

كيف تعمل أقل بنتائج أكبر؟
كيف تحصل على متعة أكبر؟
كيف تزيد من إنتاجك؟
كيف تتخلص مما يستنزفك؟

رفع الـ قليله

تأليف

عبدالله العثمان

بنتائج كبيره

٥ نصيحة لإنجاز أكبر
٥ نصيحة لإنجاز أكبر

إهداء يكون فاضي للإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم
مقدمة

تساءلت كثيراً عن زيادة الإنتاج بوقت أقل فجلست أفكر وخرجت بهذه الأفكار التي أتمنى أن تستفيدوا منها وأن تكون موفرة لأوقاتكم وأن تساهم في نجاحات وإنتاجيات أكبر في حياتكم وأن تساهم في إكثار لحظات السعادة وتقليل لحظات الحزن وأن تساعدكم في راحة البال وإنجاز المهام المؤجلة والمساعدة على موازنة الحياة وإعادة ترتيبها وإنتاج أكبر إنتاج بوقت أقل وتكلفة أقل وربح أكثر.

ساعة فهم = تجنب ساعات هم

يقول علماء الإدارة أن التخطيط يوفر ٨٠% من الوقت عند التنفيذ، فلا تبخل على نفسك بالوقت عندما تخطط فإنك توفر الكثير من الوقت، وفي الحكمة ((إذا فشلت في التخطيط فقد خطت للفشل))، ففي غزوة الخندق كان المسلمون متقنين للتخطيط والاستعداد فواجهوا الألاف، وهذا عمرو بن العاص في إحدى السرايا يمشي ليلاً دون أن يشعل النيران إلى أن باغت العدو، التخطيط يوفر الكثير من الوقت والجهد والمال والخسائر، فساعة تخطيط تساوي تجنب ساعات فشل وساعة فهم تساوي تجنب ساعات هم.

اعمل وفق قيمك

الكثير من الناس لا يعلم لماذا يفعل ما يفعله ويعمل ما يعمل، إن اكتشاف القيم والحاجات الأساسية والرئيسية والمهمة يوفر الكثير من الوقت، فعندما تفعل ما لا تحبه فإنك تضيع وقتك، والذي تحبه وتقدره هو ما يمثل لك أهمية في حياتك فاكتب أهم عشرة قيم في حياتك كالحب، التسامح، الدين، الإبداع، الحرية، العطاء، التواصل، الصحة، المتعة، القوة، السعادة، الانتماء، الأمانة، وحاول أن تكتشف أهميتها بالنسبة لك وما الذي يشبعها ثم اعمل بما كتبتة لإشباعها وستجد حياتك أكثر سعادة وحب وطمأنينة.

ادفع أكثر

تحتاج أن تدفع أكثر لتحصل على الكثير، بدل أن تشتري سيارة قديمة تنفق على إصلاحها أكثر من سعرها، أو أن تصلحها كل يوم، فهي مهدرة للوقت والجهد والمال، فيحتاج الإنسان أن ينفق أكثر ليحصل على النوعية الجيدة فهي على المدى البعيد أفضل له وأمتع، والدفع الأكثر ليس على كل شيء ولكنه على الأشياء التي تبقى فترة طويلة كالمنزل والسيارة والحاجات الشخصية، والأشياء التي تستخدمها طوال الوقت، وما عداها بإمكانك شراء أي نوعية، فحياتك تستحق دفع الأكثر لها لتحصل على النوعية الجيدة.

فكر بالأهم

تركز مبادئ الإدارة في الوقت الحديث على عمل الأهم وليس المهم، فهناك الكثير من الأشياء المهمة، والذكي من يركز على الأهم ويختار الأهم والأحسن من كل خيارين، والأهم ما يكون له أثر على المدى البعيد، وتكون آثاره أكثر عليك وعلى من حولك، والأهم ما يكون خير لك في دينك ودنياك، الأهم هو خير الأمرين، الأهم ما كان مهماً أجلاً، فليس كل المهم يجب تأديته وأكثر الناجحين

من يركز على الأهم الآجل وما هو على المدى البعيد ويترك آثار كبيرة في المستقبل.

زيارة أقارب أكثر

تستطيع أن تصل رحمك وتزور أقاربك كل واحد منهم على حدة، وتستطيع زيارتهم في تجمع واحد، احرص على التجمعات التي يجتمع فيها عدد كبير، إنك بذلك تصل رحمك وبيارك الله في رزقك، وتطيل من عمرك، وتبارك أعمالك، وترى أكثر من شخص في زيارة واحدة، صلة الرحم من متع الحياة وفرصة للثواب والأجر، والمؤمن يعتبرها من أولوياته ويلتزم بصلة الرحم وحضور الجمعيات وهي من نعم الله التي لا يدركها الكثير، فصل رحمك وحرص على الزيارات التي يتجمع بها العدد الكبير.

القراءة السريعة

القراءة السريعة من الفنون الحديثة ومن الأشياء التي توفر لك الكثير من الوقت فبدل أن تقضي ساعتين في كتاب تستطيع قضاء نصف ساعة في قراءته وبنفس الفهم بل ربما بفهم أكبر، وأيضاً لن تحس بالملل والسرحان فأنت تجاري سرعة عقلك الرهيبة والكبيرة، وكلما زادت سرعة قراءتك زادت سرعة فهمك، ومع الوقت ستصبح لديك عادة تستثمر بها وقتك وتستغل نشاطاتك بشكل فعال.

المكافأة

المكافأة لها وقع في النفس كبير، وكثير منا يشتري حاجياته ولكن القليل من يعتبرها مكافئة على إنجاز أدائه أو حذب قرأه أو لمسحه حنان على طفل، أذكر أنني قلت لنفسي إذا قرأت هذا الكتاب فسأشتري لك ميدالية، فقرأته وكتبت عليها القارئ النهم، وبعدها زاد معدل قراءتي لثلاثة أضعاف، ومن الضروري في المكافأة أن تكون صادق مع نفسك وأن لا تخلف الوعد معها، وكلما زادت المكافآت زادت الإنتاجية.

وضح هدفك

كلما حددت هدفك وجعلته واضحاً أمام عينيك، كلما زاد تحقيقك له ونقصت الفترة في إنجازه وزادت سعادتك، فعندما أقول لك إننا سنسافر لن تسعد مثل قولي لك إننا سنسافر في الصيف لمكة المكرمة، ستكون بالأخرى أسعد لأنها واضحة محددة تبعد عنك الحيرة والشك، وأقصد وضوح الهدف أي أن يكون واضحاً محدداً مكتوباً وبالتاريخ، وكلما فصلت في الهدف وكيف ترغب في تحقيقه كلما كان ذلك أفضل لك وأسعد وأدعى للنجاح.

جزر السعادة

هناك قاعدة في علم الإدارة وهي أن:

- ٨٠% من الإنتاج سببه ٢٠% من الأعمال.
- ٨٠% من سعادتك سببها ٢٠% من نشاطاتك.
- ٨٠% من راحتك وفرحتك سببها ٢٠% من علاقاتك.
- ٨٠% من تأثيرك بالناس سببه ٢٠% من أقوالك.
- ٨٠% من تعاستك سببه ٢٠% الأنشطة.
- ٨٠% من الإحباط سببه ٢٠% من المواقف.
- ٨٠% من الحب سببه ٢٠% من أفعالك.

● ٨٠% من نجاحك سببه ٢٠% من وقتك الذي تقضيه بتركيز وحماس.
عليك اكتشاف ال ٢٠% المؤثرة في حياتك والتي تعطيك دافع أكبر وأن تفكر في ال ٢٠% التي تأخذ الكثير من وقتك وتهدره.

اترك ما لا يعمل

الإنسان مقدام شجاع يجرب، والناجحين من يقدمون ويغيرون من طريقتهم فربما سلكوا الطريق الشاق والصعب، فهم يصححون الطريق ويتركون ما لا يعمل ومرنين في التغيير وفي اختيار الأفضل، فعليك بترك ما لا يعمل من أفعالك، وترك ما لا يعمل من معتقداتك، فاعتقادك أنك لا تستطيع أو أنك غير محبوب أو أنك فوضوي أو غير منجز كلها قناعات واعتقادات خاطئة عن النفس، تحد قدرة الإنسان وتحطمه من الداخل، فاتركها وجرب طريقاً جديداً.

فوض

من أهم الطرق لاستثمار الوقت هو التفويض، وهو إعطاء المهام لشخص آخر ليؤديها عنك، فإذا كان شخص يستطيع أن يؤدي لك عملاً فوكله به وإن لم يستطع القيام به فقم به أنت، فمن فوائد التفويض استثمار الوقت وعدم إهدار الجهد، وأيضاً إتقان العمل فربما من تعطيه العمل يتقنه أكثر منك، ولا بأس من أن يساعدك أحد فأنا عندما أكتب أعطي تصحيح المقالات لوالدتي وكتابتها لأخي فهم يمدون لك يد المساعدة وأنت تتفرغ لعمل المزيد لهذه الأمة، وهناك الكثير من من يرغبون في مساعدتك ومد يد العون لك، وبالنهاية ستحصل على المزيد من الوقت لمزيد من الإنجاز.

انصح الناس وعلمهم ما تعلمت

عندما تخبر شخصاً معلومة فإنك ترسخها مرة أخرى في عقلك، وأيضاً تسعى لتطبيقها، فليس من المعقول أن أخبره ما لم أعمله، وأيضاً فإنها تثبت في مخيلتك للأبد، وكذلك فإن الناس سيستمعون بالجلوس معك والاستفادة منك وسماع الجديد وما يطور حياتهم للأفضل، وكذلك فهي زكاة للعلم وشكر لله على ما تعلمته، وهذا العصر هو عصر العلوم والسرعة والمعلومة الجديدة وعندما توصل أفكار فإنك تساهم في جعل الأرض مكاناً أفضل للعيش.

اقض وقت أكبر مع من تحب

إن الناس الذين تحبهم والذين تقضي وقت ممتع معهم وتسعد بالجلوس معهم ولا تمل حديثهم ولا يملون من حديثك، هم في الحقيقة قوة دافعة لك، ودعم لأهدافك ونجاحاتك، ومن لا تحبه فإنك تهدر وقتك وتضيع طاقتك معه، أنت تعمل على مساعدته لكن لا تقضي كل أوقاتك معه، والأرواح جنود مجندة ما تعارف منها ائتلف وما تناكر منها اختلف، الجلوس مع من تحب يعطيك دافع أكبر للنجاح ويعطيك فترة راحة وتفكير، فاترك أثر عليهم وكن رقيقاً معهم وقدم لهم الهدايا دائماً.

أجل ما لا تستطيع القيام به

عندما تحس بالضغوط وكثرة المهام والمسؤوليات قم بتأجيل بعض الأفكار والمشاريع وبعض المهام لوقت آخر، وذلك سيخفف الضغوط عليك ويقلل الأعباء، وستشعر بالحرية والراحة.
إن أكثر ما يستهلك طاقة الإنسان هو الأعمال غير المنجزة فإما أن تنجزها وتكملها للنهاية أو تؤجلها أو تلغيها تماماً أو أن تفوضها لشخص آخر.

تغلب على الرفض وكلمة لا

إن الكثير من الناس ييأس ويتحبط عندما يقال له لا أو عندما يرفض، فعليك أن تعدل مسارك وتكمل

طريقك بدل أن تسقط وتتعثّر، إنها علامة للتمهل والتيقظ لا للتوقف والجمود، والفاشل من يتعثّر ويسقط ولا ينهض والناجح من يستيقظ وينهض بعد سقوطه مباشرة وينفض الغبار عن جسده ويسرع الخطى ليعوض ما فات عند سقوطه، وكلما تغلبت على مشكلة جديدة كلما زادت عضلاتك في طريق النجاح لحمل نجاحات أكبر.

تفتح للأفكار الجديدة

هناك أفكار جديدة وجميلة أغلب الناس يعاديها، والإنسان عدو ما يجهل، فهناك أفكار تسهل لك حياتك وتبسطها، جرب الجديد وتعلم، وإذا لم يصلح اتركه، وإذا صلح فاستمر عليه، وإذا أتت فكرة جديدة فأمعن فيها ودقق فيها النظر ثم قرر إن كانت تصلح أو لا؟ وانظر إن كانت ستفيدك وتستثمر بها وقتك.

القراءة والعلم

إن العالم أشد على الشيطان من ألف عابد، لأن العالم يعبد الله على بصيرة ونور ويقين وثبات ومنهج واضح، أما العابد فهو يعبد الله وفق حماسه وربما خف هذا الحماس فانهار من القمة، والعابد سهل الإضلال فربما يبدله الشيطان على عبادات جديدة أو أن يبدله على طريق جميل لكن في باطنه الضلال، فعليك بالعلم لأنه نور الطريق، ومبعدك عن الآثام والتخبط والظلام، فتختصر الكثير من الوقت في طريقك للسعادة والنجاح.

قليل دائم

يقول صلى الله عليه وسلم ((قليل دائم خير من كثير منقطع))، والقطرة المتواصلة مؤثرة في الصخور أكثر من الماء المنهمر، وصوت عقارب الساعة أكثر إزعاجاً من هاتف يرن، والذي يكسر الصخور يضربها مرات ومرات وفي ضربة واحدة تنكسر، إنها لم تنكسر من هذه الضربة لكنها من الضربات المتتالية، فعليك بالأعمال القليلة والمستمرة فهي التي تنتج أطيب الثمر.

لا

من الطرق الفعالة في الإنجاز هو أن تنجز ما لديك بدل من تلقي مهام جديدة، فاجتهد في تنفيذ ما وعدته ولا بأس من أن تقول لا للمهام الجديدة، لأنك إذا قلت نعم فإنك لن تؤدي القديم وستضر بالجديد ولن تؤديه حقه، فإما أن تقول لا أو أن تؤجل العمل أو إذا استطعت عليك أن تقبله، ولا تقبله إلا إذا تأكدت تماماً من أنك قادر على إنجازه.

الإخلاص

إذا أردت أن تؤجر على نومك فأخلص النية لله وللتقوي على مهام الحياة، والإخلاص سعادة في الدنيا والآخرة، فكل عمل تضع فيه نيتك وتجعله لله، تأخذ عليه الأجر الكبير وفي كل ثانية يزداد معدل حسناتك، فهو يوفر الكثير من الوقت، ويبارك الله في أعمالك ويمدك بمن يعاونك ويأجرك عليها.

التوبة المبكرة والمبادرة لتصحيح الخطأ

عندما تخطئ فأسرع بالتوبة، وعندما تجرح إنسان فأسرع بالتأسف منه، وعندما تشعر بالسلب بادر لإسعاد نفسك، وعندما تشعر بالخطر تسلم بالخطر، وعندما يعطيك إنسان بادر برد الجميل، وعندما ترتفع معنوياتك بادر لإنجاز المزيد، فكلما أجلت الخطأ وزدت على الخطأ الخطأ زاد الصدا على الصدا وتكالبت الظلمات على الظلمات، وانطفأت الشموع وطمس النور، فإذا انطفأت شمعتك أشعلها

مباشرة ولا ترضى بالعيش بالظلام بل كن دائماً بالنور.

دكتوراه بالسيارة

إذا استمعت لشريط كل يوم في السيارة فإنك تستمع لـ ٣٦٥٠ خلال ١٠ سنوات أي بمعدل أخذك لرسالة دكتوراه، فكم يفوتنا من الأجر والعلم في هذه الأوقات في السيارة، ونضيع الأوقات بالموسيقى أو الكلام أو الغضب على من بالشارع، إنها فكرة تستحق التنفيذ، فهي علم ونور وهدى وتوفير للوقت واستثمار له.

استخدم كلمات مهذبة

إن كلمات مثل شكراً، لو سمحت، لو تكرمت، جزاك الله خيراً، الله يفتحها بوجهك، عساك على القوة، أحسنت، بارك الله فيك، نفع الله بك الأمة، كلمات تدخل الفرحة في قلوب الناس وتكسبك ودهم، إنها كلمات سهلة وقليل قائلها، فعندما تمتلئ قلوب الناس بالحسد والغيرة يصبح المدح أقل ويصبح النقد أكثر والخلاف أعم والود أقل، فكن أنت المبادر لإصلاح هذا العالم، فبهذه الكلمات تكسب ود الناس وتحصل على كل ما تحتاج وكلما أعطيت أكثر كلما أخذت أكثر.

التردد

التردد يضيع الكثير من الوقت، فعندما تفكر في شيء أحسمه، إما بالفرض أو القبول أو التأجيل، فعندما تتردد يحد عقلك فيم يفعل ولا يدري أين يذهب، والتردد يضيع كثير من الوقت والجهد، ويضيع وقتك ووقت من معك لأنهم لم يتعرفوا على قرارك، واتخاذ القرار والخطأ بعده أفضل من عدم اتخاذ القرار أصلاً، فعندما تخطئ تتعلم شيئاً جديداً وعندما لا تعمل فإنك لم تتعلم شيء، وعدم اتخاذ القرار هو قرار بحد ذاته.

لا نوم بعد اليوم

من الناس من ينام ١٠ ساعات وأكثر يومياً وهذا إهدار كبير للوقت، وعندما تقلل ساعات النوم فإنك تستثمر ساعات أكبر تستغلها بإنجازات أكبر وعبادات أكثر، خاصة من يستيقظ مبكراً من النوم فهو يستغل أوقاتاً أكبر ويستيقظ قبل الجميع فيكون الهدوء وقلة المقاطعة، والإنسان يكتفي بالقليل من النوم ولا يحتاج هذا الكم الطويل من الساعات في النوم بل هو صاحب مهام وإنجازات ولا وقت لديه للنوم.

اكتب صفحة كل يوم

اجعل من عاداتك الكتابة وعاهد نفسك بكتابة صفحة يومياً، اكتب مذكراتك، أفكارك، طموحاتك، إنجازاتك، ماذا تعلمت، أفكار إبداعية، مشاعرك، كيف كان يومك، أشعارك، خواطرك، مقالاتك، ليكن لك رصيد يومي من الكتابة لتلاحظ تطورك وأين أنت الآن، وإلى أين تذهب؟ ومتى ستصل؟ اكتب تساؤلاتك وحيرتك، اكتب رسائل حب لمن تحبهم، اشكر من ساعدك، اكتب رسالة لنفسك تعبر عن حبك لها وتقديرك لها.

الترتيب والتقليص

من أهم الأشياء التي يمكن عن طريقها توفير الوقت هو الترتيب والتقليص، وقد يأخذ وقتاً في البداية ويكون شاق على النفس قليلاً، لكنه جميل بعد ذلك وستشعر بالنتائج بعدها. أفضل طريقة لتقليص الأوراق هي بسؤالك نفسك هل أحتاج لهذه الورقة بعد ٥ سنوات؟ إذا كانت الإجابة بنعم فاحتفظ بها وإلا فارمها. وكذلك تقليص الملابس فإذا كان هناك بعض الملابس الزائدة عن الحاجة فيمكنك تقليصها، ليس

برميها وإنما التصدق بها للفقراء الذين هم بأمس الحاجة إليها، وبعدها ستشعر بالراحة والسعادة في نفس الوقت.

الصلاة والعبادة

العبادة تشحن الروح وتنشحن الطاقة وتعيد توازن الجسم وتقربنا من أرواحنا ومن رغباتنا الحقيقية وهي تساعدنا على المضي في هذه الحياة، فلا بد من وقفات لوحات إيمانية، يشرب الإنسان فيها ماء الحياة ويأكل ما يعينه على المسير، فعندما يصلي الإنسان يشعر بالراحة والبركة والرغبة بالمزيد وحب لإنجاز أكبر وسلامة صدر وطمأنينة نفس، فعليك بمحطات الطاعة فإنها خير معين على الدرب والطريق.

صلة الرحم

من الأمور التي حرص عليها الإسلام وأشار إليها ودعا لها هي صلة الرحم، فهي معلقة وموصولة بالعرش، من وصلها وصله الله، ولصلة الرحم فوائد كثيرة فهي بركة في الأوقات، شحذ للهمة، إطالة في العمر، قوة وانتماء، فرحة وسرور، أهلك هم خير من تشاركهم نجاحك وهم من يقفون معك وأنت بهم وهم بك، ولصلة الرحم فوائد لا تعد ولا تحصى لكنها من الأعمال التي لها نتائج كبيرة عليك وعلى الآخرين.

عملين في وقت واحد

هناك صنفين من الناس الأول يحب التركيز في عمل واحد إلى أن ينجزه والصنف الآخر يحب إنجاز أكثر من مهمة في وقت واحد وقراءة أكثر من كتاب وهكذا، اكتشف طريقتك واتبعها فمن هم في الصنف الثاني وحاولوا التركيز على أمر واحد فإنهم يقتلون أنفسهم ويشعرون بالملل فلا بأس من كلا الأمرين أن تركز أو أن تعمل عملين في وقت واحد ومشروعين في آن واحد كلا العملين ناجحين حسب شخصية الإنسان.

تقليل أو ترك الذنوب

كل البشر خطائين وخير الخطائين التوابون، إن الذنوب تشغل حياة الإنسان فهي في وقت الذنب تضيع وقته بغير المفيد وبعده بالتحسر عليه وكذلك تأتي آثاره الكثيرة من بعده من محق للبركة والفقر والإحساس بالضيق وابتعاد الناس عنه، فالإنسان يحاول التقليل من الذنوب والإكثار من الطاعات وإيجاد حلول عملية للتقليل أو ترك الذنوب والاستغفار والتوبة المتجددة بعد الذنب مباشرة لكي لا يساهم الذنب في تضييع أوقات أكثر.

الصيام

للصيام فوائد كثيرة وهي عبادية ترضي الاله حيث جزاءها من الله والتي فيها الإخلاص، فلا أحد يعلم بصيامك، وهي كذلك راحة للجسد وصحة، وكذلك توفر وقت الأكل فليس لديك إلا وقت واحد لتأكل لا أوقات كثيرة، وهو أيضاً لاستجابة الدعاء، ولا يحس بحب الصوم وأثره إلا من جربه واستمر عليه فترة من الزمن وأحبه، وكذلك هو صلة للرحم فتقطر مع أناس تحبهم وهي دعوة فتدعوا الناس على الفطور فيصوموا معك وتأخذ أجرهم.

كن متواجداً وقت الشدة

من يقف معنا وقت الشدة ولو بالاستماع فإننا نقدر له ذلك ولا ننسى ذلك له ونعتبره من الأوفياء، فالوقوف وقت الشدة من الأشياء التي تحببك بالناس وتترك أثراً في نفوسهم فهم في وقت الشدة يشعرون بالوحدة وأنت بوقوفك معهم تشعرهم أن هناك من يستمع لهم ويهتم لأمرهم ولمعاناتهم،

وليس الإنسان في وقت الشدة بحاجة للكثير من الدعم أو بحاجة لحل لمشكلاته لكنه بحاجة لاستماع وفهم وتعاطف.

سبحان الله وبحمده

عن ابن عباس عن جويرية أن النبي صلى الله عليه وسلم خرج من عندها بكرة حين صلى الصبح وهي في مسجدها ثم رجع بعد أن أضحى وهي جالسة فقال ما زلت على الحال التي فارقتك عليها قالت نعم قال النبي صلى الله عليه وسلم لقد قلت بعدك أربع كلمات ثلاث مرات لو وزنت بما قلت منذ اليوم لوزنتهن سبحان الله وبحمده عدد خلقه ورضا نفسه وزنة عرشه ومداد كلماته . (رواه مسلم)

إنه يعلمنا أن نعمل ما فيه استثمار لأوقاتنا ولجهننا فهذا الدعاء يساوي ساعات عبادة فعلينا بالتفكير فيم له نتائج أكبر وأعظم وهذا العصر ليس عصر إنجاز المهم بل عصر إنجاز الأهم واختيار الفاضل على المفضل.

الخريطة الذهنية

من العلوم المتميزة والفعالة هو علم الخريطة الذهنية وهو باختصار طريقة يحبها العقل للكتابة والتلخيص، وباستطاعتك تلخيص الكثير من الأشياء بورقة واحدة، وتعمل الخريطة الذهنية على تحفيز الجزء الأيمن والأيسر من العقل في نفس الوقت فهي تستخدم المنطق والأرقام وأيضاً الرسومات والألوان وهي موفرة للوقت فتعمل على تفريغ كل ما لديك في ورقة ولها استخدامات عديدة أنصحك بدخول دورة فيها واستخدامها في مختلف مجالات حياتك.

النظرة للذات

كيف تنظر لنفسك ينظر لك الآخرون، وكيف تعامل نفسك يعاملك الآخرون، وكيف تنظر لما سيحدث لك وتفكر به سيحدث لك، فعندما تنظر لنفسك على أنك فوضوي فإن حياتك ستكون عارمة بالفوضى والعكس صحيح، فإذا رأيت نفسك منظم ومرتب وتحب الترتيب فسينظر الناس لك بهذه النظرة وستعمل على الترتيب والتنظيم وإدارة حياتك فأعمل من قيمة ذاتك وتقديرك لها وأنها أفضل مما تتوقع.

اقطع وقتاً لنفسك

خذ وقتاً لنفسك بعد طول إنجاز، وقتاً لشحن عزيمتك وتجديد حياتك ورفع روحك المعنوية، إن الراحة دافع لعمل أكبر ودافع للعودة بهمة أعلى وروح أكبر، كالمطاط إذا شدته يرجع بقوة أكبر، وكذلك الإنسان إذا ابتعد عن جو العمل ومحيط المهمات فإنه يعود بقوة أكبر وأقوى ويرجع بهمة عالية تعوضه عن ما فاتته وقت راحته، فغير نفسك ورفه عنها ونوع بالمهمات لكي لا تمل.

التسامح

عندما تسامح فإنك تلقي كل الأحمال عن كاهلك وتريح نفسك والآخريين وتكون محبوباً لدى الجميع، والذي لا يسامح لا يصل لقدراته الكامنة من الحب والخير والعطاء فإن الكراهية تحجب عنه الكثير من متع الحياة، ولا يجب إلا متسامح ولا يعطي إلا محب، والمعطاء متسامح والمحب معطي، والمتسامح محب، فسامح نفسك والآخريين فلن تستطيع حمل كل هذه الأثقال والمشي لمسافة طويلة فإما أن تسقطها عن كاهلك أو أن تسقط معها.

اهتم بصحتك

إن الاهتمام بالصحة أمر هام للغاية في توفير الأوقات وفي الإنتاجية العالية، فإذا مرض الإنسان فإن أوقات كبيرة تضيع منه، وتذهب منه طاقة نفسية وجسدية كبيرة، والوقت الذي تهتم فيه بصحتك من رياضة ومشى وفحوص وأكل صحي أفضل من أن تتعب أوقاتاً طويلة بعدها، فاقتطع وقتاً لنفسك واهتم بصحتك واستغل أوقاتك.

التسويق

من أكبر مضيعات الوقت وأكثر مهدرات الطاقة التسويق والتأجيل. كل عمل ناجح ومهم من الأفضل أداءه الآن وإنجازه وعدم تركه والعمل على جسمه، والإنسان يسوف ليتجنب ألم أداء المهمة، والألم سيكون أكبر عند التأجيل فأنت تحمل هم التسويق وهم أداءها، فالألم هنا أكبر، وحل التسويق أن تقوم بالبدء فلن يكون لك وقت إذا لم تعمله الآن، وإما أن تقرر عدم أداء المهمة أو تأجيلها أو تفويضها.

فكر بما تريد

فكر فيما تريد لا ما لا تريد، فكر بالحلول لا بالمشكلات، فكر بالسعادة لا بالتعاسة، اسأل نفسك كيف؟ واترك لماذا؟، فكر باليسر لا بالعسر، فكر بالمسرات لا بالمتعسات، فكر بالصالح لا بالطالح، فكر بالنور بدل الظلام، عندما تفكر فيما تريد فإنك تتطلق نحو الهدف متقدماً فيما تستطيع فعله، تاركاً ما لا تستطيع معالجته، إنك تنير المستقبل بدل أن تصلح ما لا يصلح، وكلما فكرت فيما يسعدك ستسعد وعندما تفكر فيما لا تريد فسوف يتبعك.

بسط قوانينك

من الناس من يجعل قوانينه كثيرة ليحصل على ما يريد، فهو يريد صديق صالح ووفي وسعيد وغني ومتفائل وضحوك... الخ.. إنه بذلك يتعب نفسه ويصعب الأمور عليه، بل اجعل قانون الحب بحب من يحبك فقط، ولا تحتاج لكثير من القوانين والمصاعب والأعراف، بسط قانون السعادة لديك، أنت سعيد بمجرد أن تفتح عينيك وتشعر أنك موجود في هذا العالم وقانون النجاح أنك تشعر بالنجاح كلما أعطيت وفكرت بالعطاء فبذلك تسعد نفسك وغيرك وتكون من السعداء.

كن سعيداً وناجحاً

إن التعاسة والمشكلات تستنزف الإنسان وتستهلك من وقته وطاقته وحيويته الكثير، فالسعادة تسهل للإنسان حياته وتعطيه الفرصة ليفكر ويبدع وينتج، وعندما يشعر الإنسان بالسعادة فإنه يعطي لنفسه وغيره ويساهم في إسعاد من حوله ويقدم من صميم قلبه ويساهم في جعل العالم مكان أفضل للعيش، ويعمل على المساهمة في عمله وبيته وإضفاء لمسات على من يعرف.

اعمل ما تحب أو أحبب ما تعمل

أغلب الناس عندما تسألهم عن أعمالهم فإنهم يشكون وهم غير راضيين عن أعمالهم ولا يريدون البقاء بها، فكيف تتوقع من هذا الفرد إنتاجه وإنجازه، فعليك أن تعمل فيما تحب وفيما يوافق شخصيتك وهواياتك، أو أن تحب ما تعمله وتجعل عملك من ضمن اهتماماتك أو أن تجعله متعة

وضمن اهتمامك ومن ضمن الأشياء التي تسعدك، واعتبر عملك ساحة إبداع أو فرصة للفائدة والتغيير، اجعل عملك متعة وفائدة واعمل في مكان تحبه واستمر عليه.

قاوم فشلك

عندما تستسلم لفشلك وتسقط ولا تنهض فإنك تضيع حياتك، وأفضل وقت للقيام من السقوط هو بعده مباشرة، ولو أكثر التآلم لزيد الألم واشتد عليك وصعب برؤه، ألا ترى ابتسامة ونهوض الطفل بعد جرحه، والتوبة كذلك أفضلها ما كان بعد الذنب مباشرة، وكما يقول ابن القيم في التوبة أن تتوب من الذنب وأن تتوب من تأخرك بالتوبة.

اكتب مشاعرك وأهدافك

فرغ ما يخطر في عقلك على ورقة ولا تكثر من التفكير بالمشكلات وتخزينها في جسدك بل في ورقة، فرغ مشاعرك وكتبها وعبر عنها ولا تكثر الهم والتفكير بها وإن كنت لا بد مفكر بها فكر بالحلول لا المشكلة، فكر بحلها والتخلص منها لا زيادتها ومضاعفتها، وعندما تسجل ما يخطر ببالك من أهداف فإنها تقترب من التحقق والظهور على أرض الواقع.

صل من قطعك

صلة الرحم لها أثر وفوائد جمة والمعاملة بالإحسان هي قمة السعادة وفي الحديث ((صل من قطعك واعط من حرمك واعف عن من ظلمك)) .
وليس الواصل من وصل من وصله وإنما الواصل من وصل من قطعته، والمعطي الذي يعطي من حرمه لا من أعطاه، والمسامح لمن ظلمه لا لمن أعزّه وأكرمّه، وإذا وصل الإنسان لهذه المرحلة من العطاء والإحسان لأعدائه فأبشر بنجاحاته وتيسير أمورهِ، وهذه عداواته فكيف بصداقاته وأحبائه.

نوعية العطاء

ليس العطاء بالكثرة بل بالنوعية، والعطاء بالوقت والاحتياج، فانظر لحاجة الأمة والناس وتخصص به، وكذلك العطاء فتستطيع بعطايا بسيطة أن تؤثر بالنفوس ولا تحتاج لوقت طويل وجهد كبير وأعمال جبارة، إن الأعمال البسيطة والفعالة هي التي تنتج وتثمر، فالشجرة ما هي إلا بذرة صغيرة من يد مخلصة ألقته في التراب ودفنتها لكي لا يراها أحد بل الله وحده فنمت وأينعت وأنبئت.

هدايا المناسبات

الهدايا بشكل عام لها وقع في النفوس فما بالك في هدايا المناسبات، فالإنسان يعتز بمناسباته السعيدة فعندما تهديه الهدية فإنك تعبر عن اهتمامك بمناسباته وتذكرك لأحداثه المهمة، وخاصة عندما تفاجئه بالهدية وتختار ما يحب من هدايا.

استمع للناجحين

احتك بالناجحين، استمع للعظماء، اقرأ عن سير النبلاء، تعلم من حياتهم وكيف وصلوا لما وصلوا إليه، اقتد بالصالحين، قلد المفلحين، رافق المصلين، ادع للمصلحين، سافر مع المعتمرين، يقول ابن الجوزي عندما قال له أناس كانوا عنده، لعلنا شغلناك فيقول: نعم لقد كنت مع الصحابة والتابعين استن بسنتهم وأهتدي بهديهم فلما جنتم تركتهم وجلست معكم.

اعمله الآن

شعار شركة نايك المميز هو (just do it) وهو شعار جميل يخدمنا في موضوعنا، فإذا أردت عمل ما فاعمله الآن ولا تتردد وبادر بعمله الآن، وإذا لم تعمله الآن فلن يأتي الوقت الذي ستعمل فيه هذا العمل، ومشكلة الناس الراغبين بالنجاح هو التسويف فهم يؤجلون إلى بلوغ الأجال ، إذا أردت الهداية فاهتدي الآن ولا تنتظر الزواج أو تنتظر الحج القادم وإذا أردت طلب العلم فأبدأ الآن واطلب العلم ولا تتوقف إلا وأنت في أعماقه.

الأناقة

أود أن أسألك سؤالاً وهو عندما تلبس الملابس الأنيقة وترى نفسك بالمرأة ثم تذهب لمكان ما ، ألا تشعر بالزهو وتشعر بالسعادة، وتكون نظرتك لنفسك رائعة، لذا احرص أن يكون مظهرك جميلاً وأنيقاً وجذاباً أينما حللت وليعرف عنك الجميع أناقتك ولباسك الحسن ورائحتك المميزة وعطرك الفواح وكلامك الجميل النقي فبذلك تكسب حب الناس واحترامهم وتكسب نفسك الهيبة والاحترام والوقار.

تعلم وتعلم وتعلم

تعلم واقرأ وطور نفسك كل يوم، ولا يأتي يوم إلا وعلمك قد زاد وتعلمت أكثر من اليوم الذي سبقه، تعلم وطبق، وتعلم حتى لو لم تطبق لأنك إذا كنت مسافراً وأنت في الطريق الصحيح وتمشي ببطئ خير من المسرع وهو يسير في الطريق الخاطئ وخيرهم المسرع في الطريق الصحيح الذي يتعلم ويتابع التعليمات ويشاهد الخريطة وهو مسرع في الوصول لأهدافه وتطبيق ما تعلمه.

التقليل من مشاهدة التلفاز

التلفاز أعتبره من أكبر لصوص الوقت لأنك لا تدرك نفسك وأنت تشاهده فهو يأخذ نفوس الناس وعقولهم، ويجلس عليه الناس بالساعات للأسف، فعليك بضبط مشاهدتك للتلفاز بأن تخصص وقتاً معيناً لذلك، أو أن تخصص أوقات لمشاهدة برامج مفيدة تعرفها بحيث تقود ما تشاهد لا هو يقودك، وبأن تقتني الأشرطة التعليمية وتفيد وقتك بها، وتشتري لأبنائك الشرائط المفيدة وتخصص لهم برامج وأوقات معينة لمشاهدته وبذلك تستفيد من الكثير من الوقت في إنتاج أكبر، لك ولغيرك.

الخاتمة

وصلنا لنهاية المطاف الذي هو بداية الانطلاقة لنجاح أكبر واستفادة أكبر من الوقت بفعل الأشياء البسيطة التي يبارك الله فيها فتنتج وتثمر ثمرات كبيرة وأسأل الله أن أكون قد أفدت بهذا العمل أناس ونورت لهم الطريق ليدركوا قيمة الوقت ويستثمروه في عمل الأهم ويدركوا ما المهم لديهم وكيف يركزون عليه وكيف يحدون ما يستنزف طاقتهم وما يهدر أوقاتهم.
والله ولي التوفيق ، وإن كان من خطأ فمن نفسي والشيطان وما كان صواب فمن الله.
وسبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت استغفرك وأتوب إليك.

نبذة عن المؤلف

- الأسم : عبدالله زكي عبدالله العثمان
ممارس مرخص في البرمجة اللغوية العصبية
مؤلف كتاب ١٠٠ فكرة للتسامح
مؤلف كتاب افهم نفسك بعمق
مؤلف كتاب صداقات للأبد
مؤلف كتاب حسن حياتك
مؤلف برامج قوة النفس البشرية
مؤلف مشارك في منتج شفاء النفس مع نادية أبوبكر
مؤلف مشارك في منتج انطلاقة العملاق مع نادية أبوبكر
مؤلف منتج خوش فكرة
مؤلف شريط التخطيط ببساطة
مؤلف منتج أهم الأهداف للمتابعة اليومية
مؤلف منتج فن التخطيط
مؤلف منتج قائمة المهام
مؤلف ومشارك في ٦ منتجات (بر الوالدين ، انجازات تربوية ، متعة الحياة ، انجازات ايمانية ، حب الزوج ، حب الزوجة)
الموقع الشخصي : www.abdullao.com
البريد الالكتروني : Abdulla_al_othman@hotmail.com

خطط ويانا

- ✓ هل ترغب بمساعدتك بوضع خطة لحياتك؟
- ✓ مشروع خطط ويانا يأخذك خطوة بخطوة لصناعة خطة حياتك بأسلوب مبسط ومشوق
- ✓ ٢١ يوم لتصميم خطة حياتك
- ✓ اطلع على أكثر من ١٥ نموذج لخطط جاهزة
- ✓ هديا مع كل خطة تساعدك على التخطيط
- ✓ بساطة في الإجراءات مع عمق الطرح
- ✓ سرية تامة في الخطة
- ✓ ٣ ساعات استشارية بعد الخطة
- ✓ أكثر من ٥٠ خطة للمشروع في سنته الأولى

سعر الخطة: ١٠٠ د.ك
للحجز والإستفسار: ٠٠٩٦٥٦٦٩٠٠٨٣
[Abdulla al othman@hotmail.com](mailto:Abdulla_al_othman@hotmail.com)
www.abdullao.com

همم

تحالف وطني كبير.. من أجل هدف وطني كبير..

رسالتنا: حياة أفضل.. لحياة طموحة
رؤيتنا: انطلاقة قوية لتحالف تكاملي متين يقدم منتجات عصرية للشباب والفتيات تشحذ
الهمم وتحقق الطموحات

الأهداف:

١. حماية الشباب من الانحراف بتوظيف طاقاتهم بشكل ايجابي.
٢. التعاون مع القطاع الخاص والمؤسسات والهيئات الحكومية لتنظيم أنشطة وبرامج تدريبية للشباب.
٣. طرح وتطوير مشاريع وأنشطة في مجال الترفيه التعليمي.
٤. تطوير مهارات الشباب وتحويلها إلى مهن مدرة للربح.
٥. تبني مشاريع وأنشطة وتنظيم ندوات ومؤتمرات التي تعالج قضايا الشباب المعاصر.
٦. التعاون مع المؤسسات الإعلامية والمحطات الفضائية لانتاج برامج شبابية ومواقع على شبكة الانترنت تتميز بالجمع بين روح العصر والقيم الأصيلة.
٧. وضع خطة عمل لايجاد البدائل المناسبة لمتطلبات الشباب الهادفة لرفع الهمم وبلوغ الطموحات.