



طاقاتي غير المحدودة
myupower.com

كيف أطور

ذاتي

الجزء الثاني

أركان تطوير الذات الأربعة

تأليف / سلمان عبيد الشمراني
مستشار هندسة الأعمال والتنمية لبشرية

كيف أطور ذاتي

الجزء الثاني

أركان تطوير الذات الأربعة

تأليف

سلمان بن عبيد الشمراي

مستشار هندسة الأعمال والتنمية البشرية

الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا. من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله، صلى الله عليه وعلى آله وأصحابه وسلم.

أما بعد: لعل أول ما يطرح من الأسئلة في مجال تطوير الذات، سؤال، قصير العبارة، خطير المعنى، كثير التكرار، بالغ الأهمية؛ ألا وهو: "كيف أطور نفسي؟". ولقد شغلني هذا السؤال كثيراً منذ بداية اهتمامي بتطوير الذات، فبدأت أبحث عن إجابة شافية له، استطيع من خلالها، أن أجد طريقاً واضح المعالم، يبين الخطوات، محدد المراحل، يمكن أن يسلكه المرء مرحلة تلو مرحلة من أجل أن يطور نفسه.

في معرض بحثي عن ذلك المنهاج البين والطريق القويم، لفت انتباهي أمر غريب حقاً، فعلى الرغم من الشغف الكبير في العالم العربي بما يسمى تطوير الذات وكثرة ما يقدم باسمه من محاضرات ودورات، إلا أنه لا يوجد منهاج واضح يستعين به المتلقي المسلم والعربي في تطوير الذات، وأن أغلب ما يطرح من إجابات عن سؤال "كيف أطور نفسي؟"، ما هي إلا إجابات عمومية غير واضحة؛ كانت في الأغلب، حصيلة اجتهادات شخصية، أو كانت إجابات مترجمة عما يطرح في تطوير الذات في العالم الغربي، لم تراع أن الثقافة الغربية تختلف عن العربية وأن المتلقي العربي يختلف عن الغربي.

ومما لفت انتباهي أيضاً، أن الراغب في تطوير الذات في العالم العربي يواجه شتاتاً عظيماً. فهو يواجه شتاتاً في البحث عن إجابات صحيحة وشفافية لسؤال: "كيف أطور نفسي؟"، وشتاتاً في الخروج بمنهج وطريق واضح يسلك لتطوير الذات، وشتاتاً في الاختيار بين ما يطرح من اجتهادات في تطوير الذات، وشتاتاً في التفرقة بين ما يطرح من قناعات ومناهج في تطوير ذات؛ تنفع الإنسان في دنياه وأخراه، وبين ما يطرح من قناعات ومناهج معلبة ومستوردة من الشرق أو الغرب؛ لا تراعي مستلزمات الإيمان بالله واليوم الآخر.

لماذا ألفت هذا الكتاب؟

لقد ألفت هذا الكتاب ، لأقدم للمتلقى العربي والمسلم المهتم بتطوير الذات إجابة شافية لسؤال: "كيف أطور نفسي؟"؛ ولأزوده بمنهج عملي، شامل، خالص من شوائب الفكر الغربي المسيطر على تطوير الذات؛ يتوصل بسلوكه، إلى معرفة ما يحتاج من برامج ودورات وكتب وأدوات فيحقق بإذن الله تطويراً فعالاً لذته.

وقد حرصت على تقديم كل ذلك في قالب سلس، بلغة سهلة ومباشرة مدعمة بالأمثلة والشروحات، آخذاً في الحسبان الفروقات الكبيرة في المعتقدات والقناعات وأساليب الحياة بين ما يطرح في تطوير الذات في الغرب وبين ما يجب أن يكون عليه تطوير الذات في العالم الإسلامي.

لمن هذا الكتاب؟

لقد كتب هذا الكتاب لكل مهتم بعلوم وفنون تطوير الذات سواءً كان يريد البدء فيه أو مضى فيه بعض الشيء أو حتى إذا كان وصل فيه إلى درجة متقدمة وذلك لأن هذا الكتاب بمثابة المنهج والطريقة التي تفيد من يتبعها في سرعة تطوير ذاته وفي التأثير بشكل أكبر في تسريع تطوير من يريهم أو يدرهم أو يرشدهم. إن هذا الكتاب يركز على المنهج والطريقة التي لا بد من وجودها في أي علم سلوكي حتى يتمكن متعاطيه من معرفة وقياس تقدمه وتأخره وخطأه وصوابه.

من لا ينبغي له قراءة هذا الكتاب؟

إذا كنت ممن يبحث عن المسكنات السريعة في تطوير ذاتك أو كنت ممن يريد أن يقرأ كتاباً أو اثنين ثم ينطلق في توجيه الناس على غير بصيرة أو كنت ممن يؤمن بالطرق المختصرة أو ما يسمى بالفهلوة في الوصول إلى أهدافك، فأنصحك أن لا تضع وقتك في قراءة هذا الكتاب واعتذر لك عن حيبة املك في كتابي فليس فيه ما تريد وخيرها في غيرها كم يقال بالعامية.

جولة سريعة في أجزاء كتاب كيف أطور ذاتي:

هذا الكتاب يتكون من أربعة أجزاء تعطيك بإذن الله كل ما تحتاج من أجل تطوير فعال لذاتك وهي مقسمة بشكل سلس ومرتبة ترتيباً تصاعدياً حتى تتمكنك من أكبر قدر من الاستفادة ولذا فإنني أنصحك بقراءتها بنفس الترتيب التي وضعت به وهي كما يلي:

الجزء الأول : تطوير الذات التعريف والمفهوم والأهمية – والذي سبق أن قرأته

في الجزء الأول من هذا الكتاب، سنتناول بأمر الله، مفهوم تطوير الذات ما هو؟ وما المراد به؟ ومتى وكيف نشأ؟ وهل له تعريف جامع مانع؟ وما علاقته بمفاهيمنا الثقافية والدينية؟ وهل هو أصيل أم مستورد؟ وما علاقة ذلك بعلومه وفنونه؟

كما سنناقش فيه بإذن الله تعالى، للحدث عن أهمية تطوير الذات للأفراد والمنشآت وهل هو ترف أو ضرورة؟ وما علاقته بالعملة والتغير الثقافي الذي يجتاح الكثير من مجالات الحياة؟ كما سأناقش فيه، مدى الفائدة منه في الحصول على عمل؟ وكيف أصبح عنصراً بالغ الأهمية في بيئات العمل يمكن أن يرفع المؤسسات أو أن يضعها في ظل التنافس المحموم على الموارد البشرية المتميزة هذه الأيام؟

الجزء الثاني: أركان تطوير الذات الأربعة – وهو الذي بين يديك الآن

الجزء الثاني من الكتاب، والذي يحتوي على أهم موضوعات هذا الكتاب في وجهة نظري؛ ألا وهو: أركان تطوير الذات الأربعة؛ التي قد يصعب عليك، أن تحقق النجاح المرضي في تطوير ذاتك إلا بإتقان كل واحد منه حتى يصبح سجية فيك تتعامل به دون أدنى تفكير مثل المشي أو الكلام. وهذه الأركان الأربعة لتطوير الذات تعتبر بحق -على الأقل من وجهة نظري المتواضعة- خلطة النجاح السرية في الحياة وهي كما يلي:

1. معرفة من أنت؟ وماذا تريد؟ وما هي رؤيتك ورسالتك وأهدافك في هذه الحياة؟
2. إتقان مهارات التواصل الفعال ومعرفة كيف تنقل وجهة نظرك للآخرين وكيف تتلقى وجهات نظرهم بأقل قدر ممكن من سوء الفهم.
3. الوصول إلى مرحلة الاستقلال المالي حين تكون اليد العليا لا اليد السفلى
4. التمكن من مهارات سرعة التعلم بأن تتعلم بأسهل طريقة وأحب إلى نفسك في أسرع وقت ممكن.

في هذا الجزء الثاني من الكتاب، سيتم بحول الله وقوته، نقاش هذه الأركان الأربع باستفاضة ، وسأضع بين يديك خلاصة خبرتي مع من ساعدت في تطوير أنفسهم وكيف استفادوا من هذه الأركان في تحقيق نتائج مرضية في وقت قياسي.

ملاحظة : إذا لم تكن قرأت الجزء السابق فتعجل في البدء به لأن الكتاب مرتب على أجزائه

الجزء الثالث: منهج تطوير الذات خطوة خطوة

أما الجزء الثالث ، فسيخصص بإذن الله سبحانه وتعالى، للحديث عن منهج تطوير الذات، ذلك المنهج المفصل الذي توصلت إليه خلال السنوات التي قضيت في هذا المجال، والذي استفدت منه وطبقته في تطوير نفسي وساعدت به كثيراً من الناس في سعيهم لتطوير أنفسهم.

إن قراءة هذا الجزء بإخلاص وعمق، سيحبك الكثير من المشقة والعنت في رحلة تطوير نفسك ويقطف لك ثمار ما تعلمته خلال سلوكي الطريق الصعب - كما يقال- في تطوير الذات؛ حيث لم يكن على ذلك الدرب علامات واضحة ولا من يدلني أو يرشدني من معلم أو مرشد أو حتى صاحب تجربة سابقة. والحمد لله، فهذا أنا ذا -بتوفيق من الله وحده- أضع هذا المنهج بين يديك؛ غضاً طرياً (متزوع الدسم وخالياً من الكلستروول أيضاً 😊). وما عليك سوى البدء في التنفيذ، فهنتاً لك هذا المنهج المرن والسلس والذي يمكنك تطبيقه بسهولة؛ طبعاً! إذا كنت جاداً في تطوير نفسك.

الجزء الرابع: وسائل تطوير الذات المختلفة

في هذا الجزء الرابع من الكتاب، سنناقش بإذن الله سبحانه وتعالى، وسائل تطوير الذات المختلفة؛ من دورات أو ندوات أو مواد سمعية أو كتب وغيرها، وسنورد فيه بعض الأمثلة عليها، كما ستتعلم فيه، كيف تختار ما يناسبك منها، وكيف تستفيد منها الفائدة القصوى، دون أن تحتاج لبيع كل ما تملك للحصول عليها 😊 (أقصد أنك ستتمكن من الحصول عليها بأقل التكاليف الممكنة) هذا إذا اتبعت النصائح المجربة التي ستجدها في ذلك الجزء.

ختاماً، ما كان في هذا الكتاب من توفيق فمن الله وحده وما كان فيه من خلل ونقصان وتقصير فمن نفسي ومن الشيطان. اللهم إني أسأل، بغناك عني وفقري إليك، أن تنفع بهذا الكتاب وتجعله حجة لي وثقل به ميزان أعمالي يوم العرض عليك وأن تجعله خير معين لقارئه على تطوير ذاته وأن تجعل له فيه مدخلاً لحسن الولوج إلى معرفة ما يزكي به نفسه وصلى على رسولك وعلى آله وسلم والحمد لله رب العالمين.

ستحدث في هذا الجزء عن أركان تطوير الذات الأربعة؛ ما هي؟ ما أهميتها؟ وكيف تؤثر على تطويرك لذاتك؟ وسناقش؛ كل ركن منها بالتفصيل، وما الذي يجب عليك فعله لتحقيق أكبر قدر من النتائج الملموسة من خلال التركيز على هذه الأركان الأربعة.

ما الركن وما أركان تطوير الذات؟

الركن من كل شيء جانبه الأقوى الذي يستند إليه أو الذي يثبت به مثل ركن البيت. ومن تجربة طويلة في مجال تطوير الذات، لاحظت أن هناك أربعة أركان أو جوانب رئيسة لا يمكن لتطوير الذات الفعال أن يتم بدونها، فهي جوانبه الأقوى التي يستند إليها. وأركان تطوير الذات بشكل إجمالي هي ما يلي:

- معرفة الذات وتحديد الوجهة
- التواصل الفعال مع النفس والآخرين
- الاستقلال المالي
- سرعة تعلم ما ينفعلك وجودته

إن فهم هذه الأركان الأربعة، سيساعدك بإذن الله تعالى على تطوير نفسك بكفاءة وسرعة وفاعلية، وستتناول بإذن الله فيما بقي من هذا الفصل، كل ركن من هذه الأركان بالشرح والتمثيل والتوضيح ليسهل عليك فهمها تماماً لتحقيق المراد. فهل أنت مستعد؟

الركن الأول "معرفة الذات وتحديد الوجهة"

إن معرفة الذات وتحديد الوجهة في الحياة أمر لا بد منه لمن أراد تطويراً فعالاً لذاته، فبدونه تصبح عملية تطوير الذات أصعب وأقل فاعلية وتأثيراً، بل قد تذهب كل جهودها هباءً منثوراً، ولذا كان هذا الأمر هو الركن الأول من أركان تطوير الذات. وهذا الركن ينقسم إلى جزئين عظيمين؛ الجزء الأول هو اكتشاف الذات ومعرفتها أما الجزء الثاني فهو تحديد الوجهة في الحياة وسنبدأ على بركة الله بالجزء الأول.

الجزء الأول: اكتشاف الذات ومعرفتها

لو رن جرس بيتك ففتحت الباب ووجدت موظف توصيل أمامك ؛ حيّك ثم ذكر أن هناك طرد يريد باسمك، تسلمت منه المغلف وإذا هو! مرسل من صديق قديم غاب عنك منذ مدة طويلة وعلى الرغم من بحثك الطويل عنه إلا أنك لم تتمكن من الاتصال به ؛ لم تملك نفسك ففتحت المغلف وإذا لعبة عجيبة لم ترها من قبل؛ قلبتها قربتها وبعدها ولم تجد أي شيء يدلك على كيفية استخدامها. غمست يدك في أعماق المغلف باحثاً عن أي شيء وحينما قلبت المغلف رأساً على عقب، سقط ظرف صغير، ففتحته على الفور فوجدت فيه رسالة من صديقك.

عزيزي أرجو أن تكون أنت ومن تحب في أتم الصحة والعافية، وبودي أن أعرف ما جد في حياتك منذ آخر لقاء بيننا؟ وما أهم ما تريد أن تحققه في مستقبل أيامك؟ أما أنا فقد وفقني الله لتصميم لعبة بطاقات ورقية تساعد على رفع مستوى الإنسان في مهارات التفاوض والتواصل ولقد أرسلتها لك حتى أعرف مدى سهولة وفاعلية استخدامها، فأرجو منك محاولة استخدامها وإرسال ملاحظاتك على عنواي المرفق

المخلص:

لعلك تتساءل عزيزي القارئ قائلاً: من الصعب أن يحدث مثل هذا الأمر لي! وقد أوافقك الرأي. ولكن! ماذا لو كان المرسل لك جهاز لم تره من قبل! ولا تعرف كيف تستخدمه! وكنت مضطراً لاستخدامه، لأن حياة إنسان عزيز على قلبك تتوقف على استخدامه؟ ما أنت فاعل؟ وكيف سيكون شعورك لو فقدت هذا الإنسان بسبب جهلك باستخدام ذلك الجهاز؟

إن معرفة كيفية استخدام أي جهاز أو أداة؛ يعتبر بلا أدنى شك من أهم وسائل النجاح في حُسن استغلاله والاستفادة منه، وتزداد أهمية هذه المعرفة بازدياد أهمية استخدامات هذا الجهاز؛ فخطورة الجهل بكيفية تشغيل مكنسة كهربائية ليس بمستوى خطورة الجهل بكيفية استخدام دراجة نارية ذات محرك جبار، فركوب مثل هذه الدراجة دون التمكن من استخدامها قد يكلف المرء حياته. ولكن! على الرغم من أن هذا الأمر بديهي ولا يجادل في صحته عاقل؛ إلا أن أغلب الناس للأسف لا يعرف كيف يحسن استخدام أهم جهاز في حياته!!!

إن أهم جهاز في حياتك هو تلك المعجزة التي خلقها الله ووفر لها كل ما تحتاج لتقوم بمهمتها التي خلقها الله من أجلها ألا وهي أنت نفسك، فهل تعرف كيف تستخدم ما وهب الله لك من طاقات وقدرات ومميزات؟ وهل تعرفها أصلاً؟ وكم واحد منا سُئل: ما ميزاتك؟ أو ما قدراتك؟ أو أين تجد نفسك؟ تلتم في الرد أو لم يتمكن من الرد لأنه لا يعرف. وكم واحد منا لا يعرف على وجه الدقة طاقاته ولا قدراته ولا ميزات ولا عيوبه. وحتى القلة القليلة ممن قد يعرف بعضاً من طاقاته وقدراته، لا يعرف للأسف كيف يحسن استخدامها؟! ولعلك تسأل: ما المشكلة في ذلك؟! ودعني أسألك هل يمكن لك أن تطور ذاتك بدون معرفة نفسك؟ ولعلك تسأل:

وما علاقة تطوير الذات بذلك؟

إن تطوير الذات كما عرفناه سابقاً هو المداومة على تنمية واكتساب أي معلومة أو معتقد أو سلوك أو مهارة تجعل الإنسان يشعر بالرضا والسلام الداخلي وتعينه على التركيز على أهدافه في الحياة وتمكنه من تحقيقها وتعدّه وتجهزه للتعامل مع أي عائق يمنعه من ذلك. والسؤال كيف يمكن لك أن تطور ذاتك دون أن تعرف طاقاتك وقدراتك ومميزاتك؟ وكيف يمكن لك أن تطور ذاتك دون معرفة عيوبك؟! ولذا فإن أول ما ينبغي على من أراد أن يُطور نفسه فعلاً أن يبدأ بمعرفة ذاته واكتشاف قدراته.

ولكن من أنت؟

دعني أسألك: عندما تنظر في المرآة فمن ترى؟ من أنت؟ وأنا لا أعني بمن أنت؟: السؤال عن اسمك ونسبك ومعلوماتك الشخصية ومهنتك أو عملك أو وظيفتك فهذه الأمور ما هي إلا جزء من إجابة هذا السؤال الكبير؛ إنما ما أسألك عنه بالإضافة إلى ما سبق هو: من أنت في هذه الحياة؟ وما وظيفتك الأساسية فيها؟ وما دورك في الحياة؟ ما سبب وجودك؟

مستويات اكتشاف ومعرفة الذات:

هناك مستويات من اكتشاف ومعرفة الذات، يمكن للمرء أن يمر بها حتى يصل إلى معرفة نفسه حق المعرفة وتحديد وجهته في الحياة، والإجابة عن أهم سؤال يجب على كل واحد منا أن يطرحه على نفسه ألا وهو: من أنا؟ وإلى أين أنا ذاهب بحياتي بالتحديد؟ وسنطرح هذه المستويات مرتبة حسب ما ينتج عن كل واحد منها من دقة وعمق في اكتشاف ومعرفة الذات وتحديد الوجهة والمصير.

المستوى الأول: معرفة سبب وجودك في هذه الحياة ووظيفتك الرئيسة فيها

الحمد لله الذي لم يتركنا نشقى في البحث عن إجابات لهذين التساؤلين اللذين يشغلان كل عاقل ولا يمكن أن ينعم بحياته دون معرفة إجابتهما، فقد قال الله تعالى: **{ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿56﴾ }** الذاريات: ٥٦. فوضح أن سبب وجودك هو عبادة الله وأن وظيفتك الرئيسة في هذه الحياة أن تعبد الله وحده.

أما جواب سؤال: من أنت؟ فالحقيقة الراسخة أنك عبد لله تعالى مثل كل من في الكون، اللذين هم عباد لله مثلك قال الله تعالى: **{ إِنَّ الَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ عِبَادًا أُمثالُكُمْ فَادْعُوهُمْ فَلْيَسْتَجِيبُوا لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ ﴿194﴾ }** الأعراف: ١٩٤ ولكن ما معنى أن يكون الإنسان عبداً؟ وما العبودية والتعبد والعبادة؟

"إن المعنى اللغوي لمادة (ع ب د) التي اشتقت منها كلمات عباد وعبادة وتعبد ومفهومها الأساسي هو: أن يذعن المرء لعلاء (علو) أحد وغلبته، ثم يتزل (يتنازل) له عن حريته واستقلاله ويترك إزاءه كل المقاومة والعصيان وينقاد له انقياداً. وهذه هي حقيقة العبودية والعبودية. وبما أن وظيفة العبد الحقيقية هي إطاعة سيده وامثال أوامره، فحتماً يتبعه (أي هذا المعنى) تصور الإطاعة. ثم إذا كان العبد لم يقف به الأمر على أن يكون قد أسلم نفسه لسيده طاعة وتذلاً، بل كان مع ذلك يعتقد بعلائه ويعترف بعلو شأنه وكان قلبه مفعماً بعواطف الشكر والامتنان على نعمه وأياديه، فإنه يبالغ في تمجيده وتعظيمه ويتفنن في إبداء الشكر على الآئه وفي أداء شعائر العبودية له، وهذا ما يسمى في اللغة التأله والتسك (وعندما يصل العبد إلى هذا الحد، فإنه يجعل من أذعن له إلهاً). " (منقول بتصرف من كتاب المصطلحات الأربعة في القرآن لأبي الأعلى المودودي)

إن طبيعة الإنسان التي خلقه الله عليها أنه عبد، لا يستطيع أن يعيش بدون أن يكون له سيد يخضع له ويدعن له، شاء ذلك أم أبي، ولكن الله جعل للإنسان إرادة حرة يختار به طوعاً هذا السيد أو الرب أو الإله الذي يتعبد له. والسعيد حقاً هو من يرضى بالله سيّداً وإلهاً له وهذا هو معنى كلمة التوحيد { لا إله إلا الله } ، فلا معبود بحق إلا الله. والشقي من يختار غير الله إلهاً وسيّداً يتعبد له قال الله تعالى: { أَلَمْ أَعْهَدْ إِلَيْكُمْ يَا بَنِي آدَمَ أَنْ لَا تَعْبُدُوا الشَّيْطَانَ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿60﴾ وَأَنْ أَعْبُدُونِي هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ ﴿61﴾ } يس: ٦٠ - ٦١

وقال الله تعالى: { أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ ﴿23﴾ }
الجنائية: ٢٣

المستوى الثاني: معرفة سماتك العامة أو شخصيتك

ثاني مستويات معرفة الذات، هو معرفة سماتك العامة أو شخصيتك، حيث أن شخصيتك تشكل في العادة الإطار الكبير العام الذي يمكن من خلاله البدء في إجابة السؤال السابق. والشخصية كما يعرفها الدكتور محمد بن عبد الله الصغير في كتابه المعنون "ما تحت الأقنعة": هي مجموعة الخصال والطباع المتنوعة الموجودة في كيان الإنسان باستمرار، والتي تميزه عن غيره وتنعكس على تفاعله مع البيئة من حوله بما فيها من أشخاص ومواقف، سواء في فهمه وإدراكه أم في مشاعره أم في سلوكه وتصرفاته ومظهره الخارجي.

إن شخصيتك تشكل في الجملة الإرشادات العامة التي يمكن أن تقودك نحو تحقيق ما تريد من رحلة تطوير ذاتك؛ فهي تشبه إلى حد بعيد الخرائط التي ترسم الطرق الرئيسة بين المدن في بلد أو دولة ما.

كما يمكنك أن تعتبر أن سماتك وخصالك وطاقاتك وقدراتك ومواهبك واستعداداتك الفطرية التي وهبك الله، هي الوسائل والأدوات والعلامات التي تعينك على تحديد طريقك الأمثل من بين جملة الطرق المرسومة على تلك الخريطة للوصول من نقطة البداية التي أنت فيها إلى المكان الذي تريد الوصول إليه من خلال رحلة تطوير ذاتك.

إن معرفتك لشخصيتك تعتبر من أسهل الطرق التي تتمكنك من تحديد تلك السمات والخصائص والطاقت والقدرات والمواهب والاستعدادات الفطرية التي تتمتع بها. وهي كذلك من أكثر الطرق سرعة وفاعلية. ولذا جعلتها نقطة البداية وأول ما يشتمل عليه الركن الأول من أركان تطوير الذات.

كيف يمكن لي أن أعرف شخصيتي؟؟ أولاً: عن طريق مقياس تحليل الشخصية

إن من أسرع وأسهل وأقل طرق معرفة الشخصية تكلفة، أن يستخدم المرء مقياس تحليل الشخصية الذاتية (التي تقوم بها بنفسك من خلال الإجابة عن عبارات أو أسئلة) وبالأخص المقياس الجربة المبنية على أسس علمية محترمة والتي يمكن الوثوق بنتائجها مثل مقياس الشخصيات التسع أو مقياس العوامل الخمسة أو مقياس مايرز برقر لتحديد سمات الشخصية الطبيعية الذي يقسم الناس إلى ست عشرة شخصية طبيعية. وهذا المقياس الأخير أعتبره أفضل المقياس التي يمكن أن يبدأ بها الإنسان رحلة تطوير ذاته، وذلك لسهولة ووضوحه وقصر مدة إجرائه؛ حيث يمكنك أن تجيب على المقياس في أقل من 25 دقيقة على الأكثر، كما يمتاز هذا المقياس بشموله فهو يقيس سمات الشخصية في جوانب الحياة المختلفة؛ الأسرية والاجتماعية والعملية والتعليمية. ولكن! ما الذي ستعرف من نتائج مقياس تحليل الشخصية هذا؟ إن تحليل الشخصية يمكنك من التعرف على الجوانب الهامة التالية:

1. شخصيتك في أحسن أحوالها، أي عندما تكون مستقرة ولا تعاني من أي اضطرابات أو مشكلات كبيرة خصوصاً من الناحية النفسية:

- ما أهم مواصفاتك وسماتك العامة؟
- كيف تقرر؟
- كيف تتصرف عند عدم وجود البيئة المناسبة لك؟
- وكيف تتصرف تحت الضغط الشديد؟

2. شخصيتك والتعلم وما يناسبك في مجال التعلم والدراسة.

3. شخصيتك والعمل، وما يناسبك في مجال الوظيفة والعمل بشكل عام.

4. شخصيتك وعلاقتها مع الآخرين وتفاعلك معهم ، وكيف يمكن أن يراك الآخرون؟

5. شخصيتك والبيت والأسرة وأهم صفاتك كأب أو أم

6. أبرز العيوب الطبيعية في شخصيتك والمناطق التي تحتاج إلى تطوير.

أين وكيف يمكن لك تعرف سمات شخصيتك؟

عندما وصلت إلى القنائة بمنهج تطوير الذات الذي أطرحه عليك عزيزي القارئ عزيزي القارئ، عكفت أكثر من ثلاث سنوات على بناء مقياس لتحليل الشخصية يأخذ بعين الاعتبار ديننا وخصوصياتنا وثقافتنا ويكون سهلاً وميسراً بلغة عربية سلسة ويسمح بإعطاء كل من يريد أن يطور ذاته تحليلاً مفيداً لشخصيته وحرصت على تنوع القنوات التي يمكن من خلالها أن يحصل الراغب فيه على مقياس تحليل الشخصية وأهم هذه القنوات كما يلي:

القناة الأولى:

عن طريق موقع طاقاتي غير المحدودة على شبكة الإنترنت الذي يقدم خدمات اكتشاف وتطوير الذات:

www.MyUpower.Com

حيث يمكنك التعرف على شخصيتك مجاناً عن طريق إجراء الاختبار الإلكتروني على الموقع، والقيام به بنفسك أنت، والحصول على نتيجتك على الفور ليس هذا وحسب بل يمكنك التعرف على التخصص الدراسي المناسب لك وحتى العمل المناسب لك إلكترونياً.

القناة الثانية:

تحديد سمات الشخصية عن طريق أخذ مقياس تحليل الشخصية الورقي، والقيام به بنفسك أنت، وهو مقياس مخصص لقياس الشخصية على طريقة القلم والورق. وهذا المقياس مخصص لمن لا يتمكن من الوصول إلى المقياس الإلكتروني على الإنترنت أو من لا يعرف كيفية استخدامه لأي سبب. وللحصول على أفضل النتائج من هذا النوع من المقياس والذي قبله ومن واقع تجربة عملية طويلة في مساعدة الكثير من الرجال والنساء في معرفة أنفسهم، يجب إتباع الخطوات البسيطة التالية مع التركيز والصدق مع النفس:

1. تأكد دوماً أنك فهمت السؤال فهما جيداً قبل الإجابة عليه.

2. كن صادقاً مع نفسك.

3. عندما تقرأ السؤال ضع في اعتبارك ما إجابة السؤال في الغالب الأعم في حياتك و ليس خلال فترة معينة من حياتك.
4. تذكر دائماً أن تجيب بما هو واقع في حياتك وليس ما تظن أن من المفروض أن تكون عليه، يعني كن واقعياً وليس مثالياً في إجاباتك.
5. تذكر أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة إنما إجابة أقرب إلى نفسك.
6. اقرأ النتائج بهدوء وتمعن وافهم كل كلمة فيها.
7. إذا لم تكن متأكدًا من النتيجة ناقش النتائج الأقرب إلى نفسك والتي تجدها تعبر عنك أكثر من غيرها مع من يعرفون جيداً وعن قرب واسمع لآرائهم فيها وعلى ضوء ذلك اختر الشخصية الأكثر ملاءمة لك.

وهذا المستوى يعطي نسبة دقة مقبولة إلى حد كبير والحقيقة أن أكثر من 75% من المستفيدين حسب إحصاءات موقعي على الإنترنت قالوا أن مقياس تحليل الشخصية كان كافياً بالنسبة لهم للتعرف على سمات شخصياتهم الرئيسة وبدقة تزيد عن 80% بل وصلت إلى أكثر من 90% عند ثلث المستخدمين.

القناة الثالثة:

تحديد سمات الشخصية عن طريق قراءة كتاب "كيف تعرف شخصيتك وشخصيات الآخرين"؛

وهذا الكتاب ألف على شكل دليل يمكن للمرء أن يصل إلى معرفة شخصيته وشخصيات الآخرين من خلال تتبع مكونات الشخصية المعروضة فيها وعرض النفس عليها. وهذا المستوى قد يناسب محبي القراءة أكثر من غيرهم ولكن دقته تعتمد كثيراً على فهم القارئ وصدقه مع نفسه لأنه كسابقه يعتمد على جهد الإنسان الذاتي في التعرف على شخصيته ولا يقل عنه في مدى دقة النتائج التي يعطيها.

القناة الرابعة:

تحديد سمات الشخصية عن طريق حضور دورة تدريبية في علم أنواع الشخصية

يمكن للإنسان أن يعرف شخصيته عن طريق حضور دورة تدريبية في علم أنواع الشخصية الطبيعية بحيث يعرض نفسه على الأصناف والشخصيات الواردة في الدورة خطوة خطوة حتى يصل

لمعرفة شخصيته الحقيقية. وهذا الطريق يعطي دقة أعلى من سابقه في اكتشاف ومعرفة الذات، لأن المرء بعد إجراء التحليل الورقي ، يتعرض في الدورة التدريبية لكل أنواع الشخصية، فيعرض نفسه عليها فيتأكد من شخصيته بالضبط ويتعرف على باقي الشخصيات المختلفة عنه، فيزداد تحديده لما يميزه من سمات بناء على مقارنة شخصيته بالشخصيات الأخرى.

القناة الخامسة:

تحديد سمات الشخصية عن طريق إجراء لقاء شخصي مع خبير في علم أنواع الشخصية.

وهو أن يعرض المرء نفسه على صاحب فراسة خبير بعلوم قياس وتحليل الشخصية ويتم ذلك عن طريق ورش عمل فردية مع المتخصص في هذا العلم يلقي خلالها الخبير مجموعة من الأسئلة ويجري بعض التمارين ويناقشها مع المستفيد حتى يصل به إلى معرفة شخصيته الحقيقية؛ فهذه الطريقة إن تيسرت فهي من أسهل وأمتع السبل للتعرف على الشخصية لأنها تفاعلية تسمح لك بالسؤال والاستفسار والنقاش مع من سبق في هذا المجال مما يحفظ عليك الكثير من الجهد والوقت والطاقة، فأنت تحصل على عصارة الخبرة دون أن تمر بما مر به صاحبها من عناء التجربة والخطأ في اكتشاف وتحديد الشخصية. فعلى سبيل المثال قضيت — شخصياً — أكثر من عشرين عاماً حتى عرفت شخصيتي وأنا اليوم أساعد المتدربين والمتدربات في معرفة شخصياتهم فيما لا يزيد على ثلاث إلى خمس جلسات.

ثانياً: تحديد سمات الشخصية عن طريق تحليل خط اليد

من الطرق السهلة أيضاً في اكتشاف ومعرفة سمات الشخصية، تحليل الخط؛ حيث إن الطريق التي يستخدم بها الإنسان الفراغ على الورق، وطريقة رسم الأحرف، وأحجام وأشكال الكلمات والأحرف، وقوة وضعف الضغط على الورق، والطريقة التي يوقع بها الإنسان، تبوح بالكثير من سمات وخصائص شخصيته مثل:

- كيف يعبر عن مشاعره؟
- كيف يتفاعل مع الآخرين؟
- ما مدى ثقته في نفسه؟
- ما طريقته في التفكير؟
- أين تتركز اهتماماته؟
- ما مدى طموحه وإرادته؟ وهل هو واقعي أو خيالي؟

- وما أهم سماته: متكبر أم متواضع، متشائم أم متفائل، حساس للنقد أم لا، عصبي أم هادئ عجول أم متأنى أم بارد وغير ذلك.

والحقيقة أنه يمكن أن يستخدم تحليل الخط مكمل لاكتشاف ومعرفة الشخصية عن طريق مقاييس علم أنواع الشخصية خصوصاً أنه يكشف جوانب أخرى غير تلك التي تغطيها المقاييس كما أنه يكشف الكثير من العيوب التي لا يغطيها مقياس تحليل الشخصية. وهذا ما يجعلني أحيذ أن يقوم من يريد معرفة نفسه أكثر بالاثنين معاً لأن ذلك يعطي معرفة أعمق بالذات.

المستوى الثالث: معرفة دوافعك التي تحركك في الحياة

قبل أن نسترسل في هذا المستوى، وحتى تحقق أكبر فائدة منه، دعنا نبدأ بهذا التمرين الهام جداً وأظن أنك عرفت القاعدة الأهم في القيام بالتمارين في هذا الكتاب. نعم إنها الإجابة كتاباً. ملاحظة: قد يقول البعض إني لا أجيد التعبير! ودعني أؤكد لك أن المطلوب هو كتابة ما يدور في ذهنك على ما هو عليه بلهجتك التي تستخدم حتى لو كانت عامية، المهم أن تكون الإجابة كتاباً ولن تعرف فائدة ذلك إلا بالتجربة فأنصحك أن تكتب والحر تكفيه الإشارة.

تمرين:

الحياة بالنسبة إليك تشبه ماذا؟ ماذا الذي يظهر في مخيلتك عند سماع السؤال السابق؟ متى تشعر بالحياة؟ ما أهم ما تريد أن تحققه في هذه الحياة؟ ما الذي ستشعر به عندما تحقق ما تريد في الحياة بالشكل الذي تريد بكل ما في ذلك من تفصيل؟ ماذا يعني لك النجاح في الحياة؟ هل سبق أن شعرت ولو مرة واحدة في حياتك بالراحة النفسية؟ بشكل عام متى تشعر بأنك في قمة الراحة النفسية؟ وما الذي يجب أن يحدث على وجه التحديد لتشعر بقمة الراحة النفسية؟ أرجو منك التوقف الآن وإجابة التمرين ثم معاودة القراءة بعدما تجري التمرين، إن أردت أكبر فائدة والأمر إليك.

أهم دوافع الإنسان في الحياة:

لا أدري ما كانت إجابتك عن أسئلة التمرين الماضي، ولكني قد سمعت كثيراً من الإجابات عن هذه الأسئلة في دوراتي أو برامجي أو استشاراتي؛ فمن الناس من يرى الحياة معركة وهو مقاتل ومنهم من يراها رحلة وهو مسافر ومنهم من يراها مسرحاً وهو ممثل ومنهم من يراها لعبة وهو لاعب أو مغامرة وهو مغامر أو غير ذلك.

كما أني لاحظت أن جميع الأسوياء من الناس ممن خبرت اتفقوا على أن الإنسان، يشعر بالحياة عندما يحقق ما يريد فيها وعندما يتحقق ذلك بالكيفية التي يجب، يصل إلى ما يسمى بالراحة النفسية (على فكرة: قد يسميها البعض السعادة أو الطمأنينة أو الفرح أو اللذة أو المتعة أو السرور أو المرح أو غير ذلك ولا مشكلة). وهذا يتسق مع ما اتفق عليه حكماء العالم أن السعادة هي مطلب كل إنسان في الحياة.

إن البحث عن السعادة (أو ما يسميها البعض راحة البال أو الطمأنينة أو الفرح أو اللذة أو المتعة أو السرور أو المرح أو غير ذلك) هو أهم دافع وراء كل أعمال الإنسان بطبعه، فأنت تسعى لكل ما يفيدك وتبعد عما يؤذيك، من أجل أن تحمي نفسك وحمايتك لنفسك تحافظ على حياتك وحفاظك على حياتك تشعرك بالأمن وشعورك بالأمن يبعث في نفسك الطمأنينة فيرتاح بالك. كما أنك عندما تظماً يحرقك ألم العطش، فتبحث عما يطفى لهب ظمئك وعندما تشرب يبرد جوفك فتشعر بالري فترتاح. ولكن ماذا تعني لك السعادة في الحياة؟

مما مر علي في إجابات هذا السؤال: أن من الناس من تعني له السعادة أن لا يكون عنده أي مشاكل 😊!! ومنهم من تعني له الحرية والانطلاق! ومنهم من تعني له الاجتماع مع من يحب! ومنهم من تعني له معرفة من هو في هذه الحياة ومعرفة ما يريد فيها بالتحديد! ومنهم من تعني له المعرفة وتعلم الجديد! ومنهم من تعني له اللذة الجنسية، ومنهم من تعني له العيش الرغد، ومنهم من تعني له الثراء، ومنهم من تعني له الاستقرار أو العدل أو السلطة وغير ذلك.

لماذا تعددت الإجابات؟

إن الشعور بالسعادة وراحة البال، أهم شيء عند بني البشر على الإطلاق وهذا ما يجعل السعي إلى السعادة هو الهاجس الأساسي عند كل واحد منا، كما أن ما يجلب السعادة يختلف من إنسان إلى آخر وكذلك السعي لتحقيق السعادة يتنوع باختلاف أسلوب كل إنسان أيضاً وهذا التنوع في مسعى كل إنسان هو ما يدفع حركة الحياة كلها على الأرض، فهذا يعيش تحدي شق الطرق الصعبة ويشعره بالسعادة وهذا يعيش الإنجاز ببناء ناطحات السحاب وآخر يشعر بالسعادة عندما ينقذ مريضاً من الموت وآخر يشعر بالسعادة عندما يكتشف أمراً جديداً وآخر يشعر بالسعادة عندما يساعد غيره وهكذا.

لقد تعددت وتنوعت إجابات هذه التساؤلات كذلك لأنها تعتمد على ما يرضي الإنسان بالقبول به من تصورات ومبادئ في حياته وما يخضع له ويسلم به ويدعن له من أحكام وقواعد وقوانين وما يتقيد به في حياته من شرع وطريقة ومنهج أو ما يمكن أن نسميه دينه الذي يدين به. فدين الإنسان يختلف باختلاف ما يدين به من تصورات ومبادئ في حياته وما يخضع له ويسلم به ويدعن له من أحكام وقواعد وقوانين وما يتقيد به في حياته من شرع وطريقة ومنهج. إن دين الإنسان أيًا كان، ما هو إلا اختيار حر له هو وحده لا يجبره عليه أحد وهذا الاختيار يتأثر بقناعات الإنسان التي تنبع من قيمه التي يحملها.

لماذا خلقت الحياة؟

إن الدنيا ما هي إلا دار ابتلاء. ودعني أسألك الآن ماذا يعني لك الابتلاء؟ وما تصورك له؟ عندما أسأل في الدورات عن معنى الابتلاء وما صورته في أذهان الحاضرين، يكون جل الإجابات صور لمصائب مؤلمة أو أمراض أو عاهات أو أزمات نفسية أو مالية!! 😞 ويتباني الحزن على مدى ما وصل به الحال في هجر القرآن وعدم تعلم معانيه. إن معنى كلمة ابتلاء في اللغة العربية التي أنزل بها القرآن، امتحان أو اختبار. قال الله تعالى: **{ تَبَرَّكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿1﴾ الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۗ وَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ ﴿2﴾ }** الملك: ١ - ٢ فلقد خلق الله الموت والحياة كلها من أجل أن يختبرنا أينما أحسن عملاً. كما أن الابتلاء في اللغة قد يستخدم للخير بأن يختبر الله إنساناً بكثرة المال لينظر ما يفعل فيه؟ وهل يشكر أم يكفر؟ وقد يتلوه بالشر كأن يسلط عليه مرضاً مؤلماً، فينظر هل يصبر على ما أصابه؟ قال الله تعالى: **{ كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ۗ وَنَبَلُّوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً ۗ وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ ﴿35﴾ }** الأنبياء: ٣٥

المعنى الحقيقي للحياة الدنيا:

إن الحياة الدنيا في دين الإسلام ما هي إلا كما قال الله عنها: **{ اَعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ ۗ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا ۗ وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ ۗ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ ﴿20﴾ }** الحديد: ٢٠ قال الشيخ أبو بكر الجزائري في كتابه أيسر التفاسير عن هذه الآية: **{ أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ }** هذه حقيقتها وهي أمور خيالية قليلة النفع سريعة الزوال. فلا تغتروا بها ولا تقبلوا بكلكم عليها أنصح لكم بذلك. فاللهو كاللعب لا يُخلفان منفعة تعود على اللاهي اللاعب، والزينة

سرعان ما تتحول وتتغير وتزول والتفاخر بين المتفاخرين مجرد كلام ما وراءه طائل أبداً والتكاثر لا ينتهي إلى حد ولا يجمع إلا بالشقاء والنصب والتعب ثم يذهب أو يُذهب عنه فلا بقاء له ولا دوام وله تبعات لا ينجو منها صاحبها إلا برحمة من الله وإيكم مثل الحياة الدنيا إنها **{ كَمَثَلِ غَيْثٍ }** أي مطر **{ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ }** أي الفلاحين الذين كفروا بذرة بالتربة **{ نَبَاتُهُ }** الذي نبت به أي المطر **{ ثُمَّ يَهِيحُ فَتَرَاهُ }** بعد أيام **{ مُصْفَرًّا }** ثم يهيج : أي يبس **{ ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا }** يتفتت. هذه هي الدنيا من بدايتها إلى نهايتها المؤلمة أما الآخرة ففيها عذاب شديد لأهل الشرك والمعاصي، ومغفرة من الله ورضوان لأهل التوحيد وصالح الأعمال. وما الحياة الدنيا -وقد عرضنا عليكم مثلها- إلا متاع الغرور؛ أي إنها لا حقيقة لها وكل ما فيها من المتع التي يتمتع بها غرور باطل".

إن الحياة الدنيا في دين الإسلام تعتبر مدة اختبارات وامتحانات تبدأ من حين يكون الإنسان مكلفاً أي: قادراً على الاختيار الحر يملئ إرادته هو، وتنتهي بمماته أو بغياب قدرته على الاختيار، وهذه الاختبارات والامتحانات التي يمتحن بها الإنسان في الحياة الدنيا، تدور حول الاختيار بين خيارين الأول ما يحبه الله والثاني ما تميل له نفسك وهواه، فأنت في كل حياتك بين أن تختار الله والدار الآخرة أو أن تختار الدنيا وما تحب نفسك، والفوز الكبير في الدنيا أن يوفق الله الإنسان في هذه الاختبارات، فيتحقق له الفلاح بالفوز بالجنة والنجاة من النار.

إن الدنيا في الهدى الإسلامي، دار عمل وهي أشبه ما تكون بالمرعة، فما يزرع الإنسان فيها من أعمال يحصده في الآخرة قال الله تعالى: **{ يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلْئِقِيهِ ﴿٦﴾ }** الانشقاق: ٦ وذكر الشيخ الجزائري أن معنى **{ إِنَّكَ كَادِحٌ }**: أي عامل كاسب للخير أو الشر. **{ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا }** : أي إلى أن تلقى ربك وأنت تعمل وتكسب فليكن عملك مما يرضي عنك ربك **{ فَمُلْئِقِيهِ }** : أي ملاق ربك بعد موتك وبعملك خيره وشره.

إن الدنيا ليست دار جزاء بحيث يعرف فيها المرء النتيجة النهائية لما خاضه من اختبارات وامتحانات فيها، ولا هي دار جزاء بحيث يحصل فيها على كامل أجره عما قام به من أعمال، بل هي مجرد ممر لدار الجزاء الحقيقية ألا وهي الدار الآخرة، فقد قال الله تعالى: **{ كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ۗ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۗ فَمَن زُحِرَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ ۗ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ ﴿١٨٥﴾ }** آل عمران: ١٨٥

قوانين الحياة الدنيا:

لقد خلق الحق سبحانه وتعالى الحياة ليختبرنا في إحسان العمل. كما أنه سبحانه وتعالى لم يتركنا من عدله ورحمته هكذا، بل أرسل الرسل وأنزل الكتب ليبين لنا كل ما نحتاج من أجل أن نتمكن من الفوز بالجنة والنجاة من النار. كما أنه سبحانه وتعالى وضح لنا قواعد وقوانين وأحكام هذا الاختبار بكل دقة، فقد جعل الله للحياة التي تمثل مقر الابتلاء والاختبار للمكلفين قوانين وسنن تحكمها وأحكام تنظمها لا تتغير لأحد إلا بإذن الله تعالى، من أجل أن يكسو العدل الرباني في الفرص والخيارات بين الناس هذا المقر، فمن أحكام هذه الحياة الدنيا أن لا أحد يعلم متى ينتهي على وجه التحديد وقت امتحانه؟ فمن يدري متى يموت؟! ومن قواعد وسنن مقر الابتلاء هذا، أن هناك قوانين في الدنيا تحكم حياة الإنسان من حيث هو إنسان بغض النظر عن إيمانه أو كفره، فمن جد وجد ومن زرع حصد. ومن هذه السنن والقواعد سنن النجاح في الحياة التي يعني بها تطوير الذات.

ماذا يعني لك النجاح في الحياة؟ وما مقياس معرفة النجاح عندك؟

يدور معنى النجاح في الحياة على تحقيق الإنسان ما يريد، فمن يريد أن يكون وزيراً ثم يتحقق له ذلك فيعتبر أنه نجح في أعرف ومقاييس الدنيا. كما يطلق النجاح في تصورات الحياة الدنيا على القدرة على تجاوز الاختبارات التي تواجه الإنسان، فالطالب يعتبر ناجحاً إذا استطاع أن يتجاوز امتحانات المواد الدراسية. ولكن ماذا لو أن هذا الطالب غش في الامتحان وحصل على درجات عالية، فهل يعتبر ناجحاً؟ إن النجاح الحقيقي أي الفلاح يعتمد على أن يستخدم الإنسان مقياس الله الذي يضع الحياة الدنيا في حجمها الحقيقي، فما هي إلا دار ابتلاء يمتحن الله فيها المكلف بالخير والشر ويحاسبه بناءً على اختياراته وإرادته في الحياة.

تحذير هام جداً:

إذا كنت حقاً قبلت بعقد { لا اله إلا الله } ، واخترت فعلاً أن تكون عبداً لله، فتذكر! أن الدنيا لا تساوي عند الله جناح بعوضة، ولو كانت الدنيا تزن عند الله جناح بعوضة ما سقى كافراً منها قطرة أبداً والله يعطي الدنيا من يحب ومن لا يحب ولكنه لا يعطي الإيمان إلا من يحب فقط. ولذا فإن تحقيق أي نجاح مهما كان عظيماً في الدنيا لا يعني بأي حال من الأحوال أن صاحبه محبوب عند الله ولا ينبغي لهذا النجاح أن يلهي الإنسان عن سبب وجوده الحقيقي على وجه الأرض ألا

وهو عبادة الله.

وتذكر! أن تحقيق النجاح في الدنيا يخضع إلى سنن ربانية ركبها الله فيها على شكل سبب ونتيجة، فمن وفقه الله لاكتشافها، والعمل بها، وأراد له أن ينجح في استخدامها، فسوف ينجح لا محالة، ومن هنا فيني أحذرك أن ما ينيهر به البعض في مجال تطوير الذات من تحقيق بعض من لم يرضَ بالله رباً ولا بمحمد نبياً ولا بالإسلام ديناً لإنجازات كبيرة جداً بمقاييس الدنيا لا يزن عند الله تعالى جناح بعوضة. قال الله تعالى: **{ مَن كَانَ يُرِيدُ الْعَاجِلَةَ عَجَلْنَا لَهُ فِيهَا مَا نَشَاءُ لِمَن نُّرِيدُ ثُمَّ جَعَلْنَا لَهُ جَهَنَّمَ يَصْدَىٰ لَهَا مَذْمُومًا مَّدْحُورًا ﴿18﴾ وَمَن أَرَادَ آلَآخِرَةَ وَسَعَىٰ لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ كَانَ سَعْيُهُم مَّشْكُورًا ﴿19﴾ كُلًّا نُمِدُّ هَؤُلَاءِ وَهَؤُلَاءِ مِن عَطَاءِ رَبِّكَ وَمَا كَانَ عَطَاءُ رَبِّكَ مَحْظُورًا ﴿20﴾ }** { الإسراء: ١٨ - ٢٠

قال الشيخ الجزائري في تفسير " أيسر التفاسير ": **{ مَن كَانَ يُرِيدُ الْعَاجِلَةَ }** أي الدنيا **{ عَجَلْنَا لَهُ فِيهَا مَا نَشَاءُ }** ، لا ما يشاؤه العبد، وقوله **{ لِمَن نُّرِيدُ }** لا من يريد غيرنا فالأمر كله لنا، **{ ثُمَّ }** بعد ذلك **{ مَذْمُومًا }** أي ملوماً **{ مَّدْحُورًا }** أي مطروداً من رحمتنا التي هي الجنة دار الأبرار أي المطيعين الصادقين. وقوله تعالى **{ وَمَن أَرَادَ آلَآخِرَةَ }** يخبر الله تعالى: إن من أراد الآخرة - أي سعادة الآخرة - **{ وَسَعَىٰ لَهَا سَعْيَهَا }** أي: عمل لها عملها اللائق بها، وهو الإيمان الصحيح، والعمل الصالح الموافق لما شرع الله في كتابه وعلى لسان رسوله، واجتنب الشرك والمعاصي وقوله **{ وَهُوَ مُؤْمِنٌ }** قيد في صحة العمل الصالح أي: لا يقبل من العبد صلاة ولا جهاد إلا بعد إيمانه بالله ورسوله وبكل ما جاء به رسوله وأخبر به من الغيب. وقوله **{ فَأُولَٰئِكَ }** أي: المذكورون بالإيمان والعمل الصالح **{ كَانَ سَعْيُهُم مَّشْكُورًا }** أي: كان عملهم متقبلاً يثابون عليه بالجنة ورضوان الله تعالى.

وقوله تعالى: **{ كُلًّا نُمِدُّ هَؤُلَاءِ وَهَؤُلَاءِ مِن عَطَاءِ رَبِّكَ }** أي: أن كلا من مردي الدنيا ومردي الآخرة، يمد الله هؤلاء وهؤلاء من عطائه أي فضله الواسع؛ فالكل يأكل ويشرب ويكتسي بحسب ما قدر له من الضيق والوسع، ثم يموت وشم يقع التفاضل بحسب السعي الفاسد أو الصالح وقوله **{ وَمَا كَانَ عَطَاءُ رَبِّكَ مَحْظُورًا }** يعني أن: من أراد الله إعطائه شيئاً لا يمكن لأحد أن يصرفه منه ويجرمه منه بحال من الأحوال ويقول الله تعالى: **{ أَنْظِرْ كَيْفَ فَضَّلْنَا بَعْضَهُم عَلَىٰ بَعْضٍ ۗ وَلِلَّآخِرَةِ أَكْبَرُ دَرَجَاتٍ وَأَكْبَرُ تَفْصِيلًا ﴿21﴾ }** { الإسراء: 21 أي: انظر يا رسولنا ومن يفهم خطابنا كيف فضلنا بعض الناس على بعض في الرزق الذي شمل الصحة والعافية والمال

والذرية والجاه، فإذا عرفت هذا فاعرف أن الآخرة أكبر درجات وأكبر تفضيلاً وذلك عائد إلى فضل الله أولاً، ثم إلى الكسب صلاحاً وفساداً وكثرة وقلة كما هي الحال أيضاً في الدنيا فبقدر كسب الإنسان الصالح للدنيا (الذي يتسق مع قوانينها) يحصل عليها ولو كان كافراً لقوله تعالى من سورة هود { مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَزَيَّنَّتْهَا نُوفٌ إِلَيْهِمْ أَعْمَلْتَهُمْ فِيهَا وَهُمْ فِيهَا لَا يُنْحَسُونَ ﴿15﴾ } هود: ١٥ أي لا ينقصون ثمرات عملهم لكونهم كافراً مشركين.

دوافعك ومحركاتك وقيمتك وقناعاتك

يا أخي الكريم أهم شيء عندي في الحياة هو كذا أو كذا. كم مرة سمعت مثل هذه العبارة؟ وكم مرة سمعت؟ "أنا لا أشعر بالسعادة إلا عندما أفعل كيت وكيت". أما الجملة الأولى فهي من أغلب الجمل التي نستخدمها للتعبير عن قيمنا وأما الجملة الثانية فهي من أكثر الجمل التي نعبّر بها عن قناعاتنا أو معتقداتنا. فماذا تعني القيم والقناعات؟ وما أهميتها بالنسبة لك؟ وكيف تؤثر على رحلتك في تطوير ذات؟

القيَم:

القيَم هي الحالات الشعورية التي يهمننا أن نشعر بها في حياتنا وتحدد اتجاهاتنا في الحياة بل تذهب أبعد من ذلك فهي تشكّل أهدافنا التي قد نموت من أجلها. وتعتبرُ القيم من أهم ما يميّز بعضنا عن بعض ويحدد هويتنا ومن نحن؟ فبالنسبة لي القيم هي أشبه بالبصمة ولكن بصمة هوية الإنسان من الداخل التي تجعل له طبيعته الخاصة التي قد تختلف عن طبيعة أي شخصٍ آخر. لذلك يجب على كل واحد منا معرفة قيمه في كل جوانب الحياة جميعها. لأن معرفتها تجعل الإنسان يعرف نفسه أكثر وبالتالي يصل إلى معرفة أعمق بنفسه فيما يتعلق بدوافعه التي تؤثر على اختياراته ورود أفعاله في الحياة وبالتالي يعرف ما يحتاج في تطوير ذاته.

والقيَم نوعان رئيسان؛ قيم نُحبُّها ونسعى إليها وتسمى بقيم "نحو"، وهي كما قلنا الحالات الشعورية التي تتحرك نحوها مثل العزة أو الفخر أو المساعدة، أما النوع الثاني من القيم فهو ما يسمى بقيم "بعيداً عن" وهي الحالات الشعورية التي نتجنبها ونهرب منها مثل الإهانة أو التحقير أو الحزن.

قوانين القيم:

هناك قواعد عند كل إنسان منا ترتبط بقيمه، وهي الأشياء أو الأحداث التي يجب أن تحدث حتى نشعر بقيمتنا مثل: ما الذي يجب أن يحدث حتى تشعرَ بالتقدير؟ (هذا السؤال يمثل قوانين قيم التقدير عند شخص ما) ومن المهم معرفة أنه يجدر بالإنسان أن يذكر كل شيء يمكن أن يحقق له تلك الحالة الشعورية المنشودة أو القيمة حتى لو كان ذلك مستحيلاً من وجهة نظره الشخصية مثل أن يقول الشخصُ في إجابته عن سؤال ما الذي يجبُ أن يحدث حتى تشعرَ بالتقدير؟ يجبُ أن يحترمني كل إنسان أقاله في حياتي حتى لو لم يكن يعرفني. إن قوانين القيم تشرح كثيراً من الارتباطات بين ما يحدث لك وما ينتج عنه من حالات شعورية داخلية. أخيراً إن معرفة القيم يقود إلى معرفة بواعثها الحقيقية في النفس وهو ما يُسمى بالمعتقدات أو القناعات.

القناعات:

الحقيقة أن الإنسان ما هو إلا مجموعة من القناعات أو المعتقدات، ويمكن تعريف القناعات بأنها تعميمات نبينها على تجارب سابقة وتشكل ردود أفعالنا المستقبلية، فمثلاً كلنا يعرف أن الإنسان لا بد أن يموت أو لا بد أن يعمل الإنسان حتى يكسب لقمة عيشه لذلك تجد أحدهم يجتهد في الدراسة حتى يحصل على عمل جيد يوفر له حياة كريمة أو مستقبلاً آمناً من وجهة نظره وقد تجده يعمل كل شيء مهما كان حتى يحصل على تلك الشهادة. ولو سألته ما أهم شيء في حياتك؟ فربما يقول لك الأمن والاستقرار المالي ولو سألته وما الذي يجب أن يحدث حتى تحصل على ذلك الاستقرار والأمن المالي؟ فهناك احتمال كبير أن تسمع منه رداً مثل: الشهادة العليا المعتبرة التي تؤهلني لعملٍ ذي دخل جيد تجعلني أشعر بالأمن والاستقرار. لاحظ كيف أن خلف قيمة الشعور بالأمن والاستقرار المالي عند صاحب هذا المثال يأتي هذا المعتقد أو القناعة التي تنص على أنه لا بد من الحصول على شهادةٍ عليا للحصول على عملٍ جيد. ومن هذا يمكن أن نخرج بقاعدة مطردة مفادها أن وراء كل قيمة معتقد وقناعة.

إن القناعات أو المعتقدات التي نؤمن بها تشكل المبادئ التي تقودنا في حياتنا بشكل عام ونحن نتعامل معها كما لو كانت حقيقة مسلمة حتى لو لم تكن كذلك فمثلاً لو أن أحدنا يحمل اعتقاداً راسخاً عنده مفاده: "أن على كل من يقابله أن يقدره ويحترمه حتى لو كان هذا الإنسان لا يعرفه البتة". وعلى الرغم من كون هذا اعتقاداً قوياً عنده، إلا أنه يستحيل أن يتحقق على أرض الواقع؛ فلا يمكن ألا تجد على الأقل شخصاً واحداً في حياتك لا يقدرك، كيف؟! وقد حصل ذلك

لمن هو خير منك؛ المصطفى صلى الله عليه وعلى آله وسلم فكم لقي من الكفار من عدم التقدير في حياته الدعوية على الرغم من أنه خير البشر بأبي هو وأمي. ولذلك يمكن أن نقول أن المعتقدات ليست بالضرورة حقائق أو أموراً منطقية.

تكمُن أهمية المعتقدات أو القناعات في أنها تحاول في العادة أن تشرح علاقة السبب بالنتيجة فتجدها دائماً على الشكل التالي: لو حدث كذا، لحصل كذا مثل لو حصلت على شهادة عليا فسأحصل على عمل جيد كما تأتي أهميتها في أنها تضيء معانٍ على الأحداث في حياتنا فقد تضحك عندما تسمع كلمة يا غبي موجهة لك من أحدهم لأنك تعتقد أنه صديق ويمزح معك ولكن قد يجن جنونك لو سمعت نفس الكلمة من شخص آخر لا تعرفه فعلى الرغم من أن نفس الكلمة (غبي) قيلت لك كل مرة إلا أن قناعاتك المختلفة فسرت لك الحديثين بشكل مختلف في كل مرة وهذه هي أهمية معرفة قناعاتنا.

أهم ما ستستفيد من معرفة قيمك وقناعاتك:

لقد ذكرنا سابقاً أن ما تدين به يتأثر بقيمك وقناعاتك، فمعرفتك الفاحصة بقيمك وقناعاتك تجعلك تعرف ما دينك على وجه الدقة، فمن زعم أنه رضي بالله رباً وبمحمد صلى الله عليه وعلى آله وسلم رسولاً وبالإسلام ديناً، وكان يقدم ما يجب من هوى نفسه (قيمه) على ما جاء به دينه، فيجب عليه مراجعة نفسه والتوبة إلى الله.

إن حسن وعمق معرفتك لقيمك وقناعاتك تجعلك أيضاً تعرف هوى نفسك، أي "ما تمواه وتميل إليه فطرة" والهوى هو ما تشتهي النفس من غير نظر إلى مقصد يحمد عليه شرعاً، وإذا عرفت ذلك فقد حققت نصف المهمة في تحقيق النجاح في الدنيا والفلاح في الآخرة. لأنك ستعرف أسباب تحركاتك وبالتالي يمكن أن تحدد نفعها لك من عدمه بسهولة.

فالنسبة للفلاح في الآخرة، يعتبر معرفة القيم والقناعات وبالتالي معرفة هوى النفس أحد أبرز مهمات تركية النفس والفوز بالجنة. قال الله تعالى: **{ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾ }** النازعات: ٤٠ - ٤١، فعلى سبيل المثال، قد يعتقد إنسان أنه لا بد عليه أن يساعد المحتاجين ويجد ميلاً فطري يجعله يساعدهم بتلقائية ومتعة ولكنه لا يعلم أنه يفعل ذلك من أجل أن يسمع كلمة "شكراً"، أو أن يجد من يساعده أو يساعد أولاده إذا احتاجوا.

قال الله تعالى: { وَيُطْعَمُونَ أَلْطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ﴿٨﴾ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا ﴿٩﴾ } الإنسان: ٨ - ٩ فكيف يحصل على الثواب دون أن يكون العمل خالصاً لله!!

معرفة قيمك وقناعاتك والنجاح في الحياة:

من سنن وقوانين النجاح التي سنها الله في الدنيا أنه يعتمد على معرفتك لقيمك وقناعاتك بشكل أساسي، فكيف يمكن لك أن تحدد المناطق التي يمكن أن تنجح فيها بدون معرفة دوافعك التي تقودك؟! وما يهملك بشأن ما تريد أن تحققه؟!، فمن يكن التمييز قيمة عالية عنده قد لا يجدر به اختيار عمل عادي مكرر. ومن يعتقد أنه لا بد أن ينال احترام كل أحد يقابله، فعليه أن يضع ذلك في اعتباره عند اختيار عمله أو شريك حياته. ومن هنا تظهر أهمية معرفة قيمك وقناعاتك في تحديد اتجاهك وردود أفعالك في الحياة، فلا تشق نفسك بوضعها فيما لا يناسبها.

إن معرفة قيمك وقناعاتك في مجالات الحياة المختلفة، يجعلك تعرف ما سبب تحركاتك في الحياة أو ما يسمى بالدوافع؟ وإلى أين تقودك؟ وهل هي واقعية يمكن تحقيقها أم هي مجرد أحلام وأمان؟ وهل تعتمد عليك أنت أم تحتاج غيرك لتحقيقها؟ وهل هي التي تقودك وأنت لا تدري أم أنك أنت الذي تقودها وتحركها؟ وإجابات هذه التساؤلات تعتبر من أهم أسباب النجاح والسرور في الحياة.

المستوى الرابع: معرفة مواهبك وقدراتك الطبيعية

تمرين:

هل سبق أن مر عليك وقت طويل وأنت منهمك في نشاط ما، وكنت في غاية المتعة إلى درجة أنك لم تشعر بمرور الوقت؟ أين حدث هذا؟ ومتى؟ وهل كان في هذا النشاط غيرك أم كنت وحيداً فيه؟ ما طبيعة هذا النشاط؟ هل كان يدوياً؟ أم جسدياً؟ أم فكرياً؟ أم تفاعلياً؟ أم هو خليط من بعض هذه الأمور أو كلها؟ هل تتكرر معك متعة الاهتمامك في هذا النشاط كلما قمت به؟ عد بذكريتك إلى أوضاع ذكرى حدث لك فيها نشاط ممتع انهمكت فيه فعلاً؟ ما الذي جعل هذا النشاط ممتعاً لك؟ عش هذا النشاط كما لو كان يحدث الآن، بكل ما كان فيه من صور وأصوات ومشاعر

وأحاسيس؟ ما المشاعر التي يبعثها في صدرك القيام بهذا النشاط؟ اكتب وصفاً لهذه المشاعر، ثم اكتب ما الذي يجب أن يحدث بشكل عام حتى تتحقق هذه المشاعر في حياتك؟

التمرين السابق شديد الأهمية وأنصحك بالقيام به وتكراره حتى تحدد على الأقل خمس مرات مختلفة حصل لك فيها مثل هذا الانغماس والاستغراق. وإذا لم يكن لديك تجارب واقعية ملموسة وهذا أمر نادر جداً، أطلق العنان لخيالك وتخيل ما النشاط الذي يمكن أن يحقق لك هذا الاستغراق.

وما علاقة هذا التمرين باكتشاف الذات وتحديد الوجهة؟

سؤال وجيه أشكرك على طرحه. إن معرفة وتحديد النشاط التي يستمتع الإنسان في القيام بها، يحدد مناطق النماء الممكن عنده والتي يزداد احتمال نجاحه فيها. وبالتالي يختارها ويتجه إليها ويبنى حياته عليها، فأى شقاء أكبر من أن يقوم الإنسان بعمل ما لا يحب والأشقى من ذلك أن يكون المرء مجبراً على ذلك كأن يدرس تخصصاً لا يحبه أو يعمل في وظيفة لا يطيقها. فمن يستمتع بالتحديات الجسدية الخطرة مثل الغوص في الكهوف البحرية أو القفز بالمظلات لن يكون مكانه المناسب سكرتيراً تنفيذياً في منشأة ما، بل قد يكون من الأليق له أن يلتحق بكتائب المهمات الخاصة أو الصاعقة والمظلات.

إن من أهم أسرار النجاح والتطور في أي مهمة ونشاط يقوم به الإنسان أن يقنع بما يقوم به ويحبه ويشغف به. وهذا الأمر واحد من أهم قوانين وسنن النجاح في الحياة بل هو عامل مشترك عند كل الناجحين في الحياة. فالمدبر الناجح والمهندس الناجح والطبيب الناجح واللاعب الرياضي الناجح والمستثمر الناجح والتاجر الناجح هو من يعشق ما يقوم به إما بسبب العمل نفسه أو بسبب ما يحققه له.

ولذا فعلى من أراد أن يطور ذاته وينجح في الحياة أن يعرف مكانه المناسب ويتجه إليه، وتحديد النشاط التي تحقق له ذلك من أهم ما يعين المرء على النجاح في الحياة، كما أن معرفة هذه النشاط يساعد على تحديد المقدرات المتميزة التي وهبها الله لكل إنسان حتى تستمر الحياة بتنوعها، والتمرين السابق يساعدك في تحديد هذه النشاط وبالتالي معرفة قدراتك التي تمتاز بها.

الجزء الثاني: تحديد الوجهة

نزل أحدهم من بيته ووقف أمام الباب وهو في كامل أناقته وحسن هندامه، أخذ يشير بيده إلى سيارة أجرة وبالفعل لم تمر بضع ثوانٍ حتى توقفت أمامه سيارة أجرة. فتح الباب وركب السيارة فنظر إليه السائق في أدب واحترام وسأله إلى أين تريد الذهاب يا سيدي؟ صمتَ صاحبنا برهةً غيرَ قصيرةٍ والسائق ينتظر رده وعندما طال انتظاره، سأل الراكب مرة أخرى وقال له: عفواً أين تريد أن نتوجه يا سيدي؟ رفع الراكب رأسه وتنحنح وكأنه يبحث عن صوته ولمعت في عينيه حيرةً محبطةً ملأت المكان وقال لا أدري. لم يصدق السائق نفسه وقال: ماذا؟ لا تدري إلى أين تذهب؟ جاء الرد خجولاً مهزوزاً : نعم.

سؤالي لك ماذا ستفعل لو كنتَ أنتَ هذا السائق؟ هل ستطرد الراكب؟ أم هل تشك في قواه العقلية؟ أو ماذا أنتَ فاعل؟ مهما يكن رد فعلك فلا أظن أنك ترضى عن سلوك ذلك الراكب وهذه حقيقة فكلنا في الغالب لن نرضى عن مثل هذا السلوك من الضياع والحيرة. ولكن هل سألت نفسك؟ من أنت؟ وماذا تريد في هذه الحياة؟ أين تريد أن تذهب بحياتك أنت بعد خمس أو عشر سنوات من الآن؟ هل عندك وجهة تولى وجهك شطرها؟ هل تعرف إلى أين تقود عربة حياتك؟ قد تكون هذه الأسئلة غريبة بعض الشيء ولكنها هامة جداً (أنصحك أن تتوقف الآن وتكتب إجاباتك عن هذه الأسئلة بأكبر قدر من التفصيل وسترى الفائدة مباشرة)

الوجهة قبل الرحلة:

لعل من أهم الأسئلة التي تمر على الإنسان؛ إلى أين أنا ذاهب في هذه الحياة؟ وهذا السؤال حير الكثير من الناس وأشغلهم، فغياب إجابته أو عدم وضوحها مقلق للنفس ويؤثر على طمأنينتها ويعصف براحة بالها. وقد اتفق حكماء العالم على أن من أهم أسباب راحة البال في الدنيا، معرفة إجابة هذا السؤال. فكيف يرتاح بال المرء وهو لا يعرف إلى أين يتجه؟ ماذا يريد؟ وسبحان من بين كل شيء في كتابه فقال الله تعالى: **{ أَفَمَنْ يَمْشِي مُكِبًّا عَلَىٰ وَجْهِهِ أَهْدَىٰ أَمَّنْ يَمْشِي سَوِيًّا عَلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ﴿22﴾ }** الملك: ٢٢ أي: أفمن يمشي منحنيًا لا مستويًا على وجهه، لا يدري أين يسلك ولا كيف يذهب؟ بل هو تائه حائر ضال، أهذا أهدى؟ **{ أَفَمَنْ يَمْشِي سَوِيًّا }** أي: منتصب القامة **{ عَلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ }** أي: على طريق واضح بين، وهو في نفسه مستقيم، وطريقه مستقيمة.

إن من المؤسف حقاً، أن يأخذ كثير منا تصوراتنا من الغرب والشرق ويترك هدي القرآن الكريم وتوضيحات السنة النبوية الشريفة، فالناظر في حال كثير ممن يتحدث في علوم تطوير الذات يلحظ خلطاً كبيراً بين مفهوم الوجهة في الفكر الغربي والذي لا يتعدى حدود قصر النظر الإنساني وضعف عقله البشري والذي قال عنه الحق: **{ يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآخِرَةِ هُمْ غَافِلُونَ ﴿7﴾ }** الروم: ٧. وبين حقيقة مفهوم الوجهة في الهدي الرباني الذي يجعل الدنيا كلها مزرعة للآخرة.

إن الوجهة في الحقيقة هي غاية الإنسان ومقصده الأعظم الذي يريده في الوجود. والحمد لله الذي هدانا نحن المسلمين وعرفنا أن سبب وجودنا على الأرض هو عبادة الله تعالى وأن غاية الإنسان الرئيسة ومقصده الأعظم من وجوده على الأرض، إن أراد السعادة الحقيقية، لا بد أن تكون نيل مرضاة الله وإرادة وجهه الكريم وهذا هو الفلاح الحقيقي؛ قال الله تعالى: **{ فَآتَ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ ۚ ذَلِكَ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ يُرِيدُونَ وَجْهَ اللَّهِ ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿38﴾ }** الروم: ٣٨ فانظر كيف ربط الفلاح بغاية الوجود. بل جعل هذه الغاية هي الوعاء الذي يحتوي حياة الإنسان من ميلاده إلى مماته فقال: **{ قُلْ إِن صَلَّاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿162﴾ }** الأنعام: ١٦٢ فلا ينبغي على الإنسان أن يحى بما يرضي الله فحسب بل عليه أن يموت على ما يرضي الله كذلك.

الوجهة والنجاح في الحياة

إن من أهم سنن وقوانين النجاح في الحياة، أن تعرف وتحدد وجهتك وغايتك فيما تسعى إلى تحقيقه في الحياة، فكيف تنجح في إصابة هدف لا تعرفه أو لا تراه أو لم تحدد بوضوح؟! والحقيقة أنه لا يمكن لك أن تحدد وجهتك على الوجه المطلوب إلا بمعرفة نفسك حق المعرفة ولذلك جعلت معرفة الذات الجزء الأول من الركن الأول من أركان تطوير الذات وجعلت معرفة الوجهة الجزء الثاني منه.

إن تحديد من أنت؟ وماذا تريد؟ وما وجهتك؟ يمنح حياتك طعمًا ولونًا ومعنى وإحساساً بالأهمية، فبدون تحديد وجهتك فيما تود القيام به في حياتك، تصبح حياتك ضرباً من العبث أو على أحسن الأحوال جهداً متواصلًا ومعاناة مستمرة في مكافحة مشكلات الحياة وضغوطها والعيش في منطقة ردود الأفعال.

قوووووول:

تخيل لو أن 22 لاعباً ذهبوا إلى ملعب ليتباروا في كرة القدم، ووجدوا كل شيء في الملعب على ما يرام عدا أنه لا يوجد لأي من الفريقين مرمى!!! فأين يصوبون كراتهم؟! وكيف تحسب لهم أهدافهم؟!

إن من أهم ما يجعل كثيرًا من الألعاب الرياضية مثيرة وممتعة هو معرفة الوجهة والغاية فيها، فكل لاعب يعرف بالضبط إلى أين يتجه؟ ولماذا هو في الملعب؟ ولكن هل سبق أن شاهدت لعبة رياضية لا تعرف قواعدها ولا كيفية الفوز فيها؟ هل يمكن لك أن تتابعها فضلاً عن أن تلعبها؟ إن من المؤسف حقاً أن يحترم بعضنا الألعاب أكثر من حياته؟ ففي حين أنه لن يشارك في لعبة دون معرفة الوجهة والغاية فيه، نجد أنه ينطلق في حياته بعشوائية . ولا أدري كيف يمكن للمرء أن يحقق شيئاً وهو لا يعرف ما يريد بالتحديد!

هدفك في الحياة وتحقيق الذات :

باختصار يمكن القول أن تحقيق الإنسان ما يتلذذ به أو ما يعتقد أنه سبب في سعادته، هو أهم ما يسعى له، وهو همه وشغله الشاغل في الحياة وهو هدفه الرئيس فيها. أما ما يسمى "تحقيق الذات"، فما هو إلا الوصول إلى السعادة أو راحة البال في الدنيا وهو مطلب غريزي عند كل البشر، كما يعتبر في مقاييس الدنيا عند الكثير من الناس ، الدليل القاطع على تحقق هدف الإنسان في الحياة. فمن يصل إلى تحقيق ذاته، فقد حقق هدفه في الحياة.

ولكن ما هدفك في الحياة بالتحديد؟

صحيح أن تحقيق الذات يعتبر أعلى حاجات الإنسان وهدفه الأسمى في الحياة كما يطرح علم نفس الإنجاز الوافد من الغرب والذي يؤكد أن على الإنسان أن يسعى بكل ما أوتي من قدرة من أجل تحقيق ذاته، فيحصل له راحة البال والسرور ولكنه يتجاهل حقيقة دامغة لا يجدر بأي مسلم أن يتجاهلها ألا وهي: أن الحياة الدنيا ما هي إلا مزرعة الآخرة، ولذا فإن قضية المسلم حقاً وهمه الأكبر وشغله الشاغل في الحياة لا ينبغي أن تكون تحقيق ذاته، لأنه عندئذ سيختار طواعية أن يكون عبداً لهواه.

إن المسلم الحق الذي اختار الله سيِّداً لها له، لا بد أن يكون همه الأكبر وشغله الشاغل، السعي الصادق المستمر لنيل رضا الله سبحانه وتعالى عن طريق إخلاص العبادة له وحده وحسن اتباع هدي نبيه محمد صلى الله عليه وعلى آله وسلم. فلا يكون هدفه أن يحقق ذاته من خلال تحقيق طموحاته وما يريد، بل يكون هدفه تحقيق ما يريد سيده وألمه منه حتى لو خالف ما يريد هو وأن يصبر على ذلك طمعاً فيما عند الله.

وهذا لا يعني أن على المسلم أن لا يستمتع بالدنيا، فهذا يخالف هدي الله، فقد أمر رسله الذين هم الأسوة الحسنة للناس في تحقيق العبودية الصحيحة له سبحانه، بأن يأكلوا من الطيبات. فقال الله تعالى: **{ يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ }** ﴿51﴾ { المؤمنون: ٥١ }، وإنما المقصود أن يتذكر الإنسان نعم الله ويحمده عليها ويستغلها في العمل الصالح، وهذا هو شطر الإيمان الأول؛ ألا وهو الشكر، وأن يجبس نفسه ويجبرها على فعل ما يعينه على تحقيق ذلك، وعن ترك ما يخالفه وعن الجزع وعدم الرضا عن الله إذا أصابه ما لا يحب في الدنيا؛ وهذا هو شطر الإيمان الثاني ألا وهو الصبر، وأن يجذر أن يحدعه سعيه لتحقيق ذاته ويغره، فيلهيه عما خلق من أجله؛ ألا وهو عبادة الله. قال الله تعالى في قصة قارون الذي كان من أغنى البشر ولم يقيم بشكر نعمة الله: **{ وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُنْفِسِينَ }** ﴿77﴾ { القصص: ٧٧ }

ما الرؤية وما الرسالة وما علاقتهما بتحقيق الذات؟

لعل من أكثر المصطلحات التي راجت مؤخراً حتى أصبحت مملدة من كثرة تكرارها، مصطلحي الرؤية والرسالة، فلا تكاد تجد أحداً ممن لديه أدنى اهتمام بتطوير الذات إلا ويتكلم عنهما. والمؤلم 😊 أنك عندما تسأل أحدهم ما رؤيتك؟ وما رسالتك؟ لا تكاد تجد إجابة!! وإن وجدت الإجابة، لم تجد عند قائلها تحديداً منضبطاً للرؤية والرسالة أو تعريفاً جامعاً مانعاً لهما؛ والأدهى من ذلك أن الخلط في هذين المصطلحين يكاد يكون سمة عامة بين المهتمين بتطوير الذات فضلاً عن غيرهم. ولعل السبب في ذلك عدم تجربة الرؤية والرسالة وتذوق طعمها والإحساس بها عند الكثير منهم.

هل سبق أن فكرت في زيارة المسجد الحرام وتأدية العمرة؟ هل تفكر في ذلك الآن؟ إذا كانت إجابتك نعم، قل لي ماذا شاهدت في ذهنك من صور؟ هل رأيت نفسك بلباس الإحرام؟ أم

رأيت نفسك في المطار أو السيارة؟ هل رأيت الكعبة؟ هل رأيت نفسك وأنت تقصر شعرك أو تحلقه؟ هل شاهدت صحتك أو من تحب أن يؤدي معك العمرة؟ أم أنك شاهدت غير ذلك من الصور المستقبلية في ذهنك؟

أما إن كنت لا تفكر في أداء العمرة الآن، فأرجو منك أن تفكر في أمر مستقبلي محبب لك يشغلك الآن جداً وتريد أن يتحقق في المستقبل. أرجو أن تتصور هذا الأمر كما لو أنه حدث فعلاً بالشكل الذي يناسبك وبالكيفية التي تحب بكل ما في الأمر من تفاصيل وبكل ما فيه من أصوات وأحاسيس ومشاعر. شاهدها وتأمل فيها بألوانها وبكل ما فيها من تفاصيل وتفاصيل. لعلك بدأت الآن تشاهدها كما لو أنها برنامج مرئي على شاشة عالية الوضوح والدقة؟ استمر في التمتع بما تشاهد في ذهنك وعندما تشعر أنك اكتفيت من هذه المتعة، تابع القراءة.

مرحبا بك مرة أخرى، إن كنت قمت بأي من التمرينين السابقين بجد وكنت مركزاً في أدائك، فمن المؤكد أنك رأيت صورة في ذهنك مثل ما يحدث لكل البشر الأسوياء، فنحن كبشر نفكر بالصور فأنت عندما تريد الذهاب إلى وجهة محددة تريد فعلاً الذهاب إليها، ففي الغالب أنك ترى صورة وجهتك تلك أو صورتك وأنت فيها وهذه ببساطة هي ما يتفلسف الكثير ويتحدث عنها وهو لا يعرف أنها الرؤية. إن الرؤية صورة ذهنية واضحة في المستقبل ترسم حصيلة أو نتيجة ما يطمح إليه الإنسان.

لو عدت وسألتك عن وجهتك السابقة التي تريد الذهاب إليها: كيف تريد أن تصل هناك؟ ما أنت فاعل؟ وما الوسائل التي ستستخدمها للوصول هناك؟ إن الإجابات عن هذه الأسئلة، تشكل ما يسمى بالرسالة. والرسالة هي الترجمة التي شاعت لكلمة **Mission** والتي تستخدم في أدبيات تطوير الذات الغربية والتي ترجمتها الأصلية، مهمة أي: ما يهتم المرء بالقيام به ويشغله إلى أن ينجزه. وأظن أن الترجمة العربية تأثرت بأعظم مهمة مرت على تاريخ البشرية وهي الرسالة التي كلف الله بها رسله لتبليغ شرعه لعباده والدعوة إليه وأي مهمة أعظم من ذلك. قال الله تعالى: **{وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّن دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴿33﴾}** فصلت: ٣٣

أما تعريف المهمة أو ما يسمى بالرسالة فيمكن أن نعرفها، بأنها مهمة الإنسان وقضيته في الحياة التي يعملها ويستمر بعملها من أجل تحقيق رؤيته. فلو كانت رؤية إنسان ما أن يكون من أفضل عشرة أشخاص على مستوى دولته في مجال ما من مجالات الحياة المختلفة أياً كان هذه المجال، فإن ما يقوم به من أمور للوصول إلى رؤيته هو رسالته وقد تكون مثلاً "الوصول إلى أن أكون واحداً من أفضل عشرة في مجال كذا على مستوى بلدي من خلال التعلم والممارسة والإتقان وبذل الجهد

وحسن المعاملة". ولاحظ كيف أن الرسالة تولدت من الرؤية فالشق الأول من الرسالة أو ما يسمى بالغاية هو رؤية الإنسان والشق الثاني منها والذي يسمى الوسيلة يعبر عن الكيفية التي يسعى الإنسان لتحقيق رؤيته من خلالها. وقد تتنوع الوسائل ولكن الغاية تبقى واحدة.

سؤال هام! هل يمكن لأي إنسان أن يكون بلا رؤية ولا رسالة؟

إن الميل الفطري عند كل إنسان سوي - مرة ثانية نعي بالإنسان هنا الآدمي من حيث هو آدمي بطبعه وفطرته بغض النظر عن دينه أو جنسه أو لونه، ونعي بالسوي الإنسان الذي لا يعاني من اضطرابات نفسية أو عقلية كبيرة-، أن يكون سعيداً ومرتاح البال في الدنيا كما قلنا وهذه هي رؤيته التي فطر عليها وهو يسعى لتحقيق رؤيته تلك من خلال السعي لتحقيق ذاته فهذه هي مهمته (رسالته) في الدنيا. إذاً فرؤية كل إنسان أن يكون سعيداً ومرتاح البال أما رسالته فهي عمل كل ما يظن أنه يجلب له المتعة ويبعد عنه الألم ومن ثمة تحقيق ذاته. ولعله يجدر بنا أن نطرح بعض الوقفات الهامة عن هذا الرؤية الفطرية.

الوقفة الأولى أن هذه الرؤية التي تحدثنا عنها هنا هي رؤية غير واعية في الغالب عند كثير من البشر، فهي موجودة في داخل كل واحد ولكن قليلاً من الناس من يعرفها على وجه الدقة على الرغم من بدهيتها. وهذا ما يجعل سعي كثير من الناس في الحياة متخبطاً وحائراً على غير هدى وبالتالى لا تجد عند كثير من الناس مهمة (رسالة) محددة تحكم سعيه في تحقيق ما يسعده. أما الرؤية والرسالة في مجال تطوير الذات تطلق على الاختيار الواعي المحسوب والمنضبط لوجهة الإنسان في حياته ومهمته فيها. ولذا لا تستغرب عندما تسمع من بعض المهتمين بتطوير الذات قولاً مثل "فلان ليس لديه رؤية ولا رسالة في الحياة"، فهم ينفون الرؤية والرسالة التي اختارها الإنسان عن وعي وقرر الالتزام بها عن قناعة ذاتية وهذا النوع هو ما نقصده في هذا الكتاب.

الوقفة الثانية أن سعي الإنسان لتحقيق ما فيه سعادته ليس عيباً ولا حراماً من حيث المبدأ ولكنه! يمكن أن يكون مفيداً أو ضاراً بالنسبة لصاحبه. وإن أفضل ما يمكن أن يعرف به ضره من نفعه هو تحديد ما ينتج عنه من سعادة من خلال معرفة: ما السعادة المطلوبة بالضبط؟ وما حقيقتها؟ وما حجمها؟ وما جودتها؟ وما زمنها؟ ولذلك ركز الهدي الإسلامي على توضيح معنى السعادة الحقيقية ألا وهو الفوز بالجنة قال الله تعالى: **{ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ﴿89﴾ }** التوبة: ٨٩

ووضح الفرق بين وهم السعادة في الدنيا وحقيقتها في الآخرة فقال الله تعالى: **{ وَمَا أُوْتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ }**

فَمَتَّعُ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَزَيَّنْتُهَا ۗ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى ۗ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴿60﴾ { القصص: ٦٠ ،
 فما عند الله خير وأبقى، وهو أجود وأحسن مما في الدنيا ولا يفنى كما هو الحال فيها. والعاقل من
 يختار الباقي على الفاني.

الوقفه الثالثة أن لكل واحد من الناس مسلكه وطريقه الخاص في الوصول إلى سعيه للسعادة
 وتحقيق ذاته، وهذه الطرق والمسالك تختلف باختلاف قيم وقناعات وتصورات كل واحد من البشر،
 وتتفاوت بحسب ما أعطي كل واحد منا من قدرات، فمن الناس من يحقق ذاته عندما ينجز ومنهم من
 يحققها عندما يساعد الآخرين، ومنهم من يحققها عندما يحل مشكلة عويصة ومنهم من يحققها عندما
 يكون أمنًا مستقرًا. إن هذا التنوع في المساعي والتفاوت في القدرات من أهم الأسباب التي تمكن
 البشر من إعمار الأرض، وتجعل الأرض مكاناً يمكن العيش فيه وقال الله تعالى: { أَهْمُ يَقْسِمُونَ
 رَحْمَتَ رَبِّكَ ۗ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ
 لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ سُلْحِيًّا ۗ وَرَحِمْتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴿32﴾ { الزخرف: ٣٢ .

كيف تعرف وتحدد رؤيتك ورسالتك في الحياة؟

حتى تصل إلى تحديد رؤيتك ورسالتك في الحياة بالشكل الصحيح للتمكن من تطوير ذاتك
 وتجد له أثرًا في دنياك وأحراك فعليك:

1. أن تعرف بالضبط شخصيتك وسماتك وقدراتك
2. أن تحدد قيمك وقناعاتك بالتفصيل الممل
3. أن تمحص قناعاتك ومعتقداتك وتصوراتك بعرضها على الدين ثم العقل ثم على سنن
 السعادة والنجاح التي تحكم الحياة
4. أن ترتب النتائج الأهم فالمهم بناء على ما ينفعك في دينك ودنياك
5. تمنع النظر وتتفكر وتتأمل فيما خرجت به من الخطوات السابقة وتفرزها فتعرف ما
 ينبغي عليك تعزيزه وما يجب عليك معالجته
6. أن تحدد من خلال دراستها من أنت وما رؤيتك ووجهتك المستقبلية
7. أن تحدد أفضل السبل للوصول إلى رؤيتك وعندئذ فأنت قد عرفت رسالتك.

إن الترتيب غير الواعي في أذهان كثير من الناس يضع الجانب الثاني (جانب تحقيق الذات) على رأس القائمة، فيصبح هوى النفس قائداً متبعاً، وشحها أمراً مطاعاً، ويعجب الإنسان برأيه. أما الترتيب الوارد أعلاه فهو الترتيب الذي ينبغي على الإنسان أن يختاره على علم؛ فلقد وضعت الجانب الروحي والديني على رأس هذه القائمة لأنه لا بد أن يكون الأهم بالنسبة إلى من رضي بالله رباً، وبمحمد صلى الله عليه وعلى آله وسلم رسولاً، و بالإسلام ديناً من ناحية ولأن الجوانب الخمسة التي تليها لا بد أن تكون خادمة وتابعة له. ومن الجدير بالذكر، أن هذه الجوانب الخمسة تقع في دائرة تطوير الذات بالمفهوم الذي أتناوله في هذا الكتاب.

إن من أهم أسباب السرور وراحة البال في الدنيا أن يتوازن سعي الإنسان في كل هذه الجوانب الخمسة، فأى راحة في تحقيق المال وضياع الصحة! أو تحقيق الذات وفقد الأحباب! أو التعمق في العلوم والمعارف والكفر بالله! أو إهمال جانب الرزق فيحقق الإنسان أعلى الدرجات العلمية وهو لا يكاد يجد ما يعيش به حياة كريمة! وكيف يمكن أن يحقق الراحة من أهلك ماله في السعي لمتع زائلة! أو من قتر على نفسه تحسباً ليوم أسود موهوم قد يكفيه الله شره بعشر ما ادخر وكتر من مال ضيع في كثره حقوق الله والأقربين! فلا تجعل تحقيقك لذاتك قائمك بل اجعل من رؤيتك ورسالتك المتوازنة أداة للسيطرة عليه وكبح جماحه حتى لا يوردك المهالك.

أين يمكن أن تجد من يساعدك في تحديد رؤيتك ورسالتك في الحياة؟

حتى يكتشف الإنسان نفسه ويعرف وجهته ويحدد رؤيته ويختار رسالته ويضع أهدافه على الوجه الصحيح، فإنه يحتاج إلى الكثير من الحياد والتركيز والعقلانية التي تجنبه الأحكام العاطفية. ومن هنا فإن أفضل الطرق للوصول إلى ذلك هو؛ التعامل مع مرشد ناصح وعارف وصريح يعرف خفايا النفس ويعرف كيف يتواصل ويوجه ويراعي الاختلافات والفروق الفردية. ولذا فإني أنصحك أن تبحث عن مستشار أو مستشارة في منطقتك يساعدك في ذلك على أن تسأله عن رؤيته ورسالته هو أولاً، فإن لم يعرفها أو تلعنم بها أو لم يعرف كيف يوصلها، فابحث عن غيره ففاد الشيء لا يعطيه. وهناك طرق يمكن من خلالها معرفة الرسالة والرؤية والأهداف من أبرزها ما يلي:

1. عن طريق جلسات فردية مع أخصائي تطوير ذات يرشدك لمعرفة رؤيتك ورسالتك وأهدافك.
2. عن طريق حضور دورة تدريبية في الرؤية والرسالة والأهداف مع مدرب تطوير ذات كفاء.

3. عن طريق قراءة كتب التخطيط الشخصية ثم الاجتهاد الشخصي في تحديد رؤيتك ورسالتك وأهدافك (أقلها فاعلية)

كلمة أخيرة في ركن تطوير الذات الأول:

بعدها يعرف الإنسان من هو بالتحديد وما هي غايته الخاصة في الحياة وما هو دوره المحدد في عمارة الأرض يسهل عليه معرفة ما يحتاج من برامج ودورات وكتب للوصول إلى ما يريد وعندئذ لا يصبح صيداً سهلاً للباحثين عن المال أو الشهرة في عالم التدريب ولا من ينعمون بأبواق التكرار ويقدمون المسكنات الآتية لاحتياجاته التطويرية ومن جهة أخرى تساعد هذه المعرفة بالذات من يحصل عليها على معرفة عيوبه ومميزاته وبالتالي معالجة العيوب وتعزيز المميزات بشكل واقعي ومنهجي وليس التخبط في عالم التدريب أو القراءة بحثاً عن أجوبة قد تكون مجرد حلول لمشكلات نشأت عن عدم معرفة نفسه جيداً أو عن مشكلات أعمق.

وأخيراً أمر هام جداً بشأن هذا الركن الأول من أركان تطوير الذات ألا وهو معرفة الإنسان نفسه وهو أن هذا الركن هو أهم هذه الأركان ويدخل في كل ركن من الأركان الثلاثة الباقية ولا يمكن للمرء أن يطور نفسه على الوجه المطلوب بدون استيعاب وفهم هذا الركن.

الركن الثاني: التواصل الفعال مع النفس والآخرين

هل تعلم!؟

- أن من أول ما يشعل فتيل الإدمان والاكتئاب والانتحار هو عدم القدرة على فهم الذات وعلى التواصل الفعال مع النفس وضعف القدرة على التعبير عن المشاعر.
- أن أهم أسباب الاختلاف بين الناس هو سوء الاتصال والتواصل بينهم مما يؤدي إلى قطع العلاقات وتقطيع الأواصر والطلاق من أبرز الأمثلة على ذلك.
- أنه لا يمكن أن تحقق رؤيتك وأهدافك في الحياة دون التفاعل مع الآخرين ولن يتحقق ذلك إلا بإتقان مهارات التواصل مع النفس ومع الآخرين
- أن أهم مهارة وجدت وتكررت عند الناجحين في الحياة بعد معرفة الوجهة في مختلف البيئات والثقافات، كانت القدرة على التواصل مع الآخرين وبناء العلاقات الشخصية النافعة.
- أن جودة ما تحصل عليه من عوائد مادية أو معنوية في الحياة يعتمد بعد الله على قدرتك على التواصل الفعال مع الآخرين
- أن المدير يقضي 75% من وقته في الاتصال والتواصل وأن سوء الاتصال يكلف المنشآت الكثير من المال والوقت والجهد.
- أن 80% من الوظائف الشاغرة وحتى المناصب العليا يتم ملؤها عن طريق العلاقات الشخصية قبل الإعلان عنها

لأن الإنسان اجتماعي بطبعه ولا يستطيع أن يعيش بمفرده، ولأنه لا بد أن يتفاعل مع غيره ولأنه لن يستطيع أن يحقق ذلك التفاعل على الوجه المطلوب إلا بحسن التواصل مع نفسه وفهم ما يحتلج في صدره أولاً ثم التمكن من نقله إلى من يريد التفاعل معهم ثانياً، فإني أعتقد أن ثاني أركان تطوير الذات هو التواصل الفعال مع النفس والآخرين؛ أي أن يتمكن المرء من تبين ما بنفسه واستيضاح ما يريد أن يعبر عنه الآخرون. وهناك جزءان هامان لهذا الركن الثاني من أركان تطوير الذات وهما: فهم الذات وحسن التواصل معها وفهم الآخرين وحسن التواصل معهم.

الجزء الأول : فهم الذات وحسن التواصل معها

إن معرفة الإنسان ذاته وفهمه لمشاعره وما ينتج في نفسه هام جداً، ليس فقط من أجل تحديد وجهة الإنسان في الحياة والتركيز عليها، وتحفيز نفسه لتحقيق ما يريد، بل تتعدى أهميته إلى التواصل الفعال مع نفسه ومع غيره؛ وهو الركن الثاني من أركان تطوير الذات والذي يعتبر من أهم ركائز المهارات الاجتماعية التي بدونها يصعب على الإنسان أن يحقق أهدافه في الحياة، وذلك أن الإنسان إذا لم يكن يعرف ما يريد، ولا يفهم ما بنفسه، ولا يعرف حقيقة مشاعره فلن يتمكن من تحديد وجهته بدقة ولا تحفيز نفسه وضبطها ولن يستطيع أن يتفاعل ويتواصل مع الآخرين بالشكل المطلوب وبالتالي لن يصل إلى تحقيق أهدافه لأنه لن يقوم بكل ما تحتاجه هذه الأهداف بمفرده بل لا بد أن يعينه على ذلك غيره مهما بدت أهدافه فردية.

إن أفضل ما يمكن أن يساعد على فهم الذات وحسن التواصل معها، هو التفكير والتأمل في النفس وفي أحداث وتقلبات الحياة. فلا يجعل الإنسان ما يمر عليه من مواقف وأحداث وردود أفعال تجاه ما يحدث له أو منه تمر عليه مرور الكرام، بل عليه أن يطرح الأسئلة الصعبة على نفسه ويتفكر في الإجابات الممكنة. فطرح هذه الأسئلة على النفس خصوصاً في فترات الصفاء الذهني وأوقات الخلود إلى النوم يزيد من وعي الإنسان بذاته ويسهل عليه تطوير ذاته ومن أهم هذه الأسئلة التأملية:

- لماذا أنا؟
- ما الذي جعل هذا يحدث؟
- هل يتكرر هذا الحدث معي؟
- من هم أولئك الذين يشاركونني في التفاعل في هذا الحدث؟ هل يتكرر ظهورهم؟
- ما حقيقة مشاعري؟ ما الذي أشعر به بالتحديد؟
- ما الذي يجعلني أشعر بهذا الشعور الآن؟ لماذا لم يكن شعوراً آخرًا غيره؟
- هل للظروف المحيطة تأثير على ما أشعر به؟
- هل سبق أن شعرت بهذا الشعور في ظروف مشابهة من قبل؟
- هل أريد أن أعبر عما بنفسني للآخرين؟
- هل أستطيع أن أعبر عما بنفسني؟
- ما الذي يعني من التعبير عما بنفسني بالتحديد؟
- ما الذي أود أن أفصح عنه من مشاعري؟ ولماذا؟

الجزء الثاني من الركن الثاني: فهم الآخرين وحسن التواصل معهم

قبل أن نشرع في تبين أهم مهارات التواصل الفعال مع الآخرين والتي يجب على كل من أراد أن يطور ذاته تطويراً فعالاً أن يتقنها، دعني أطلعك عزيزي القارئ على سر خطير قد يعتمد عليه نجاحك في تطوير مهارات التواصل الفعال مع الآخرين من عدمه. لقد قدمت الكثير من الاستشارات والدورات في هذا الشأن فوجدت أن كل من أتقن مهارات التواصل الفعال كان ممن عرف هذا السر وآمن به.

ما معنى الحب؟ هل سبق أن سألت نفسك هذا السؤال؟ ما معناه عندك على كل حال؟ إن كان لك شريك في الحياة اسأله عن معنى الحب عنده اسأل على الأقل عشرة أشخاص تعرفهم عن معنى الحب ثم قارن النتائج.

إن كنت لا تفضل الحديث عن العواطف أو تخجل منه فلا بأس استبدل كلمة الحب الواردة أعلاه بكلمة النجاح أو الاحترام أو التقدير وقم بنفس الخطوات على فكرة، التمارين هي الفارق بين من يريد أن يطور ذاته ومن يحلم فقط بتطوير ذاته.

هل سبق أن كنت معجباً بإنسان أو منتج أو خدمة أو شيء وصرت مقتنعاً به تماماً إلى درجة أنك أصبحت تتحدث عنه وتدعو إليه كلما سنحت لك الفرصة بحماس وحب وإخلاص؟ هل صادف أن لقيت أحدهم أو إحداهن يرى العكس تماماً فيما تعتقد أنت ويظن أنه لا يستحق حتى أن يذكر أو يطرح؟ إن أردت أن تسترید فانظر إلى المقارنات التي يعقدها الناس بين نوادي ولاعب كرة القدم أو بين ماركات الملابس أو العطور أو السيارات، أو اطرح إن شئت سؤالاً مثل من الزوج المثالي؟ أو من الزوجة المثالية؟ على مجموعة من الناس واستمع إلى النقاش والجدال الناتج ثم اسأل نفسك هل اتفق الناس على إجابة واحدة. أخيراً هل اهتماماتك هي بالضرورة اهتمامات الآخرين؟ هل يمكن أن تتفق الأذواق؟

إن تصورات واهتمامات وقناعات وأذواق الناس تختلف ومعاني الكلمات بينهم تختلف وشخصياتهم تختلف وقدراتهم على التذكر تختلف وتلقيهم للمعلومات عن طريق الحواس تختلف قوة وضعفاً. إن الاختلاف، هو سنة طبيعية بين البشر وهو الأصل في عملية الاتصال بينهم فمن يؤمن أن الاختلاف بين البشر هو الأصل وأن احتمال عدم الفهم وراذ فإنه يسعى جاهداً لتنويع أسلوبه في التواصل وتدريب نفسه بجد وصدق على اكتساب مهارات التواصل الفعال التي تنقصه وهذا هو السر.

ولقد حرصت على هذا السر الخطير في ألبومي "أسرار الاختلاف وأسباب الائتلاف بين البشر" والذي ناقشت ووضحت فيه هذا السر بعمق أكبر وأجبت فيه عن التساؤل الكبير: لماذا نختلف، فتحدثت عن الاختلاف واللغة والاختلاف والشخصية والاختلاف والطبائع والاختلاف وآفات الفهم. كما حرصت أن أجعل كتابي المعنون "البرمجة اللغوية العصبية من الخريطة إلى الكتر الخروج من إطار البرمجة" دليلاً إجرائياً يساعد على معرفة كيفية التواصل بشكل فعال في ظل هذا الاختلاف الطبيعي بين البشر دون أي إحباط أو توقعات أعلى أو توهم بأن المفروض ألا يكون هناك خلاف لنعيش حياة أفضل.

أهم مهارات التواصل الفعال مع الآخرين

هناك مجموعتان من المهارات الرئيسة للتواصل الفعال مع الآخرين وهذه المهارات يمكن اكتسابها لحسن الحظ ولكن لا يتمكن من اكتسابها وإتقانها على الوجه المطلوب إلا من آمن أن الاختلاف هو الأصل بين الناس؛ فالأصل أن ما في ذهنك يختلف عما في ذهني بسبب اختلاف شخصياتنا وقيمنا وقناعاتنا وثقافتنا ومقدراتنا وغير ذلك. وهاتان المجموعتان هما كما يلي:

- مهارات حسن الفهم عن الآخرين
- مهارات حسن إفهام الآخرين

أما مهارات حسن الفهم عن الآخرين فهي قدرة الإنسان على التلقي الواعي لما يرسله الآخرون من رسائل في عملية الاتصال، واستيضاح معانيها، والتأكد أن تلك المعاني هي المقصودة فعلاً قبل الرد على رسائلهم تلك أو اتخاذ أي موقف تجاههم. ومن أهم ما يعين على ذلك هو الإنصات والتركيز وحسن طرح الأسئلة الاستيضاحية وتفسير الرسائل الواردة بعيداً عن التحيز وهوى النفس.

وأما مهارات حسن إفهام الآخرين فهي قدرة الإنسان على توصيل ما يريد من رسائل إلى الآخرين وتوضيح معانيها والتأكد أن تلك المعاني هي ما فهمه المتلقي واستخدام كل ما في وسعه لبلوغ ذلك. ومن أهم ما يعين على ذلك حسن التحدث ووضوح المنطق وضرب الأمثال واستخدام وسائل التوضيح وطرح الأسئلة للتأكد من وصول الرسالة.

ومن هنا يجب عليك إن أردت أن تطور نفسك تطويراً فعالاً أن تحدد أولاً مستوى مهارات التواصل عندك وتعرف طرقك المفضلة في التواصل ويمكنك معرفة ذلك عن طريق استخدام مقياس طرق التواصل وهو اختبار سلس وسريع موجود على موقع طاقتي غير المحدودة على شبكة الإنترنت عبر الرابط التالي:

<http://www.myupower.com/4/>

ثم تسعى لأن تتقن مهارات التواصل الفعال ثانياً. ولكن السؤال؛ كيف يمكن لك أن تحقق ذلك؟ إن أفضل وأسرع وسيلة إلى ذلك هي تلقي تلك المهارات من معلم محترف والتدرب عليها حتى إتقانها، فمهارات التواصل هي مهارات عملية مثل تجويد قراءة القرآن لا تأتي بالقراءة فقط والتعلم الفردي بل لا بد من التدرب عليها بمشاركة معلم متمكن وشركاء تعلم متعاونين، فأنصحك بالالتحاق بدورة تدريبية في التواصل الفعال.

الركن الثالث: الاستقلال المالي

المال عصب الحياة ولا يمكن للإنسان العيش بدون مال فهو الوسيلة التي تساعد الناس على تبادل ما يحتاجون من سلع أو خدمات في معاشهم حتى يمضي قطار الحياة وتستقيم شؤونها ولذلك يعتبر المال من الضرورات الخمس التي جاءت الشريعة بحفظها ولا يمكن تحقيق نجاح وتطور حقيقي بدون معرفة حسن استغلال المال والموارد المتاحة.

الحقيقة أنني لم أتنبه لهذا الركن الهام من أركان تطوير الذات إلا في معمعة الاستشارات والتدريب الفعلي فبعد الكثير من النقاش مع المتدربين أو طالي المشورة وجدت أن متاعب عدد كثير منهم تتعلق بشكل أو آخر بالمال وإدارة الموارد المتاحة، ولكني لم أكن أعلم أن سوء التعامل مع المال بشكل خاص والموارد المتاحة للإنسان بشكل عام في عالمنا العربي والإسلامي قد وصل إلى هذا الحد البعيد حتى أصبح ظاهرة واضحة للعيان وليس ما حدث في أسواق المال السعودية والخليجية عنا ببعيد.

إن سوء التعامل مع المال وإدارته ربما يمثل العنوان الأبرز في العقد الميلادي الأخير، فقد ذكرت دراسة نشرتها صحيفة "الاقتصادية" السعودية يوم السبت 22-9-2007، أن عدد المواطنين الحاصلين على قروض بمختلف أنواعها بلغ نحو 4.8 مليون مواطن ومواطنة، وهو رقم يمثل نحو 99% من عدد المواطنين القابلين للحصول على قروض شخصية (من دخلوا سوق العمل)، إضافة إلى أن هذه الزيادة جاءت منذ عام 2003 وحتى عام 2006 بشكل متسارع، إلى جانب وجود نحو 461 ألف مقيم حاصل على تمويل من قبل القطاع المصرفي محلياً، في ظاهرة تعد متنامية في الاقتصاد السعودي. وقد أشارت دراسة أخرى إلى أن معدل الاستهلاك في بعض المواد الاستهلاكية في السعودية يزداد بخمسة أضعاف عن المتوسط العالمي. وما هذا أو ذاك إلا نتاج قلة التوفيق أولاً ثم سوء التعامل مع الموارد المالية وضعف الذكاء المالي ثانياً.

ولكن ما علاقة المال بتطوير الذات؟

خلال الكثير من الدورات والاستشارات التي مرت علي، وجدت أن أغلب الناس من المهتمين بتطوير الذات يعانون الكثير في موضوع المال وإدارات الموارد على الرغم من حرصهم واهتمامهم، فكثير منهم ارتكب العديد من التصرفات المالية التي جانبت الرشيد والصواب. بل إن

بعضهم قد وقع فعلا في فخ الديون أو الالتزامات المالية المرهقة التي صارت تنغص عليهم صفو حياتهم وسلامهم الداخلي وتؤثر بشكل مباشر على سعيهم في تطويرهم أنفسهم. وقد قيل قديما "الدين هم بالليل مذلة بالنهار".

إن الإخفاقات المالية وحالات العوز وضيق ذات اليد التي قد نواجهها في حياتنا تمثل أحد أهم عوامل الضغط النفسي في واقعنا المعاصر وليت ضررها يتوقف عند هذا الحد بل قد يتفاقم إلى أن يحرم الإنسان من أهم موارده المتاحة على الإطلاق ألا وهو الوقت الذي يعتبر مادة الحياة وظرفها الذي يجويها، ويضعف أهم أدوات الإنجاز والنجاح عنه ألا وهي التركيز فمتى يمكن لمن وقع فريسة للضغوطات أو الإخفاقات المالية أن يركز وينطلق في تطوير ذاته؟!!

إن هذه الإخفاقات المالية وحالات العوز وضيق ذات اليد التي قد نواجهها في حياتنا تنشأ عادة عن عدم تمكن المرء من حسن التعامل مع المال أو الموارد المتاحة والتي يمكن أن نعبر عنها بضعف الذكاء المالي تلك القدرة التي تختلف في قوتها وضعفها بين شخص وآخر والتي لا تكاد تذكر في مدارسنا وأنظمتنا التعليمية وهي التي تساعد الإنسان بإذن الله على الوصول إلى الاستقلال والاكتفاء المالي وهو الركن الثالث من أركان تطوير الذات حسب نظرية تطوير الذات التي نشرحها في هذا الكتاب وهو ما سنعرضه في هذا الجزء من هذا الفصل ودعنا أولا نبدأ بالسؤال التالي:

كيف يقاس الغنى والفقير؟

يعتقد الكثير من الناس أن الغنى والفقير يُقاس فقط بقدر دخل الإنسان من المال فقط، فالغني هو الذي يحقق دخلاً مرتفعاً أما الفقير فعلى العكس. وهذا الاعتقاد لا يظهر الصورة كاملة، فماذا لو كان دخل أحدهم مليوناً ولكن مصاريفه مليون ونصف؟!!

لعلك تقول الآن إن أفضل قياس للغنى والفقير هو تحديد الدخل الصافي للمرء، أي أن من يحصل على دخل سنوي قدره 100 ألف وكانت مصاريفه السنوية 80 ألفاً. فإن صافي دخله الحقيقي هو 20 ألفاً بالزيادة. ولكن! وعلى الرغم من قرب هذه الطريقة في قياس الفقر والغنى إلى توصيف الأمر بشكل أفضل إلا أنها تغفل جانباً هاماً جداً قد يقلب الأمر رأساً على عقب. ولتوضيح هذا الأمر دعني أطرح الأسئلة التالية:

ماذا لو توقف دخلك المالي؟!

كم من الوقت يمكن لك أن تعيش دون الحاجة لدخل مالي؟!

هذا هو بيت القصيد والمحك في الأمر. هل لاحظته؟ نعم إنه الزمن. إن قياس الفقر والغنى بكم يصلك من المال لا يعكس الحقيقة كاملة لأنه لا يأخذ في الحسبان عامل الزمن ولذا ظهرت الحاجة لمفهوم الاستقلال أو الاكتفاء المالي ولكن!

ماذا نعني بالاستقلال المالي؟

الاستقلال المالي هو الوصول إلى مرحلة الاكتفاء من المال الذي يمكنك من تحمل تكاليف المعيشة الشهرية أو السنوية لك ولن تعول دون الحاجة للتكسب المباشر أو إلى أن تمد يدك إلى أحد. وحتى نفهم الموضوع بشكل أفضل دعنا نسأل كم هي تكاليف معيشتك الشهرية؟ والتي يمكن أن نسميها حد الاستقلال المالي أو بشكل آخر كم من المال تحتاج لتعيش حياتك أنت ومن تعول شهرياً بالقدر الذي ترضيه؟ إذا مفهوم الاستقلال المالي مرتبط بالزمن، فلو كان حد استقلالك المالي هو ألف في الشهر وكان لديك مدخرات تقدر بـ 12 ألفاً فأنت مستقل مالياً لمدة سنة كاملة. أي أنك لو توقفت عن الكسب لتلك السنة فلن يضرك ذلك شيئاً وأنت مستقل مالياً في تلك السنة لا تحتاج إلى أحد من الناس لأن عندك ما يكفيك من المال.

أما إن كان حد استقلالك المالي الشهري هو 5000 ريال مثلاً أي أن هذا هو المبلغ الذي تحتاجه شهرياً لتحياتك أنت ومن تعول حياة مناسبة، وكان لديك مدخرات تقدر بـ 300 ألف ريال فإنه يمكن لك أن تعيش لمدة خمس سنوات على تلك المدخرات حتى لو توقف مصدر دخلك تماماً دون الحاجة إلى أحد من البشر. أما لو ورثت 3 ملايين ريال، فيمكن لك أن تعيش 50 سنة دون أن تمد يدك إلى أحد حتى لو توقف دخلك تماماً.

ومن هنا يتضح سوء تصور الثراء عند كثير من الناس فهم يربطونه فقط بكمية المال التي عند الإنسان فلو كان عند إنسان اثنا عشر مليون ريال وكانت مصاريفه الشهرية مليون ريال وتوقف دخله فإنه ليس أحسن حالاً ولا أكثر ثراءً على الأقل من الناحية العملية من رجل لديه اثنا عشر ألفاً ومصاريفه الشهرية ألف ريال. ففي ميزان كثير من الناس الأول مليونير والثاني فقير أو على أحسن تعبير على حد الكفاف. إن عدم فهم أن الثراء الحقيقي لا يعتمد فقط على وجود مبالغ كبيرة بل يعتمد أيضاً على ما يصرفه الإنسان، هو ما يجعل الكثير من الناس يندفع لتحصيل المال الكثير بنية أن

يتمكن من الحصول على كل ما يريد وينسى أن السر في الثراء هو الشعور بالغنى وأن التحكم بالتروات وضبط النفس أسهل بكثير من التكالب المحموم على جمع المال.

ومن سوء تصورات الناس عن المال والثراء كذلك نسيانهم أو إغفالهم أن الزمن عامل هام جداً في الثراء، فالثري في الواقع هو من لديه مال يغطي حد استقلاله المالي إلى أن يموت، فمثلاً لو كان حد الاستقلال المالي لشخص ما وهو في الأربعين من عمره 20000 ريال سعودي شهرياً ثم رزق الله هذا الشخص 30 مليون ريال سعودي من أرث أو تعويض عن نزع ملكية عقار له أو تعويض من أي نوع آخر، ففي هذه الحالة سيصبح لديه من المال ما يكفيه أن يعيش لمدة 125 عاماً بنفس حد استقلاله المالي أي المبلغ الذي يمكنه من العيش في حياة مناسبة؛ أي العشرين ألف ريال شهرياً في هذا المثال. وهذا يعني أن هذا الإنسان يمكن له أن يتوقف عن العمل أو يتقاعد ويعيش إلى أن يموت دون أن يمد يده إلى أحد.

وما فائدتك من تحقيق الاستقلال المالي؟

تخيل أن لديك من المال ما يكفيك لتعيش دون الحاجة إلى التكسب أو إلى الذهاب إلى العمل أو إلى مد يدك إلى أحد! كيف ستكون حياتك؟ إن الوصول إلى مرحلة الاستقلال والاكتفاء المالي لا يمنحك الشعور براحة البال وبالطمأنينة والأمن والاستقرار من ناحية المستقبل المالي لك ولمن تعول فحسب، بل يمنحك ما هو أهم من ذلك، بل أهم ما في هذا الكون من ناحية القيمة ألا وهو الوقت، فأنت عندما تصل إلى مرحلة الاستقلال المالي بمشيئة الله، فسيكون لديك الكثير من الوقت والفراغ وقد تستغل وقتك الفائض ذلك في عمل ما يحلو لك:

- فيمكنك أن تصرف وقتك فيما هو خير من الدنيا وما فيها، التقرب إلى الله بالأعمال الصالحة
- وقد تستفيد من هذا الوقت في زيادة استثماراتك.
- أو في التواصل مع من تحب وإمضاء الوقت الكافي معهم.
- أو قد تساعد من تحب أو من يحتاج إليك.
- أو قد تتفرغ لطلب العلم أو حتى لهواياتك الخاصة.

ولكن هل أنت مستقل ماليًا؟

يمكنك تحديد مدى استقلالك المالي بكل سهولة وفي أقل من 15 دقيقة ومجانًا بإجراء اختبار الاستقلال المالي على بوابة طاقتي غير المحدودة المرجع العربي الأول في اكتشاف وتطوير الذات على شبكة الإنترنت على الرابط التالي:

<http://www.myupower.com/7/>

كيف تحقق الاستقلال المالي؟

إن تحقيق الاستقلال المالي يعتمد أولاً على حد الاستقلال المالي للإنسان والفجوة بين ما لديه وما يسعى إليه. ومن حسن الحظ أن الوصول إلى الاستقلال المالي ليس بالأمر المستحيل فقد حققه جمع غفير من البشر ولكنه أيضاً ليس بالسهل فهو يحتاج إلى صبر ومثابرة ولحم لشهوات النفس ونزواتها ويمكن لك بإذن الله تعالى أن تصل إلى الاستقلال المالي من خلال المراحل الهامة التالية:

أولاً: تحديد علاقتك بالمال

1. تحديد تصوراتك وقناعاتك بشأن المال.
2. تحديد ما إذا كنت شخصية جاذبة للمال أو طاردة له.

ثانياً: مرحلة التعزيز المعرفي والتعويد السلوكي

1. تعزيز تصوراتك وقناعاتك الإيجابية والاستفادة منها في السعي لتحقيق الاستقلال المالي
2. معالجة القناعات السلبية بشأن المال
3. رفع مستوى ذكائك المالي (حسن التعامل مع الموارد المتاحة)

ثالثاً: مرحلة تحديد الأولويات ووضع الأهداف والتخطيط

1. تحديد حد استقلالك المالي
2. قياس الفجوة بين الواقع المالي والطموح المأمول

3. تحديد الإمكانيات والقدرات الشخصية وغير الشخصية
4. تحديد الأولويات بناءً على القدرات والتوقعات
5. البحث عن مصدر دخل متجدد يوفر لك حد الاستقلال المالي المناسب لك دون وجودك الفعلي
6. وضع الأهداف بعيدة المدى ومتوسطة المدى وقصيرة المدى
7. وضع خطة زمنية مرنة ومحكمة تنقلك من وضعك الحالي إلى مرحلة الاستقلال المالي.

رابعاً: مرحلة التنفيذ والمتابعة والرقابة

1. البدء في التنفيذ الفعلي للخطة
2. متابعة تحفيز الذات والتركيز على الهدف
3. متابعة مدى التقدم بمداومة مقارنة وقياس الإنجازات بالطموحات
4. تحديد الانحرافات في النتائج إن وجدت وقياسها
5. تحديد الفجوات الناشئة عن ذلك ومعرفة أسبابها ومن ثم معالجتها
6. مكافأة الذات عند التقدم ومتابعة التركيز

لمزيد من المعلومات والاستراتيجيات لمساعدتك إلى الوصول إلى الاستقلال المالي؟ إذا كنت ممن يريد أن يحصل على مهارات ومعلومات الاستقلال المالي الشاملة، يمكنك الالتحاق بدورات تدريبية متخصصة في هذا المجال ونصحك بالبدء بورشة عمل الذكاء المالي ثم أخذ دورة المال وتخطيط الحياة.

أما إذا كنت تبحث عن إجابة سؤال معين أو عن حل مشكلة محددة أو تريد أن تستثمر مالك فيمكنك الحصول على استشارة خاصة من أحد المتخصصين في التخطيط المالي بموقع طاقاتي غير المحدودة.

الركن الرابع: سرعة التعلم

قد يجد المرء نفسه في عمل جديد يحتاج إلى مهارات التعامل مع الإنترنت أو البريد الإلكتروني وهو لا يتقن التعامل معهما أو وقد يتفاجأ بأنه أصبح أباً ولكن للأسف ليس لديه من مهارات التربية ما يعينه على حسن التعامل مع ذريته ولا بد له من تعلمها، وقد يضطر شخص إلى إدارة أملاك والده المريض ولكنه لا يفقه في لغة الأرقام شيئاً وقد تجد امرأة نفسها زوجة أو أمماً أمامها الكثير من المهمات ولا تعرف كيف تؤديها وليت الأمر يقف عند هذا الحد وحسب بل إن العالم لم يعد كما كان من قبل تمضي فيه الأمور على مهل وتحت شعار ما لم يتم اليوم يستكمل غداً بل أصبح كل شيء يمضي بسرعة البرق وكل يوم يجد جديد ويصبح لزاماً على الإنسان أن يتعلم وبسرعة من هذا الجديد ما يحتاجه من معلومات ومهارات وسلوكيات ليكسب رزقه أو ليحقق أهدافه.

مهارات سرعة التعلم هي الركن الرابع من أركان تطوير الذات في أطروحة تطوير الذات التي نشرتها في هذا الكتاب وهي المهارات التي تمكنك من معرفة إمكاناتك وقدراتك الذهنية والجسدية الخاصة واستخدامها للوصول إلى سرعة تلقي واستيعاب المعلومات والأحداث واسترجاعها وسرعة تعلم واكتساب المهارات والسلوكيات وتطبيقها.

حقائق أساسية عن التعلم لا بد أن نعيها جيداً

كانت مدارس التعليم التقليدية في القرن الماضي والتي كانت تعتمد على نظام المدرسة التقليدية (الصف والمعلم والجرس) والذي نشأ بشكله التقليدي في الغرب ثم وفد إلينا، تؤمن أن التعلم هو مجرد عملية نقل تحتاج إلى جهد ذهني بحت، الأمر الذي يخالف ما وصلت إليه أحدث البحوث والدراسات في مجال المعرفة وتلقيها عند الإنسان وكيفية عمل الدماغ وآليات الإدراك، تلك الدراسات التي بينت أن التعلم ليس عملاً ذهنياً مجرداً فحسب بل إنه يشمل المشاعر والأحاسيس كذلك، ويحتاج إلى جهد شامل لكامل الجسد والحواس وأبعاد الشخصية.

لقد عودتنا طرق المدارس التقليدية على أن التعلم صعب ولا يحدث إلا بشق الأنفس في كل الأوقات على الرغم من أننا في الواقع نتعلم الكثير من الأمور بلا كبير جهد يذكر والحقيقة أن التعلم قد يكون تلقائياً في أحيان كثيرة بل إنه لا يمكن للمرء ألا يتعلم! نعم! لا يمكن لي أو لك أو لأي إنسان آخر أن يجمع نفسه من التعلم فبمجرد أن تعمل حواسك الخمس كلها أو بعضها فإنك تتلقى المعلومات الجديدة ويحدث لك التعلم، فلو مررت في شارع تجاري وقرأت لافتة لحل ما، فهذه معلومة

جديدة تعلمتها حتى لو لم تكن تريد ذلك وعلى ذلك قس. ودعني أسألك: ما أهم مهارة يجب على المرء تعلمها حتى يتمكن من التعلم ومن التواصل وفقد هذه المهارة قد يجعل الإنسان يعيش في عزلة شبه تامة، وهذه المهارة قد تعلمناها أنا وأنت دون أن نشعر بها وقبل أن نذهب إلى المدرسة؟

ولكن وعلى الرغم من هذا الاستعداد الفطري للتعلم، إلا أنه قد لا يحصل لنا التعلم بسهولة في بعض الأحيان، وقد يرجع ذلك لأسباب ذاتية تنبع منا نحن؛ مثل عدم الرغبة أو قلة الاهتمام وقد ترجع لأسباب خارجية تتعلق بطبيعة الموضوع أو بأسلوب أو بيئة التعليم أو غير ذلك ومعرفة الإنسان لهذه الأسباب والموانع ومعالجتها وتحديد الأساليب والوسائل الأنسب له تساعد على حسن التعلم وهذا هو موضوع مهارات سرعة التعلم.

فكرة التعلم السريع الأساسية

لقد قام المهتمون بالتعلم السريع باستخدام أحدث ما توصلت إليه دراسات المعرفة وعلم النفس المعرفي في محاولة اكتشاف ما الذي جعل المتميزين في مهارة سرعة التعلم؛ يتميزون عن غيرهم؟ وما الأمور التي تساعد الإنسان في الوصول إلى أفضل ما يمكنه من مهارة سرعة التعلم؟ فخرجوا بأن هناك أنماط وطرق وأساليب وتقنيات مختلفة تسهم في تسريع عملية التعلم، فلكل منا نمطه التعليمي المفضل (طريقته في التعلم والتي تناسبه أكثر من غيرها)، فإذا عرف الإنسان نمطه هذا والتقنيات التي تتطابق مع نمطه التعليمي المفضل، ثم تمرن عليها حتى يتقنها واستمر باستخدامها، فسيصبح تعلمه أكثر عفوية وتلقائية وبالتالي أسهل، ولأنه أسهل فهو أسرع.

هناك ثلاثة أسس رئيسة تعتمد عليها نظرية سرعة التعلم. الأساس الأول هو أن الإنسان يتعلم أسرع وأسهل إذا كان يجب ما يتعلمه، فالحب يثير الاهتمام ويشعل الحماس ويدفع للإنجاز أما الأساس الثاني الذي تعتمد عليه نظرية سرعة التعلم فهو، أن التعلم ليس عملية ذهنية بحتة فقط بل إن الإنسان يتعلم بشكل أفضل إذا استخدم كامل حواسه وجسده وليس ذهنه فقط. أما الأساس الرئيس الثالث فهو، أن لكل إنسان طريقه الخاصة في التعلم والتي قد تختلف عن غيره وأن الإنسان إذا تمكن من أساليب وطرق التعلم الخاصة به هو، فإن ذلك يجعل عملية التعلم عنده سلسلة ورشيقة لا تحتاج إلى كبير جهد. ومن هنا فإن الإنسان إذا تعرف على هذه المساحات الثلاث في نفسه واستغلها، أصبح تعلمه أفضل وأكثر وأسهل وأسرع.

اكتشاف الذات وسرعة التعلم

لقد عرفنا مما سبق أن سرعة وجودة التعلم وتحديد الأدوات والطرق والوسائل التي تسهل عليك اكتساب المعرفة تعتمد على معرفة وتحديد أسلوبك الخاص المفضل في التعلم. وتحديد أسلوبك الخاص المفضل في التعلم ما هو إلا فرع من فروع اكتشافك لذاتك ومعرفة قدراتك وهو إذا كنت تذكر الركن الأول من أركان نظرية تطوير الذات التي نشرناها في هذا الكتاب ولعل هذا سبب آخر لجعل اكتشاف الذات الركن الأول في هذه النظرية فهو كما ترى يدخل في كل ركن من الأركان الأخرى.

اتفق خبراء سرعة التعلم على أن أول ما يساعد المتعلم على سرعة التعلم أن يكون عنده رغبة قوية وهدفاً واضحاً من عملية التعلم التي هو بصدد الدخول فيها، ولعل غياب هذا الشرط هو واحد من أهم العوامل المسببة لتسرب الطلاب والطالبات من المدارس أو الجامعات وهو كذلك من أهم عوامل الإخفاق الدراسي. إن معرفة من أنت وماذا تريد من حياتك يوضح لك طاقاتك وقدراتك وإمكانياتك الأمر الذي يجعلك تستطيع تحديد المعلومات والمناشط التي تميل إليها وتبها وبالتالي تتمكن بسهولة من تحديد أهدافك من أي عملية تعلم تدخلها فلا يضيع وقتك في تعلم ما لا تحب وتستمتع في عملية التعلم ويسهل عليك تعلم ما تريد.

مهارات سرعة التعلم والذكاء

لو سألتك ما إجابتك على الأسئلة التالية: ما معنى الذكاء بالنسبة إليك؟ ومن الإنسان الذكي من وجهة نظرك؟ وكيف تقيس الذكاء؟ أرجو التوقف هنا عن القراءة وكتابة إجابة السؤال قبل أن تكمل طبعاً إذا أردت أن تستفيد أكثر والأمر إليك.

على فكرة! إن كنت ما زالت تبحث عن إجابة السؤال الذي طرحته عليك في فقرة "حقائق أساسية عن التعلم لا بد أن نعيها جيداً" والتي وردت أعلاه، إنها اللغة فهي المهارة الأساسية للتواصل بيننا وبين الآخرين ويصعب العيش دون هذه المهارة وكل واحد منا تعلم اللغة في البيت قبل أن يدخل المدرسة!

إن معنى الذكاء في اللغة العربية يدور على جملة من الصفات أبرزها القدرة على التفكير، والاستنتاج المنطقي، والتوهج العقلي، والألمعية، والطلاقة اللغوية والقدرة على تخزين المعلومات

واسترجاعها، والتوصل إليها. ويترادف معنى الذكاء في الغالب مع سرعة الفهم وحسن التعبير عما بالنفس في أغلب كلام العرب. وعلى الرغم من أن هذا هو المعنى اللغوي إلا أنه قد يختلف عن كثير من معاني كلمة الذكاء التي في أذهان الناس. ماذا عن إجابتك هل اختلفت عن هذا المعنى اللغوي؟

وإذا تأملت في واقع الكثيرين من حولك فإنك قد تلاحظ أن وصف الناس لشخص أنه ذكي أو غبي، قد يتغير ويختلف بتغير واختلاف السياق أو الظروف التي تحيط بالأحداث. فقد تسمع أستاذ الرياضيات البحتة أو الفيزياء النظرية في جامعة عالمية مرموقة يقول لنفسه كم أنا غبي؟! لقد نسيت أن أملأ خزان السيارة بالوقود! وها أنا ذا أنتظر من يسعني! كما أنك قد تسمع صرخة المعلق الرياضي على مباراة كرة قدم " يا الله! لعبة ذكية من لاعب ذكي" تعقيباً على مهارة اللاعب في تنفيذ ما يسمى بجملته تكتيكية عالية المستوى.

إن غياب اتفاق الناس على تعريف محدد للذكاء يصطلحون عليه، وعدم معرفة كثير منهم للمعنى اللغوي الصرف للكلمة الذي أوردناها آنفاً، أدى إلى عدم وضوح معنى كلمة ذكي وضبابية كلمة غبي عند أغلب الناس، تلك الكلمتان اللتان نستخدمهما بكثرة في حياتنا خصوصاً في مجالي التربية والتعليم سواءً في البيوت أو المدارس. وكم من رجل أو امرأة صدقوا أنهم أغبياء لأن أحد الوالدين أو الأقرباء أو المدرسين كان يصفه باستمرار بأنه غبي أو بأنها غبية. والغريب للأسف أن القليل من الآباء والأمهات والمدرسين والمدرسات يركز على استخدام وصف (ذكي) حين يتواصلون مع أبنائهم أو طلابهم.

مال بعض علماء النفس وعلماء التربية في الآونة الأخيرة واصطلحوا على تعريف "الذكاء"، بأنه القدرة على مواجهة الصعاب، ومهارة التكيف مع الظروف الطارئة، ومن ثم حل المشاكل التي تعترض طريق الفرد. وظهر في الأفق فهم مختلف للذكاء لم يحصره في معناه القديم المتمركز حول الطلاقة الكلامية وسرعة البديهة والفهم وقوة الذاكرة بل جعله مرتبطاً أكثر بالقدرات المختلفة عند الإنسان التي تساعد في حل المشكلات التي قد تصادفه، فظهر ما يسمى بالذكاء المتعدد.

هوارد جاردنر والذكاء المتعدد والقدرات

لاحظ الدكتور هوارد جاردنر أن هناك أنواعاً من القدرات والمواهب الفردية لا تستطيع هذه الامتحانات قياسها. ولاحظ أن كثيراً من الموهوبين قد أخفقوا في امتحانات الذكاء والقدرات التقليدية - عند دخولهم للجامعة مثلاً - ولكنهم برزوا بعد ذلك في كثير من مجالات الحياة، سواء في

الجامعة التي عادت وقبلتهم، أو خارجها. وعندئذ دعا إلى توسيع مفهوم الذكاء، بحيث يشمل قدرات ومواهب للفرد غير القدرات الحسائية أو المنطقية التي تقيسها تلك المقاييس التقليدية وعرف الذكاء بأنه مجموعة من القدرات المستقلة الواحدة عن الأخرى، التي يمتلكها الأشخاص، في مجالات كثيرة وذكر أن هناك سبعة أنواع من القدرات أو الذكاءات عند الإنسان وترك الباب مفتوحاً لمن أورد أن يكتشف المزيد من تلك القدرات.

ويمكن تلخيص أهم هذه الذكاءات أو القدرات التي ألف فيها جاردنر بما يلي: أولاً الذكاء اللغوي وهو القدرة على التعبير اللغوي واستعمال الكلمات والحفظ. صاحب هذا الذكاء يبدي السهولة في إنتاج اللغة، والإحساس بالفرق بين الكلمات وترتيبها وإيقاعها. أما النوع الثاني من هذه القدرات فهو الذكاء المنطقي الرياضي: وهو أكثر الأنواع قرباً للتعريف اللغوي للذكاء، وهو ما يمكن الإنسان من التفكير الصحيح، باستعمال أدوات التفكير المعروفة، كالاستنتاج والتعميم، وغيرها من العمليات المنطقية ويغطي هذا الذكاء مجمل القدرات الذهنية، التي تتيح للشخص ملاحظة واستنباط ووضع العديد من الفروض الضرورية لإيجاد الحلول للمشكلات

إن من المؤسف حقاً أن هذين النوعين من القدرات فقط هما اللذان يقوم نظام التعليم السائد في المدارس والجامعات بتدريسهما واختبار الطلاب فيهما (حل المعادلة التالوية أو أعرب ما تحته خط)، ولذا تجد أن من لديه استعداداً فطرياً من الطلاب والطالبات في هذين النوعين من الذكاء يتفوق في المدرسة ويحصل على أعلى الدرجات، أما من لم يكن ذا حظ كبير فيهما أو على الأقل في أحدهما فسيعاني الكثير في الدراسة في نظام التعليم السائد. بل قد يصل الأمر إلى أن يلفظه هذا النظام القاصر وبوصمة على جبينه تصفه بأنه غبي أو أنه أقل من أقرانه في المدرسة أو الجامعة. وكم من إنسان فقد ثقته في قدراته لهذا السبب.

أما النوع الثالث من هذه القدرات فهو الذكاء الفراغي وهو القدرة على تصور الأشكال وصور الأشياء في الفراغ، أي المكان ذي الأبعاد الثلاثة. وترتبط هذه القدرة بما يسمى إدراك الوجود في المكان، فبعض الناس تختلط عليه الأماكن عند السفر مثلاً، فلا يعرف المكان الذي هو موجود فيه كما يستطيع شخص آخر العودة إلى المكان الذي كان فيه قبل سنوات، بينما لا يستطيع غيره أن يحدد الجهات حتى في مكان سكنه. أما النوع الرابع من هذه القدرات فهو الذكاء البدني: وهو القدرة على التحكم بعضلات الجسم وحركاته بشكل بديع. وهي مهارة لا بد أن يملكها الرياضيون لتمييزوا، كلاعبي كرة القدم المتفوقين مثلاً.

أما النوع الخامس من هذه القدرات فهو الذكاء الإيقاعي النغمي وهو قدرة الإنسان على الإحساس بالإيقاع والموسيقى والنغم والتتابع النغمي والنشاز وهذه القدرة تميز مقرئي القرآن المؤثرين وكذلك المنشدين المتميزين. أما سادس أنواع هذه القدرات عند جاردنر فهو الذكاء الاجتماعي وهو قدرة الإنسان على فهم الآخرين، ومعرفة ما الذي يحركهم، وفهم كيف يقومون بأعمالهم، وكيف يتعاون معهم وهذه القدرة أربع مواصفات رئيسة وهي القيادة، والمقدرة على تنمية العلاقات، والمحافظة على الأصدقاء، والقدرة على حل الصراعات، والمهارة في التحليل الاجتماعي.

أما النوع السابع من هذه القدرات عند جاردنر فهو الذكاء الذاتي وهو أن يعي الإنسان نفسه والعالم الذي يعيش فيه، ويدرك العلاقات التي تربط الأمور والظواهر المحيطة به، مهما بدت بعيدة أو منفصلة الواحدة عن الأخرى وأن يتعمق في نوعية مشاعره، وماهية وجوده وأن يكون صاحب طموح ويعرف كيف يضع أهدافه. فهو باختصار يتمحور حول تأمل الشخص لذاته، وفهمه لها، والقدرة على فهمه لانفعالاته وأهدافه ونواياه.

ما علاقات هذه الذكاءات أو القدرات بسرعة التعلم؟

إن معرفة نسبة كل نوع من أنواع هذه الذكاءات أو القدرات عندك وفي أيها تتميز، يمكنك أولاً من معرفة مناطق التميز الطبيعية عندك فتحدد بناءً على ذلك المجالات المناسبة لك خصوصاً في الدراسة والتعليم مما يسهل عليك اكتساب المعرفة لأنك في المجال الذي تحب. كما أن معرفة نسب تلك القدرات عندك يسهل عليك عملية التعلم حيث يمكن لك أن تختار أساليب وطرق التعليم المناسبة لقدراتك فمثلاً قد يحول صاحب الذكاء النغمي العالي قواعد اللغة الإنجليزية التي يريد أن يتعلمها إلى أناشيد يرددها فيحفظها فيتقنها بينما يقوم صاحب الذكاء الفراغي العالي بتحويل تلك القواعد إلى رسومات ملونة فيحفظها فيتقنها.

كيف يمكن أن تعرف نسب الذكاء والقدرات الذاتية عندك؟

يمكن للمرء التعرف على نسب الذكاء والقدرات الذاتية الخاصة به من خلال عمل اختبار قياس لهذه القدرات وهناك مقاييس عدة تجدها عند مراكز تطوير الذات في بلدك كما أن هناك العديد منها على شبكة الإنترنت ولكنها في الغالب باللغة الإنجليزية ولقد قمت بتصميم مقياس عربي خاص يمكنك من تحديد هذه القدرات في تقرير مفصل يصل إلى 20 صفحة ومليء بالرسوم البيانية الموضحة وهو مقياس غير مجاني مثل مقياس تحليل الشخصية الذي ذكرناه في أول هذا الفصل ويمكن لك أن تجده على الرابط التالي:

<http://www.myupower.com/2/>

كيف يمكن أن يتعلم المرء مهارة سرعة التعلم

بعد أن تحدد نسب الذكاء والمقدرات الذاتية، يمكنك البدء في تعلم مهارات سرعة التعلم عن طريق الكتب وما هو منشور على الإنترنت أولاً وذلك قبل دخول الدورات التدريبية المتخصصة. وأنصحك بأن تجرب أولاً ما تعلمته نظرياً من الكتب والإنترنت على نفسك وبعدها تشعر أنك أصبحت مقتنعاً ومتقبلاً سجل في دورة تدريبية في التعلم السريع. ولكن! دعني أحذرك! هناك خلط كبير عند كثير من المدربين ومقدمي الدورات بين مهارات سرعة التعلم وتقنيات أخرى، فالقراءة التصويرية تسوق على أنها سرعة التعلم وليست هي التعلم السريع وكذلك الخرائط الذهنية وليست هي التعلم السريع بل يمكن اعتبارهما وسيلتين من الوسائل التي تسرع التعلم وقد تكون مفيدة لك وقد لا تكون مفيدة.

عموماً تذكر أن التعلم السريع يعني بتعليم الإنسان كيف يتعلم بأسهل وأسرع الطرق من خلال مساعدته في التعرف على سماته الخاصة في التعلم وكيفية استخدام كافة حواسه في عملية التعلم وإسراعها.

تعرف على المزيد من منتجاتنا لاكتشاف وتطوير الذات

• كتب اكتشاف وتطوير الذات

كتاب لم الشتات في تطوير الذات

"كل ما تحتاج معرفته من أجل تطوير فعال لذاتك"



لقد كتب هذا الكتب لكل مهتم بعلوم وفنون تطوير الذات سواء كان يريد البدء فيه أو مضى فيه بعض الشيء أو حتى إذا كان وصل فيه إلى درجة متقدمة وذلك لأن هذا الكتاب بمثابة المنهج والطريقة التي تفيد من يتبعها في سرعة تطوير ذاته وفي التأثير بشكل أكبر في تسريع تطوير من يربهم أو يدرهم أو يرشدهم. إن هذا الكتاب يركز على المنهج والطريقة التي لا بد من وجودها في أي علم سلوكي حتى يتمكن متعاطيه من معرفة وقياس تقدمه وتأخره وخطأه وصوابه.

كتاب كيف تعرف شخصيتك وشخصيات الآخرين

"رحلة ممتعة ومفيدة في علم أنواع الشخصيات"

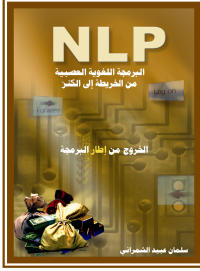
هل تريد أن تكون إنساناً ناجحاً في علاقاتك وفي عملك وفي أسرتك؟



بالتأكيد أنك تريد ذلك على الأقل كإنسان سوى. إن هذا الكتاب يقدم لك على طبق من ذهب؛ أهم وأقوى أدوات السعادة والنجاح والتميز؛ والذي أجمعت عليه أكثر نتائج الدراسات التي أجريت على السعداء والناجحين في مختلف التجمعات البشرية؛ بل ويعتبر أهم عوامل الثقة بالنفس؛ وأوضح علامات النضوج؛ وأول طريق الحكمة؛ ألا وهو معرفة الإنسان نفسه حق المعرفة. هذا الكتاب يعتبر بمثابة دليل مكتوب؛ يمكنك من معرفة نفسك حق المعرفة بالتفصيل؛ من خلال ما يقدم من تحليل شامل لشخصيتك.

كتاب البرمجة اللغوية العصبية من الخريطة إلى الكنز

"الخروج من إطار البرمجة"



إن هذا الكتاب الذي يعتبر فريداً في بابه؛ يضع بين يديك خلاصة رحلة معاناة طويلة في تحصيل ما فيه من معلومات وخبرات قيمة وتجارب مميزة. هذا الكتاب يحكي قصة تجربة واقعية لما قد تمر به أنت الآن أو تبحث عنه في هذا المضمار ألا وهو البرمجة اللغوية العصبية.

• تسجيلات صوتية لاكتشاف وتطوير الذات

ألبوم أسرار الاختلاف وأسباب الائتلاف بين البشر

"أهم أدوات النجاح في أسر قلوب وعقول الآخرين"



إن معرفة أسرار الاختلاف وأسباب الائتلاف حق المعرفة سيمنحك بإذن الله حصانة قوية ضد الكثير من المشكلات في التعامل مع نفسك والآخرين. إن التمكن من معرفة هذه المعلومات سيحول حياتك تماماً وسيجعلها أكثر سعادة وصحة وإنجاز؛ فكم من الأوقات والطاقات الثمينة تهدر في الاختلافات الكثيرة مع أنفسنا أو مع الآخرين.

• مقاييس اكتشاف وتطوير الذات

هي مجموعة من المقاييس العملية المبنية على أحدث ما توصل إليه علم النفس الإكلينيكي وعلم النفس المعرفي السلوكي وعلوم إدارة العقل واكتشاف وتطوير الذات، قام بتصميمها مجموعة من المستشارين والخبراء في مجال التوجيه والإرشاد النفسي وعلوم اكتشاف وتطوير الذات خصيصاً للمجتمع العربي بشكل عام والمجتمع السعودي بشكل خاص، وهذه المقاييس تُعنى بمساعدة المستفيد في معرفة كل ما يحتاج لتحقيق ذاته والوصول إلى السعادة والنجاح بأيسر وأسهل الطرق.

❖ **مقاييس سمات الشخصية**

نبذة عن المقياس

يقوم هذا المقياس بتحديد سمات الشخصية المختلفة عند البشر ويعتمد على علم تحليل أنواع الشخصيات والذي قام في الأساس على نظرية عالم النفس الكبير كارل يونج وقد تم إجراء هذا الاختبار على أكثر من 120 مليون شخص في العالم وكانت النتائج مذهلة.

فوائد إجراء المقياس

إن هذا المقياس يساعدك على اكتشاف نفسك وتحديد من أنت وذلك من خلال تعريفك بـ:

- سمات شخصيتك في حالاتها الطبيعية
- كيف تتصرف تحت الضغط الشديد
- أبرز مميزاتك وعيوبك
- كيف تتصرف في غياب البيئة المناسبة لك

❖ **مقاييس اكتشاف الشخصية من خلال تحليل الخط**

نبذة عن المقياس

لقد لاحظ المتخصصون في الفراسة أن يمكن معرفة سمات الشخصية بدقة كبيرة عن طريق تحليل الخط، وترجع جذور تحليل الخط اللاتيني على أسس علمية إلى القرن السادس عشر الميلادي.

لم يبدأ الاهتمام بكشف سمات الشخصية عن طريق الخط المكتوب بالأحرف العربية إلا مؤخراً، وهذا المقياس المبتكر هو مقياس تحليل الخط العربي الأول؛ وقد تم تصميمه بالاستعانة بمجموعة من المستشارين المختصين البارزين في مجال تحليل الخط العربي وذلك من أجل مساعدتك لتتعرف على أهم سمات شخصيتك.

فوائد إجراء المقياس

من خلال تحليل خطك سوف تتعرف على أهم أمورك الشخصية

- نظرتك إلى ذاتك
- سماتك وطبائعك
- دوافعك وقوة إرادتك كيف تتفاعل مع الآخرين
- كيف تعبر عن مشاعرك
- اهتماماتك في الحياة

❖ مقياس الثقة بالنفس

نبذة عن المقياس

الثقة بالنفس لا تولد مع الشخص بل هي صفة مكتسبة من البيئة المحيطة وتدخل في تكوينها عوامل عدة؛ والبداية دائماً تكون بتحديد مستوى ثقتك بنفسك من خلال اختبار علمي متخصص حتى تتمكن من معرفة الطريق السليم لبناء أو تعزيز ثقتك بنفسك لما لها من أهمية بالغة في التأثير على حياتك بشكل عام؛ وعلى جميع مستويات وفروع الحياة وعلاقاتك بالبشر المحيطين بك، وهذه المقياس العربي يقدم لك بأسلوب سلس ومبتكر آلية دقيقة في التعرف على مدى ثقتك بنفسك.

فائدة إجراء المقياس

هذا المقياس يمكنك من تحديد مستوى ثقتك بنفسك وهي الخطوة الأولى التي تساعدك على بناء ثقتك بنفسك إن كانت فاقدها أو تعزيز ثقتك بنفسك كنت تملكها وذلك حتى تتمتع بالحياة بشكل أفضل سواء في الحياة العادية أو على مستوى العمل و الدراسة.

❖ مقياس طرق التواصل

نبذة عن المقياس

كم مرة شعرت بالألم جراء عدم فهم شخص ما لك؟ كم مرة وقعت في سوء تفاهم دفعت ثمنه غالباً؟ كم مرة قلت شيئاً بحسن نية ثم أنقلب الموضوع إلى سوء تفاهم كبير؟ وكم مرة تمنيت لو أن هناك طريقة سلسة ومباشرة تجنبك هذا العناء؟

الحمد لله الآن يمكنك من خلال معرفة واستخدام طرق التواصل أن تتجنب الكثير من سوء التفاهم بل وتستمتع بعلاقات طيبة مع من يهتمك أمره من خلال استخدام طرق التواصل التي يقيسها هذا المقياس عندك في توضيح الأمور وتبادل المشاعر أو المعلومات.

فوائد إجراء المقياس

بعد إتمامك لأخذ مقياس تحديد طرقك الخاصة في التواصل سوف تتعرف على:

- ما طرق التواصل المختلفة عندك؟
- ما مدى قوة كل واحد منها؟
- ما مدى تأثيرها على علاقاتك؟
- كيف تستخدمها في كسب الآخرين والتأثير عليهم؟

❖ مقياس تحديد تخصصك الدراسي المناسب

نبذة عن المقياس

هل تعلم أن إحدى أكبر أسباب الإخفاق في الدراسة والتسرب الدراسي هو دراسة التخصص الدراسي غير المناسب؟

وقد صمم هذا المقياس تحت إشراف مجموعة من المستشارين المتخصصين ووفقاً لأحدث النظريات العلمية؛ وتم تطبيقه على الكثير من الطلاب من الجنسين وفي مراحل تعليمية مختلفة ليعبر بك إلى بر السلامة ويساعدك في اختيار أنسب التخصصات الدراسية مناسبة لك وفقاً لسماتك الشخصية.

فوائد إجراء المقياس

إن هذا المقياس يحقق طموحك ويساعدك في الإجابة على هذه الأسئلة :

- هل تريد أن تعرف أي التخصصات الدراسية أكثر مناسبة لك؟
- هل تعبت وأنت تبحث عن تخصصك الدراسي المناسب؟
- هل تريد أن تلتحق بتخصص دراسي ولا تعلم هل يناسبك أم لا؟
- هل تستيقظ صباحاً وأنت لا تريد الذهاب إلى مدرستك أو جامعتك؟
- هل تشعر بالراحة النفسية في دراستك؟

❖ مقياس تحديد مجال عملك المناسب

نبذة عن المقياس

مقياس تحديد مجال العمل المناسب يمهّد لك الطريق لتصل إلى أفضل الأعمال التي ستتقودك إلى النجاح والتميز والثراء ولن نكتفي بذلك ؛ بل سيمنحك الفرصة لتكون الشخص المناسب في العمل المناسب وذلك وفقاً لسماتك الشخصية.

فوائد إجراء المقياس

إن هذا المقياس يحقق طموحك ويساعدك في الإجابة على هذه الأسئلة :

- هل تريد أن تعرف أكثر الأعمال مناسبة لك؟
- هل تعبت وأنت تبحث عن عملك المناسب؟
- هل تستيقظ صباحاً وأنت لا تريد الذهاب إلى عملك؟
- هل تشعر بالراحة النفسية في دراستك؟

موقعنا الإلكتروني



طاقاتي غير المحدودة
myupower.com

"مرجعك العربي الأول في اكتشاف وتطوير الذات"

رؤيتنا

أن نكون المرجع العربي الأول في اكتشاف وتطوير الذات

رسالتنا

استخدام الإنترنت في نشر وترويج كل ما من شأنه أن يساعد في الوصول بالفرد إلى أقصى ما يمكن من تفجير طاقاته واستغلال قدراته حتى يتمكن من تحقيق غايته في الوجود ، للحصول على إيمان راسخ في دينه وعملاً صالحاً في دنياه وآخرته.

منهجنا في تطوير الذات

إضاءة الظلمات المعرفية وتفجير الطاقات الخفية وتعزيز القدرات الجلية عن طريق توفير بيئة تدريبية ثرية ومادة علمية متميزة من خلال مدربين أكفاء للمساعدة في توفير فرص حقيقية لاستثمار القدرات في زيادة المستوى المعرفي والدخل المادي للأفراد والمؤسسات.

مبادئنا

- الإنسان أهم الموارد المتاحة على الإطلاق
- التغيير يبدأ من الداخل
- تستطيع أن تأخذ الحصان إلى الماء ولكن لا تقدر أن تجبره على الشرب
- التطوير واكتساب المهارات والسلوك يحتاج إلى اقتناع أصيل نابع من الداخل



نبذة عن المؤلف

المستشار/سلمان بن عبيد الشمراي

يبلغ من العمر 42 عاماً يحمل شهادة البكالوريوس في الهندسة الكهربائية تتدرج في كثير من الوظائف الفنية والإدارية وساهم في تأسيس العديد من الشركات ثم تفرغ مؤخراً لتقديم استشارات التطوير للأفراد والمؤسسات وللتأليف والتدريب ويعمل حالياً كمستشار هندسة أعمال وتنمية بشرية.

رسالته

مساعدة الآخرين على اكتشاف أنفسهم وتفجير طاقتهم الخفية وتعزيز قدراتهم الجلية لتحقيق الاستقرار النفسي والتميز المعرفي والاكتفاء المالي والاستفادة من ثورة الاتصالات وتقنية المعلومات والإنترنت في ذلك.

أما في مجال الأعمال فرسالته

مساعدة عملائه في تحقيق أعلى العوائد المالية عن طريق رفع كفاءة إعمالهم من خلال هندسة الأعمال وتحويلها إلى أعمال ذاتية الحركة والنمو من خلال إدارة التغيير ووضع الإنسان المناسب في المكان المناسب وحل الخلافات الوظيفية وتقييم الأداء الوظيفي ووضع الرؤى والرسائل وخطط الأعمال وتخطيط القوى العاملة وإعادة هيكلة الشركات وهندسة العمليات الإدارية وتطبيقات علوم إدارة العقل المختلفة في بيئة الأعمال.

وقد قدم الكثير من الاستشارات التطويرية في المجال التقني والإداري للعديد من الشركات داخل وخارج المملكة كما قام بإعادة هيكلة العديد من الشركات وتطويرها.

أهم إسهاماته

- أنشأ الموقع العربي الأول في مساعدة المستخدمين في اكتشاف وتطوير الذات الذي خدم أكثر من 160 ألف شخص

www.MyUpower.Com

- قدم العديد من الاستشارات لأصحاب الأعمال والقيادات الإدارية في تطوير أنفسهم وأعمالهم
 - درب على مهارات اكتشاف وتطوير الذات داخل وخارج المملكة العربية والإنجليزية
 - ساعد الكثير من الرجال والنساء من مختلف الأعمار والمشارب والمستويات الفكرية والتعليمية في اكتشاف قدراتهم وتفجير طاقاتهم
 - ساعد الكثير من الرجال والنساء من مختلف الأعمار والمشارب والمستويات الفكرية والتعليمية في تحديد الأعمال والاستثمارات المناسبة لهم
 - قدم استشارات في كيفية استخدام ثورة الاتصالات وتقنية المعلومات في إنشاء وتشغيل المشاريع الصغيرة والمتوسطة.
 - أصدر كتابه الأول بعنوان "البرمجة اللغوية العصبية من الخريطة إلى الكتر" كان له قبول جيد في أوساط المهتمين وطبق فيه فلسفته في تبسيط ونشر العلوم وأخذ ما يفيد منها
 - أصدر حديثاً كتابه الثاني بعنوان: " كيف تعرف شخصيتك وشخصيات الآخرين؛ رحلة ممتعة ومفيدة في علم أنواع الشخصية" وهو الكتاب العربي الأول في هذا العلم.
 - أصدر حديثاً ألبوم صوتي بعنوان "أسرار الاختلاف وأسباب الإلتلاف بين البشر"
 - شارك في العديد من المؤتمرات والندوات العامة والمتخصصة مثل مؤتمر إدارة التغيير
 - شارك في العديد من البرامج التلفزيونية والإذاعية في **MBC** و **ART** والقنوات السعودية المختلفة
 - شارك بالعديد من الحلقات على موقع يوتيوب في مجال تطوير الذات والتطوير الإداري
- <http://www.youtube.com/user/myupower>

بعض البرامج التطويرية التي يقدم

شارك المهندس سلمان بحمد الله ومنته في تدريب الكثير من الرجال والنساء على برامج تدريبية متنوعة مثل:

- الذكاء المالي
- أسس الذكاء المالي
- المال وتخطيط الحياة
- القيادة الإستراتيجية
- القيادة التحويلية
- هل أنت قائد
- دليلك للاستثمار في إنشاء وتشغيل المشروعات التجارية
- أسرار الاختلاف وأسباب الإلتلاف
- إعداد خطط العمل Business Plans
- إدارة التغيير الفعال
- رؤية ورسالة الموظف ودورها في تطوير المهنة
- الرؤية والرسالة والهدف ودورها في تطوير المنشآت
- أساسيات علم أنواع الشخصية
- علم أنواع الشخصية وتطبيقاته الإدارية
- نظرية هندسة الأعمال وتطبيقاتها في الحياة العملية
- الاتجاهات الحديثة في التواصل الفعال
- الاتجاهات الحديثة في حل الخلافات والصراعات في بيئة الأعمال
- أسرار السعادة
- مهارات سرعة التعلم
- فن الحوار والإقناع
- إعداد خطط التسويق
- مهارات البيع الفعال
- الحس الاستثماري: كيف يساهم الموظف في ترشيد نفقات الشركة
- إدارة الاجتماعات الفعالة
- دورات إعداد و تدريب المديرين

- تحويل الأعمال إلى أعمال إلكترونية E-Business
 - التسويق الإلكتروني E-Marketing
 - خدمات العملاء إلكترونياً
 - استخدام الإنترنت في إنشاء وتشغيل المشروعات الصغيرة والمتوسطة
- وقد قدم استشارات وألقى برامج تدريبية في منشآت مختلفة منها على سبيل المثال:

- **SABIC**
- شركة رابغ للتكرير والبتروكيماويات - بترو رابغ
- الشركة السعودية للكهرباء
- البنك الأهلي التجاري
- إدارة أمن المعلومات بشركة الاتصالات STC
- الدائرة الاقتصادية بحكومة دبي
- شركة ترايح
- شركة مكة والمدينة
- وزارة التربية والتعليم
- وزارة الصحة
- شركة عقار القابضة
- شركة السلام للمشروعات الاقتصادية
- جمعية الهلال الأحمر الإماراتية

عنوانه:

المملكة العربية السعودية - جدة
 طاقات بلا حدود لتسويق خدمات اكتشاف وتطوير الذات
 مجمع مدينة بلازا طريق المدينة الطالع - الدور الأول - مكتب 104
 جوال: 0500564696
 هاتف: 02-2577166 تحويلة 300
 الموقع الإلكتروني: www.Upower.Net
 الموقع العربي الأول في اكتشاف وتطوير الذات
 بريد إلكتروني: salman@upower.net