

تحتوي هذه الكراسة على جميع الأسئلة التي طرحها الدكتور طارق السويدان في أشرطته ( رتب حياتك )، مع كتابتي لتعليق الدكتور عليها ، بعد أن سمعت الأشرطة. وللحصول على أكبر قدر من الفائدة يرجى:

محاولة إعادة ومراجعة الإجابة وتدقيقها للحصول على إجابة نموذجية

ولا تنسى الدعاء للدكتور طارق السويدان

ولصناع الحياة .....

ولمن كتب هذا التعليق.....

**بداية الحديث:** سنتحدث اليوم عن موضوع من أهم المواضيع ألا وهو ترتيب الحياة، كثير من الناس يعتنى بإدارة الوقت ، فى بداية القرن العشرين ابتدئ علم إدارة الوقت بقضية جداول الأعمال، وباختصار أن الانسان يحدد ما يجب عليه أن يفعل ، ليس من الأمور الروتينية، وإنما من الأمور الغير الروتينية، ويقسمها إلى أقسام، شئ يتعلق بالبيت، وشئ يتعلق بالعمل، وشئ يتعلق بالنواحي المالية، ويحدد ماذا يجب عليه أن ينهى من أعمال، وأن عمل ينتهى يحذفه من الجدول، وأى عمل يضاف يضيفه إلى الجدول، وهذا هو الجيل الأول من إدارة الوقت، ثم جاء الجيل الثانى، وسمى بجدول الزمن، أى ان أخذ هذه الأعمال ثم أوزعها على الأوقات، ماذا سأفعل هذا الصباح، العصر، الساعة السابعة، وهكذا أوزع أعمالى على أوقاتي المتاحة، هذا هو الجيل الثانى، ثم جاء بعد ذلك الجيل الثالث، وسمى بإدارة الأولويات، وباختصار نظروا فى جدول الأعمال ووجدوا أن الأعمال ليست فى نفس الدرجة من الأهمية، أى كيف أبدأ بالأهم قبل المهم ، ثم جاء الجيل الرابع وسمى بإدارة العمر، بمعنى أن حياتنا نفسها لا بد ان تتجه فى اتجاه واضح، **والأهم بدلا من أن ابرمج ساعتى** ، كما يقول ستيفن كوفى، **هو أن ابرمج بوصلة حياتى**، يعنى فى أى اتجاه أريد ان أسير، أما ما سأطرحه اليوم هو تشكيل استعدته من كوفى ومن آخرين فى دراستى لإدارة الوقت، ومن تجربتى الشخصية فى الحياة وأحببت أن أسميه رتب حياتك، وهو خطط للجيل الثالث والرابع بطريقة أعتقد أنها أكثر عملية من الطرق النظرية المتاحة، واسمحو لى أن أعتبر **كتاب "إدارة الذات" للعدلوني** الذى فيه تلخيص لكتاب إدارة الأولويات لكوفى وغيره من الكتب، اسمحو لى أن أعتبره **مرجعا تستفيدون منه للتعلم فى الموضوع**، أما سيرى فى هذه الدورة فسيكون حسب الكراسة العملية التى تحتوى مجموعة تمارين ومجموعة خطوات، وأرجوا ان تفتحوا الكراسة وتستعينوا بالله عز وجل وتطبقوا معى التمارين، هذه الدورة بدون التطبيق العملى لا قيمة لها، ما الذى تسفده إذا سمعت هذه الدورة إن لم تطبقها فعلا.

ونبدأ بمجموعة أسئلة لا بد ان نجيب عليها بوضوح، لاحظت من تدريبي لأعداد كبيرة من الناس ، لاحظت بلا مبالغة أن ٩٨% من الناس لا توجد إجابة عندهم على بعض الأسئلة الرئيسية، قد تكون عندهم لكنها غير واضحة، قد تكون عندهم لكنها غير مكتوبة، قد تكون عندهم لكنها غير مبلورة، هذه الأسئلة لا اريدكم ان تجيبوا عليها الآن ، استرح ، خذ وقتك، وتأمل ، وفكر مليا، قبل الإجابة.

## الأسئلة العامة

الأسئلة التي نهدف الوصول إليها في نهاية هذه الدورة ( ولا نريد الإجابة عليها الآن ) هي :  
١- لماذا أعيش ؟

**تعليق :** لماذا أحياء، طبعاً نحن كمسلمين لدينا إجابة ربانية، الله سبحانه وتعالى ما تركنا سدى، الله سبحانه أرشدنا إلى طريق مستقيم، لا نضيع فيه، وقد حدد لنا الله سبحانه الطريق ، إذ يقول سبحانه "وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون"، تتميز نحن المسلمون أن كلمة العبادة عندنا لها مفهوم خاص، في الغرب ينظر للعبادة على أنها شعائر، العبادة في الكنيسة، العبادة يوم الأحد، والحياة لا علاقة لها بالعبادة، بينما المسلم، ينظر إلى العبادة بمفهوم شامل للحياة ولذلك يعتبر أن كل شيء يفعله ممكن أن يكون عبادة، إذا فعل بنية صالحة ، وقصد به وجه الله سبحانه وتعالى وطاعته، ولذلك جاءت الأحاديث تؤكد ذلك، وفي الحديث "حتى اللقمة يضعها الرجل في فم زوجته، له فيها أجر"، حتى المداعبات الزوجية يمكن أن تتحول إلى عبادة ويكون للإنسان له فيها أجر، بل أكثر من هذا، حتى النوم إذا قصد به التقوى على طاعة الله عز وجل والاستعداد مثلاً لقيام الليل ، سيؤجر عليه الإنسان، وهناك كلام جميل للإمام العظيم ابن تيمية في تعليقه على ، من هم أولياء الله؟ في الآية "ألا إن أولياء الله لا خوف عليهم ولا هم يحزنون"، ملخص كلامه أن "الأولياء في ديننا ليس لهم شكل خاص، وليس لهم ملابس خاصة ، وليس كما يقولوا رجال دين، ليس هكذا نفهم الدين ونفهم الأولياء، وإنما كما يقول رحمه الله، تجدهم في كل أصناف أمة محمد صلى الله عليه وسلم"، تجدهم في التجار والصناع والزراع، في الحدادة، في كل أصناف أمة محمد صلى الله عليه وسلم، فكيف نميزهم؟ من هم ؟ "الذين آمنوا وكناتوا يتقون"، إذن المؤمن التقى ، بغض النظر عن خط سيره في الحياة، بغض النظر عن وظيفته، ممكن أن يكون ولياً من أولياء الله، أى حتى تكون من أولياء الله، ليس المطلوب منك أن يكون لك شكل معين أو وظيفة معينة أو طريقة في الحياة معينة، سوى أنك تستقيم على الإيمان والتقوى بغض النظر عن وظيفتك ، ولذلك الإسلام ما جاء ليغير أعمال الناس إلا ما كان محرماً منها، ليس المطلوب منك أن تغير وظيفتك ، بل من الممكن أن تسخر وظيفتك لهذا الهدف العظيم، وهو أن تحيا لله رب العالمين، تكون عبداً لله، في كل مجالات الحياة.

ويبقى السؤال الذى بدأت به، كيف أحياء بحيث أعبد الله عز وجل ، ويقول الله سبحانه " هو الذى أنشأكم فى الأرض واستعمركم فيها" ، فالإنسان المسلم مطلوب منه أن يعمر الأرض، فالذى يحيا على هامش الحياة، على هامش التاريخ، ليس له وزن، ليس له عطاء، ليس له عمران، ليس مشاركا فى إسعاد البشرية، لم يحقق هذا الهدف القرآنى المطلوب وهو استعمار الأرض، للأسف الكفار عندما جاؤا لاستعمار الأمة الإسلامية ، استعملوا هذه الكلمة الجميلة، لأنهم تظاهروا بأنهم قد أتوا لعمران الأرض وعمران هذه البلاد المتخلفة، فاستغلوا ومصوا دماءها، لكن نعود إلى المفهوم الأساسى، نحن الذين جننا لعمران الأرض، نحن الذين جننا لإحياء الأرض وفق منهج الله رب العلمين.

## ٢- ماذا سأحقق فى حياتي؟

**تعليق :** ولكى تجاوب على هذا السؤال، أريدك أن تتخيل ونفسك ، وعمرك ٨٠ سنة إن شاء الله، وتسال نفسك هذا السؤال، أريدك أن تسأل نفسك وأنت تنظر إلى تاريخ حياتك، كم أنجزت؟ ماذا تركت ورائي؟ ما هى الآثار التى سوف أشارك بها فى الحياة، المسلم والمؤمن بل حتى الإنسان الطموح ولو لم يكن مسلماً لا يمكن أن يحيا بغير انجاز، انجاز يلقى به الله عز وجل إن كان من المؤمنين، إذن تخيل نفسك أنك تقول وعند ٨٠ سنة ، الحمد لله ، الذى تمنيت به حقيقته، فكر ، لا تكتب ، أريدك أن تتخيل، فقط، تخيل، تخيل شكلك، أشكالنا مقبولة، والجسم مازال لم ينحني، والوجه مازال به بعض الشباب، اجلس وفكر ، هل هى حياة أنت فخور بها، هل انت من الذين حققوا انجازات عظيمة؟، أم أنك تشعر أنها ضاعت، أنا أريد كل واحد وهو يقف هذا

الموقف ويعيد شريط حياته، أن يكون وهو يستعرض هذه الحياة يشعر بالرضا، رضا أنه حقق هذه الطموحات التي يتناها، أنه كان له أثر في الحياة وفي صنع الأرض واستعمارها وبنائها وفق ما يرضى الله عز وجل، ويشعر برضا الله سبحانه أنه عاش لله.

### ٣- هل أنا سعيد؟

**تعليق :** هذا السؤال هو نتيجة لكل هذا وبينى على كل هذا، ومعظم الناس لا يفكرون بهذا السؤال أصلا، وبعض الناس إذا سأله هذا السؤال لن يكون في منتهى الصدق، وتبين حقيقة الإجابة على هذا السؤال ، عندما يكون الانسان وحده، عندما لا يكون لديه أى مشاغل، جالس يفكر فى نفسه، فى حياته، فى علاقاته، كثير من الناس يمثل أنه سعيد، يضحك ، يبتسم، ولكن عندما يجلس بينه وبين نفسه، يشعر أنه يريد أن يبكى، من شدة التعاسة والألم، لو جاوبت على هذا السؤال للناس ، قد تخدع الناس، وإذا سألتك هذا السؤال ستخدعنى، لكن لن ينفكك هذا بشيء، أنا أريدك أن تفكر لنفسك ولأجلك، هل أنت سعيد؟ هذا السؤال ينبع من الأسئلة السابقة، لماذا نحيا؟ كيف نحيا؟ ما الذى سننجز؟ ، كل ما كانت الحياة واضحة والإنسان يسير وفق مبادئ وقيم وأهداف، كل ما كانت السعادة أعمق وأعلى، هذا السؤال يتطلب وضوح وصراحة مع النفس ، وأرجو أن الواحد يجلس جلسات تأمل وخلوة ذاتية، لا زوجة ولا أولاد ولا تليفزيون ولا محمول، اجلس على الأقل ساعتين، لا تجلس ٥ دقائق، اجلس وتأمل فى حقيقة ذاتك، فى حقيقة تفكيرك، فى مدى ارتياحك، فى مسار حياتك، إلى أين تتجه؟ أين كنت؟ أين وصلت؟

### ٤- هل أنا صادق ( مع نفسي وفي علاقاتي ) ؟

**تعليق :** هل أنت صادق فى كل علاقاتك، هل أنت صادق فى كل ما تقول، أم تخفى أحيانا بعض الحقيقة، أو تتجاوزها أو تغطي عليها، هل أنت صادق فى تعبيراتك، فى عواطفك. هذه هى الأسئلة الرئيسة فى أولويات الحياة، دعونا نفكر فى الإجابة على هذه الأسئلة، بل دعونا لنفعل أكثر من ذلك، أن نضع خطة للوصول إلى إجابات صحيحة ومريحة عن هذه الأسئلة، ألا ترغب أن تعرف بوضوح لماذا تحيا؟ وتعرف كذلك ، ماذا ستحقق فى حياتك؟ وتكون سعيد وصادق، إذا كنت تريد ذلك، فأكمل معى، أنا لا أريدكم أن تجيبوا على هذه الأسئلة الآن، هذه تجيبوها بينكم وبين أنفسكم ، تراجعوها باستمرار، تفقوا عندها باستمرار، تتأملوا بها، فى كل يوم من أيام حياتكم، أنا أريدكم أن تسيروا معى فى خطوات مدرجة لإدارة الحياة وإدارة الأولويات وإدارة الذات، واريدكم أن السؤال الذى أطلب منكم الإجابة عليه، إذا كانت له إجابة واضحة اكتبوه، وإذا لم تكن له إجابة واضحة لا تستعجلوا، بل اجلسوا جلسة تأمل، وأحيانا جلسات تأمل حتى تجيبوا على السؤال وتكملوا معنا المشوار، عندها سنستطيع أن نظور حياتنا ونطور ترتيب أولوياتنا.

### ١- ما هو مجال عملى ؟

**تعليق :** سأعطيك مثلا ، لعله يوضح شكل هذا السؤال، مرة واحد من الشباب دخل إلى واحد من التجار الكبار ، ولديه مشروع من المشاريع الخيرية، فشرح له المشروع بكل تفاصيله وبحماس شديد، وأخذ يشجع التاجر على التبرع لهذا المشروع، وقال للتاجر "أنت الذى محتاج هذا المشروع" ، فاستغرب التاجر وقال لماذا ياولدى؟ قال لأن هذا يدخلك الجنة، طريقك إلى الجنة، فضحك التاجر وقال ياولدى، "هناك ألف طريق إلى الجنة غير هذا" ، طبعاً تبرع للمشروع، لكن نبه هذا الشاب إلى شيء، أن الله سبحانه وتعالى يسر الجنة لمن أَرادها، وهناك آلاف الطرق إلى الجنة، وتعجنى كلمة قالها الإمام مالك، تدور حول رسالة جاءته من أحد العباد، يقول فيها للإمام مالك "أراك انشغلت بتعليم الناس عن العبادة، فلو التفت للعبادة وانشغلت بنفسك، لعل هذا أفضل لك"، فرد الإمام مالك برد عجيب، والإمام مالك هو الأعم، خلاصته "أن الله

سبحانه وزع الأرزاق، والأرزاق ليست الأموال فقط، وإنما حتى القدرات، ومنهم من أعطاه الله سبحانه حب العباد، ومنهم من أعطاه الله سبحانه حب الجهاد والقدرة على الجهاد، ومن من أعطى العلم، ومنهم من أعطى المال وحب الخير للناس، وهكذا أرزاق وزعت بين الناس، وكل ميسر لما خلق له، فكما أنك تبتغي الجنة بالعبادة، أنا أبتغي الجنة بنشر العلم"، ولذا أريدك أن تسأل نفسك ما هو العمل الرئيسي الذي أمارس فيه حياتي وسيكون طريقى إلى الجنة؟ طبعا بالإضافة إلى العبادة والعمل الخيرى، وبر الوالدين وتقوى الله، اختر أى شىء، عبادة، فكر، جهاد، عمل خيرى، هندسة، طب، رياضة، فن، سياسة، اقتصاد، إدارة أعمال، علم نفس، دراسة تاريخ، دراسة جغرافيا، وعشرات المجالات، إذا التزم الإنسان فيها بشرع الله عز وجل وبالنية الصالحة، ممكن تكون طريقه إلى الجنة، وممكن الواحد يقول أنا سأخدم نفسى، أهلى، مدينتى، أمتى من خلال ٥ مجالات، الدراسات تثبت أن الذى يتشتت فى مجالات كثيرة لن ينتج إنتاج فعال، أنا لا أريد عدة مجالات، وأعرف أنه يوجد أناس يستطيعون أن يعملون فى عدة مجالات، ولكن أضغط عليكم لتختاروا مجالا واحدا فقط، الذى كتب جواب خير، والذى ما كتب، مثل الانسان ماشى ولا يعرف الطريق، تخيل أنك ماشى فى طريق سفر، ووجدت إنسان ماشى وقد رأيت الشمس ساطعة عليه والعرق يتصبب منه، وتوقفت له رحمة به وسألته يأخى تحب أوصلك، فقال لامانع، وعندما سألته إلى أين يذهب، يأتىك الجواب العجيب، لا أدرى إلى أين اذهب، كيف تستطيع أن تساعد مثل ذلك الإنسان، ممكن يكون الطريق الذى يريده ورائه، وهناك كثير من الناس يسيرون فى الحياة لا يدرون بأى اتجاه يريدون أن يسيروا، لا يدري ما هو المجال الذى يسير عليه ويحقق من خلاله ما يريد، إذا حاول الإنسان أن ينتج فى كل مكان، فى الغالب لن ينتج، وإذا لم يكن يعرف ما هو المجال، فى الغالب سيكون ضائعا، وفى المثل "من يحاول أن يفعل كل شىء، لن يتقن أى شىء"، اختر يأخى مجالا واحدا، إذا لم تكن الإجابة واضحة الآن، لا بأس، ستتضح بعد إجابتك على الأسئلة التالية التى ستعين إن شاء الله على بلورة الحياة، وستعين على التأكد أن المجال الذى اخترناه هو فعلا المجال الذى يجب أن نسير فيه، لأنه الانسان ممكن يكون كتب جواب خطأ.

## ٢- ما هي اهتماماتى فى الحياة؟

لا تعليق.

## ٣- ما هي أهم المبادئ التى أعيش وفقها؟

**تعليق :** وجدت من خلال تجربتى فى تدريب الناس، أن السؤال عند كثير من الناس مستغرب، كثير من الناس ما يسأل، ماذا تقصد؟ أقصد ما هي المبادئ التى تلتزم بها؟ ما هي القيم التى تعيش بها؟ كيف تحيا حياتك؟، فإذا كنتم من هذا النوع الذى استغرب السؤال، فهذا طبيعى، رغم أن هذا السؤال بديهى إلا أن أغلب الناس ما فكروا فيه سابقا، أو جوبهوا به سابقا، اكتب ٥، ١٠، ٢٠ مبدأ.

هذه الأسئلة مقدمات وليست الخطوات الفعلية لإدارة الأولويات، ولو استمرت معى لنهاية البرنامج سيكون لديك خطة واضحة لترتيب حياتك، وهذا الترتيب لعله أهم ترتيب فى حياة الانسان، أهم ترتيب عندما يرتب الانسان أهدافه، أولوياته، أدواره، إنجازاته، وعطائه، ولكن لا تقلقوا إذا كانت الإجابات غير مقنعة، أو غير واضحة، لا بأس، مازلنا فى بداية الطريق.

#### ٤- ما هي أهم المشاريع التي أنجزتها في حياتي حتى الآن؟

**تعليق :** أتمنى أن يستطيع الإنسان أن يكتب، أنا استطعت أن أعمل مستشفى خيري، أو ساعدت كذا يتيم، أو أصدرت كذا كتاب، أو عملت كذا برنامج تليفزيوني، أو أسست كذا شركة، مرة كنت في أحد الدورات عملت تجربة وكان الحضور حوالي ٢٠٠ واحد، طلبت أن الذي لديه ثلاثة إنجازات أو أكثر يستطيع أن يكتبها يرفع يده، رفع عدد من الناس أيديهم، ثم سألت، إذا كانت إنجازاتكم فخرون بها؟ خلوا أيديكم مرفوعة، من ٢٠٠ واحد بقي حوالي ٧ الذين ظلت أيديهم مرفوعة، وهؤلاء من النخبة في المجتمع، الحريصين على الثقافة والفكر وحضور الدورات، يعنى حوالي ٣% فقط، مصيبة أكثر الناس ما لديهم أى إنجازات، وإذا كانت لديهم إنجازات، فإنجازاتهم بسيطة، لا تدعو الى الفخر ولا تشعر الناس بالسعادة. **الانسان يحصل على الرضا الداخلى، طبعاً بالإخلاص لله عز وجل أساساً، لكن أيضاً بالإنجاز، الشعور أنه فعل شيئاً، خدم نفسه، خدم أهله، قدم شيئاً للناس، قدم شيئاً للأمة، قدم شيئاً للدين، قدم شيئاً للحياة،** ومن يسمع هذه الأشرطة، إذا كانوا يقبلوا أن يقيسوا أنفسهم بمقاييس عامة الناس، ليس لهم أثر في الحياة، إنتاجهم محدود، مشاركتهم محدودة، إنجازاتهم محدودة، مشاريعهم لا شيء، عندها تكون مصيبة، لا نقبل أن يستمر هذا الوضع، أنا أتمنى أن اساهم مع إخواني وأخواتي في بلورة حياتهم، حتى يحققوا مشاريع عظيمة لعلى أشاركهم في الأجر النهائي إن شاء الله، وهم تكون لهم الدرجات العلى ورفعة الشأن في الدنيا والآخرة، كثير من الناس مشاركاتهم، صناعتهم للتاريخ ، للحياة محدودة، **إذا الانسان أخلص وأتقن في الأداء وأنجز سيكون راضى، أنا أريد إنجازات عالية، إنجازات عظيمة، إنجازات تترك أثراً في الحياة ، في البشر، كما قال الشاعر "وكن رجلاً إذا أتوا بعده يقولون مر وهذا الأثر"**، انظروا الى المتميزون في التاريخ ، انظروا الى المتميزون اليوم، هؤلاء هم الذين يصنعون الحياة ، ويصنعون التاريخ ، هل من يصنع الحياة والتاريخ ، موظف عادى ؟ أم من يصنع الحياة والتاريخ الناس الغير عاديين ، أصحاب المشاريع ، أصحاب الإنجازات.

الذى لم يكتب شيئاً ، يشعر أن حياته عادية، لا بأس، إذا كان جزء من عمرك قد فات بلا إنجاز، أرجو أن تساهم هذه الدورة ألا يستمر العمر بدون إنجاز، أرجو أن تساهم هذه الدورة فى بلورة ماذا تريد أن تحقق؟ وكيف فعلاً ستحققه على أرض الواقع؟ سيأتى سؤال خامس، الذى أنجز ويريد أن ينجز أكثر، أو الذى لم ينجز، أريده أن يفكر ، لماذا لم ينجز؟ بالتأكيد هناك أشياء لو توافرت لديه ، سيكون لديه قدرة على الإنجاز أكثر، وهذا هو السؤال الخامس.

#### ٥- ماذا أحتاج من قدرات وإمكانيات للأحقيق مشاريعي المستقبلية ؟ (الأدوات)

**تعليق :** أنا مثلاً أريد أن ابني مستشفى خيري، ولا أملك المهارة، القدرة، المال، الخبرة الفنية، لأفعل هذا، إذن سأحتاج مال، علاقات، خبرات فنية، وعى لطبيعة المشروع واحتياجاته ودراسة الجدوى، إذن السؤال ماذا أحتاج لأحقيق مشاريعي؟، طبعاً مشاريعنا تختلف، كل واحد فينا لديه أهداف ومشاريع وطبيعة فى الحياة تختلف عن الآخر، هذه المشاريع الكبيرة، الطموحة ، العالية ، التى ستفعلنى وتنفع أهلى وأمتى ، بل البشرية كلها، هذه المشاريع التى أطمح إليها وأتمناها، ماذا أحتاج الآن حتى أصل إليها؟ سنبحث عن الأدوات، سأعطيك أمثلة على بعض الأدوات الرئيسية، بالتأكيد كثير من المشاريع، وليس كل المشاريع،

**تحتاج إلى أموال**، وأنا لا أملك الأموال، فيقول بعض الناس أنا أريد أن أعمل كذا وكذا ، لكن ما عندي فلوس، مع ذلك اكتب وقول لو كان عندي مال، سأفعل هذه المشاريع، بعض الناس يقول أنا ليس لدى وقت كاف، لو عندي وقت أكثر لفعلت ولفعلت، إذن اكتب، لكن هناك أشياء أخرى، بعضها يحتاج إلى علاقات، أنا احتاج رخصة والرخصة محدودة في بلد معينة، وبالتالي سأحتاج علاقات حتى يسهلوا لي هذه الرخصة، بعضها يحتاج إلى قدرات معينة، تعلم مهارات معينة، احتاج أحيانا فريق، هذا المشروع لا أستطيع أن أقوم به وحدي، وبدون هذا الفريق لا أستطيع عمله، ومشكلتي الرئيسية أنني لم أحصل هذا الفريق، هذه بعض الأمثلة للإمكانات والقدرات التي ستحتاجها لتحقيق مشاريعك المستقبلية، أنا أريد أن يفكر الانسان في طموحات كبيرة. بعض الناس لا يفكر في طموحات بسبب العوائق ، لكن افترض إنك كسرت هذه القواعد ، أو قد وفر لك المال أو الوقت أو القدرات أو المواهب أو الفريق ، لو تخيلت نفسك ولديك هذه الإمكانيات، هل ستتغير حياتك؟ بالتأكيد، ستتغير ، ستجز إنجاز غير عادي، إذن خليك طموح ، خليك صاحب أحلام، قول أنا احتاج القضايا التالية لأكون من أصحاب العطاء والإنجازات.

قبل أن ننتقل إلى السؤال السادس، الأسئلة الخمسة الماضية، هي الأسئلة الرئيسية التي سننتقل منها، والتي يجب أن نجيب عليها، ولكن حتى نكون عمليا أكثر، سواء أجبت على الأسئلة الخمسة الأولى أم لم تجيبوا، يحتاج الذين أجابوا إلى أن يعيدوا النظر في إجاباتهم، قد تكون إجاباتهم خطأ، فيها خلل، أحيانا الواحد لأنه ما عنده خبرة في ترتيب الأولويات وإدارة الحياة، يجاوب إجابات عامة ، وبعض الناس يكون ما جاوب على بعض الأسئلة الأسئلة أصلا، ما عنده وضوح إلى أين يريد أن يسير، وفي نهاية الدورة، سنصل إلى خطة للإجابة على الأسئلة السابقة ، بل الأسئلة العامة التي بدأنا بها.

## ٦- ما هي الأعمال التي أستمتع عند القيام بها ؟

**تعليق :** ما هي الأعمال التي عندما أعملها أكون سعيد، مسرور، مرتاح، أشعر بالمتعة؟، كثير من الناس عندما يذهب إلى العمل، يذهب وهو كاره، ويتمنى لو كان اليوم يوم عطلة، لماذا؟ لأنه كاره لشغله، يشعر أنه مغضوب على هذا العمل، رايح للعمل فقط لأجل المال، ليس لأنه محب لهذا العمل، مستمتع به، لكن مستحيل على الانسان أن يحب كل شيء، ودعوني أعطيك مثال، من مشاكل المربين مع المراهقين، أحيانا تضغط عليه عشان يدرس، سوف تجد أنه يهمل الدراسة، ينام كثيرا ويسهر بالليل، لكن لو تأملنا سنجد أن هذا المراهق لديه أشياء يحبها، ويستمتع بعملها ويمكن يفز من النوم أو الفراش من أجل ألا تفوته، أنت كولى أمر، كمربي، لازم تعرفها، لازم تعرف ماذا يحب، وإلا لن تستطيع أن توجهه توجيه صحيح، وإلا سنضغط عليه أن يعيش في حياة لا يحبها، لازم نحاول أن نفهم هذه المسائل، وإلا سنبوء بالفشل، حاول أن تستغل ما يجب للوصول إلى النتائج التي تريد، والتي يجب أن يعيش الإنسان وفقها، أحيانا الإنسان يضغط على نفسه ، ويعمل أشياء لا يحبها ليصل الى ما يحب ، أحيانا لازم أدرس وأتعب وأعمل الامتحانات صح ، لماذا؟ عشان أحصل على الشهادة اللي ها تفتح لي أبواب تحقق لي أن أعمل ما أحب وأعيش في ما أحب، ولو ما درست وتعبت الآن، يمكن ما أصل أبدا الى الحياة التي أريدها وأحبها. إذن لنسأل أنفسنا هذا السؤال، ما هي الأعمال التي أستمتع عند القيام بها؟ عندنا مشكلة كبيرة في العالم العربي، اسمها "مشكلة التعليم"، ومن ضمن مشكلة التعليم، أن الإنسان ما يعطى فرصة لاستكشاف ما يحب ، في التعليم الأمريكي، عندهم نظام جميل، في المرحلة الثانوية وخاصة على نهايتها يعطى الطالب مواد كثيرة متنوعة، إدارة ، سياسة، علم نفس، .. أشكال وألوان من المواد العلمية التي هي تخصصات في الحياة، ليس هو بحاجة

إليها ، لكن يسمونها "Exploratory Courses" أى "مواد استكشاف" ، حتى عندما الانسان يدرسها ، يشوف هل يحبها أم لا؟، عندنا بالعكس خريج الثانوية، عندما يخرج من الثانوية يختار، لا يعرف أى تخصص يختار، واحد يقول له، روح سياسة، وواحد يقول إعلام، وواحد ثالث يقول له علاقات دولية، وواحد يقول له هندسة ميكانيكية، يبدأ يختار فى الاختيارات، وأنا أقول للشباب الذين يسمعون هذا الكلام والذين ما قرروا تخصصهم بعد الذين ، مازالوا فى المرحلة الثانوية بالذات، أقول انتبه يابنى، انتبهى يا بنتى، كل إنسان سينصحكم بما يحب هو، الذين قال لك إدارة ، أو الذى قال لك علم نفس، هو يحب هذا، انتبهوا لا تسيروا وفق حياة الآخرين، اختاروا تخصص أنتم تحبونه، وهناك معيارين لاختيار التخصص، أولا لا تدرسوا شىء لا تحبوه ، لأن الإنسان لن يبدع إلا إذا تخصص فيما يحب وعمل فى ما يحب، أما الشرط الثانى ادرسوا مجال يمكن أن تحصلوا فيه على عمل بعد ذلك، عندنا واحد شاب كويتى درس وتخرج فى هندسة الغابات، أخذ بكالوريوس من أمريكا فى هندسة الغابات ورجع على الكويت، أين سيعمل؟ بماذا سينفعه هذا التخصص، يمكن يكون أثناء الدراسة استمتع، لكن بعد الدراسة ماذا سيعمل؟ وبالتالي لا بد أن يعمل الانسان فى مجال يحبه ويدرس مجال يحبه، وإذا كان الانسان فى بداية الدراسة واكتشف إنه المجال الذى فيه لا يحبه، غيره قبل أن يفوت الأوان، وإذا اشتغل فى مجال يحبه خير، أما إذا عمل فى وظيفة بعد التخرج فى مجال لا يحبه، إذن لا بد أن يعيد النظر، إذا أنا درست هندسة واكتشفت أنى لا أحبها، من الخطأ أن أكمل فى هذا المجال، إذا كان جزء من حياتى قد مضى تعيسا، ليس المطلوب أن تبقى بقية حياتى تعيسة، إذن أعيدوا النظر فى التخصص، ما هى المواد التى فعلا أحببتموها، وهل تخصصك الحالى تحبه، وهل تخصصك الذى تخرجت منه فعلا تحبه، هل العمل الذى أنت فيه تستمتع به، الحياة جميلة جدا ، ممتعة جدا للذى يعيش فيها صح، فى اليوم الذى أعمل فيه فقط من أجل المال وأعيش حياة أنا غير مستمتع بها ، أصبح عبدا ، وأبيع حريتى من أجل المال ، أنا لا أبيع حريتى ولا أبيع عقلى على الإطلاق، عقلى ليس للبيع، قدراتى ليست للبيع ، حريتى ليست للبيع ، أنا أعمل فيما أحب، واستمتع بعملى لأنى أحبه ، أما الذى يعمل من أجل المال فقط ويعيش فيما لا يحب ، يعيش سجين، والذى يقول يأخى أنا مضطر، عندى عائلة وعندى أولاد ولازم أعيشهم، ولا أستطيع أن أغير، أقول له "على عيني وعلى رأسى، لكن سأعطيك مهلة ٥ سنوات تغير مجال عملك، وتعمل فيما تحب، ٥ سنوات لا تستطيع أن تغير فيها حياتك وتعيد بنائها من جديد، إذن أنت عاجز، لا تعجز ، حاسب نفسك ، حاسب قدراتك ، حاسب ميولك، حاسب إنجازاتك ، دائما فكر فيها ، والعمل الذى لا تحبه ، لا تعمل به والتخصص الذى لا تحبه لا تعمل به ."

## ٧- ما هى من وجهة نظرى أهم نقاط قوتى ؟

**تعليق :** كل واحد فينا لديه قدرات، لديه مزايا، ليس معقول أن يكون إنسان كله عيوب، أكيد لديه مميزات وقدرات، ونقاط قوة، ما هى؟ وأرجو أن تكون الإجابة واضحة، هذه الإجابة بينكم وبين أنفسكم، وأرجو ألا يكون هناك مجال للتواضع، ليس المطلوب تزكية النفس أمام الناس، هذه الإجابة للإنسان بينه وبين نفسه، جاوب على هذا السؤال واعرف جيدا نقاط القوة لديك، الانسان الذى لا يستطيع أن يعرف نقاط قوته ، لن يستطيع أن يبني الانجازات، مثلا الدكتور على الحمادى ، يكتب، ما شاء الله كتب كثيرة ، كتب أكثر من ثلاثين كتاب ، يمكن وصلوا إلى أربعين أو أكثر، نسأل الله أن يبارك له فى وقته وعلمه وجهده، ويخلص له النية، ويجعل شأنه عاليا بها يوم القيامة، لأنه عرف نقطة القوة لديه فاستغلها ، عرف قدراته ، عرف نقاط قوته واستغلها وبنى عليها.

اكتب على الأقل ثلاث نقاط قوة، الذى يستطيع أن يجيب إجابة فورية خير وبركة، لكن الذى لا يستطيع ، لازم يروح، يجلس ، يتأمل ويفكر بعمق "من أنا؟ ما هى نقاط قوتى؟"

٨- كيف أستفيد من نقاط قوتى فى مشاريعى ؟

لا تعليق

٩- ما هى من وجهو نظرى أهم نقاط ضعفى ؟

لا تعليق

١٠- ما هى أسباب وجود نقاط الضعف لدى ؟

لا تعليق

١١- هل هناك طريقة لمعالجة نقاط الضعف لدى مثل (الدراسة – التدريب – تعويد النفس على بعض الطباع)؟

لا تعليق

١٢- هل استطيع وضع مخطط زمنى لمعالجة نقاط ضعفى ؟

لا تعليق

١٣- ما هى الصفات التى تعجبني جدا فى الآخرين ؟

(أ) من الشخصيات التاريخية :

(ب) من الشخصيات المعاصرة :

**تعليق :** سنكمل الحديث فى المبادئ الأساسية التى تحكم ترتيب الأولويات، حاول أن تحدد إجابتك بدقة ، بالتاكيد أن هناك أناس يعجبونك ، لا يعقل أن يكون كل الناس لا يعجبونك، أكيد فيه أناس يعجبونك، قد يكونوا فى التاريخ ، قد يكونوا فى العصر الحاضر . لكن هؤلاء الذين يعجبونك وترتاح إليهم، ما الذى يعجبك فيهم؟ ما هى الأخلاق؟ أو ما هى القدرات؟ أو ما هى الصفات؟ ما هى المزايا التى فيهم وأعجبتك؟ حدد الإجابة، صحيح هى صفات فى الآخرين، لكن جميع الدراسات تثبت أن الإنسان يحب فى الآخرين ما يحبه فى نفسه ، أنا أسأل عن الآخرين، لكن فى الحقيقة أنا أسألك عن نفسك، وحتى يكتشف الإنسان نفسه ، لابد أن يفكر فى الآخرين ، يقول نعم أنا يعجبني فى هذا الانسان أنه لا يغضب ، ومعنى ذلك أنك تحب

هذه الصفة وقد تكون موجودة أو غير موجودة عندك ، والسؤال هل يستطيع الإنسان أن يكتسب الصفات التي ليست موجودة عنده؟، القاعدة بناء على دراسات كثيرة تقول ، "أن الإنسان إذا تجاوز عمره سبع سنوات يصبح تغيير الصفات صعب ، وكلما كبر الانسان كلما صارت أصعب" ، ولذلك أهم تربية وأعمق تربيته هي التي تعمق في أول سبع سنوات من حياة الانسان، هناك تُصنع الأخلاق والقيم و المبادئ والعلاقات والشخصية تبني في تلك الفترة ، إذن عندما نفكر في الصفات التي تعجبنا في الآخرين ، نحن في الحقيقة نفكر في الصفات التي في أنفسنا وبعضها موجود فينا وبعضها غير موجود، والذي غير موجود فينا نحن قادرين على اكتسابه وإن كان أصعب، كلما كبرنا في السن، لكنه يحتاج إلى جهد، يحتاج إلى إرادة، ولذلك دعونا نقسم هذا السؤال الى سؤالين ، من هم الأشخاص الذين أعجب بهم ؟ اكتب ثلاثة أشخاص من التاريخ، طبعاً أكيد النبي صلى الله عليه وسلم، والأنبياء عليهم الصلاة والسلام، لكن من غيرهم، الأنبياء لا شك، هم القدوات والأنبياء فيهم الكمال البشرى وبالتالي يصعب علينا أن نصل إلى هذا الكمال البشرى، لأن فيهم كل القدرات وكل المواهب، في غير الانبياء ، كل واحد يتميز بشيء معين، أنا لاحظت في خلال حديثي مع الشباب، لاحظت أن بعضهم يحب عمر بن الخطاب حبا شديداً أو على بن أبي طالب رضى الله عنهم حبا شديداً، يتعلقون بشخصية معينة، لماذا؟ يمكن لأنها شخصيات فيها قوة، فيها شدة ، فيها حماس، فيها مواجهة للباطل، هذه صفات يحبها الشباب، أنا شخصياً لما كنت أدرس في التاريخ الإسلامي، والسيرة النبوية ، كنت وأنا صغير متعلق جداً بعمر بن الخطاب رضى الله عنه ، وأتمنى أصبح مثله، ودانما أضرب به المثل، وعندما كبرت ، بدأت أنضح أكثر وأصبحت قدوتى فى أبو بكر الصديق رضى الله عنه، لعله بليته وسماحته ورقته، لعله توافق معي أكثر، فى فترة الشباب والحماس الإنسان يتعلق بشيء معين، ربما عندما ينضح يبدأ يفكر فعلاً بما يتناسب معه فعلاً على مدى أطول، ليس خطنا أن يقتدى الإنسان بعلى ، عمر ، عثمان ،خالد، أو طلحة، ولكن السؤال الذى نريد أن نصل إليه، ما الذى يتناسب معك؟ ومع طبيعتك أكثر؟ أريدك أن تتأمل فى التاريخ ، فى غير الأنبياء صلوات الله وسلامه عليهم، لأن الانبياء اكتملت فيهم صفات البشر، من فى التاريخ يعجبك؟ سواء فى التاريخ القديم أو التاريخ الحديث، وثلاثة أشخاص من الحاضر مازالوا أحياء ، تعرفهم معرفة مباشرة ، أو تقرأ عنهم وتسمع أخبارهم؟ هذا السؤال سيعيننا على الدخول فى عمق ماذا تريد؟ وعمق من أنت؟ والشق الثانى من السؤال لماذا أنت معجب بهم ؟ ماذا يوجد لديهم من صفات جعلتك تعجب بهم ؟ ما هى الصفات المميزة لكل من هؤلاء ؟ ما هى الصفات المشتركة بينهم ؟ هذه الصفات هى الأقرب إلى نفسك ، ستجد أن كلهم يشتركون فى أمور معينة ، كأن يكونوا كلهم مجاهدين أو كلهم علماء أو كلهم مفكرين أو كلهم بارزين فى العطاء والخير، إذا كان فيهم شيء مشترك ، فإن هذا سيساعدك على معرفة المجال الذى يناسبك، لأن الإنسان أحياناً يجب إجابة خاطئة على السؤال ، ما هو المجال الذى أريد أن أكرث حياتى له؟. أحياناً نجد بعض الناس يمثل المرونة والتسامح ، لكن لما تشوف قائمة الأشياء التى يعجب بها ، وقائمة الأشخاص ستجدهم أنهم كلهم مجاهدين (خالد بن الوليد ، عمر المختار ، عبد الله عزام ) ، تجد أنه فى قرارة نفسه متعلق بالجهاد رغم أنه يحاول أن يمثل المرونة ، إذن يجب أن يعيد النظر فى نفسه ، وقد يكتب أن الأشخاص الذين تتعلق بهم مثل بن عباس ، بن حنبل ، وأستاذ عنده فى الجامعة ، إذا هذا الشخص الصفة التى تعجبه ويتعلق بها هى صفة العلم ، إذا هذا لأبد أن يعيد النظر ويتوجه فعلاً نحو العلم ، هناك صورة نمطية للناس ، ولكن الصورة الحقيقية تكتشفها أنت من خلال هذه الأسئلة ، وبالتالي يصل إلى اكتشاف المجال الذى يستطيع أن يبدع فيه.

١٤- من هو الشخص الذى كان له أكبر الأثر فى حياتى ؟ (شخص كان لك احتكاك به )

**تعليق :** لا تعطوني شخص من التاريخ، بالتأكيد الرسول صلى الله عليه وسلم هو صاحب أكبر تأثير في حياتنا، لكن أنا أقصد هنا التأثير المباشر الذي عايشتموه، صحيح قد يكون هناك ناس متقاربين، لكن اختار واحد، فكر، قد يكون أستاذ، قد يكون والدك، قد يكون والدتك، قد يكون أحد اقاربك، قد يكون صديق لك، قد يكون شيخ، قد يكون سياسى كبير مشهور احتكيت به، اكتبوا جواب باسم واحد فقط.

## ١٥ - لماذا كان لذلك الشخص ذلك التأثير الكبير فى حياتك ؟

**تعليق :** ماذا أثر فيك؟ ماذا أثر فى حياتك؟ ماذا اكتسبت منه؟ لماذا هذا الشخص بالذات من بين باقى الناس كان له هذا التأثير؟ اذا كتب شخص أبوه، لماذا أبوه وليس أمه؟ واذا كتب الأم، لماذا الأم وليس الأب؟ لماذا هذا الشخص بالذات؟ ما هو التأثير الذى تركه عليك؟ هذه أسئلة عندما تجاوبها بعمق، أنت فى الحقيقة تكتشف ذاتك، تكتشف قدراتك، تكتشف حتى أهدافك، أولوياتك، والمجال الذى يناسبك، فيما بعد سنفصل هذا، لكن أنا أريد الانسان أن يفهم نفسه وكلما كان واضحا مع نفسه كلما كان أقدر على تحديد خطة وترتيب لأوليائه وحياته، كثير من الناس عندما يجاوب على هذه الأسئلة ويفكر فيها لأول مرة فى حياته، طبعاً نحن مشرطين إنك لازم تجاوب، بعض الناس يمسك الأسئلة ويقرأها، لن تنفعك بشيء، لازم تتوقف وتفكر وتكتب وتتأمل تأمل عميق، هذا التأمل العميق يتحول إلى شيء محدد قابل للكتابة، لازم تكتب، لازم تجاوب ، هنا يبدأ الانسان فى التفكير، سيجد أنه فعلا هناك أناس ما كان لهم تأثير كبير فعلا عليه، عندما يفكر تبدأ الصورة فى التبلور بشكل أوضح . فى نهاية هذه الأسئلة يستطيع الانسان من خلالها أن يحدد فهم أعمق لنفسه وفهم أعمق لحياته.

## ١٦ - متى كانت أسعد لحظات حياتك ؟

**تعليق :** فكر فى حياتك ، بالتأكيد كان فيها لحظات سعادة، حين يفرح الانسان فرح غير عادى، انا لا اتكلم عن الفرحة العادى ، عندما يستمتع متعة غير عادية ، متى كانت هذه اللحظات السعيدة؟ يمكن كانت مع أصدقائك، يمكن لما جاءك ولد، أو يمكن لما استلمت شهادتك، أو يمكن لما انتهيت من مشروع كنت تعمل فيه لعدة سنوات ثم أنجزته وافتتحته، فى هذه اللحظة كانت أسعد لحظات حياتك، فكروا ، استعرضوا تاريخ حياتكم، استعرضوا هذا الفيلم، وقفوا وانظروا كم موقف كان فيه سعادة شديدة، ثم اختاروا من هذه المواقف موقف واحد تعتبرونه أسعد موقف، واكتبوه فى الإجابة.

## ١٧ - ما هو السبب كونها لحظات سعيدة ؟

**تعليق :** لماذا اعتبرت هذه اللحظات أسعد لحظات حياتك؟ ما هى الأسباب التى جعلتها سعيدة؟ ما الذى تحقق فيها وأسعدك؟ فكروا، لماذا كانت لحظة الولد مثلا هى أسعد اللحظات؟ أو لماذا كانت لحظة التخرج أو لحظة الزواج؟ فكروا بعمق، خذوا وقت، كلما عرف الانسان ما يحب وما يسعده، كلما كان أقدر على

**تحديد مجال عمله، وأولويات حياته في المستقبل،** نحن نسأل عن الماضي ، نعم ، لأن الماضي سيحدد لنا المستقبل، سيكشف لنا من نحن؟ حتى نسير وفق أولويات صحيحة في المستقبل.

## ١٨- لو كانت لدى موارد غير محددة . ما هي الأعمال التي سأختار القيام بها؟

**تعليق :** لو كان عندك مليارات من الدولارات أو الدنانير ، ماذا ستعمل بها؟ انا أرجو ان تكتبوا أربعة أشياء تريدوا أن تعملوا بهذه المليارات الآن، هنا تكتشف حقيقة نفسك، فلو قلت أنا أريد أن افعل بها كذا وكذا ، إذن هذا الشيء هو جزء من أهداف حياتك.

## ١٩- لو لم يبق من عمري سوى ستة أشهر ماذا سأنجز فيها؟

**تعليق :** إن شاء الله هذا ما حدث إلا بعد عمر طويل وصالح عمل ، لكن نفترض أن الانسان جاءه الأطباء وأجمعوا وقالوا له الله يرحمك بعد ٦ شهور، هذا سؤال صعب على النفس، وإن شاء الله ما يحدث، لكن أنا أحاول أن اضغط على الانسان حتى يفكر، لو تخيلت نفسك في مثل هذا الموقف، وسألك سائل ماذا ستحاول أن تنجز خلال هذه الستة شهور ، طبعاً أكيد ستكثر من الصلاة وتروح تعمل عمرة وتقرأ قرآن وتكثر من الأعمال الصالحة والأعمال الخيرية ، بالإضافة إلى هذه الأمور، ممكن الانسان سيعمل أشياء أخرى، قد تكون أشياء في البيت ، أشياء في العلاقات، بعض المشاريع التي لم ينجزها ويريد أن يكملها، ما هي؟ ، هذا السؤال يكشف لك حقيقة ما تريد، حقيقة أولوياتك ، طبعاً يوجد أشياء قد تحتاج إلى أكثر من ٦ شهور، بعضها قد يحتاج إلى ٥ سنين، لكن أنا ليس عندي إلا ٦ شهور، ما هي الأشياء التي يمكن أن أبدا بها ثم أسلمها لغيري لكي يكملها، وأحاول أن أنجز أكبر قدر منها خلال ال ٦ شهور، يمكن الواحد يكتب أنا عندي كم كتاب بدأت فيهم وأريد أن أخلصهم، يمكن هذه أولوية ، لكن الانسان ناسيها، يمكن الانسان يقول أنه يريد أن يجاهد في سبيل الله عز وجل ، هذه حقيقة أولوية عند الانسان، لكنه غافل عنها، **هذا السؤال يجبر الإنسان أن يجيب على نفسه ويحدد لنفسه ما هي أولوياته،** أنا أعرف أنه سؤال صعب ، ومن الناحية النفسية أنا أسف أن أضعكم في مثل هذا الموقف، لكن لو تأمل الانسان سيستفيد استفاده غير عادية من هذا السؤال، لا بد أن يبني الانسان خطته على حقيقة أهدافه، **هذا السؤال يقول لي هذه أولوية رئيسية عندي، وهذه أولوية ثانية ،** وقد تكون أولوية أنا غافل عنها، إذا لم يتبق من عمري سوى ٦ أشهر، من الممكن أن يكون لدى بعض الكتب التي تحتاج إلى شوية تشطيبات وأنزلها لعلها علم نافع ينتفع به، من الممكن أن يكون لدى مدرسة أريد أن أسلمها لأناس ثقات حتى أطمئن أنها ستسير بسير سليم، وهذه إجابة فيها جانب إيماني ، لكن أيضاً فيها جانب دنيوي(هناك بعض المشاريع المعلقة، التي أريد أن أوجر من خلالها، سأحاول أن أركز عليها)، فديننا دين عظيم يعطينا المجال لنفكر في أمور الدنيا ونربطها بالآخرة في نفس الوقت، لو لم يبق من عمري سوى ٦ أشهر ، ماذا سأنجز فيها؟ وإن شاء الله بعد عمر طويل وصالح عمل.  
**خذوا وقت ووفكروا، خذوا يوم ، يومين، فكروا بعمق واكتبوا.**

## ٢٠- ما هي أهم ثلاثة أو أربعة أمور في حياتي؟

**تعليق :** طبعاً حياتنا فيها أمور كثيرة، فيها العبادة، الوالدين ، الأولاد، الأصحاب، الوظيفة، من بين كل هذه الأشياء الكثيرة والواجبات، ما هي أهم ثلاثة أو أربعة أمور؟ ، ممكن واحد يكتب ، أنه من أهم الأشياء عندي، ديني، صحتي، والدي، ..، طبعاً نحن نختلف، كل واحد لديه أمور تختلف عن الآخر، وأرجو أن تكتبوا ثلاثة أو أربعة فقط، لأنه لا قيمة للسؤال إذا كتبت أكثر من ذلك، أنا أريدك أن تكتب ٣ أو ٤ فقط، لأنه هذه الأمور فيها إجابة على ما هي أولويات حياتك، أمور الحياة كثيرة وبينها تنافس شديد، أشد من لحظات السعادة.

## ٢١- عندما أنظر إلى عملي الذي أمارسه كل يوم ما هو أهم عمل عملته؟

**تعليق :** أريدك أن تفكر في يوم من أيامك التقليدية، يوم عادي من أيامك ، ليس يوم استثنائي، ليس يوم كان فيه نشاط غير عادي، أو يوم كان فيه مشكلة أو سفر، أنا أريدك أن تأخذ يوم عادي من أيامك، وتتأمل وتستعرض قائمة الأعمال اليومية التي قمت بها في يوم عادي، وتحاول أن تفكر في كل هذه الأعمال وتساءل ما هو أهمها؟، طبعاً هناك بعض الأعمال الانسان يعملها لأنه مجبر عليها ، راتبه يعتمد عليها، لكن هناك أعمال الإنسان يعتبرها أعمال مهمة بالنسبة له، فمن بين قائمة الأعمال ، ما هو العمل الذي تعتبره هو الأهم في حياتك؟.

## ٢٢ – ماهي الأعمال اليومية التي أستمتع بها؟

**تعليق :** من قائمة الأعمال المهمة التي حددتها ، ما هي الأعمال التي استمتعت بها؟، قد يكون العمل مهم، لكن لا يستمتع به الانسان، وهناك أعمال يستمتع بها استمتاع غير عادي.

## ٢٣ – ما هي الأعمال التي لها الأثر الأكبر في حياتي؟

**تعليق :** ما هي الأعمال التي عملها ولها أثر كبير في البشر من حولي؟، بالتأكيد كل واحد فينا له أثر على الآخرين، قد تكون آثار كبيرة وقد تكون آثار صغيرة ، كل واحد فينا له أثر على أهله ، على إخوانه ، على والديه ، على أصحابه، على موظفيه ، على زملائه، أنا أريد أن نتأمل في هذه الأعمال ، طبعاً إحنا نعمل كثير من الأعمال من باب أداء الواجب، يعنى هناك بعض الناس يعمل صلة الرحم، لا يعملها لرغبة، ولا من باب الأثرة عليهم، وإنما حتى لا يأتهم، طبعاً هناك أعمال يجب عملها ، سواء كنت راغب فيها أو غير راغب، سواء كنت مضطر أو غير مضطر، يجب عملها لأنها واجب، وهناك أعمال لا نعملها

مضطرين، نعملها راغبين، نعملها لأن فيها أثر على الآخرين، ما هي الأعمال التي فيها أثر على الآخرين، ليست أعمال فقط لأداء واجب، ولكن لأداء أثر وإنجاز، ما هو أكبر أثر في كل أدوارك على الآخرين.

-  
-  
-

لقد تسلسلت بنا هذه الأسئلة، ولعلكم بدأت تكتشفون أنفسكم أكثر وأكثر وصارت الأمور أوضح، على كل حال هذه الأسئلة مازالت في الجانب النظرى التأملى التحليلى، أرجو ألا تقلقوا، لأننا ما دخلنا فى الأسئلة العملية حتى الآن، سندخل فيها بعدد قليل بإذن الله، لكن دعونا نكمل فى سؤاليين ثم سننتقل إلى الجانب العملى.

## ٢٤ - ما مدى شعوري بالرضى عن مستوى إنجازاتي؟

**تعليق :** الانسان له أدوار كثيرة فى الحياة ، لديه دور تجاه والديه لأنه ابن ، وعنده دور كقريب أو صاحب رحم، وعنده دور كصديق، وعنده دور قد يكون كأب أو كأم ، وقد يكون عنده دور سياسى ، وقد يكون عنده دور اجتماعى، وقد يكون عنده دور فكرى ، ما مدى رضاك عن إنجازاتك فى هذه الأدوار؟، هل رضاك على أم رضا عادى؟ ، هل أنت فخور بهذه الإنجازات أم فقط راضى، أم لا توجد أصلا أى إنجازات، كما وجدت ذلك للأسف فى كثير من الناس، كثير من الناس يعيشون حياة عادية ليس فيها أى إنجازات، يعيشون على هامش الحياة ، هناك أدوار كثيرة لا يؤديونها، وإذا أدوها تكون تأدية ضعيفة جدا ليس فيها إنجاز أصلا، هذا قارنوه بمن عنده إنجازات فى أدوار كثيرة وهذه الإنجازات هو مسرور وفخور بها ، اكتب انا فى هذا المجال راضى ، فى ذلك المجال فخور، فى ذلك المجال انا مقصر، وهكذا.

## ٢٥ - كم الفجوة بين ما أريد وما أنا عليه الآن؟

**تعليق :** على كل صعيد من الأصعدة ، فى كل دور من الأدوار، لناخذ العلاقة مع الأولاد ، أنا أتمنى أن اكون العلاقة وصلت الى مستوى عالى ،لكن لم أصل اليه بعد ووصلت الى مستوى وسط ، إذن هناك فجوة بين ما انا عليه الآن وبين ما اتمنى ان اصل اليه، هل هذه الفجوة كبيرة أم صغيرة؟ ، خذ العلاقة إذا كنت متزوج، ووصلت الى مستوى طيب فى العلاقة ، هل هذا كل ما تتمناه؟ ام تتمنى ان تكون العلاقة أقوى وأكبر ، فأين وضعك الآن بالمقارنة مع ما تتمناه؟ هذه هى الفجوة، إذن فى كل جانب من جوانب الحياة نحاول أن نحدد هذا المصطلح اللطيف "الفجوة"، هذه الفجوة مبنية على أساس طموحات الانسان ليس بعد يوم يومين ، طموحاتك بعد خمسين سنة ، أو لما يصير عمرك ٨٠ سنة، بعد طول عمر وصالح عمل، ومازلت بقوتك وصحتك وعقلك وعطائك، ماذا تريد ان تحقق وكم وصلت الآن؟ فاذا كانت فجوة صغيرة بين ما تريد ان تحقق عندما يكون عمرك ٨٠ سنة وبين وضعك الحالى فانت انسان غير طموح، مرة أخرى ، اذا كانت عندك آمال كبيرة جدا ستجد ان الفجوة كبيرة، واذا كانت الآمال بسيطة ستجد ان الفجوة صغيرة جدا ، لابد ان تكون الفجوة كبيرة حتى يكون لدى الانسان همة وإرادة وعزيمة ليصل الى شىء كبير فى كل مجال من المجالات، طبعا ليس المطلوب ان تكون الفجوة خيالية، اذا قلنا مثلا فى جانب المال ، ان راتب شخص الشهرى ١،٠٠٠،٠٠٠ وطموحه ان يكون ١،٠٠٠،٠٠٠، فهنا الفجوة خيالية، ومعناها انك ما استطعت ان تخطط تخطيط صحيح، إذن ما هى الفجوة الصحيحة؟ الفجوة الصحيحة التى فيها مؤشرات، تقول باختصار انه ضمن الوقت المتاح لى استطيع ان احقق هذه الانجازات، قد تكون صعبة لكن استطيع، انا استطيع ان اضع خطة واضحة للعشرين سنة القادمة من حياتى، فخلال هذه ال ٢٠ سنة

أحاول أن اكمل ما أريد ، اكمل طموحاتي، فمثلا إذا كنت قد وصلت في طموحي الى ٣٠ % أحاول في العشرين سنة القادمة ان أصل الى ٨٠% مثلا، ممكن، عندها تكون الفجوة معقولة، اذن في كل دور من الأدوار حدد الفجوة وقل انا أريد كذا ووصلت الى كذا، هذه الفجوة لازم تكون كبيرة لكن غير مستحيلة، إذا صارت مستحيلة تصبح خيالية، وإذا صارت صغيرة، معناه الإنسان ليس عنده طموح، اذن حاول ان تحدد في كل دور من الأدوار التي تريد فيها الانجاز، الانجاز المالى ، الانجاز الفكرى ، علاقاتي مع والدي ، مع أصدقائي، ...، وحدد الفجوة واسعى بجدية الى سد تلك الفجوة.

٢٦- ما هي الإجراءات التي أستطيع وضعها لعلاج هذه الفجوة ؟

لا تعليق.

## الجانب التطبيقي

**تعليق :** بعد ما تكلمت عن الجانب النظرى من الموضوع، وحاولت أن أضغط عليكم حتى أجعلكم تفكرون فى حياتكم، فى اتجاه هذه الحياة، ماذا تريدوا أن تحققوا؟ الآن سنحاول أن نكتب خطة عملية، سنحاول بها أن نحول هذا الكلام النظرى إلى كلام عملى.

### ٢٧- كيف أرفع مستواي الإيماني والعبادي ؟

**تعليق :** بالتأكيد نحن وصلنا فى روحانيتنا، فى عبادتنا ، فى إيمانيتنا، إلى مستوى معين، هذا المستوى مهما كان جيدا ممكن أن أكون أفضل، ولذلك أريدك أن تسأل نفسك ، كيف يمكن أن أصبح أفضل؟ ما هو المستوى الذى أتمناه؟ يعنى مثلا أنا أصلى الفروض ، لكن تفوتنى صلاة الفجر أحيانا، فأنا أريد أن أضع لنفسى هدفا لا تفوتنى صلاة الفجر فى وقتها فى المسجد ابدأ، إذا كان واحد وصل إلى هذا المستوى وفعلا محافظ على الصلوات الخمس فى أوقاتها فى المسجد، إذن يضع لنفسه هدفا يقول أنا أريد ان أصلى على الأقل ١٢ ركعة نافلة فى اليوم حتى أحقق حديث النبى صلى الله عليه وسلم "من صلى لله من غير الفريضة اثنتى عشرة ركعة بنى الله له بيتا فى الجنة"، إذا كان يصلى ١٢ ركعة نافلة، يضع لنفسه هدفا ان يقوم الليل على الأقل نصف ساعة يوميا، ولناخذ مثلا حفظ القرآن، إذا لم تحفظه كله ، ماذا تريد ان تحقق من حفظه خلال الفترة القادمة، ماذا تريد ان تحقق من تلاوته يوميا، إذا كنت محافظ على ورد يومي تقرأ مثلا ربع جزء وتقول أريد ان اجعلها نصف جزء مثلا أو اجعلها جزء، وهكذا ضع لنفسك أهدافا واسعى الى تحقيقها، انا لا اريد الصورة المثالية، انا اريد شىء معقول يستطيع الانسان ان يحافظ عليه، يعنى واحد يقول انا اريد ان اختم القرآن كل ٣ ايام ، هذه صعبة جدا على معظم الناس، لكن قل حاليا اقرأ ربع جزء وأريد ان اجعلها نصف جزء، وأنا اقرأ جزء وأريد أن أجعلها جزء ونصف ، ولكن لا تقول اقرأ جزء وأريد أن اجعلها ٧ أجزاء ، قد تكون كثيرة، ولكن خذها بالتدرج، اذا حافظت عليها واستمررت محافظ عليها شهر، بعد شهر ممكن تعدلها وتضيف لها صفتين ولا ثلاثة، ولكن ابدأ بشىء تستطيع ان تحققة خلال الشهر القادم، اذا وصلت اليه ، ارفع بعد قليل وهكذا حتى تصبح عندك أهداف لبعده ٣ سنوات، ممكن تضع أهداف لأسبوع، ممكن لشهر، ممكن تضع أهداف لسنة، ممكن تضع أهداف لخمس سنوات، طبعا تختلف من موضوع الى موضوع، لكن اسأل نفسك حين تصل هذه المدة كم حققت من أهداف؟، اكتب لك أهداف فى هذا المجال وفى كل جزئية فى هذا المجال، فى الصلاة، فى القرآن ، فى الصيام ، فى الصدقة، وعندما تصل اليها ضف لها أهداف أخرى.

### ٢٨- كيف أنمي مستواي العلمي والثقافي ؟

**تعليق :** الآن سنأخذ جانبا آخر، الجانب الفكرى والثقافى، مهما وصلنا من علم وفكر وثقافة ، بالتأكيد هى قابلة لأن تكون أفضل، يقول ستيفن كوفى ، "انه لا يوجد شىء يرفع الثقافة والفكر مثل القراءة" ، يعنى ممكن دورات، محاضرات ، أشرطة ، تليفزيون، تنفع الانسان، لكن لن تنفعه مثل المحافظة على القراءة، صحيح بعض الدورات وبعض الأشرطة لها قيمة خاصة وتعطى علم مميز، لكن مع ذلك لا تكفى، لا ينفك شىء مثل قضية القراءة، قل لنفسك انا اقرأ كل شهرين كتاب، أحاول أقرأ كتاب كل شهر، والذى يقرأ كتاب كل شهر يحاول أن يقرأ كتابين فى الشهر أو ثلاثة، طبعا لكى يحقق الانسان ذلك، لابد ان يضغط على نفسه ويخفف من بعض الأوقات الضائعة، أوقات التليفزيون، أوقات النوم ، حتى يستطيع ان يحقق هذه الأهداف، ومن يريد المعالى لابد ان يتعب، "وإذا كانت النفوس كبارا تعبت فى مرادها الاجسام"، إذن لابد ان يتعب الانسان ويقول اريد فى هذا المجال ان اقرأ من الكتب كذا وكذا أسبوعيا أو شهريا، وأريد كل ثلاثة شهور أن أحضر دورة من الدورات، واستمع الى الأشرطة كذا وكذا.

## ٢٩ - ما هي الكتب التي أريد أن أقرأها ( ٥٠% في تخصصي و ٥٠% في مجالات هامة يجب أن أتحسن بها )

**تعليق :** انا أنصح ان يقسم الانسان قراءته الى قسمين، ٥٠% في المجال الذي يريد ان يتخصص فيه، السياسة، الادارة ، العلم الشرعي، و ٥٠% في مجالات أخرى ، يفهم فيها واقع الحياة ، ويفهم فيها جوانب الثقافة الأخرى ، والجوانب التي يحب ان يتحسن فيها، طبعا هذا كله يحتاج الى همم، طبعا أصحاب الهمم هم الذين ينهضون بالأمم وهم الذين يحققون الانجازات الكبيرة، والذي يريد هذا طبعا لا بد ان يتعب، "ومن لا يحب صعود الجبال يعيش أبد الدهر بين الحفر"، ومن يريد المعالي، القمم ، والتميز ، لا يمكن ان يعيش حياة عادية، مثل باقي الناس ، لا بد من العلم والفكر ويركز عليه تركيز كبير، ويتعلم بعض المهارات التي تساعده في اكتساب العلم، كالقراءة السريعة ومهارات تلخيص الكتب وأمثالها، كلما ازداد الانسان في هذا المجال ، مجال القراءة ، كلما انجز أكثر وأنتج أكبر وكان فعالا أكثر، فخذ لك دورة في هذا، وحاول أن تزيد عطاءك في هذا الجانب، إذن حاول ان تقرأ قراءة منهجية وحاول ان تلخص بعض الأشياء، وإلقاء الدروس يثبت المعلومات أكثر من الكتابة، فحاول الذي تقرأه ان تقوله لغيرك، تقوله لزوجتك، لأولادك، اذن ضع لنفسك منهج في القراءة، الذي ما عنده منهج لا بد ان يضع له منهج، لا بد ان يبنى حياته على أساس ، بمجموعة من المعلومات الأساسية، التي يجب ان تتوافر للانسان، الذي ما قرأ شيء في العقيدة، لا بد ان يقرأ كتاب على الأقل أو يستمع لأشرطة متكاملة في هذا الموضوع، والذي لم يقرأ شيئا في السيرة، على الأقل كتاب، وهكذا لا بد ان يحاول الانسان دائما ان يزيد عطاؤه وينمي فكره وعقله ومستواه الثقافي باستمرار، دعك من الكسل ومن التردد ، كن من أصحاب الهمم، الذين لهم مشروعات واضحة في قضية التنمية الفكرية.

## ٣٠ - كيف أنمي علاقاتي ؟

(أ) مع أهلي ؟

(ب) مع أصدقائي ؟

(ت) مع المحيطين بي ؟

**تعليق :** الآن انتقل معكم إلى مجال مهم جدا ، وهو مجال العلاقات، مجال العواطف، مجال الانسان، الانسان طبعا له علاقات كثيرة جدا، لا بد ان يحاول ان ينميها، وأنا قسمتها لكم إلى ثلاثة أقسام، كيف أنمي علاقاتي مع أهلي ، أصحابي ، مع المحيطين بي، طبعا بالتأكيد الانسان في كل جانب من هذه الجوانب وصل الى مستوى معين، هل من الممكن ان يكون أفضل ؟ بالتأكيد.

(أ) مع أهلي ؟

ولعل من تجارب الحياة التي رأيناها خاصة في علاقة انسان مع زوجته، هل تريد أن تنمي العلاقة؟ اذا اردت ذلك، خصص وقتا، تسمع لها ، وتسمع لك، نصف ساعة او ساعة في اليوم، هذه الأوقات هي التي تنمي العلاقات أكثر من أي شيء آخر، طبعا عندما نقول حوار، يعني حوار مباشر بدون اطفال ، بدون تليفزيون ، بدون ازعاج، متفرغين لبعض، حتى تشاركون مع بعض، لا يكون الحديث وأنتم جالسين تشاهدون التليفزيون، وبدون حوار، بدون فهم لن تنمو هذه العلاقات، طبعا نحن معشر الرجال

لدينا مشكلة أننا لا نحب أن نتكلم في هذه المسائل كثيراً، عن عواطفنا، عن مشاعرنا، والمرأة بالعكس، تحب أن تتكلم في هذا وتحب أن تسمع، وتتمنى أن زوجها يتكلم معها، فكلما استطاع الإنسان خاصة الرجل أن يضغط على نفسه ويحاول أن يسمع ويحاول أن يتكلم ، كلما استطاع أن ينمي العلاقة، طبعاً التجارب كثيرة، مهما سمعت ومهما قلت، لن تشبع هذه الرغبة عند المرأة، لكن على الأقل يحاول أن يزيد بها باستمرار، هذه طبيعة الرجال، لكن لازم كل واحد يفكر يخصص وقت لهذه العلاقة، يخصص وقت للإستماع، وطبعاً الكلام سيطلع، لما الواحد يجلس، خاصة إذا حاول الإنسان أن يفتح بعض المواضيع التي في الحياة، أو بعض الذي حدث معه، وهكذا، حاول أن تنمي نفسك في هذا، وهنا أيضاً تنبيه إلى بعض الشباب الذين تزوجوا حديثاً، بعد شهر يريد أن يرجع لنفس العلاقات السابقة، ويقضى وقته مع أصحابه، ويقضى الوقت كما كان سابق، وينسى هذه المسكينة التي تجلس في البيت، والتي تتمنى أن يجلس معها تحاوره ويحاورها، حاول أن تنمي هذه المسألة، **إذن أهم وسيلة لبناء العلاقات ، الحوار ، الكلام، هو الذى ينمي العلاقات والعواطف** ، طبعاً نحن لا نريد طريقة الأفلام، التي تصور العلاقة الزوجية أو العاطفية علاقة، خيالية، أحلام، وانتظار الفارس الذي سينقذ البنت، يعيشون الناس في أحلام، لا، نحن نريد علاقة تبنى على تفاهم، تبنى على مودة، تكلموا عن أهدافكم ، عن مشاكلكم، عن بعض ما حدث لك، عن بعض الأشياء التي تعلمتها ، عن كتاب قرأته، عن واحد استفدت منه شيء، الولد هذا كيف سنربيه، الصيف القادم ماذا سنفعل، نموا العلاقات واستعملوا هذه الأدوات في الحوار، **وقد قلنا في قضية العلم ان من اهم الأدوات القراءة ، اما في قضية العلاقات فمن اهم الأدوات الحديث**، وايضا هناك أدوات أخرى كالهدية، ولو كانت صغيرة فإن لها أثر كبير في النفس، حيث يقول صلى الله عليه وسلم "تهادوا تحابوا".

(ب) مع أصدقائي ؟  
فكر من هم الأصحاب الذين تحتاج ان تنمي العلاقة معهم؟ وكيف يمكن ان تنميها؟

(ت) مع المحيطين بي ؟  
وايضا مع المحيطين فكر كيف تنمي العلاقة معهم.

### ٣١- كيف أنمي نفسي صحياً و جسدياً ؟

**تعليق :** لقد تكلمنا عن الجانب العبادى والجانب الفكرى وجانب العلاقات والعواطف وعن بعض الأدوات في هذه المسائل، سنتكلم عن جانب آخر وهو جانب الصحة والجسد، **كيف أنمي نفسي صحياً وجسدياً؟** طبعاً الإنسان عمره محدود ٦٠ ، ٨٠ ، أو ١٠٠ سنة، "لايستأخرون ساعة ولا يستقدمون"، لكن ممكن نعيش ٦٠ سنة في صحة وجسم صحيح وممكن نعيش ٦٠ سنة في مرض وجسم خامل، طبعاً انا منشغل بدوراتى واعمالى، لايد ان افكر واوجه شيء من هذا الى نفسي وصحتى وجسدى ، وكيف اتطور في هذا الجانب، طبعاً هذا الجانب يتطور من خلال شينين أساسيين، التغذية السليمة والرياضة، اذن اسأل نفسك باستمرار، هل عندك نظام غذائى؟ هل عندك نشاط رياضى؟ وبالتالي تسأل نفسك هل وضعك الصحى سليم؟ وبالتالي تضع خطة لتتطور في هذا المجال، وتنمي نفسك فيه، انت وصلت الى مستوى معين ، اسأل نفسك كيف تصل الى مستوى اعلى؟.

### ٣٢ - كيف أنمي أوضاعى المالية ؟

**تعليق :** الآن ننتقل إلى الجانب المالى، وضعك المالى ، إمكاناتك، أكثر الناس يأخذونها بطريقة ثابتة، يعنى وراثته، وظيفة ثابتة، وعائش بطريقة بحيث دائما فى نهاية الشهر لديه مشكلة، هل من الممكن ان يحسن الانسان وضعه المالى؟ بالتأكيد، لكن لن يستطيع الا اذا فكر وخطط ورتب، ممكن الانسان أن يفعل هذا ، لكن قد يؤثر على أوضاع أخرى، أوضاعه العائليه، او الايمانية، وهنا نذكر بالتوازن، بعض الناس يقول الوقت يتحكم فينا والوقت ضيق، وبالتالي أنا لا أستطيع أن أحسن وضعى المالى، وأنا أقول، لا، الانسان يستطيع ان يوازن وان يرتب ويخطط فى حياته بحيث ينجز انجاز متميز، انجاز فيه عطاء على، فكر فى مشاريع قد لا تأخذ منك وقتا كثيرا، فكر كيف تستفيد من طاقات و أموال الآخرين، تدخل فى مشروع تقنع فيه بعض الناس الذين عندهم المال لكن ليس عندهم الخبرة أوالوقت، اذا كنت تعتقد بعض الخبرات أو المهارات اذهب وتعلمها، لعلها تفتح لك أبواب ما كانت مفتوحة من قبل، وهنا ينبغى ان أذكر بشيء مهم جدا، ان الوظيفة ستجعل الانسان مقيد بشكل كبير وتعطيه مردود محدود جدا، ف دائما يحاول الانسان ان يفكر ، خذ ثلاث سنوات، ٥ سنوات، لكن حاول دائما ان يكون لك مشروع خاص بك، فى النهاية تكون انت ولى امر نفسك ، انت صاحب رأس مالك، حاول ان تفكر بهذه الطريقة ، وستصل الى ما تريد ، خذ لك وقت ، خطط، لكن فى النهاية لابد أن تحسن أوضاعك المالية، إلى أن تصل إلى الوضع الذى تشعر أنه مريح، طبعاً إحنا الدنيا إن شاء الله فى أيدينا ، ليست فى قلوبنا، لكن من الأشياء التى يحتاجها الإنسان لأى عمل من الأعمال، سيحتاج المال، ويحتاج الوقت، فخطط كيف تنظم وقتك؟ وخطط كيف تحسن أوضاعك المالية؟

### ٣٣- كيف أضع مخطط عملي مرتبط بزمن محدد يسهم بتنفيذ ذلك ؟

**تعليق :** فكروا فى طرق إبداعية، فكروا فى بعض المشاريع، حاولوا أن تكتبوها.

### ٣٤- ما هي عيوبى التى تمنعني من تحقيق النمو فى هذه الجوانب ؟

**تعليق :** لقد تحدثنا عن أشياء كثيرة، فى الجانب العملى تحدثنا عن أدوار مختلفة، دور ايمانى، دور فكرى ، دور علاقات، دور صحى، دور مالى، قد يقول انسان انا اتمنى كل هذا ، لكن لا أستطيع، ولذا فى أى دور من هذه الأدوار التى تقول انك لا تستطيع النمو فيها ، اسأل نفسك، ما هي العيوب أو النواقص التى تمنعني من تحقيق النمو فى هذا الجانب؟ وهناك ظاهرة فى علاقتي مع المدرسين الأجانب والعرب، وجدت أن الغربيين لديهم إجابات واضحة على هذا السؤال، فتجد واحد يقول السنة القادمة أريد أن أكون كذا، وفى الجانب الفلانى جربته، لكن ما نجحت فيه، والجانب كذا لا أحسنه، بينما بعض مدرسينا عندما تسألهم، يقول لا أدري أو يقول ما عندي عيوب، إذن دعونا نفكر، هذا الطموح الذى نتمناه كيف نستطيع أن نصل اليه؟، وتذكروا قاعدة شرعية أصيلة، "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم"، نحن نستطيع ان نصنع الفرص لأنفسنا ، نحن نشكل التغيير المطلوب منا، لا ننتظر التغيير يحدث لنا، هذا نادر، علينا ان نفكر فى مشاريعنا، فى أوقاتنا ، فى علاقاتنا، نحن نتكلم كيف ننشئ مؤسسات صحيحة، واذا كنا فى مؤسسة كيف ننميتها، واذا كنت فى مؤسسة ولا أعرف ان كيف أطورها، اتعلم فن بناء المؤسسات، تعلم مهارات التخطيط الاستراتيجى، تحويل الأفكار الى مشاريع، بناء العمل المؤسسى، كل هذه مهارات وقابلة للإكتساب، واذا كنت صاحب مؤسسة ناجحة ولكن لست الأفضل فى هذا المجال، إذن تعلم كيف تقود السوق فى مجالك، إذن اسأل نفسك، ما الذى ينقصك؟ هل ينقصك المال، هل الوقت ، هل العلاقات، هل

المهارات، هل العلم؟ ما هي نواقصك التي تمنعك من تحقيق ما تتمناه؟ ، " إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم "، هذه سنة، هذا قانون من قوانين الكون، قانون الله عز وجل في البشر، لن تتغير أحوالك، حتى تغير ما بنفسك، حاول أن تتأمل وتتفكر ما الذى ينقصك؟ وبناء عليه حاول أن تبني نفسك في هذه المجالات، إذا كان ينقصك المال ، فكر كيف تحصل على المال، وهنا تحضرني قصة لطيفة، انه قد تم عمل مقابلة مع مليونير بعد ان كان فقيرا جدا من أفقر الأماكن في أمريكا، وسألوه كيف أصبحت مليونير؟ قال عملت حاجتين لو أى احد عملهم سيصبح مليونير، اول حاجة قررت اكون مليونير، ليس قرار بارد، وإنما قرار حازم جاد، والثانية حاولت اكون مليونير ، حاولت وحاولت حتى أصبحت مليونير، لا يكفى أن يكون الإنسان لديه أهداف طموحة، وإنما دائما حاول أن تطور نفسك، من القصص اللطيفة فى علم الإدارة ، قصة "كوزو" شخص نجا من سفينة منكوبة، بعد أن عصفت بها الرياح، ووجد نفسه فى جزيرة لا احد بها، وليست على طريق السفن، فظل يفكر كيف ينجو بنفسه، فوصل الى بناء سفينة ، فأخذ يجمع الأدوات ويقطع من الاشجار وظل ينحت حتى بنى السفينة ، شئ مرهق جدا، وأخيرا بنى سفينة ضخمة عالية، هذه السفينة بناها قرب البحر لكن على مسافة حوالى ١٠٠ متر من البحر، وعندما بناها، حاول ان يحركها لم يستطع ، ثقيلة جدا، وظل شهور يحاول أن يحركها، ولم يستطيع وظل يبكى ويبكى، اذن لا يكفى ان يكون لك هدف وان تكون لديك طموحات، لكن يجب ان تعرف كيف تصل الى هذا الهدف، لا يكفى أن تفكر وتحلم بسفينة، لكن كيف تدخلها البحر، كيف تتحرك بها، فكما ان الهدف مهم ، ايضا ادوات الوصول الى هذا الهدف مهمة، فاذا كانت هناك عيوب معينة تمنعك من تحقيق ما تريد، فكر فى هذه العيوب، طبعا أول العيوب ألا يملك الانسان الايمان بالله عز وجل والتوكل عليه، ومن العيوب الرئيسية ان لا يكون لدى الانسان اهداف واضحة وطموحات واضحة، ومن العيوب الا يكون لديه الارادة الجادة، هذه العيوب الأساسية، قد تكون العيوب عدم وجود المال او الوقت او العلاقات او قد يكون لديك نقص فى قدرات معينة، أو قد تكون لديك عيوب أخرى (ظروف خاصة).

٣٥- كيف أعالج هذه العيوب و أتجاوزها ؟

لا تعليق.

٣٦ - لي أدوار في الحياة ، ماذا أستطيع أن أفعل ليكون أدائي أفضل تجاه كل مما يلي :

( قد لا تنطبق عليك بعض البنود )

- § الوالدين
- § الزوجة / الزوج
- § الأولاد
- § الموظفين
- § رئيسي أو مديري
- § الأصدقاء والجيران

- § دوري الفكري
- § دوري السياسي
- § دوري الاجتماعي
- § دوري الخيري
- § الجانب المالي
- § .....
- § .....

**تعليق :** لقد تكلمنا عن أمور كثيرة وحددنا من خلالها مجالات، لابد أن تكون لنا فيها أهدافا، وحددنا كثيرا من فهم النفس الإنسانية، وحددنا كثير من الجوانب التي يجب أن ننمو بها، دعونا الآن لنلخص هذا الكلام في شكل خطة عملية، على شكل أدوار محددة، ونبدأ بالسؤال ٣٦ في الخطة العملية وهنا سنتحدث عن الأدوار، كل واحد له أدوار في الحياة، فنحاول أن نحدد هذه الأدوار ونحدد فيها أهدافا، إذا كنت أبيا ، لك دور تجاه أولادك، وإذا كنت زوج، فلك دور تجاه زوجتك، إذا كنت ابن، رئيسا، صديقا، جارا، كل هذه أدوار في الحياة ، وفي كل دور لابد ان يكون لك أهداف، ولابد أن نعطيها اولوية حسب أهمية الدور، لان ليست كل الادوار متساوية ، دورى تجاه والدى ليس كدورى تجاه اصدقائى أو جيرانى، لا شك دورى تجاه والدى أهم، إذن هناك أدوار ، وبعض الأدوار أهم من الأخرى، فعندما تكلمنا عن الجانب المالي، وقلنا انه لابد ان يحسن الانسان وضعه المالي، هذا مطلوب ، لكن لا يصح ان يكون هذا الهدف وهذا الدور على حساب الأدوار الأخرى، والانسان الناضج هو الذى يحقق أهدافه، لكن لا ينسى الأدوار الأخرى، هكذا عاش النبي صلى الله عليه وسلم، عندما تأملت فى سيرته ، سيرة عطرة، شريفة ، نموذج للإنسان الكامل ، شىء غير عادى، لقد كان صلى الله عليه وسلم رئيس دولة، وقاضيا، ومفتيا وأبا، وزوجا وعبدا وعالما، وغيرها كثير وكثير، سبحانه الله توازن عجيب، ولذلك هو النموذج الذى يجب ان نتبعه، "لقد كان لكم فى رسول الله أسوة حسنة"، اما الذى يعطى وقته كله لوظيفته أو لشركته، هذا الانسان فقد هذا التوازن، وأذكر كنت فى الحج مع شاب طيب ، وكان يقول ان أهله كانوا يوصلوا له الأكل فى الشغل لأنه كان يظل فى العمل حتى الساعة التاسعة مساء، قلت له وأهلك، قال أهلى أعطيهم الخميس والجمعة، هذا الشخص فقد هذا التوازن، ونسى الأدوار الأخرى، نعم حقق طموحات وحقق أهداف ، لكن على حساب أدوار رئيسية فى حياته، لا يصح أن يكون لى أهداف وطموحات وأنسى زوجتى وأولادى ووالدى وإخوانى، هذه حياة بدون أخلاق، بدون قيم، الطموح لا يلغى الأدوار، نعم يكون لديك طموح وأهداف لكن يكون لديك أولويات وترتيب وتؤدى الحد الأدنى على الأقل فى كل واجب من الواجبات فى كل دور من هذه الأدوار، طبعا الانسان الذى تصدى لنشر فكر او لتأثير سياسى، هنا طبعا سيكون ضغط على أهله وأولاده، فعليهم أن يصبروا وأن يعينوه، كما كانت زوجات النبي (ص) وبناته يعينوه على هذه الأدوار، بعض الزوجات والأولاد يريدون من مهام الزوج الرئيسية الكبيرة أن يتفرغ لهم فقط وينسى الأدوار الأخرى، لكن يجب أن يعطيهم جزء صغير من وقته، لأن هناك نسبة من البشر محدودة، هؤلاء يجب ان يعانون على الخدمة العامة، لكن حتى هؤلاء لا يجب ان ينسوا ان لهم أدوار رئيسية فى الحياة، اذن يجب ان نؤدى الحد الأدنى على الأقل فى كل دور من هذه الأدوار، ما هو الحد الأدنى؟ الحد الأدنى باختصار هو الحد الشرعى الذى لو نزل عنه سيأثم، ويسأل نفسه فى كل دور من الأدوار، أنا لو عملت كذا يكون مقبول، لو نزلت عن هذا هل سأثم؟.

هذه الأدوار قد لا ينطبق عليك بعضها ، وتركت لك بعض الفراغات لتكتبها، اكتب الحد الأدنى الذى يجب أن تصل اليه فى علاقتك مع والديك، إذا كنت متزوج، فلك دور تجاه زوجتك، وكذلك تجاه الأولاد، إذا كنت رئيس ، ما هى أدوارك كرئيس؟ ما هى أدوارك وواجباتك، تجاه أصدقائك وجيرانك؟ إذا كنت من أهل العلم والفكر والثقافة، ما هو الحد الأدنى الذى يجب أن تقدمه فى هذا المجال؟ إذا كنت من المتصدين فى الجانب

السياسي، فاكتب ، ماذا تريد أن تحقق في هذا؟ وكذلك في الجانب الاجتماعي، وكذلك في الجانب الخيري، وكذلك دورك كممول للأسرة، اكتب بعض الإجابات ، طبعاً هذا سيتغرق بعض الوقت، خذو نصف ساعة، ساعة، لا بأس، فكر وأجب.

### ٣٧ - اختر كلمة واحدة من كل قائمة :

١- الأمان — العطاء — المغامرة

٢- المتعة — الشهرة — الثروة

٣- الأسرة — الأمة — أنا

٤- العاطفة — العلم — الصحة

٥- راحة البال — احترام الآخرين — التحدي

**تعليق :** هذا الاختبار ليس جزءاً من الخطة فقط ، ولكنه جزء من وضوح النفس كذلك، سأعطيكم خمسة قوائم ، في كل قائمة ثلاث كلمات، المطلوب أن تختار كلمة واحدة من كل قائمة، إذن في النهاية سيكون لدى خمس كلمات.

**تعليق :** هنا الإجابة إجبارية "Forced Answer"، لا ينعف أن تترك قائمة بدون اختيار، ولا ينعف أن تختار اثنين أو ثلاثة وتقول كلهم حلوين، واحد مثلاً يقول في القائمة الثالثة، أنا لى دور تجاه أسرته ودور تجاه الأمة ودور تجاه نفسه، أنا أعرف هذا ، لكن اختر واحدة فقط، لأن هذا سيساهم في تحديد أهدافك الرئيسية والتي ستنتقل منها لترتيب حياتك، طبعاً ليس هناك إجابة مثالية ، كل واحد له إجابة تختلف عن الآخر، هذا السؤال يكشف لك من أنت، طبعاً الإجابة ستناسب ظروفك، ميولك ، قدراتك، أولوياتك، اهتماماتك، طموحاتك، خلفياتك، تربيته السابقة، كل هذا سيؤثر.

اذكر أنى قد عملت هذا التمرين في بعض الدورات، ولقد كانت من إجابة بعض الأشخاص على هذا السؤال " المغامرة — الثروة — الأسرة — الصحة — احترام الآخرين"، أرجو أن يكون كل واحد جابوب، لأن كلامى سيؤثر على إجاباتكم، فكر في إجابة هذا الشخص، كل هذه الأشياء له، ماعدا الأسرة ، ولو اختار أنا، لكانت الصورة اكتملت أن هذا الشخص لا يفكر إلا فى نفسه، وأقول أن الإنسان المتوازن الذى لا يعيش فقط لنفسه، لكن يعيش لنفسه و للناس ولأتمته، لكن اسأل نفسك ، هل تريد ان تعيش لنفسك فعلاً؟؟ هل هذا الذى تفكر فيه ، هو الذى تريد أن تعيشه فعلاً؟ هل فعلاً هذه طموحاتك فى الحياة؟ هل فعلاً تريد أن تعيش لنفسك؟ ، ومثال آخر شاب صغير ، ١٦ ، ١٧ سنة، "المغامرة — الثروة — الأمة — العلم - التحدى"، هل لاحظتم كيف اختلفت الإجابات، هل تستطيعوا أن تحلوا إجابة هذا الشاب، فكروا فى شخصية هذا الشاب من خلال هذه الكلمات الخمس، ماذا يريد؟ ما هى طموحاته؟ كيف يريد أن يحيا؟ ، واضح جداً ان هذا الشخص يحب المغامرة ويريد ان يخدم الأمة ويحب العلم حبا شديداً، وهنا فرق كبير بين شخص قال "الأمان — المتعة — الأسرة — العاطفة — راحة البال"، أنا أريد أن يكتب كل واحد الخمسة التى اختارها ويتأمل فيها، ولكن بعد أن يختار ، يتخيل نفسه أنه بلغ الثمانين سنة، ويسأل نفسه ، هل هذا فعلاً الذى كان يريده؟ ، فلذا تأكد أن هذا فعلاً الذى تريد وتطمح إليه، وهناك اخت قالت فى نفس الدورة "الأمان — الثروة

– الأسرة – العاطفة – راحة البال"، انظروا إلى الفرق الكبير بين هذه الأخت وبين الأخوين الكريمين، هذه تريد السلم والأمان وراحة البال، لا يوجد تحدى ، مغامرة ، عمل للأمة ، ولا علم، هي تؤثر السلامة ، الهدوء، راحة بال وأنا أقول الإنسحاب، هي لم تختار احترام الآخرين، هذه قيم هي التي تشكل كيف يفكر ويسير الإنسان، هذه الأخت حياتها تسير في اتجاه معين بعيد عن الخطر، بينما الشاب الصغير يدخل في الخطر ويدخل في التحدى، بعض الناس يدخل في الخطر من أجل أنفسهم، والبعض من أجل أسرهم والبعض من أجل أمتهم، وهناك ناس يؤثرون السلامة، يعيش لأسرته بسلام وأمان وخلص، وكل هذه أشياء ليس فيها أنانية، جزاها الله خير الأخت، لكن عايشها لأسرتها في سلام وراحة بال، لا يوجد شيء للأمة، لا يوجد حتى شيء واضح لنفسها، لكن انا اريد ان أغير قيم، اريد ان الانسان يبدأ يفكر في التحدى ، في العطاء ، لا اريد ان يعيش لطموحات صغيرة، محدودة وإنما يعيش لطموحات كبيرة فعالة عالية، ومرة أخرى فكروا، تأملوا وانظروا إلى ما يناسبكم ويناسب ظروفكم، فلا توجد إجابة مثالية، لكن هذه الإجابة تحل لي ماذا أريد، **وهنا نلفت النظر الى الشخص الذى يقول الثروة ويعيش موظف، أو الذى يقول الصحة وليس لديه أى برنامج صحى، غذائى أو رياضى، كيف سيحقق الصحة؟ أحيانا نعبّر عن قيم معينة، ولكن فى حقيقة الحياة العملية، نحن لا نفعل شيئا، فتأكد أن اختياراتك متناسبة مع أولوياتك لأن هذه قيم تحدد اتجاهاتك وأولوياتك، تريد ثروة، لازم شغلك يكون فى الثروة، تريد الأمة والعلم ، لازم طموحاتك تتناسب معها، أما أن يكون الإنسان قيمه فى اتجاه، وطموحاته فى اتجاه وحياته العملية فى اتجاه، طبعا لن ينتج متى ينتج الانسان ، متى يكون فعال؟ متى يعطى عطاء غير عادى؟ عندما تتوافق القيم مع الاهتمامات مع المهارات مع الوقت واستثماره مع الطموحات والأهداف، عندها يثمر إثمارا كبيرا، سامحونى لأنى بأضغط عليكم، ولكن هذا الضغط له هدف وهو أن الإنسان يرتب نفسه، ليس ترتيب وقت ، ولكن ترتيب أولويات ، ان تفهم نفسك وتعرف أولوياتك، الذى يقول تحرير فلسطين، اذن هذا يعيش لأجل أمته، لا يوجد راحة ، يوجد تحدى ومغامرة، لا يوجد انشغال بثروة، ولذا فإن أهدافنا تشكل قيمنا أو العكس وكلما تناسقت القيم مع الأهداف كلما أنتج الانسان انتاجا بشكل غير عادى.**

## ٣٨ – جدول أدوارك في الحياة :

### ١- الدور

.....

#### الأهداف :

- ١
- ٢
- ٣

### ٢- الدور

.....

#### الأهداف :

- ١

- ٢

- ٣

٣- الدور

.....

الأهداف :

- ١

- ٢

- ٣

٤- الدور

.....

الأهداف :

- ١

- ٢

- ٣

٥- الدور

.....

الأهداف :

- ١

- ٢

- ٣

٦- الدور

.....

الأهداف :

- ١

- ٢

- ٣

٧- الدور

.....

## الأهداف :

- ١
- ٢
- ٣

## ٨- الدور

.....

## الأهداف :

- ١
- ٢
- ٣

## ٩- الدور

.....

## الأهداف :

- ١
- ٢
- ٣

## ١٠ - الدور

.....

## الأهداف :

- ١
- ٢
- ٣

**تعليق :** الآن كتبنا مجموعة أهداف ونريد أن نحولها إلى جدول، هذا الجدول نريد أن نحمله باستمرار، نعلقه معنا في أماكن عملنا، في دراستنا، وهذا الجدول بسيط جدا ، لدينا مجموعة فراغات أريدك أن تعبئها بالأدوار، أنا أريدك في كل دور من هذه الأدوار تكتب ثلاثة أهداف فقط ، اختر من الأدوار مما تكلمنا عليه سابقا ما ينطبق عليك، إذا كانت أكثر من ١٠ ، خذ ورقة ثانية وإذا كانت أقل من ١٠ ما في مانع، حاول ان تكتب جميع أدوارك، واجعل لكل دور ٣ أهداف والأهداف أرجو أن تكون محددة ، قابلة للقياس ، لا تقل اريد ان انمي نفسي ايمانيا، ولكن قل اريد ان اصلى ١٢ ركعة في اليوم، اريد ان احفظ خلال العام القادم ٣ أجزاء جديدة من القرآن الكريم، و اريد ان اذهب الى العمرة خلال السنة القادمة، لابد ان يكون الكلام محدد قابل للقياس ، خذ مثلا الدور الأسرى ، انا اجلس مع أولادى نصف ساعة يوميا و اريد ان اعلمها ساعة الاربع يوميا، و اريد ان اخرج معهم يوم الخميس والجمعة رحلة لمدة ٣ او ٤ ساعات، اريد ان اجلس

مع زوجتي كل يوم نصف ساعة صافية، ضعوا أهدافا، اذا الانسان فعل هذا ، هذا هو خلاصة الدورة، اذن بعد ما عرفت نفسك وطموحاتك وأهدافك واهتماماتك وأولوياتك وأدوارك، حاول ان تيرمج هذا ، والبرمجة أنواع ، واول برمجة هو ان تحدد أدوارك في الحياة وتحدد أهدافا لكل دور من هذه الأدوار، هذا هو الجدول رقم ٢٩ ، فكر في هذا الجدول، حاول أن تعمقه بوضوح، حاول أن تتأكد ان كل جزء من أجزاءه مكتوب بطريقة قابلة للقياس، ولا يكون كلام عام، مثلا انا اريد ان احسن وضعي المالي ، أنمي فكري، واحسن صحتي، حدد أدوار وحدد أهداف، **خذ وقتك ساعة ، ساعتين ، يوم ، يومين، لا بأس، المهم أن تكتب الأدوار التي تناسبك وثلاثة أهداف لكل دور.**

### ٣٩ – جدول مشاريعي للعام القادم :

#### ١- الدور

.....

مشاريعي خلال العام القادم

.....

#### ٢- الدور

.....

مشاريعي خلال العام القادم

.....

#### ٣- الدور

.....

مشاريعي خلال العام القادم

.....

٤- الدور

.....

مشاريحي خلال العام القادم

.....

٥- الدور

.....

مشاريحي خلال العام القادم

.....

٦- الدور

.....

مشاريحي خلال العام القادم

.....

٧- الدور

.....

مشاريحي خلال العام القادم

.....  
٨- الدور

.....  
مشاريعي خلال العام القادم

.....  
٩- الدور

.....  
مشاريعي خلال العام القادم

.....  
١٠ - الدور

.....  
مشاريعي خلال العام القادم

.....  
٤٠ - جدول مشاريعي للخمس سنوات القادمة :

.....  
١- الدور

مشاريعي خلال العام القادم

.....

٢- الدور

.....

مشاريعي خلال العام القادم

.....

٣- الدور

.....

مشاريعي خلال العام القادم

.....

٤- الدور

.....

مشاريعي خلال العام القادم

.....

٥- الدور

.....

مشاريعي خلال العام القادم

.....

٦- الدور

.....

مشاريعي خلال العام القادم

.....

٧- الدور

.....

مشاريعي خلال العام القادم

.....

٨- الدور

.....

مشاريعي خلال العام القادم

.....

٩- الدور

.....

## مشاريعي خلال العام القادم

١٠ - الدور

## مشاريعي خلال العام القادم

**تعليق :** بعد ما حددنا أهدافنا، سننتقل إلى الجدول ٣٩، وهو جدول مشاريعي للعام القادم، الذي تحدثنا عنه خلال هذه الدورة الطويلة، لأقيمة له إلا بالبرمجة، حتى يكون الانسان واضحا، ممكن الانسان يعمل جدول لخمس سنوات ، ممكن لعشر سنوات، ممكن لعشرين او ثلاثين سنة، لا مانع، لكن اقل ما يمكن واقل ما يقبل ان يكون لديك جدول لسنة واحدة، للعام القادم، إذن مرة أخرى سنكتب الأدوار ، ونقول في كل دور من الأدوار حدد المشاريع خلال العام القادم، من الممكن ان تحدها لخمس سنوات قادمة ، عشر سنوات، لكن انا اخترت لك سنة قادمة، تختار ما تشاء وتقول انا وصلت من الناحية الأسرية الى هذا المستوى واريد ان اصل الى مستوى اعلى، وكذلك من الناحية الفكرية والعلمية ، ماذا سأحقق، ايمانيا ، عباديا، لقد تكلمنا عن هذه الأمور ، الآن نريد أن نبرمجها، ماذا تريد ان تحقق خلال سنة أو خمسة أو عشر، انت كأب ، كزوج، كأخ ، كصديق، كجار ، كموظف، ...، اكتب الأدوار ، وماذا تريد أن تحقق، ولكي يستطيع الانسان ان يصل الى هذا لايد ان يجلس جلسة هادئة جدا، لا يستطيع ان يكتب هذا في عجلة، خذ هذه الأوراق واذهب إلى مكان هادىء، الى صلاه ، الى بحر ، الى بر ، الى أى مكان هادىء، اغلق على نفسك الباب، بدون تلفزيون ولا تليفون ولا أولاد، تحتاج ان تجلس وتتأمل وتفكر، اجلس ثلاث ساعات، اجلس أسبوعين، هذا الجدول من أهم الجداول ، لأنه فى النهاية سيحدد لك اتجاه حياتك، وإذا كتبتها تذكر انها كلها قابلة للمرونة، انا شخصيا كتبت أشياء قبل ١٠ سنوات، لكن مع مرور الوقت وجدت أنه هناك أشياء تغيرت، وهناك فرص استجدت وفي أمور عرقلت، لا أجمد ، أغير ، ما عندى مشكلة، اذن وانا افكر فيها، اسأل نفسى أسئلة، ماذا اريد؟ ، ماذا أحسن وأتقن؟، لاحظ كل ما تكلمنا عنه سابقا سيعينك على كتابة هذا الجدول، الآن الأمور أرجو أن تكون اتضحت ، اتضح المجال الذى تنتمناه، والأشياء التى تحبها وتستمتع بها، والناس الذين لهم تأثير عليك، والناس الذين تتمنى أن تكون مثلهم، كل هذا جزء من تشكيل نفسى للإجابة على هذه الجداول الرئيسية، اجلسوا فكروا وفكروا واكتبوا، وتذكروا ان الفرص مازالت مستمرة فى الحياة، وإذا كان جزء من الحياة قد مضى وفيه خلل أو عدم تخطيط، مازال الله سبحانه وتعالى أنعم علينا بمزيد من العمر، "اليوم هو بداية باقى العمر"، ادرسوا الأدوار، وادرسوا المشاريع، واكتبوها، نعم اكتبوها. أيضا ممكن أكتب دور تجاه نفسى، وأسمى القدرات والمهارات وأحل المشاكل والعيوب، ابدأ افكر بطريقة ما هي قدراتي؟ كيف أنميها؟ ما هي مزاياي؟ كيف أزيدها؟ ما هي عيوبى؟ كيف أحلها؟ ما هي مشاكلى؟ كيف اتغلب عليها؟ ما هي الفرص التى أمامى التى ممكن ان استغلها؟، ما هي المخاطر التى

تخرب على عملي والتي على ان احتاط منها؟، وهناك اربعة قضايا لا بد ان نفكر فيها ، ما هي نقاط القوة؟  
لعلى اضعها كأحد الأدوار (تنمية نقاط القوة) ولعلى أضع من الأدوار التغلب على نقاط الضعف وأضع من  
الأدوار استغلال الفرص المتاحة ومن الأدوار أضع المخاطر المتوقعة، هناك دائما توازن بين هذه الأربع  
باستمرار، اما الذى يعمل فقط على حل مشاكله، لن يعمل فى اغلب الأحيان على تنمية مزاياه، فبعد فترة  
سيجد ان المنافسين تغلبوا عليه، لأنهم يزيدون من قدراتهم ومواهبهم ومهاراتهم، كذلك الذى لا يستغل فرص  
حياته سيبقى كما هو، إذن من المهم جدا ونحن ماشيين، ان نتذكر دائما هذه المعانى الأربع، انا اتمنى انه  
الواحد ما يكتب فقط جدول ٣٩ و جدول ٤٠ وانما يضيف جدول ثالث ل ١٠ سنوات و جدول رابع ل ٢٠ أو  
٣٠ سنة بحيث فى النهاية يكون لديه خطة متكاملة، ليس فقط لسنة واحدة وانما لعدة سنوات، وعندما  
نقول نخطط لسنة قادمة لا نقصد السنة التى تبدأ من شهر ١ ، لكن نقصد السنة التى تبدأ من الشهر الذى انت  
فيه الآن، ضع أهداف تتناسب مع ما عندك من قدرات ومواهب وأولويات ، بتجربة أحد الأشخاص لهذه  
المسألة أنه انتهى فى مجموع الأدوار للعام القادم الى ٢١ مشروع، انا ما قلت هدف هنا ولكن قلت مشروع،  
واحد يقول الهدف ان ازيد ايمانياتي، لكن لو حولناها الى مشاريع ستصبح أوضح، مثلا عندى مشروع حفظ  
ثلاثة أجزاء من القرآن، وعندى مشروع ان امتلك ١٠% من أسهم الشركة الفلانية، وعندى مشروع ان  
اذهب مع أولادى فى رحلة، ولدينا دورة قادمة ، كيف تحول الأفكار إلى مشاريع، حتى فى الايمانيات ممكن  
نحولها الى مشاريع، انا عندى مشروع انه الاسبوع القادم لا تقوتنى اى صلاة فى المسجد، وممكن مشروع  
انه الشهر القادم أحافظ يوميا على ١٢ ركعة نافلة، وعندى مشروع انى احفظ كذا من القرآن خلال الشهر  
القادم، وهكذا تحولها الى مشاريع لها مدة ولها مقياس، طبعا سيبينى على ذلك ان أخصص لها وقت  
واجراءات ويمكن وسائل وخطوات وبرنامج زمنى، أرجو كل جانب من الجوانب أن يكون له مشروع على  
الأقل، وبالتالي يخرج الإنسان ب ١٠ مشاريع للسنة، ولو أخذنا الدور الفكرى، انا عندى مشروع قراءة  
الكتاب الفلانى وسماع الدورة الفلانية ، والدور الصحى عندى مشروع انى سألتزم بقدر معين من الطعام  
وان اتجنب الطعام الفلانى، وعندى مشروع جسمانى ان اتدرب على الرياضة لمدة ٣ ساعات فى الأسبوع،  
بعد ذلك ممكن أزيدها، دعونا نبدأ بشيء بسيط، نصيحة ، دائما حاولوا ان تبدأ المشاريع دائما صغيرة،  
وخاصة الذين لم يتعودوا على طبيعة المشاريع والتخطيط، حققتها، كبرها بعد ذلك، وهناك احد الأخوة  
الأفضل عنده مشروع ، انه كل سنة يسافر مع احد ابنايه ، واحد فقط، سفره قصير يومين، أو ثلاثة أيام،  
طبعا هو عنده هدف بناء علاقة، لاحظوا انه بدل ان يقول اريد ان ابني وازيد علاقتى مع ولدى، قال انا  
عندى مشروع انى أسافر معه، أو كل أسبوع أطلع واحد من أولادى أتعشى معه لوحدى، هكذا تبني  
العلاقات، انا من الاشياء الجميلة التى جربتها انى عملت مشروع مع ابني لديه ٨ سنوات انى سأدرسه  
قصص الأنبياء، طبعا قصص الأنبياء التى فى الأشرطة لا يفهمها، فقامت بسرد قصص الانبياء بأسلوب  
يفهمه هذا الطفل، لماذا لأن هذا الصغير مع الجو الجماعى من الممكن ان يضيع، ولا يكون له اهتمام وكلهم  
يفهمون السيرة ويفهمون قصص الأنبياء، والحمد لله خلصت هذا المشروع معه ، ودرسته كل قصص  
الأنبياء، لاحظوا اننى اتكلم عن الناحية الفكرية ، سيأتى معها حنان وعاطفه وبناء علاقة ، ممكن واحد يقول،  
علاقتى مع والدتى، أنه يوميا أتصل بها مرة، ويمكن أسبوعيا أزورها ثلاث مرات، المشروع خلال العام  
القادم أن أتصل بها مرتين فى اليوم، وسأزورها خمس مرات فى الأسبوع مثلا، وهكذا، لكن لا تبالغون  
مبالغات كثيرة، فكل واحد وصل إلى مستوى معين، يحاول أن يزيده ولو قليلا. المهم ان كل واحد لا بد ان  
يكون واضح ، ماذا يريد ان يعمل؟، اذا كنت موظف ، هل ستبقى موظف طول عمرك؟، متى ستخطط ان  
تكون رئيس قسم أو مدير؟، أم أنك ستكون طوال عمرك موظف، ما هى طموحاتك؟، متى تريد ان تحققها؟،  
اذكر كان عندى واحد زميل يدرس دكتوراه، وسألته ما هى خطتك؟ قال ان شاء أول ما اتخرج وخلال ٣  
سنوات سأكون وكيل وزارة، قلت باندهاش، نعم، قال ، هذه خطتى، عندى علاقات واستطيع ان انميها،  
وعندى كذا وكذا، وفعلا بعد ٣ سنوات أصبح وكيل وزارة، اذن وضع له هدف وحد له مدة ومشى  
باجراءات واضحة للوصول اليه، اذن تذكروا ما قلناه سابقا، قرّر وحاول، ما هى قراراتك؟ هذه هى  
مشاريعك، والمحاولة، هى ان تجعل لها اجراءات عملية.

## ٤١ – رسالتي في الحياة :

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....
- ٥- .....

**تعليق :** الآن بعد كل هذا سنصل الى كلام عام أسميناه الرسالة في الحياة، وكل انسان يعيش لرسالة، ما هي رسالتك؟، مثلا قل انا اريد ان اعيش حياتي بأخلاق وبيمان، وبفكر عالي وبتسامح مع الناس، ممكن تضع لها تفاصيل ، ممكن تكتبها بطريقة مختصرة، مثلا تقول رسالتي ان أخدم أمتي في الجانب السياسي، وأساهم في إنشاء المشاريع الرئيسية التالية، وممكن تفصل تقول انا سأخدم الأمة في كذا وكذا ، تكتب صفحتين ، ثلاثة ، أربعة، وتضع رسالة وخطة تفصيلية، لا مانع ، لكن في النهاية جيد ان يكون لديك دائما شيء مختصر تتذكره، مثلا انا رسالتي في الحياه ان أنشر الفكر الاسلامي والإداري، وأن أعيش بخلق وإيمان، ممكن أضيف لها بعد فترة، مثلا وأن أنشر الإبداع، لا مانع ان تغير ، لكن حاول ان تعرف حياتك في أى اتجاه تريد أن تسير؟، طبعا الأهم من هذا تنظيم الوقت، لكن إذا أصبح تنظيم الوقت أجندة وجداول، ليس فيها أولويات، ولا فيها تنظيم عمر وإدارة حياة وترتيب أولويات، ضاع تنظيم الوقت، اذن حتى نستطيع ان نعمل بشكل عملي لايد من تنظيم الوقت، وحتى تكون حياتنا متجهه بشكل سليم، لايد من رسالة وأدوار ومشاريع في الحياة.

## ٤٢ – الهدف الرئيسي لي في الحياة :

- .....
- .....
- .....
- .....

**تعليق :** وتأتى المحطة الأخيرة، ما هو الهدف الرئيسي لي في الحياة؟ الى ماذا أسعى ؟ ماذا أريد؟ اكتب ذلك ، وتذكر أخيرا عندما تبلغ من العمر عتيا، وتترجل من هموم الحياة، ماذا ستقول عن نفسك؟ وماذا سيقول عنك الناس؟ وما هي انجازاتك العظيمة التي تفتخر بها؟ حاول اجابتها في هذا السؤال؟

### ٤٣ - عندما يترجل الفارس

املاً الفراغ فيما يلي : ( تخيل نفسك وقد بلغت من العمر عتياً بعمل صالح إن شاء الله وجلست مع أحفادك أو أحد القريبين منك تتذكر أهم إنجازاتك في الحياة )

اكتب اسمك هنا : .....

كنت متميزاً في مجال ( اكتب المجال الذي تود التميز فيه )

.....  
.....

وقد أنجزت إنجازات كبيرة وحققته مشاريع عظيمة من أهمها ما يلي :

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥

**تعليق :** انا اريدك تتخيل نفسك وعمرك ٨٠ سنة، بل أكثر من هذا ، اريدك ان تتخيل نفسك وقد مت، وكلنا سيموت "إنك ميت وإنهم ميتون"، عند موتك سيكتب عنك نعي، انا اريد واتمنى ان احدد أنا ماذا سيكتب في نعيي، الأمر الأول ، كان ..... رحمه الله، اكتب هنا اسمك، متميزاً في مجال ..... ، اكتب مجال التميز، لاحظوا أننا نكتب هذا الكلام بعد عمر طويل، كأننا ننظر إلى الوراء ونلنقت إلى تاريخ حياتنا، ولا بد ان نكتب مجال واحد فقط، اكتب الرياضة، الفن، السياسة، العلم الشرعي، الجهاد، الدعوة، العمل الخيري، الاعلام، الإقتصاد، الفكر ، الإدارة ، الطب، الهندسة، اختر ما تشاء ، لكن لازم تختار شيء واحد فقط، الذي يكتب اكثر من مجال لن يكون فعالاً، ما في مانع مع الأيام سيكون لك أكثر من مجال، لكن اريدك ان تبدأ بمجال واحد فقط ، حدد ما هو المجال الذي تريد ان تتميز به؟، اذا كنت لا تعرف الإجابة ، اجلس مع نفسك في مكان هادىء، ساعتين ، ثلاثة، اسبوعين أو ثلاثة، لكن قل لنفسك هذا الذي أريده، تأكد ان هذا متناسق مع حبك، مع رغباتك ، مع ماتمناه، اذكر واحد من الشباب لما سألته ، ماذا تريد ان تكون؟، قال اريد ان

اكون عالم شرعى، وهو يدرس محاسبة، المجال الذى يتمناه شىء وواقعه شىء آخر، ما هو المجال الذى تريد ان تسخر حياتك له؟ ، هذا هو السطر الثانى فى النعى، إذا لم تجب أرجو ألا تكمل، أجلس فى مكان هادىء وخذ وقت، وجابوب ثم أكمل، بعد تحديد المجال، ننطلق إلى الجزء الثالث الذى يقول، وقد انجز انجازات عظيمة، وحقق مشاريع كبيرة من أهمها ما يلي: اريد كل واحد ان يكتب فى هذا المجال ٣ انجازات، مثلا اقول انا اريد ان اتميز فى مجال العلم الإدارى، ويقول فى مشاريعه، وقد أسس مؤسسة متميزة فى مجال الإدارة، وأصدر ١٠ كتب فى الإدارة، وكانت له برامج تليفزيونية متميزة، طبعا هنا المشاريع رئيسية كبيرة، التى من خلالها يريد الانسان أن يحقق شيئا متميزا، غير عادى، لا نريد معجزات ولكن نريد أشياء ممكن الوصول اليها، اذا كانت توجد القدرات خير وبركة، واذا كانت لا توجد، لا بد ان نبحت كيف ننمى القدرات حتى نصل الى هذا، مثلا الانسان الذى يكرث نفسه للعلم، يقول اريد ان اكتشف اكتشاف علمى جديد، وهكذا، ونضع المشاريع ونتأكد أن ما كتبناه فى هذه الورقة مشمول بالأوراق السابقة، بحيث أن مشاريعى ، كل سنة أحاول ان أقرب منها شيئا فشيئا، وأحاول أن أصل إليها، بهذه الطريقة الانسان يكون قد رتب حياته، ورتب عمره، رسالته، وانجازاته، من هذه الأوراق الأخيرة يستطيع الانسان ان ينطلق ويكون لديه خطة أساسية رئيسية فى الحياة.

## ختاماً

لكي تحقق أهدافك وترتب أولوياتك ، قد تحتاج فترة زمنية حتى تملأ هذه البيانات وتحدد أولوياتك فى الحياة ، المهم :

## العزيمة

## البدء بجدية

## الاستعانة بالله

## الطاعة والبعد عن المعاصي

## الإكثار من الدعاء

## استشارة الصالحين والمختصين

## صلاة الاستخارة

## حسن إدارة الوقت

## تطبيق ما توصلت إليه من ترتيب أولوياتك ووضع جدول مفصل لتطبيقها

**تعليق :** لقد رأيت كيف بدأنا بالحديث عن اكتشاف النفس الانسانية، اكتشاف كيف يستطيع الانسان ان يفهم نفسه، انطلقنا فى مجموعة اسئلة عامة، دعونى أذكر بها ، بدأنا فى اسئلة تهدف الى لماذا نحيا؟ ماذا سنحقق فى حياتنا؟ هل نحن سعداء؟ هل نحن صادقين؟ أرجو أن تكون هذه الأسئلة قد أجبنا عليها لأنفسنا ، وارجو ان يكون الواحد منا قد خلص من هذه الدورة بفهم واضح للمجال الرئيسى الذى يريد ان يعطيه لحياته، وقد تفهم أهم المبادئ التى يعيش وفقها، وميزها عن غيرها، وحدد ما هى المشاريع التى أنجزها ، وما هى القدرات والإمكانات التى يحتاجها حتى يحقق مشاريعه المستقبلية، أرجو ان يكون كل واحد فىنا قد عرف نقاط قوته وعيوبه، ليبنى على نقاط القوة ويعالج هذه العيوب، اذا كنا قد عرفنا من خلال الأسئلة التى سألناها فى البداية، ما هى الأعمال التى نستمتع بها؟ ومن هم الأشخاص الذين يعجبونا؟ ومن هو الذى له أكبر أثر فى حياتنا؟ ، اذن هذه كلها مؤشرات الى المجال الذى نحب، والجانب الذى الذى نتعلق به، فالأشياء التى نستمتع بها والصفات التى تعجبنا فيها إشارة واضحة للمجال الذى نحب أن نعطيه حياتنا ، أرجو ان أكون قد عمقت فى أنفسكم الشعور بالطموح، ألا يرضى الانسان عن انجازاته السابقة، بل يفكر دائما بمزيد من الانجازات، ويفكر بأن تكون هناك فجوة بين الأهداف وبين ما وصل اليه، حتى يستطيع ان يبنى بناء عظيما من خلال الوصول الى هذه الطموحات، بدون ان تكون خيال ولا مستحيل، لتكن طموحاتنا عالية لكنها ممكنة التطبيق ، واقعية، نفكر دائما فى يومنا وكيف يقضى؟، وهل هو فى اتجاه أهدافنا فى الحياة؟، أم هذا اليوم ضاع ولا فائدة منه فى حياتى وفى تحقيق مشاريعى، وانجازاتى أو فى تحقيق أدوارى الرئيسية فى الحياة، أرجو ان يكون كل واحد قد فكر وتأمل فى الموارد التى عنده وفكر كيف ينميها، وفكر فى لحظات السعادة التى مر بها ، وكيف يستطيع ان يكررها ويكررها باستمرار، ثم أرجو ان نكون قد حددنا وسيلة لرفع مستوانا فى الجانب الايمانى، وكذلك الفكرى والثقافى، وحددنا ماذا نقرأ وكيف نقرأ، وحددنا كيف ننمى العلاقات مع أهلنا ، اصحابنا والمحيطين بنا، كيف نوازن جوانب الحياة، فنعطى اجسامنا حقها، ونفكر فى تحسين أوضاعنا المالية لتكون اكثر قدرة على العطاء والمعيشة بطريقة تخدم انفسنا وأهلنا، وتخدم أمتنا وديننا، وتعرفنا على العيوب التى أعاقتنا، وعرفنا هذه العيوب وحددناها ، وعرفنا كيف نتجاوزها ونتغلب عليها، وخلصنا من كل ذلك عن الأدوار فى الحياة، وعرفنا انه يجب علينا ان نؤدى كل الأدوار، نوازن فى أوقاتنا ونعطى لكل ذى حق حقه، وصدق الرسول (ص) : "كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته"، وصدق (ص) : "إن لربك عليك حقا، وإن لنفسك عليك حقا، وإن لأهلك عليك حقا، وإن لبدنك عليك حقا، فاعط كل ذى حق حقه"، فتعطى لوالديك ولزوجتك ولأولادك ولموظفيك ولزملائك ولرئيسك ولأصدقائك، وجيرانك، وإن كنت من أصحاب الدور الفكرى كذلك، أو السياسى أو الإجتماعى أو الخيرى أو المالى أو الإعلامى، تعطى لكل ذى حق حقه، وأرجو ان تكون قد تعلمت من هذه الدورة، كيف تحدد هذه الأدوار وتحدد أهدافا لكل دور، وتحدد أهداف لسنة وأهداف لخمس ، ثم اذا اتقنت هذا الفن جعلت أهدافا أطول لعشر وخمسة عشر وعشرين سنة، قد لا نعيش لهذه المدة، لكن ليس من الصواب ان نفكر بطريقة، "عش لندنياك كأنك تعيش أبدا، وعش لآخرتك كأنك تموت غدا"، وارجو ان يكون قد تبلور هذا كله فى رسالة الحياة، توجه مجالك وأهدافك وقراراتك ، وتقول لك ما هى المشاريع التى تدخل بها، ما هى الأشياء التى ترفضها والعلاقات التى تبنيها، والعلاقات التى تحرص عليها والتى لا تحرص عليها، رسالة الحياة كالبوصلة ، توجه الانسان فى كل حياته، أرجو ان تكون فخورا عندما تلتفت فى آخر عمرك الى ما مضى من عمرك وترى أنك قد أدبت أداء غير عادى، وعشت حياة متميزة تميزا كبيرا، فلك الأثر الكبير فى الدنيا بين الناس، ولك الشأن الكبير عند الله تعالى بإخلاصك وصدق نيتك. ختاماً ، اذكر بأمور يجب عدم الغفلة عنها ابدأ حتى يستطيع الانسان ان يرتب حياته ويرتب أولوياته، أوصيكم ونفسي المقصرة ، بالحرص أولا دانما على الاستعانة بالله تعالى ، ونستعين بالطاعة، فالله سبحانه وتعالى بابتعادنا عن المعاصى يبارك لنا فى أوقاتنا، وفى هممنا وفى مشاريعنا وانجازاتنا، وفى عطائنا ونتائجنا، فاستعينوا بالطاعة لله رب العالمين، وأكثروا من الدعاء، فهو سبحانه القوى الغنى العزيز، نحتاج الى التوبة، فنتذكر دائما أن نلجأ إليه ، عسى ان يسهل لنا أمورنا ويحقق لنا ما نتمناه، ونكثر كذلك من الاستشارة، وبالذات استشارة الصالحين، واستشارة

المختصين، فابحث عن من يتوافر فيه هذين العنصرين، عنصر الصلاح، وعنصر الاختصاص، في المجال الذي أتمناه، قل له ، ماذا أقرأ؟، كيف أعمل؟، ماذا أتجنب؟، وبصلاحه وتخصسه، ان شاء الله سيفعني نفع كبير، وايضا نكثر من صلاة الاستخارة قبل الإقدام على أى مشروع جديد، ونسأله ان يختار لنا ونسلم الأمر اليه، ونستعين به بقدرته ونستخير بخيرته، ان يوجهنا ويختار لنا ما هو الأفضل لنا في ديننا ودنيانا، ونتذكر ان الأمر يحتاج دوما الى إرادة والى عزيمة، فصاحب العزيمة الضعيفة لن يستطيع ان يحقق انجازات عظيمة فى الحياة، ويحتاج الانسان ان يبرمج وقته باستمرار ، يحسن إدارة وقته، يكون معه جدول باستمرار ، لا تضيع أوقاته، ولنا دورة كاملة فى كيفية إدارة الوقت، وكيف يستفيد المسلم من وقته، فى حديثنا عن الوقت فى حياة المسلم، ندعو الله تعالى لنا ولكم التوفيق، والله تعالى فى عون العبد، والانسان بدون عون الله قاصر وضعيف، استعينوا بالله سبحانه وتعالى، توكلوا عليه، لا تتوكلوا على انفسكم ولا على خططكم، وأكثروا من الدعاء، والله سبحانه وتعالى معنا اذا كنا معه، واستعينوا بطاعة الله، "إن تنصروا الله ينصركم"، ارجو ان تكونوا قد استفدتم واستمتعتم بهذا الموضوع المهم، وارجو ان تأخذوه مأخذ الجد وتطبقوه فى حياتكم، ولا تنسونا من صالح دعاؤكم.

تم تحويل اللف إلى كتاب إلكتروني :

هتدي سايبان

[www.saiban.info](http://www.saiban.info)