



طاقاتي غير المحدودة  
[myupower.com](http://myupower.com)

# كيف أطور

## ذاتي

### الجزء الثالث

منهج تطوير الذات "خطوة.خطوة"

تأليف / سلمان عبيد الشمراني  
مستشار هندسة الأعمال والتنمية لبشرية

# كيف أطور ذاتي

## الجزء الثالث

منهج تطوير الذات "خطوة . خطوة"

تأليف

سلمان بن عبيد الشمrani

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 للمتلقي 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 ومرتب 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- والذي سبق أن قرأته

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 سحبة 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.

### الجزء الثالث: منهج تطوير الذات خطوة خطوة — وهو الذي بين يديك الآن

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.

إنَّ 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 يرشدي 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 الكلسترول أيضاً 😊). وما عليك سوى البدء في التنفيذ، فهناً لك هذا المنهج المرن والسلس والذي يمكنك تطبيقه بسهولة؛ طبعاً! إذا كنت جاداً في تطوير نفسك.

**ملاحظة: إذا لم تكن قرأت الأجزاء السابقة فتعجل في البدء بها لأن الكتاب مرتب على أجزائه**

### 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 سنتعلم 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 وتثقل 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 وصلّى على رسولك وعلى آله وسلم والحمد لله رب العالمين.

بعدما تحدثنا عن تطوير الذات وعرفنا ما هو وما أهميته ثم فصلنا في أركانه التي يقوم عليها حان الوقت الآن لنورد منهج تطوير الذات على شكل خطوات عملية يمكن لك أيها القارئ الكريم الاسترشاد بها والسير عليها في سعيك لتطوير ذاتك. وهذا هو موضوع هذا جزء من سلسلة كتب " كيف أطور ذاتي". ولكن! دعني قبل ذلك أؤكد لك أمراً ألا وهو أن من الأهمية بمكان فهم ما ورد في الأجزاء السابقة وتطبيقه قبل البدء بهذا الجزء، إن أردت أن تحقق أكبر قدر من الفائدة والفاعلية في تطوير ذاتك.

## منهج تطوير الذات علامات على الطريق

إن منهج تطوير الذات الذي نقدمه في هذا الكتاب يمكن أن تعتبره بمثابة كتيب إرشادي لرحلتك الشخصية في تطوير ذاتك. يقدم هذا الكتيب خريطة إرشادية تظهر المحطات والمراحل التي ستطرقها في تلك الرحلة. منهج تطوير الذات هذا جاء من الإيمان بأهمية تقديم خطوات عملية منضبطة يمكن لك أن تطبقها في حياتك وهي تراعي الفروقات الفردية بين الناس كما تأخذ في الحسبان الحاجة الفطرية إلى تدرج الإنسان في تطوير نفسه. منهج تطوير الذات المقترح في هذا الفصل يقسم رحلة تطوير الذات إلى مراحل رئيسة يمكن إجمالها فيما يلي:

1. مرحلة اكتشاف ومعرفة الذات
2. مرحلة تحديد الوجهة والغاية من الحياة
3. مرحلة تحديد الأولويات
4. مرحلة وضع الأهداف والتخطيط وكتابة الخطة
5. مرحلة إدارة وتنفيذ المهام خلال الوقت المحدد
6. مرحلة المتابعة والتقييم

ومن الجدير بالذكر أننا تطرقنا ضمناً للمرحلة الأولى والثانية من مراحل منهج تطوير الذات في الأجزاء السابقة ويمكن تلخيص هاتين المرحلتين فيما يلي:

### أولاً: مرحلة اكتشاف ومعرفة الذات وفيها

- معرفة سبب وجودك في هذه الحياة ووظيفتك الرئيسية فيها
- معرفة سماتك العامة أو شخصيتك

- معرفة دوافعك التي تحركك في الحياة
- معرفة مواهبك وقدراتك الطبيعية

ثانياً: مرحلة تحديد الوجهة والغاية من الحياة وفيها

- تحديد قيمك الجوهرية في الحياة
- معرفة و تحديد رؤيتك في الحياة
- معرفة و تحديد رسالتك في الحياة

ملاحظة هامة: إذا كان أي مما ورد في هاتين المرحلتين غير واضح أو مشوشاً عندك، أرجو أن ترجع للتفاصيل في الأجزاء السابقة قبل أن تسترسل في هذا الجزء والذي سنركز فيه على باقي مراحل تطوير الذات من المرحلة الثالثة إلى الأخيرة.

ثالثاً: مرحلة تحديد الأولويات

مشغول! ما عندي وقت! العمر ينتهي والشغل لا ينتهي! عبارات نسمعها وقد نقولها مراراً وتكراراً، ولو سأل أحد القائل كيف يمضي وقته؟ ، فلربما قال: لا أدري! الوقت يطير طيراً دون أن يشعر به الإنسان. الكل يتمنى المزيد من الوقت، ولكن! سنة الله أن الوقت يمضي ولا يتوقف لأحد ولا يمكن أن نزيد فيه ثانية واحدة، أنفاسنا معدودة وأعمارنا محدودة فلكل أجل كتاب. كما أننا لا نملك إلا 24 ساعة في اليوم يخرج منها أوقات النوم والمواصلات والطعام وباقي الالتزامات. إن التحدي الكبير الذي يواجه الكثير ممن يريد فعلاً أن ينجز شيئاً في حياته، أو أن يطور نفسه هو كيف يحسن استغلال ما بقي من ساعات يومه؟ وفي أي النشاط يقضي وقته؟ وهذا هو فن الحفاظ على الوقت.

إن الحفاظ على الوقت هو ببساطة أن نحصر على أوقاتنا وأن نستعملها فيما ينفعنا. ولكن كيف يمكن لنا أن نصل إلى ذلك في ظل هذا الطوفان الجارف من الملهييات ومضيعات الأوقات؟ لقد وجد المهتمون بتطوير الذات أن الإجابة العملية لهذا السؤال تظهر جلية في سلوك المنجزين البارزين في شتى جوانب الحياة، فلهؤلاء سمتان واضحتان؛ الأولى : التمكن من فن معرفة الأولويات وترتيب الأمور والنشاط التي لا بد من تنفيذها. أما السمة الثانية : فهي، القدرة على مجاهدة النفس ودفعها للصبر على ترك عمل الأمور الممتعة غير الهامة بل وترك عمل حتى الأمور الهامة والممتعة إذا تعارضت



مع ما هو أولى منها وكذلك التعود على توطين النفس على التركيز على المبادرة بعمل الأمور الأهم ولو كانت هذه الأمور الأهم غير محببة للنفس.

## كيف تعرف الأولويات؟

حتى يرتب الإنسان أولوياته لا بد أن يعرف الميزان والأساس الذي يرتبها بناء عليه أو بمعنى آخر على أي أساس يحكم أن النشاط (أ) مثلاً أولى من النشاط (ب). وهذا ما سنتناوله في هذا الجزء. إن الأساس الرئيس في تحديد الأولويات في الحياة والمفاضلة بين الأعمال التي ينبغي استغلال الوقت المتاح للقيام بها، هو مدى النفع الذي تجلبه تلك الأعمال، فالأعمال والناشط الأنفع للإنسان هي الأولى بوقته وجهده. ولكن! كيف لي أن أعرف وأقيس مدى هذا النفع؟

إن أول ما يعرف به مدى نفع أي عمل يقدم عليه الإنسان، هو طرح السؤال التالي هل يساهم هذا العمل أو المنشط في سعادتي الحقيقية بأن يتفق مع العهد الذي بيني وبين الله؟ ذلك العهد الذي التزمت فيه بأن أكون عبداً لله أقدم مراده تعالى على مرادي ما استطعت. وما أجمل التوجيه النبوي الشريف الذي علمنا كيف نعرف أولوياتنا بأسهل طريقة، فقد قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَسَلَّمَ: **"الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ"** حديث صحيح رواه مسلم وقد اخترت لك الشرح التالي للحديث لمزيد من الفائدة

## المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف

والمراد بالقوة هنا، عزيمة النفس والقريحة في أمور الآخرة ، فيكون صاحب هذا الوصف أكثر إقداماً على العدو في الجهاد ، وأسرع خروجاً إليه ، وذهاباً في طلبه ، وأشدَّ عزيمة في الأمر بالمعروف، والنهي عن المنكر ، والصبر على الأذى في كل ذلك ، واحتمال المشاق في ذات الله تعالى، وأرغب في الصلاة والصوم والأذكار وسائر العبادات ، وأنشط طلباً لها ، ومحافظة عليها ، ونحو ذلك.

وفي كل خير :

فمعناه في كل من القوي والضعيف خير لاشتراكهما في الإيمان مع ما يأتي به الضعيف من العبادات.

## احرص على ما ينفعك واستعن بالله

وقوله صلى الله عليه وسلم : " احرص على ما ينفعك واستعن بالله " كلام جامع نافع، مُحْتَوٍ على سعادة الدنيا والآخرة.

والأمور النافعة قسمان: أمور دينية، وأمور دنيوية. والعبد محتاج إلى الدنيوية كما أنه محتاج إلى الدينية. فمدار سعادته وتوفيقه على الحرص والاجتهاد في الأمور النافعة منهما، مع الاستعانة بالله تعالى، فمتى حرص العبد على الأمور النافعة واجتهد فيها، وسلك أسبابها وطرقها، واستعان بربه في حصولها وتكميلها: كان ذلك كماله، وعنوان فلاحه. ومتى فاته واحد من هذه الأمور الثلاثة: فاتته من الخير بحسبها، فمن لم يكن حريصاً على الأمور النافعة، بل كان كسلاناً لم يدرك شيئاً. **فالكسل هو أصل الخيبة والفشل.** فالكسلان لا يدرك خيراً، ولا ينال مكرمة، ولا يحظى بدين ولا دنيا، ومتى كان حريصاً، ولكن على غير الأمور النافعة: إما على أمور ضارة، أو مفوتة للكمال كان ثمرة حرصه الخيبة، وفوات الخير، وحصول الشر والضرر، فكم من حريص على سلوك طرق وأحوال غير نافعة لم يستفد من حرصه إلا التعب والعناء والشقاء. ثم إذا سلك العبد الطرق النافعة، وحرص عليها، واجتهد فيها: لم تتم له إلا بصدق اللجوء إلى الله، والاستعانة به على إدراكها وتكميلها وأن لا يتكل على نفسه وحواله وقوته، بل يكون اعتماده التام بباطنه وظاهره على ربه. فبذلك تهون عليه المصاعب، وتيسر له الأحوال. ولذا فهو محتاج - بل مضطر غاية الاضطرار - إلى معرفة الأمور التي ينبغي الحرص عليها، والجد في طلبها. فالأمور النافعة في الدين ترجع إلى أمرين: **علم نافع، وعمل صالح.**

**العلم النافع:** فهو العلم المزكي للقلوب والأرواح، المثمر لسعادة الدارين. وهو ما جاء به الرسول صلى الله عليه وسلم من حديث وتفسير وفقه، وما يعين على ذلك من علوم العربية بحسب حالة الوقت والموضع الذي فيه الإنسان، وتعيين ذلك يختلف باختلاف الأحوال. والحالة التقريبية: أن يجتهد طالب العلم في حفظ مختصر من مختصرات الفن الذي يشتغل فيه. فإن تعذر أو تعسر عليه حفظه لفظاً، فليكرره كثيراً، متدبراً لمعانيه، حتى ترسخ معانيه في قلبه.

ثم تكون باقي كتب هذا الفن كالتفسير والتوضيح والتفريع لذلك الأصل الذي عرفه وأدركه، فإن الإنسان إذا حفظ الأصول وصار له ملكة تامة في معرفتها هانت عليه كتب الفن كلها: صغارها وكبارها. ومن ضيع الأصول حرم الوصول. فمن حرص على هذا الذي ذكرناه، واستعان بالله: أعانه الله، وبارك في علمه، وطريقه الذي سلكه. ومن سلك في طلب العلم غير هذه الطريقة النافعة: فاتت عليه الأوقات، ولم يدرك إلا العناء، كما هو معروف بالتجربة.

والواقع يشهد به، فإن يسر الله له معلماً يحسن طريقة التعليم، ومسالك التفهيم: تم له السبب الموصل إلى العلم.

وأما الأمر الثاني - وهو العمل الصالح - فهو الذي جمع الإخلاص لله، والمتابعة للرسول صلى الله عليه وسلم، وهو التقرب إلى الله: باعتقاد ما يجب لله من صفات الكمال، وما يستحقه على عباده من العبودية، وتزيهه عما لا يليق بجلاله، وتصديقه وتصديق رسوله في كل خبر أخبر به عما مضى، وعما يستقبل عن الرسل، والكتب والملائكة، وأحوال الآخرة، والجنة والنار، والثواب والعقاب وغير ذلك ثم يسعى في أداء ما فرضه الله على عباده من حقوق الله، وحقوق خلقه ويكمل ذلك بالنوافل والتطوعات، خصوصاً المؤكدة في أوقاتها، مستعيناً بالله على فعلها، وعلى تحقيقها وتكملها، وفعلها على وجه الإخلاص الذي لا يشوبه غرض من الأغراض النفسية. وكذلك يتقرب إلى الله بترك المحرمات، وخصوصاً التي تدعو إليها النفوس، وتميل إليها. فيتقرب إلى ربه بتركها لله، كما يتقرب إليه بفعل المأمورات، فمضى وفق العبد بسلوك هذا الطريق في العمل، واستعان الله على ذلك أفلح ونجح. وكان كماله بحسب ما قام به من هذه الأمور، ونقصه بحسب ما فاته منها.

#### الأمور النافعة في الدنيا:

وأما الأمور النافعة في الدنيا: فالعبد لا بد له من طلب الرزق. فينبغي أن يسلك أنفع الأسباب الدنيوية اللاتقة بحاله. وذلك يختلف باختلاف الناس، ويقصد بكسبه وسعيه القيام بواجب نفسه، وواجب من يعوله ومن يقوم بمؤوته، وينوي الكفاف والاستغناء بطلبه عن الخلق. وكذلك ينوي بسعيه وكسبه تحصيل ما تقوم به العبوديات المالية: من الزكاة والصدقة، والنفقات الخيرية الخاصة والعامة مما يتوقف على المال، ويقصد المكاسب الطيبة، متجنباً للمكاسب الخبيثة المحرمة. فمضى كان طلب العبد وسعيه في الدنيا لهذه المقاصد الجليلة، وسلك أنفع طريق يراه مناسباً لحاله كانت حركاته وسعيه قربة يتقرب إلى الله بها. ومن تمام ذلك: أن لا يتكل العبد على حوله وقوته وذكائه ومعرفته، وحذقه. معرفة الأسباب وإدارتها، بل يستعين بربه متوكلاً عليه، راجياً منه أن ييسره لأيسر الأمور وأنجحها، وأقرها تحصيلاً لمراده. ويسأل ربه أن يبارك له في رزقه، فأول بركة الرزق: أن يكون مؤسساً على التقوى والنية الصالحة. ومن بركة الرزق: أن يوفق العبد لوضعه في مواضعه الواجبة والمستحبة، ومن بركة الرزق: أن لا ينسى العبد الفضل في المعاملة، كما قال تعالى: ﴿ وَإِنْ طَلَقْتُمْوهنَّ مِنْ قَبْلِ أَنْ تَمْسُوهُنَّ وَقَدْ فَرَضْتُمْ لَهُنَّ فَرِيضَةً فَنِصْفُ مَا فَرَضْتُمْ إِلَّا أَنْ يَعْفُونَ أَوْ يَعْفُوا الَّذِي بِيَدِهِ عُقْدَةُ النِّكَاحِ وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿237﴾ البقرة: ٢٣٧ بالتيسير على الموسرين، وإنظار المعسرين، والحباة عند البيع

والشراء، بما تيسر من قليل أو كثير. فبذلك ينال العبد خيراً كثيراً.

ثم إنه صلى الله عليه وسلم حضّ على الرضا بقضاء الله وقدره، بعد بذل الجهد، واستفراغ الوسع في الحرص على النافع. فإذا أصاب العبد ما يكرهه فلا ينسب ذلك إلى ترك بعض الأسباب التي يظن نفعها لو فعلها، بل يسكن إلى قضاء الله وقدره ليزداد إيمانه، ويسكن قلبه وتستريح نفسه؛ فإن "لو" في هذه الحال تفتح عمل الشيطان بنقص إيمانه بالقدر، واعتراضه عليه، وفتح أبواب الهم والحزن المضعف للقلب. وهذه الحال التي أرشد إليها النبي صلى الله عليه وسلم هي أعظم الطرق لراحة القلب، وأدعى لحصول القناعة والحياة الطيبة، وهو الحرص على الأمور النافعة، والاجتهاد في تحصيلها، والاستعانة بالله عليها، وشكر الله على ما يسره منها، والرضا عنه بما فات، ولم يحصل منها.

واعلم أن استعمال "لو" يختلف باختلاف ما قصد بها. فإن استعملت في هذه الحال التي لا يمكن استدراك الفائت فيها فإنها تفتح على العبد عمل الشيطان، كما تقدم. وكذلك لو استعملت في تمني الشر والمعاصي فإنها مذمومة، وصاحبها آثم، ولو لم يباشر المعصية. فإنه تمنى حصولها.

وهذا الأصل الذي ذكره النبي صلى الله عليه وسلم - وهو الأمر بالحرص على الأمور النافعة، ومن لازمه اجتناب الأمور الضارة مع الاستعانة بالله - يشمل استعماله والأمر به في الأمور الجزئية المختصة بالعبد ومتعلقاته، ويشمل الأمور الكلية المتعلقة بعموم الأمة. فعليهم جميعاً أن يحرصوا على الأمور النافعة. وهي المصالح الكلية والاستعداد لأعدائهم بكل مستطاع مما يناسب الوقت، من القوة المعنوية والمادية، ويذلوا غاية مقدورهم في ذلك، مستعينين بالله على تحقيقه وتكميله، ودفع جميع ما يضاد ذلك. وشرح هذه الجملة يطول وتفصيلها معروفة.

وقد جمع النبي صلى الله عليه وسلم في هذا الحديث بين الإيمان بالقضاء والقدر، والعمل بالأسباب النافعة، وهذان الأصلان دلّ عليهما الكتاب والسنة في مواضع كثيرة. ولا يتم الدين إلا بهما. بل لا تتم الأمور المقصودة كلها إلا بهما، لأن قوله "احرص على ما ينفعك" أمر بكل سبب ديني ودنيوي، بل أمر بالجد والاجتهاد فيه والحرص عليه، نية وهمة، فعلاً وتديراً.

وقوله: "واستعن بالله" إيمان بالقضاء والقدر، وأمر بالتوكل على الله الذي هو الاعتماد التام على حوله وقوته تعالى في جلب المصالح ودفع المضار، مع الثقة التامة بالله في نجاح ذلك. فالمتبع للرسول صلى الله عليه وسلم يتعين عليه أن يتوكل على الله في أمر دينه ودنياه، وأن يقوم بكل سبب نافع بحسب قدرته وعلمه ومعرفته والله المستعان. منقول من: بهجة قلوب الأبرار وقرّة عيون الأخيار في شرح جوامع الأخبار للشيخ العلامة عبدالرحمن بن ناصر السعدي - رحمه الله

بعدما عرفنا من شرح هذا الحديث العظيم ما فيه من فوائد عديدة ننتقل إلى الخطوة التالية في معرفة الأولويات، والتي تجعلها أديبات تطوير الذات الوافدة في المقدمة ولكن حقها أن تأتي بعد الخطوة الأولى التي يتخذها المسلم أولاً في ترتيب أولوياته من قصد وجه الله في كل شيء والحرص على ما ينفع والاستعانة بالله والثقة به ثم الرضا بما قضى.

**الخطوة الثانية** في تحديد الأولويات هي معرفة الأمور والمناشط التي تصب بشكل مباشر في تحقيق رؤية الإنسان ورسالته. أي استخدام الرؤية والرسالة في معرفة ما الهام، وما الأهم، من الأمور والمناشط فمثلاً لو أن رؤية إنسان ما أن يكون مرجعاً في علم الإدارة يرجع إليه الناس فيه ويطلبون مشورته فإن الحصول على درجة علمية في هذا العلم من جامعة عريقة أولى من حضور دورة قصيرة تدريبية في الإدارة الإستراتيجية. وكما لا يخفى عليك من الفصل السابق أن تحديد الرؤية والرسالة يعتمد على معرفة من أنت؟ وماذا تريد؟ وما وجهتك؟ وأن معرفتهما تجعل لحياتك طعمًا ولونًا ومعنى وإحساساً بالأهمية، فبدونهما، تصبح حياتك ضرباً من العبث والتشتت وعدم معرفة الأولويات أو على أحسن الأحوال جهداً متواصلًا ومعاناة مستمرة في مكافحة مشكلات وضغوط الحياة والعيش في منطقة ردود الأفعال.

#### رابعاً: مرحلة وضع الأهداف والتخطيط وكتابة الخطة

بعدما عرفت وجهتك في الحياة وغايتك منها وبعد معرفة كيف تختار أولوياتك يأتي دور المرحلة الرابعة في منهج تطوير الذات الذي نقدمه وهي مرحلة وضع الأهداف والتخطيط وكتابة الخطة ونعني بوضع الأهداف ما يلي :

- تقرير ما الذي تريد
- ما الذي سوف تفعل حتى تحصل على ما تريد
- كم من الوقت تحتاج حتى تحقق ما تريد

أما التخطيط؛ فنعني به التفكير فيما يريده الإنسان وتوليد الطرق المحتملة والتي يمكن أن تؤدي به إلى تحقيق ما يريد ثم تقليبها وتمحيصها ونخلها من أجل اختيار أفضل السبل الممكنة لتحقيق المراد ومن ثمة رسم الخطوات العملية المطلوبة وتوزيع المهام الناشئة عن ذلك ووضع آلية لتنسيق الموارد ومتابعة المراقبة والتوجيه. وهو يشمل الخطوات التالية:

- وضع الأهداف في برنامج عمل قابل للتنفيذ .
- التنبؤ بالمستقبل ومحاولة رسم أوضح صورة له بناءً على المعطيات الراهنة.
- الاستعداد التام للاحتتمالات الممكنة التي يمكن أن تحدث في المستقبل .
- تحديد الخطوات الفعالة لتحقيق الأهداف المرجوة بأقل جهد وتكلفة ممكنة .
- ترتيب الأولويات على قدر الإمكانيات المتاحة .

أما كتابة الخطة فنعني بها، القدرة على تحويل ما نتج عن التخطيط المذكور آنفاً إلى وثيقة مكتوبة وواضحة المعالم بحيث تصبح خارطة طريق مفصلة يمكن للإنسان أن يعرف وجهته منها و أن يتأكد من أنه يسير في الاتجاه الصحيح ؛ وتمكنه كذلك من قياس مدى تقدم سيره في طريقه نحو تحقيق غاياته وأهدافه.

### لماذا الكتابة؟

قد يستغرب البعض من التأكيد المستمر على لزوم كتابة الخطط والأهداف بل قد يقول البعض: ما هذا أنا أعرف ما أريد هو في ذهني فلم الكتابة؟! إن الحقيقة الراسخة التي أكدتها دراسة المنجزين أن أهم ما يميز الجاد من غير الجاد في مسألة السعي الصادق لتحقيق الخطط والأهداف هو البدء بكتابتها فالكتابة أهم أدوات التوثيق وعدم النسيان، فأنت عندما تكتب خطتك وأهدافك فكأنك تكتب عقداً بينك وبين نفسك تلزم فيه بالتنفيذ. ولذا يستصعب الكثير من الناس كتابة الخطط والأهداف لأنهم لا يريدون الالتزام بذلك العقد.

من ناحية أخرى تساعد كتابة الخطط والأهداف على التركيز في السعي لتحقيق الأهداف بدلاً من الاستغراق في أحلام اليقظة والأمان التي ابتلي به كثير من الناس. كما أنها تمكن الإنسان من الحصول على مقاييس يستعملها لمعرفة مدى تقدمه في السعي لتحقيق أهدافه وغاياته. ولذا فإن القاعدة العامة في تطوير الذات أن الأهداف غير المكتومة ما هي إلا أمان والأمان للأسف ليست أهدافاً بل هي بضاعة المفلس. وإليك في الجدول التالي الفرق بين الأمان والأهداف:

"جدول يبين الفرق بين الأمانى والأهداف"

الأهداف	الأمانى
<ul style="list-style-type: none"> <li>● واضحة ولها غاية محددة</li> <li>● مخططة بشكل جيد ومتأن</li> <li>● قابلة للقياس</li> <li>● واقعية وممكنة التحقيق</li> <li>● تم تحديد جدول زمني للتنفيذ</li> <li>● تم تحديد الأولويات فيها</li> <li>● مثال: أريد شراء منزل في منطقة كذا بمبلغ لا يزيد عن كذا خلال 8 أشهر</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● مجرد رغبة غير مرتبطة بزمن معين</li> <li>● لا توجد خطة للتنفيذ</li> <li>● غير قابلة للقياس (أو يصعب قياسها)</li> <li>● غير مكتوبة غالباً (أحلام يقظة)</li> <li>● لم يتم مناقشتها ودراسة مدى إمكانية</li> <li>● ليس لها جدول زمني واضح ومحدد</li> <li>● لم ترتب ولم يتم تحديد الأولويات فيها.</li> <li>● تنتهي وتزول عادة بسرعة .</li> <li>● مثال: أريد بيتاً!</li> </ul>

وحتى تعرف أن ما تريد هدفاً وليس أمنية فعليك أن تجد إجابة شافية عن كل سؤال من الأسئلة الهامة التالية وأنت تستطيع أن تكتب إجابات تلك الأسئلة على شكل عقد بينك وبين نفسك تتعهد فيه ببذل كل ما في وسعك للوفاء بما كتبه فيه:

ما الهدف بالتحديد وبوضوح؟

ما مبررات تحقيق الهدف؟

ما الذي سيحققه الوصول إلى الهدف؟

هل يمكن قياس الهدف؟

إذا كان الهدف يتضمن غيرك معك: من يتحمل مسؤولية ماذا؟ وكيف؟ وما العواقب؟

متى ينبغي القيام به تماماً؟

ما معوقات تحقيق الهدف؟ هل تساوي همتها؟ وما الترتيبات المناسبة للتعامل معها؟

هل هناك حاجة لتجزئة الهدف الكبير إلى أهداف مرحلية؟

ما العمل المطلوب بالضبط؟

ما المنهج الذي يمكن به تحقيق الهدف؟

ما تفصيلات الموارد اللازمة لتحقيق الهدف؟

علي أي أساس أحكم أني أنجزت في السعي لتحقيق الهدف؟

## ما الأسباب التي تمنع الناس من التخطيط ؟

بعد سنوات عديدة في مساعدة الكثير في تطوير أنفسهم، وجدت أن الناس تتفاوت في موضوع التخطيط فمنهم الراض ومنهم المتكاسل ومنهم المتقبل وهذا الصنف هو الأقل من حيث العدد. وقد ناقش المهتمون بتطوير الذات أبرز الأسباب التي تساهم في عزوف الناس عن قضية التخطيط الشخصي لحياتهم على الرغم من أهميته فخلصوا إلى الأسباب الآتية :

- عدم الاقتناع بالتخطيط أصلاً
- ضعف المهمة وغياب الطموح
- الخوف من الإخفاق ومحاولة تجنب الألم الناشئ عن ذلك
- انتظار لحظات الصفاء والفراغ التام للجلوس للتخطيط
- التزعة الكمالية والسعي بالإحاطة بكل شيء قبل البدء في كتابة الخطة
- اللامبالاة وعدم الاكتراث
- النظرة الدونية للنفس والشعور بعدم الأهمية
- الكسل وحب الراحة والدعة
- عدم وجود أهداف واضحة في الحياة
- الجهل بأهمية التخطيط في الحياة
- الجهل بكيفية التخطيط وطرقه وأساليبه
- الاعتماد على قدرة المرء على التعامل مع ما يستجد من المواقف والأحداث دون الحاجة إلى تخطيط مسبق (أي الارتجال)
- الاستمتاع بالعيش في اللحظة الراهنة
- الاستسلام للأمور العاجلة والغرق في تفاصيلها
- توهم أن التخطيط يتعارض مع التوكل على الله

## كيف يمكن لك أن تحدد أهدافك وتضع خطة حياتك؟

لمعرفة أهدافك بالتحديد ورسم خطة مفصلة لحياتك تمكنك بإذن الله من تحقيق السعادة والنجاح أنصحك بالبدء في الخطوات العملية التالية:



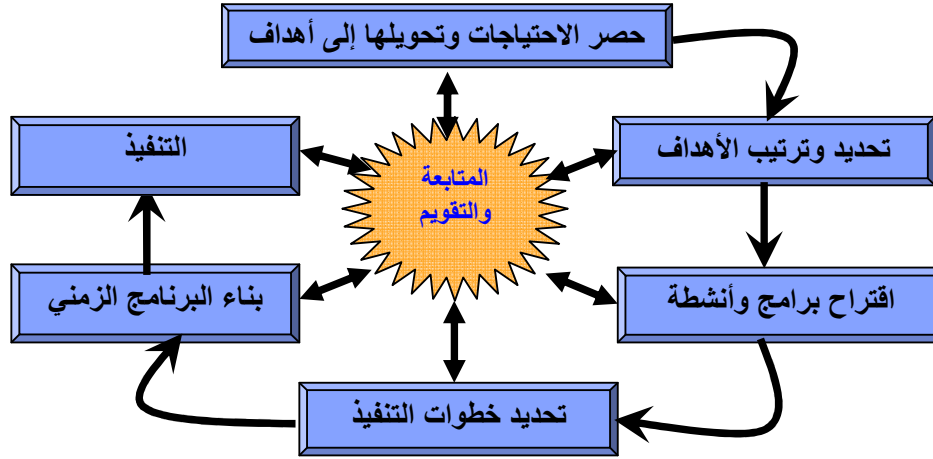
- أولاً كتابة كل ما تريد أن يحدث لك مستقبلاً بخط واضح أو في ملف على الكمبيوتر
- ثم الاتجاه إلى كتب تطوير الذات خصوصاً التي تهتم بموضوع كيف تخطط لحياتك أو الاتجاه إلى الإنترنت (اختر أيهما أسهل لك ويمكن أن تستفيد منهما جميعاً)
- اجث عن موضوعات تخطيط الحياة ووضع الأهداف وإدارة الذات. ملاحظة ستجد الكثير من المعلومات الأساسية عن هذه الموضوعات وغيرها من موضوعات تطوير الذات واستخداماته في الحياة والعمل في منتدى طاقاتي غير المحدودة المجاني على الرابط التالي:

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

- اقرأ الموضوعات بتعمق وعلى مهل ثم اطرح أسئلتك واستفد من طبيعة الإنترنت التفاعلية التي تمكن الإنسان من التعلم بطرح الأسئلة والنقاش والتعليق على الموضوعات.
- دوّن ملاحظاتك وما استفدته وكذلك تساؤلاتك التي لم تجد إجاباتها الشافية بحيث تكون مقروءة ويمكن الرجوع إليها في أي وقت.
- عندئذ أحضر ورشة عمل أو دورة تدريبية في التخطيط للحياة ووضع الأهداف مصطحباً معك ملاحظاتك وتساؤلاتك المكتوبة واحرص على أن تختار الدورة والمدرّب بناءً على مدى قدرتهما في مساعدتك على إجابة التساؤلات والخروج بخطة وأهداف مكتوبة لحياتك.
- في حالة عدم وجود دورات أو ورش قريبة منك أو إذا كنت تحتاج إلى اهتمام خاص أو تريد أن تحافظ على خصوصيتك، يمكن طلب عقد جلسات استشارية فردية مع مختص في تطوير الذات ليساعدك على تحديد أهدافك ووضع خطتك. تذكر أنه يمكن أن تكون الجلسة سرية ويمكن أن تكون عن بعد عن طريق الهاتف أو برامج المحادثة الفورية على الإنترنت ملاحظة يمكنك الحصول على استشارة من خلال الرابط التالي:

<http://www.myupower.com>

# مراحل بناء الخطة



تحذيرات هامة جداً قبل أن تضع أهدافك وتكتب خطتك!

أولاً: تذكر أنه بدون تحديد وجهتك في الحياة ومعرفة رؤيتك ورسالتك لن يكون هناك كبير فائدة لوضع أهداف ولن يكون في إمكانك رسم خطة مثمرة. فما فائدة معرفة أماكن الخطوات التي يخطوها الإنسان إذا لم يكن يعرف إلى أين يتجه؟! القاعدة تقول "إذا لم تكن تعرف إلى أين أنت ذاهب فلا فرق بين أي طريق من الطرق سلكت".

ثانياً: ما الفائدة من وضع أهداف ورسم خطة إذا أدى ذلك إلى النجاح في جانب من جوانب الحياة مثل الثراء أو المنصب، وإلى الإخفاق في جانب أو جوانب أخرى من جوانب الحياة؟! تذكر أن السعادة الحقيقية هي الفلاح وهو في التوازن في الحياة بين ما لك وما عليك، ولذا فعلى الإنسان الواعي الذي يريد الفلاح أن يضع أهدافاً وخططاً متوازنة في جوانب الحياة المختلفة وللتذكير فإن هناك جوانب أساسية مختلفة في حياة كل واحد منا يمكن أن نجملها في ستة جوانب هامة وهي كما يلي:

1. الجانب الروحي والديني.
2. جانب تحقيق الذات
3. الجانب الصحي البدني والنفسي.

4. الجانب العلمي والمعرفي.

5. جانب طلب المعاش.

6. الجانب الأسري والاجتماعي

#### خامساً: مرحلة إدارة وتنفيذ المهام خلال الوقت المحدد

بعدهما يتأمل الإنسان ويتفكر ثم يخرج بأهدافه وخطته المكتوبة والتي ينبغي أن تحتوي على الخطوات والمهام المحتاج إليها لتحقيق ما يريد والجدول الزمني للقيام بذلك، تأتي خامس مراحل تطوير الذات وهي مرحلة إدارة وتنفيذ تلك المهام خلال الجدول الزمني المحدد. وهذه هي المرحلة التي تفرق بين الجاد في تطوير نفسه وغير الجاد ففيها يقع الامتحان وتصدق مقولة الميدان يا حميدان! فما أكثر الحالمين وما أقل العاملين والسعيد من وفقه الله لعمل ما ينفعه. ولعله يجدر بنا هنا أن نستعرض أهم الأسباب المعينة على تنفيذ الخطط وتحقيق الأهداف ونعرج على أبرز المحطات الهامة في هذه المرحلة الحرجة من مراحل تطوير الذات.

#### أهم الأسباب المعينة على تنفيذ الخطط وتحقيق الأهداف

في هذا الجزء سوف أسرد بمشيئة الله أهم الأسباب التي تساعد الإنسان في تنفيذ خططه وتحقيق أهدافه من أجل أن يحقق تطويراً فعالاً لذاته وسأكتفي بذكر الخطوط العريضة فيها لأن كل واحد منها موضوع مستقل كُتبت فيه الكتب وتعد في الدورات ولأني أسعى في هذا الكتاب لأن أقدم تصوراً شاملاً للموضوع أرسى فيه القواعد الضرورية التي تمكنك بإذن الله من الانطلاق في رحلة تطوير ذاتك على بصيرة.

#### أولاً: تذكر أنك بشر :

تذكر أن الواحد الذي يقع كل ما يريد وبالكيفية التي يريد وفي الوقت الذي يريد، هو الله العزيز الجيد، فإن بعض الناس، خصوصاً من الحريصين والجادين في تطوير أنفسهم، يظنون أنه بمجرد وضع الأهداف وتحديد الجدول الزمني وكتابة الخطة، فإن من المفروض أن كل شيء سيقع حسب ما هو مخطط. ولعل من أهم الأسباب في هذا الظن: طبيعة الإنسان؛ الذي خلق عجزاً لا يطيق الصبر إلا قليلاً، ونسيان أن حكمة الله قد اقتضت أن لكل شيء وقته وأوانه وأن الله لا يعجل لعجلة أحد فكل شيء عنده بقدر سبحانه. بالمناسبة! هل سبق أن سألت نفسك لم خلق الله سبحانه وتعالى السموات والأرض في ستة أيام على الرغم من أنه يقدر أن يخلقها في أقل من لحظة؟

ولعل من أهم الأسباب في هذا الظن كذلك: مبالغة بعض المهتمين في تطوير الذات في الترويج لأهمية التخطيط ووضع الأهداف وأن ذلك هو سبب النجاح الأوضح في الحياة، والحقيقة التي تدعمها الإحصاءات أن تحقق الأهداف كما هو مخطط له لا يحدث إلا في أندر النادر لأن الكمال لله أولاً ولأن طبيعة الحياة تقضي ظهور المفاجآت. كما أن الواقع يشهد أن هناك من حقق نجاحات باهرة في الحياة بدون أدنى تخطيط ولا تطوير ذات. لعلك تسأل الآن: ولم يتعب الإنسان نفسه ويخطط إذًا؟ معك حق سؤال وجيه.

الجواب أنه بالاستقراء والتجربة أيضًا، فقد وجد أن احتمال وقوع الأشياء المخطط لها أعلى بكثير من احتمال وقوع الأمور غير المخطط لها وأن احتمال تحقيق الأهداف يرتفع بوجود خطط لتنفيذها وأن وجود خطة يساعد الإنسان على التركيز على أهدافه ويحفظ عليه الكثير من الجهد والوقت والمال ويسهل عليه تجنب الملهييات ومضيعات الوقت التي يمكن أن تشغله عن أهدافه.

### ثانيًا: توكل على الله حق التوكل :

يظن كثير من الناس أنه يعرف معنى التوكل على الله حق التوكل بل يكاد يكون متيقنًا من ذلك، فعلى سبيل المثال لاعب كرة القدم الذي وضع الكرة على نقطة الجزاء يريد أن ينفذ ركلة جزاء وهو يقول في نفسه: توكلت على الله؛ ويعني بها: أني أعتمد عليك يا الله في أن تكمل مسعاي في إحراز هدف من ركلة الجزاء هذه، ثم يركل الكرة ثم لا يصيب الهدف. وعندها تجده غاضبًا حزينًا يمتلي قلبه حسرة. فهل كان متوكلًا حقًا؟

حتى يمكن لنا إجابة هذا السؤال إجابة واضحة دعنا نبين ما التوكل الحقيقي على الله. التوكل الحقيقي على الله سبحانه وتعالى هو مجموع ثلاثة أمور وهي كما يلي:

1. صدق اعتماد قلب المتوكل على الله
2. أخذ المتوكل بالأسباب المعينة على تحقيق المراد
3. الرضا بالنتائج مهما كانت

فلو أن طالبًا يريد أن يجتاز اختبار القبول لدخول الجامعة مثلاً وكان يريد ذلك بكل صدق، فالتوكل الحقيقي بالنسبة إليه: أن يعتقد بقلبه أن الله وحده هو النافع الضار وأن بيده مقاليد كل شيء فإذا شاء له القبول في تلك الجامعة فلن يمنعه أحد ولو لم يشأ له القبول فلن ينفعه أحد غيره. وأن

يستحضر في قلبه أن التوكل هو أن ينيب العبد ربه عنه ويلقي عليه حملة ويطلب منه الممدد والعون وهو مستشعر صفات ربه العظيمة من كمال الحول والطول والعلم التام والقوة العظيمة والقدرة الكاملة والإحاطة الشاملة بكل شيء وغيرها من صفات المولى والنصير سبحانه وتعالى. وأن يستشعر كذلك في نفس الوقت ضعف نفسه هو وقلة حيلته ومحدودية علمه وحاجته وفقره إلى الله وغنى الله عنه. عندئذ وبناءً على تلك المشاعر، يتعلق قلبه بالله وتطمئن نفسه به ولا يعتمد على أحد سواه ولا يشك في ذلك وهذا هو معنى صدق اعتماد القلب على الله.

أما الأمر الثاني في التوكل الحقيقي، فهو الأخذ بالأسباب. وهو أن يبذل العبد كل ما في وسعه من جهد وطاقة في تهينة الأسباب التي تساعد على تحقق المطلوب. لقد خلق الله الدنيا وجعل فيها الكثير من السنن الثابتة حتى تكون هذه الدنيا بيئة مناسبة تسمح لكل إنسان بخوض اختبار الحياة بكل عدالة، ومن هذه السنن الثابتة الأخذ بالأسباب. فقد قال الحق سبحانه وتعالى: **{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا خُذُوا حِذْرَكُمْ فَانفِرُوا تَبَاتٍ أَوْ انفِرُوا جَمِيعًا ﴿71﴾ }** النساء : 71 ففي هذه الآية الكريمة، كما يذكر الشيخ أبو بكر الجزائري في تفسيره أيسر التفاسير، ينادي الله تعالى عباده المؤمنين وهم في فترة يستعدون فيها لفتح مكة وإدخالها في الإسلام: خذوا الأهبة والاستعداد حتى لا تلاقوا عدوكم وأنتم ضعفاء، قوته أشد من قوتكم. فهذا الله سبحانه وتعالى يأمر عباده المؤمنين بالأخذ بالأسباب وهم في أشرف المهمات؛ الجهاد في سبيله.

إن الأخذ بالأسباب من هدي المرسلين كذلك، فهذا أكمل البشر وأشدهم معرفة بالله وفهمًا لحقيقة الدنيا، أعد خطة محكمة لرحلة هجرته من مكة إلى المدينة واتخذ دليلاً يده على الطريق وهو رسول الله المسدد بالوحي صلى الله عليه وعلى آله وسلم. والأخذ بالأسباب أيضاً أمر منطقي، فدعني أسألك: لو أن رجلاً أمضى عمره كله عند الكعبة يدعو الله أن يرزقه أطفالاً من صلبه بالحلال وهو غير متزوج؟! هل يمكن أن يحصل له ذلك؟ إن ترك الأخذ بالأسباب نقص في العقل قبل أن يكون نقصاً في الدين كما أن الأخذ بالأسباب يعتبر من أهم ما يفرق به بين التوكل والتواكل.

لقد ورد عن النبي صلى الله عليه وعلى آله وسلم في الحديث الذي يرويه عمر بن الخطاب رضي الله عنه: **"لو أنكم توكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خصاصاً وتروح بطاناً"** - رواه الإمام أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه وابن حبان والحاكم، وقال الترمذي: حسن صحيح- ومعنى تغدو خصاصاً: أي تذهب أول النهار ضامرة البطون من الجوع أما معنى تروح بطاناً أي: ترجع آخر النهار ممتلئة البطون.

لو تدبرنا المثال البديع الذي ورد في هذا الحديث والذي صور حالة الطائر ينطلق في أول النهار من عشه، يبحث عن رزقه، الذي لا يدري أين مكانه على وجه التحديد! وعلى الرغم من ذلك يبذل كل ما بوسعه ويأخذ بالأسباب من انطلاق وتبكير وجد وحرص ولا ينام في عشه منتظرًا أن يأتي رزقه إليه في مكانه، فسبحان من علمه حسن التوكل.

لو أن بني البشر يعون حقيقة التوكل كما يعيها الطير، لما وجدت من يترك الأخذ بالأسباب ويتنظر أن تمطر عليه السماء ذهبًا وفضة ثم يجادل ويستدل بهذا الحديث على تواكله وتركه الأخذ بالأسباب وينسى أن الطير غدت من أول النهار في طلب الرزق ولم تتواكل. ولو وعى الناس كذلك حقيقة التوكل، لما وجدت على النقيض الآخر؛ قومًا شغلت الأسباب والدنيا قلوبهم حتى صار أحدهم يظن أن الأسباب وحدها هي التي تحرك الكون فيتعلق قلبه بها فيشرك بها مع الله فتتحول حياته إلى حسرات وغصص ثم لا يبالي الله به في أي أودية الدنيا هلك.

ختامًا في هذا الشأن، يجدر بنا التنويه بأن كل ما تم ذكره في هذا الكتاب بل وكل موضوع تطوير الذات وفروعه المختلفة من اكتشاف الذات إلى تحديد الوجهة إلى وضع الأهداف إلى كتابة الخطة إلى تنفيذها إلى متابعتها، يقع تحت بند الأخذ بالأسباب. وهذا البند يأتي في المرتبة الثانية من مراتب التوكل على الله حق التوكل بعد صدق اعتماد القلب على الله وحده والاعتقاد أن الأسباب مجرد أسباب يجب على المرء أن يبذل كل ما في وسعه لتحصيلها ولكن لا ينبغي أن يتعلق قلبه بها إطلاقًا.

أما الأمر الثالث في التوكل الحقيقي فهو الرضا بالنتائج مهما كانت وهذا هو الجانب الذي لا يعرفه كثير من الناس! إن اللاعب الذي قال توكلت على الله ثم نفذ ضربة الجزاء فوضعها خارج الهدف ثم أخذ يتذمر ويندب حظه على الرغم من أنه تدرّب على تنفيذ ركلات الجزاء طويلاً، لم يتوكل على الله حق التوكل. والطالب الذي قال توكلت على الله عندما بدأ في أداء الاختبار ثم لم يحقق الدرجة المطلوبة، فأخذ يسخط ويندب حظه على الرغم من أنه بذل كل ما في وسعه من مذاكرة وتحضير لم يتوكل على الله حق التوكل أيضًا! لم؟!

إن الرضا هو حقيقة التوكل، وإن معنى التوكل ليس كما يعتقد أغلبنا عندما يظن أن معنى توكلت عليك يا الله أي أنك ستقوم نيابة عني بتحقيق ما أريد من إصابة الهدف أو تحقيق الدرجة التي أريد في الامتحان. إن التوكل بهذا الفهم من سوء الأدب مع الله وعدم قدره حق قدره سبحانه وتعالى، فالتوكل الحقيقي على الله، هو أن أتق كامل الثقة في حكمة الله وقدرته وعلمه وأن ما اختاره لي خير لي مما اختار لنفسه حتى لو كان ما اختار لي يخالف ما أردت، فكيف يكون متوكلاً من شك في حكمة الله ولم يرضَ عما اختار ربه له؟!!

إن الرضا هو حقيقة التوكل، فإذا أردت أن تعرف هل توكلت على الله حق توكله في أي أمر فانظر إلى حالك بعدما ينقضي الأمر خصوصاً إذا لم تكن النتائج كما أردت، فإن رضيت بها وسلمت أمرك لله ثقة في حكمته سبحانه وتعالى، فقد توكلت على الله حق التوكل. وإن لم ترض فأحذر وتب إلى الله واسأله بإخلاص وصدق أن يرزقك حسن التوكل عليه، فالله هو الوهاب.

### ثالثاً: أحسن استغلال الأوقات :

نعني بحسن استغلال الوقت التحليل والتخطيط والتقييم المستمر لكل منشط من المناشط التي يقدم عليها الإنسان والمفاضلة بينها من أجل استخدام وقته بأكبر قدر من الكفاءة لتنفيذ خطته ولتحقيق أهدافه.

### أنواع المناشط في الحياة

تنقسم المناشط في الحياة بحسب أهميتها إلى مناشط هامة وهي أولاً تلك المناشط التي تنفع الإنسان في آخرته مثل طلب العلم الشرعي والعمل به والصلاة وجميع الواجبات الشرعية وثانياً المناشط التي تنفعه في دنياه مثل السعي في طلب الرزق وتعلم ما يفيده. أما القسم الثاني من تقسيم المناشط بحسب الأهمية، فهو المناشط غير الهامة وهي تلك التي لا تنفع الإنسان في آخرته مثل المعاصي أو لا تنفعه في دنياه مثل كثرة مشاهد التلفزيون.

من ناحية ثانية تقسم المناشط في الحياة بحسب الحاجة إلى التعامل معها إلى قسمين. القسم الأول يشمل المناشط العاجلة؛ وهي تلك المناشط التي لا بد من التعامل معها الآن ولا تحتل التأخير مثل تناول السحور قبل طلوع الفجر الذي لم يبق عليه إلا 5 دقائق . أما القسم الثاني من هذا النوع من المناشط فهو المناشط غير العاجلة؛ وهي التي لا تتطلب تعاملك الفوري معها مثل المذاكرة للاختبارات النهائية الآن وهي ستحل بعد أكثر من 3 أشهر.

## أصناف الأعمال التي قد تواجهها في حياتنا

يمكن تصنيف الأعمال التي قد تواجهها في حياتنا بناءً على أهميتها وسرعة التعامل معها في الوقت ذاته إلى أربعة أصناف وذلك كما يلي:

### "جدول يبين أقسام الأعمال والأحداث المحتملة في الحياة"

<p>المربع الثاني: هام غير عاجل</p> <p>أمثلة</p> <p>تخطيط ، استعداد ، وقاية ، تكوين علاقات ، تعليم ، تدريب تمكين ترويح عن النفس .</p>	<p>المربع الأول: عاجل وهام</p> <p>أمثلة</p> <p>أزمات طارئة مثل مرض أو حادث مفاجئ ، مشكلات ضاغطة مواعيد تسليم مشروعات ، اجتماعات مفاجئة ، طلبات غير متوقعة</p>
<p>المربع الرابع: غير هام غير عاجل</p> <p>أمثلة</p> <p>التسكع على الإنترنت ، مكالمات عابرة ، الملهيات كل ما يساهم في إضاعة الوقت ، الإسراف بالراحة أو في مشاهدة التلفاز</p>	<p>المربع الثالث: عاجل وغير هام</p> <p>أمثلة</p> <p>مقاطعات مثل مكالمات هاتفية خاطئة ، بعض ما يصل بالبريد، اجتماعات غير هامة في مسائل هامشية، كتابة تقارير لا داعي لها.</p>

### أ: الأعمال الهامة والعاجلة (المربع الأول)

وهذه الأعمال تنشأ من تلك الأحداث التي يجب أن نتعامل معها الآن ولا تحتل التأجيل لأنها هامة؛ وهي تنقسم بحسب أسبابها إلى قسمين:

القسم الأول منها هي أعمال هامة وعاجلة بسبب أحداث مفاجئة بطبيعتها وليس لنا عليها سيطرة، مثل الأمراض المفاجئة كالتهاب عصب الضرس أو مثل الحوادث المفاجئة مثل حوادث المرور. وهذا القسم لا يمكن لأحد أن يتجنبه فهو خارج نطاق حدود القدرة البشرية ولا يبقى في يد الإنسان إلا التمسك بالأذكار الشرعية ومداومة سؤال الله السلامة والعافية والتفكر في اسم الله الحفيظ.

أما القسم الثاني من الأعمال الهامة والعاجلة فهي تلك التي تنشأ من آفة التسويف والتأجيل فالطالب الذي يؤجل المذاكرة حتى ليلة الامتحان، فعندئذ تصبح المذاكرة عمل هام وعاجل لا بد من القيام به على الفور. ولكن ماذا لو انقطع التيار الكهربائي تلك الليلة؟! كيف سيكون حال ذلك الطالب؟ عمومًا التوكل على الله وكثرة ذكره ثم حسن الاستعداد والتجهيز المبكر تساهم كثيرًا في التقليل من مثل هذه الأحداث وتجنب مفاجئتها.



إن الأعمال الهامة والعاجلة أحد أكبر منغصات العيش ومضيعات الوقت وعلى من يريد أن يطور نفسه أن يتعلم كل ما من شأنه أن يساعده على التقليل من هذا النوع من الأعمال وأن يعمل على أن لا يكون من سكان المربع الأول من مربعات جدول أقسام الأعمال المكتوب أدناه حتى لا تصبح حياته مجرد ردود أفعال مثل رجل مطافئ غير موفق احتجزته النيران داخل مبنى محترق كلما أطفأ ناراً هاجمته أخرى.

### ب: الأعمال الهامة وغير العاجلة (المربع الثاني)

هذه الأعمال هي تلك الأعمال التي لها أهمية ولكنها لا تتطلب التعامل الفوري معها مثل المبادرة في المذاكرة لدخول الاختبارات قبل حلولها بشهرين أو ثلاثة، فعلى الرغم من أهمية المذاكرة لمن أراد النجاح إلا أنه ليس من الضروري أن تكون الآن. المربع الثاني في جدول أقسام الأعمال والأحداث المحتملة في الحياة المذكور أعلاه يمثل هذا النوع من الأعمال.

إن هذا النوع من الأعمال والمناشط يرتبط بالمبادرة والتخطيط والاستعداد وهي أهم السمات التي تميز الناجحين، فإن أردت أن تنجح فيما ترغب القيام به بإذن الله، فعليك الإكثار من الأعمال والمناشط التي تقع في هذا المربع بدءاً بالتخطيط و مروراً بالاستعداد وصولاً إلى المبادرة. ومن أوضح الأمثلة على هذا الأمر الطالب الحصيف الذي يستعد لموسم الاختبارات مبكراً ويبادر بالسؤال والاستعداد والتجهيز ولا ينتظر مفاجآت ليلة الامتحان.

إن اكتشاف الذات ومعرفة الطاقات والقدرات وتحديد الرؤية والرسالة والأهداف وكتابة خطة حياة الإنسان والاستعداد لما يمكن أن يقع والتمارين على الأمور النافعة وتكوين العلاقات المفيدة تعتبر من أهم الأعمال التي تقع تحت هذا المربع والتي يجب على من أراد أن يطور نفسه حقاً أن يعتني بها ويركز عليها بدلاً من إضاعة وقته فيما لا ينفع.

### ج: أحداث عاجلة وغير هامة (المربع الثالث)

هل مر عليك وقت كنت فيه منهمكاً في عمل هام جداً بالنسبة إليك وإذا بطارق مستعجل على الباب أو مكالمات متكررة على هاتفك من رقم غريب عليك؟! وعندما فتحت الباب أو رددت على الهاتف، اكتشفت أن الطارق أو المتصل مخطف في العنوان أو في رقم الهاتف!!! هذا هو أبرز الأمثلة على الأحداث التي تقع في المربع الثالث من جدول أقسام الأعمال والأحداث المحتملة في الحياة وهذا النوع من الأحداث شر لا بد منه.

إن أغلب ما يقع في هذا المربع من أحداث ينشأ عن أفعال الآخرين وبمجرد معرفتك لطبيعة الحدث وعلاقتك بمن فيه من أشخاص تمكنك من معرفة كيفية التعامل معه بأفضل ما يمكن من حلول. ومن أفضل ما يساعد المرء على ذلك إتقان مهارات حسن التواصل مع النفس ومع الآخرين ومعرفة كيف يمكن أن يستغل الإنسان وقته بما ينفع.

#### د: أعمال غير عاجلة وغير هامة (المربع الرابع)

يتساءل الكثير من الناس باستغراب عن أمر خطير يقع كثيرًا بين الساعين إلى تطوير أنفسهم، ويقولون: لقد عرفنا أكثر من شخص طموح؛ يريد أن يطور نفسه ويحقق ذاته وقد اكتشف ذاته وحدد أولوياته ورؤيته ورسالته ووضع خطة مكتوبة ولكنه لم يحقق شيئًا! والحقيقة أن هذا الأمر حقيقي وواقع مشاهد لا يمكن إنكاره والمربع الرابع من جدول أقسام الأعمال والأحداث المحتملة في الحياة يمثل واحدًا من أهم الأسباب في حدوثه.

إن الانشغال فيما لا طائل من ورائه من أعمال لا يضيع العمر ويعرض الإنسان لسوء الحساب يوم القيامة فحسب بل يتعدى ضرره فيمنع الإنسان من تحقيق ذاته وأهدافه. إن إضاعة الوقت في الأعمال غير الهامة وغير العاجلة مثل التسكع في الأسواق أو في المقاهي أو على شبكة الإنترنت أو مثل الاستغراق في متابعة التلفزيون والأفلام أو الانغماس في متابعة كرة القدم وما شابهها من موضحة وأزياء، لا يمكن الإنسان من التركيز على ما ينفعه ولا يساعده على القيام بمسئولياته فيخسر الدنيا والآخرة والعياذ بالله.

#### رابعًا: ركز ثم ركز ثم ركز

يشتكى كثير من الناس من مشكلة كبيرة تنغص عليهم حياتهم ألا وهي أن العمر يمر والأوقات تنقضي ولم ينجزوا ما يطمحون إليه أو أنهم لم يحققوا إلا القليل. وقد يعتقد البعض أن هذه المشكلة تقع فقط لمن ليس له وجهة أو غاية في الحياة أو لمن لم يهتم بتطوير نفسه. ولكن الواقع يشهد أن هذه المشكلة توجد حتى عند بعض المهتمين بتطوير أنفسهم، على الرغم من أن بعض هؤلاء يعرفون وجهاتهم في الحياة ويعرفون ما يريدون من أهداف فيها بل وقد يكون لدى فريق منهم الخطط والإمكانيات والطاقات والمواهب المتعددة!

ومن واقع خبرة عملية في تقديم استشارات تطوير الذات، فإن من أهم أعراض هذه المشكلة خصوصاً عند من يهتم بتطوير نفسه، التشتت وعدم التركيز والتنقل من اهتمام إلى آخر. كما أن أغلب من يقع في هذا الفخ هم الأصناف التالية من الناس: الصنف الأول وهم عشاق الأفكار الذين يجوبون العيش في عالم التلذذ الفكري ويستمتعون بتوليد الأفكار والحلول أكثر من تطبيقها على أرض الواقع، فينقضي عمر أحدهم وهو ينتقل من فكرة إلى أخرى ومن اهتمام وتحدّي عقلي إلى آخر بلا كبير إنجازات على أرض الواقع.

أما الصنف الثاني ممن يقع في هذه المشكلة، فهم: أشخاص أصحاب طموح عالٍ يتمنون أن يكونوا أفضل الناس ولكنهم للأسف كسالى وضعاف همّة يؤثرون العيش في الراحة والدعة فيتخلون عن طموحاتهم عند أول تحدّي يواجهونه وينتقلون إلى وسيلة أخرى لتحقيق ما يريدون على أمل أن تلك الوسيلة الجديدة ستكون أسهل من سابقتها فتمضي أعمارهم في البحث عن المسار السهل لتحقيق طموحاتهم الكبيرة متناسين أنه لا يوجد نجاح بدون كد وجهد وتعب.

أما الصنف الثالث ممن يقع في هذه المشكلة، فهم: أناس حريصون لديهم قوة إصرار وصبر ولكنهم يؤمنون بأن الوقت لا ينبغي أن يضيع في اكتشاف الوجهة أو في تحديد الطاقات أو في التعرف على الفرص المناسبة لقدرات الإنسان أو في التخطيط. بل يؤمنون أن كل ذلك ما هو إلا تنظير فارغ لا يسمن ولا يغني من جوع وأن على الإنسان أن يبدأ في العمل فوراً وستأتي النتائج. إن هذا الاعتقاد هو الذي يجعل أحدهم يدخل في أمر ويصر عليه ويعاند فيه ثم يكتشف أنه في المسار غير الصحيح. والحقيقة أن الأمر الذي يغيب عن أذهان هذا النوع من الناس أن العمر أجلٌ من أن يضيع في التجربة والخطط غير المبنية على أسس تطوير الذات المذكورة في الفصول السابقة

ومن القصص الطريفة التي تروى في أدبيات تطوير الذات بهذا الشأن، أن عاملي إصلاح مصاعد ذهباً لإصلاح مصعد متعطل في الدور العشرين ومن حرصهما دخلاً أول بناية ظناً أنها البناية المقصودة وصعدا السلم محملين بعتادهما ولما وصلا الدور العشرين فوجئا بخروج رجل من المصعد فسأل أحدهم أليس المصعد متعطل يا سيدي؟! فقال لا. عندها اتصل العامل بمركز الصيانة ليتأكد وبعدما أنهى المكالمة، قال لصاحبه لدي خبر سار وآخر غير سار؛ أما الخبر السار فنحن قد وصلنا الدور العشرين وأما الخبر غير السار فنحن في البناية غير المقصودة.

من التجارب التي كانت تشد الانتباه عند الصغار، تجربة حرق ورقة باستخدام أشعة الشمس، وذلك حين توضع ورقة تحت عدسة زجاجية مكبرة ويسلط من خلالها أشعة الشمس

بتركيز على نقطة محددة في الورقة ومع مرور الوقت تزداد الحرارة في هذه البؤرة فتشتعل النار في تلك الورقة. لقد كنت أيام الطفولة أقف مذهولاً بعد كل مرة تقوم فيها بهذه التجربة! وأتساءل ما الذي حرق الورقة؟! وكيف لم يحرق ما حولها؟!

إن التركيز المبني على تقدير وتخطيط سليمين يساعد الإنسان على أن يحقق أهدافه وطموحاته بإذن الله. وكما أن استخدام بؤرة العدسة المكبرة في تركيز أشعة الشمس يحولها إلى أشعة محرقة، فإن تركيز الإنسان جهوده فيما ينفعه يساعده بإذن الله على تحقيق أهدافه. ولكن! لا بد أن نفرق بين التركيز والعناد. ومن أهم الأسباب المعينة على ذلك معرفة ما أولى ما يجب أن يركز عليه الإنسان بالتحديد؟ وكيف يعرف ذلك؟ ومتى يجب على الإنسان أن يتوقف عن التركيز ويتحول إلى وسيلة أخرى لتحقيق أهدافه؟ وهذا ما سنحاول الإجابة عنه من خلال التوصيف التالي:

### نحن واهتماماتنا في الحياة:

يمكن أن نشبه حياة كل واحد منا وما يشغله ويهمه فيها بدائرة أو حلقة. وهذه الحلقة أو الدائرة تحتوي على ما يهمه من أفكار وأشياء وأعمال وأشخاص ومهام وقضايا إلى آخره. ويمكن تقسيم محتويات هذه الدائرة إلى قسمين رئيسيين؛ القسم الأول هو: أمور هم الإنسان وتشغله وليس له عليها تأثير مباشر أو أن تأثيره عليها ضعيف جداً مثل مسألة الحياة والموت. هذا القسم من شئون الحياة يسمى في أدبيات تطوير الذات دائرة الاهتمام. أما القسم الثاني فهو: أمور هم الإنسان وتشغله وله عليها تأثير مباشر أو أن تأثيره عليها قوي جداً؛ مثل وزن الإنسان واختياراته المختلفة في الحياة. وهذا القسم من شئون الحياة يسمى في أدبيات تطوير الذات دائرة التأثير.

### دائرة الاهتمام:

دائرة الاهتمام تشمل تلك الأمور التي تشغل وهم الإنسان ولكن ليس لديه تأثير مباشر عليها، بمعنى أنه لا يستطيع أن يغير فيها بفعله هو مباشرة، فمثلاً مهما يكن الوضع الاقتصادي في بلد شخص ما، فلا يمكن له بمفرده وفعله المباشر أن يغير ذلك الوضع ما لم يكن لديه أسباب التغيير المطلوبة. مثال آخر أبسط، النتائج المتردية لفريق كرة القدم الذي يشجعه شخص ما لا يمكن له أن يغيرها بفعله المباشر ما لم يكن عنده أسباب التغيير المطلوبة كذلك. كما أن أسلوب والد ذلك الشخص أو والدته في التعامل معه والذي لا يروق له لا يمكنه أن يغيره بنفسه مباشرة.

منطقة دائرة الاهتمام في الحياة هي تلك المنطقة التي تقع فيها الأمور والأحداث التي ليس لنا عليها سيطرة بالكامل أو التي تضعف سيطرتنا عليها ويقل تأثيرنا فيها إلى درجة أن لا نملك من أمرها شيئاً. من أهم ما تشمله هذه الدائرة، الانشغال بالتفكير والقلق بشأن المستقبل على الرغم من أنه ليس في يد الإنسان ما يمكن عمله، فمثلاً مهما تكن رغبة أحدها شديدة في معرفة نتائج اختباره فلن ينفعه ذلك ما لم يتم إعلان تلك النتائج رسمياً. وكذلك الأمر بالنسبة إلى الموظف الذي يقلق ويشغل باله في أمر التشكيل الجديد في عمله وما الذي سيسفر عنه؟ وليس له من الأمر شيء!

مما تشمل دائرة الاهتمام كذلك، الانشغال في الأمور التي لا تنفع الإنسان في دنياه ولا في آخرته. فما فائدة أن ينشغل الإنسان في أمور جانبية؛ كأن يتسمر أمام مباريات كرة القدم أو أمام المسلسلات والأفلام التي لا تدخل في جيبه ديناراً ينفعه في معاشه ولا تقدم له حسنة تنفعه يوم يقف بين يدي الله، بل قد تدفعه للحقد على إخوانه مثل كرة القدم أو قد تحزنه وتجبته مثل بعض المسلسلات العربية أو الأفلام الهندية أو قد تدفعه للعيش في عالم الخيال مثل بعض المسلسلات والأفلام الغربية فضلاً عن صرفه عن أهم شيء في حياته.

قد يقول البعض أنا لا أتابع إلا الأخبار والحقيقة أن من الخطأ الإكثار من متابعة الأخبار خصوصاً تلك الأخبار الفاجعة غير المفيدة للإنسان أو تلك التي لا يملك المرء تجاهها شيئاً. ولقد ذكر لي أحدهم أن أمه أصابها اكتئاب شديد من كثرة متابعة الأخبار السياسية في القنوات الفضائية وصارت تبكي في كل مرة يزورها على حال الأمة الإسلامية في العالم حتى ندم على أنه ركب لها جهاز التقاط تلك القنوات الفضائية.

ولعل البعض يتساءل الآن وما المشكلة؟! فجميل أن يهتم الإنسان بقضايا غيره، فمن لم يهتم بأمر المسلمين فليس منهم! وأقول صدقت. ولكن الأفضل أن يكون ذلك الاهتمام وفق الهدى الرباني، الذي أمرنا بفعل ما بوسعنا من الأسباب وترك النتائج لله وحده. وإن من أهم أسباب التي في وسع كل إنسان على الإطلاق، الدعاء الصادق وتفويض الأمر لله والتوكل عليه وحسن الظن به والإكثار من الأعمال الصالحة وتدبر القرآن وإيمان الاستغفار والذكر. وهذه الأعمال خير وأبقى من القلق والانشغال والبكاء والحزن والغم الذي لا ينفع ولا يدفع.

ومن الجدير بالذكر، أن الإحصاءات تشير إلى أن أكثر الناس يبدون طاقاتهم من خلال العيش في دائرة الاهتمام بالتركيز فقط على الأمور والمناشط والهوايات التي تقع خارج سيطرتهم، مما يفقدتهم الحماس بل قد يصل الحال ببعضهم إلى بلوغ اليأس والإحباط. صحيح أن الإنسان اجتماعي

بطبعه ولذا لا بد أن يتأثر بما يقع حوله، وصحيح أن الإنسان بفطرته حريص على ما يظن أنه يحقق له السعادة ولذا فهو شغوف بالانشغال بما يظن أنه كذلك، إلا أن الوقت محدود والعمر محدود والجهد محدود، ولذا فإن على من أراد أن يحقق تطويراً فعالاً لذاته أن يتعلم ألا ينشغل إلا بما ينفعه وأن يركز حل وقته وجهده قدر ما يمكن في دائرة التأثير التي سنتحدث عنها الآن.

## دائرة التأثير

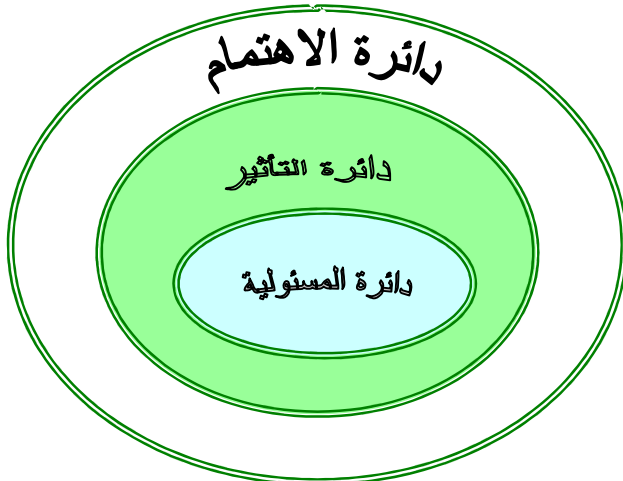
ماذا لو كان وزن إنسان ما زائداً عن الحد وكان هذا الإنسان يملك الوقت والحرية والقدرة المالية والجسدية والإرادة النفسية التي تمكنه من البدء في إنقاص وزنه بالحمية الغذائية والرياضة البدنية، فهل يمكن له أن يقوم بذلك؟ والإجابة نعم ما لم يحدث له أمر خارج عن إرادته يمنعه من ذلك.

إن في الحياة أموراً نهمنا وتقع تحت سيطرتنا أو تأثيرنا أو لدينا عليها سيطرة وتأثيراً كبيراً، مثل إنقاص الوزن في السؤال السابق. كما أن اختيار إقفال التلفزيون عند العاشرة ليلاً والخلود إلى النوم أو الاستيقاظ عند الثالثة فجراً لمحادثة الحبيب أو الحبيبة أو استعمال أوقاتنا فيما ينفعنا أو اتباع خطوات الشيطان أو فعل ما يقربنا من أعمال إلى الله، أمثلة أخرى على هذا النوع من الأمور التي قد نهمنا في الحياة.

إن كل هذه الأمثلة السابقة وما شابهها من أمور تقع تحت ما يسمى دائرة التأثير في أديبات تطوير الذات، فهذه الدائرة تشمل إجمالاً كل أمر نهم به ويمكن أن نؤثر فيه بأنفسنا مباشرة. والأمور التي تحتويها دائرة التأثير يمكن أن تقسم إلى نوعين. النوع الأول: هو الأمور التي يجب على الإنسان أن يقوم بها وهي ما تسمى الواجبات والمسئوليات، مثل الواجبات الدينية وحقوق الناس وكل أمر يترتب على تركه تعرض الإنسان إلى عقوبة دنيوية أو عقوبة أخروية. وهذا النوع يجب على من أراد

أن ينجح في حياته ويطور نفسه أن يركز عليه أولاً ويعطيه أولوية وقته وجهده.

أما النوع الثاني من أنواع الأعمال التي تقع تحت دائرة التأثير، فهو تلك الأمور التي يمكن للإنسان أن يفعلها إن شاء ذلك. هذا الصنف يتضمن الأعمال التي تقع تحت مشيئة وإرادة واختيار الإنسان، وليست من ضمن دائرة المسئوليات والواجبات.



و يمكن أن يقسم هذا النوع أيضا إلى صنفين. الصنف الأول أعمال نافعة والميزان أو المقياس الذي يمكن لك أن تعرف به النفع من عدمه هو وصفان؛ الأول أن ينفعك مما تقوم به من أعمال في الآخرة مثل النوافل من صلاة وصوم وصدقة. أما الوصف الثاني فهو أن ينفعك مما تقوم به من أعمال في الدنيا مثل المحافظة على الصحة وتطوير الذات والسعي في تحقيق أهدافك وطموحاتك. والحمد لله أن الإسلام دين شامل فكل عمل نافع أحسن الإنسان فيه نيته بأن يعمل له لوجه الله وكان موافقا للشرع، سيفيد الإنسان في دنياه وآخرته وعندئذ يصطاد عصفورين بحجر كما يقال.

أما الصنف الثاني من الأعمال التي يمكن لك أن تقوم بها فهو أعمال غير نافعة وهي كل عمل تقدر عليه ولا يفيدك في دنياك ولا آخرتك، ويمكن أن تستعمل الميزان التالي في معرفة مثل هذه الأمور. كل عمل لا يعين الإنسان على التقرب إلى ربه وفعل أوامره وتجنب نواهيه أولاً ثم لا يرتبط برؤية الإنسان ورسالته ولا يساهم في مساعدته في تطوير نفسه ولا في تحقيق أهدافه، فهو عمل غير نافع لا ينبغي أن يضيع فيه الوقت ولا الجهد.

### سادسا: مرحلة المتابعة والتقييم

كما مر معنا أن منهج تطوير الذات يمر بمراحل ست في الغالب وهي: مرحلة اكتشاف ومعرفة الذات ثم مرحلة تحديد الوجهة والغاية من الحياة ثم تأتي مرحلة تحديد الأولويات وبعدها تحل مرحلة وضع الأهداف والتخطيط وكتابة الخطة ثم مرحلة إدارة وتنفيذ المهام خلال الوقت المحدد. وها نحن نصل إلى المرحلة السادسة والأخيرة وهي مرحلة المتابعة والتقييم، وهي التي سنتحدث عنها فيما بقي من هذا الجزء.

يعتقد الكثير من الناس أن التخطيط والتنفيذ كفيلا فقط بتحقيق المطلوب وينسى فريق منهم أو يتناسى مرحلة الرقابة والمتابعة والتأكد من أن الإنسان يسير حسب خطته. إن مثل هؤلاء كمثل من أراد أن يسافر بسيارته إلى بلد بعيد لم يسبق إليه الذهاب له ولا يعرف الطريق الصحيح إليه، ثم اشترى خريطة حتى يستدل بها للوصول إلى تلك الوجهة. ولكنه عندما امتطى سيارته، وانطلق في رحلته، أخذ يتابع السير دون أن يلقي بالاً لمقاييس الوقود والحرارة والزيت في سيارته. ولم يكن كذلك يحرص على التأكد من أنه يسير في الاتجاه الصحيح؛ لا من خلال متابعة الخريطة التي اشتراها، ولا بقراءة اللافتات الإرشادية على الطريق، ولا حتى سؤال غيره عن صحة الطريق الذي يسلك. فكيف بالله سيكون حال هذه الرحلة؟ وما احتمال بلوغ هذا المسافر غايته؟

## ولكن ماذا نقصد بالمتابعة والتقويم في تطوير الذات؟

المتابعة هي عملية مراجعة دورية مستمرة تركز أولاً على أهداف وغايات الإنسان وذلك من خلال التأكد من إخلاص نيته لله فيها ومن متابعة فحص أهميتها والتيقن من أحقيتها بالأولوية والترتيب في التنفيذ. ثم تركز ثانياً على خطط ووسائل وأساليب تنفيذ تلك الأهداف والغايات على أرض الواقع من خلال التأكد من توافقها مع الدين ثم فحص ملائمتها مع الاستطاعة والوسع في النفس وفي الأدوات وفي الموارد وفي الظروف المحيطة، وتحديد المشكلات أو الصعوبات التي تواجه عملية التنفيذ بناءً على ذلك، ومن ثم اقتراح أفضل الحلول المناسبة لتحقيق المطلوب وتنفيذه. فالمتابعة باختصار، هي العملية التي يتم من خلالها فحص أثر تنفيذ الخطة وذلك بالتركيز على قياس مدى التقدم الذي تم تحقيقه فيما يتعلق بإنجاز الأهداف.

ولعل الوقت مناسب الآن لكي أشركك في الاستفادة من أخطاء غيرك، فالسعيد من اتعظ بغيره، فقد رأيت خلال عملي كمستشار لهندسة الأعمال والتنمية البشرية الكثير من المنشآت التجارية وغير التجارية تخسر الملايين بل والله تخسر المليارات في بعض الحالات لا لشيء إلا لضعف الرقابة والمتابعة والتقويم وقد قيل: المال السائب، يعلم السرقة. وكم من إنسان شهدته، وأحلامه تتلاشى أمام عينيه، وأهدافه تتسرب من بين يديه، وأهم موارده على الإطلاق - عمره - يضيع هدرًا عليه، جراء ضعف الرقابة وقلة المتابعة والتفريط في محاسبة النفس.

إن مرحلة المتابعة والتقويم هذه في غاية الخطورة والأهمية؛ لأن الإنسان بفطرته عجول وكثير النسيان وسريع التشتت والتأثر بالملهيات وإذا لم يعالج ذلك بالمتابعة والمراقبة فلن ينجح الكثير. وسبحان من أرسل رسوله صلى الله عليه وسلم رحمة للناس يعلمهم ما ينفعهم في دنياهم وأخراهم فقد جاء عن أبي يعلى شداد بن أوس رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: **"الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت والعاجز من أتبع نفسه هواها وتمنى على الله الأماني"** رواه الترمذي وقال حديث حسن.

وشرح الحديث كما يلي: "قوله الكيس معناه الرجل الذي يعتنم الفرص ويتخذ لنفسه الحيطة حتى لا تفوت عليه الأيام والليالي فيضيع وقوله من دان نفسه أي: من حاسبها ونظر ماذا فعل من المأمورات وماذا ترك من المنهيات هل قام بما أمر الله به وهل ترك ما نهى عنه؟ إذا ما رأى من نفسه تفريطاً في الواجب استدركه إذا أمكن استدراكه وقام به أو بدله وإذا رأى من نفسه انتهاكاً لحرم أقلع عنه وندم وتاب واستغفر وقوله عمل لما بعد الموت يعني عمل للأخرة لأن ما بعد الموت فإنه من



الآخرة وهذا هو الحق والحزم أن يعمل الإنسان لما بعد الموت لأنه في هذه الدنيا مار بها مروراً والمآل هو ما بعد الموت فإذا فرط ومضت عليه الأيام وأضاعها في غير ما ينفعه في الآخرة فليس بكيس.

الكيس هو الذي يعمل لما بعد الموت والعاجز من أتبع نفسه هواها وصار لا يهتم إلا بأمور الدنيا فيتبع نفسه هواها في التفريط في الأوامر وفعل النواهي ثم يتمنى على الله الأمان فيقول : الله غفور رحيم وسوف أتوب إلى الله في المستقبل وسوف أصلح من حالي إذا كبرت وما أشبهه من الأمان الكاذبة التي يملها الشيطان عليه فرمما يدركها وربما لا يدركها.

أخيراً في هذا الحديث : الحث على انتهاز الفرص وعلى أن لا يضيع الإنسان من وقته فرصة إلا فيما يرضي الله عز وجل وأن يدع الكسل والتهاون والتمني فإن التمني لا يفيد شيئاً كما قال الحسن البصري رحمه الله ( ليس الإيمان بالتمني ولا بالتحلي ولكن الإيمان ما وقر في القلب وصدقته الأعمال)". المصدر شرح رياض الصالحين للنووي في باب المراقبة من موقع منقى الحديث على الإنترنت.

ومن عدل الله سبحانه وتعالى أنه لا يكلف الإنسان إلا ما في وسعه أي ما يقدر عليه ولا يحاسبه إلا عن اختياراته، فلن يحاسب الله أيًا منا على لون بشرته أو لون عينيه أو أصله أو وطنه ولكنه سيحاسبه عن كل ما فعله باختياره وإرادته الحرة ومن ذلك وقته، وطاقته، أين صرفهما؟ وفي أي الأعمال؟ فلذا على الإنسان من الآن أن يستعد بإجابات شافية لمثل هذه الأسئلة.

**عندما تمب العاصفة الشديدة، فإنها لا تقتلع إلا الأشجار غير المرنة**

التأمل في سير الناجحين في تاريخ البشرية، يعرف الحقيقة الراسخة والواضحة أنه لا نجاح بدون تعب. فكل من سار في طريق نحو هدف لا بد أن يتعب وينصب ولا بد أن يجد في طريقه الصعوبات والعقبات. والحقيقة أن كثيراً من الناس يعرف أن أهم ما يساعد الإنسان على تخطي الصعوبات هو الإصرار ولكن الأمر الذي لا يفقهه الكثير من الناس أن الإصرار لا يعني أن يستمر الإنسان في عمل ما يعمله بدون تدبر. فلو أن إنساناً ما أصر على دفع صخرة عظيمة تسد طريقه باستخدام يديه أو رجله أو حتى ظهره وكانت تلك الصخرة أكبر وأثقل من أن تؤثر فيها تلك الوسيلة، فهل لهذا الإصرار فائدة؟

إن الإصرار النافع هو الذي يتعلق بتحقيق غايات الإنسان لا بوسائل الوصول إليها، ولذا حرصت في هذا الكتاب على إبراز أهمية أن يفحص الإنسان غاياته وأهدافه ويتأكد أنها مناسبة له أولاً قبل أن ينطلق في تحقيقها. أما الوسائل ففي أمرها سعة أكثر ويمكن للمرء أن ينوع فيها طالما أن ذلك التنوع بغرض رفع كفاءة وسرعة تحقيق الهدف. ولا بد أن يحذر الإنسان من الوقوع في فخ التعود أو التقليد أو العناد أو المكابرة أو التلذذ بالتحدي الذي قد يجعله يخلط بين الإصرار على الغاية والإصرار على الوسيلة، فيصر على طرق وسيلة أو أسلوب بعينه وينسى الغاية التي وراءها. والضابط الذي يساعد في معرفة هل يصبر الإنسان على المضي في وسيلة ما، هو أن لا يصبر الإنسان على تلك الوسيلة إلا بعد أن يستقصي كل ما في وسعه ويتأكد تماماً أن لا وسيلة إلا هذه الوسيلة.

إن المرونة من أهم المهارات التي لا بد أن يتعلمها المرء في الحياة وهي كذلك من أنجح ما يعين على مواجهة تحديات وصعوبات الحياة، وتحقيق الغايات والأهداف. وأقصد بالمرونة هنا، القدرة على التكيف مع الظروف والأحداث وتغيير الأساليب والوسائل بما يتوافق مع الدين لتحقيق غايات الإنسان.

إن في قصص الأنبياء مورداً هائلاً في تعلم فن المرونة، فهذا نبي الله نوح يمكث 950 عاماً يدعو قومه إلى الله، وكان ينوع ويغير في أساليب الدعوة من إسرار، وإعلان وجدال وضرب أمثال من أجل أن يحقق هدفه في تبليغ الناس الدعوة. كما أن في سيرة نبينا محمد صلى الله عليه وعلى آله وسلم، الكثير من الدروس والعبر في هذا الشأن وغيره. والحقيقة أي أنصح كل جاد في تطوير نفسه بدراسة وتدبر السيرة النبوية فهي أعظم دليل عملي في العمل من أجل تحقيق رسالة الإنسان.

## 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 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.

#### كتاب كيف تعرف شخصيتك وشخصيات الآخرين

"رحلة ممتعة ومفيدة في علم أنواع الشخصيات"

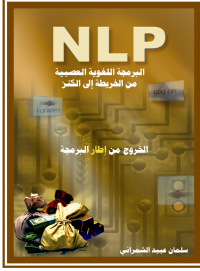
هل تريد أن تكون إنساناً ناجحاً في علاقاتك وفي عملك وفي أسرتك؟



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.

### ❖ **مقياس 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 و كانت 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

### ❖ **مقياس 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 يمكّنك 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 يمهد 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](http://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** والتقنوات 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 والبتر وكيمائيات - بترو رابغ
- الشركة السعودية للكهرباء
- البنك الأهلي التجاري
- إدارة أمن المعلومات بشركة الاتصالات **STC**
- الدائرة الاقتصادية بحكومة دبي
- شركة ترابح
- 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](http://www.Upower.Net)  
 الموقع العربي الأول في اكتشاف وتطوير الذات  
 بريد إلكتروني: [salman@upower.net](mailto:salman@upower.net)