

# قواعد النجاح



# قواعد النجاة

عبدالله أحمد اليوسف

كل الحقوق  
محفوظة

الطبعة الأولى

١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا  
الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ  
وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾﴾

سورة العصر



## كلمات في البدء

يمر المجتمع العربي بتحولات عميقة وتغيرات سريعة شملت مختلف جوانب الحياة الثقافية والعلمية والاقتصادية والسياسية والاجتماعية، وهي تحولات فرضتها طبيعة الحياة المعاصرة المتغيرة بأدواتها الجديدة والحديثة.

وأكثر الشرائح الاجتماعية تأثراً بما يجري من تحولات وتغيرات هي شريحة الشباب باعتبارها الشريحة الأكثر تفاعلاً مع قضايا التحديث والتجديد والعصرنة التي باتت تهب على كافة المجتمعات البشرية.

وفي ظل المتغيرات المتسارعة في مجتمعاتنا يشعر الكثير من الشباب بالقلق والخوف من المستقبل نظراً لوجود معوقات تحول دون الوصول لتطلعاتهم وطموحاتهم وأهدافهم في الحياة.

ومن هنا، يأتي أهمية وعي الشباب بتلك المعوقات والعمل على تجاوزها في سبيل الوصول إلى التطلعات والطموحات

الكبيرة التي ينشدها الشباب.

\*\*\*

وقد شهدنا في السنوات الأخيرة طفرات استثنائية في قدرة التكنولوجيا الحديثة على جعل المعلومات تتدفق بسرعة هائلة بما لم يسبق له مثيل في تاريخ البشرية؛ حيث القنوات الفضائية وما تبثه من أفكار وثقافات للشعوب المختلفة، كما أن شبكة الإنترنت العالمية جعلت الوصول للمعلومات والمعرفة لا يحتاج لأكثر من لمسة زر، وما يستتبع ذلك من الاطلاع على ثقافات ومعلومات وعادات وسلوكيات جديدة لم يعرفها شبابنا من قبل، إن هذا العصر -بحق- هو عصر الإعلام والاتصال.

والكمبيوتر والإنترنت والقنوات الفضائية ما هي إلا أدوات للعولمة التي تبشر بها الحضارة المادية في القرن الواحد والعشرين. وجيل الشباب هو الأكثر تفاعلاً مع هذه الأدوات وتأثراً بها، ولا يستطيع أحد أن ينكر تأثيرها على الأجيال الشابة.

وبالفعل نحن نلاحظ تغيرات كثيرة يعيشها شبابنا بفعل التفاعل والتواصل مع أدوات العولمة وما تبثه من أفكار وقيم وعادات جديدة. هذا التحول الذي فرضه تطور التكنولوجيا عالية التقنية قد أثر في نظرة الشباب للمستقبل. وهو ما يجب أن يؤثر أيضاً في تعاطي القادة وأهل العلم والفكر مع جيل الشباب؛ حيث يجب أخذ المتغيرات الجديدة في بلورة رؤية جديدة للتعامل مع الشباب. وإلا فيسكون الفشل حليف أية



رؤية مركزة على فكر وأدوات الماضي، إذ لا يمكن التعامل مع جيل الشباب إلا بأدوات الحاضر وبثقافة حية وفاعلة، وبرؤية دينية تؤصل لقضايا العصر، وتجيب على تساؤلاته.

\*\*\*\*

ونظراً للمتغيرات التي أشرنا إليها لا بد من العمل على إيجاد آفاق جديدة، واستراتيجية جديدة، قائمة على موازنة الثوابت والمتغيرات، واستشراف آفاق المستقبل، وفتح الفرص أمام الشباب للعمل والعطاء والفاعلية؛ وإلا تحول الشباب إلى معاول هدم ضد أنفسهم ومجتمعاتهم.

إن الكثير من الأمور في مجتمعاتنا العربية بحاجة إلى تغيير وتطوير وتجديد؛ ومن تلك الأمور التي تحتاج إلى أفق جديد، ونظرة جديدة، ما يرتبط بقضايا التعليم والتربية فما زالت مناهج التعليم تنتمي لحقبة ما قبل عصر المعلومات والاتصال، وهي لم تعد صالحة - في جوانب منها على الأقل - حتى لسوق العمل مما يؤدي بالمتخرجين حديثاً من الجامعات للالتحاق بقطار البطالة.

وفيما يرتبط بقضايا الإعلام لازلنا نعاني من غياب قنوات فضائية ملتزمة ومؤثرة في عقول الشباب باستثناء بعض المبادرات التي لا تقارن بحجم التطور الهائل للقنوات الفضائية غير الملتزمة. وهو ما يلقي المسؤولية على أصحاب الأموال لتبني وتأسيس قنوات فضائية ملتزمة وموجهة للشباب.

وفيما يرتبط بالخطاب الديني الموجه للشباب لازال يعاني

من ثغرات في المحتوى والصياغة فضلاً عن أن بعضه لازال يكرر مقولات الماضي وكأنه لا يعيش واقع المتغيرات المؤثرة في كل شيء من حياتنا.

وفيما يرتبط بمشكلات الشباب لازال الكثير منها من غير حل خصوصاً فيما يرتبط بفرص العمل والتوظيف، وما ينتج عن ذلك من مشاكل نفسية واجتماعية.

وتبقى قائمة ما يجب أن يعاد فيه النظر تحتوي على أشياء كثيرة... وهو ما يجب أن يؤسس -إذا ما أردنا أن نفتش عن حلول لمشاكل الشباب- لاستراتيجية جديدة قائمة على معرفة المتغيرات، وفهم سيكولوجية الشباب، والعمل بسرعة نحو استثمار طاقات الشباب وإمكانياتهم، وتوسيع دورهم في صناعة المستقبل، وفتح المجال لهم للمشاركة في اتخاذ القرار السياسي والاقتصادي والاجتماعي وإلتحول الشباب إلى جيل متمرد ضد كل شيء!

\*\*\*

أما مسؤولية الشباب تجاه أنفسهم فيتطلب من كل شاب أن يعمل بجد واجتهاد من أجل مستقبله ومستقبل أمته، ويستلزم ذلك تأهيل الذات علمياً وعملياً، واكتساب المهارات الجديدة، والالتحاق بالتخصصات العلمية المتطورة، وعدم التوقف عن كسب العلم والمعرفة، فلا مكان اليوم لمن ليس لديه مؤهلات علمية راقية.

كما أن من المهم لكل شاب أن يفهم الحاضر، ويستوعب آفاق المستقبل، ويعمل من أجل ذلك المستقبل؛ وإلا فان مستقبله

لن يكون مضموناً.

ومشكلة بعض الشباب أنهم لا يفكرون إلا في اللحظة الراهنة، ولا ينظرون إلى المستقبل وتداعياته، إلا عندما يرون أنهم غير قادرين على تحقيق أهدافهم وتطلعاتهم.

إن من يريد أن يحقق أهدافه عليه العمل من الآن للمستقبل، وإلا فإنه سيكون خارج ذلك المستقبل... وعندئذ لن ينفعه الندم!

\*\*\*

وهذا الكتاب الذي بين يديك -عزيزي القارئ- يحاول أن يسلط الأضواء على بعض قواعد النجاح، بهدف الوصول إلى بناء الذات، وتحقيق النجاح في الدنيا، والفلاح في الآخرة، فالإنسان المؤمن عليه أن يسعى للفوز بالدارين (الدنيا والآخرة)، يقول الله تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُسْئِدِينَ﴾ [القصص: ٧٧].

وأهم هدف من أهداف هذا الكتاب هو مساعدتك على اكتشاف نفسك، ومعرفة ما بداخلك من كنوز وطاقات ومواهب خلقة، وكيفية العمل على استثمارها وتوظيفها لصناعة النجاح والوصول للسعادة.

ومن أجل الاستفادة أكثر من هذا الكتاب فأنت بحاجة إلى أن تأخذ ورقة وقلماً وتلخص ما فيه من أفكار، ثم تسعى

لتطبيقها عملياً في حياتك؛ وإلا فمجرد القراءة السطحية لهذا الكتاب وأمثاله لن يوصلك لطريق النجاح!

فالوصول لقمة النجاح والسعادة يتطلب تطبيق هذه القواعد المهمة، والسعي لإحداث تغيير داخلي في شخصيتك، وبناء سلوكيات وعادات جديدة، والتخلص من العادات والسلوكيات التي تسبب الفشل والضياع.

وبعد الانتهاء من قراءة هذا الكتاب تأمل في نفسك، وفكر فيما يجب أن تعمله، وما ينبغي أن تتخلص منه، وكيف تستفيد من الفرص، وتقاوم التحديات التي تعترض طريق نجاحك.

والآن... أتمنى أن تقضي وقتاً ممتعاً ومفيداً في قراءة صفحات قواعد النجاح، على أمل أن تستطيع أن تصنع النجاح لنفسك بنفسك!

وختاماً... أبتهل إلى الله عز وجل أن يجعل هذا الكتاب في ميزان أعماله، وأن ينفعني به في آخرتي؛ إنه -تبارك وتعالى- محط الرجاء، وغاية الأمل، وينبوع الرحمة والفيض والعطاء.

والله المستعان

عبدالله أحمد اليوسف

الخميس ١٤٢٥/٨/٢٢ هـ

٢٠٠٤/١٠/٧ م

القاعدة الأولى

## بناء القدرات

- ◉ أنواع القدرات
- ◉ وسائل بناء القدرات



## أنواع القدرات

يولد الإنسان وتولد معه الكثير من القدرات والمواهب التي منحها الله عز وجل إليه، وهذه القدرات يستطيع الإنسان أن يتحمل المسؤوليات الكبيرة، وينجز الأعمال الصعبة، ويساهم في إعمار الأرض، وتقدم البشرية، وبناء الحضارة.

ويمتلك كل واحد منا الكثير من أنواع القدرات والمواهب ويمكن الإشارة إلى أهمها ضمن الأنواع التالية:

### ١- القدرات العقلية:

تعتبر القدرات العقلية من أهم القدرات التي يمتاز بها الإنسان عن سائر المخلوقات، ومن أكثرها فائدة وإفادة، فبها يستطيع الإنسان أن يخلق في مدارج الكمال، ويرتفع إلى قمم العلى، ويتطور نحو المزيد من الرقي والتقدم.

«وتتفاوت القدرات العقلية قوة وضعفاً من شخص إلى آخر، أو عند الشخص الواحد خلال مراحل حياته - تماماً

كالقدرات الجسدية - فقد تقوى حتى تحترق بيئة الكون الكبير فتتعرف على مكوناته وتقف على أسرار قوانينه، وتسخر هذه المكونات والقوانين حسب الأهداف والحاجات التي يتوجه إليها صاحب هذه القدرات. وقد تضعف هذه العقلية حتى يعجز الإنسان عن فهم ما يجري في بيئته البيئية والإقليمية المحدودة فيسخره الكون وتتقاذفه الأحداث والأهواء. وقد تنطفئ هذه القدرات حتى لا يعود الإنسان يعرف من أمره شيئاً<sup>(١)</sup>.

وقد أشار القرآن الكريم إلى مجموعة من القدرات العقلية مثل: قدرة العقل، و قدرة التدبر، و قدرة الفقه، و قدرة التفكير، و قدرة التذكر، و قدرة النظر، و قدرة الشهود، و قدرة الإبصار، و قدرة الحكمة.

فـ(قدرة العقل) تشير قراءتها إلى أنها القدرة على خزن المعلومات واسترجاعها وتوظيفها عند الحاجة إليها، وهي شاملة لجميع القدرات.

أما (قدرة التدبر) فقد اقترنت الإشارة إليها بالقدرة على الربط بين المقدمات والنتائج، واكتشاف الأسباب التي أدت إلى هذه النتائج. ومن أمثلة ذلك قوله تعالى: ﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا﴾<sup>(٢)</sup> وقوله

(١) أهداف التربية الإسلامية في تربية الفرد وإخراج الأمة وتنمية الأخوة الإنسانية، ماجد عرسان الكيلاني، المعهد العالمي للفكر الإسلامي، الولايات المتحدة الأمريكية، الطبعة الثانية ١٤١٧هـ - ١٩٩٧م، ص ٧٣.

(٢) سورة النساء: ٨٢.



تعالى: ﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا﴾<sup>(١)</sup>.

وأما (التفكر) فهو قدرة تشير إلى استعمال المهارات العقلية كلها للوصول إلى الحقيقة. ولقد تكررت الإشارة إلى (التفكر) في تسعة عشر (١٩) موضعاً من القرآن الكريم.

وأما (التذكر) فهو قدرة عقلية تشير إلى القدرة على استرجاع الخبرة ورؤية جانب الصواب فيها.

وأما (النظر) فهو قدرة عقلية تشترك معها قدرات السمع والبصر للكشف عن المجهول. ولقد تكرر ذكر (قدرة النظر) في القرآن عن الدعوة إلى النظر في مظاهر الكون عامة ومفصلة، وفي تكوين الإنسان ونشأته ومصيره.

وأما (الشهود) فهو قدرة عقلية تشترك معها القوة الجسدية كذلك ولكنها تختلف عن قدرة النظر في أن ثمراتها صائبة صحيحة.

وأما (الإبصار) فهو قدرة عقلية نافذة تساعد على دقة الفهم والتعمق في تحليل الظاهرة وكوامنها.

وأما (الحكمة) فهي قدرة عقلية على فهم العلاقات النظرية ومهارة عقلية - حسية قادرة على تحويل العلاقات المذكورة إلى تطبيقات عملية وتصويبها ورعايتها وهي تقابل الخبرة المتخصصة، والحكيم يقابل الخبير المتمكن في مصطلحاتنا المعاصرة<sup>(٢)</sup>.

(١) سورة محمد ٢٤.

(٢) أهداف التربية الإسلامية، ص ٧٥.

وكل إنسان يولد مزوداً بهذه القدرات العقلية؛ ولكن يجب تنميتها ورعايتها والتدريب على استعمالها كي يمكن الاستفادة منها على أحسن وجه؛ وإلا فإنها قد تضعف إلى درجة قد تتحول إلى معوق للإنسان وسبب من أسباب تخلفه وشقائه وتعاسته. في حين يفترض أنها سبب من أسباب تقدمه، وعامل من عوامل الإبداع والابتكار والتطور لديه.

## ٢. القدرات الثقافية:

يمتلك الإنسان الكثير من القدرات الثقافية، ونقصد بها القدرات التي ترتبط بعالم الثقافة ودنيا الفكر. ونشير إلى أبرزها وهي:

### أ - الخطابة:

كل إنسان يمتلك لساناً ينطق به فهو قادر على أن يصبح خطيباً مفوهاً، وهذه القدرة مزروعة في الإنسان، فالقدرة على الكلام هي من صفات كل إنسان، ومن ثم فهو يملك القدرة على الخطابة. ولكن لكي يكون خطيباً يستلزم منه استثمار هذه القدرة وتنميتها مع توافر الشرائط الأخرى الرئيسة التي لا غنى عنها لأي شخص يروم للخطابة.

### ب - الكتابة:

إن كل واحد منا يمكنه أن يكون كاتباً لأن الله عز وجل أعطاه القدرة على الكتابة؛ يقول الله تعالى: ﴿الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ\*﴾

عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ<sup>(١)</sup> ولكن هناك من ينمي لديه هذه القدرة، وهناك من لا يستفيد منها شيئاً. ولكي يكون الإنسان كاتباً ناجحاً لا بد من تنمية (قدرة الكتابة) والعمل على إتقانها جيداً، والتعرف على أبجديات الكتابة الصحيحة، وممارسة الكتابة بصورة عملية.

ولأن الكتابة وسيلة فعالة للتواصل مع الآخرين، وأداة متعددة الأهداف، لذلك يجب إتقانها بصورة محكمة تماماً من خلال الممارسة والتدريب، حتى تصبح من الوضوح والدقة والجازبية ما يجعل القراء يبحثون عن كتبك، ويتلهفون لقراءة كل جديد يخطه يراعك.

### ٣. القدرات الاجتماعية:

ونقصد بها القدرات المرتبطة بالاتصال بالآخرين؛ كالقدرة على الاتصال الفعال بالناس، والتفاعل معهم، والقدرة على إقناع الآخرين بوجهة نظرنا، والقدرة على تكوين صداقات ناجحة، والقدرة على العمل الاجتماعي.

وامتلاك هذه القدرات وإتقانها عامل مهم من عوامل النجاح في حياتنا الخاصة والعامة، إذ «تشير الدراسات إلى أن النجاح الذي يحققه الإنسان في حياته جزء يسير منه فقط (١٥٪) يعتمد على المهارات العملية أو المهنية المتخصصة، والجزء الأكبر

(١) سورة العلق: ٥-٤.

(٨٥٪) يعتمد على البراعة الاتصالية»<sup>(١)</sup>.

وهناك سمات شخصية معينة تعتبر القاعدة المتينة التي تبنى عليها (البراعة الاتصالية). ومن أمثلة هذه السمات: الثقة بالنفس، والحلم، والأناة، والصبر، والقدرة على استيعاب المخالفين، والشجاعة، وقوة الشخصية، ونفوذها على الآخرين؛ وهذه السمات بعضها فطري والبعض الآخر مكتسب، يكتسبها الإنسان من بيئته الاجتماعية عبر السنين عن طريق التعلم والخبرة والمراس. وتزيد من هذه السمات الشخصية تأثيراً وأهمية في حياة الإنسان شيئان رئيسان. الأول: قوة العلم والمعرفة. والثاني: قوة الدور أو الوظيفة. أما العلم والمعرفة فتعطي الإنسان مجالاً رحباً من التأثير الإيجابي على الآخرين، وتجعله أقدر على امتلاك قلوبهم وإقناعهم بوجهة نظره. وكذلك فإن الدور أو الوظيفة التي يمارسها الإنسان تعطيه قوة على التأثير والفعل والإرادة<sup>(٢)</sup>.

إن على كل من يروم النجاح أن ينمي القدرات الاجتماعية لديه، وأن يكون شخصية منفتحة ومرنة، ويجب الحديث مع الناس، ويتقن فن اكتساب الأصدقاء والمعارف، ويعرف بدقة استعمال مهارات الاتصال بالآخرين مما يجعله يؤثر إيجابياً عليهم، ويستفيد منهم في إنجاز عملية النجاح.

(١) العادات العشر للشخصية الناجحة، د. إبراهيم بن حمد القعيد، دار المعرفة للتنمية البشرية، الرياض - السعودية، الطبعة الأولى ١٤٢٢ هـ، ص ٣٧٩.

(٢) نفس المصدر السابق، ص ٣٧٩.

## وسائل بناء القدرات

توجد لكل نوع من أنواع القدرات وسائل وأساليب يجب اتباعها لتنميتها وبنائها. ولكن توجد أيضاً وسائل عامة تشترك فيها كل أنواع القدرات... من أبرزها ما يلي:

### ١- اكتشاف القدرات:

من أجل بناء القدرات يجب في البداية أن يكتشف كل واحد منا قدراته ومواهبه وميوله كي يستطيع بعد ذلك الاستفادة منها.

وبالرغم من أن الإنسان يولد وهو مزود بمختلف القدرات والمواهب إلا أن القليل من الناس من يكتشف هذه القدرات التي يملكها، ذلك أن معرفة الإنسان بمواهبه وقدراته وإمكانياته لا تواتي جميع الناس. بيد أن الذين استطاعوا أن يعرفوا ما يختبئ بداخلهم من كنوز وقدرات، وأن يسبروا أغوار شخصياتهم هم أقل القليل؛ إذ أن اكتشاف القدرات والمواهب

يتطلب تدريبات شاقة ومستمرة، كما تحتاج إلى المزيد من التأمل والنظر في أعماق الذات.

فإذا ما أردت بناء قدراتك فإن الخطوة الأولى تتمثل في اكتشاف ما لديك من قدرات ومواهب وكنوز.

ولتكن نصب عينيك دائماً هذه القاعدة:

(اعرف نفسك أولاً)

## ٢. تنمية القدرات:

بعد مرحلة اكتشاف القدرات يجب العمل على تنمية هذه القدرات، ويتطلب ذلك وضع برنامج نظري وآخر عملي بهدف تنمية القدرات والمواهب عند الإنسان.

ففي كل إنسان قدرات ومواهب كامنة، وهي بحاجة إلى تنميتها من خلال تحويلها إلى واقع خارجي ملموس؛ وإلا فإنها ستذبل وتضمحل ولا يستفاد منها شيئاً.

«ونستطيع تشبيه الموهبة بقطعة ألماس لدى اكتشافها بين الصخور. إنها لا تختلف كثيراً عما حولها، ولا بد من معالجتها بمهارة حتى يبدو بريقها واضحاً ناصعاً قوياً، وحتى يتسنى للناس الاعتراف بها بأنها معدن نفيس. فلا يكفي إذن أن تكتشف ما لديك من مواهب، بل إن ذلك الاكتشاف سوف يكلفك كثيراً حتى يتسنى لك إحالته من حال الكمون إلى حالة

الواقع الفعلي البادي للعيان»<sup>(١)</sup>.

فمن يريد أن يكون خطيباً لا بد أن ينمي لديه (قدرة الخطابة) عبر التدريب والممارسة، وتعلم أصول الخطابة، وكيفية إعداد محاضرة، وإتقان المهارات النفسية واللغوية التي يحتاجها الخطيب.

ومن يريد أن يصبح كاتباً بارعاً عليه أن ينمي لديه (قدرة الكتابة) من خلال دراسة أصول الكتابة، وأنواعها، وعلومها. وأيضاً لا بد من التدرب على الكتابة، وممارستها عملياً حتى يتحول إلى كاتب مرموق... وعلى ذلك قس بقية الأمثلة.

### ٣. استثمار القدرات:

ونقصد بذلك أن يوظف ويستثمر كل إنسان قدراته ومواهبه بما ينفع نفسه، ويطور مجتمعه.

ومن أجل أن يبدع الإنسان في حياته عليه أن يركز على القدرات البارزة في شخصيته ويستثمرها بصورة علمية وعملية كي يستطيع تحقيق أهدافه وتطلعاته في الحياة.

وتكمن مشكلة الكثير من الناس في أنهم لا يستثمرون القدرات التي تقبع في داخلهم، ولا يوظفون المواهب التي

---

(١) الثقة بالنفس، يوسف ميخائيل أسعد، دار نهضة مصر للطباعة والنشر، القاهرة - مصر، غير مذكور عدد الطبعة ولا تاريخ الطبع، ص ١٨٨.

يملكونها في صالح تقدمهم، ومنفعة أنفسهم، وتطور مجتمعهم. والنتيجة: ضمور تلك المواهب والقدرات، وضياع فرص النجاح، ومن ثم الانغماس في الشقاء والتعاسة!

وإذا ما أراد أي واحد منا أن يحقق النجاح تلو النجاح، والارتقاء إلى سلاسل المجد، والارتفاع نحو قمم الإبداع والابتكار، فما عليه إلا أن يستثمر كل قدرة، ويوظف كل موهبة، ويغتني كل فرصة... فهذا هو الطريق الأقصر نحو (بناء الشخصية) و(معرفة الذات).



## القاعدة الثانية

### إدارة الوقت

- ◉ القدرة على إدارة الوقت
- ◉ معنى الوقت
- ◉ العمر الحقيقي
- ◉ خصائص الوقت
- ◉ قواعد إدارة الوقت



## القدرة على إدارة الوقت

تعتبر (إدارة الوقت) بصورة صحيحة وعلمية قاعدة هامة لتحقيق النجاح للأفراد وكذلك للمجتمعات؛ فالتقدم والتطور، وصناعة النجاح على مختلف المستويات والنواحي، يفتقر إلى توظيف الوقت بذكاء في عملية البناء والتعمير لصناعة التفوق و التميز.

ومن سمات الناجحين والعظماء والقادة هو قدرتهم على إدارة الوقت واستثماره إلى أقصى حد؛ باعتباره يمثل ثروة لا تقدر بثمن، وأما التعساء في حياتهم فهم الذين قد تعاملوا مع الوقت بدون أي إدراك لأهميته حتى فاتهم قطار النجاح، وأصبحوا يندبون حظهم العاثر!

والأمر نفسه ينطبق على المجتمعات والأمم، فنجد أن المجتمعات المتقدمة قد تعاملت مع الوقت كعنصر رئيس في عملية البناء الحضاري، فأخذت تهتم كثيراً بتوظيف الوقت في العمل والإنتاج، كما تعود الناس على احترام الوقت كقيمة من

القيم المثل؛ وذلك للوعي بأن استثمار الوقت كقيمة و ثروة يعتبر من الأسس الهامة لأية نهضة صناعية واجتماعية وحضارية.

ولو فتشت عن سبب تخلف المجتمعات النامية لوجدت أن من أهم أسباب ذلك هو التعامل مع الوقت كسلعة زهيدة، والتهاون في احترام المواعيد، والبحث عن قتل الوقت بصورة سلبية، مما يؤدي إلى شيوع ثقافة (اللامبالاة) تجاه الوقت!

ولكل ذلك، لابد من بناء (ثقافة جديدة) قائمة على احترام الوقت، وإدارته بصورة علمية بما يساهم في زيادة الإنتاج والعمل والعطاء والفاعلية.

### معنى الوقت

الوقت يعني أن تغتنم كل فرصة متاحة قبل أن تذهب، وأن تدرك أهمية استثمار كل دقيقة من أجل أن تعطي أكثر، وأن تسعى للوصول للأهداف المرسومة بكل إخلاص وحماس واندفاع، وأن تنجز ما يمكن إنجازه في أقل وقت متاح.

أما الذين يتعاملون مع الوقت كمجرد مقياس للثواني والدقائق والساعات والسنوات، ولا يستشعرون إلا بعداً واحداً للوقت وهو المدة الزمنية من دون النظر إلى الأبعاد الأخرى للوقت فهذا يمثل مفهوماً بسيطاً للزمن، ويؤدي بأصحابه إلى الكسل والخمول وعدم الإبداع، ويدمر روح المبادرة، ويحطم حب العمل والإنجاز.

إن التحدي الحقيقي الذي يواجهنا جميعاً هو القدرة على إنجاز الكثير من الأعمال في القليل من الوقت المتاح، وليس إنجاز القليل من الأعمال في الكثير من الوقت. ولكي تتمكن من مواجهة هذا التحدي علينا أن ننظم أوقاتنا بصورة سليمة، وأن ندرك أن الوقت أثمن ما في الوجود.

### العمر الحقيقي

يمكن تقسيم عمر الإنسان إلى قسمين وهما:

١- العمر الفعلي: ونقصد به عمر الإنسان الممتد من حين ولادته حتى وفاته.

٢- العمر الحقيقي: ونقصد به ما حققه الإنسان من إنجازات، وما قدمه من أعمال صالحة، وما تركه من آثار نافعة خلال عمره الفعلي.

وكلما كان ما أنتجه الإنسان أكبر من عمره الفعلي فهذا يدل على نجاحه وتفوقه. أما إذا كان ما أنتجه أقل من عمره الفعلي فهذا علامة على فشل صاحبه، وعدم استشاره للزمن والوقت بصورة سليمة.

ويمكن لكل واحد منا أن يطيل من عمره، بل و يجعل له عمراً ثانياً بعد موته من خلال الإتيان بالأعمال الصالحة؛ كالعلم النافع، والصدقة الجارية، والأثر الطيب؛ فقد جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قوله: «ليس يتبع الرجل بعد موته من الأجر إلا ثلاث

خصال: صدقة أجرها في حياته فهي تجري بعد موته إلى يوم القيامة، صدقة موقوفة لا تورث، أو سنة هدى سنها وكان يعمل بها وعمل بها من بعده غيره، أو ولد صالح يستغفر له<sup>(١)</sup>.

وبهذه الأعمال الصالحة يستطيع الإنسان أن يمد حياته بعد موته، فيحيا وهو ميت، ويؤدي رسالة، ويقوم بدور صالح وهو في عالم البرزخ.

وكما أن من ترك أعمالاً صالحة له أجرها وأجر من عمل بها إلى يوم القيامة؛ كذلك من ترك أعمالاً طالحة فإن عليه وزرها ووزر من عمل بها إلى يوم القيامة. وما أنكد حياة هؤلاء الأشقياء الذين وارا هم التراب وهم يتحملون أوزار أعمالهم السيئة، أو أقوالهم الباطلة، أو أفكارهم الضالة المضلة. وأوزار من عمل بها إلى يوم القيامة.

وعلى كل عاقل أن يستثمر الزمن في الاستزادة من الأعمال الصالحة التي تنفعه في دنياه وآخرته. فإذا كنت ممن يريد أن تطيل من عمرك الحقيقي، وأن يمتد عمرك لما بعد وفاتك؛ فازرع الخير، واعمل الحق، وأسس المشاريع النافعة، فعمل الإنسان الحقيقي لا يقاس بمقدار ما عاش، وإنما بمقدار ما عمل وأنتج واستثمر من الزمن... فهذا هو العمر الحقيقي للإنسان.

---

(١) البحار، محمد باقر بن محمد تقي المجلسي، مؤسسة أهل البيت، الطبعة الرابعة ١٤٠٩ هـ - ١٩٨٩، بيروت - لبنان، ج ٦، ص ٢٩٣، رقم ١.

## خصائص الوقت

يمكن تلخيص خصائص الوقت في الحقائق التالية:

### ١- أنفس شيء:

إن أنفس شيء يملكه الإنسان هو الوقت، فبه يستطيع أن ينجز الكثير من الأعمال إذا ما أحسن استثماره، أما إذا ما أساء إليه وأهدره فيما لا يفيد ولا ينفع فإن النتيجة ستكون الخسران والخسارة في الدنيا والآخرة كما قال الله تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾<sup>(١)</sup>.

وكل من يدرك قيمة الوقت وأهميته يعلم أن الوقت ليس من ذهب فحسب، بل هو أثمن من كل جوهر نفيس، وأعلى من كل حجر كريم؛ إنه أثمن ما في الوجود، لأن الوقت يساوي الحياة.

---

(١) سورة العصر: ١-٣.

وإذا كان الواحد منا يتعامل مع الوقت كسلعة ثمينة لا تقدر بثمن، فإنه بالتأكيد سيحافظ على كل لحظة من وقته، وسيوظف كل دقيقة في العمل الصالح، وسيستثمر كل ثانية في تحقيق ما يصبو إليه. أما إذا كان يتعامل مع الوقت كسلعة زهيدة فإنه لن يهتم بتبذير وقته، ولن يبالي بتبديد لحظات حياته فيما لا يفيد. ولكنه سيشعر بالخسارة والندم عندما يتجاوز الزمان، ويتحسر على ما فاتته من أيام وسنوات كان بإمكانه خلالها أن ينجز الكثير من الأعمال، أو أن يأتي بعدد الأفعال الحسنة.

إن نبينا محمد صلى الله عليه وآله وسلم يحثنا على ضرورة اغتنام العمر، والحرص على الوقت بأشد من الحرص على المال، يقول صلى الله عليه وآله وسلم: «كن على عمرك أشح منك على درهمك ودينارك»<sup>(١)</sup> فبالوقت يستطيع الإنسان أن يأتي بالمال، ولكن العكس لا يمكن أن يحصل أبداً. ويقول الإمام علي عليه السلام «إن المغبون من غبن عمره، وإن المغبوط من أنفذ عمره في طاعة ربه»<sup>(٢)</sup> وقال عليه السلام أيضاً: «الساعات تحترم الأعمار، وتدني من البوار»<sup>(٣)</sup>.

فلنتعامل مع الوقت كأثمن شيء في حياتنا قبل أن ينتهي توقيت أعمارنا من هذه الدنيا الفانية.

(١) ميزان الحكمة، محمد الري شهري، مؤسسة دار الحديث الثقافية، الطبعة

الثانية ١٤١٩هـ، بيروت - لبنان، ج ٥، ص ٢١١٢، رقم ١٤١٩٠.

(٢) نفس المصدر السابق، ص ٢١١٢، رقم ١٤١٩٢.

(٣) نفس المصدر السابق، ص ٢١١٣، رقم ١٤٢٠١.



## ٢- سرعة انقضائه:

من خصائص الوقت أيضاً سرعة انقضائه وذهابه، فهو يمر مرَّ السحاب، ويجري جري الرياح، وسرعان ما يجد المرء نفسه وقد علاه الشيب، وتصرمت أيامه، وأصبح في نهاية حياته!

وقد أشار الإمام علي عليه السلام إلى هذه الحقيقة بقوله: «ما أسرع الساعات في اليوم، وأسرع الأيام في الشهر، وأسرع الشهور في السنة، وأسرع السنين [السنة] في العمر»<sup>(١)</sup> ويقول عليه السلام: «إن الليل والنهار يعملان فيك فاعمل فيهما، وأخذان منك فخذ منهما»<sup>(٢)</sup>.

وإذا ما أراد أي واحد منا أن ينجح في الدنيا، ويفوز بالآخرة، فعليه أن يجعل كل أوقاته فيما فيه رضا الله عز وجل، وأن يحافظ على وقته، ويحرص على الاستفادة منه بأقصى استفادة. وإلا فإن الوقت يمضي، وكل دقيقة تتقدم يتقدم من عمر الإنسان بقدرها، والعاقل من يستثمر كل لحظة من عمره في العمل الصالح، وإنجاز أكبر قدر ممكن من الأمور التي تحترم نفسه ومجتمعه وأمته.

## ٣- الوقت لا يعوض:

الخصيصة الثالثة من خصائص الوقت أنه غير قابل

(١) ميزان الحكمة، ص ٢١١٣، رقم ١٤٢٠٠.

(٢) نفس المصدر السابق، ص ٢١١٣، رقم ١٤١٩٩.

للتعويض أبداً، بيدَ أن المال إذا ضاع قد يعوض، أما الوقت فلا عوض له، ولذلك فالوقت أغلى من المال.

والدقيقة، والساعة، واليوم، والأسبوع، والشهر، والسنة، وأي وحدة زمنية طويلة كانت أم قصيرة إذا انقضت لا يمكن أن تعود مرة أخرى؛ فعقارب الساعة لا يمكن أن تعود إلى الوراء أبداً، وحركة الزمن لا يمكن إيقافها، وبالتالي فإن علينا أن نسارع في عمل الخيرات، ونبادر في فعل الصالحات، ونحرص على اغتنام كل دقيقة من وقتنا قبل أن ينتهي ما عندنا من دقائق في هذه الحياة الدنيا.

وقد وضع الإمام علي عليه السلام هذه الحقيقة بقوله: «إنما أنت عدد أيام، فكل يوم يمضي عليك يمضي ببعضك، فخفض في الطلب، و اجمل في المكتسب»<sup>(١)</sup> وهذا ما يجب أن يحفزنا نحو توظيف أوقاتنا في إنجاز أكبر عدد ممكن من الأعمال الصالحة، واستثمار حياتنا في نشر الحق والفضيلة والقيم العليا.

(١) ميزان الحكمة، ص ٢١١٢، رقم ١٤١٨٧.

## قواعد في إدارة الوقت

من أجل إدارة الوقت بصورة صحيحة، واستثماره بأفضل طريقة... ينبغي اتباع القواعد التالية:

### ١- ضع خطة لبرنامجك اليومي:

كي يستطيع الإنسان أن يدير وقته بفاعلية فإن عليه أن يضع لنفسه خطة لبرنامجك اليومي، وقائمة بالأعمال التي يريد إنجازها خلال يوم واحد. فما يخططه الإنسان من أجل إنجازها خلال سنة يحققه من خلال تحويله إلى خطة يومية بحيث يستطيع خلال الخطة المرسومة-سنة مثلاً-إنجاز ما رسمه لنفسه عبر تحويل الأهداف المحددة إلى خطة زمنية وبرنامج عمل يومي. فالتعامل مع الخطة اليومية يعد من أخطر مستويات التخطيط، ومن أهم ملامح القدرة على إدارة الوقت بمهارة.

ولابد من الإشارة هنا إلى أن الأعمال التي يمارسها كل واحد منا خلال كل يوم ينقسم إلى قسمين رئيسيين وهما:

### أ- الأعمال الثابتة:

وهي الأعمال التي تمارس يومياً كالذهاب إلى العمل كل يوم، وممارسة الفرائض اليومية، وما أشبه ذلك.

### ب- الأعمال غير الثابتة:

وهي الأعمال التي يمارسها الإنسان في بعض الأوقات دون بعض كالذهاب لزيارة الأرحام، أو السفر للزيارة أو السياحة، أو الذهاب للبحر للتنزه، وما أشبه ذلك.

ومن أجل التمكن من السيطرة على الوقت، وعدم إضاعته، يجب برمجة الأعمال اليومية، ويتحقق ذلك من خلال وضع خطة يومية؛ فهذا مما يساعد على ترشيد الوقت، والقدرة على التحكم فيه بدقة، وتنظيمه بصورة دقيقة مما يجعل المرء قادراً على إدارة وقته بصورة علمية وعملية.

وإذا ما استطعت أن تحول الالتزام بخطة العمل اليومية إلى ممارسة يومية، وعادة مستمرة، فستحقق المزيد من إنجاز الأعمال، والكثير من إنجاز المهام والمسؤوليات، والوصول إلى الأهداف المرسومة بيسر وسهولة.

### ٢- اجعل لكل وقت عمله المناسب:

من القواعد الرئيسة لإدارة الوقت هو اختيار الوقت المناسب لكل عمل تود إنجازه، ومخالفة هذه القاعدة قد يسبب لك الفشل في حياتك، وضياع وقتك بلا فائدة تذكر.

فليس المهم أن تنجز أي عمل في أي وقت، بل المهم أن تنجز العمل المناسب في وقته المناسب، وهذه الرؤية يجب أن تنسحب على أي شيء قبل أن تقوم به، وعليك أن تسأل نفسك: إن كان هذا هو الوقت المناسب للقيام بهذا العمل أم لا؟!!

فاختيار الوقت المناسب للقيام بعمل معين، واختيار الوقت المناسب للكلام أو للصمت، واختيار الوقت المناسب لاغتنام الفرصة السانحة... كل ذلك يعد ضرورياً لتحقيق النجاح، وصناعة السعادة.

إن بعض من يفشلون في حياتهم، يعود إلى فشلهم في اختيار الوقت المناسب للعمل المناسب، وليس إلى بذل الجهد المطلوب بالضرورة، فالبعض من الناس قد يبذل الكثير من الجهد ولكن بدون اختيار التوقيت المناسب لإنجاز العمل، مما يؤدي به إلى الفشل.

إن من أهم مبادئ الإدارة الصحيحة للوقت هو أن تجعل لكل وقت عمله المناسب له، واختلال هذه القاعدة يسبب لك المزيد من ضياع أئمن شيء تملكه وهو الوقت مما سيؤدي في النهاية إلى الوقوع في دائرة الفشل.

ومشكلة بعض الناس ممن لا يدركون أهمية الوقت وقيمتهم أنهم يخطئون - غالباً - في جعل الوقت المناسب للأعمال التي يقومون بها. فلا يوجد أشد إزعاجاً للإنسان الذي يحترم وقته من أن يقوم أحد الأشخاص بزيارته في توقيت غير مناسب، أو من

دون موعد مسبق! أو من أن يجلس في زيارته ويطيل الجلوس بدون إحساس بالوقت! أو يتصل بك أحد الأشخاص بالهاتف فيحدثك عن قصة حياته بالتفاصيل المملة مما يضيع عليك الوقت ولا ينتهي من المحادثة إلا بعد ساعة أو ساعتين من الزمن!

ومشكلة هؤلاء الأشخاص الذين لا يحترمون أوقاتهم، يتصورون أن كل الناس مثلهم، وأن الوقت أرخص سلعة عند الجميع!

ولكن ينبغي لكل من يحترم وقته أن يكون حازماً في الحفاظ على وقته، والالتزام ببرنامجه، مع الذين يحاولون سرقة وقته بدون أي عائد يذكر.

### ٣- لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد:

يعد إنجاز الأعمال في أوقاتها، وبالسرعة المطلوبة، من أهم القواعد لإدارة الوقت بنجاح، إذ أن الحرص على أداء الأعمال والمهام في وقتها المقرر يعتبر علامة من علامات الجد والاجتهاد، ومؤشر على الحفاظ على الوقت، والقدرة على استثماره بصورة سليمة.

ويمثل (التسويف) أخطر آفة في تبذير الوقت وإهداره، وضیاع الزمن، ومن ثم العمر دون تحقيق أي إنجاز هام. فالتسويف يؤدي إلى حرق الزمن، وقتل الوقت، وضياع الأهداف.

ولذلك يحذر نبينا محمد ﷺ أبا ذر من مغبة التسويف

بقوله:

« يا أبا ذر! إياك والتسويق بعملك، فإنك بيومك ولست بما بعده، فإن يكن غدٌ لك، فكن في الغد كما كنت في اليوم، وإن لم يكن غدٌ، لم تندم على ما فرطت في اليوم. يا أبا ذر! إذا أصبحت فلا تحدث نفسك بالمساء، وإذا أمسيت فلا تحدث نفسك بالصباح، وخذ من صحتك قبل سقمك، وحياتك قبل موتك، فإنك لا تدري ما اسمك غداً »<sup>(١)</sup>.

ويقول الإمام علي عليه السلام: « إياكم وتسويق العمل، بادروا به إذا أمكنكم »<sup>(٢)</sup>.

ويقول الإمام الباقر عليه السلام: « إياكم والتسويق، فإنه بحر يغرق فيه الهلكى »<sup>(٣)</sup>.

فالتسويق لن يؤدي إلا إلى الخسران في الدنيا والآخرة، ففي الدنيا لن يستطيع المسوف أن يحصل إلا النتائج المحزنة على ما سَوَّفَ وماطل في حياته. وفي الآخرة لن يحصل إلا على ما زرع له في دنياه.

وكي يستطيع المرء أن يكون محافظاً على وقته، قادراً على

(١) الحياة، محمد رضا الحكيمي، الدار الإسلامية، بيروت - لبنان، الطبعة

السادسة ١٤٠٩ هـ، ج ١، ص ٣٥٩، رقم ١.

(٢) البحار، ج ١٠، ص ١١١.

(٣) الحياة، ج ١، ص ٣٦٠، رقم ٤.

إدارته بصورة سليمة فإن عليه أن يضع نصب عينيه الحكمة القائلة:

(لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد)

#### ٤. استثمر الوقت الضائع:

نقصد بالوقت الضائع ذلك الجزء من الوقت الذي خصصته لإنجاز أعمال محددة إلا أنه قد حال دون تحقيقها وجود معوقات غير متوقعة.

والأمثلة على ذلك كثيرة... نذكر منها:

- تذهب للمطار للسفر، فيعلن عن تأخر موعد إقلاع الطائرة عدة ساعات، و عليك أن تنتظر!
- تذهب للبنك، أو لشراء سلعة معينة، ويلزمك الانتظار حتى يصل إليك الدور.
- تذهب لعيادة الطبيب في موعد محدد، ولكنه يتأخر عن المجيء، و عليك بالصبر والانتظار.
- تذهب لصالون الحلاقة لحلاقة شعرك ويلزمك الانتظار ساعة وربما أكثر.
- تنتظر مجموعة من الزائرين لك، فيتأخرون عن الموعد المحدد، و عليك الانتظار لحين مجيئهم!

ومن أجل الاستفادة القصوى من هذه الأوقات الضائعة أو الهامشية فإن عليك أن تستثمرها بأفضل صورة.. وإليك بعض الاقتراحات المفيدة في هذا الجانب:



- ١- اقرأ كتاباً، أو صحيفة، أو مجلة.
- ٢- تحدث مع من بجانبك في أمور مفيدة.
- ٣- احفظ شيئاً من آيات القرآن الكريم، والأحاديث الشريفة.
- ٤- مارس الكتابة في أمور لا تحتاج للكثير من التفكير.
- ٥- تعود على ممارسة رياضة التفكير والتأمل.

وهكذا...تستطيع أن تستفيد من كل لحظة من وقتك،  
وكل دقيقة من عمرك فيما يفيد وينفع.

فالناجح ليس بالضرورة هو الأذكى، وإنما هو الأقدر على  
استثمار أوقاته بصورة أفضل.

ويروي لنا التاريخ قصة أحد العظماء الذي كان يحرص  
على استثمار كل لحظة من وقته؛ وإليك القصة:

«كان أحد العظماء يمتنع عن تناول الأطعمة الساخنة  
فيستغل تلك الدقائق-التي يقضيها بانتظار انخفاض سخونة  
طعامه - في الكتابة تحزناً من إهدار الوقت بهذا الشكل، فازدادت  
كتاباته تلك يوماً بعد يوم حتى عقد العزم على طبعها. فقام أحد  
زملائه الأدباء الأفاضل بتنقيح هذه الكتابات، فتم طبعها في كتاب  
سمي (حصيلة الدقائق الخمس قبل الطعام)»<sup>(١)</sup>.

والعاقل من يقتدي بمثل هذا الإنسان العظيم الحريص

---

(١) الشباب والقوة الرابعة للحياة، الدكتور محمد رضا شرفي، دار الهادي،  
الطبعة الأولى ١٤٢٤هـ- ٢٠٠٣م، بيروت- لبنان، ص ١١٩.

على وقته أشد الحرص، فعمر الإنسان قصير، وحياته في هذه الدنيا لن تتكرر، والسعيد من استغل عمره في العمل الصالح، وأنفق وقته في كل ما فيه رضا الله عز وجل.

والمؤسف أن الكثير من الناس يذهب وقتهم سدى، بل هناك من يتفنن في إضاعة وقته، ووقت الآخرين أيضاً، غير مدرك لقيمة الوقت وأهميته.

ومن المهم لكل واحد منا أن يتعلم إدارة الوقت، ويحترم وقته، ويعود الآخرين على احترام الوقت، ولا يسمح لقتلة الوقت أن يقتلوا وقته أيضاً!

وعليك أن تتذكر دائماً الحكمة الشهيرة:

(الوقت كالسيف، إن لم تقطعه قطعك)

## القاعدة الثالثة

### الوعي بالمستقبل

- ◉ أهمية الوعي بالمستقبل
- ◉ كيفية تكوين رؤية للمستقبل



## أهمية الوعي بالمستقبل

يعد الوعي بالمستقبل واستشراف آفاقه وفهم تحدياته وفرصه من المقومات الرئيسة في صناعة النجاح سواء على الصعيد الشخصي أو على الصعيد الاجتماعي أو على الصعيد الحضاري؛ فلا يمكن أن يستمر النجاح لأحد إذا لم يكن يمتلك رؤية واضحة لمعالم المستقبل، فالنجاح الدائم إنما يرتكز على الوعي بالمستقبل. أما وعي الحاضر فهو وإن كان مهماً وضرورياً إلا أنه لا يكفي لوحده لصناعة النجاح الدائم، بيد أنه قد يكفي لنجاح مؤقت ولكنه نجاح يعقبه الفشل الذريع في غالب الأحيان إن لم يكن مصحوباً بفهم الحاضر ووعي المستقبل.

وتنبع أهمية الوعي بالمستقبل وتشكيل رؤية واضحة عن أبعاده ومعالجه من النقاط التالية:

### ١ - التعامل مع الحاضر:

إن من لا يملك رؤية واضحة للمستقبل لا يعرف بصورة صحيحة كيف يتعامل مع الحاضر؛ ففهم الحاضر يتطلب فهم

المستقبل، وبناء الحاضر يجب أن يركز على استيعاب آفاق المستقبل.

وكثير من الناس يخفقون في حياتهم العملية لأنهم ببساطة لا يمتلكون وعياً بالمستقبل، ومن ثم، يخطون خبط عشواء في حياتهم الحاضرة، ولذلك فإن وعي المستقبل مهم لفهم الحاضر، ومعرفة التعامل معه.

ومن المهم للغاية إدراك أن الحاضر الآن سيصبح بعد فترة من الزمن ماضياً، وأن المستقبل سيكون هو الحاضر؛ وإدراك هذه الحقيقة الواضحة بجب أن يكون المنطلق للتعامل مع الحاضر برؤية ثابتة.

ومشكلة البعض من الناس أنه يتعامل مع الحاضر بعقلية الماضي، ويجهل أبسط معالم المستقبل، هؤلاء بالتأكيد لن يفهم النجاح في الحاضر فضلاً عن المستقبل، بيد أنهم يضيعون على أنفسهم الفرصة تلو الأخرى اعتماداً على فرصة أفضل ستأتي فيما بعد، ولكن الفرصة قد تأتي مرة أخرى وقد لا تأتي، يقول الإمام علي عليه السلام: «الفرصة تمر مرَّ السحاب، فانتهزوا فرص الخير»<sup>(١)</sup> وعنه عليه السلام أيضاً قال: «إضاعة الفرصة غصة»<sup>(٢)</sup> وقال عليه السلام أيضاً: «الفرصة سريعة الفوت، بطيئة العود»<sup>(٣)</sup> ولذلك فمن

(١) ميزان الحكمة، ج ٦، ص ٢٣٩٨، رقم ١٥٧٨٧.

(٢) ميزان الحكمة، ج ٦، ص ٢٣٩٩، رقم ١٥٧٩٩.

(٣) ميزان الحكمة، ج ٦، ص ٢٣٩٨، رقم ١٥٧٨٨.

يملك فهماً للحاضر ووعياً بالمستقبل يغتنم كل فرصة تأتي؛ لأن الفرص نفسها لا تتكرر، وإذا تكررت قد لا تملك القدرة على استثمارها؛ فإن شئت النجاح والتقدم فاعتنم كل فرصة، وبادر إلى كل خير، ولا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.. وبهذا تستطيع أن تحلق في سماء النجاح والتفوق والتقدم.

## ٢ - الإعداد للمستقبل:

الإعداد للمستقبل إنما يتم في الحاضر؛ بحيث يكون الفرد أو المجتمع قادراً على تشييد البنى التحتية المهمة لتشييد المستقبل. ومن يبدأ بالعمل للمستقبل في الحاضر يستطيع النجاح والتقدم والتطور في الحاضر والمستقبل، أما من لا يفكر إلا في اللحظة الحاضرة فإنه لن يكون قادراً على التكيف مع المستقبل، بالإضافة إلى أنه قد يفشل حتى في الحاضر.

وقلة من الناس من يعمل بجد واجتهاد من أجل المستقبل، ومن يُعد نفسه لتحديات وفرص المستقبل؛ وهؤلاء القلة -عادة- هم من يُمسكون زمام الأمور في المستقبل.

ومن يريد النجاح في المستقبل عليه أن يُعد نفسه في الحاضر، فالطالب مطالب بتأهيل نفسه علمياً وعملياً كي يتمكن من تحقيق أحلامه وآماله في المستقبل، والتاجر عليه أن يعد نفسه من الآن لمواجهة تحديات المستقبل، وما ستفرضه (العولمة الاقتصادية) من تحديات جديدة، وفرص جديدة، في ظل تحرير الأسواق العالمية من جميع الحواجز والحدود والسدود، والكاتب

كما المفكر عليه أن يرتقي إلى مستوى المنافسة والتحدي الذي تفرضه (العولمة الثقافية)، وتعدد القنوات الفضائية، وانسياب المعلومات عبر شبكة (الإنترنت) العالمية، وتدفق الأفكار والمعلومات كتدفق الأمطار الغزيرة في فصل الشتاء... وهكذا يجب على كل شخص في مجال عمله وتخصصه أن يُعد نفسه في الحاضر ليرتقي إلى ما يتطلبه المستقبل من مؤهلات علمية وعملية. وكذلك الحال بالنسبة إلى المجتمعات؛ فكل مجتمع مطالب بالبناء والإعداد في الحاضر بجد وإخلاص من أجل الارتقاء إلى ما تفرضه تحديات وفرص المستقبل.

### ٣ - فهم العصر:

تنبع أهمية الوعي بالمستقبل من أهمية فهم العصر الذي نعيشه؛ فلا يمكن فهم العصر ولغته من دون فهم المستقبل وآفاقه؛ فلكي نفهم العصر علينا أن نفهم المستقبل الذي ينتظرنا.

ومعرفة العصر ضرورة من الضرورات المهمة في حياتنا؛ حتى لا نفاجأ بأحداث لا نتوقعها؛ فمن يعرف العصر (الزمان) لا يفاجأ بأحداث المستقبل. وقد أشار الإمام علي عليه السلام إلى ذلك بقوله: «أعرف الناس بالزمان من لم يتعجب من أحداثه»<sup>(١)</sup> ويقول الإمام الصادق عليه السلام: «العالم بزمانه لا تهجم عليه اللوابس»<sup>(٢)</sup> فمعرفة (الزمان) الذي نعيشه ونعيش فيه يحمي

(١) ميزان الحكمة، ج ٣، ص ١١٥٨، رقم ٧٦٢٦.

(٢) ميزان الحكمة، ج ٣، ص ١١٥٨، رقم ٧٦٢٤.



الإنسان من الوقوع في الأخطاء، أو مفاجأة الأحداث له من غير أن يكون محتسباً لها. كما أن الوعي بالزمان يعني الوعي بالمستقبل من خلال فهم ما يجري في الحاضر، وما يُخطط له من أجل المستقبل.



## كيفية تكوين رؤية للمستقبل

يمكن لنا تكوين صورة واضحة ورؤية ثابتة عن معالم المستقبل وآفاقه من خلال اتباع ما يلي:

### ١- دراسة الماضي وفهم الحاضر:

لكي نُكوّن رؤية عن المستقبل علينا أن ندرس الماضي، ونستفيد من دروسه، كما ينبغي فهم الحاضر ومكوناته؛ كما أنه من المهم ربط المستقبل بما يحدث في الحاضر، واستيعاب دروس الماضي بما فيها من نقاط قوة أو ضعف، فغالباً إن لم يكن دائماً ما يكون تطور المجتمعات الإنسانية ناتجاً من عملية تراكمية. أما مجرد التغني بأمجاد الماضي كهروب من مواجهة الحاضر والاستعداد للمستقبل فهو لا يعدو أن يكون إلا خداعاً للنفس؛ كما أنه يشكل أكبر خطورة على مستقبلنا وحاضرنا؛ إذ إن ذلك يعني أننا نعيش في الحاضر على أغاني الماضي وبطولاته، فيما لا نبذل أي جهد من أجل صناعة الحاضر والمستقبل.

والمطلوب دراسة الماضي لاستفيد من دروسه وعبره؛

فالتاريخ يعيد نفسه في غالب الأحيان؛ كما أن من الضروري فهم الحاضر بكل جوانبه وأبعاده ومكوناته لكي نفهم كيف نتعامل معه ونستثمر نقاط القوة المتوافرة فيه.

وإذا استطعنا استيعاب دروس الماضي واستثمارها من أجل العمل في الحاضر، وفهم الحاضر بكل جوانبه.. فإن هذا سيكون خير معين لنا لفهم آفاق المستقبل وأبعاده ومعالمه.

## ٢- متابعة وفهم المتغيرات الجديدة:

يتميز عالم اليوم بالكثير من التطورات والتغيرات والمستجدات على مختلف الصُّعد والمستويات؛ ولكي نفهم المستقبل لابد من متابعة جميع المستجدات والمتغيرات المتلاحقة، والسعي لفهم ما يجري، وتشكيل رؤية تجاه ما يحدث وما سيحدث، وقراءة المتغيرات بروح علمية ومنهجية ومنطقية.

ومما يؤسف له حقاً أن يعيش البعض منا الحاضر -وفي الألفية الثالثة- ولكن بعقلية قديمة، بل وموغلة في القدم، وكأنه غير معني بما يحدث في الحاضر من تغيرات سريعة لم تشهد لها البشرية مثيلاً على طول تاريخها الطويل.

إن تكوين الوعي بالمستقبل يستلزم بالضرورة أن نفتح أعيننا وقلوبنا على كل ما يجري من حولنا من تغيرات سواء في عالم السياسة أو الاقتصاد أو الاجتماع أو التعليم والتربية أو الإعلام ووسائل الاتصال الأخرى أو التكنولوجيا والتقنية المتقدمة... وغير ذلك كثير.

ومن المفيد للغاية أن نحلل كل المتغيرات، ونتابعها بدقة وموضوعية، ونرصد التحولات التي تحدث في مختلف المجتمعات الإنسانية إذا ما أردنا أن نفهم معالم المستقبل وآفاقه.

### ٣- الاطلاع على قضايا المستقبل:

قضايا المستقبل تشمل عناوين كثيرة، ومواضيع متعددة، سواء ما يتعلق بالأفراد أو المجتمعات أو الدول. وفي الغرب توجد العديد من المراكز التي تُعنى بشؤون المستقبل وقضاياها، كما توجد الكثير من الدراسات التي تتناول قضايا المستقبل، كما تصدر العديد من المجلات المتخصصة التي ترصد قضايا المستقبل ومعالمه. ومن المؤسف حقاً أنه لا يوجد -إلا نادراً- في العالم العربي أي اهتمام يذكر بقضايا وشؤون المستقبل مما ساهم في غياب رسم استراتيجية واضحة لشؤون المستقبل وما يرتبط به من قضايا وأبعاد سواء ما يتعلق بالدول أو المجتمعات أو الأفراد. ومن المهم لكل من يريد تكوين رؤية للمستقبل الاطلاع على الدراسات والكتب والأبحاث التي تتناول شؤون المستقبل كي يتمكن من تكوين وعي دقيق بالمستقبل.

ومن يعي المستقبل ويعمل من أجله هو القادر -حاضراً ومستقبلاً- على الإمساك بزمام الأمور في مختلف الجوانب؛ أما من لا يفكر إلا في اللحظة الراهنة فإنه لن يستطيع تجاوز تلك اللحظة، أو التعامل مع غيرها. ولذلك نجد في واقعنا الاجتماعي الكثير من الناس ممن يتحسرون على ضياع الفرص التي أتاحت إليهم ولم يستثمروها، كما نجد الكثير من الكهول والشيوخ ممن

يتحسرون على ضياع مرحلة الشباب من دون أن يستثمروها في  
تأهيل أنفسهم علمياً وعملياً.. ولكن هذا الندم والتحسر يأتي  
بعد فوات الأوان!

والإنسان العاقل والذكي، كما المجتمع العاقل والذكي..  
هو من يفكر في المستقبل ويعمل من أجله بجد واجتهاد.. وهذا  
هو وحده من يحوز على النجاح تلو النجاح في الحاضر والمستقبل  
معاً.

## القاعدة الرابعة

### التخطيط للمستقبل

- ◉ تعريف التخطيط للمستقبل
- ◉ أسباب عدم التخطيط للمستقبل
- ◉ قواعد فروع التخطيط للمستقبل





## تعريف التخطيط للمستقبل

يعد التخطيط للمستقبل من أقوى العوامل للوصول للأهداف المطلوبة، وتحقيق الغايات المرسومة، فالنجاح في الحياة ما هو إلا ثمرة من ثمار التخطيط الناجح. أما الفشل فيعود لغياب التخطيط للمستقبل، وعدم وضوح الأهداف، وغياب أية رؤية لاستشراف آفاق المستقبل وتحدياته.

ومشكلة الكثير من الناس - وخاصة الشباب منهم - أنهم لا يخططون لمستقبل حياتهم، ولا يفكرون إلا في اللحظة الراهنة، ولا ينظرون إلى فرص وتحديات المستقبل، مما يجعلهم يفقدون القدرة على التعامل مع تحديات المستقبل وفرصه، ومن ثم يعيشون حالة من ضبابية الرؤية، وعدم معرفة متطلبات الزمان مما يدفعهم نحو الوقوع في دائرة الفشل والشقاء!

أما من يريد أن يحقق أهدافه في المستقبل، ويرسم لنفسه تصوراً لمستقبل أيامه، فعليه أن يخطط لذلك المستقبل من الحاضر، فالتخطيط للمستقبل هو: رسم تصورات للمستقبل في الحاضر،

ليعمل بعد ذلك على تحقيق تلك التصورات التي رسمها على أرض الواقع. أو بعبارة أخرى هو: أن تحدد أهدافك التي تريد تحقيقها في المستقبل، ثم تضع الخطوات والوسائل لتحقيقها عملياً.

والتخطيط بهذا التعريف أمر لا يفعله إلا القليل من الناس، لأن ما نقصده من عملية التخطيط للمستقبل هو ما يكون منظماً، ويعتمد على برنامج عملي واضح بهدف الوصول إلى الأهداف المرسومة. وليس مجرد تحقيق بعض الإنجازات أو الوصول لبعض الأهداف التي يكون فيها أحياناً شيء من التخطيط العفوي، أو الاندفاع نحو تحقيقها ولكن بدون برنامج واضح المعالم.

## أسباب عدم التخطيط للمستقبل

بالرغم من وضوح فوائد ومزايا التخطيط للمستقبل، إلا أن القليل من الناس من يعتمد على التخطيط المنظم لمستقبله، في حين أن الكثير من الناس يتركون مستقبلهم للظروف المستجدة، وربما للحظ والصدفة. والسؤال الذي يطرح نفسه هنا: لماذا لا نفكر بالمستقبل؟ وما الذي يدفعنا عن التخطيط له؟ وما هي الأسباب التي تجعلنا لا نخطط لمستقبلنا؟

توجد مجموعة من الأسباب التي تجعل الإنسان لا يخطط للمستقبل، ولا يفكر فيه، ويمكن الإشارة إلى أهمها ضمن النقاط التالية:

### ١- غياب الأهداف والتطلعات الكبيرة:

حينما يعيش الإنسان من دون أهداف واضحة في حياته، وبلا تطلعات نحو الأفضل، فإنه يصاب بعدم الفاعلية، والقناعة بالواقع الذي يعيشه، وهذا يدفعه نحو عدم التفكير بالمستقبل،

ومن ثم عدم التخطيط له.

إن التخطيط للمستقبل هو دأب الشخصية المتطلعة نحو الأفضل دائماً، الذي يحمل أهدافاً طموحة، وتطلعات عالية ورغبة في التقدم والتطور المستمر. أما الشخص الذي يعيش بلا أهداف، وبلا تطلعات، وبلا رؤية للمستقبل، وبلا رغبة في تطوير الذات؛ فإنه لن يفكر إلا في اللحظة الآنية، فالحياة البسيطة لا تحتاج إلى الكثير من التخطيط أو الاستعداد، بينما تسلق القمم يحتاج إلى التخطيط المنظم وإتقان مهارات خاصة لذلك.

## ٢- عدم الشعور بالمسؤولية:

الإنسان الذي يعيش بدون أي شعور بالمسؤولية تجاه نفسه أو أهله أو مجتمعه أو أمته لن يشعر بأهمية التخطيط للمستقبل، بل قد يعد ذلك بأنه نوع من الترف الثقافي أو العبث الذي لا ينبغي تضييع الوقت فيه!

أما الإنسان الذي يتحمل المسؤولية، ويعتمد على نفسه في إنجاز أعماله وتحقيق أهدافه؛ فإنه يشعر بأهمية التفكير بالمستقبل والتخطيط له، فالشعور بالمسؤولية، يدفع نحو الرغبة في توكيد الذات، وتحقيق الإنجازات، والوصول للأهداف... وكل ذلك يتطلب - فيما يتطلب - التخطيط المنظم، والهمة العالية، والإرادة الصلبة.

وللتربية والتنشئة التي يتلقاها الإنسان دور مهم في غرس صفة (تحمل المسؤولية) أو عدمها، مما يجعله متصفاً بالمبالاة أو اللامبالاة، بالتفكير بالمستقبل أو عدمه.

### ٣- عدم الوعي بالمتغيرات:

إن عدم الوعي بالمتغيرات الحادثة، وعدم فهم المستجدات الجديدة، وعدم الإلمام بمتغيرات الزمان والمكان، وغياب المعرفة الواعية بمستجدات الحياة وتطوراتها يؤدي إلى غياب التخطيط للمستقبل. لأن عدم الوعي بالمتغيرات يجعل الإنسان يفكر في الحاضر من دون استشراف آفاق المستقبل وتحدياته وفرصه.

أما الإنسان المتابع للمتغيرات، الواعي للمستجدات، المدرك لما يدور حوله من تطورات وأحداث... يكون أكثر إدراكاً لأهمية التخطيط للمستقبل لأنه يدرك بوعيه أن المستقبل سيختلف عن الحاضر كما أن الحاضر ليس هو الماضي.

والوعي بالمتغيرات يعني الوعي بالتحديات الجديدة، وكذلك الفرص الجديدة، والإنسان الواعي هو من يستثمر الفرص المتاحة، ويحاول تجاوز التحديات والعوائق من طريق النجاح والتقدم.

ولكي يكون الإنسان واعياً للمتغيرات الجديدة فإن عليه أن يكون متابعاً لكل ما يجري من حوله، وعلى مختلف الصعد والنواحي الحياتية سواء كانت اقتصادية أو اجتماعية أو سياسية أو ثقافية أو علمية؛ لأن الإلمام بذلك يجعل الإنسان أكثر إدراكاً للحاضر، وأفضل وعياً لمتغيرات المستقبل، ومن ثم فإن ذلك يدفعه نحو التخطيط الأفضل للمستقبل.

#### ٤- الانغلاق والجمود:

يعتبر الانغلاق والجمود من أسباب عدم التخطيط للمستقبل، ذلك لأن انغلاق الإنسان على نفسه، وجوده على ما هو عليه، يجعله محدوداً في تفكيره، منطوياً على نفسه، متبلد الذهن، حامل الحركة والنشاط.

والانغلاق والجمود يجعل الإنسان يعيش الانطوائية، وضيق الرؤية، ومحدودية التفكير، على خلاف الشخص المنفتح على الآخرين، المتواصل مع من حوله، المتجول في رحاب الدنيا... فهذا سيكون أكثر فهماً للحياة، وأعمق إدراكاً للمستقبل، وأفضل وعياً لما يجري حوله من مستجدات وأحداث.

ومشكلة بعض الناس أنهم يعيشون غرباء في زمانهم، وعن زمانهم، فتراهم يفكرون في الحاضر بعقلية الماضي، وينظرون إلى الحياة بمنظار ضيق وأسود، وما ذلك إلا لانغلاقهم على أنفسهم، وجهودهم في تفكيرهم مما يجعلهم يراوحن مكانهم، فيتقدم المنفتحون والواعون للحياة، ويتأخر المغلقون عن اللحاق بقطار التقدم والتطور، إذ لا تفكير لديهم في المستقبل، ولا تخطيط لمستقبل أيامهم، ولا رؤية واضحة لما يريدون. والنتيجة ستكون اجترار آهات التحسر والندم على ما فات... ولات حين مندم!

#### ٥- المفاهيم الخاطئة:

توجد بعض المفاهيم الخاطئة التي تؤدي إلى القيام بسلوكيات خاطئة، وهذه المفاهيم الخاطئة ناتجة من ثقافة جامدة، أدت إلى

تكريس مفاهيم غير صحيحة في أذهان كثير من الناس.

فعلى سبيل المثال: نجد بعض الناس منزوياً عن الدنيا، يعيش في حالة يرثى لها بحجة التفكير في الآخرة والابتعاد عن الدنيا! مما يدفعه لعدم التفكير و التفكير في ترتيب حياته الدنيوية، وعدم التخطيط لمستقبله ومستقبل عائلته بدعوى الزهد في الحياة؛ في حين أن الرسول ﷺ يعرف الزهد بقوله: «الزهد ليس بتحريم الحلال، ولكن أن يكون بما في يدي الله أوثق منه بما في يديه»<sup>(١)</sup> ويقول الرسول ﷺ أيضاً: «اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً، واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً»<sup>(٢)</sup> ولنعم ما قيل في تفسير الزهد «ليس الزهد أن لا تملك شيئاً بل الزهد أن لا يملكك شيء»<sup>(٣)</sup> فالإنسان عليه أن يعمل لآخرته لأنها المستقر ودار الخلود، ولكن العمل الصالح في الدنيا وفيما أمر الله عز وجل به هو الذي يؤدي إلى الفوز بالآخرة، والمنهي عنه هو الانغماس في الدنيا وملذاتها ونسيان الآخرة. أما الإتيان بالأعمال الصالحة في الدنيا فهي تؤدي إلى النجاح في الدنيا والفلاح في الآخرة.

والمشكلة أننا نبرر تقاعسنا وكسلنا عن القيام بأعمال صالحة في الدنيا بمفاهيم خاطئة عن الدين، مما يدفعنا لعدم التخطيط في المستقبل فضلاً عن التفكير فيه.

(١) ميزان الحكمة، محمد الري شهري، مؤسسة دار الحديث الثقافية، بيروت -

لبنان، الطبعة الثانية ١٤١٩هـ، ج ٣، ص ١١٦٨، رقم ٧٧٠١.

(٢) نفس المصدر السابق، ج ١، ص ٣٥، رقم ١٢٩.

(٣) نفس المصدر السابق، ج ٧، ص ٢٩٩٠، رقم الباب ٣٧٥٤.

والمطلوب هو أن علينا أن نخطط لحياتنا الدنيوية والأخروية معاً! وأن نوازن بينهما، يقول الله تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُسْفِدِينَ﴾<sup>(١)</sup> والتخطيط للمستقبل الدنيوي يجب أن يدفعنا للقيام بالأعمال الصالحة التي تقربنا من الله عز وجل، وتجعلنا نفوز بالآخرة. مما يعني أن علينا أيضاً أن نخطط لآخرتنا ولكن التخطيط لذلك يكون في الدنيا، وكما ورد عن الإمام علي عليه السلام قوله: «نعم العون الدنيا على الآخرة»<sup>(٢)</sup>. وقوله عليه السلام أيضاً: «بالدنيا تحرز الآخرة»<sup>(٣)</sup> فلنزرع في دنيانا الأعمال الصالحة لنحصد في الآخرة رضا الله عز وجل والفوز بالجنة

(١) سورة القصص: الآية ٧٧.

(٢) ميزان الحكمة، ج ٢، ص ٨٩٠، رقم ٥٧٤٤.

(٣) نفس المصدر السابق، ج ٢، ص ٨٩٠، رقم ٥٧٤٦.



## قواعد في التخطيط للمستقبل

من أجل أن تكون قادراً على الإعداد الجيد للتخطيط للمستقبل فإن عليك اتباع القواعد التالية:

### ١- تحديد الأهداف بدقة:

من أجل أن تكون ناجحاً في المستقبل فإنه عليك أن تحدد أهدافك بدقة، ومن ثم تعمل على تحقيقها، كي تستطيع الوصول إلى غاياتك المستقبلية. أما من يعيش بلا أهداف واضحة فإنه لن يستطيع في المستقبل أن يحقق ما يصبو إليه، لأن الذي يسير بلا هدف واضح لن يصل إلا إلى المجهول!

ومن فوائد تحديد الأهداف هو أنه يحفز الإنسان نحو المزيد من الإنجاز والعمل والإنتاج « فتحديد أهدافك وشعورك بأنك تنجزها واحداً بعد الآخر يحفزك على المزيد من الإنجاز والعمل والتخطيط، كما يعزز ثقتك بنفسك ويغمرك بمشاعر الإنجاز والنجاح. وقد أشارت الدراسات النفسية إلى أن شعور الإنسان

بأنه يسير في اتجاه هدفه أو أنه قريب منه يشحنه بروح قوية من الحماس والنشاط ويجعله يتذوق طعم النجاح وينتقل من نجاح إلى آخر»<sup>(١)</sup>.

وتنص (قاعدة باريتو) على أنه: يمكنك أن تكون فعالاً بنسبة ٨٠٪ إذا أنجزت ٢٠٪ من الأهداف التي ترسمها لنفسك. فلو كانت لديك قائمة يومية بعشرة أهداف، فإن هذا يعني أن من الممكن أن تكون فعالاً بنسبة ٨٠٪ إذا أنجزت أهم هدفين منها فقط. إن الفكرة الرئيسة هنا هي أن الشخص يمكن أن يكون فعالاً وذا كفاءة عالية إذا ركز على الأهداف الأكثر أهمية أولاً<sup>(٢)</sup>.

فإذا ما أردت أن تنجز أهدافك فعليك بوضع خطة عمل لإنجاز تلك الأهداف المرسومة، بحيث تكون حياتك مبرمجة لتحقيق أهدافك المحددة.

## ٢- ترتيب الأولويات:

ترتيب الأولويات قاعدة هامة للتخطيط للمستقبل، فالإنسان الناجح هو من يستطيع أن يحقق أفضل النتائج في الوقت المتاح، ولن يتمكن من ذلك إلا باتباع قاعدة (ترتيب الأولويات) والتي

---

(١) العادات العشر للشخصية الناجحة، د. إبراهيم بن حمد القعيد، دار المعرفة للتنمية البشرية، الطبعة الأولى ١٤٢٢ هـ، الرياض - السعودية، ص ٢١٠.

(٢) نفس المصدر السابق، ص ٢٢٦.

تعني ترتيب الأهداف والمهام والأعمال بحسب الأهمية، الأهم فالمهم. وبذلك يستطيع الوصول لأهدافه المرسومة في أسرع وقت ممكن.

ومشكلة بعض الناس أنهم يبدؤون بالمهم قبل الأهم، وبغير العاجل قبل العاجل، وبغير الضروري قبل الضروري؛ فتختلط الأمور، ويضيع الوقت بغير فائدة، أو بفائدة قليلة.

والغريب أننا نضيع الكثير من أوقاتنا في أمور هامشية وتافهة وغير ضرورية، والأمثلة على ذلك كثيرة نذكر منها:

- مشاهدة التلفاز لأوقات طويلة وفي أمور غير مفيدة.
- الإدمان في استعمال الإنترنت لساعات طويلة من دون الاستفادة من ذلك في أمور نافعة.
- الجلوس مع الأصدقاء في المزارع والأماكن العامة وتمضية الوقت في الكلام غير المفيد.
- التسكع في الشوارع والأسواق من غير أي هدف محدد.
- المبالغة في النوم وأوقات الراحة.

في حين أن الإنسان يجب أن يكون لديه رسالة واضحة في حياته، ويرسم لنفسه أهدافاً محددة، ويعمل على استثمار كل دقيقة من حياته في تحقيق أهدافه، وأن يبدأ بإنجاز واستثمار الأهم فالمهم كقاعدة لا غنى عنها لكل من يروم النجاح والتقدم والتطور.

وترتيب الأولويات شيء في غاية الأهمية حتى لا تضيع الجهود، أو تبعثر الطاقات، ففي المجال الاقتصادي - مثلاً -

يجب أن نراعي أولوياتنا الاقتصادية لا أن نبذر أموالنا في أمور كمالية وهامشية من دون أي تخطيط أو تفكير، حتى نجد أنفسنا وقد أصبحنا نعيش في أزمت اقتصادية خانقة، كان بإمكاننا الوقاية منها لو رتبنا أولوياتنا الاقتصادية بحسب قاعدة الأهم فالمهم.

وكذلك الطالب في دراسته عليه أن يلاحظ ما يحتاج إليه مجتمعه من كفاءات، وما ينقصه من تخصصات علمية. وبمعنى أدق: يجب أن يلاحظ ما يحتاج له سوق العمل، فيتوجه إلى التخصصات ذات الحاجة وذات الأهمية لأنها تمثل أولوية له ولمجتمعه ولسوق العمل. وكذلك الحال بالنسبة للإنسان العابد في عبادته، إذ لا يصح له أن يترك الأعمال الواجبة ويأتي بالأعمال المستحبة بدلاً عنها!

وهكذا، يجب أن ندرّب أنفسنا على الاهتمام بترتيب الأولويات، ومراعاة الأهم فالمهم حتى نستطيع الوصول لأفضل النتائج بما يضمن لنا النجاح في الحاضر والمستقبل.

### ٣- وضع خطة عملية:

كي لا تتحول أهدافنا وتطلعاتنا إلى مجرد أمنيات تراوح مكانها لا بد لنا من وضع خطة عملية واقعية، تحدد الأساليب والوسائل العملية للوصول إلى الأهداف المحددة، وإلا فمجرد أن يكون لدى الواحد منا مجموعة من الأهداف الكبيرة لا يحقق له أي شيء إذا لم يُتبع ذلك بخطوات عملية، وسعي متميز،

وعمل دؤوب من أجل الوصول إلى الأهداف المرسومة. فالشخص الكسول والمسوف للأعمال، والخاذل عن العمل لن يحقق أي شيء من طموحاته؛ وإن وضع لنفسه أكبر الأهداف، وأفضل التطلعات.

ومن جهة أخرى يجب أن نقسم الخطة العملية بحسب الأهداف التي نطمح إلى تحقيقها، فنضع خطة لأهدافنا اليومية، وخطة لأهدافنا الأسبوعية، وخطة لأهدافنا الشهرية، وخطة لأهدافنا السنوية، وخطة لأهدافنا لمدة خمس سنوات... وهكذا يجب أن تكون لدينا أكثر من خطة للأهداف المرسومة، إذ ينبغي أن يكون لدينا خطة للأهداف القريبة الأجل، وثانية للأهداف المتوسطة الأجل، وثالثة للأهداف البعيدة الأجل. ومع ذلك، ومن أجل تحقيق الأهداف والتطلعات والطموحات يجب أن نعمل على تأهيل أنفسنا علمياً وعملياً، وإيجاد المقدمات الضرورية واللازمة للوصول إلى أفضل النتائج، وأحسن الأعمال.

#### ٤- وضع خطة للطوارئ:

الطوارئ يعني حدوث أمور غير متوقعة، ودون سابق إنذار، ولذلك يجب في عملية التخطيط للمستقبل وضع خطط مسبقة لحالات الطوارئ حتى لا نفقد القدرة على التعامل معها. فقد لا تسير الأمور دائماً حسبما نشتهي، أو يحدث ما هو غير متوقع. مما قد يخل بخططنا الموضوعية لتحقيق الأهداف. أما إذا كنا على استعداد مسبق لمواجهة أية طوارئ قد تحدث، فإن هذا

يُحسِّن القدرة على التصرف السليم في الوقت الصعب، كما يثري ملكة الإبداع في مواجهة الطوارئ بخطط جديدة قادرة على التعامل مع كل طارئٍ وجديدٍ بما يضمن لنا النجاح في المستقبل.

وأخيراً..

يجب أن تعلم أنك إذا فشلت أن تخطط لمستقبلك فقد خططت لفشلك؛ أما إذا نجحت في أن تخطط لمستقبلك فقد خططت لنجاحك وتفوقك!

## القاعدة الخامسة

### التخلص من القلق

- ◉ ظاهرة القلق
- ◉ أسباب القلق
- ◉ علاج القلق





## ظاهرة القلق

من أبرز الظواهر المنتشرة في وقتنا المعاصر ظاهرة القلق، هذا الكابوس المرعب حوّل حياة الكثير من الناس إلى جحيم لا يطاق، فالقلق له نتائج سلبية وكبيرة على حياة الإنسان، حيث يؤدي إلى تحطيم الشخصية، وفقدان التوازن والاعتدال، والشعور بالاضطراب المستمر، بل والتأثير حتى على أعضاء الجسد.

ويعتبر القلق من أكبر وأقوى المعوقات أمام تقدم الإنسان وتطوره، إذ يفقد المرء بسببه القدرة على التفكير السليم، وينعدم لديه القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة، كما تنعدم عنده المبادرة أو المسارعة إلى الإنجاز والإنتاج، ويعيش فقدان الطمأنينة والاستقرار في حياته.

والقلق الذي يؤدي إلى تلك النتائج السلبية هو القلق النفسي المرضي، وإلا فإن القلق الطبيعي يصيب كل إنسان في المواقف الصعبة، أو المنعطفات الهامة في حياته، وهذا النوع من القلق مفيد للإنسان إذا ما تعامل معه بصورة إيجابية، ولم يتحول

إلى قلق نفسي مرضي، بيد أن «القلق النفسي المرضي يختلف كماً أو نوعاً عن القلق الطبيعي. فالاختلاف الكمي هو ما يحدث عند زيادة القلق الطبيعي على الحدود المقبولة ويصبح تأثيره سلبياً على الأداء، أما الاختلاف النوعي فيعني أن القلق ليس له سبب واضح، وقد يبدأ بشكل مفاجئ أو تدريجي، ويشعر فيه المريض بالخوف والترقب من لا شيء ومن كل شيء، وفي معظم الأحيان يكون السبب كامناً في نفس المريض. ويصاحب كل ذلك أعراض عضوية مثل سرعة ضربات القلب، وسرعة التنفس، والعرق الغزير، وارتفاع ضغط الدم أحياناً، وكثرة التبول، والأوجاع الجسمية المختلفة خاصة الصداع المصحوب بتقلص عضلات الرقبة.

وكثيراً ما ينتج عن القلق توتر عام في عضلات الجسم عموماً فيشكو المريض من شد في هذه العضلات مما يسبب له آلاماً وأوجاعاً في مناطق كثيرة من الجسم، وأهمها تقلص عضلات الرقبة والذي ينتج عنه صداع في مؤخرة الرأس. وكذلك آلام الظهر بالمنطقة السفلى للعمود الفقري وذلك نتيجة تقلص العضلات على جانبي العمود الفقري، وقد يمتد الألم حول الوسط وأعلى الفخذين.. أحياناً<sup>(١)</sup>.

ومن هنا، يجب أن يتبع كل واحد منا الخطوات التي

(١) أسرار النجاح والسعادة، نجلاء محفوظ، دار العلم والثقافة، القاهرة - مصر، غير مذكور عدد الطبعة ولا تاريخ النشر، ص ١٢٦.

تساعده على الوقاية من الإصابة بالقلق، إذ أن أفضل طريقة لعدم الإصابة به هو الوقاية منه، وعند الإصابة به لا بد من علاجه، إذ أن تركه سيؤدي إلى مضاعفات خطيرة، لأن القلق يولد المزيد من القلق!



## أسباب القلق

ينشأ القلق عند الإنسان من أسباب متعددة... ويمكن لنا أن نلخص أهمها في النقاط التالية:

### ١- ضعف الإيمان:

إن من أهم أسباب القلق هو ضعف الإيمان، إذ حينما يكون الإنسان غير مؤمن مطلقاً، أو متزلزل الإيمان، فإن ذلك ينتج ضعف الارتباط بالله تبارك وتعالى، وعدم التوكل على الله عز وجل، مما يؤدي إلى غياب الاطمئنان النفسي، والتمسك بأوهام القوة المادية التي لا تستطيع أن تصنع له من دون الله شيئاً. يقول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ ضُرِبَ مَثَلٌ فَاستَمِعُوا لَهُ إِنَّ الَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ لَنْ يَخْلُقُوا ذُبَاباً وَلَوْ اجْتَمَعُوا لَهُ وَإِنْ يَسْلُبْهُمُ الذُّبَابُ شَيْئاً لَا يَسْتَنْفِذُوهُ مِنْهُ ضَعُفَ الطَّالِبُ وَالْمَطْلُوبُ﴾<sup>(١)</sup> فمن يدعو غير الله عز وجل، أو يستمد قوته من غير الله لن يحصل إلا على السراب،

(١) سورة الحج: الآية ٧٣.

وسيعيش في قلق واضطراب مستمر.

## ٢- تراكم المشاكل:

يُعدُّ تراكم المشاكل أحد الأسباب الرئيسة لنشوء القلق في شخصية الإنسان، فعندما تتزايد المشاكل على الإنسان، ولا يجد لها حلاً، ولا يسعى نحو تجاوزها، أو التقليل منها، أو العمل على حل كل مشكلة أولاً بأول، فإنه من المنطقي أن يسبب ذلك تراكماً في المشاكل، وكلما تضاعفت المشاكل وتوالدت يفقد الإنسان القدرة على التعامل معها بصورة إيجابية، مما يؤدي إلى الشعور بالقلق، ويتضاعف هذا القلق بمرور الأيام، خصوصاً عندما تصل المشاكل إلى درجة التعقيد، وعدم القدرة على حلها.

## ٣- الخوف من المستقبل:

كل واحد منا لديه طموحات وتطلعات من أجل أن يحقق النجاح والسعادة في حياته. وتكمن المشكلة عندما يتحول ذلك إلى خوف مستمر من المستقبل، والأمثلة على ذلك كثيرة... منها:

- خوف الطالب من الفشل في الامتحان.
- خوف المتخرج من الجامعة من عدم الحصول على وظيفة شاغرة.
- خوف الفتاة من عدم الزواج.
- خوف المديون من عدم القدرة على سداد ديونه.
- خوف الإنسان من الفشل في حياته.
- خوف الشاب من عدم الوصول لأهدافه المرسومة.

وهكذا فإن القائمة تطول وتطول..!

ولذلك، فإن الخوف من المستقبل، ومن المجهول، يجعله يعيش القلق باستمرار. وتكمن الخطورة إذا تحول من قلق طبيعي إلى قلق مرضي، إذ عندئذ يصعب علاجه، والخروج من آثاره السلبية.

#### ٤. الشعور بالفراغ:

عندما يعيش الإنسان الفراغ، يبحث عن أي وسيلة ملء وقت الفراغ، لذلك نرى أن البعض من الناس يسعى إلى زيادة النوم للقضاء على الفراغ، والقسم الثاني من الناس يمضي الكثير من الوقت في مشاهدة التلفاز أو على الإنترنت، والقسم الثالث من الناس يحاول أن يقضي وقته الفراغ بالجلوس لساعات طويلة في المزارع أو على البحر أو في الثرثرة غير المفيدة عبر الهاتف أو في المجالس التي تُحلى بشرب المعسل أو الإدمان على التدخين بمختلف أنواعه!

هؤلاء الفارغون يشعرون بأن الوقت يمضي ببطء شديد، فالثواني كأنها ساعات، والساعات كأنها أيام، والأيام كأنها شهور، والشهور كأنها قرون!

والتعامل مع وقت الفراغ بهذه الطريقة السلبية يؤدي إلى توليد القلق في شخصية الإنسان. لشعوره بالضجر والملل والسأم والكسل الدائم!

## ٥. الانفعال والتوتر الشديد:

عندما يتسم الإنسان بالانفعال والتوتر الشديد، والغضب لأنفه الأسباب، فإنه يفقد القدرة على التحكم في شخصيته، وهذا يؤدي بدوره إلى خلق المزيد من المشاكل والمتاعب له، مما يجعله يعيش في قلق مستمر، وينعدم لديه الاستقرار الروحي والنفسي.

«ويدخل في فئة السريعي التأثير والانفعال العصبي الذي لا يستقر على حال، والعاطفي الذي يغيظه أئفه المضايقات ويتملكه اليأس أمام أيسر العراقيل والعقبات، والغضوب الذي ينفجر دون مقدمات، والمولع الذي يتحمس لفكرة ويتعصب لها أو يتصدى لتسفيه فكرة ومحاربتها فيخرج في الحالين عن حدود المعقول.

فالعصبي والعاطفي والغضوب والمولع لا يرضي مجلسهم الرجل العادي، ولا يطمئن إلى صحبتهم أصحاب المزاج المعتدل الذين يؤثرون صحبة ذوي الطباع الهادئة، ممن لا يستفزهم حدث ولا يهزهم حادث، ولا يخرج بهم الطموح عن حدود الممكن»<sup>(١)</sup>.

ويترتب على ذلك أن هذه الفئة من الناس يتولد لديها المزيد من القلق نتيجة لما تخلفه تصرفاتها من ردود أفعال من قبل

---

(١) تغلب على القلق، لويس الحاج، دار إحياء العلوم، بيروت - لبنان، الطبعة الرابعة ١٤٠٧هـ - ١٩٨٧م، ص ٧١.



الآخرين تجاهها، ومن ثم فالمطلوب هو علاج هذه الطباع غير السوية كي يمكن القضاء على القلق الذي تعيشه نتيجة لطباعها الانفعالية.



## علاج القلق

من أجل الوقاية من القلق، ومعالجة من أصيب به، يجب اتباع القواعد التالية:

### ١- تقوية الإيمان:

إن تقوية الإيمان يعتبر من أقوى الأدوية في علاج القلق، وكل الأمراض النفسية، يقول تعالى: ﴿وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾<sup>(١)</sup> ويقول الله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾<sup>(٢)</sup> ذلك أن ذكر الله تعالى يبعث الطمأنينة في القلب، والسكينة في النفس، والوقار في الشخصية، والاعتدال في التفكير والسلوك.

أضف إلى ذلك، أن ذكر الله تعالى في كل وقت، وفي كل حال، يجعل المؤمن مرتبطاً بخالقه، مرتبطاً بمن بيده كل شيء في

(١) سورة التغابن: الآية ١١.

(٢) سورة الرعد: الآية ٢٨.

هذا الكون، وهو الله عز وجل.

والإيمان بالله، والارتباط به، هو الذي يبعث على الاطمئنان النفسي، والهدوء القلبي ﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾<sup>(١)</sup> وهذا الاطمئنان القلبي لا يشعر به إلا من خالجه الإيمان في قلبه، وفي مشاعره، وفي جوارحه، وفي كل كيانه، أما الملحد أو متزلزل الإيمان فلا يجد في قلبه سوى الاضطراب والقلق والخوف السلبي.

## ٢. تجاوز المشاكل:

تمر في حياة كل إنسان مجموعة من المواقف الصعبة، والمشاكل الشائكة، التي تعترض طريق تقدمه ونجاحه.

والإنسان الناجح هو من يستطيع حل المشاكل التي تعترضه، أو لا أقل تجاوزها، والبحث عن وسائل جديدة تساعده على شق طريق النجاح والتقدم.

إن مشكلة الكثير من الناس عندما تعترضهم مشاكل في حياتهم، فإنهم يجلسون يندبون حظهم العاثر، مما يتولد من ذلك حالة القلق الشديد، ومن ثم تتحول حياتهم إلى كابوس لا يُطاق.

وأفضل وسيلة للتغلب على المشاكل هو العمل على حلها، أو تجاوزها، والانطلاق في رحاب الحياة الواسع، والتحلي بالإرادة الصلبة القادرة على صنع النجاح رغم العوائق والمشاكل.

(١) سورة الرعد: الآية ٢٨.

### ٣. التخطيط للحياة:

من أهم الوسائل لعلاج القلق هو أن يخطط الإنسان حياته بصورة دقيقة وعلمية وعملية، وأن لا يدع الأمور تسير بدون تخطيط، إذ أن الاسترسال مع أي شيء وبدون تخطيط وإدارة توقع صاحبها في مشاكل كثيرة وصعبة.

وحتى لا يقع الإنسان في دوامة القلق عليه أن يخطط لحياته ومستقبله في كل شيء.

فحتى تضمن الوظيفة عليك أن تؤهل نفسك علمياً وعملياً وبأعلى المراتب والمستويات.

وحتى تنجح في حياتك عليك أن تستثمر كل فرصة، وتغتني كل لحظة.

وحتى تنجز أعمالك في أوقاتها عليك أن ترتب أوقاتك بدقة.

وكي لا تقع فريسة سهلة للقلق عليك أن تخطط لحياتك في كل أبعادها.

أما جعل الأمور تسير بدون أي تخطيط، أو أن الإنسان يعيش اللحظة الراهنة من دون التفكير في المستقبل فإنه سيجد نفسه في يوم من الأيام وقد فقد السيطرة على حياته، ومن ثم الوقوع وبسهولة في دائرة القلق المخيف.

#### ٤. الاستفادة من أوقات الفراغ:

في حياتنا المعاصرة يشعر الكثير من الناس وبالخصوص الشباب والفتيات بالفراغ وبالذات في العطل الصيفية، هذا الفراغ إن لم يستفاد منه فيما يفيد وينفع فقد يتحول إلى معول هدم في حياة الإنسان، يقول الرسول ﷺ: «خلتان كثير من الناس فيهما مفتون: الصحة والفراغ»<sup>(١)</sup> ويقول ﷺ أيضاً: «إن الله يبغض الصحيح الفارغ لا في شغل الدنيا ولا في شغل الآخرة»<sup>(٢)</sup>.

لذلك، يجب على كل إنسان أن يشغل فراغه فيما يفيده سواء في الدنيا أو في الآخرة، يقول تعالى: ﴿فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ﴾ (٧) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ<sup>(٣)</sup> إذ عندما تكون أوقات الإنسان مشغولة فلا يبقى لديه ما يدفعه نحو القلق، بيد أن الفراغ يسبب الضجر والقلق من الحياة وما فيها، لذلك يقول الإمام علي عليه السلام: «إن يكن الشغل مجهداً فاتصال الفراغ مفسدة»<sup>(٤)</sup> وكي لا يكون الفراغ مفسدة فلنستثمر الفراغ في المزيد من العمل والإنتاج والعطاء والنشاط المستمر.

(١) ميزان الحكمة، محمد الريشهري، مؤسسة دار الحديث الثقافية، بيروت -

لبنان، الطبعة الثانية ١٤١٩هـ، ج ٦ ص ٢٤١٢، رقم ١٥٨٥٨.

(٢) نفس المصدر السابق، ج ٦، ص ٢٤١٢، رقم ١٥٨٥٧.

(٣) سورة الشرح: الآيتان ٧-٨.

(٤) ميزان الحكمة، ج ٦، ص ٢٤١٢، رقم ١٥٨٦٢.

## ٥. التفاؤل بالحياة:

إن التفاؤل بالحياة يزرع في الإنسان الأمل، ويقوي لديه الثقة بالنفس، وينمي عنده النظرة الإيجابية للحياة.

أما التشاؤم، والانفعال لأنفه الأسباب والغضب تجاه أبسط الأشياء، فإن ذلك يولد القلق، والاضطراب، والنظرة السلبية تجاه كل شيء.

وقد ثبت من خلال الدراسات العلمية أن التشاؤم والانفعال الشديد يسبب السكتة القلبية، والإصابة بأمراض ضغط الدم، وتصلب الشرايين؛ في حين أن التفاؤل من أفضل الوسائل للوقاية من القلق، ومن أهم الطرق لعلاج الأمراض النفسية والروحية.

إن على كل واحد منا أن يدع القلق خلفه، وأن ينظر للحياة بتفاؤل وإيجابية، وأن يبدأ الحياة بنظرة متفائلة، مع اقتران ذلك بالعمل الجاد، والفاعلية والنشاط، وإلا فإن التفاؤل المجرد من العمل والعطاء يتحول إلى مجرد أمنيات وأحلام قاتلة!

ومن المهم جداً، أن نبدأ حياتنا بأمل وتفاؤل، يقول الرسول ﷺ: «تفاءلوا بالخير تجدوه»<sup>(١)</sup> إن هذه الكلمة الرائعة تلخص نتائج التفاؤل، فالمتفائل بالخير لا يبدؤ وأن يجده وإن تأخر ذلك، لأن التفاؤل يدفع بالإنسان نحو المزيد من العمل، والمزيد

(١) ميزان الحكمة، ج ٦، ص ٢٣٥٣.

من الفاعلية، والمزيد من الإيجابية.

إن علينا أن نحفظ هذه الحقائق الواضحة:

إذ رغم وجود الشر إلا أنه يوجد الخير أيضاً.

ورغم وجود القبيح إلا أنه يوجد الجمال الخلاب.

ورغم وجود المشاكل إلا أنه توجد الحلول لها.

ورغم وجود المعوقات إلا أنه توجد الكثير من الفرص.

ورغم وجود الإحباط إلا أنه يوجد الأمل.

فلندع اليأس والإحباط والقنوط والقلق وراءنا، ولنبدأ

حياة جديدة ملؤها الأمل والتفاؤل والعطاء والحب والخير!



## ثبت المصادر والمراجع

- ١- القرآن الكريم.
- ٢- أسعد، يوسف ميخائيل، الثقة بالنفس، دار نهضة مصر للطباعة والنشر، القاهرة - مصر، غير مذكور عدد الطبعة ولا تاريخ الطبع.
- ٣- الحاج، لويس، تغلب على القلق، دار إحياء العلوم، بيروت - لبنان، الطبعة الرابعة ١٤٠٧هـ - ١٩٨٧م.
- ٤- الحكيمي، محمد رضا، الحياة، الدار الإسلامية، بيروت - لبنان، الطبعة السادسة ١٤٠٩هـ.
- ٥- الري شهري، محمد، ميزان الحكمة، مؤسسة دار الحديث الثقافية، بيروت - لبنان، الطبعة الثانية ١٤١٩هـ، بيروت - لبنان.
- ٦- شرفي، محمد رضا، الشباب والقوة الرابعة للحياة، دار الهادي، بيروت - لبنان، الطبعة الأولى ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م.
- ٧- القعيد، إبراهيم بن حمد، العادات العشر للشخصية الناجحة، دار المعرفة للتنمية البشرية، الرياض - السعودية، الطبعة الأولى ١٤٢٢هـ.

٨- الكيلاني، ماجد عرسان، أهداف التربية الإسلامية في تربية الفرد وإخراج الأمة وتنمية الأخوة الإنسانية، المعهد العالمي للفكر الإسلامي، الولايات المتحدة الأمريكية، الطبعة الثانية ١٤١٧هـ-١٩٩٧م.

٩- المجلسي، محمد باقر بن محمد تقي، بحار الأنوار، مؤسسة أهل البيت، بيروت - لبنان، الطبعة الرابعة ١٤٠٩هـ-١٩٨٩م.

١٠- محفوظ، نجلاء، أسرار النجاح والسعادة، دار العلم للثقافة، القاهرة - مصر، غير مذكور عدد الطبعة ولا تاريخ النشر.

## المحتويات

٧	كلمات في البدء .....
١٣	القاعدة الأولى: بناء القدرات .....
١٥	أنواع القدرات .....
١٥	١- القدرات العقلية .....
١٨	٢- القدرات الثقافية .....
١٨	أ- الخطابة .....
١٨	ب- الكتابة .....
١٩	٣- القدرات الاجتماعية .....
٢١	وسائل بناء القدرات .....
٢١	١- اكتشاف القدرات .....
٢٢	٢- تنمية القدرات .....
٢٣	٣- استثمار القدرات .....
٢٥	القاعدة الثانية: إدارة الوقت .....
٢٧	القدرة على إدارة الوقت .....
٢٨	معنى الوقت .....
٢٩	العمر الحقيقي .....

- ٣١ ..... خصائص الوقت
- ٣١ ..... ١- أنفس شيء
- ٣٣ ..... ٢- سرعة انقضائه
- ٣٣ ..... ٣- الوقت لا يعوض
- ٣٥ ..... قواعد في إدارة الوقت
- ٣٥ ..... ١- ضع خطة لبرنامجك اليومي
- ٣٦ ..... أ- الأعمال الثابتة
- ٣٦ ..... ب- الأعمال غير الثابتة
- ٣٦ ..... ٢- اجعل لكل وقت عمله المناسب
- ٣٨ ..... ٣- لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد
- ٤٠ ..... ٤- استثمر الوقت الضائع
- ٤٣ ..... القاعدة الثالثة: الوعي بالمستقبل
- ٤٥ ..... أهمية الوعي بالمستقبل
- ٤٥ ..... ١ - التعامل مع الحاضر
- ٤٧ ..... ٢ - الإعداد للمستقبل
- ٤٨ ..... ٣ - فهم العصر
- ٥١ ..... كيفية تكوين رؤية للمستقبل
- ٥١ ..... ١ - دراسة الماضي وفهم الحاضر
- ٥٢ ..... ٢ - متابعة وفهم المتغيرات الجديدة
- ٥٣ ..... ٣ - الاطلاع على قضايا المستقبل
- ٥٥ ..... القاعدة الرابعة: التخطيط للمستقبل
- ٥٧ ..... تعريف التخطيط للمستقبل
- ٥٩ ..... أسباب عدم التخطيط للمستقبل
- ٥٩ ..... ١ - غياب الأهداف والتطلعات الكبيرة
- ٦٠ ..... ٢ - عدم الشعور بالمسؤولية

٦١	٣- عدم الوعي بالمتغيرات
٦٢	٤- الانغلاق والجمود
٦٢	٥- المفاهيم الخاطئة
٦٥	قواعد في التخطيط للمستقبل
٦٥	١- تحديد الأهداف بدقة
٦٦	٢- ترتيب الأولويات
٦٨	٣- وضع خطة عملية
٦٩	٤- وضع خطة للطوارئ
٧١	القاعدة الخامسة: التخلص من القلق
٧٣	ظاهرة القلق
٧٧	أسباب القلق
٧٧	١- ضعف الإيمان
٧٨	٢- تراكم المشاكل
٧٨	٣- الخوف من المستقبل
٧٩	٤- الشعور بالفراغ
٨٠	٥- الانفعال والتوتر الشديد
٨٣	علاج القلق
٨٣	١- تقوية الإيمان
٨٤	٢- تجاوز المشاكل
٨٥	٣- التخطيط للحياة
٨٦	٤- الاستفادة من أوقات الفراغ
٨٧	٥- التفاؤل بالحياة
٨٩	ثبت المصادر والمراجع
٩١	المحتويات

## عنوان المؤلف

البريد العادي: المملكة العربية السعودية - المنطقة الشرقية

ص. ب: ٨٤١ القطيف ٣١٩١١

البريد الإلكتروني: [Alyousif@Alyousif.org](mailto:Alyousif@Alyousif.org)

[Alyousif50@Hotmail.com](mailto:Alyousif50@Hotmail.com)

الموقع على الإنترنت: [www.Alyousif.org](http://www.Alyousif.org)

الهاتف المحمول: ٠٥٠٣٨٤٤٩٩١

## هذا الكتاب

في ظل المتغيرات المتسارعة في مجتمعاتنا يشعر الكثير من الشباب بالقلق والخوف من المستقبل نظراً لوجود معوقات تحول دون الوصول لتطلعاتهم وطموحاتهم وأهدافهم في الحياة. ومن هنا تأتي أهمية وعي الشباب بتلك المعوقات والعمل على تجاوزها في سبيل الوصول إلى التطلعات والطموحات الكبيرة التي ينشدها الشباب

إن مسؤولية الشباب تجاه أنفسهم تتطلب من كل شاب أن يعمل بجد واجتهاد من أجل مستقبله ومستقبل أمته، ويستلزم ذلك تأهيل الذات علمياً وعملياً، واكتساب المهارات الجديدة، والالتحاق بالتخصصات العلمية المتطورة، وعدم التوقف عن كسب العلم والمعرفة، فالعلم بحر لا ساحل له.

وهذا الكتاب يحاول أن يسلط الأضواء على قواعد النجاح الرئيسية، بهدف الوصول إلى بناء الذات، وتحقيق النجاح في الدنيا، والفلاح في الآخرة، فالإنسان المؤمن عليه أن يسعى للفوز بالدارين (الدنيا والآخرة).

والهدف من هذا الكتاب هو أن يساعدك على اكتشاف نفسك، ومعرفة ما بداخلك من كنوز وطاقات ومواهب خلاقة، وكيفية العمل على استثمارها وتوظيفها لصناعة النجاح والوصول للسعادة.