علي عليه السلام:

« الأعمال في الدنيا تجارة الآخرة »^{١٨}

كل عمل تفعله في الدنيا يشبه التجارة، لكن الربح الحقيقي يكون في الآخرة. عندما تفعل الخير، مثل مساعدة الآخرين، أو الصدق في كلامك، أو أداء العبادات، فأنت تزرع لنفسك ثواباً ستجده عند الله.

كما أن التاجر يحرص على الربح في تجارته، احرص أنت على أن تكون أعمالك الصالحة هي مكسبك الذي يبقى معك بعد الموت.

لا شك أن كل عمل صالح نقوم به اليوم سيكون لنا رصيذاً في الآخرة. فكل لحظة نحسن فيها صنعاً هي خطوة نحو الجنة.

إن الآخرة هي مقصدنا النهائي، والدنيا هي مجرد مرحلة نمر بها. يقول الإمام علي عليه السلام:

« الآخرة دار مستقركم فجهزوا إليها ما يبقى لكم »^{١٩}

الآخرة هي المكان الذي ستبقى فيه للأبد، بينما الدنيا مؤقتة وستنتهي. لذلك، كما يستعد الإنسان لسفر طويل بتجهيز ما يحتاجه، عليك أن تجهز للآخرة بالأعمال الصالحة التي تنفعك هناك. اجعل أفعالك في الدنيا سبباً لسعادتك في الآخرة، لأن ما تزرعه هنا، ستحصده هناك.

^{١٨} غرر الحكم حرف الألف الهمزة حديث ١٢٥

^{١٩} غرر الحكم حرف الألف الهمزة حديث ٣٩

هذه الحياة ليست سوى فترة قصيرة، ويجب أن نستعد للدار الآخرة التي هي مستقرنا الأبدي.

إننا يجب أن نكون مدركين تماماً لأهمية الوقت، وعدم انشغالنا بالماضي الذي لا يمكننا تغييره. الإمام علي عليه السلام يقول:

« الإشتغال بالفائت يضيع الوقت »^{٢٠}

الانشغال بالماضي أو بالذكريات القديمة يمكن أن يضيع وقتك، لأنه يأخذك بعيداً عن الحاضر ويمنعك من الاستفادة من الفرص الحالية.

إذا كنت دائماً تفكر في ما فاتك أو في الأخطاء التي ارتكبتها، فإنك تفوت عليك فرص التحسن والنمو في اللحظة الحالية.

ركز على الحاضر وتعلم من الماضي، ولكن لا تدعه يتحكم في وقتك أو يمنعك من التقدم، لا يجب أن نقضي وقتنا في الندم على ما فاتنا أو في التأسف على ما لم نحققه.

(لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ)

بل يجب أن نركز على الحاضر والمستقبل.

كما أن التسويف يمكن أن يكون قاتلاً للفرص، فهو يسرق منك الإنجازات ويؤجل النجاح إلى أجل غير مسمى. التسويف ليس مجرد تأخير للأعمال، بل هو عادة تتراكم حتى يصبح التخلص منها صعباً. يبدأ بتأجيل بسيط، ثم يتحول إلى نمط مستمر يؤدي إلى فقدان الفرص وضياع الزمن.

حتى إن التسويف في التوبة أيضاً مضر. هناك من يدرك خطأه، ويعترف بذنبه، لكنه يؤجل التوبة، ويقول: "سأتوب غداً"، "بعد رمضان"، "عندما أتقدم في العمر". وهكذا يمر الوقت، وقد يرحل الإنسان عن الدنيا وهو لم يتب، بينما كانت الفرصة بين يديه طوال الوقت. التسويف هنا ليس مجرد تأجيل، بل مخاطرة بمصير أبدي. لهذا أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام:

« لا دين لمسوف بتوبته »^{٢١}

^{٢٠} غرر الحكم حرف الألف الهمزة حديث ٩٣

^{٢١} ميزان الحكمة الجزء الرابع صفحة ٤٩٥ حديث ٩٠٣٩

أن التوبة يجب أن تكون قراراً حازماً، ولا يجب تأجيلها أو انتظار وقت آخر. إذا كنت تؤجل توبتك باستمرار وتقول "سأتوب في وقت لاحق أو سأتوب غداً" فإن ذلك يعني أنك لم تتخذ قراراً حقيقياً بالتغيير. التوبة تكون في اللحظة التي تشعر فيها بالندم وتقرر أن تبدأ من جديد، دون تأخير أو تسويف. من يؤجل التوبة أو الأعمال الصالحة لا يكون له نصيب في النجاح، لأنه ضيع الفرص التي كانت أمامه.

الوقت هو الذي يعمل فينا ويأخذ منا، ويجب أن نأخذ منه ما ينفعنا. كما قال الإمام علي عليه السلام:

« إن الليل والنهار يعملان فيك فاعمل فيهما، ويأخذان منك فخذ منها »^{٢٢}

الليل والنهار يعملان فيك بمعنى أنهما يؤثران على حياتك باستمرار، حيث يأخذ كل منهما جزءاً من عمرك. عندما يمر النهار، وأنت مشغول في أعمالك أو اهتماماتك، فإنك تستهلك وقتك، وكل دقيقة تمر تقربك من النهاية. وكذلك الليل، عندما تغفو وتستريح، فهو أيضاً يأخذ جزءاً من عمرك

كل لحظة من وقتك مهمة، ولا يجب أن تترك الزمن يمر بدون فائدة. لذا، "أخذ منهما" يعني أن تستغل الوقت بشكل جيد؛ اعمل في النهار بما ينفعك، وراعي راحتك في الليل لتستعد ليوم جديد. حافظ على توازن بين العمل والراحة، ولا تترك الوقت يمر دون أن تستفيد منه.

الأيام تمضي بسرعة، ونحن يجب أن نعمل بجد حتى نحقق أهدافنا في الوقت المحدد.

يجب أن نعلم أن وقتنا هو جزء من حياتنا، وكل دقيقة نعيشها لها تأثير كبير. الإمام علي عليه السلام يذكرنا قائلاً:

« إن أوقاتك أجزاء عمرك فلا تنفذ لك وقتاً إلا فيما يُنجيك »^{٢٣}

^{٢٢} ميزان الحكمة الجزء السابع صفحة ١٢٦ حديث ١٤١٩٩

^{٢٣} ميزان الحكمة الجزء السابع صفحة ١٢٨ حديث ١٤٢٢١

أن عمرك هو وقتك، وكل لحظة تمر تقترب بها من النهاية، لذلك لا تضيعه فيما لا يفيد. اجعل كل وقتك فيما ينفعك، مثل التعلم، والعمل، وفعل الخير. لا تترك الساعات تضيع دون فائدة، لأنك لن تستطيع استرجاعها، وكل لحظة تستغلها بشكل جيد ستنفعك في حياتك ومستقبلك.

إن وقتنا هو مقياس حياتنا، وكل ثانية تمضي هي جزء من حياتنا التي تتحقق بفضل عملنا.

ماضي أعمارنا قد مضى ولا يمكن تغييره، ولكن المستقبل لا يزال أمامنا. يقول الإمام علي عليه السلام:

« إن ماضي عمرك أجل وآتية أمل والوقت عمل »^{٢٤}

الوقت الذي مضى من عمرك انتهى ولن يرجع، فهو جزء من حياتك التي تقترب من نهايتها. وما سيأتي هو شيء لم تصل إليه بعد، مجرد أمل لا تعرف إن كنت ستعيشه أم لا. لكن الوقت الذي تعيشه الآن هو ما تملكه فعلاً، وهو فرصتك لفعل شيء مفيد قبل أن يمر وينتهي مثل الماضي (الوقت الحقيقي هو الآن)

علينا أن نعمل في الوقت الحاضر، لأننا لا نعلم متى ستنتهي الفرص.

كل لحظة تمضي تقربنا من نهاية العمر. يقول الإمام علي عليه السلام:

« العمر تفنيه اللحظات »^{٢٥}

العمر ينقص مع كل لحظة تمر، فكل ثانية تذهب تأخذ جزءاً منك لا يعود. إن لم تستغل وقتك في شيء نافع، ستجد أن عمرك ينفد دون أن تشعر. كل لحظة تضيع بلا فائدة هي جزء من حياتك يذهب بلا رجعة، لذلك اجعل وقتك فيما ينفعك قبل أن تفقده تماماً.

إن كل لحظة نعيشها هي جزء من عمرنا، ويجب أن نحرص على أن نعيش هذه اللحظات بطريقة تضمن لنا النجاح في الدنيا والآخرة.

إن الساعات التي تمر منا لا يمكننا استعادتها، لذلك يجب أن نكون حذرين في كيفية استخدامها.

^{٢٤} ميزان الحكمة الجزء السابع صفحة ١٢٦ حديث ١٤١٩٦

^{٢٥} موسوعة أحاديث أهل البيت الجزء السابع صفحة ٣٠٨

كما قال الإمام علي عليه السلام:

« الساعات تنقص الأعمار »^{٢٦}

كل ساعة تمضي تأخذ جزءاً من عمرك، سواء استغللتها أم لا. الوقت لا ينتظر أحداً، وكل لحظة تمر تقربك من نهاية رحلتك في الحياة. لذلك، لا تدع الساعات تضيع بلا فائدة، واملأها بما ينفعك ويترك أثراً جيداً في حياتك.

كل ساعة تمضي هي فرصة ضائعة، وإذا لم نستغلها في عمل صالح، فقد ضاعت إلى الأبد.

إياك أن تضيع وقتك في أمور لا تعود عليك بشيء. كما قال الإمام علي عليه السلام:

« احذروا ضياع الأعمار فيما لا يبقى لكم فوائتها لا يعود »^{٢٧}

احذر من ضياع وقتك، لأن كل لحظة تمضي من عمرك لا يمكن استعادتها. إذا قضيت وقتك في أمور غير مهمة أو غير مفيدة، فإنك تفقد جزءاً من حياتك بشكل لا يمكن تعويضه. الزمن لا يعود، لذلك يجب أن تكون حريصاً على استغلال كل لحظة فيما يعود عليك بالنفع.

علينا أن نكون حريصين على ما نفعه في حياتنا وأن نستخدم وقتنا في الأعمال التي تبقى وتفيدنا.

إذا أردنا أن نعيش حياة سعيدة، علينا أن نستثمر وقتنا في طاعة الله. يقول الإمام علي عليه السلام:

« إن عمرك مهر سعادتك إن أنفدته في طاعة ربك »^{٢٨}

إذا كنت تريد السعادة الحقيقية في حياتك، عليك أن تضع وقتك في مكانه الصحيح. عمرك هو مهر سعادتك، فإذا استغللت وقتك في طاعة الله والعمل الصالح، ستحقق سعادة لا تزول. أما إذا ضيعت عمرك في أمور تافهة أو بعيدة عن الخير، فلن تجد السعادة التي تبحث عنها. إذا كان وقتنا مليئاً بالعبادة والطاعة، فإن ذلك سيكون مفتاحاً لتحقيق سعادتنا الحقيقية.

^{٢٦} موسوعة أحاديث أهل البيت الجزء السابع صفحة ٣٠٨

^{٢٧} موسوعة أحاديث أهل البيت الجزء السابع صفحة ٣٠٨

^{٢٨} ميزان الحكمة الجزء السابع صفحة ١٢٨ حديث ١٤٢١٩

أحرصوا على عدم ضياع وقتكم في أمور لا فائدة منها. كما قال الإمام علي عليه السلام: «أحفظ عمرك من التضييع له في غير العبادة والطاعات»^{٢٩}

حافظ على وقتك وعمرك من الضياع في أمور لا تنفعك، واستثمره في العبادة والطاعات، لأن ذلك هو السبيل لتحقيق السعادة والفوز في الدنيا والآخرة.

إذا كان وقتنا مليئاً بالطاعة، فإننا نقرب أكثر من هدفنا الأسمى.

إن أنفاسنا هي الجزء الأكبر من عمرنا، وهي فرصة لنا للقيام بأعمال صالحة. كما قال الإمام علي عليه السلام:

«إن أنفاسك أجزاء عمرك فلا تفنها إلا في طاعة تزلfk»^{٣٠}

كل نفس تأخذها هو جزء من عمرك، فلا تضيع هذه اللحظات في أمور لا تفيدك. استغل وقتك في الطاعة والعمل الصالح، فذلك هو ما يبقى لك.

لا تنسوا أن عمركم مرهون بأنفاسكم، وكل نفس هو جزء من حياتكم. يقول الإمام علي عليه السلام:

«إن عمرك عدد أنفاسك وعليها رقيب يحصيها»^{٣١}

أن عمرك يتحدد بعدد لحظاتك، وكل لحظة تمر تُحتسب عليك. هناك رقيب يحصي كل دقيقة تمضي منك، مما يبرز أهمية الوقت. فكل لحظة غالية، لذلك يجب أن نستغلها في ما ينفعنا ولا نضيعها فيما لا يعود علينا بفائدة.

وكل نفس نأخذها يعبر عن جزء من عمرنا، ولذلك يجب أن نحرص على أن يكون كل نفس في طاعة الله.

كيف يفرح الإنسان بعمره إذا كان يضيع كل لحظة فيه؟ كما يقول الإمام علي عليه السلام: «كيف يفرح بعمر تنقصه الساعات»^{٣٢}

^{٢٩} ميزان الحكمة الجزء السابع صفحة ١٢٨ حديث ١٤٢٢٢

^{٣٠} ميزان الحكمة الجزء السابع صفحة ١٢٨ حديث ١٤٢٢٠

^{٣١} ميزان الحكمة الجزء السابع صفحة ١٢٥ حديث ١٤١٨٤

^{٣٢} موسوعة أحاديث أهل البيت الجزء السابع صفحة ٣٠٨

كيف يفرح الإنسان بعمره وهو يشهد كل ساعة تمر تأخذ جزءاً منه؟ كل ساعة تمضي من حياتنا تقترب بنا نحو النهاية، فلا ينبغي لنا أن نضيع وقتنا في أمور لا تنفع. الوقت يعبر بسرعة، وهو يشبه رصيذاً ينقص تدريجياً. لذا، من الأفضل أن نستثمر كل لحظة في ما يعود علينا بالنفع، لأن العمر يمضي ولن يعود.

إذا كان كل ساعة تمضي من حياتنا تزيد من نقص العمر، فلا يوجد مبرر للفرح إلا إذا كانت هذه الساعات مليئة بالأعمال التي ترفعنا وتزيدنا قرباً من الله.

لذلك يجب أن نحرص على كل لحظة نعيشها، لأنها لن تعود. علينا أن نختار بحكمة كيف نستخدم وقتنا، لأن كل لحظة هي فرصة جديدة.

التواني والإهمال في استثمار الوقت هما العدو الأكبر للنجاح. كما يقول الإمام علي عليه السلام: «التواني إضاعة»^{٣٣}

التباطؤ في اتخاذ القرارات أو في بدء الأعمال الجادة يمكن أن يؤدي إلى ضياع الفرص الهامة التي قد تكون فارقة في حياتنا. إذا أخرنا العمل اليوم، قد لا نجد الوقت له غداً.

أيها الأحبة، يجب أن نتذكر أن الوقت لا ينتظر أحداً. كما يقول الإمام علي عليه السلام:

«ألا إن الأيام ثلاثة: يوم مضى لا ترجوه، ويوم بقي لا بد منه، ويوم يأتي لا تأمنه، فالأمس موعظة، واليوم غنيمة، وغد لا تدري من أهله»^{٣٤}

الإمام علي يوضح في هذه الحكمة أن الأيام تنقسم إلى ثلاثة:

١- اليوم الذي مضى:

لا يمكنك استرجاعه أو الرجوع إليه، بل هو موعظة تعلم منها وتستفيد من دروسه.

٢- اليوم الذي نعيشه:

هو الغنيمة التي يجب أن نغتنيها الآن في العمل الصالح، لأنه بين يديك ويمثل الفرصة الحالية.

^{٣٣} غرر الحكم حرف الألف الهمزة حديث ١٧

^{٣٤} بحار الأنوار جزء ٧٨ صفحة ٦٠ حديث ١٣٧

٣- غداً: لا تعلم ما سيحدث في المستقبل، ولا تعرف إذا كنت ستعيش لتراه. ليس لديك ضمان لما سيحدث غداً، فلا تؤجل العمل أو الأهداف التي يمكنك تحقيقها اليوم إلى الغد.

علينا أن نكون واعين أن الأمس لا يعود، وأن اليوم هو فرصة يجب اغتنامها، وأن الغد قد يحمل لنا مفاجآت لا نعلمها.

ما أسرع مرور الأيام! الأيام تسرع، وتراها تمضي وكأنها لحظات. يقول الإمام علي عليه السلام:

« ما أسرع الساعات في اليوم، وأسرع الأيام في الشهر، وأسرع الشهور في السنة، وأسرع السنين في العمر »^{٣٥}

الوقت يمر بسرعة أكبر مما نتوقع. فالساعات في اليوم تتسارع دون أن نشعر بها، والأيام في الشهر تمر بشكل أسرع، وكذلك الشهور في السنة. ومع مرور السنين، تجد العمر قد مضى بسرعة أكبر. لذلك، يجب أن نكون حريصين على استغلال كل لحظة لأن الوقت لا ينتظر أحداً.

هذا يبين لنا أن الزمن لا يتوقف، وأسرع ما يتسارع هو الوقت، لذلك علينا أن نكون حذرين في استخدامه.

الآن هو وقت العمل! لا تنتظر حتى يأتي الندم. كما قال الإمام علي عليه السلام: « أيها الناس! الآن الآن من قبل الندم، ومن قبل أن تقول نفس: يا حسرتي على ما فرطت في جنب الله »^{٣٦}

الفرصة الحقيقية هي أن تبدأ الآن، لأن الوقت يمر بسرعة ولا يمكننا استرجاع ما فات. الإمام علي (عليه السلام) ينبهنا أن اللحظة الحالية هي الفرصة الوحيدة التي نملكها. إذا تأخرنا، سنصل إلى مرحلة من الندم،

كما ذكر على لسان أهل الآخرة في الكتاب الكريم بقوله :

^{٣٥} ميزان الحكمة الجزء السابع صفحة ١٢٦ حديث ١٤٢٠٠

^{٣٦} ميزان الحكمة الجزء السابع صفحة ١٢٧ حديث ١٤٢٠٥

« قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ * لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا »
 يندم على أضاعته للوقت في معصية الله ويتمنى أن يعود إلى هذه الأرض ليعمل
 صالحاً ولكن كلا كلا لا يمكن أن يعود
 وايضاً على لسان أهل الآخرة منهم من يقول وهو نادم على ما إضاعة من الوقت
 « يَا لَيْتَنِي قَدَّمْتُ لِحَيَاتِي »

نادم على ما فعله ويتمنى أن يقدم لحياته شيئاً ينفعه وحياته الحقيقة هي الآخرة
 لهذا هو نادم على ما فعله نادم لأنه لم يعمل للآخرة نادم لأنه لم يستغل فرص
 الدنيا في تجارة الآخرة وايضاً منهم بسبب شدة ندمه يتمنى أن يكون تراباً!
 « يَا لَيْتَنِي كُنْتُ تُرَابًا »

الإمام علي يحثنا على أن نبدأ الآن، لأن الوقت لا ينتظر، وإذا تأخرنا، سنعيش
 أسوأ أنواع الندم. الآن هو وقت العمل، ليس غداً ولا بعد غدٍ. الآن هو الوقت
 المثالي للتقدم، لا تنتظر غد ابدأ الآن قبل أن تندم وتقول :
 « أَنْ تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتًا عَلَى مَا فَرَّطْتُ فِي جَنْبِ اللَّهِ »

لا تنتظر حتى يأتيك الأسف على ضياع الفرص، بل اغتتم اللحظة وابدأ الآن، لأنه
 لا وقت أفضل من الوقت الحاضر.

من أفنى عمره في غير ما ينجيه فقد أضاع هدفه. يقول الإمام علي عليه السلام:
 « مَنْ أَفْنَى عَمْرَهُ فِي غَيْرِ مَا يَنْجِيهِ فَقَدْ أَضَاعَ مَطْلَبَهُ »^{٣٧}

من أفنى عمره فيما لا ينفعه فقد ضيع هدفه في الحياة. إذا قضيت وقتك في أشياء
 لا تفيدك في دينك أو دنياك، فقد ضاع منك العمر دون أن تحقق ما يفيدك. يجب
 أن نركز على ما ينقذنا ويعود علينا بالخير، لأن الحياة قصيرة والوقت ثمين.

إذا كانت حياتنا مليئة بالهدر والانشغال بالأمور التافهة، فإننا سنجد أنفسنا في
 النهاية ضائعين في هذا العالم ولا نجد شيء ينقذنا.

* * * * *

« وفي النهاية »

علينا أن نتذكر أنه عندما نغفل عن الوقت، فإننا نكون قد خسرنا الكثير. وهناك رواية أخيرة عن رسول الله صلى الله عليه وآله قال :

« يُفتح للعبد يوم القيامة على كل يوم من أيام عمره أربعة وعشرون خزانة عدد ساعات الليل والنهار، فخزانة يجدها مملوءة نوراً وسروراً فينالها عند مشاهدتها من الفرح والسرور ما لو وزع على أهل النار لأدهشهم عن الإحساس بألم النار، وهي الساعة التي أطاع فيها ربه، ثم يفتح له خزانة أخرى فيراها مظلمة منتنة مفزعة فينالها عند مشاهدتها من الفزع والجزع ما لو قسم على أهل الجنة لنغص عليهم نعيمها، وهي الساعة التي عصى فيها ربه، ثم يفتح له خزانة أخرى فيراها فارغة ليس فيها ما يسره ولا ما يسوؤه، وهي الساعة التي نام فيها أو اشتغل فيها بشيء من مباحات الدنيا، فينالها من الغبن والأسف على فواتها - حيث كان متمكناً من أن يملأها حسنات - ما لا يوصف، ومن هذا قوله تعالى: "ذلك يوم التغابن" ^{٣٨}

هذه الرواية تذكرنا بحجم تأثير الوقت الذي نقضيه في حياتنا، حيث يُعتبر كل يوم وكل ساعة من حياتنا فرصة ثمينة يمكن أن نحاسب عليها يوم القيامة. علينا أن نسعى بكل جهدنا لملء هذه "الخزائن" بالخير والعمل الصالح، وألا نسمح لوقتنا أن يضيع في التفاهات أو في إضاعة الفرص التي كانت يمكن أن تنقذنا في الآخرة.

من خلال هذه الخزائن التي ستفتح أمامنا يوم القيامة، التي عددها ٢٤ خزانة على عدد ساعات اليوم نجد أن حياتنا مليئة بالفرص التي يجب أن نستغلها في طاعة الله، كل ساعة لها خزانة خاصة فإذا جعلنا حياتنا مليئة بالعبادة والخير، سيكون لنا في ذلك اليوم خزائن مملوءة بالأنوار، مما يعود علينا بفرح لا يوصف. على العكس، إذا ضيعنا وقتنا في المعاصي أو في التهاون، فإن خزائنا ستصبح مظلمة ومليئة بالفزع.

^{٣٨} ميزان الحكمة الجزء السابع صفحة ١٢٦ حديث ١٤٢٠٢

لذلك، علينا أن نسعى جاهدين لملء كل لحظة من حياتنا بما يرضي الله، وأن نكون واعين لهذه الحقيقة وأن نعمل جاهدين في بناء خزاننا الطيبة والجميلة حتى نلقى الله تعالى ونحن راضون عن أعمالنا.

* * * * *

[ما من شيء يمكن أن يضيف قوة أكبر إلى حياتك من تركيز طاقاتك على مجموعة محددة من المهام]
(نيدو كوبين)

[ركز كل أفكارك على المهمة التي بين يديك، فأشعة الشمس لا تحرق إلا إذا تجمعت في البؤرة]
(الكسندر غرهام بل)

[النجاح هو القدرة على الانتقال من فشل إلى فشل دون فقدان الحماس]
(ونستون تشرشل)

[تحقيق النجاح يكمن في الاستفادة القصوى من الإمكانيات التي لديك]
(شكسبير)

« الخاتمة »

لقد وصلت إلى نهاية هذا الكتاب، لكن رحلتك الحقيقية لم تبدأ بعد. في صفحات هذا الكتاب، قدمنا لك أدوات ونصائح مهمة لإدارة وقتك، وحاولنا أن نرسم لك الطريق نحو حياة أكثر انضباطاً وإنتاجية. لكن الحقيقة التي لا يجب أن تغفل عنها هي أن الكتاب نفسه ليس سوى نقطة انطلاق.

نعم، الآن جاء دورك لتطبيق ما قرأت، لأن المعرفة بلا عمل لا تثمر. كل ما قرأته هنا هو بمثابة بذور زرعته، وما عليك سوى أن تسقيها وتعتني بها حتى تجني ثمارها. فالوقت الذي مر لن يعود، واللحظات التي مضت لن نراها ثانية. لكن ما تبقى أمامك هو خيارك، هو قرارك في كيفية استثمار الوقت المتبقي في حياتك. لا تنتظر الفرصة، ولا تطيل التأجيل. أنت الآن في الوقت الذي يجب أن تبدأ فيه.

تذكر، الحياة ليست إلا مجموعة من اللحظات المتسارعة، ومثلما تحدثنا عن الدقائق الصغيرة التي تتراكم لتصبح ساعات وأياماً، فإن كل لحظة تمر دون أن تستغلها تصبح فرصة ضائعة. قد تكون قد مررت بفترات من ضياع الوقت، وقد تشعر بالندم على ما فات، ولكن لا تفرط في هذه اللحظات الآن. لا تدعها تضيع منك ثانية، لأنك الآن تملك الوعي الذي تحتاجه لتغيير مسار حياتك.

لا تحزن على ما فات، بل اعتبره دافعاً لك لتستغل ما تبقى. ما تعلمته اليوم هو نقطة انطلاق جديدة لك. فكل خطوة تخطوها الآن نحو إدارة وقتك

بوعي وبراعة هي خطوة نحو مستقبلك الأفضل. لا تترك الخوف أو الشعور بالندم يعوقك، بل استعن بهما ليكونا دافعاً لحياة مليئة بالإنجازات.

وفي النهاية، تذكر أن النجاح في إدارة الوقت هو رحلة مستمرة. الكتاب قد انتهى، ولكن رحلتك في الاستفادة من كل لحظة من حياتك هي رحلة لا نهاية لها. إن الساعات التي أمامك هي فرص جديدة، فاغتنمها بذكاء وحكمة، ولا تدعها تفلت منك كما فعلت تلك التي مضت.

وبهذا الكتاب، لا تودع وقتك فقط، بل تودع نفسك القديمة، وتبدأ في بناء نفسك الجديدة. الآن، الكرة في ملعبك، وقرارك في يدك.

الآن، ابدأ رحلتك الحقيقية.

* * * * *

محمد باقر الدلفي

٢٠٢٥ / ٢ / ٢٨

العراق_ واسط_ كوت

﴿ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا
كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ ﴾

« الفهرس »

- ١- المقدمة ٤
- ٢- الوقت ٦
- ٣- اختبار الوقت ٨
- ٤- لن تجد جدولاً هنا ١٢
- ٥- تأثير الدقائق القليلة على ضياع الوقت ١٣
- ٦- أين ضاع وقتك ١٩
- ٧- أسباب ضياع الوقت ٢١
- ٨- هل تنظيم الوقت أمر ضروري ٢٣
- ٩- تقسيم الأهداف الكبيرة إلى قطع صغيرة ٢٥
- ١٠- قاعدة الأسبوع ٢٩
- ١١- قاعدة الـ ٥٤ دقيقة ٣١
- ١٢- تأثير البيئة على الوقت ٣٥
- ١٣- الانتباه للوقت يزيد إنتاجك ٣٦
- ١٤- أسئلة لتغير حياتك ٣٧
- ١٥- التخطيط للمستقبل والاستفادة من الماضي ٣٩
- ١٦- قاعدة ٣٠ يوم ٤٠
- ١٧- هل ستبدأ الآن ٤٣
- ١٨- لا تنتظر الفراغ ٤٤

- ١٩ - التسويف ٤٥
- ٢٠ - كلام أهل البيت عن التسويف ٤٧
- ٢١ - طرق التخلص من التسويف والتماطل ٤٩
- التخلص من المشتتات ٥٠
- التخلص من الأفكار المشتتة ٥٢
- التحفيز الداخلي ٥٤
- الوقت المفتوح وضغط الوقت ٥٦
- تقسيم المهام الكبيرة إلى أجزاء صغيرة ٦٠
- ٢٢ - الطريقة الحاسمة للقضاء على التماطل ٦١
- ٢٣ - أشحن نفسك لأنك لست آلة ٦٣
- ٢٤ - التخطيط ٦٧
- ٢٥ - المشكلة ليست في الوقت ٧٠
- ٢٦ - استغلال الوقت ٧٤
- ٢٧ - أحسب وقتك ٧٦
- ٢٨ - هل أنت منهم ٧٨
- ٢٩ - ابدأ بالأهم وإن كان صعباً ٨٣
- ٣٠ - تأجيل الفائدة ٨٦
- ٣١ - الرفاة الرقمية ٩٠
- ٣٢ - كيف تساعدك على تحسين إنجازك ٩٤
- ٣٣ - القدرة الفائقة ٩٦
- ٣٤ - فترات الاستراحة ٩٨

- ٣٥- استعداد قبل أن تبدأ ١٠٠
- ٣٦- تأثير الكلمات ١٠٣
- ٣٧- الاستمرار هو سر النجاح ١٠٥
- ٣٨- الذكاء في إدارة الوقت ١١١
- ٣٩- القراءة السريعة ١١٣
- ٤٠- اختبار سرعة القراءة ١١٧
- ٤١- اختبار الفهم والاستيعاب ١٢١
- ٤٢- الاستمرارية والتعلم ١٢٥
- ٤٣- قاعدة التسعين يوماً ١٢٧
- ٤٤- لا تعطي وقتك ١٣١
- ٤٥- الوقت والنجاح ١٣٣
- ٤٦- محاضرة عن الوقت ١٣٤
- ٤٧- الخاتمة ١٤٨

* * * * *

﴿ وَمَا أُوتِيتُمْ مِّنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴾



« العمر تفنيه اللحظات »

« احذروا ضياع الأعمار فيما لا يبقى لكم ففانتها لا يعود »

علي بن أبي طالب عليه السلام