

## كيف يستطيع الطبيب أن يطور سلوكياته وشخصيته

كل واحد منا تسيره مجموعة من العادات التي بالإمكان تغييرها ولعل أصدق مثال على ذلك شهر رمضان حيث يوضح لنا أن بالإمكان تغيير العادات (أمر سهل وفي متناول الجميع).

### ما هي العادة ؟

الشيء الذي تعودنا عليه- قد تكون أمر حسي، مثل الذهاب لمكان-الجلوس في منطقة معينة- أكل معين وقد تكون اتجاهاً أو موقفاً فكرياً أو شعوراً نفسياً مثل احترام الآخرين، الشعور بالعزة والكرامة وإكرام الضيف.

يذكر علماء النفس أن العادة تتكون من ثلاث عناصر:

- 1- معرفة (نظرية).
- 2- رغبة (دافع وحافز نفسي).
- 3- مهارة (القدرة على عمل الشيء).

هناك عادات نافعة مثل تنظيم الوقت وهذه تحتاج إلي بناء بواسطة المعرفة والرغبة والمهارة. وهناك عادات ضارة يجب التخلص منها بالتركيز على معرفة الجوانب السلبية وتغيير الميول والدوافع لما لها من آثار السلبية.

- إن بناء وتأسيس وهدم العادات قد يستغرق فترات طويلة من الزمن ومشقة وجهد وتركيز لذلك فإن التحدي في الطريق لتنمية الشخصية والسلوك يتركز على:

- 1- التخلص من العادات الضارة.
  - 2- إحلال عادات نافعة مكانها.
- وسنة التغيير في حياة الإنسان أشار إليها الله سبحانه وتعالى: (إن الله لا يغير بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم)

ولعل مثال السباحة يوضح العناصر الثلاثة للعادة : فلو أنه طفل عمره 4 سنوات يرى إخوته يسبحون في المسبح يصرخ ويطلب من أمه أن تعطيه فرصة للسباحة، تقول الأم: يا بني أنت لا تعرف السباحة.

- الطفل لديه معرفة (السباحة تحريك الجسم والأيدي ) ولديه رغبة لكنه يفتقد للمهارة.  
-بدأ الإسلام بإزالة العادات السيئة بأحد وسيلتين- القطع الحاسم الفاصل أو التدرج البطيء حسب نوع العادة وطريقة تمكنها من النفس فمثلا :

- 1- العادات التي تتصل بالعقيدة والارتباط بالله اتبع معها القطع الحاسم مثل الشرك ووآد البنات وبعض العادات النفسية مثل الكذب والغيبة والنميمة.
- 2-العادات الاجتماعية التي لا تقوم على مشاعر الفرد وحدها وإنما ترتبط بأحوال اجتماعية واقتصادية متشابكة اتبع معها التدرج البطيء (الخمير ، الزنا، السرقة).

### لذلك يجب التركيز على ثلاثة محاور:

- 1-بناء عادات ناجحة.
- 2- اكتشاف عادات ضارة.
- 3-اكتشاف عادات حيادية لا نفع لها ولا ضرر وتوظيفها في أعمال مفيدة.

## نشاط:

- ما هي أفضل ثلاث عادات أمارسها في عملي / حياتي الخاصة:

1-..... نتائجها  
2-..... نتائجها  
3-..... نتائجها

- ما هي أسوء ثلاثة عادات أمارسها في عملي / حياتي الخاصة:

1-..... نتائجها  
2-..... نتائجها  
3-..... نتائجها

- ما أهم عادات لا أمارسها في عملي/حياتي الخاصة ولو مارستها لحققت نجاحاً باهر:

1-..... نتائجها  
2-..... نتائجها  
3-..... نتائجها

- كيف تقيم عادات في العمل ؟

.....

- كيف تقيم عاداتك في حياتك الخاصة؟

.....

## الإطار العام للنجاح:

( وقل أعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون).  
(أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً)

## يعتمد النجاح على توفر ثلاث جوانب رئيسية :

- 1- الرؤية (إحساس الإنسان بالاتجاه في حياته وقدرته على تحويله إلى ميز التطبيق
- 2- الاحتراف (الحرفة ، التخصص، المهنة، المهارة).
- 3- العلاقات (رصيد الإنسان في التعامل الاجتماعي).

والتوازن بين الجوانب الثلاثة مطلوب في الشخصية السوية ولا يقصد بالتوازن أن تكون النسب متكافئة أو متساوية في كل جانب بل تحقيق نوع من المعادلة الشخصية التي لا تهمل أحد الجوانب أو تجعل جانباً يتضخم على حساب آخر.

أمثلة: قد يرى طالب الدراسات العليا أن التركيز على البحث والدراسة ومعرفة التخصص له الأولوية في فترة ما بينما يجد السياسي الذي يرغب في الحصول على الأصوات، أن الاستثمار في العلاقات الإنسانية أهم من أي شيء آخر ، ورجل الأعمال يركز على التخطيط وترتيب الأولويات.

## قاعدة الانطلاق:

(وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون)  
( إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى )  
الإسلام يسعى لإعداد الإنسان الصالح ، بمعناه الإنساني ولذلك يجب التفكير بهدوء في موضوع رسالتك في الحياة وقد يكون هناك صعوبة لكنه قد تظهر أفكار رائعة يمكن تطويرها مع الوقت والوصول إلى صياغة مقبولة لرسالتك في الحياة وتكتب على شكل جمل.

## الرسالة يجب أن:

- 1- تعكس القيم الإسلامية.
- 2- تعكس الاهتمامات والأولويات على المستوى الشخصي والأسري والاجتماعي واهتمامات العمل.
- 3- تكون واضحة ومختصرة.
- 4- قصيرة لسهولة استيعابها.
- 5- يجب أن تعملها بنفسك.
- 6- تكون رسالتك هي القاعدة التي تنطلق منها عاداتك.

## العادات العشر :

- 1- السعي للتميز
- 2- تحديد الأهداف
- 3- ترتيب الأولويات
- 4- التخطيط
- 5- التركيز
- 6- إدارة الوقت
- 7- جهاد النفس
- 8- البراعة الاتصالية
- 9- التفكير الايجابي .
- 10- التوازن.

## 1- السعي للتميز:

- (أن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه) ، تتركز هذه العادة على ثلاث جوانب :
- أ- الجانب الإيماني: - يرتفع مع تقوية العلاقة مع الله .
  - ب- العلاقات: حياتنا مجموعة من العلاقات. كلما كانت العلاقات ايجابية وفاعلة أصحبت حياتنا أكثر نماءً و إنتاجاً.
  - ج- الاحتراف: العمل أو الوظيفة ( إتقانك، إنتاجيتك، متابعة كل جديد )  
**وبذلك يكون هناك:**

- 1) تميز في الإيمان.
  - 2) تميز في العمل .
  - 3) تميز في العلاقات.
- 2 - تحديد الأهداف:

( فمن يعمل مثقال ذرة خيراً يره ) لا يمكن أن يعيش الإنسان بدون أهداف محددة يضعها بنفسه أو يضعها الآخرون له .

الهدف: أمر يرغب الإنسان في تحقيقه .

الهدف قد يكون :

عام: مثل توثيق الصلة بالله .

خاص: مثل صوم يوم الخميس من كل أسبوع .

معنوي: حصول على ترقية .

مادي: شراء سيارة .

كبير: الحصول على الماجستير .

صغير: قضاء الإجازة مع الأسرة .

وقد تتنوع الأهداف من حيث المصدر

ديني - اجتماعي - شخصي .

وقد تتنوع الأهداف من حيث الزمن:

بعيدة المدى - متوسطة المدى - قصيرة المدى .

### 3- ترتيب الأولويات:

(فاستبقوا الخيرات)

ترتيب الأهداف والمهام الأول فالأول

الوقت مادة ثمينة ويجري بسرعة 24 ساعة/ اليوم، 168 ساعة/ الأسبوع، 720 ساعة/ الشهر .

ماذا نفعل إذا كانت الموارد (الوقت) قليلة والأهداف كثيرة

نوع العمل			الأولوية
غير ضروري	ضروري	هام جدا	
5	3	1	عاجل
6	4	2	غير عاجل

- 1) هام وعاجل : تفرض نفسها علينا (إسعاف مريض، إطفاء حريق) .
- 2) هام وغير عاجل : مثل ( تحديد الأهداف ، التخطيط للمستقبل، ممارسة الرياضة، صيانة الأدوات، صلة الرحم) .
- 3) ضروري وعاجل: مسؤوليات أقل أهمية من (1) ولها صفة الاستعجال (مثل إيصال الأبناء للمدارس ، استقبال الضيوف ، مناسبات اجتماعية) .
- 4) ضروري وغير عاجل: تخطيط الإجازة، إجراء دورة تدريبية .
- 5) غير ضروري عاجل: مضيعات الوقت مثل المكالمات الهاتفية .
- 6) غير ضروري وغير عاجل : أسوأ مضيعات الوقت (التلفاز لوقت طويل - قراءة المجالات غير المفيدة تمضيه الوقت في الأسواق والتسكع) .

لبناء عادة ترتيب الوقت يجب

- 1) الاهتمام بالمربعين 2-4 فهي تمثل منطقة النجاح .
- 2) إعطاء 1-3 حقهما .
- 3) تجنب الانشغال بالمربع 5-6 .
- تذكر أن أفضل شخص يحدد أولوياتك هو أنت .
- الأولويات قد تتغير .

- كتابة قائمة يومية يساعد على تحديد الأولويات.

#### 4 - التخطيط:

( وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة )  
تعريف: وضع الأهداف في برنامج عمل قابل للتنفيذ لأنه يساعد على تحديد الاتجاه ،تنسيق الجهود ، ويجعلك مستعداً للخطوات القادمة ويوضح لك الأمور ويعزز نفسك بنفسك.

#### هناك مستويات للتخطيط:

**المستوى الأول:** خطة مدي الحياة ، مثل مستوي الإيمان الذي ترغب في الوصول إليه.  
**المستوى الثاني:** خطة من 3-5 سنوات مثل الحصول على شهادة /حفظ القرآن.  
**المستوى الثالث:** خطة سنوية لتحقيق أهداف الـ 3-5 سنوات مثل ( حفظ 10 أجزاء من القرآن في السنة )  
**المستوى الرابع:** خطة شهرية  
**المستوى الخامس:** خطة أسبوعية.  
**المستوى السادس:** خطة يومية .

#### 5 - التركيز:

( قد أفلح المؤمنون ، الذين هم في صلاتهم خاشعون )  
تعريف: الاهتمام بالمهمة أو المسؤولية التي أمامك .  
وهناك تركيز عام على مجال أو تخصص.  
وتركيز خاص ( لحظي ) على مهمة أو مسؤولية. وكلاهما مطلوبان

#### معوقات التركيز:

- 1- المقاطعات الدائمة( مصاب بداء الفراشة).
- 2- كثرة المشاغل وتشعب الاهتمامات.
- 3- قلة الصبر وعدم التحمل.
- 4- عدم توفر الحوافز.
- 5- عدم وضوح الرؤية فيما يتعلق بالمهمة.
- 6- الإجهاد والتعب.
- 7- الاتجاهات والمواقف السلبية (مثل عندما تسمع لشخص لا تحبه)

#### بناء عادة التركيز يعتمد على:

- 1- اختيار الوسائل المفيدة في تحقيق الأهداف.
- 2- المبادرة: أخذ السبق في انجاز الأمور ومتابعة المهمات.
- 3- عدم التسويف.
- 4- مواجهة وحل المشكلات بالاستعانة بالله وتحديد المشكلة والتعرف على أسبابها والحلول الممكنة وتنفيذها.

#### 6- إدارة الوقت:

(والعصر إن الإنسان لفي خسر )  
تعريف : الاستفادة من الوقت المتاح لتحقيق الأهداف المهمة التي نسعى إليها .

## الإدارة الناجحة للوقت :

- 1- راجع أهدافك وخططك وأولوياتك.
- 2- احتفظ بخطة زمنية أو برنامج عمل.
- 3- ضع قائمة إنجاز يومية.
- 4- سد منافذ الهروب ( قراءة جريدة- مكالمة)
- 5- استغل الأوقات الهامشية ( أوقات الانتظار).
- 6- لا تستسلم للأمور العاجلة غير الضرورية.

## **7 - جهاد النفس:**

( والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا )

تعريف: المحاولة الدائمة للانتصار على الذات وتطويع النفس وقيادتها وتعويدها على مواجهة المسؤوليات.

### كيف تجاهد نفسك:

- 1- كن فعالاً في إدارة الصراع مع عدوك الأول (الشیطان) بواسطة مراقبة الله والذكر والابتعاد عن الغضب.
- 2- كن فعالاً في إدارة الصراع مع عدوك الثاني (نفسك) .
- (قطب إلهي) المكاره- النفس- الشهوات (قطب شيطاني)
- 3- تربية النفس بالمراقبة والمحاسبة والمجاهدة والتوبة.

## **8- البراعة الاتصالية:**

( ولو كنت فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك )

تعريف: القدرة على الاتصال الفعال مع الآخرين.

### **الاتصال يتأثر بـ :**

- محتوى الاتصال ( الرسالة).
- بيئة الاتصال ( الوقت ، المكان).
- طريقة الاتصال (وسيلة تقديم المحتوى).
- الاتصال قد يكون لفظي أو غير لفظي مثل ( الإنصات – التواصل البصري – لغة الجسد)

## **9 - التفكير الايجابي :**

( و إذا حبيبتم بتحبة فحبوا بأحسن منها أو ردوها).

تعريف: الطريقة التي تفكر بها و تنعكس إيجاباً على تصرفاتك تجاه الأشخاص والأحداث مثال: الكأس المملوء بنصفه بالماء.

### كيف تبني عادة التفكير الإيجابي:

- 1- التوكل على الله والاستعانة به.
- 2- التفاؤل بالخير.
- 3- أخذ الحياة بهدوء وبساطة.
- 4- التذكر الدائم لنعمة الله .
- 5- التركيز على الجانب الجيد في الآخرين.
- 6- حسن الخلق واستعمال العبارات اللطيفة.
- 7- التركيز على العناصر الايجابية في الحياة.
- 8- لا تجعل المشاكل تسيطر عليك.
- 9- استعمال الدعابة وروح النكتة.

10- ممارسة التمارين الرياضية.

### 10 - التوازن :

- ( والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواما )  
ممكن النظر للتوازن على أنه حسن بين سيئين وخير بين شرين وحق بين باطلين.  
مثل : الكرم بين الإسراف والبخل.  
الشجاعة بين الجبن والتهور  
(وكذلك جعلناكم أمة وسطا)  
1- لتحقيق التوازن: وزان الأهداف في حياتك (إيمانية ، أسرية، وظيفية، شخصية ، اجتماعية) .  
2- توازن الوسائل والآليات في تحقيق الأهداف .  
3- التوازن بين العمل والحياة الخاصة.  
4- التوازن بين العقل والعاطفة.

### خاتمة:

- 1 - الإنسان مسئول عن تطوير نفسه ومهاراته .
- 2 - وازن حياتك وأعط كل ذي حق حقه .
- 3 - حسن تنظيم واستثمار الوقت من ركائز التطوير.

### المراجع:

العادات العشر للشخصية الناجحة .  
د. إبراهيم العقيدي  
دار المعرفة للتنمية البشرية - 1422هـ