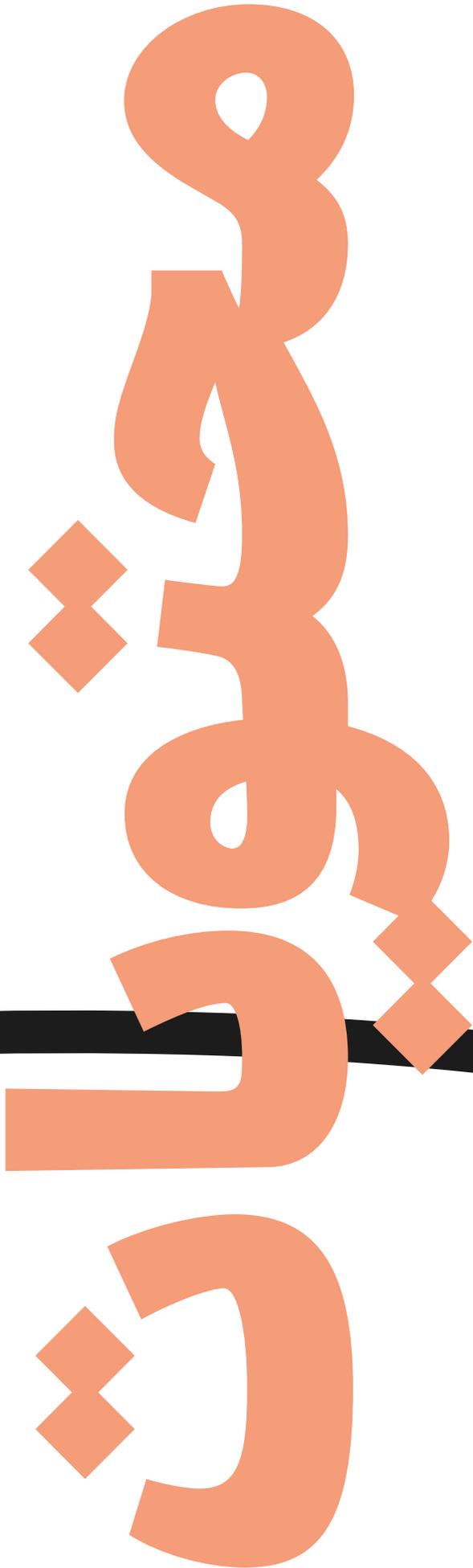


بدايتها كذا

# إهمال اليوم يصنع احتياج الغد

كتيب لتعزيز الانضباط وتفادي الإهمال المؤدي إلى الاحتياج





- كلمة البداية 2 .....
- أولًا، ما الفقر؟ 4 .....
- بدايتها كذا 5 .....
- هل يتحدث عنك هذا الفيلم؟ 6 .....
- رحلتي إلى الاحتياج 5 .....
- كيف أصبحوا محتاجين؟ 8 .....
- لو.. 11 .....
- هل أنت فريسة للاحتياج؟ 12 .....
- حياة الانضباط 13 .....
- عيشة الإهمال الصعبة 15 .....
- حياة الانضباط المتزنة 16 .....
- يقولون عن الانضباط 17 .....
- مقترحات تفيد في ترك الإهمال ... 19 .....
- يد نماء معك 20 .....

# يا كافي..

الاحتياج يكبل أجمل ما في الإنسان، يحد من طموحه، يحمله الهم، يمنعه من أن يكون..

لهذا نأمل من خلال هذا الكتيب أن نقول لا للاحتياج الناجم عن غياب الانضباط، عبر الإشارة لممارسات قد توقع صاحبها في دائرة الاحتياج - لا قدر الله- والتعريف بأساليب الحماية من الوقوع فيها نحو اتباع أساليب مهنية وحياتية تمكّن -بإذن الله- من عيش حياة كريمة.

﴿فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ﴾

سورة الجمعة - الآية 10

«الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ، خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ  
الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، اخْرُصْ عَلَى  
مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ»

حديث صحيح مسلم

«اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل،  
والجبن والهرم».

من دعاء الرسول محمد صلى الله عليه وسلم

# يافتاح

شريعتنا، نورنا في الحث على الأخذ  
بأسباب الانضباط والاجتهاد في  
طلب الرزق.

# الفقر

”  
الفقر ليس نقصًا في المال، وإنما في الافتقار للقدرة على إطلاق القدرات الكامنة للإنسان.“

أبهيجيت بانرجي  
مؤلف اقتصاد الفقراء

”  
يشير الفقر إلى فشل الأسرة في إشباع احتياجاتها الحياتية والمعيشية الأساسية.“

وزارة الاقتصاد والتخطيط

”  
ثقافة الفقر تتألف من عناصر شائعة، أهمها: انتشار الأمية، وقلة الانتفاع بالتسهيلات والمرافق التي تقدمها المدينة، وكثرة الاقتراض، والشعور بالاستسلام.“

أوسكار لويس  
عالم إنثربولوجيا

”  
كلمة الفقر تعني مستوى معيشة منخفضًا لا يفي بالاحتياجات الصحية والمعنوية المتصلة بالاحترام الذاتي للفرد.“

محمد عاطف غيث  
معجم علم الاجتماع

## يا عليم..

خبراء درسوا الاحتياج والفقر،  
عرّفوه، وضحوا أسباب الوقوع في  
دائرته، وكذلك سبل الخروج منها.

المماطلة  
إهمال  
سهر  
تدراخ  
إسراف  
ضعف  
تكاثر  
تقاعس  
غفلة  
الخوف  
لامبالاة  
غمول  
شكاية  
ضياع

طيش  
غياب  
تصريف  
تسويق  
غياب التوجيه

تهاون  
لوم  
هروب

# بدايتها كذا

غياب الانضباط يقربك  
من دائرة الاحتياج



هذي نهايتها، فيما لو  
كانت بدايتها كذا..

هل أنت كذلك؟



# قياس الانضباط



# هل الحاجة تلوح بطريقك؟

إجابتك على الأسئلة التالية تقودك إلى النتيجة

هل تجيد تنظيم أوقاتك؟

لا،

أواجه صعوبة.

نعم

لدي قائمة مهام مشطوبة نهاية كل يوم

أحياناً،

بصورة زمنية متفاوتة

هل تتأخر في الحضور إلى العمل؟



نعم،

لا أحد يلاحظ.

لا،

أحرص على الحضور مبكراً



هل تستطيع الالتزام والإنجاز بسهولة دوماً؟



نعم،

انضباطي قيمة أساسية

لا،

حسب المهمة الموكلة إلي

هل يتأثر عملك بسبب الكسل أو السهر لساعات متأخرة من الليل؟

نعم،

أغيب بلا عذر.



لا،

أحضر دوماً إلى العمل.

هل تواجه صعوبة في تقسيم دخلك الشهري؟

نعم،

أضطر أحياناً إلى الاقتراض، أو البقاء بلا نقود



لا،

مصرفاتي متوازنة مع راتبي

تهانينا!



أنت شخص منضبط ولديك المؤهلات التي تكفيك وتمنعك من الاحتياج، والمزيد ينتظرك في هذا الكتيب!

أكمل هذا الكتيب.. أنت بحاجة إلى الانضباط وإلا سقطت في دائرة الاحتياج

اجعل التزامك الدائم سر اكتفائك، اقرأ المزيد في هذا الكتيب!

# ”دلني على السوق“

قالها الصحابي المهاجر عبدالرحمن بن عوف عندما وصل إلى المدينة المنورة، غريبًا محتاجًا، وعندما عرض عليه الأنصاري اقتسام رزقه معه؛ قال كلمته الشهيرة:

«دلني على السوق»، اختار أن يعمل، لا أن يأخذ، ثقةً وتوكلًا بالرزاق الكريم.

## يا معين..

هناك نوعان للمضي قدمًا في التفتيش عن رزقك في الحياة، أن تفكر بالندرة، وتظلم وتقعدي لباس الضحية مشيرًا بالاتهام على الآخرين، وبين أن تفكر بالوفرة، إنه كون كبير، بأرزاق غير منتهية، تحتاج لمن ينضبط في السعي وراءها؛ لأن النجاح والرزق يسعان الجميع.

# رحلتي إلى الاحتياج

على الجانب الآخر من مسببات الاحتياج الخارجة عن إرادة الإنسان مثل الحروب وندرة الموارد وانتشار الأوبئة، هناك مسببات تنشأ من عوامل سببها عدم القدرة على الانضباط

## هنا نبذة لأمثلة على احتياج شاهدناها

### الحرمان يلاحقني

- أنهيت دراستي الجامعية في 7 سنوات؛ بسبب الحرمان المتكرر من المقررات.
- تخرجت بمعدل ضعيف دون إمام بمواضيع الدراسة.
- ارتيادي للقاءات الأصدقاء حتى وقت متأخر من الليل، تحرمني من السعي للبحث عن عمل صباحًا.

### إهمالي كبر معي

- اعتدت على التغيب عن المدرسة وإهمال الواجبات منذ الصغر
- تنقلت بين جهات متعددة بمدد قصيرة
- مشكلاتي المهنية تتعلق بالانضباط وضعف الأداء

### استغنوا عني وعن إهمالي

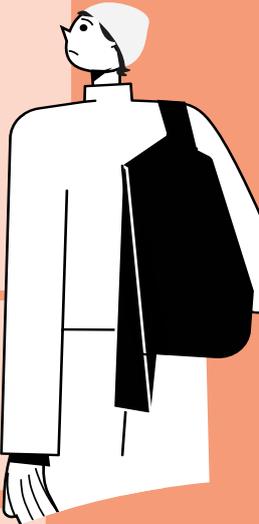
- تلقيت العديد من الإنذارات والخصومات المتعلقة بالتأخير
- لا أنجز العمل المطلوب؛ لذا لا توكل لي أي مهمة.

### اعتدتُ الأخذ دون أن أعطي

- وفرت لي جهة وظيفة براتب يفوق الإعانة بـ 4 مرات
- لم أعتد على الانضباط في أي عمل، فتركته وعدت إلى تلقي الإعانات

### أكره المدرسة

- وجدت صعوبة في الاستيقاظ مبكرًا من أجل المدرسة.
- تخرجت من الثانوية بمعدل تراكمي منخفض.
- ليس لدي مصدر للدخل، ومعظم أقراني تخصصوا في الجامعة





# هناك من قال للاحتياج

# تعال

قصص واقعية لأفراد مستقرين مادياً، ولكن لغياب قيمة الانضباط وقعوا في دائرة الاحتياج

## يضايقونني لأخرج

كان موظفًا يتنقل بين أعمال مختلفة؛ ولأن العمل يتطلب الانضباط والالتزام، فُصل من عمله بسبب إنذارات الحضور والانصراف المتكررة.



## عاطل عن العمل

## أجد نفسي غائبًا عن المدرسة



منذ صغره؛ لم يكن يشعر بأن غيابه المتكرر عن المدرسة مشكلة!، اكتشفها حين دنا تخرجه من الثانوية بتحصيل علمي ضعيف.

## طالب مدرسي

## النوم قدر عليّ

قصة حنق وغضب بدأت براتب شهري حُسم منه أيام الغياب وساعات التأخير، وانتهت بعقدٍ غير مجدد؛ سببها غياب الانضباط والجدية.

## إداري



## كيف تحمي نفسك من الاحتياج الناجم عن عدم الانضباط



تعزيز الصداقات والعلاقات مع المنضبطين



الانضباط بأنظمة العمل والتقيد بها



احترام المواعيد، والالتزام بدقتها



أن يصبح الانضباط قيمة سلوكية لك

مصدر القصص: جمعية نماء

# لا..

لا تتحدث عن المؤامرات ضدك...  
يتشابه العمل الجيد، إنما يُعرف العمل الضعيف من نظرة.  
لست استثناء...  
لست مريضًا، لست عاجزًا، لا تلاحقك المصائب..  
تستطيع أن تقول للرغبة: لا...  
لا للتهور، لا للإهمال، لا للتراخي، لا... لا...  
بإمكانك نفض الفراش عنك وغسل النوم عن عينيك،  
ثم رتب أمورك بمقاس الانضباط.  
لتقول لمن حولك: إن لديك نهجًا تمضي عليه، وهدفًا تسعى إليه.  
الفضي لا تشبهك  
لا تشبه استقامة خُلقك وخلقك.

## يا رزاق..

رزقك يحتاج إلى وقوفك؛ وعلى  
العكس من ذلك؛ دائرة الاحتياج  
قد تلتف على من يتدهور في  
الإهمال والتأخير والتراخي.

# بإهمالي احتجت

## وإنت بتلحقني لو ..



ضيعت وقت العمل.  
وراكمت مهامك.



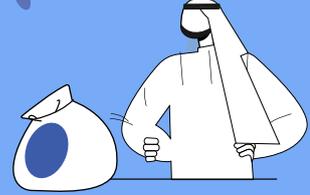
تهتم بالأخذ، دون  
مراجعة لما تعطي.



هزمتك السهر والكسل  
أمام الانضباط.



تتغيب عن عملك، وتفكر  
بتصريفة كل مرة.



تصرف ما في الجيب، وأنت  
بالأساس تجهل ما في الغيب.



ما وزنت بين دخلك  
ومصروفاتك.



تكاسلت عن تطوير  
مهاراتك.

# انضبط

حتى لا يكون الاحتياج نهايتك



## 8 الإسراف

يزيد من تعطش الفرد للمزيد من المصروفات؛ مما قد يضطره للمديونيات



## 7 التسويف

يُكسب واجبات ومسؤوليات من الصعب إنجازها في وقت واحد



## 1 الإهمال

عدم احترام الوقت والأنظمة يفعل لوائح العقوبات ضد من يكسرها



## 2 التأخير

يُبقى صاحبه دومًا تحت مظلة التقصير



## 3 التكاثر

يفوت الفرص الذهبية التي يصعب تعويضها

## هل أنت فريسة مناسبة

# للاحتياج؟



## 6 غياب التوجيه

يُسهل وقوع الناشئة في المخاطر لانعدام التعليمات السليمة

يعد غياب الانضباط أحد العوامل المهمة للوقوع في دائرة الفقر، وهنا جملة من السلوكيات المؤدية إلى ذلك



## 4 التهاون

أداء المسؤوليات دون إتقان تبقي صاحبها دون تقدم



## 5 الطيش

ينشأ عنه عدم المسؤولية والوقوع في العواقب الوخيمة

# حياة الانضباط



# المال عزيز..

على مَنْ جمعه...

على مَنْ كسبه...

على مَنْ شاهد عملية جمعه ونموّه...

على من لمس بركة تكاثره...

**ستأكد** من ذلك عندما تسير على درب الانضباط..

## يا كريم..

للخروج من دائرة الاحتياج  
حلول عدة....

# حياةٌ صعبةٌ..

لماذا نود حمايتك وأحبابك من الاحتياج بقيم الانضباط ؟

## لا تكلمك أم حبيش

عندما افتقر الشاعر الجاهلي خليفة بن حمل قال أبياته الشهيرة التي مطلعها:

«ما بال أم حبيش لا تكلمنا.. لما  
افتقرنا وقد نثرى فنتفقُ»،

كناية عن النبذ الاجتماعي الذي يلاقيه مَنْ  
يتغير ويتدهور حاله من أقرب الناس إليه.

## ثالوث أسود

الفقر لا يأتي وحده، يجلب معه الجهل والمرض والجريمة، إننا إذ نحمي أنفسنا ومن حولنا من الفقر نحمي مجتمعنا من العواقب الوخيمة للفقر، وندفعه إلى آفاق أرحب من الإنتاج والعطاء.

## ”وقوف الماء يفسده“

لأن «الحركة بركة»، المنضبط دومًا مؤهل للفرص، وسماعته تسبقه في حسن الأداء والانضباط، فهو لا يعطي مجالًا للكسل والتهاون أن يسيطر على حياته.

## الحياة الكريمة

أعلى ما في الإنسان كرامته وصونها، إذ يحفظ الاكتفاء الكرامة الإنسانية ويصون ماء الوجه من ذل السؤال والحاجة؛ بل وأكثر من ذلك يجعل الإنسان مشغولًا ومنطلقًا في تحسين حياته ورزقه.

«ألا إنَّ نَوْمَاتِ الضُّحَى تُورِثُ الْفَتَى خَبَالًا وَنَوْمَاتُ الْعُصِيرِ جَنُونَ»

# الصَّبَاحُ رِبَاحٌ..

حُثْنَا دِينَنَا الْحَنِيفَ عَلَى الْأَخْذِ بِالْأَسْبَابِ الَّتِي تَكْفُلُ لِلْفَرْدِ حَيَاةً طَيِّبَةً هَنِئَةً.

## بَرَكَةُ الْبُكُورِ

عن عباس رضي الله عنه شاهد ابنًا له نائمًا في الصباح فقال:

«قم.. أتنام في الساعة التي تقسم فيها الأرزاق؟»

وهذا شيء مشاهد أن الإنسان إذا عمل في أول النهار وجد في عمله بركة.

## كُنْ كَصَخْرٍ فِي نَهْوِضِهِ

كان صخرٌ تاجرًا، لا يبعث ماله إلا أول النهار، فدعا النبي ﷺ لأمته:

«اللهم بارك لأمتي في بكورها»

حتى صار صخر صاحب مال كثير. فائدة عظيمة قلما يعيها الناس، هي أن هذا الدعاء من النبي ﷺ بالبركة في الرزق لمن يُبكر إلى طلبه. وكما هو معلوم أن دعاء النبي ﷺ مستجاب ولا يُرد.



# لماذا الانضباط مهم عندما نتحدث عن الاحتياج؟



## نستطيع أن تتبع جذور مشاكل الانضباط في حياة الأفراد مبكرًا.

مثال بسيط على ذلك، لو كان لديك ابن ملتزم بأوقات المدرسة، يوميًا يحضر الطابور الصباحي، يلتزم بالدروس والواجبات لمدة 12 عامًا في صفوف التعليم، أضف لها 4 سنوات من الدراسة الجامعية، هل سيكون مثل ابن معتاد على الغياب عن المدرسة بدون عذر حقيقي، ويتأخر عن المحاضرات، ويتهاون في التحصيل الدراسي..

**هل** تتوقع من هذا الأخير الانضباط بمواعيد وأنظمة العمل؟ في تدبير نفسه بشكل يحميه من البقاء خارج أسوار دائرة الاحتياج بشكل دائم؟



**فيصل الحميد**  
المدير العام لجمعية نماء



“

### «راحت علي نومة» .

كانت هذه الجملة تُسمع في سنين مضت، بسبب عطل ساعة المنبه التي كانت تُضبط يدويًا قبل النوم.

الآن تنوعت وسائل التنبيه والإيقاظ من النوم بمختلف الأصوات والاهتزازات، إلا أن استخدام عبارة (راحت علي نومة) باتت تزداد استخدامًا. (الاستيقاظ مبكرًا) إذا أردته يجب أن تبدأه منك أنت ثم تنتهي به عند غيرك، لا أن تبدأه عند غيرك وتجعل نفسك أول من يدعو وآخر من ينهض! كن أول من ينهض من فراشه...، كن أول من ينجح في حياته.

”



**زياد الدريس**  
مستشار وكاتب



## «الانضباط الذاتي صفة ضرورية،

لابد لكل إنسان أن يتصف بالانضباط،» .

من تجربتي حين أكون منضبطة أكون قادرة على اتخاذ القرارات الفورية العاجلة؛ كي لا يتعطل سير العمل عندي. وكذلك من المهم أن ندرّب ونبني أنفسنا على الانضباط، فحين تكون مهنيين وملتزمين تكون أقرب إلى:

عيش حياة كريمة

نيل احترام الآخرين

الوصول إلى الأهداف

تحقيق النجاحات

وفي عدم وجود الانضباط نكون أقرب إلى الفقر بمختلف أنواعه، مثل:

الفقر الاجتماعي حين نخسر الاحترام.

الفقر المادي حين لا نصل إلى أهدافنا.

الفقر الذاتي حين نجهل ضبط النفس.

وغير ذلك كثير..



## البروفيسورة د. سلوى الهزاع استشاري طب وجراحة العيون

أول طبيبة تدخل القصر الملكي في عهد الملك فهد -رحمة الله-  
منحتها جامعة «فرانكلين» السويسرية أعلى شهادة تمنحها الجامعة  
وحازت لقب «طبيبة الإنسانية»



الإهمال هو أسهل طريق لضياع الأموال.  
يعاني بعضهم من صعوبة التنظيم والتعامل مع الأرقام.

**الوعي المالي** يعزز قدرتنا على حماية أنفسنا من الظروف الاقتصادية المتغيرة والأزمات المالية المؤدية للفقر.



**جهد العبيد**  
كاتب ومحلل سياسي واقتصادي



“

الانضباط هو أسلوب حياة؛ الدول تلتزم بأنظمة للمحافظة على أمنها، وكذلك الأفراد يجب أن يسنوا لأنفسهم قوانين ليسلموا من أي تخطات مادية، يجب عليهم ضبط سلوكياتهم المالية.

على الأغلب:

عندما نهمل الصحة نكون أقرب للوقوع في الأمراض.

عندما نهمل التركيز نكون أقرب للوقوع في الحوادث.

وكذلك..

إهمالنا للانضباط بالأموال سنكون أقرب للوقوع في دائرة الاحتياج.

”



**أحمد البوري**  
خبير اقتصادي

# مقترحات تفيد في ترك الإهمال

أنت الآن جاهز للانطلاق. ابدأ العمل..

## ألزم نفسك

حدد المواعيد النهائية لإكمال المهام وعالج سلوكيات التسويف واللامبالاة.

## ضع الأولويات

رتب مهام عملك حسب الأولوية، ثم ابدل الجهد في تأدية المهام المطلوبة.

## تغلب على مخاوفك

وظف جهدك في حل ما يواجهك من مشكلات تدفع بك لأن تسوّف.

## نظم وخطط عملك

خصص وقتًا لترتيب قائمة أعمالك ومهامك لمتابعة مدى تقدمك.

## اعرف نفسك

تعلم كيف تميز أحوالك النفسية والذهنية وأن تجعل مزاجك يعمل لصالحك.

## قسّم عملك

وزع عملك إلى مجموعات صغيرة، عندها من الممكن أن تجدها أقل تعقيدًا.

## اعتنِ بالانضباط

لا تتهاون ولا تهوّن من التكاسل وإهمال الواجبات وتأجيلها للغد.



# نمد يدينا وننمّيكي

نخبرك بكل أسباب الاحتياج لتتفادها  
لكن حتى إن وقعت فيه

نحن  
هنا

جمعية نماء الأهلية، جمعية مختصة في تمكين المحتاجين وتحسين جودة حياتهم.



**نثقف**

المجتمع لحياته من  
الوقوع في دائرة الاحتياج.



**نمكّن**

المحتاجين من  
الدخول إلى سوق العمل.



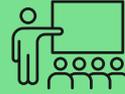
**نخفف**

أعباء المستفيدين.



**نوفر**

سلات غذائية تغطي نفقات إطعام أسرة  
محتاجة لمدة عام كامل.



**ندعم**

برامج التمكين ونوفر  
التدريب المنتهي  
بالتوظيف لأفراد الأسر  
المحتاجة والعاطلين  
عن العمل.



**نسدّد**

الإيجارات المتأخرة  
للشقق.



**نتكفل**

بالمصاريف التعليمية  
لأبناء الأسر المحتاجة.



**نساهم**

في تفريغ الكُرب  
وأحالات الطارئة  
والمتعثرة.



**نطعم**

الأسر  
المحتاجة  
والأرامل  
والأيتام.



نماء®

جمعية نماء الأهلية  
بمنطقة مكة المكرمة

تصريح المركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي رقم 664



نماء معك.. تواصل بنا

0567398838 📞

0126617222 📠

namaa@namaa.sa @

@namaacmk 🐦

📍 الإدارة العامة: جدة - حي الروضة -

شارع الأمير محمد بن عبدالعزيز -

ص.ب 14888 - جدة