

لأنك تستحق الحياة

الطبعة الثانية - عن النخبة للطباعة والنشر والتوزيع

Elnokhbapublish.com

1441 هـ - 2020 م

رقم الإيداع: 22824 / 2019

التقييم الدولي: 5 - 405 - 838 - 977 - 978

الكتاب: لأنك تستحق الحياة

المؤلف: غادة غنيمي

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر

6 شارع رجاء عبدالرسول، المتفرع من شارع وادي النيل



أمام سور نادي الزمالك - الجيزة - مصر - 01288688875

E-mail: alnokhoba@gmail.com

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة تصويرية أو إلكترونية أو ميكانيكية بما فيه التسجيل الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو أقراص مقروءة أو أية وسيلة نشر أخرى بما فيها حفظ المعلومات، واسترجاعها من دون إذن خطي من الناشر.

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر

طبع في مصر

لأنك تستحق الحياة

تنمية بشرية

غادة غنيمي



2020

مقدمة

يوجد الكثير من كتب التنمية الذاتية التي يعبر المؤلف من خلالها عن الحكمة التي تعلمها من خلال تجربة حياته وفلسفته ومجموعة التعاليم التي عايشها لعدة سنوات.

ومنها هذا الكتاب الذي بين يديك والذي حاولت فيه أن أضع يدي على بعض العقبات التي تمنعنا من التمتع بحياة هادئة وسعيدة مع وضع بعض الحلول البسيطة في تطبيقها، القوية في تأثيرها والقدرة على تغيير جودة حياتنا وحياة من حولنا للأفضل.

لقد كان استكشاف خبايا النفس البشرية هو شغفي منذ نعومة أظفري -ومازال- وقد دفعني هذا الشغف إلى دراسة علوم الطاقة والصحة النفسية وتعلمت مدى تأثير الصدمات والمشاعر النفسية على حياتنا وقرارتنا.. أضع الآن بعض مما تعلمته ودرسته ومارسته وقرأته وطبقته من تقنيات في هذا الكتاب، علّه يكون عوناً لمن يريد أن يتفكر في حقيقة نفسه وفي كيفية تطوير شخصيته وتحسين جودة حياته، وأبتغي بذلك رضائي علي وعلى والداي وعلى كل أهلي وأصدقائي وأحبابي وكل من يقرأ هذه الكتاب.. سلام الله وبركاته عليكم أجمعين.

قال الله تعالى في كتابه الكريم: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ [الرعد: 11].

هذه الآية الكريمة توضح أننا مطالبين بالحركة الدائمة وبتغيير ما يمنعنا من التمتع بحياتنا و ما يسبب لنا الألم واليأس والخيبة.

فأنت عندما تتغير للأفضل تتغير ذذباتك وطاقتك فيتغير عالمك وعالم من حولك. إنها سنة كونية من سنن الله سبحانه وتعالى في الحياة الدنيا.

كثيراً ما نحب أن نبدأ صفحة جديدة من حياتنا ولكننا نربط هذه البداية بموعد مع المجهول كبداية العام الجديد، أو عند حلول تاريخ عيد الميلاد القادم أو عند تحسن الظروف المحيطة وهذا للأسف من أكبر الأخطاء التي نرتكبها في حق أنفسنا فالوقت الحاضر هو الوقت المناسب دائماً لبداية التغيير، وأي تسويق أو تأجيل لا يعني إلا إطالة الحالة السلبية التي تريد تغييرها وبقاؤك مهزوماً وتعيساً لفترة أطول.

إن ما يمنعنا غالباً من التغيير هو أننا نربط بين التغيير وبين الإحساس بالألم والقلق.. تختلط مشاعرنا حين نفكر فيما سنحققه من التغيير فنشعر بالمتعة ثم نفكر في طريق التغيير فنشعر بالألم والخوف مما

يجعلنا مترددين وغير قادرين على استخدام طاقتنا الهائلة الكامنة بداخلنا لإحداث هذا التغيير.

الحقيقة أننا نتخيل أن ألم التغيير سيكون أكبر بكثير من الألم الذي نشعر به إن لم نتغير.

التغيير سهل ومتاح بين يديك مهما ظننته بعيداً وصعباً فالله تعالى قد وهبنا قدرات لا محدودة وطاقات جبارة تمكنا من تحقيق المعجزات ولكننا نغفل عنها.

كل ما عليك هو أن تأخذ زمام المبادرة وتبدأ رحلة التغيير، فإن بُعد المسافة لا يهم، فقط عليك السعي وستدرك النجاح لا محالة..

﴿وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى﴾ [النجم: 39].

سأخذك في هذا الكتاب في رحلة داخلية نغوص في أعماق أنفسنا لنرى العقبات النفسية والذهنية التي تعوق تقدمنا وسعادتنا، ونفهمها جيداً ونعرف أسبابها ثم نتشارك في بعض الخطوات التي من شأنها أن تُحدث تغييراً ملحوظاً ودائماً ليس وقتياً، تتبدل معه نظرنا لأنفسنا وتتقدم به حياتنا نحو الأفضل..

بعكس ما قد يظن البعض أنه لكي نتغير نحتاج إلى وقت طويل وإلى قرارات كبيرة وحاسمة ومصيرية، بينما لا يحتاج التغيير إلا إلى خطوات بسيطة ومنتظمة..

تخيّل أنك وشخص آخر تقودان سيارتكما في طريقٍ ما متجاورين ثم قابلتما مفترق طرق وأخذ كل منكما جهة من الطريق ، في أول الأمر ستكونان متجاوران وقريبان من بعضكما البعض ولكن مع الوقت ستتسع المسافة بينكما وينتهي الطريق بكل منكما في مكان ووجهة مختلفة تماماً عن الآخر.

هذا هو التغيير الذي ننشده بكل سهولة وسلاسة فكل تغيير يطرأ على عاداتك وحياتك سيؤدي إلى تغيير كبير في حياتك وسيصل بك إلى حيث تتمنى.

«الحياة رحلة وليست وجهة»

خريطة الرحلة:

كما نفعل عند القيام بأية رحلة فنحن نقوم بتحديد نقطة الانطلاق ووسيلة السفر والوجهة النهائية..

نقطة انطلاقنا هي معرفة المعوقات النفسية بداخلنا وفهمها ومعرفة طرق التعامل معها..

وسيلتنا هي التمارين والخطوات التي سنتبعها سوياً بسهولة ويسر.. ووجهتنا وهدفنا منها هو التحرر من القيود التي تكبل سعادتنا وسلامنا النفسي، فنحصل على التوازن في جوانب حياتنا: الروحية، الشخصية، الصحية، العائلية، الاجتماعية، العملية والمادية.

ولكي نصل إلى الحلول المناسبة لمشاكلنا؛ يجب علينا أن نتعلم طرح الأسئلة والاحتمالات الجديدة. فكثيراً ما تكون صياغة المشكلة أكثر أهمية من حلها لأنه من خلال هذه التساؤلات والإجابات سنستطيع أن نتوصل إلى الحلول المناسبة.

ينقسم الكتاب إلى قسمين:

القسم الأول: يعرض بعض المشكلات الشائعة ويقدم بعض التمارين لحلها.

والقسم الثاني: يضم الكثير من النصائح والنقاط التي ستحسّن كثيرًا من جودة حياتك في صورة كبسولات بسيطة وفعالة.

مستعد لبدء الرحلة؟

لا يوجد أهم منك الآن.. اعط نفسك فسحة من الوقت لتتعرف على نفسك ومشاعرك وأفكارك وعاداتك وتصلح معها.. ولتصطحب معك في هذه الرحلة الممتعة قلم ومفكرة شخصية صغيرة تسجل فيها أحاسيسك الجسدية وأفكارك ومشاعرك وتجاربك أثناء التمارين كما هي بدون تجميل أو تحليل..

لا تُطلق أحكامًا على نفسك أو على أفكارك ومشاعرك وتضع لها الأطر المختلفة، لأنه ببساطة كل ذلك يتغير بتغيير زاوية رؤيتك للصورة الكلية لنفسك ومشاعرك، فلا تثبتها بإطلاق أحكام دائمة وأطلق لنفسك ولمشاعرك العنان بدون خوف.. ثم ضع هاتفك على وضعية صامتة... وهيا بنا نتوكل على الله.

الفصل الأول

إرضاء الآخرين

رضا الناس غاية لا تُدرك ورضا الله غاية لا تُترك.. فاترك ما لا يُدرك لأجل ما لا يُترك..

الإمام الشافعي

هذه العبارة تلخص حياة الإنسان وتعلّمنا تحديد أولوياتنا في الحياة مع الناس. فمهما فعلت وبذلت من جهد فلن تنال رضا الناس كل الوقت.

إن الحرص على إرضاء الناس يُعد من أكبر العقبات التي تعترض طريق الحياة الصحية والسليمة. هل باستطاعة الإنسان الحصول دائماً على رضا الناس من حوله؟ وإن كان كذلك فهل وجدت سعادتك وراحتك في رضاهم عنك؟

هل تذكر قصة جحا والحمار. سأرويها باختصار لمن لا يعرفها..



كان جحا متّجهاً إلى السوق وهو يركب حماراً صغير الحجم، وكان ابنه يسير إلى جواره ممسكاً بلجام الحمار، وبعد فترة من المسير، مرّوا بمجموعة من الناس يقفون على قارعة الطّريق. وما إن رأوهم حتّى بدأوا بتقريع جحا ولومه على أنّه يركب على الحمار تاركاً ابنه الصغير يسير على قدميه.

فكّر جحا في ما قاله الناس له، فاقنّع بصواب رأيهم، ونزل عن حماره، وجعل ابنه يركب مكانه فوق الحمار، لم يمضِ وقت كبير حتّى لقي جحا وابنه مجموعة نساء رُحن يبيدين استغرابهنّ من جحا بقولهنّ: «عجباً لأمرك أيّها الرجل، كيف تقطع الطريق مشياً وأنت العجوز! وتترك الفتى يركب الحمار؟».

فاقتنع جحا برأيهنّ، وركب إلى جانب ابنه فوق الحمار ولما وصلا باب السوق حيث اجتمع بعض الناس، بدأ الحضور بتوجيه اللوم لجحا وابنه قائلين: «ألا تشفقان على هذا الحمار المسكين! تركبانه سوياً في مثل هذا الحر ولا تلاحظان بطء سيره وصعوبة تنقله!» فنزل جحا وابنه عن الحمار، وتابعا طريقهما مشياً على الأقدام.

في السوق، رأى التجّار والزبائن جحا وابنه يسيران على أقدامهما وهما يقودان الحمار، فاستغربوا من جحا ولا موه على فعله الأحمق قائلين: «أتمشي على أقدامك في الحرّ، وتترك ابنك يقاسي التعب والعناء، وتترك الحمار يسير مرتاحاً بلا حمل!» وأضاف أحد الحضور ساخراً من جحا: «لم يبق سوى أن تحمل الحمار على ظهرك، وتسير به في السوق!».

ضحك الجميع في السوق على جحا، فمضى ولسان حاله يقول: «إرضاء الناس غاية لا تدرك».

هي حكاية رمزية ساخرة وبسيطة توضح استحالة الحصول على رضا الآخرين حتى لو غيرت حياتك ومبادئك من أجلهم..

إن طبيعتنا الإنسانية تجعلنا في سعي دائم للحصول على رضا وإعجاب الناس من حولنا ولكن..

هل لاحظت أن أغلب الانتقادات تأتيك ممن تسعى لإرضائهم! نحن كثيرًا ما نقوم بأشياء ضد رغبتنا الحقيقية بل ونبدل أقصى ما في وسعنا في محاولة لإرضاء من حولنا، يحركنا خوف خفي من أن يتركونا وحدنا إذا لم نفعل ما يرضيهم .

إن افتقارنا للحب غير المشروط منذ الطفولة (على الأرجح من سن الخامسة إلى السابعة) هو السبب في تلك العلة، ومع الوقت يصبح ذلك طبيعيًا ويتعمق داخل نفوسنا.

من أشكال الحب المشروط أن يمنح الآباء الحب والاهتمام للطفل فقط حين يحقق توقعاتهم وإذا حدث العكس ينسحب ذلك الاهتمام إلى أدنى الدرجات كأن هذا الابن خُلق ليطبق معايير وضعوها ويحقق أحلامًا تاقت أنفسهم إليها.

بل إن بعض الآباء يحاولون تشكيل الأبناء طبقًا لشخصياتهم بصورة تنتهك شخصية الأبناء وتفردهم بصفات تميزهم، وذلك من منطلق أنهم امتداد لهم مما يُشعر الطفل داخليًا بأنه ليس جديرًا بمحبة والديه، فمن هنا ينشأ شعور عدم الاستحقاق.

للأسف الشديد هذه الإساءات الغير متعمدة (غالبًا) والتي تعرضنا لها في الطفولة، هي ألغام مُعدة للانفجار في أي وقت، ويظهر تأثيرها السلبي على الإنسان في شكل عدم نضوج وجداني وتمثل في الآتي:

- عدم الثقة بالنفس
- الشك في الناس
- عدم الإستقلال والحاجة الي دعم الناس دائماً.
- شعور مبالغ فيه بالذنب وجلد الذات.
- الإحساس بالدونية (كل الناس أفضل مني).
- لا أصدق أنني ناجحة مهما حدث وأربط ذلك بالصدف.
- تدمير إحساسي بهويتي



وعلى النقيض يشعر الطفل بالثقة والأمان حال حصوله على الحب والاهتمام الغير مشروط، مما يشعره بأنه يستحق المحبة والإحترام لذاته ويقوي ارتباطه بوالديه.

إن القيم والفطرة السليمة تحث الإنسان على المحبة والتعاون ومراعاة الآخرين، إذن المشكلة ليست في فكرة إرضاء الآخرين في حد ذاتها ولكن المشكلة تكمن عندما يكون ذلك عادة مزمنة يدفعنا إليها خوف عميق من فقدان من حولنا، يصاحبه مشاعر عدم استحقاق وخوف من أن نكون منبوذين أو ألا نكون محبوبين..

مشاعر الخوف من الفقدان «Fear of loosing» هي التي تحركنا.. فالحاجة إلى الحب والاهتمام يجعلنا ندور في دائرة مفزعة ومؤلمة قد تدفع بنا إلى التضحية بمصالحنا وراحتنا ونرتدي قناع زائف من السعادة والراحة واللفظ نكبت به مشاعرنا الحقيقية فنصبح سجناء داخل أنفسنا.

نحن نتصرف علي هذا النحو لإعتقادنا أننا إذا ما توقفنا عن إعطاء الآخرين كافة الأسباب كي يعجبوا بنا، سنفقد إهتمامهم. وللأسف عندما تشعر أنك غير كاف يصبح من الأسهل علي الآخرين إستغلالك إذ أنك تطلق إشارات خفية «التي هي ذبذباتك وطاقتك الحيوية» تجذب الإستغلايين لحياتك....

سأروي قصة لشخصية ن.م. التي اعتادت على إرضاء من حولها لكي تشعر بالأمان والمحبة.

جاءت لي تشتكي من سوء حظها ومن كونها ضحية استغلال الناس لطبيعتها. تقول: كنت طفلة ذكية وكنت أكبر أخوتي وكان عليّ أن أعني بهم حتى أنال رضا والدتي.

كانت تعاقبني لو لم أفعل ما تريده مني ولا تهتم إذا ما كنت أرغب في الشيء المطلوب مني فعله أم لا.. بالرغم من شعوري بالضيق، إلا أنني كنت أقنع نفسي دائماً بوجود طاعتها وبرها لأنها «أمي»، ولكن وجدت نفسي أكرر ذلك السلوك مع الكثير من الناس من حولي.

كان لدي زميلة في المدرسة أحبها وكنت دائماً أقوم بما تطلبه مني، حتى أنني أبادر بالاعتذار عند حدوث خلاف بيننا ولو لم أكن أنا المخطئة، خشية أن تتركني ولا تكلمني وتصاحب البنات الأخريات فأظل وحيدة (هكذا كنت أتصور).

كان مجرد حديثها واقتربها من بنات أخريات يشعرني بالاضطراب والخوف.

كنت أتطوع أحياناً بفعل أشياء تجعلها تحبني أكثر «ظناً مني بذلك».

اعتيادي على أن أقبل ما لا أريده خوفاً من المشاكل، جعلني حتى بعد أن أنهيت دراستي والتحققت بالعمل في شركة ذات شهرة واسعة،

أقبل أن ينسب مديري ما أقوم به من عمل ومجهود لنفسه أمام الرؤساء، كان ذلك يغيظني لكنني آثرت الصمت.

الآن وقد تزوجت لا زلت أنا الطرف الذي لا بد أن يتنازل دومًا حتى تسير الحياة، وأن عليّ بذل الكثير من الجهد حتى أحتفظ بمحبة زوجي لي. يلازمني شعور بالخوف وعدم الثقة بالنفس قد يصل إلى أنني أكره ذاتي إذا أبدى زوجي إعجابه بأي سيدة أخرى حتى ولو كانت على شاشة التلفزيون، حتى أن الأمر تطور مؤخرًا إلى معاناتي من مشاكل في الجهاز الهضمي بشكل كبير ومزعج.

لجأت إليّ نائرة على نفسها وزوجها وعملها وتتهم حظها السيئ الذي يجعلها دائمًا -على حد تعبيرها- مُستغلّة من جميع من حولها.. إنه ليس سوء الحظ.. بل هي نفسها السبب في تلك المعاناة.. إنها تجذب بدون أن تعي هذا النوع من الناس إلى حياتها.

تنطلق منها رسائل خفية تقول للناس أن هذه السيدة تفتقد تقديرها لذاتها، وأنها لتعويض ذلك ستقوم بالعبء الغير محدود لأي شخص في عالمها.

فكرتها عن نفسها تصل إلى الناس فيعاملوها طبقًا لذلك. هي لا تقدّر نفسها وراحتها تفتقد تقدير الآخرين. لم تضع راحتها ورغباتها في حساباتها فأصبحوا خارج حسابات الآخرين

لم تتعلم أن تغير من نفسها في المرة الأولى عندما استغلها الآخرون، وجعلت تجاربها في الحياة منفصلة عن بعضها البعض، أي أنها لم تقف مع نفسها لتتذكر مشكلاتها وتجاربها مع الآخرين والدروس المستفادة التي يجب أن تتعلمها في كل مرة لتغيّر من نفسها فتتغير حياتها.

عندما تتعلم الدرس وتبدأ في رحلة التغيير الذاتي سوف ينتهي جذبك لهؤلاء الناس ويتبدل حالك فتجذب إليك من يستحق محبتك ويعطيك بقدر ما يأخذ منك.

في هذا المرحلة تزداد ثقّتك في نفسك وتقديرك لذاتك وأنت لست في حاجة إلى أن يحبك الآخرون، ولن تحتاج إلى إعجاب الناس بك ولن تخاف من إظهار ضعفك أحياناً، وستشعر أنك تحب نفسك بشكل أفضل وعندها تصبح الحياة أكثر سلاسة وراحة.

وأقدم إليكم تجربة أخرى مع ابنتي..

هي طفلة صغيرة تبلغ من العمر سبع سنوات لاحظت أنها دائماً على استعداد لعمل أي أفعال من شأنها أن تحصل بها على رضا أصدقائها ولو كان ذلك على حساب سلامتها.. إنها مستعدة مثلاً للقفز من أعلى البيت الخشبي المرتفع الكبير الكائن في حديقة الأطفال من أجل أن تحظى بإعجابهم واهتمامهم.

لاحظت أيضًا أنها تعطي أصحابها كل أشياءها الخاصة وأدواتها التي تحبها وتكون راضية وسعيدة بذلك في سبيل حصولها على قبولهم واهتمامهم.. هي مستعدة للتنازل دائمًا -عن طيب خاطر- حتى تحصل على محبة الآخرين..

أفزعني فكرة أنها ستكبر وتصبح هذه الزوجة والسيدة التي ترتدي قناع الرضا الزائف وتقوم بما لا تطيقه من جهد ومسئوليات من أجل اكتساب رضا الناس وزوجها ورؤسائها في العمل حتى لا تفقد إعجابهم أو حتى بعض الكلمات التي يعبرون بها أحيانًا عن تقديرهم لها.. ستكون مستعدة للتنازل دائمًا.

بدأت أراجع نفسي في تصرفاتي معها.. ألم أعطاها الحب الكامل الذي تحتاجه من أجل صحتها النفسية؟ كلا.. فأنا حريصة كل الحرص على هذه النقطة لما تعلمته من أهميتها وتأثيرها الكبير على شخصية طفلي.. احترت كثيرًا في تفسير هذا السلوك..

ثم بدأت أوسع دائرة تفكيري وتحليلي للمشكلة.. هل أنا أيضًا أعاني من هذه المشكلة.. هل والداي منحاني حبًا مشروطًا؟ أم أن هذه العادة المرضية لزامتهما... فأنا أعلم أننا نرث جميعًا من آبائنا وأجدادنا طاقاتهم وبعض من مشاكلهم النفسية مثلما نرث بعض ملامحهم وصفاتهم الجسدية.

أبناؤنا هم انعكاس لنا وللعائلة « بنشيل شيلة مش بتاعتنا».. ربما ورثت ابنتي هذا السلوك عني أو عن والداي أو حتى عن أجدادي.. ربما. فكرت كثيرًا في هذا الأمر وتوصلت إلى أنه في كل الحالات السابقة فلن ألوم نفسي أو والداي أو أي من أهلي والظروف والجينات وغيرها.. أنا أعلم أن أهلي كانوا يفعلون ما يعتقدون أنه الأفضل لي وأنهم قدموا لي على قدر معرفتهم وطاقتهم مثلما أقوم بذلك الآن تجاه طفلي.. أنا الآن مسئولة عن حياتي وعن ابنتي وعليّ أن أتحرك بثقة وأساعدتها لتشعر بالثقة والكفاية وقد إستخدمت بعض الخطوات التي سأتحدث عنها لاحقاً وقد نجحت بفضل الله في تغيير هذا السلوك.

إن صلاح الأبناء من صلاح الآباء ليس فقط دينياً ولكن في جميع أمور الحياة

«وكان أبوهما صالحاً» كما في قصة سيدنا موسى مع العبد الصالح. ابدأ بنفسك واكسر النمط السلبي المتكرر بعائلتك.

عدم إدراكنا حقيقة أننا أو معظمنا نعاني من هذه المشكلة بدون أن نشعر بسبب ما تم غرسه بداخلنا من حب مشروط وعدم استحقاق داخلي، هو ما يزيد الأمر سوءاً. يرجع ذلك الي أساءة الآباء في التعبير عن حبهم لأولادهم «هذا الحب الفطري الذي لا جدال فيه» وربطوا

إظهار محبتهم لأولادهم بشرط أن يقوم أولادهم في المقابل بعمل ما يريدونه منهم وبالطريقة التي يريدونها.

يزيد الوعي الذاتي إما بكثرة التجارب المؤلمة في الحياة أو بالقراءة والتعلم من تجارب الآخرين

كيف تعرف إذا كنت تعاني من الإرضاء المزمّن للآخرين أم أنك متوازن مع نفسك ومع الآخرين في هذه النقطة..

إن طرح الأسئلة على النفس يعد من أنجح طرق التفاهم مع الذات واكتشافها.. هنا يبدأ الوعي في النمو ونبداً في التواصل مع أنفسنا فلتبدأ بطرح الأسئلة الآتية على نفسك:

- هل أنا على استعداد لأن أفعل أي شيء لأكون محبوباً وأنال استحسان الناس وإعجابهم حتى لو على حساب راحتي ومصالحتي الشخصية؟

- هل أبحث دائماً عما يتوقعه الآخرون مني لكي أقوم بفعله بدون حتى أن يطلبوه لأنال إعجابهم وتشجيعهم ومحبتهم؟

- هل أتحمّل بعض المسؤولية عن الآخرين مما يجعلني في حالة توتر وقلق دائم؟ وأشعر بالذنب تجاههم؟

- هل أعتقد أنني لو لم أفعل ما يتوقعه الآخرون مني فإنهم سينصرفون عني وابتعدون ويغيرون من رؤيتهم لي ولأهمية وجودي في حياتهم؟

- هل أنا حساس/ة جداً للنقد وأبذل قصارى جهدي لكي أتجنبه في محاولة لاسترضاء الآخرين؟
- هل أميل لأن أكون مثاليًا ودائم النقد لنفسي حتى أظهر دائمًا بصورة جميلة أستحق من خلالها محبة واحترام الآخرين؟
- هل أحاول أن أتجنب المشكلات بتنازلي عن حقوقي؟
- هل أحاول أن أظهر دائمًا بمظهر الشخص اللطيف الذي يُعتمد عليه وأخاف من أن يظهر علي بعض الضيق عندما أقوم بعمل شيء لا أريده وأشعر بالإحراج والذنب إذا ما أحس الطرف الآخر بشعوري هذا؟
- إذا كانت إجابتك ب (نعم) في معظم هذه الأسئلة الذاتية فأنت تعاني من الحرص المفرط على إرضاء الناس ولا أعني أن نتوقف كلية عن إرضاء الناس، بل يكون هناك توازن صحي في حياتك بين نفسك وبين الآخرين..
- إذن ما الحل؟

أولى خطوات الحل هي أن تتعلم أن تقول كلمة «لا»:



أولاً - كن قادرًا على قول (لا) .. ارفض ما لا تريد فعله ولا تخف من رد فعل الناس .. ارفض بأدب كل ما يضعك تحت أي نوع من أنواع الضغوط النفسية وركز على حياتك وعلى حل مشكلاتك قبل أي شيء آخر، ففاقد الشيء لا يعطيه..

هل تستطيع أن تعطي نقودًا دون أن تمتلكها، عليك أن تحصل على احتياجاتك من المال أولاً حتى تستطيع أن تعطي الناس من حولك. هكذا هي الحياة...

قل «لا» في الوقت المناسب ولا تخجل .. من حقا أن تعبر عن مشاعرك وآرائك كما هي.

لا تخجل من أن تؤجل شيئًا قد طلب منك حتى تنتهي من قضاء حاجاتك الشخصية.

ثانياً - توقف فورًا عن مقارنة نفسك بالآخرين .. فإنك حين تعقد مقارنات مستمرة بينك وبين الآخرين تظلم نفسك .. تحكم على نفسك بأنك أقل من الآخرين وأنهم دومًا الأفضل .. وربما ترسم لهم صورة مثالية في خيالك. بينما تلوم نفسك على ما أنت فيه مما يفقدك احترامك لنفسك وثقتك بذاتك.

المقارنة تضعفك وتجعلك مستعدًا لفعل أي شيء حتى ترتقي للمستوي الوهمي والزائف الذي رسمته في ذهنك للآخرين.

تمرين:

- عندما تمسك نفسك متلبساً بمقارنة نفسك بالآخرين ابدأ بتعدد مميزاتك الشخصية.
- سجلها في مفكرتك الخاصة.
- عدد صفاتك الحسنة كما تراها في نفسك.
- سجّل الصفات الحسنة ونقاط قوتك التي وصفك بها الآخرون.
- سجل النقاط الإيجابية في حياتك وابدئي امتنان لكونك «أنت» نفسك.



ثالثاً - عليك أن تتخلص من مشاعر الخوف من فقدان الحب والاهتمام وقد يساعدك هذا التكنيك القوي الذي درسناه في مدارس الطاقة المختلفة:

- اجلس في مكان هادئ بمفردك



- أول شيء يجب أن تتقبل هذا الضعف وهذا الخوف. تقبّل الشعور ليس معناه أنك ستستسلم له وتجعله يقود حياتك إلى الهاوية، ولكنه يعني أنك تقبل ضعفك البشري. تحاور مع نفسك وقل لها أنك تتقبلها كما هي بكل ضعفها وخوفها.
- حاول أن تحدد المكان الذي تشعر به بالخوف في جسدك.. (بعض الناس تشعر به في الصدر بينما يشعر به البعض في الرأس أو العنق...) فقط ركز مع نفسك وحدد مكان الشعور بالخوف من الفقد في جسدك.
- تخيل حوار يدور مع هذا الشعور واسأله عن سبب وجوده في حياتك..

- سنأخذ هذا الحوار من احدى جلساتي كمثال»
 - هي شابة تعاني من الظلم والكثير من المشكلات بسبب حرصها المرضي على إرضاء الناس على حساب صحتها ومصالحها وذلك يرجع إلى خوفها من فقدانهم..

أنا: ممكن أعرف الشعور ده فين في جسمك؟

هي: أشعر به في قلبي وكتفي الأيمن كأنه حجر كبير وضخم بيخنقني.

أنا: اوصفي لي شكل هذا الشعور.

هي: كأنه حجر كبير وضخم لونه أسود وبارد وملئ بالبروز والتواء.

أنا: اتكلمي معاه وسأليه عن سبب وجوده في حياتك بدون ما تحاولي تلاقي إجابة من عقلك الواعي.. فقط اسألي وستجدي الإجابة ظهرت في عقلك.

هي: سكتت ثم قالت:

* علشان أحميكي من غضب الناس.

* علشان الناس تفضل تحبك.

* علشان ما تكونيش وحيدة والناس تبعد عنك.

* علشان من غيري ممكن تتصرفي غلط والناس تزعل منك وتسيبك لوحدك ففتألومي .

* أنا هنا علشان أوقفك إنك تزعلي حد منك .. أنا بحميكي من نفسك ومن الناس ..

أنا: اشكريه وقولي له إنك مقدرة أنه عاوز يحميكي ولكنك مش محتاجة له لحمايتك خلاص لأنك كبرتي وأصبحتي قادرة على حماية نفسك وعلى التصرف ومواجهة الناس .

قولي له أنك لو احتجتني لحمايته ليكي هتتواصلني معاه وأنه يقدر يتركك بسلام .

طلبت منها إنها تتخيل نفسها أمامها وهي شجاعة وجريئة وسعيدة، وترى نفسها وهي منيرة ومتصلة بطاقة السلام والأمان من عند الله تعالى .

ثم رددنا هذا التوكيد الإيجابي « من اليوم أنا في حماية رب العالمين وتركتها بعض الوقت تتأمل في هذه الصورة ثم طلبت منها تقول لي عن شعورها وعن المكان اللي كان فيه الشعور .

هي: أشعر أنه كان في تقل وراح خلاص، أشعر أن منطقة القلب والكتف اليمين اختلفوا ولم أعد قادرة على أن أرى الحجر الكبير ..

أنا: تنفسي بعمق وتخيلي أن أي أثر للخوف ده بيخرج منك مع الزفير وإن جسمك بينور بالسلام والأمان.
والآن سنردد الأتي:

أنا لست خائفة أن أفقد أي شخص.. أنا أحب الناس والناس تحبني لشخصي..

أنا لست مضطرة للتنازل لكي أرضي أي حد..

ممتنة للخوف اللي كان بيحميني بس أنا الآن لدي وعي أكبر..

أنا اقدر أحمي نفسي بنفسي..

أنا لن أسمح لأي شخص بأنه يستغلني مرة أخرى..

أنا لوحدي كفاية وأنا أستحق المحبة والاهتمام.

كررنا التوكيدات وانتهت الجلسة.. وصلتني منها رسالة بعد يومين تبغني أنها تشعر بالثقة والراحة بشكل أفضل وبأنها استطاعت لأول مرة أن تقول «لا» بدون خوف.. ورفضت فعل شيء هي لا تريده. قالت ذلك بقوة وثقة وثبات بدون تردد وفوجئت بأن الشخص الآخر لم يغضب كما تعودت منه وكما كانت تتوقع دائماً.. ذلك أن طاقتها قد اختلفت فما صدر منها للطرف الآخر ليس فقط الرفض ولكنها أرسلت رسالة تحمل طاقة مفادها «أنا لست خائفة ولن أقوم بعمل شيء دون ارادتي».

ما تشعر به في داخلك هو ما سيصل إلى الناس.. ابدأ بنفسك.
 رابعاً - أن تركز وعيك وانتباهك على اللحظة الحالية التي تعيشها.
 عش اللحظة الحالية وانتبه إلى المكان الذي يذهب إليه
 عقلك دون أن تشعر.

هل يركز عقلك على ما يعتقد الآخرون؟ هل تخاف من المستقبل
 وتعيش سيناريوهات مظلمة قد لا تحدث مطلقاً؟

انتبه للحظة الحالية التي تعيشها فإن الانشغال عنها بصولات
 وجولات عقلية بدون وعي منك ولا تحكُّم فيها يؤدي بك إلى معاناة
 حقيقية، يضيع معها عمرك وتسرق منك أجمل لحظات حياتك التي لا
 تعود مرة أخرى.

كيفية ممارسة الانتباه العقلي:

الانتباه هو الوعي باللحظة الحالية... كن مثل الأطفال. عش اللحظة
 الحالية واستمتع بها وبكل ما فيها. لاحظ التفاصيل الصغيرة التي قد
 تغيب عن كثير من الكبار بالرغم من أن إدراك الكبير أعلى بكثير من
 إدراك الطفل الصغير.

جرب أن تركز وعيك على لحظات الحياة التي تعيشها، على نفسك
 وجسدك.. على درجة دفء أو برودة أطرافك.

- على عملية الشهيق والزفير التي هي الحياة التي تسري بداخلك وأنت مشغول عنها.
 - على رائحة البرفان الذي تضعه أو رائحة القهوة الساخنة الشهية وعلى شكل الفنجان أو الكوب الذي يحتويها..
 - على ألوان الملابس والأشجار والزهور من حولك..
 - على ظل الأشياء.. والكثير والكثير من التفاصيل الصغيرة..
 - على شكل وضوء القمر وشكل السماء والسحاب والغيوم.
- بالرغم من بساطة هذه التفاصيل الصغيرة، ستلاحظ صدى كبير بداخل نفسك.. ستمتلى روحك بالمحبة والهدوء والسلام..
- حاول ممارسة الانتباه في كل نشاطاتك اليومية.. سجل ما تراه وتشعر به يوميًا في مفكرتك الشخصية مع الشعور بالامتنان لكل شيء فيها..
- راقب شكلك عند الاستيقاظ وابتسم لنفسك..
 - اشعر بحرارة المياه ورائحة الصابون..
 - اسمع صوت جريان المياه عند اغتسالك في الصباح.
 - انظر إلى طعامك ولاحظ رائحته ومذاقه وشكله وألوانه.
- اشعر بالامتنان لكل هذه النعم ولقدرتك على الاستمتاع بها.. فالنعم التي نعدّها دائمة وثابتة هي ليست كذلك وكثير من الناس غيرك يتمناها.

التركيز على التفاصيل الصغيرة التي اعتدنا عليها تجعلنا نطمئن ونشعر بالامتنان لنعم الله الكثيرة فينمي ذلك بداخلنا الشعور بالاستحقاق ومحبة الذات.

خامسًا - تواصل مع الطفل الذي بداخلك لأنه هو الذي لديه مفتاح الذكريات ومفاتيح الشفاء..

تحدّث معه، اسمح له بالصراخ والشكوى.. قم بطمأنته، فأنت الآن أقوى وقادر على حمايته.

اسمح له أن يعبر عن غضبه وكرهه وتفهم مشاعره .. حاول أن تتواصل مع من تسببوا في شعورك هذا.. عبّر لهم عن مشاعر الطفل الذي بداخلك (عن الغضب والخوف والرفض الذي تشعر به) فبذلك تقوم بالتنفيس عن هذه المشاعر المكبوتة مما يسهل التخلص منها والوصول إلى التوازن المفقود.



سادسًا - مارس التنفسات الطاقية والتي من شأنها أن تبث في جسدك وروحك السلام الداخلي وتزيد من تدفق الطاقة الداخلية فتزيل أية معوقات في مساراتك الطاقية..

هناك علاقة وثيقة بين التنفس والحالة الشعورية للإنسان فنحن نتنهد عندما نشعر بالارتياح ونشهق عندما نصاب بالرعب ونمسك أنفاسنا عندما نتوقع أمرًا ما ونلهث عندما نشعر بالإثارة.

إن الضحك والتنهد والتثاؤب والشهيق والصراخ هي استجابات طبيعية لحالتنا الشعورية.

عندما نمارس تمارين التنفس فنحن ندرّب عقلنا على التركيز في اللحظة الحالية والوعي بما نشعر به بداخلنا مما يساعدنا على أن ندرك سريعًا عندما يأخذنا عقلنا في رحلات ذهنية سلبية فنكون أقل عرضة للخضوع لدوامة القلق من الآخرين.

تمرين على ذلك:

- يُفضل أن تجلس في مكان هادي ووضع مريح. ارتدي ملابس مريحة.
- اجعل وعيك على عملية التنفس.. استشعر رئتيك واستشعر الهواء ودرجة حرارته (دافئ أم بارد) أثناء الشهيق.. اشعر به وهو يملأ

- رئتيك وصدرك بإكسير الحياة.. اسمح لرئتيك بأن تتمدد لتمتلئ أكثر وأكثر وراقب قفصك الصدري وهو يتسع ثم يتقلص أثناء الزفير.. لاحظ حجابك الحاجز وهو يتمدد ويتقلص.
- واستشعر الأكسجين وهو يدخل صدرك فينعش كل خلاياك ويعطيها الحياة.
- قم بالزفير ببطء.. ركز على صوت تنفسك واستشعر الهواء خارجاً من صدرك حاملاً معه كل المشاعر والأفكار السلبية.
- كرر ذلك بقدر ما تستطيع.



سابقاً - ممارسة التأملات يومياً: تساعد ممارسة التأملات على خفض التوتر بالجسم وتحسين الاتصال مع النفس ويوصي بها للإستشفاء من الكثير من الأمراض كوسيلة مساعدة وسريعة. فللتأملات تأثير علي الحالة الفسيولوجية حيث أنها تساعد على:

- تحسين التنفس وتزيد من تدفق الدم وتبطئ معدل ضربات القلب.
- تقلل من توتر الأعصاب.
- تعزز الجهاز المناعي.
- تقلل من مظاهر الشيخوخة

أما من الناحية النفسية فهي تساعد على:

- زيادة الثقة بالنفس
 - التحكم في الأفكار والمشاعر وتزيد من نسبة الذكاء.
 - تحسين الذاكرة وتطوير الحدس وتقوية الإرادة.
- وقد صدرت الآلاف من الدراسات التي تتحدث عن أهمية التأملات في تحسين جودة الحياة. تستطيع أن تعرف المزيد من المعلومات من خلال البحث على الإنترنت وستجد الكثير والكثير عن هذا الموضوع وعن تأثيره العميق في لاوعي الإنسان ولكني لن أتطرق لذلك حتى لا أشتت تركيزك عزيزي المسافر معي في رحلة الوعي.

هيا بنا نمارس هذا التأمل البسيط سوياً..

اقرأ جيداً ثم ابدأ بتنفيذه وخصص له مبدئياً 10 دقائق فقط بمفردك بعيداً عن أي مصدر قد يشتت انتباهك مثل التلفزيون أو التلفاز..

- 1 - اجلس في مكان هادئ بعيد عن أي مصدر للضوضاء أو المقاطعة.
- 2 - اجلس في وضع مريح واجعل الإضاءة خافتة ثم اغمض عينيك.
- 3 - والآن راقب تنفسك بدون أن تحاول أن تتحكم بعملية الشهيق والزفير.. فقط راقبه.
- 4 - استشعر الهواء وهو يسري من أنفك إلى رتيك في خلال (7) عدات ثم أكتمه بداخلك (عدة) واحدة وابدأ في إخراج زفيراً من الفم في خلال (7) عدات أيضاً.. كرر التنفس بنفس الطريقة مرات ومرات.
- 5 - راقب عقلك والأفكار التي قد تتدفق منه ولا تحاول أن تتحكم بها بل ابتسم لها واتركها تخرج من هالتك وعقلك بهدوء وسلام.. كلما ذهب بك العقل بعيداً ركز على التنفس ستجد أن الأفكار تتلاشى.
- إن شرود العقل هو شيء طبيعي يحدث لأغلب الناس فلا تلوم نفسك وعود نفسك على ألا تستجيب لكل خاطرة.. سيساعدك ذلك على تعلم أنه ليس عليك دوماً أن تسارع لإرضاء الآخرين.
- 6 - تخيل أن الأكسجين يحمل أنوار أسماء الله «الخير - العليم - اللطيف» (أو أي من الأسماء الحسنی الجمالية التي ترتاح في

ترديدها) وأن هذا النور يصل إلى خلايا المخ وأنسجته. انظر إليه وهو ينير الفص الأيمن من المخ ثم الأيسر ثم المنتصف.. الآن كل ظلمات الأفكار السلبية قد تبددت وباتت كل خلايا المخ منيرة ومملوءة بطاقة الحياة. كل الدهاليز المظلمة التي تختبئ بها السيناريوهات والأفكار السلبية تجاه الذات وتجاه الآخرين قد ملأها النور والحب والسلام.

7 - يمكنك أن تشغل موسيقى هادئة بصوت منخفض في خلفية التأمل لتساعدك على الاسترخاء.. وبينما يقترب وقت التأمل من نهايته ابدأ في الانتباه وتحريك أصابعك بهدوء، ثم افتح عينيك وخذ شهيقاً عميقاً.. ومع الزفير أخرج مع الهواء كل ما تبقى من مشاعر أو أفكار سلبية وتخليها تتلاشى في الكون الفسيح...

ملحوظة هامة: لا تركز على نتيجة التأمل والهدف منه لأنك بذلك تفقد الإحساس باللحظة الحالية وقد تشعر بالقلق وعدم الرضا عن نفسك إذا لم يسر الأمر على النحو الذي تأمله وتشعر بالإحباط.

فالتركيز على الهدف والارتباط به فقط دون أن نحيا التجربة بحلوها ومرها يتركنا دائماً فريسة للإحباط والقلق..

اكتب دائماً أحاسيسك الجسدية والأفكار والمشاعر التي تظهر حينما تفكر فيما يتوقعه منك الآخرين.. فكر في أهداف سعيك لإرضائهم.. ماذا تتوقع مقابل ذلك..

اكتب كل شيء كما هو بداخلك لا تحاول أن تحلل أو أن تطلق أحكامك وتضع أطراً كثيرة لأفكارك..

فقط اكتب بمنتهى الهدوء والبساطة.. سجّل ما تشعر به وما تفكر فيه.. إنه دفترك الشخصي لن يصل إليه أحد وحاول أن تجعله دائماً في متناول يديك.

1 - كلما انهمكت في التفكير توقف ودوّن النقاط التي كنت تفكر فيها.

2 - كلما طرأت على ذهنك فكرة اسرع في تدوينها.

3 - دوّن كل الأحاديث الداخلية التي تحدّث بها نفسك سواء كانت عن نفسك أو عن الآخرين أو عن أفكارك ومستقبلك وعملك.. حتى لو في شكل نقاط مختصرة.

ستفاجأ بكم هائل من الأفكار والأحاديث الداخلية السلبية التي تضيع معها طاقتك وقوتك وقدرتك على التحدي والنجاح. هذا بالإضافة إلى القلق والأمراض التي تصيب الجسم وتضعفه وتجعله يقع فريسة سهلة لمرض ارتفاع ضغط الدم والسكري وغيرهما.

وهذا هو ما سنتناوله في الفصل القادم..

الفصل الثاني

البرمجة الذاتية والأحداث الداخلية مع النفس

«لا يمكن لأحد أن يجرحك إلا بموافقتك» ..

إينور روزفلت

في كتابه «كيف توقف القلق والأحاسيس السلبية» يقول ديل كارنيجي إن أكثر من 93% من الأحداث السلبية التي نعتقد أنها ستحدث لنا لن تحدث أبداً والباقي وهو بنسبة 7% أو أقل هي أحداث قدرية لا يمكن التحكم فيها أو تفاديها مثل الموت مثلاً.

وقد انتهت العديد من الدراسات إلى أننا يطرأ على عقلنا حوالي 50 ألف فكرة يومياً وأنه أكثر من 80% من الذي نفكر فيه ونقوله لأنفسنا يكون سلبياً ويعمل ضد مصلحتنا.. هل تتخيل الآن كم الأفكار السلبية الخاطئة التي سيطرت على عقلك!

إن البرمجة الذاتية والأحداث الداخلية غالبًا ما تكون نابعة منك أنت شخصيًا فهي إما تجعل منك إنسانًا سعيدًا ناجحًا أو تعيسًا فاشلاً، لأن ما تفكر فيه وتؤمن به هو ما ستجنيه في النهاية.

إن ترديدك لنفسك بأنك إنسان خجول وضعيف وفاشل يرسخ هذه الأفكار في مستوى عميق من العقل الباطن حتى تصبح معتقدات قوية تتحكم في مشاعرك وتصرفاتك وتؤثر على قراراتك.

يحدث ذلك أيضًا لو أنك دائم وصف نفسك بأنك ناجح وذكي، ولكن ينقصك الشجاعة لأن كلمة «لكن» تمحو الإشارات الإيجابية التي سبقتها، فكأنك تنفي كونك ناجح وذكي وتجعلك غير قادر على اتخاذ قرار إيجابي.

وقولك لنفسك مثلًا أنا ذكية ولكني أنسى كثيرًا ما أقرأه أو أود فعله، فأنتِ بذلك تنفين عن نفسك الذكاء وليس العكس.

أنت مصدر وأساس برمجتك السلبية ولكن توجد أيضًا عوامل أخرى تؤثر تأثيرًا مباشرًا في البرمجة الذاتية والأحداث الذاتية وهي:

1 - الوالدان:

ثقة الطفل الكبيرة والمطلقة في والديه اللذان يمثلان القوة والمعرفة بالنسبة له تجعله يصدق أي شيء وكل شيء يقولانه له عن نفسه.

فلو وصفه أحدهما - أو كلاهما - بأوصاف سلبية مثل: أنت غبي - خايب - فوضوي - كسلان وغيرها من الصفات السيئة؛ سيقوم الطفل بتصديق أنه كذلك بالفعل ويبدأ عقله اللاواعي بالبرمجة الذاتية السلبية طبقاً لذلك، ويقوم الطفل بالتصرف طبقاً لهذه البرمجة السلبية..

والعكس صحيح فلو وصف الوالدان ابنهما وابتتهما بالجمال والحسن والهدوء والذكاء والتفوق وغيرها، سنجد أن الطفل تتحول كل تصرفاته لتماثل هذه الصفات الحميدة التي وصفوه بها.

في كتاب «خط الحياة» يقول د. تاد جيمس:

عندما نبلغ السابعة من العمر تكون أكثر من 90% من قيمنا قد تخزنت في عقولنا، وعندما نبلغ الواحد والعشرين تكون كل قيمنا قد اكتملت واستقرت في عقولنا، فهي إذاً إما برمجة إيجابية أو سلبية.

2 - المدرسة والأصدقاء

نفس الكلام السابق ينطبق على المدرسة؛ حيث أن المعلم يُعد مصدر ثقة وقوة وقدوة بالنسبة للطفل وهو يصدّق كل ما يقوله له عن نفسه.

هذا بالإضافة للأصدقاء والزملاء.. فلهم تأثير كبير وجوهري على بعضهم البعض، لذلك نجد الآباء دائماً ما يحذرون أولادهم من أصدقاء السوء، «فالصاحب صاحب» كما يقول مثلنا الشعبي المصري.

3 - الإعلام والأيقونات التي يصنعها كشعار وقودة للشباب:

أكدت الدراسات إلى أنه أكثر الشباب يتأثرون بمطربهم وممثلهم المفضلين ولاعبي كرة القدم، فأصبحوا يتصرفون بنفس طريقتهم ويقومون بتقليدهم في طريقة الملابس والمشى والكلام.. ولكن اختلاف الظروف الاجتماعية والمادية بين الشباب وبين هؤلاء النجوم يؤثر بشكل سلبي على الشباب لانهم يعتبرون أنفسهم في مستوى أقل منهم لعدم تمكنهم من محاكاتهم مما يجعلهم غير راضين عن أنفسهم.

« لا يحقرن أحدكم نفسه » صدق رسول الله صلي الله عليه

وسلم

إن أسوأ ما قد يواجهه الإنسان، هي ظنه السيء بنفسه لان ذلك يفقده ثقته واحترامه لنفسه. ولكن بالرغم من هذه البرمجة والأحاديث الداخلية السلبية ، التي تعد ألد أعداء الإنسان لما لها من أثر هدام، إلا أنك تستطيع التغلب عليها وتوجيه أفكارك وإعادة برمجة عقلك ببعض التقنيات النفسية والعقلية؛ وسأذكر منها الآتي:

باستطاعتنا في كل لحظة تغيير ماضي
ومستقبلنا بإعادة برمجة حاضرنا» ..

ماريان ويليامسون

التمرين الأول:

- 1 - راقب أفكارك وارصد مشاعرك التي تصاحب هذه الأفكار ودونها في مفكرة خاصة.
- 2 - دوّن خمس رسائل ذاتية سلبية على الأقل تقولها لنفسك كثيرًا... مثال:



- أنا ذكي ولكني أنسى كثيراً.
- أنا أعرف كل شيء ولكني أخاف التحدث أمام الناس.
- أنا لست محبوباً.
- أنا لست اجتماعياً ولا أحظى بقبول الناس.
- أنا شكل جسمي سيء ولكني لست قادراً على اتباع حمية.. أكره شكلي.
- تستطيع أن تكتب ما يجول بخاطرك وتعرف أنك تردده بداخلك كثيراً ثم قم بتمزيق الورقة وألقها في سلة القمامة.
- 1 - اكتب عبارات إيجابية (عكس ما دونته سابقاً) ورددتها وكررها كثيراً ويمكن أن تكتبها وتعلقها في مكان واضح مثلاً بجوار فراشك أو أمام مكتبك بحيث تكون في مرمى نظرك دائماً.



SELF-TALK

- أنا محبوب وعندي قبول وكاريزما.
- أنا واثق بقدرتي على النجاح.
- أنا أستطيع أن أضبط وزني وشكل جسدي بمتهى السهولة فهو جسدي أنا.
- 2 - يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة وإيجابية (لا يوجد بها نفي مثلاً، لا تقول أنا لست فاشل بل قل أنا ناجح ومتفوق. وهكذا)
- 3 - يجب أن تدل رسالتك على الوقت الحاضر، مثال: لا تقل أنا سأصبح شجاعاً بل قل أنا شجاع الآن.. (أنا واثق من نفسي جداً الآن وكل وقت)
- 4 - يجب أن يصاحب هذه الرسائل مشاعر إيجابية قوية ترتبط بمضمون كل رسالة حتى يستطيع العقل الباطن أن يربط بين الشعور والفكرة (مثال: أنا شجاع.. اغمض عينيك وكررها واشعر بالقوة والإقدام والشجاعة والثقة).
- 5 - كرر ذلك بقدر ما تستطيع؛ فإنك بذلك تعيد برمجة عقلك الباطن وهي عملية تحتاج إلى الصبر والتكرار وتذكر أن «التكرار أساس المهارات» فكُن ماهرًا.

التمرين الثاني:

تمرين ذهنك على التركيز على ما تريده وليس على ما لا تريده ومدته أسبوع.

1 - ستبدأ في الانتباه لكل أفكارك وكلامك الداخلي بحيث تكون كلها إيجابية بعيداً تماماً عن أي سلبيات.. ستفكر فيما تريد.. في إيجابياتك.. في النعم التي أنعم الله عليك بها..

2 - مارس فضيلة الامتنان بشكل يومي واكتب في دفتر الخاص كل النعم التي تمتن لله لوجودها في حياتك.

3 - استعرض إيجابياتك واكتبها.

4 - إن انتبهت لنفسك وجدتها مستغرقة في التفكير بشكل سلبي توقف فوراً عن ذلك وركز على الإيجابيات.

5 - إن وجدت عقلك وقد استغرق في التفكير السلبي لدرجة أن مشاعرك توترت توقف فوراً وابدأ التمرين من الأول مرة أخرى، أي ابدأ أسبوع آخر.

لا تيأس أو تحزن لذلك فهذا طبيعي وبالعكس فإن التكرار سيزيد من قوة إصرارك وقوة تركيزك ويعطيك حافزاً أكبر على المقاومة والنجاح في هذا الأمر.

إن جهاد النفس لهو الجهاد الأكبر.. جاهد نفسك وستجني ثمار ذلك.

سيريك هذه التمرين كمّ الأفكار والأحاديث السلبية التي تدمر مشاعرك وستستطيع بعده أن تتحكم في أفكارك وستزيد ثقتك بنفسك بطريقة كبيرة جداً..

حياتك هي انعكاس لنظرتك تجاه الأشياء.. أنت من تحدها.

جرب وأنت الكسبان..

إن ما تشعر به ليس بسبب ما يحدث حولك فقط وإنما بسبب تحليلك أنت للأمور.

غيّر طريقة تحليلك للحدث ستغيّر مشاعرك وانفعالاتك عن نفس الحدث.

في حديث مع ديل كارنيجي سألته المديعة: ما هو أهم درس تعلمته في حياتك؟

فرد عليها: أن أهم درس هو أهمية ما تفكر فيه.. فإذا قلت لي ما تفكر فيه أستطيع أن أقول لك من ستكون، لأن أفكارنا تجعلنا ما نحن عليه..

فشلّك في شيء يبين أن طاقتك قد صبت في القناة الخطأ وأن أفكارك لم تكن سليمة تجاه الهدف الذي كنت تسعى من أجله.

لا يوجد شيء صدفة في الحياة.. ليست صدفة أنك تقرأ هذا الكتاب الآن.. عملك ليس صدفة، دراستك ليست صدفة، صديقك لم تصاحبه عن طريق الصدفة، كل شيء بقدر معلوم من الله تعالى.
فالإنسان ليس عشوائياً وكل ما يفعله إنما يفعله لسببٍ ما، قد تدرك الحكمة منه أو لا تدركها..

لا يهم ولا تشغل بذلك، وركّز على نظرتك للحياة. فكر واحلم وتوقع الخير..

«كل متوقع آت»

علي بن أبي طالب

توقّف فوراً عن محاسبة نفسك بقسوة..
تعلم أن تقبل ما يستحيل تغييره وأن تركز على ما تستطيع التأثير فيه..
تخيّل صديقك المقرب أو أخيك وهو دائم نقدك بمنتهى القسوة..
في البداية ستكون ممتن له لأنه يوضح لك عيوبك، ثم سيتحول وجوده وحديثه إلى عبء نفسي عليك وستشعر بعدم الارتياح في وجودك معه..

بمرور الوقت ستحاول أن تفصل عنه لتتجنب الألم الذي يحدثه وجوده وكلامه بداخل نفسك.. سيتحول كلامه إلى سلاح هدام يفقدك

ثقتك بنفسك وتقديرك لذاتك.. هذا الصديق هو أنت نفسك ونقده المستمر هو ما تقوله لنفسك.

توقّف عن التركيز على أخطائك ونقائصك واذكر بعض حسناتك وصفاتك الحميدة..

يجب أن تكون لطيفاً مع نفسك لأن ذلك يقلل من أحاسيس الذنب والشعور بالنقص الذي يمنع من تدفق قوتك الداخلية ويمنع تقدمك واستمتاعك بالحياة.

تعلم من أخطائك ولا تجعل كل تجربة وكأنها وضعت لوحدها في كبسولة الزمن وانتهت وانقطع الاتصال بينها وبين حاضرك الذي تعيشه بحيث تكون ردود أفعالك هي نفسها التي أعتدت عليها طوال عمرك بغض النظر عن التجارب التي عشتها والتي من المفروض أن تجعلك تعدل وتحسن من ردود أفعالك.

التمرين الثالث: التخلص من جلد الذات:

1 - انتبه لأفكارك وتوقف فوراً عن أي أفكار ومشاعر لوم للنفس ونقدها بقسوة أو مقارنتها بالآخرين.

2 - اكتب اعتقاد سلبي تسبب فيه جلدك لذاتك ولومك لها.

3 - اكتب خمسة أشياء سلبية حدثت لك نتيجة لهذا المعتقد السلبي.

4 - اغمض عينيك وتخيل أنك قد صرت في العام التالي وما زلت تعيش هذا المعتقد السلبي وما هو مرتبط به من أشياء سلبية ولاحظ مشاعرك تجاه ذلك.

5 - استمر في التقدم بالعمر لعدة أعوام قادمة وأنت في نفس الحالة ولاحظ واستشعر مشاعر الألم المصاحبة لذلك واربط هذه المشاعر بهذا المشهد.

6 - والآن ارجع إلى الوقت الحالي وافتح عينيك وتنفس بهدوء وعمق عدة مرات وتخيل أن هذه المشاعر السيئة تخرج من أفكارك وكل نظامك مع الزفير.

7 - ثم دوّن معتقدًا إيجابيًا عن نفسك عكس ما كنت تجلد ذاتك من أجله وابتسم له.

8 - اغمض عينيك وتخيل أنك قد صرت في العام التالي وما زلت تستمتع بهذا المعتقد الإيجابي وما هو مرتبط به من أشياء إيجابية وسعيدة ولاحظ مشاعرك تجاه ذلك.

9 - استمر في التقدم بالعمر لعدة أعوام قادمة وأنت في نفس الحالة ولاحظ واستشعر مشاعر البهجة والراحة والسعادة الثقة المصاحبة لذلك واربط هذه المشاعر بهذا المشهد.

- 10 - والآن ارجع إلى الوقت الحالي وافتح عينيك وتنفس بهدوء وعمق عدة مرات وابتسم لنفسك وأنت تراها في هذه الحالة السعيدة.
- 11 - كرر ما سبق ستجد أنك في كل مرة الصورة السلبية تصبح أقل وضوحًا وأن الصورة الأخرى الإيجابية تصبح أكثر قوة وإشراقًا.
- 12 - كرر حتى تختفي الصورة السلبية ولا تعد ترى غير الصورة الإيجابية.
- 13 - تنفس بعمق وردد « أنا قادر على التغيير » « أنا واثق في نفسي » وكرر ذلك.

توصي الدكتورة لويزل هاي - صاحبة عدد من أكثر الكتب مبيعًا عالميًا - في كتابها «اشف جسدك» بقراءة وتكرار هذا التوكيد يوميًا وجعله أمام عينيك حيث أنه يوفر صحة الوعي وبالتالي صحة الجسد:

يمكنك طباعته وجعله في مكان واضح أمامك لسهولة ترديده:

«هناك في أعماقي وفي مركز وجودي توجد إرادة لا محدودة للحب، أنا أسمح الآن للحب أن يتدفق على السطح فهو يملأ قلبي وجسدي وذهني ووعي وذاتي ويشع مني في كل الإتجاهات ويعود إلى مضاعفًا. لا توجد حدود للعطاء.

أنا أستشعر هذا الحب وهو يجعلني في حالة جيدة.. أنا أحب نفسي وبالتالي أوفر لنفسي مسكنًا حقيقيًا مريحًا لذاتي يلبي كل احتياجاتي

ومن دواعي سروري أن أكون موجودًا بداخله. أنني أملك المساحات
بذبذبات الحب ولسوف يشعر كل من يقترب من تلك المساحات، بمن
فيهم أنا، بذلك الحب ويتزود به.

أنا أحب ذاتي .. إنني أجذب محبة الناس إلى عالمي لأنهم يعكسون
ما أنا عليه. أنا أحب نفسي ولذلك أغفر وأحرر الماضي وجميع
التجارب السابقة .. أنا حر/ حرة الآن.

أنا أحب نفسي ولذلك أعيش تمامًا في اللحظة الحالية.. أنا حر/
حرة وأحب ذاتي.»

الفصل الثالث

النخلص من النشئ والنشويش

إذا كنت مثل معظم الناس، والاحتمال الأكبر أنك كذلك، فستكون تعاني من النشئ والنشويش الذي يسببه إدمان الإنترنت الذي أصبح جزءاً لا يتجزأ من حياتنا.

هل يحدث معك أن تتوجه إلى مكانٍ ما، ليكن المطبخ ثم تتوقف لتتساءل لماذا جئت أو عن ماذا كنت تبحث؟ هل تنسى بعض الأشياء التي كنت تفكر بها قبل دقائق أو حتى لحظات هل تبحث عن الأشياء وهي أمامك.. هل تبحث عن التلفون وأنت تتحدث فيه؟ كلنا أصبحنا كذلك للأسف.

هل لاحظت أن الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت أصبحت تحوز على انتباهك وأنها بدأت في ترسيخ فكرة الانفصال عن الذات وعن الأسرة وعن الناس من حولك.

كلنا نرى الشباب الآن وقد انشغلوا عن أسرهم بهواتفهم بل امتد ذلك أيضاً للآباء والأمهات.

لقد أصبحنا ننشغل بهواتفنا المحمولة وبالعالم الافتراضي الذي نسجنه حول أنفسنا حتى ونحن نجلس مع أصدقائنا ومع أفراد الأسرة في التجمعات العائلية. إن إدمان الإنترنت هو وباء هذا الزمان.

لقد أصبح الإنسان جاهز تحت الطلب في أي وقت وكل الوقت للآخرين.. أصبح متصل بالأسلاك طوال الوقت.. أصبح من المعتاد أن تستيقظ فتلتقط هاتفك المحمول لترى ما يقوله الآخرون فتفصل عن نفسك وتشتت أفكارك وتبتعد عن أهدافك ثم تترك الهاتف وأنت لا تكاد تتذكر أي شيء مما قرأته.

نقوم في العادة بتصفح الإنترنت بدلاً من القراءة والتفكير.

أصبح من النادر أن نختلي بأنفسنا ونتصل بها بسبب كثرة ورود الرسائل الإلكترونية التي لا نستطيع أن نقاوم تفقدها لسببين:

الأول: هو أنها تعطينا بعض المتعة بأننا مهمين لأحدهم، فالرسالة تعطينا مكانة وتزيد من شعورنا بأنفسنا.

والسبب الآخر: هو الخوف من أن نفوت شيئاً ما..

ففي أحد استطلاعات الرأي في إنجلترا قال نحو 60 ٪ من الشباب أنهم يشعرون بالقلق لتفويتهم شيئاً ما عندما لا يكونوا متصلين بالإنترنت.

ومن مساوية التشتت بالإنترنت أن قراءة تحديثات الآخرين ومشاهدة صورهم وتتبع حياتهم على وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة تعطي استنتاج خاطئ بأن الجميع سعيد ما عدا أنت، مما يجعلك غير راضٍ عن نفسك ويزيد من عدم تقديرك لذاتك.

ومن ناحية أخرى فإن كثرة الوقت الذي تقضيه على الإنترنت يؤدي إلى تدفق كبير من المعلومات الغير مترابطة والغير مهمة مما يرهق الذهن ويضعف الذاكرة، لقد تحول التشتت إلى سلوك إنساني طبيعي للأسف الشديد فنحن متاحين للآخرين طول الوقت.

كل هذا يؤدي إلى ضياع العمر في أشياء لا قيمة لها فعندما نقسم انتباهنا فإننا لا نستقبل المعلومات التي تشكل الذكريات، وبالتالي لن يتوفر لنا شيء لاستدعائه لاحقاً..

قامت الدكتورة «كيمبرلي يونج» بعمل بحث متخصص حول إدمان الإنترنت ولتقدير مستوى إدمانك يمكنك الإجابة عن الأسئلة التالية..
ضع علامة عند المستوى الذي اخترته.

1 = على الإطلاق

2 = نادراً

3 = أحياناً

4 = عادةً

5 = دائماً

5	4	3	2	1		
					كم عدد المرات التي تظل فيها على الإنترنت لوقت أطول مما كنت تنوي؟	1
					كم عدد المرات التي تتجاهل فيها الأعمال المنزلية من أجل قضاء المزيد من الوقت على الإنترنت؟	2
					كم عدد المرات التي تفضل فيها الإثارة التي يقدمها الإنترنت على الألفة التي يقدمها شريك حياتك؟	3
					كم عدد المرات التي تشكل فيها علاقات جديدة مع أناس لا تعرفهم من مستخدمي الإنترنت؟	4
					كم عدد المرات التي يشتكي فيها من يعيشون معك من كم الوقت الذي تقضيه على الإنترنت؟	5

					كم عدد المرات التي تتأثر فيها درجاتك أو أعمالك الدراسية بسبب الوقت الذي تقضيه على الإنترنت؟	6
					كم عدد المرات التي تتفقد فيها هاتفك والرسائل الواردة إليك قبل القيام بأمر آخر تحتاج إلى فعله؟	7
					كم عدد المرات التي يعانيتها أداؤك أو إنتاجيتك في العمل بسبب الإنترنت؟	8
					كم عدد المرات التي تصبح فيها دفاعياً أو متحفظاً عندما يسألك أي شخص عما تفعله على الإنترنت؟	9
					كم عدد المرات التي تجد نفسك فيها تتعجل موعد اتصالك بالإنترنت مرة أخرى؟	10
					هل تعتقد أن الحياة بدون إنترنت ستكون مملة وفارغة؟	11

					كم عدد المرات التي تصبح عصبياً فيها عندما يقاطعك أحد ما وأنت متصل بالإنترنت؟	12
					كم عدد المرات التي ظللت مستيقظاً لوقت متأخر بسبب بقاءك على الإنترنت؟	13
					كم عدد المرات التي تجد نفسك تفكر بمواقع التواصل على الإنترنت في الوقت الذي لا تستخدمه فيه؟	14
					كم عدد المرات التي تجد نفسك فيها تقول «بضع دقائق أخرى» عندما تكون على الإنترنت؟	15
					كم عدد المرات التي تحاول فيها تقليل الوقت الذي تقضيه على الإنترنت وفشلت فيها؟	16
					كم عدد المرات الذي أفرعك فيها الوقت الذي اكتشفت أنك قضيته على الإنترنت بدون أن تشعر؟	17

					كم عدد المرات الذي فضلت فيها قضاء وقتك علي الإنترنت بدلاً من الخروج مع أصدقائك؟	18
					كم عدد المرات التي شعرت فيها بأنك تائه وعصبي لكونك غير متصل بالإنترنت؟	19
					هل تغلق هاتفك المحمول بشكل يومي في الفترة التي تريد أن تركز فيها على ما تفعله؟	20

تقول يونج أنه كلما زادت نقاطك زاد مستوى إدمانك وكذلك المشكلات التي يسببها استخدام الإنترنت بحياتك.

من 20 حتى 39 نقطة: تستخدم الإنترنت بشكل متوسط ومن المحتمل أنك تتصفح الإنترنت لفترة طويلة نسبياً ولكنك تتحكم في استخدامك.

من 40 حتى 69 نقطة: تعاني مشكلات متكررة بسبب الإنترنت ويجب أن تضع في اعتبارك أثرها الكبير على حياتك.

من 70 حتى 100 نقطة: استخدامك للإنترنت يسبب مشكلات خطيرة في حياتك ويجب أن تعالجها فوراً.

مشكلة التشتت هي أنها تجعلك غير مسيطر على مجرى حياتك وتجعل وقتك (الذي هو عمرك) يتسرب من بين يديك.

يقول الدكتور «رونالد جوفينت» أستاذ الطب النفسي في جامعة بير وماري كوري في باريس ومدير قسم العواطف في مركز فرنسيس للأبحاث العلمية: أن إجبار العقل على العمل بسرعة يسبب الإنهاك، وقد اقترح إبطاء سرعة عمل عقولنا عن طريق القيام بأمر بسيط.. على سبيل المثال التركيز على كل خطوة نخطوها عند السير..

كما تحدّث عن تأثير التكنولوجيا على العقل قائلاً: كلما تم إجبار العقل على الإسراع، انفصل أكثر عن الجسد ثم يصبح منهكاً مشتتاً. للخروج من هذا الإدمان اللذيذ والسهل سنتبع بعض الخطوات، أولها - التركيز:

إن التركيز كما ذكرنا في الفصل السابق هو أهم وسيلة لمساعدة أنفسنا على التخلص مما يؤذيها..

عندما نركز في عمل شيء ما ونفاجأ بأن الوقت قد مر بدون أن نلاحظ عندها نكون في حالة تسمى تدفُّق التركيز، حيث نركّز بشكل كامل على ما نفعله بدون تشتت مما يزيد إنتاجيتك ويؤدي بك في النهاية إلى تحقيق ما كنت تود عمله بصورة جيدة وبأقل قدر من التوتر والقلق.

- 1 - اعثر على نقطة تركيزك القوية (متى تكون في كامل تركيزك ولا تشعر بمرور الوقت؟ ماذا كنت تفعل وقتها؟)
- 2 - حاول قضاء بعض الوقت كل يوم في فعل الشيء الذي يعطيك إحساسًا بتدفق تركيزك.
- 3 - حدد الوقت الذي تكون معدلات طاقتك ونشاطك في أقصاها يوميًا (مثلًا في التاسعة صباحًا) واحرص على عدم ضياع هذا الوقت في تصفح هاتفك، بل حدد لك هدف تفعله وابعده عنك كل مصادر التشتت لتكون بكامل تركيزك.
- 4 - تعرّف على نقاط ضعفك وحددها على سبيل المثال:
 - ما الذي يسبب لك التشتت (الاتصالات الهاتفية - مواقع التواصل الاجتماعي - أي شيء آخر).
 - ما هي الأوقات التي يزداد فيها هذا التشتت.
 - ماذا تصبح حالتك المزاجية بعد قضاء وقت طويل على الإنترنت (مرهق، سعيد، غضبان، نادم، متردد....)
- 1 - فكر في الشيء الذي تريد التركيز على فعله ودوّنه.
- 2 - حدد وقتًا لذلك والتزم به.
- 3 - اطفئ كل ما يشتتتك وابعده عن نظرك تمامًا.

- 4 - تسلّح بقوة الإرادة وضع لنفسك هدفًا وموعدًا نهائيًا لتحقيق هذا الهدف والتزم به.
- 5 - كافئ نفسك على التزامك.
- 6 - راقب الساعة ولا تدع شيء يستنزف وقتك بدون أن تشعر. دوّن الوقت الذي تبدأ فيه والذي تستغرقه للانتهاء من مهامك فذلك يجعلك واعٍ لوقتك.
- 7 - لا تنتقل بين عدة أمور في نفس الوقت بل ركز فيما تفعله. فالتنقل بين المهام قد يجعلك تشعر بالكفاءة ولكنك تقلل من إنتاجيتك بنسبة 40 ٪ عندما تفعل ذلك بخلاف التشتت والإرهاق الذي تشعر به.
- 8 - اغلق هاتفك المحمول كل يوم لفترة محددة واعمل على زيادتها كل فترة.
- 9 - حدد وقت للعائلة لتجلس معهم وتتواصلوا بدون وجود تليفونات محمولة أو أية مُشتتات.
- 10 - اتبع حمية قليلة المعلومات (أي قلّل من تدفق المعلومات إلى ذهنك) إذا كنت من الأشخاص الآتية:
- تضع الهاتف أمامك دائمًا على الطاولة.

- تستمع إلى الآخرين بنصف انتباه.
 - تنسى كثيرًا وتلقي اللوم على ذاكرتك التي بدأت تضعف.
 - تتبته فورًا إذا سمعت رنين وصول رسالة وتفتحصها فورًا.
 - تجد صعوبة في اتخاذ القرارات البسيطة مثل ماذا تأكل وماذا تلبس.
 - لا تتذكر كل ما مررت به خلال يومك
 - تستغرق وقتًا أطول من اللازم في إنهاء مهامك.
- غير عاداتك وابدأ بإدخال بعض الأنشطة مثل زيارة المتاحف أو الأماكن الجديدة والقراءة وممارسة التأمل والاسترخاء والنوم بدون مطالعة الهاتف.



الفصل الرابع

القدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذها فوراً

ليست النقلات الكبيرة هي ما يحدد حياتنا بل تحددها النقلات «الصغيرة»

أحياناً يكون مجرد اتخاذك قرار أن تفعل ما تريد لأمرًا شديد الصعوبة خاصة إذا كان عقلك يعمل ضدك أو إذا لم تكن معتاد على فعل هذا الشيء بصفة دورية.

في داخلنا جميعاً أفكار وأشياء رائعة ولدينا القدرات لتحقيقها، لكننا نحتاج فقط لأن نستمع إلى الصوت الداخلي ولأن نمتلك الجرأة للبدء في تحقيقها ولأن نتحرر من طاقة الخوف والتسويق التي بداخلنا بالانتقال من مرحلة التفكير إلى مرحلة التنفيذ.

هناك قاعدة بسيطة تحدثت عنها الرائعة ميل روبنز وهي قاعدة الخمس ثواني:

أنك تكون بصدد اتخاذ قرارات صغيرة طيلة اليوم، قرارات من شأنها أن تزيل ما يعوقك عن العمل والتقدم في الحياة، ولكن للأسف

ففي خلال خمس ثواني فقط يقوم عقلك بقتل حافز التنفيذ من خلال اختراع أعذار ومخاوف.

تقول أ. س كنت أعاني من زيادة الوزن وتغيّر شكل جسمي إلى شكل جديد لا يعجبني ويزعجني كثيرًا أن أنظر إليه في المرأة.

كنت أقرر يومياً أنني سأبدأ باتباع حمية غذائية قاسية لكي أستعيد نفسي.. نعم أستعيد نفسي فأنا أشعر أنني لست أنا.. ولكن سرعان ما كنت أتراجع عن قراري فلم تكن لديّ الجرأة اللازمة للبدء ومعاونة الحرمان من الأكل الذي أحبه، وازداد الأمر سوءاً حين علمت بأنني أصبحت مريضة داء السكري من النوع الثاني.

كنت أعاني أيضاً من بعض المشكلات مع زوجي وأطفالي بسبب عصبيتي الدائمة وصوتي العالي فكان زوجي يلومني دائماً على كثرة الصياح؛ وكنت في داخلي أعرف أنه قد يكون محقاً، ولكن عقلي كان يعطيني الكثير من المبررات مثل:

- ولماذا لا يساعدني في مسؤولياتي؟
- أنا أتحمل مسؤوليات كبيرة على عاتقي مما يجعلني متوترة ومتعبة فلماذا لا يتحملونني؟
- تعبت من ابني لأنه كثير الحركة ويتعارك كثيراً مع أخيه الأصغر ويسبب لي الكثير من القلق..

كنت مهزومة داخلياً ومرهقة. كنت أعرف ما يتعين عليّ فعله حتى تتحسن أموري ولكنني لم أكن أستطيع أن أفعل حتى بعض الأشياء التي قد تبدو بسيطة مثل أن أكون أكثر لطفاً مع زوجي، أن أحتضن أولادي وأكف عن الصراخ عليهم عندما يلعبون، أن أقلل من تناول المشروبات والسكريات...

كنت أعرف ما عليّ فعله ولكنني لم أستطع التحرك وفعل ذلك مما جعل التغيير يبدو لي شيء شديد الصعوبة وبعيد المنال وفقدت ثقتي بنفسي وبقدراتي. الشيء الوحيد الذي كنت أفعله ربما كان قضاء وقت طويل في التفكير وإلقاء اللوم على الجميع..

إن إطالة التفكير تجعل الأمر يزداد سوءاً بداخلك ويجعل عقلك يركز على المشكلات والعقبات ويضخمها فيزيد الشعور بالقلق وعدم الثقة بالنفس.

لم يكن لديّ عذر لعدم مقدرتي على فعل هذه الأشياء البسيطة التي من شأنها تغيير جودة حياتي.

وهكذا كانت أصغر الأشياء التي قد تبدو للبعض بسيطة أمراً شديداً الصعوبة بالنسبة لي.

كانت لديّ رغبة شديدة في التغيير ولكنني لم أكن قادرة على تنفيذها..

هذه القصة قد تكون مكررة باختلاف التفاصيل لكثير منا.
 هنا يجب أن تتوقف وتستمع إلى صوتك الذي يدعوك ويلح عليك
 في التغيير فتبدأ فوراً بتنفيذ هذا الفعل من غير تفكير ولا ترتيب.
 إن التغيير يحتاج إلى بعض الجرأة وقد تختلف درجة الجرأة من
 شخص لآخر ومن أمر لآخر، فالجرأة أحياناً تكون القدرة على فعل
 شيء صعب وخطير، أو قد تعدو مجرد اتخاذ قرار بالخروج من منطقة
 الراحة «الكمفورت زون».

إننا نتردد قبل أن نهم في فعل الأشياء الجديدة أو الصعبة، المشكلة
 هنا هي أن لحظة التردد هذه كفيلاً بإطلاق نظام ذهني مُصمَّم لكي يقوم
 بإيقافك.. وهو يفعل ذلك في أقل من خمس ثواني.

هو نظام مُخصص لحمايتك ولكن طريقة التربية والمشكلات التي
 واجهناها سابقاً جعلته يعمل بشكل تلقائي ومدمر عند التفكير في أي
 شيء غير مألوف يومياً بالنسبة لك.

فمثلاً أنت لا تتردد لعمل كوب من النسكافيه أو الاتصال بصديق
 للاطمئنان عليه، ولكنك تتردد في اتباع الحمية التي تحتاجها أو
 التحدث مع مديرك ومناقشة زيادة راتبك، أو من أجل التعبير عن
 رفضك لوضعٍ ما في حياتك.

وإليك الآن طريقة بسيطة ستساعدك على البدء فوراً في تنفيذ ما تريد:

1 - عندما تعرف بداخلك أنك تريد أن تفعل شيئاً الآن، فم بسرعة في ذهنك بالعد من (5 حتى 1) عدّاً تنازلياً « 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - ثم انطلق فوراً وابدأ التنفيذ. هذه الطريقة في العد التنازلي تشبه حركة تعشيق التروس في السيارة للرجوع إلى الخلف. فأنت بذلك تخالف تفكيرك المعتاد وتبعد ذهنك عن التفكير في الأعداء والحجج ويلهيك عن مخاوفك ومصادر القلق مما يجعل عقلك يركز على التحرك في اتجاه ما تفكر فيه ويتبعه فوراً جسديك فيبدأ بالتحرك تزامناً مع ذهنك لتحقيق ما تريد بدلاً من التوقف من أجل التفكير. وعليك أن تبادر إلى الحركة فوراً عند وصولك للعدد (1).

التحرك الفوري هذا يؤدي إلى سيطرتك التامة على الوضع بداخلك لأن عقلك وذهنك يتغير عندما يتغير وضع جسديك (فسيولوجية الجسد تؤثر على العقل وعلى نفسيته وتفكيرك).

عود نفسك على استخدام هذه الطريقة حتى في الأشياء البسيطة اليومية حتى تعطي لنفسك الدفعة اللازمة للبدء دائماً، فإن قيامك بأفعال وإنجازات بسيطة تؤدي إلى زيادة ثقتك بنفسك وتحريك حياتك إلى الأمام فتخلق طاقة الاندفاع وتعيش مسيطراً على حياتك فتقودها إلى حيث تريد، بدلاً من أن تتركها تقودك إلى المجهول.

هناك مفهوم مهم في علم النفس طرحه جوليان روتر سنة 1954 يسمى بـ «موضع التحكم» وهو أنه كلما ازداد اقتناعك بأنك مسيطر على حياتك وأفعالك ومستقبلك؛ كلما صرت أكثر سعادة ونجاحًا.

إن هذه الطريقة مجرد أداة يساعدك استخدامها على التخلص من الخوف والشك اللذان يمسكان بزمام قراراتك. لذلك أنصحك باستخدامها وبالانتباه لما بداخل نفسك ومواجهة أعدارك وحججك ومشاعرك وإحساسك بقلة الأمان.

ففي غضون خمس ثوانٍ للتفكير ستكون قد اتخذت قرارًا بعدم القيام بأي فعل فيما يتعلق بالأشياء الصغيرة ومع مرور الأيام ستكثر تلك القرارات الصغيرة وتتراكم عليك فتشعر بالفشل وقلة الحيلة. كما إن تكرار سلوك التردد والقلق والشك في أنفسنا وفي قدراتنا يجعل هذا السلوك عادة محفورة بداخلنا.

كلما طال تفكيرك في شيءٍ ما، كلما انخفض لديك الدافع إلى فعله، نحن لدينا قدرة مذهلة على خداع أنفسنا حتى نبقى حيث نحن تمامًا، لذلك فمن الضروري أن تتحرك بسرعة حتى تتمكن من الإفلات من حججك وأعدارك قبل أن يصطادك عقلك بها.

دائمًا يلوم الناس الظروف، ولكني لا أؤمن بالظروف...
الناجحون في هذه الدنيا هم أناس يقومون في الصباح،
ويبحثون عن ظروف مواتية، وإذا لم يجدوها، صنعوها».

جورج برنارد شو

2 - اعمل لنفسك شعار أو Slogan واربطه بنفسك وجسمك:

صمم لنفسك شعار إيجابي كما تفعل الشركات الناجحة.. شعار
يشعرك بالقوة والشجاعة.. ربما يكون بيت شعر أو أغنية أو ربما مجرد
كلمة تشعر معها بالثقة.

احفظ هذا الشعار جيدًا.

اجلس في وضعية مريحة وهادئة واغلق عينيك وردد هذا الشعار
وأنت تشعر بالقوة والشجاعة والثقة بالنفس حتى تصل إلى أعلى درجة
من هذا الشعور، وتخيل نفسك في أفضل صورة تريدها لنفسك، ثم
ضع يدك على صدرك وقم بتخزين هذا الشعور وهذه الصورة في
صدرك، وتنفس ببطء وابتسم لنفسك..

كرر هذا التمرين أكثر من مرة ويمكنك أن تخزن الشعور
والصورة الذاتية تلك في أي مكان آخر قد يشعرك بالراحة (مثل

جبهتك أو كف يدك اليمنى... هكذا تكون قد ربطت الشعور والصورة الذاتية الإيجابية والشعار الخاص بك برابط في جسدك وكلما وضعت يدك عليه وكررته فسوف تستدعي كل هذه الأشياء العظيمة التي ربطتها به فتقوم بتحفيزك ويجعلك تندفع لتحقيق أحلامك وأمالك.

الحرر قصير فلا تتردد «وإذا عزمت فتوكل على الله».

3 - ركز على اللحظة الحالية التي تعيشها وعلى مشاعرك التي تمنعك من التحرك إلى الأمام، وابدأ بطرح الأسئلة على نفسك لتعرف ما هي المشاعر التي تعيقك حتى تتخلص منها.. قد تكون (الخوف من الفشل).. (الخوف من الرفض) (الخوف من المستقبل).. الخوف من نظرة الآخرين لنا ومن حكمهم علينا.. ستجد أن العامل الغالب في إجاباتك هو (الخوف) الذي يمنعك حتى من المحاولة..

حاول أن تعكس السؤال وتساءل نفسك: ماذا لو كنت مخطئاً في شعوري هذا؟ ماذا سأخسر إن كان شعوري هذا خطأ؟

مثال.. ماذا كان سيحدث لو كان أديسون مخترع المصباح خاف من الفشل فلم يُقَمِّم بالكثير من المحاولات حتى اخترع المصباح.. ماذا كان سيخسر بل ماذا كنا سنخسر؟

ماذا كان سيحدث لو خافت السيدة أم كلثوم أو عبد الحليم أو عمرو
دياب، أو غيرهم من مشاهير الغناء، من تجربة الغناء أمام الناس حتى لا
يفشلوا أو يتم رفضهم من الجمهور؟

ماذا لو خاف الطفل الصغير من الوقوع فلم يحاول الوقوف والوقوع
مرارًا وتكرارًا؟

ثم اطرح على نفسك سؤالاً آخر:

ما أهمية ما أريد القيام به؟

و ماذا سيحدث إن فشلت؟

إن طرح هذه الأسئلة يجعلك تعي بأهمية التجربة بالنسبة لك مقارنة
بأية مخاوف قد تطرأ على ذهنك.

نحن نتفادى الكثير من المواجهات والتحديات حتى نحتمي (الأنا)
لدينا حتى وإن كان ذلك يعني إلغاء أي احتمال لحصولنا على ما نحلم به.

إن ربط أهمية ما تريد فعله لنفسك وللآخرين في ذهنك بالشيء
الذي تريد فعله يعطي هذا الشيء القوة ويعطيك القوة والجرأة اللازمة
لتحقيقه.. وفي اللحظة التي تدرك فيها أن مشاعرك هي المشكلة
ستستطيع السيطرة عليها.

مثال: تريدين أن تقومي بترتيب البيت والتخلص من الكثير من
الأغراض (الكرايب) ولكنك لا تستطيعين تصوّر تحمّلك للمجهود

الذي ستقومين به، كما أنه ليست لديك الشجاعة الكافية للتخلي حتى عن الأشياء البسيطة المتراكمة بلا داعي؛ عندها سيقوم عقلك بإصدار الكثير من الحجج ليشنيك عن القيام بذلك.. اسألي نفسك: ماذا لو تركتي كل هذه الأغراض الغير مستخدمة في بيتك لتعطل طاقتك وطاقة كل الأسرة؟ ما هي أهمية ما تريد من القيام به؟ وماذا ستخسرين إن لم تفعلي؟ وعندها سيتكوّن عندك الدافع اللازم للبدء فابدأي فوراً ولا تترددي.

إن الذي يمتلك الجرأة على البدء والابتكار وعلى وضع نفسه وأفكاره على مرأى ومسمع من الناس، هو من سيفوز في آخر المطاف. ادفع نفسك خارج منطقة الراحة ولا تنتظر وصول الوقت الصحيح، فالوقت الصحيح هو هذه اللحظة الحالية.

عندما تجلس بصحبة خوفك وعدم ثقتك.. فإن عقلك يعمل على زيادتهما للحفاظ على سلامتك.

5 - لكي تفك التشابك بين أحاسيسك وأفعالك التي تجعلك تتردد وتتوقف، قل لنفسك: أنك لست في معركة مع قدرتك على القيام بالفعل، بل مع مشاعرك السلبية التي تعوقك.. وشتان الفرق بين المعركة مع قدرتك ومع أحاسيسك. فأنت تمتلك دائماً القوة اللازمة لتحقيق ما تريد..

- قم بعمل تحديّ لنفسك لتلتزم بفعل ما تريده مع الإصرار على نجاح هذا التحدي (لأنك لو فشلت في ذلك سيكون ببساطة إنك اتخذت قرارًا بإفشال هذا الشيء... إنه قرارك واختيارك).
 - كف عن التفكير في شعورك تجاه ذلك.. فلو قررت مثلاً اتباع حمية غذائية منخفضة الكربوهيدرات، لا تفكر مثلاً في مشاعر الحرمان من الخبز، بل في أهمية حصولك على صحة جيدة وجسد رشيق.. فكّر في قدرتك العظيمة التي وضعها الله فيك ولا تفكر في مشاعرك السلبية تجاه الأمر.
- مثال للتحدي الذي يمكن أن تقوم به:
- قرر أن تستيقظ يومياً لصلاة الفجر (إن لم تكن تفعل ذلك).
 - أن تتخلى عن مطالعة الفيسبوك أو أي وسيلة تواصل اجتماعي فور استيقاظك في الصباح.
- 6 - تعلّم إدارة وقتك وابدع ما يشئت ذهنك حتى تستطيع التركيز على ما تقوم بفعله في اللحظة الحالية. إن التركيز هو مفتاح النجاح في الحياة ومن المهم أن تتعلم أن تركز على ما هو مهم لك حقاً ضمن الصورة الكلية الكبيرة لحياتك حتى لا تهدر وقتك على أشياء لا معنى لها.

يمكنك اتباع الخطوات الآتية لزيادة تركيزك:

ابتعد عن أي أشياء قد تشتت ذهنك أو تقاطعك أثناء ما تقوم بعمله (مثل استقبال الرسائل ومتابعة وسائل التواصل الاجتماعي أو الرد على أي مكالمات غير طارئة... الخ).

قل لنفسك أن أهدافك أكثر أهمية من الإشعارات التي تأتيك من مواقع التواصل الاجتماعي ويا حَبِّدًا لو قمت بإلغائها فتنخلص من تأثيرها السيء عليك.

حدد هدفك والتزم به، وضع لنفسك ميعاد محدد للانتهاء منه.

قم بترتيب غرفتك وبيتك ومكتبك، فطاقة المكان تؤثر على الإنسان بشكل لا واعي وتلقي بظلالها على صفاء الذهن وشكل جسمك وإنتاجيتك بشكل عام.

تذكّر: شكل حياتك وشكل جسمك هو شكل أفكارك

- كن سيد صباحاتك بأن تضع لنفسك روتين صباحي ثابت ومكرر، خالي من المشتتات تنقيد به وتحدد نيتك. إن أفضل وقت للتخطيط ليوم ناجح هو الساعات الأولى بعد الاستيقاظ فلا تضعها بتفقد الفيسبوك والإنستجرام أو الواتساب أو غيرهم...
- حياتك أنت أهم من متابعة حياة الآخرين.

- انهض عندما يرن المنبه ولا تغلقه وتأخذ إغفاءة قصيرة فلذلك أثر سلبي كبير على وظائف الدماغ يمكن أن يستمر لعدة ساعات نظرًا لأنك حين تضغط على زر التأجيل في المنبه وتعود إلى النوم فإنك تدخل في دورة نوم جديدة تستمر إلى نحو الساعتين.

لذلك فإنه حين ينطلق رنين المنبه من جديد بعد عدة دقائق من نومك تكون قشرة الدماغ المسؤولة عن اتخاذ القرارات والانتباه والاستعداد لا تزال في دورة النوم الجديدة ولا يمكن لهذا الجزء أن يستيقظ ويقوم بمهامه بكفاءة حتى تنتهي مدة دورة النوم الجديدة..

هذا يفسر إحساسك المستمر بالتعب والنعاس عندما تنهض بعد تلك الإغفاءة القصيرة.

- قم بتحديد وكتابة مهامك اليومية بخط اليد واذكر بجانب كل نقطة منها السبب الذي تريد أن تقوم بها من أجله، ووضح أهمية ذلك بالنسبة لك حتى يعطيك ذلك دفعة للتنفيذ.

7 - تخلص من عادة التسويف لأنها تعوق تقدمك فتجعلك تتجنب عمدًا القيام بما تريده رغم أنه ضروري. التسويف يختلف عن الكسل فهو طريقة عقلك للخروج من الضغط أو التوتر الناتج عن فكرة تنفيذ ما تود عمله وما يصاحبه من مجهود أو تعب أو قلق.

وللتغلب على التسويف يمكنك اتباع الخطوات الآتية التي أثبتت الأبحاث فعاليتها ونجاحها:

أ - سامح نفسك: أول ما تحث عليه الدراسات النفسية هو أن تسامح نفسك على التسويف وتتوقف عن جلد ذاتك، لأن الدراسات اكتشفت أنه بخلاف ما يعتقد الجميع، فالإنسان الذي يسوّف ويؤجل ما عليه من أعمال غالبًا ما يكون أكثر الناس جلدًا لذاته وتشددًا معها.

عليك أن تعرف أنها مجرد وسيلة نفسية اتبعها عقلك كي يتخلص من الضغط الناتج عليه وليس كسلاً منك ولا عدم قدرة.

اغمض عينيك وتخيل نفسك وكأنها شخص يقف أمامك وقل لها «سلام الله عليكى.. أنا أطلب منك مسامحتي على كل ما بدر مني تجاهك من أخطاء وضغوط، على كل كلمة سلبية وصفتك بها.. على عدم ثقتي بك.. على عدم تقديري لك ولأهميتك وقدراتك.. على سوء ظني بك. وأنا أسامحك على كل ما بدر منك تجاهي.. تخيل أن نفسك التي أمامك وقد تحولت إلى كتلة من النور تضيء كل خلاياك وكل جسدك. تخيل أنك تتصالح مع نفسك وتحضنها وتقبلها كما هي.

تكنيك بسيط ولكن تأثيره قوي وفعال.. جرب بنفسك وكرره كثيرًا

ب - حدد ما تريد عمله وقم بتقسيمه إلى خطوات صغيرة في ذهنك أو اكتبها على ورقة صغيرة وركز فقط على الخطوة الأولى ولا تنظر لمشقة باقي الخطوات.

ج - فمثلاً إذا كنت تريد أن تذهب إلى الشهر العقاري لعمل توكيل ما - وهي مسألة قد تكون بالفعل ثقيلة على الكثير منا - فقسّم هذا الفعل إلى خطوات صغيرة وبسيطة مثل:

أولاً: قم بارتداء ملابسك، ثم تأكد أنك تحمل كل المستندات المطلوبة لإتمام المهمة..

ثانياً: حدد العنوان الذي ستذهب إليه وابدأ في التحرك واتجه نحوه..

ثالثاً: خطوة الوصول وشراء الأوراق المطلوبة من هناك.. وهكذا..

وكلما انتهيت من خطوة راجعها واشطب عليها.. وعندما تصل لآخر خطوة وتحقق مهمتك ستشعر بشعور رائع لإنجازك هذه المهمة التي كنت تعدها صعبة وتؤجلها منذ مدة بالرغم من أهميتها بالنسبة لك.

كافئ نفسك عندما تنتهي من المهام التي تريد تنفيذها. تستطيع أن تنظر لنفسك في المرأة وتشكر نفسك لشجاعتك وقوتك..

ارسم لنفسك الشكل الذي تريد أن تكون عليه في المستقبل فإن ذلك يمنحك هدفاً ودافعاً قوياً لتحقيق ما تريد.

8 - كن جريئاً واثقاً في نفسك من خلال التغلب على خوفك، فالثقة والقوة مهارة نبيها من خلال أفعالنا اليومية.

9 - راقب عقلك وقم بترويضه ليعمل معك ولصالحك وليس ضدك. فليكن ذهنك حاضرًا دائمًا يلتقط الرسائل والكلمات الذاتية التي تقولها لنفسك. وعندما تمسك عقلك متلبسًا بالكلمات والعبارات السلبية قم على الفور بالتوقف عن ذلك واستبدل ما يقوله بعبارات إيجابية. لا تقاوم العبارات والأفكار السلبية بل دعها تذهب بدون مقاومة منك. أنت لست مضطراً للذهاب إلى أي مكان مظلم قد يأخذك عقلك إليه، أنت لست مجبر على ذلك، إنه اختيارك فحسب.

يشترك أغلب الناس الذين اقتربوا من أواخر العمر في الشعور بالندم على ما ضيّعوا من العمر في القلق والخوف من المستقبل.

10 - كف عن القلق فهو لا يستطيع حمايتك ولا ولن يحول دون وقوع ما تخشاه.. لن يفعل القلق سوى أنه يجعلك متوترًا طيلة الوقت ويحرمك من الاستمتاع باللحظة الراهنة والتي ستصبح أيام مهדרه من عمرك ولم تستمتع بها.

11 - تستطيع أن تعيد النظر في الأحكام السلبية التي أطلقتها في السابق وتضع لها إطار جديد مختلف..

فمثلاً إذا كنت شخصية هادئة متحفظة ومنطوية وتشعر بعدم الرضا ناحية هذا الأمر لأنك لا تتمتع بالشعبية الكبيرة مثل فلان... تستطيع أن تعيد النظر في هذا الأمر وترى أنه بسبب شخصيتك الانطوائية هذه فقد استطعت أن تقرأ الكثير من الكتب، مما أدى إلى زيادة وعيك وأن ذلك ساعدك كثيراً في توفير الكثير من الوقت لتقضيه مع أسرته.

وجعلك أيضاً تمضي وقتاً أكثر مع نفسك مما جعل تفكيرك أكثر عمقاً واستطعت أن تفهم نفسك ومشاعرك بشكل كبير.. وهكذا عندما تغير الإطار الذي أطلقتها على الأشياء والمواقف سوف تراها بشكل مختلف..

تستطيع أن تطبق هذه الطريقة على أغلب أحكامك السابقة السلبية، وسترى التغيير الكبير الذي سيحدث في رؤيتك للأشياء ومدى تأثير ذلك إيجابياً على حياتك ومعتقداتك وأفكارك.

12 - عبّر عن مشاعرك ومحبتك للآخرين. إن التعبير عن محبتنا وإعجابنا للآخرين له وقع ومفعول السحر ليس فقط عليهم ولكن عليك أيضاً. جرب بنفسك وسترى النتائج بنفسك.

سيكون هناك دائماً شخص لا يحبك ولا يتمنى لك الخير.. شخص لا يستطيع رؤية قيمتك وأهميتك.. فلا تكن أنت ذلك الشخص..

الفصل الخامس

تجسيد الأهداف

«لن تحدث معجزة إلا إذا كسرت الصورة النمطية
وأصبحت تفكر في الهدف ذاته بدلاً من وسيلة تحقيقه»

فاديم زيلاند

من منا لا يملك هدفاً في الحياة..

سنقوم بالحديث هنا عن نوعين من الناس، النوع الأول هو الغالبية العظمى من الناس التي ليس عندها طموح أو أحلام كبيرة.. هي النوعية التي تسعى لكسب قوت يومها بالذهاب للعمل - وغالباً لا تحب هذا العمل - من أجل لقمة العيش لتحافظ على دخل يكاد يكفيها.. تحاول جاهدة أن تتعد عن أي مصدر مخاطرة.

حياتها نمطية بين العمل والأسرة والتلفزيون. تضيع طاقتها بين الجدل الغير هادف لأي شيء وبين مراقبة الناس وعقد مقارنات كثيراً ما تكون في غير صالحهم.

أما النوع الثاني: يمثل نسبة بين 18 % و 20 % من الناس هم أناس لديهم آمال وأحلام يسعون لتحقيقها. ليس لديهم الوقت ليضيعوه في التفكير في كيفية إرضاء الناس أو عقد مقارنات لا تفيد تقدمهم بأي شيء. يعرفون أهدافهم ويسعون لتحقيقها بكل الطرق، تجدهم حريصين على تطوير أنفسهم سواء عملياً أو نفسياً.. هم في رحلة تطوير وتقدم بصفة مستمرة.

إن معطيات النجاح في الحياة تكاد تكون واحدة لكل البشر ويبقى اختيار الإنسان هو العامل الأكبر في نتيجة نجاحه أو فشله.. اختيارك أنت هو ما يحدد اما أن تكون من النوع الأول حيث غالبية الناس في ال كمفورت زون أو تكون من النوع الثاني الذي حتماً سينجح ويصل لتحقيق أهدافه في الحياة.

If you don't take control of your life, someone else will

وبالإضافة إلى ما سبق فأنت لن تنجح في تحقيق أهدافك إذا كنت من الناس الآتي ذكرهم:

1 - إذا كنت تسمح لغيرك بإدارة حياتك والتدخل في قراراتك.. أقصد بذلك أن ترضخ إلى آراء الناس وخاصة إذا كانوا من النوع الأول الذي ذكرتهم سابقاً. أنت بذلك تسمح لهم أن يجذبوك للأسفل إلى

مستواهم وحياتهم الروتينية ودخلهم العادي. تسمح لهم أن يحددوا لك الطريقة التي يجب أن تفكر بها أو أن تتبعها في إدارة حياتك.

اسأل نفسك الآن عن آخر (5) قرارات قد اتخذتها. هل اخترت ما تريده؟ أم إنك اخترت على أساس ما سوف يعتقد الآخرون؟ هل كنت سعيد باختيارك وحققت من خلاله التقدم الذي تتمناه أم إنك اخترت لأن هذا ما وجدت عليه آبائك وأجدادك؟

2 - إذا كنت تقدم خدماتك بثمان بخس.. إن عدم تقديرك لذاتك ولما تقدمه يتجلى بوضوح في الحالات التي يقوم الإنسان بعرض ما يقدمه بثمان بخس معتقداً أن ما يقدمه لا يستحق أكثر من هذا الثمن.. هذا يعد وعي فقر. ماذا يعني ذلك؟

يعني أنك وبدون أن تشعر تجذب الفقر لحياتك. كما أن هناك أناس نقول عنهم «مغناطيس للمال» فهناك أيضاً أناس «مغناطيس للفقر» ذلك كله يكون في اللاوعي الداخلي والذي نستطيع أن نغيره لو انتبهنا له ولأفكارنا ومشاعرنا تجاه المال... سنتحدث عن ذلك بالتفصيل لاحقاً.

المهم أنك إذا كنت تبيع نفسك وأفكارك ووقتك بثمان بخس وتقدر أفكار ومجهود الآخرين؛ فأنت لن تخرج من دائرة الفشل مهما حاولت

«ما تبعيش نفسك رخيص» حكمة قيلت لي وأثرت في حياتي واختياراتي.

3 - إذا كنت تخاف من المستقبل والتغيير ومن الناس وأرائهم ونظرتهم لك إذا لم تنجح بالشكل الذي تتوقعه.. إذا كنت تسمح للخوف من الفشل بأن يسيطر على حياتك فلن يسمح لك هذا الخوف بأن تتقدم.. هو فقط يحاول حمايتك من ألم الفشل وخيبة الأمل التي تخشاها بأن يمنعك من الخروج من فقاعة الأمان المزيفة التي رسمتها لنفسك.

4 - إذا كنت ترمي اللوم دائماً على الآخرين.. إذا كنت تلوم والديك وظروف المجتمع وطبقتك الاجتماعية وإمكانياتك المادية وترى أنك ضحية لكل هذه العوامل التي تعوق تقدمك.. فأبشر بأنك لن تتقدم أو تحقق أحلامك لأنك لا تتحمل مسؤوليتك ومسئولية اختياراتك لأنك مغلوب على أمرك.. أنت حكمت أنك «مغلوب وليس غالب» هل فهمت الآن..

حياتك اختيارك فكن عند حسن ظنك بنفسك.

5 - إذا لم تكن لديك رؤية واضحة لما تريد تحقيقه فلن تحقق أي شيء ذا قيمة في الحياة.

إذا كنت واحداً ممن سبق ذكرهم فليكن لك وقفة مع نفسك ولتبدأ خطوات التغيير فوراً بشرط المثابرة عليها والانتباه الدائم لأفكارك وتوجهاتك..

والآن لنستعرض بعض النقاط التي ستساعدك على تحقيق أهدافك وتجسيد أحلامك في العالم المادي:

- حدد أهدافك وأكتبها بخط يدك بشكل واضح في كراسة شخصية لا يطلع عليها غيرك أو إكتبها هنا في الكتاب
- واستعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان
- حدد من (5) إلى (10) أهداف فقط واكتب (7) أسباب لكل هدف، فذلك يعطي للهدف طاقة تجسيد كبيرة.
- حدد لكل هدف مرحلة زمنية.. لا تترك الوقت مفتوح على المطلق.
- اجعلها أهداف قصيرة المدى. وفي حالة الأهداف طويلة المدى يجب أن تقسمها إلى أجزاء وأهداف صغيرة مما يقوي طاقتها.
- لا تتعلق بالهدف الذي تريد.. مشاعر التعلق تكون بمثابة عائق في طريق تحقيق الأهداف.. فقط حدد الهدف وحدد الأسباب كما ذكرنا سابقاً وتخيل نفسك قد حققته بالفعل..

لو تأملنا قول الله تعالى ﴿لَنْ نَأْتُوا الْبِرَّحَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا مَحْبُوبِكُمْ﴾ [آل عمران: 92] سنجد أنها دعوة لقطع التعلق بالأشياء فعندما تحب شيئاً تكون حريصاً عليه متمسكاً به، فجاءت الآية الكريمة تطلب منا الإنفاق من هذا الشيء الذي نحبه فنقطع بذلك تعلقنا به..

فلنأخذ هذه القاعدة في حياتنا.. التعلق بالأشياء يصدر ذبذبة سلبية بسبب خوفك من عدم تحقيقها أو ضياعها إن كانت قد تحققت بالفعل . فقط عليك أن تتمنى وتتوكل على الله وسيحقق ما تريد بإذن الله .

- احرص على أن تكون أهداف واضحة بمعنى لا تكتب «هدفى أن أكون غنياً» فهذا الأسلوب يفتقد إلى الدقة ولا يساعدها على التجسيد السريع بل أكتب « أنى أمتلك مبلغاً معيناً من المال فى حسابى» تستطيع أن تحدد المبلغ الذى تريد.. لا أحد يحاسبك.

- كن محدد فى الهدف والنتيجة التى تريدها.. مثال: إذا كنت تريد أن تتعلم شيئاً لتصل به إلى تحقيق حلمك، فاكتب.. تعلمت أو حصلت على شهادة لدراسى - حدد اسمها- مما ساعدنى لتحقيق هدفى وهو - حدد اسمه-.

- اكتب بصيغة الفعل المضارع وليس المستقبل. فلا تقل أن أكون مشهوراً بل قل: أنا سعيد لأنى أصبحت مشهوراً. الناس ينظرون إالىّ بإعجاب ويتطلعون لأخذ صور تذكارية معى.. أنا فخور لأنه يتم نشر صورى وأخبارى وأصبحت محل اهتمام الآخرين»

- اطلب المساعدة ولا تخجل، فهذا لا يقلل من شأنك. لا أحد ينجح بمفرده.. لقد خلقتنا كي نساعد بعضنا البعض.
- لكل شيء في الدنيا اهتزاز أو ذبذبة. ونحن نجذب الأشياء ذات نفس الذبذبة التي نريدها « هذا يفسر المقولة الشهيرة ما تبحث عنه يبحث عنك».
- كن متسامحًا مع نفسك أولاً ثم مع الناس.. لا تكن أنانيًا.. كن سهلاً ومريحًا مع الدنيا حتى لا تعاندك.
- اكتب نقاط قوتك التي ستعينك على هدفك.
- حدد نقاط ضعفك التي تعيق نجاحك وحدد الطرق التي ستقوم بها للتخلص من هذه المعوقات.
- تخلص من كل ما يضيع وقتك واجعل هناك وقتًا لتحقيق فيه أحلامك.
- استعن بالله دائماً وتذكر أنه «وما توفيقي إلا بالله» وكن مصدر عطاء قوة روحية ومحبة للناس.. (من زرع حصد).. -من درس سنة أولى ابتدائي -.
- اعط بسخاء من نفس نوع الهدف الذي تريد تحقيقه.. فإذا كنت تريد المال فاعط المال وتصدق على الفقراء والمحتاجين وتذكر «إطلاق النية مع كل فعل تقوم به».. فعلى نياتكم ترزقون..
- وإذا كنت تريد العلم.. قم بتعليم غيرك سواء بأن تقوم بتعليم الناس مما تعلمته أو بالإفناق على تعليم غير القادرين على تحمّل نفقات التعليم.

وهكذا.. اعط بسخاء مما تريد تحقيقه.. ستحصل عليه لا محالة.
 اربط حلمك وهدفك بقيمة عليا.. العقل الباطن -المحرك الحقيقي
 لنا- لا يستطيع أن يتقدم بك للأمام إذا كان الطريق أمامه مسدود.. فلو
 قلت أتمنى أن أنجح بتفوق وأنتهي من دراستي.. فالعقل سيساعدك
 على المذاكرة والاجتهاد..

ولكن قبل الإمتحانات ربما تفقد مقدرتك التي كنت تتمتع بها قبل
 قليل.. وذلك لأن العقل الباطن يكون قد اقترب من خط نهاية الحلم
 الذي قمت ببرمجته بداخله، فلا يرى طريقاً آخر ليسلكه بعد تحقيق
 الحلم الذي يعني له خط النهاية.. فيبدأ في إطلاق برمجته للأمان ويبدأ
 في أن يبطئ من سرعتك ويعوقك عن تحقيق النجاح..

وكم سمعنا عن طلاب متفوقين جداً كان الجميع يتوقع لهم التفوق
 والنجاح الباهر، ثم حدث أنهم حصلوا على نتائج متواضعة جداً.. أنه
 العقل اللا واعي قد عمل ضدهم بدون أن ينتبهوا.

لذلك.. اربط هدفك وحلمك دائماً بقيمة أخلاقية أو روحية عليا
 فالقيّم لا حدود لها ولا تنتهي، واربط متعتك بها وبتحقيقها..

فمثلاً إذا كنت تريد أن تصبح غنياً.. اربط هدفك واعدد النية بأنك
 عندما تحصل على المال سيساعدك ذلك على أن تصدق من هذا

المال، وستنفق على الفقراء والمحتاجين وأنت ستكون منارة للخير في الدنيا يساعدك في ذلك المال الذي ستجنيه.

إذا كنت تريد أن تصبح طبيباً مثلاً فاربط نيتك بأنك ستستخدم علمك في تخفيف آلام الناس وتحسين حياتهم فضلاً عن المركز المالي والاجتماعي الذي ستحصل عليه..

وهكذا.. اعقد النية واربطها بالله سبحانه وتعالى وستؤجر مرتين.. مرة عند تحقيق حلمك ومرة أخرى على نيتك الطيبة.

م	هدفى ووجهتى	الأسباب التي أريد من أجلها هذا الهدف	الخطوات التي يجب عملها لتحقيق الهدف	الوقت/ المدة

فكر في الخير يتدفق إليك الخير.

- راقب ما تقول وعليك أن تتنبه لكل كلمة تقولها حتى لو كانت تافهة أو ساخرة.. لا تقل أبداً إنني سوف أفشل أو أفقد وظيفتي أو أي شيء من هذا القبيل، لأن العقل اللاواعي يأخذ الأمر بشكل جدي ويبدأ في دفعك نحو تنفيذ الأمر فوراً.

- تخلص من وعي الفشل ووعي الفقر.. مبدئيًا ماذا يعني ذلك.. هي الأفكار والمعتقدات الراسخة بعقلنا اللا واعي والتي تحركنا وتجذب إلينا ما يشابهها من طاقتها من الكون.. فكل شيء موجود بوفرة في الكون ونحن من نستدعي إلينا ما يشبه طاقتنا.. نأخذ مثال على وعي الفقر تجاه المال:
- من يعتقد أن الأثرياء مبتلون بمالهم وأنهم عبيد لهذا المال.. هذا وعي فقر.
- من يعتقد أنه لو أعطاه الله المال سيفقد مقابله صحته أو راحته أو أحد أبنائه... هذا وعي فقر.. فالله واسع وكريم ولا حدود لعطائه..
- من يخشى دخول المحلات الكبيرة ذات الأسعار المرتفعة ويقول « هذا غالي بالنسبة لي » - هذا أيضًا وعي فقر.. تستطيع أن تقول لست مستعدًا الآن لشراء ذلك الشيء أو ميزانيتي حاليًا لا تسمح. ويمكنك أن تدخل هذه المحلات وأن تشاهد المعروضات بدون أن تحكم على نفسك أنها أعلى من قدرتك الشرائية.
- للمظهر الخارجي قوة سحرية تترك انطباعًا جيدًا أو سيئًا لدى الآخرين، لذلك إن أردت أن تعطي انطباعًا قويًا للعالم بأهميتك فارتدي الملابس المناسبة النظيفة البهية بألوانها. كن ذا مظهر متميز ونظيف دائمًا وأحرص على أن تكون رائحتك عطرة. اعط انطباعًا

للعالم بأن الأشياء الأفضل هي فقط المناسبة لك.. ولكن احذر من المبالغة واختر ما يليق بسنك ووضعك الاجتماعي وشكل جسمك. إن مظهرك يتحدث عنك سواء بإيجابية أو سلبية.. أنت من تتحكم في ذلك.

من المهم أن تعطي الناس انطباعاً جيداً عن نفسك فإن حظك السعيد يعتمد كثيراً على ما يفكر به الناس عن شخصيتك.

استعمل الملابس كوسيلة لرفع روحك المعنوية وبناء ثقتك بنفسك، فإن مظهرك الخارجي يؤثر على عقلك الباطن وعلى كيفية تفكيرك وشعورك تجاه نفسك وتجاه العالم بأكمله.

تخيل أن هناك طبقيين من الفاكهة المفضلة لديك.. طبق منهم به فاكهة نظيفة ومغلّفة بعناية والطبق الآخر به نفس الفاكهة من حيث الجودة ولكن الطبق غير نظيف وغلافه مهلهل ومهترىء. أيهما ستختار؟.. بالطبع النظيف والمغلّف بعناية.

هل لاحظت اهتمام الناس في السوبر ماركت أو البنوك أو أي مكان آخر بالشخص الذي يرتدي ملابساً لائقة ونظيفة وأنيقة؟.. لقد أعطى انطباعاً للناس بأنه شخصية مهمة جدية بالاحترام والإعجاب.. كن هكذا مع الكون. اترك انطباعاً بأنك جدير بالاحترام والنجاح والثقة، بأنك مهم في الحياة وأحلامك أوامر كما نقول..

- اظهر تقديرك للآخرين وابتسم لهم فالابتسامة لها مفعول السحر على النفوس. لا تبخل بكلمة الشكر على أي شخص يقدم لك خدمة مهما كانت صغيرة.

- اربط تحقيق هدفك بالمتعة ولا تفكر مطلقًا بالألم الذي ستتحمله من أجل تحقيق هدفك. فالطبيعة البشرية تجعل الإنسان يبحث عن المتعة ويتعد عن مصادر الألم.

- لا تدع أفكارك تهرب. اكتبها وسجلها. يوميًا يطرأ على ذهنك الكثير والكثير من الأفكار التي تولد ثم تموت لأنها لم تُكتب على الورق. لا تعتمد دائمًا على ذاكرتك واحمل معك دفتر صغير أو سجل على هاتفك ثم دوّنها بعد ذلك عندما تُتاح لك الفرصة.

- راجع أفكارك دائمًا وقرأها كثيرًا وافحص مخزنك باستمرار وتخلص من الأفكار السيئة أو التي لن تخدم هدفك حاليًا.. ضعها في ملف آخر قد تحتاج إليه لاحقًا.

- ثق بأن عطاء الله بلا حدود وأن أمره كن فيكون.. وما من شيء على الله بعزير. وثق بأنك تستحق الأفضل دائمًا وبأن ما تريده سيتحقق بإذن الله عندما تغير طاقتك تجاه الأشياء وتذكر قوله سبحانه ﴿ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [الأنفال: 53].

الفصل السادس

أنماط الشخصية

(Myers Briggs Type Indicator (MBTI

سنعرض في هذا الفصل اختبارًا تستطيع من خلاله أن تحدد نمط شخصيتك مما يساعدك على معرفة نقاط قوتك ونقاط ضعفك، ويخلصك من قلة التقدير الذاتي التي تشعر بها عندما تقارن نفسك بالآخرين، لأن غالبًا ما تعقد المقارنة بينك وبين شخصية تختلف عنك من حيث الشكل والنمط والاهتمامات والقدرات..

هذا الاختبار ليس له علاقة بقدرتك العقلية أو النفسية، هو فقط يُظهر ما تفضله شخصيتك وما تهتم لأمره.

تم ترتيب البنود بحيث أن كل نقطة مقسمة إلى زوجين يتعلقان بعنصر واحد من عناصر الشخصية. ضع تقديرًا من (صفر - 5) أمام كل بند بحيث يكون مجموع النقاط (أ+ب=5) مثل (2 و 3) أو (1 و 4) على أن يكون التقدير رقم صحيح لكل نقطة.

السؤال	الدرجة	البند
أ- أتخذ القرارات بعد اكتشاف ما يفكر به الآخرون.		1
ب- أتخذ القرارات دون استشارة الآخرين.		
أ- يمكن أن أعتبر نفسي خيالي أو ميّال إلى إدراك الأشياء بالظن أو البديهة.		2
ب- يمكن أن أعتبر نفسي واقعي ودقيق.		
أ- أتخذ قراراتي عن الأشخاص بناء على المعلومات المتوفرة وعلى تحليل تلك المعلومات.		3
ب- أتخذ قراراتي عن الأشخاص بناء على التعاطف والمشاعر وفهم احتياجاتهم وقيمهم.		
أ- أفضل التساهل في تنفيذ الالتزامات إذا كان الآخرون يريدون ذلك.		4
ب- أفضل الضغط من أجل التزامات محددة لأتأكد من تنفيذها.		
أ- أفضل الهدوء وأن أكون وحيداً.		5
ب- أفضل أن أكون مع الآخرين.		
أ- أستخدم الوسائل التي أعرفها جيداً مسبقاً والتي أظن أنها فعالة.		6
ب- أفضل التفكير في وسائل جديدة لتنفيذ الأعمال التي تواجهني.		

أ- أفضل الوصول إلى النتائج بناء على المنطق العقلي والتحليل الدقيق.		7
ب- أفضل الوصول إلى النتائج بناء على اعتقادي وشعوري تجاه الناس.		
أ- أتجنب تحديد موعد نهائي.		8
ب- أحب وضع جداول والتقيّد بها.		
أ- أتحدّث قليلاً ثم أفكر مع نفسي في الموضوع.		9
ب- أتحدّث بحريّة لفترة طويلة ثم أفكر مع نفسي في الموضوع في وقت لاحق.		
أ- أفكر في الإمكانيات المختلفة.		10
ب- أتعامل مع الواقع الفعلي وأتقيّد به.		
أ- أفضل أن يراني الناس أنني شخص عقلائي ومنطقي.		11
ب- أفضل أن يراني الناس أنني شخص عاطفي.		
أ- أركّز على كل التفاصيل قبل وبعد اتخاذ القرارات.		12
ب- أحصل على المعلومات التي أحتاج إليها ثم أدرسها سريعاً ثم أتخذ قراراً سريعاً وحازماً.		
أ- أفضل الأفكار والمشاعر والأحاسيس الداخلية التي لا يستطيع الآخرون رؤيتها.		13
ب- أفضل النشاطات والأحداث التي يشترك فيها الآخرون.		

أ- أفضل الأشياء النظرية.		14
ب- أفضل الأشياء المادية الملموسة أو الحقيقية.		
أ- أساعد الآخرين على اكتشاف مشاعرهم.		15
ب- أساعد الآخرين على اتخاذ قرارات منطقية.		
أ- أرحّب بالتغيير والقرارات المفتوحة.		16
ب- أحب أن أحاط علمًا دائمًا قبل أي تغيير.		
أ- أتحدث قليلاً عن أفكاري ومشاعري الداخلية.		17
ب- أتحدث كثيرًا عن أفكاري ومشاعري.		
أ- أفضل الاستناد على الأفكار المحتملة.		18
ب- أفضل التفاصيل الحقيقية المتوفرة.		
أ- أستخدم الفطرة والنقاش والإقناع لاتخاذ القرارات.		19
ب- أستخدم البيانات والحقائق والتحليل والمبررات لصنع القرارات.		
أ- أخطط مقدمًا بناء على المعلومات المتوفرة.		20
ب- أخطط عند الضرورة وقبل تنفيذ العمل.		
أ- أفضل مقابلة الناس الجديدة.		21
ب- أفضل أن أظل وحيدًا أو مع شخص معين أعرفه جيدًا.		

أ- أفضل الأفكار.		22
ب- أفضل الحقائق.		
أ- أميل إلى الإقناع.		23
ب- أفضل نتائج يمكن التحقق منها.		
أ- أستخدم بشكل دائم دفتر لتدوين المواعيد والأفكار والملاحظات.		24
ب- أقوم نادراً بتدوين المواعيد والأفكار في دفثري.		
أ- أفضل المناقشة الجماعية ولمدة طويلة لمسألة لم تدرس.		25
ب- أفضل حل المسائل في ذهني ثم مقارنة النتائج مع شخص آخر.		
أ- أنقذ تفاصيل الخطط الموضوعة بعناية ودقة.		26
ب- أصمم الخطط والخطوات دون تنفيذها بالضرورة.		
أ- أفضل الأشخاص المنطقيين.		27
ب- أفضل الأشخاص العاطفيين.		
أ- أحب أن أكون حرًا في طريقة تنفيذ عمل ما.		28
ب- أحب أن أعرف جيدًا ما يتوقع مني عمله بشكل مسبق.		

أ- أحب أن أكون محور الاهتمام.		29
ب- أحب أن أكون متحفظًا.		
أ- أتخيل الأشياء.		30
ب- أدرس تفاصيل الشيء الحقيقي.		
أ- أحب الحالات العاطفية والمناقشات والأفلام.		31
ب- أفضل التحليل المنطقي.		
أ- أحب أن أبدأ الاجتماعات في الموعد المحدد.		32
ب- أحب أن أبدأ الاجتماعات عندما يكون الآخرون على أتم استعداد.		

والآن بعد الانتهاء من هذا الاختبار، أعد كتابة الدرجات التي أعطيتها لكل من البنود السابقة في الجدول التالي، ثم اجمع كل عمود بشكل أفقي.

البُعد الثاني (الحصول علي المعلومات والأفكار) N				البُعد الأول (التفاعل مع الآخرين) E			
الدرجة	S	الدرجة	N	الدرجة	E	الدرجة	I
	ب 2		أ 2		أ 1		1
	أ 6		ب 6		ب 5		ب 5

	10 ب.ب		أ 10		ب 9		أ 9
	14 ب.ب		أ 14		ب 13		أ 13
	18 ب.ب		أ 18		ب 17		أ 17
	22 ب.ب		أ 22		أ 21		ب 21
	أ 26		ب 26		أ 25		ب 25
	30 ب.ب		أ 30		أ 29		ب 29
	المجموع S		المجموع N		المجموع E		المجموع I

البُعد الرابع (تنظيم الأمور) P				البُعد الثالث (طريقة إتخاذ القرارات) T			
ب	J	ب	P	ب	F	ب	T
	4 ب		أ 4		3 ب		أ 3
	8 ب		أ 8		7 ب		أ 7
	12 ب		أ 12		11 ب		أ 11
	16 ب		أ 16		أ 15		15 ب
	20 أ		ب 20		19 ب		أ 19
	24 أ		ب 24		أ 23		23 ب
	28 ب		أ 28		27 ب		أ 27

	32		32 ب		31 أ		31 ب
	أ		المجموع P		المجموع H		المجموع T

تعريف الحروف السابقة:

T= Thinker منطقي وعقلاني	F= Feeler عاطفي
J= Judger محدد	P= Perceiver تلقائي
=Sensors حسي	=iNtuitives تخيلي حدسي
E=Extrovert منفتح اجتماعياً	I= Introvert متحفظ

بعد الانتهاء من هذا الاختبار سنجد أننا نختلف عن بعضنا البعض باختلاف نسب كل من المحاور السابقة لدينا..

فالشخص يكون إما منفتحاً اجتماعياً أو متحفظاً، وهذا يحدد طريقة تفاعله مع الآخرين. وإما حسي أو تخيلي وهذا يحدد طريقته في الحصول على المعلومات والأفكار.

وإما عقلاني أو عاطفي وهذا يحدد طريقته في اتخاذ القرارات، وأخيراً إما محدد أو تلقائي وهذا يوضح طريقة تنظيمه لأُمور حياته بشكل عام.

أحب أن أوضح أن لكل نمط جماله الخاص وخصائصه التي يستطيع الإنسان استغلالها لصالحه. سأعقد مقارنة بسيطة توضح تفاصيل بعض الأنماط السابقة:

الشخص المنفتح اجتماعياً مقابل الشخص المتحفظ:

المتحفظ Introvert	المنفتح Extrovert
يحب الجلوس وحده. يستمد طاقته من الداخل.	يتفاعل مع الناس بسهولة. يستمد طاقته من الخارج
لا يحب الاحتكاك مع الناس.	تعجبه التجمعات والحفلات.
يفكر في الأمور بعمق شديد داخل نفسه.	يحب أن يظل قريباً من الناس.
أصداؤه قليلون.	يتعارف على الغرباء بسهولة وسرعة وله أصدقاء كثيرين.
صعب الوصول إلى شخصيته.	سهل الوصول إلى شخصيته.

يميل إلى الوحدة والخصوصية.	يملّ من الجلوس وحيداً.
مستمع جيد وقليل الكلام.	يتكلم أكثر ويسمع أقل. متحدث جيد.
يفكر بدون كلام.	يتكلم بدون تفكير.
يحب القراءة والتفكير والتأمل.	لا يحب القراءة لأنها تبعده عن الناس.
أخطاؤه قليلة.	أخطاؤه كثيرة.

يساعد النمط المتحفظ الشخص على التفكير، فيكون شخصاً مفكراً ذكياً تستطيع الاعتماد على آرائه كما يُعد صديقاً جيداً لكونه مستمعاً جيداً.

معظم المدربين الناجحين في مجال التحفيز Motivational speaking من الأشخاص المتحفظه لأن نمط شخصيتهم وفرّ لهم الوقت للقراءة والتعلم والتفكير والتأمل في الحياة ووضع أسس وقواعد للنجاح.

في المقابل فإن الشخص المنفتح اجتماعياً يكون مثال للقائد المتميز والناجح لقدرته على الحديث والتفاعل مع الناس بسهولة وسرعة.

مثال آخر لنمط الشخص الحسي مقابل الشخص التخيلي:

الحسي Sensors	حدسي وتخيلي iNtuitives
واقعي ينجذب إلى الحقيقة ويكره المثالية	ينجذب إلى الخيال ويحب المثالية.
يحب الوضوح في التعبير.	يحب الرمز والمجاز.
منجز وعملي يميل إلى الإنتاج أكثر من التخطيط.	يحب التخطيط ويتقنه ولكنه غير منجز.
تقليدي ويتكيف مع الواقع.	يحب الإبداع والتجديد ويكره الروتين.
يعتمد على تجاربه وخبراته.	يهتم بما وراء الحدث.
يستخدم طرق قياسية ثابتة ومكررة لحل المشكلات.	يفكر خارج الصندوق.
يعطي المعلومات بطريقة منظمة وتفصيلية.	ينتقل من فكرة إلى أخرى بطريقة غير منظمة.
محدد ويفكر في الزمن الحاضر.	يميل إلى التفكير في عدة أشياء في آن واحد.
لا يفهم الرموز.	سريع الفهم (يفهمها وهي طيارة) ويرى التفاصيل مملة.

في نهاية الأمر، لكل نمط سحره الخاص ومميزاته التي خُلق بها لأنها تتناسب مع سبب وجوده ودوره في الحياة.. لا شيء وجد في الدنيا على سبيل المصادفة.. لذلك لا تحاول أن تجبر نفسك أو أولادك على التعامل بشكل مخالف لما خُلقتم عليه فكل مُيسَّر لما خُلق له.. إذا كنت / ي منفتحة اجتماعياً ولا حظت أن ابنك عكسك يحب الوحدة والتفكير فلا تجبره على أن يكون مثلك بل انظر إلى الجانب المضيء من نمط شخصيته وساعده على الاستفادة منه في تحسين حياته.

إن عقد مقارنة بين نفسك وبين شخص آخر مختلف عنك في نمط الشخصية يعتبر خطأ كبير ترتكبه في حق نفسك، لأنك بذلك تبخس حق نفسك وقدراتك الشخصية.. كن نفسك وابحث عن نقاط تميُّك واعمل على تقويتها.

إن تحديد أنماط الشخصية يساعدك أيضاً على التعرف على نقاط ضعفك لتقويتها وعلى معرفة الأعمال المناسبة لشخصيتك.

تستطيع التعرف أكثر على الأنماط ال 16 للشخصية وعلى المهنة المناسبة لكل نمط من خلال البحث في هذا الموضوع..

تحديد نمط شخصيتك وأنماط الشخصيات من حولك يمكنك من أن تستفيد من سمات كل نمط في تحسين العلاقات العملية والشخصية.

الفصل الأخير

كسولات لتغيير وتحسين الذات

دواؤك فيك وما تبصر
 ودواؤك منك ولا تشعر
 وتزعم أنك جرم صغير
 وفيك انطوى العالم الأكبر

علي بن أبي طالب

بناء على تجربتي الشخصية وعلى تجارب الكثير من المحيطين بي فإن الكسولات الآتية ستغير من حياتك للأفضل فقط عليك أن تطبقها وتلتزم بها وتجعلها عادة. إن الانطلاق من نقطة الصفر يتطلب بعض الجهد والقوة، ولكن ما أن ننطلق في طريق التغيير ونتخذ العادات الجديدة التي تساعدنا، حتى نجد أن حياتنا تتغير بسلاسة وسهولة لم نكن نتخيلها.

ولكي نكتسب عادات جديدة نحتاج إلى أن نحدد أولاً ما نريد فعله ولماذا نريد فعله.. ثم نحدد هدفنا من هذا الفعل..

وأخيراً.. نبدأ في مرحلة التنفيذ الفوري والالتزام بها، فالعادات لها جاذبية هائلة نستطيع أن نجذب لحياتنا ما نتمناه ونعتقد أنه صعب الحصول عليه.

يمكنك أن تختار ما يناسبك من الكبسولات وتبدأ فوراً في تدريب نفسك على فعلها، ثم بعد مرور أسبوع تبدأ في زيادة الكبسولات وتسجل ذلك في دفتر الخاص وتلتزم به، حتى تصبح هذه الأفعال من عاداتك اليومية تفعلها بدون أن تشعر.

التغيير يبدأ من الآن وتذكر أنّ القليل من التغيير سيؤدي إلى تغيير شكل حياتك .



- ثق في الله وأحسن الظن به فالذي خلق الكون والسموات والأرض وما بينهما من مخلوقات هو ربّ عظيم لا يغفل ولا ينام وقد تكفّل بك وبرزقك وبحفظك، فلا تخاف أو تيأس وتوكل عليه في كل أمورك واعلم أن رب الخير لا يأتي إلا بالخير.. ستجد في رحم المحنة منحة فتسلّح بثقتك به وحسن ظنك به تعالى واجعلها قارب نجاتك من وساوس الشيطان.
- علاقتك بالله هي الوقود الذي يدير حياتك فاسرع بالعودة إلى ربك كلما أذنبت ولا تيأس مهما كثرت ذنوبك، فالله يفرح بعودة عبده ويعفو عنه « ففروا إلى الله » فوراً وبلا تردد.
- اجعل لنفسك ورد يومي واتصال بخالقك تستمد منه القوة والثبات وراحة البال.



- اعط جسدك قسطاً وثيراً من النوم والراحة فالنوم يُعد بمثابة المصفاة التي تنقي الجسم والنفس من الشوائب والهجوم ولذلك ينبغي أن يحرص المرء على النوم لساعات كافية ليلاً من أجل أن يستعيد الجسم توازنه المفقود.
- استيقظ في الصباح الباكر وابدأ يومك بالصلاة وذكر الله والدعاء لنفسك ولمن تحب.
- اشرب المياه الفاترة (بحرارة الغرفة وليس المثلجة) بكثرة خصوصاً في الصباح عند الاستيقاظ واجعل هذا عادة يومية أساسية في حياتك.. الشرب يكون في وضع الجلوس وعلى ثلاثة دفعات.
- تذكر أن أكثر من 50٪ من حجم المخ وأكثر من 60٪ من العضلات مكونة من الماء وقلة شربك للماء سيصيبك بالكثير من الأعراض مثل ضعف النظر وقلة التركيز وهشاشة العظام واضطرابات القولون وألم المفاصل والغضاريف وضعف الذاكرة.. والكثير من الأعراض الأخرى.



- ضع هدفاً لك كل يوم لتحقيقه مهما كان صغيراً واحتفل بتحقيقه وكافئ نفسك على نجاحك والتزامك.



الناس من خوف الفقر في فقر ومن خوف الذل في ذل

- عش في حدود يومك فقط.. فكل الأديان تحث على العيش في حدود اليوم وأن تضع أمر الغد لخالكك..

من الدعاء المأثور عن السيد المسيح عليه السلام: «خبزنا أعطنا اليوم» أي أن المطلوب أن ندعي ونشغل بقوت اليوم فقط وليس غداً أو الأسبوع أو العام القادم..

ومن الحديث النبوي: «من أصبح في سربه معافى في بدنه ، عنده قوت يومه فكأنما حُيزت له الدنيا بحذافيرها» .. أنت ملك وأنت ملكة، إذا ملكتم خير يومكم فاحذروا أن تستهينوا بما منَّ الله عليكم من سلام وطمأنينة.

ولكن ذلك لا يعني تجاهل المستقبل أو العمل لأجله، هناك فارق بين العمل من أجل تحقيق أحلامك وبين القلق والهم منه.. فطاقة الاهتمام والثقة تعطيك قوة وتدفعك للأمام، أما طاقة القلق والهم فهي تفسد عليك يومك وحياتك وتضعف منك ومن همتك.

يومك ووقتك مهم فاستفد منهما على قدر الإمكان. وقتك هو عمرك. «عشها بسعادة وخليها عادة».

اكتب أهدافك واجعلها أمامك دائماً وقسمها إلى:

1 - أهداف جسدية:

- صحة/ تغذية صحيحة/ رياضة/ حمية غذائية/ زيادة كمية ماء الشرب/ تناول الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها جسدي/ زيادة مقدار ما أتناوله من خضار وفاكهة مقابل النشويات والسكريات/ الصيام المتقطع....

2 - أهداف نفسية وذهنية:

- زيادة الوعي عن طريق الالتحاق بالدورات التدريبية المختلفة - حدد المجال وأسماء هذه الدورات/ قراءة كتاب جديد كل أسبوعين/ ممارسة التأمل وتمارين اليوجا/ تعلم مهارات جديدة مثل مهارة حل المشكلات، الخرائط الذهنية، أسرار الشخصيات

الإيجابية، مهارات الثقة بالنفس وغيرها / التخلص من آثار الصدمات السابقة/

3 - أهداف دينية:

- الالتزام بالعبادات/ السير إلى الله بالذكر/ الصدقة في السر والعلن/ التخلص من ذنوب الخلوات/ بر الوالدين/ صلة الأرحام...

4 - أهداف اجتماعية:

- زيادة مساحة الوقت الذي أخصه لأهلي وأصدقائي/ السفر مع أصدقائي في رحلات قصيرة/ ممارسة رياضة التنس/ السباحة/ الجري..... الخ

هيا فلتحدد/ ي أهدافك الآن»

أهدافي الاجتماعية	أهدافي الدينية	أهدافي النفسية	أهدافي الجسدية

- كن سيد صباحاتك ولا تضيّع طاقة الصباح القوية دون الاستفادة منها..



- ابعد عن مصادر التشتت والتشويش قدر إمكانك.. لا شيء سيفوتك فاطمئن واشغل نفسك بنفسك وبمستقبلك.
- احذر من أن تشتكي كثيرًا لأن الاستغراق في الحديث عن المشكلات وتفاصيلها الدقيقة يزيد من حدة تلك المشكلات ويزيد من وقت المعاناة النفسية..
- ركز تفكيرك على إيجاد الحلول المناسبة لكل مشكلة. كن إيجابي واحرص على أن تكون طاقتك وذبذباتك مرتفعة دائمًا حتى لا تجذب المزيد من المشاكل لحياتك.
- لا تقارن نفسك وحياتك بالآخرين.. أنت متفرد بذاتك . صدق أنك تستحق الحياة الكريمة وآمن أن لكل إنسان نصيب معلوم من المال والصحة والسعادة وأن ربك لا يظلم أبدًا. أنت فقط الذي

انشغلت عن اكتشاف مزاياك ومواهبك بعقد مقارنات مجحفة في حق نفسك. حب نفسك واعطها قدرها.. عندها ستلقى التقدير الذي تستحقه من الكون كله.



- حدد كل صباح ما تريد فعله وسجله مكتوبًا، إما في مفكرتك أو على هاتفك حتى لا تنسى أي شيء مما كنت تريد فعله.. وإذا لم يسعفك الوقت فقم بترحيل ما لم تقم به ليوم آخر وكتبه أيضًا، ولا تعتمد على ذاكرتك فقط حتى لا تشغل ذاكرتك القصيرة بأشياء من الممكن أن تسجلها خارجيًا.
- رتب أولوياتك بشكل مستمر وقسم ما تريد فعله إلى فئات (categories).. واحرص على الانتهاء من مهامك مرتبة حسب درجة الأهمية.

Failing to plan is planning to fail

عاجل وليس هام	هام وعاجل
ليس عاجل وليس هام	هام وليس عاجل

- انظر لعملك على أنه مهم.. انظر إلى حلمك على أنه عظيم..
- الكلمة الطيبة صدقة.. فاحرص على الكلم الطيب.
- تعاون مع الآخرين وابتعد عن الفضول فإنه يهدر طاقتك.
- دائما ما يلتصق القليل من العطر باليد التي تعطيك الورود.
- ساعد الناس دون أن تنتظر المقابل حتى لو مقابل معنوي كالتقدير والتكريم ولا تربط نفسك وقيمتك بما تحصل عليه من الشناء والتقدير، لأن هذا التقدير متغير ولا يصح أن تربط قيمتك ووجودك الثابتة بشيء متغير.
- احرص على عمل الخير بشكل يومي مهما تخيلت أن الناس من حولك لا تستحق. فأنت تستحق أن تكون من الخيرين، وانتظر الأجر من الله العلي الكريم.
- احرص على الصدقة بشكل يومي وتذكر أن تطلق النية دائما مع كل فعل فتؤجر مرتين. إن الصدقة تظهر أثارها على حياتنا بعد فترة من الاستمرار عليها والسماح لنفسك بأن تكون قناة للخير.

- عبّر عن حبك بالكلمات وبالأفعال لمن تحب ولا تعتقد أن حبك يصل إليهم بدون الحاجة إلى التعبير عنه.
- احتضن أولادك كثيرًا واغدق عليهم بالحب والحنان.
- ركّز على ما تريد فقط وليس على ما لا تريده.
- اربط هدفك وحياتك بقيمٍ عليا واجعلها لمرضاة ربك، عندها ستشعر بالسعادة في كل خطوة تخطوها نحو تحديد هدفك..
- استمتع برحلة حياتك ولا تؤجل شعورك بالسعادة وتربطه بالوصول إلى نهاية تحقيق الهدف.. كن كالمسافر الذي يركب القطار واستمتع بمشاهد الطبيعة والناس خلال الرحلة.. تذوّق طعم السعادة في كل خطوة تخطوها.
- We all need teachers in our lives اتخذ لك معلم في مشوارك وأحط نفسك بالصحبة الصالحة وبالناس التي على استعداد لمساعدتك، فلا أحد ينجح بمفرده تمامًا وكن كذلك عونًا للآخرين.
- سامح نفسك وسامح الناس.. فطاقة الغضب والرغبة في الانتقام تدمر صاحبها.. هل ترى إذا ما وضعت يدك في الطين لترمي به الشخص الآخر.. ترى من سيتسبخ أولاً؟
- هناك فرق أن تسامح وأنت تنسى.. اطمئن نحن لا ننسى فكل شيء يتم حفظه في الذاكرة والإنسان الناجح هو الذي يتعلم من أخطائه ثم يسامح

الناس، فيفك بذلك الارتباط السلبي الذي يربط بينه وبين مَنْ ظلمه فيسمح بذلك لطاقات الغضب والانتقام التي تكبله بأن تتحرر من جسمه وعقله، فينطلق في الحياة ويستطيع أن يتذوق طعم الحرية والراحة.

«تخيل نفسك أو الشخص الذي أغضبك أمامك. اقرأ عليه السلام، ثم قل له أنك اخترت أن تسامحه على كل ما فعله تجاهك من أخطاء سواء كانت عن عمد أو غير عمد، واطلب منه أن يسامحك أيضًا إذا كنت أخطأت في حقه.

كرر ذلك وأنت تشعر بطاقة العفو وأنت تفعل ذلك من أجل مرضاة الله «فالله يحب المحسنين والعافين عن الناس» حتى تمتلىء بطاقة العفو والغفران ثم تخيل أن الشخص يمشي من أمامك ويختفي في الكون وقد امتلأتما أنتما الاثنان بالنور والتسامح.»

إن تسامحك وعفوك عن زلات الآخرين لا يعني تنازلك عن حقك، ولكنه فقط يحركك من أسر المشاعر السلبية الخاصة بالتجارب السابقة ويكسر قيود روحك.

- لا تندم على اختياراتك السابقة وتعلمّ الدرس المستفاد من كل تجربة تمر بها.
- عش بسلام مع نفسك ومع الآخرين ستتصل بطاقة اسم الله «السلام».

- تقبّل تقدمك بالعمر، فكلما تقدّم بك العمر ازدت خبرة وحكمة وامتلاّت بالثقة والأمان الذي لا يتمتع بهما صغار السن.. كل سن وله مذاقه الخاص فتقبّل نفسك أيّا كان عمرك.
- راقب أفكارك ونقّحها من كل الأفكار السلبية.. تخيل أن ذهنك حديقة مزروعة بالورود الجميلة (هكذا خلقه الله تعالى) هل كنت ستترك النباتات الضارة لتتلف حديقتك الجميلة؟!.. احتفظ فقط بالأفكار الإيجابية التي تدفعك للأمام، وتخلي فوراً عن الأفكار السيئة.. اجعلها تخرج من هالتك ومن كل نظامك بعدم التركيز عليها وتحريرها.
- اجعل لك كراسة أو دفتر جميل وزيّنه واكتب فيه الأفكار الجيدة التي تطرأ في ذهنك بشكل يومي. احرص على أن يكون لديك رصيد من الأفكار الجيدة كما تحرص على رصيدك المادي، فالأفكار ستحسّن من تركيزك وطريقة تفكيرك كما أنها قد تكون سبباً لتدفق المزيد من المال فكل الاختراعات والأشياء الجميلة إنما بدأت بفكرة. سجّل كل الأفكار حتى لا تموت وعاود قراءتها يومياً.
- حافظ على مواعيدك وعلى وعودك.
- كوني صديقة لزوجك / كن صديق لزوجتك. العلاقة الزوجية القائمة على الصداقة والمحبة أقوى وأعمق. الحب قرار واختيار فاختر أن تحب شريكك في الحياة تنعم بالسعادة والاستقرار.

- حافظ على حُسن هندامك وأناقتك ونظافة ملابسك وجسدك. استخدم الزيوت العطرية فإنها تؤثر بشكل كبير على الحالة النفسية وبالتالي الجسدية للإنسان. وقد عرف أجدادنا القدماء أهمية هذه العطور فكانوا يستخدمونها في كل نواحي الحياة.
- اعف واصفح وتجنب تصيد أخطاء الآخرين.
- تهادوا... تحابوا.. بس كده.
- حافظ على صحتك النفسية والفسولوجية. ابتعد عن الإفراط في الأكل والسكريات وتناول الطعام الصحي المتنوع الذي يمد الجسم بكافة احتياجاته وبعناصر مضادات الأكسدة والفيتامينات. جسدك هو سكن روحك، معبدك الذي تتعبد فيه إلى الله، هو الشيء الوحيد الذي يظل معك أينما ذهبت، فواجب عليك أن تعطيه الاهتمام والاحترام الذي يستحقه منك. استمع له ولرسائله والتقط إشاراتهِ جيداً.. حب جسدك وحب نفسك واهتم بهما.
- تجنب التوتر والقلق والأحداث السلبية الذاتية قدر الإمكان. إن الانفعالات النفسية مثل القلق والحزن والغضب وغيرها تؤدي للإنسان على المستوى النفسي والجسدي أيضاً، وتضعف قلبه، فهي تؤدي إلى اختلال التوازن الكيميائي للجسد.. الكون كله قائم على مبدأ التوازن.

والإنسان جزء من هذا الكون العظيم تسري فيه وعليه القوانين والسُنن الكونية التي وضعها الله تعالى في الحياة الدنيا. إذن فإن أي اختلال فيه يؤدي إلى المشاكل والأمراض النفسية والجسدية، فالغضب يؤدي الكبد والنظر والخوف يؤدي الكلى والحالب والمثانة، والقلق وكثرة التفكير يؤدي الجهاز الهضمي والطحال. والشعور بقلّة تقدير الذات وعدم الأمان يؤدي كثيرًا فقرات العمود الفقري. إليك خريطة تبيّن تأثير الانفعالات على الجسد.



أنصح بقراءة الكتب الآتية التي ستساعد كثيرًا في الاستشفاء من مشاكلك الصحية بالتخلُّص من مشاعرك وانفعالاتك النفسية المسببة لها:

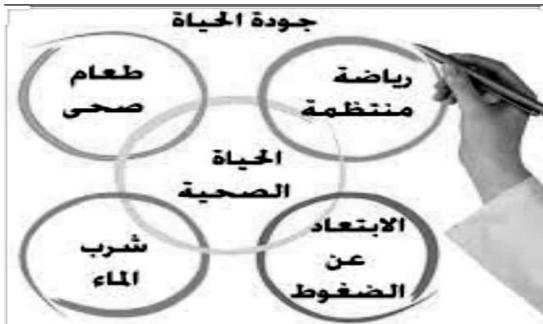
- How your Mind Can Heal Your Body (David Hamilton).

- You Can Heal Your Life (Louis Hay)

- استمع للموسيقى الهادئة التي تبث الراحة والسلام في النفس. تذكر أن العلاج بالموسيقى يعد الآن من الأساليب الحديثة والناجحة التي تساعد الإنسان على التخلص من مشاكله النفسية والصحية.

- اختر موسيقى هادئة تبعث في نفسك الراحة والهدوء (وليس أغاني حتى لا تشغل بالكلمات) واستمع إليها بشكل يومي وأنت في وضع الاسترخاء.

- مارس الرياضة بشكل يومي. تستطيع القيام ببعض التمارين البسيطة في المنزل والمشي إن لم تكن تحب الذهاب إلى النوادي الصحية (الجيم).. إن ممارسة الرياضة لا تحتاج للمال ولا لمكان معين بل لقرار وقوة وعزيمة للاستمرار في الالتزام بممارسة تمارينك الرياضية.. يساعدك على ذلك أن تحدد وقتاً معيناً لذلك والتزم به.



- استمتع بالطبيعة وحاول أن تتصل بالطبيعة بشكل يومي.. نحن جزء من الكون ومن الطبيعة ولا تصح الحياة إلا بالاتصال بها والعودة إليها.
- ابتعد عن كل مصادر الطاقات السلبية مثل الأغاني الحزينة وتتبع عورات الناس. فلهذه الأشياء طاقات سلبية كبيرة تؤثر عليك وتجذب إلى حياتك من الكون ما يشابه طاقتها من السوء.. حياتك هي اختيارك فأحسن الاختيار.
- احرص على سلامة جسدك وصحتك وعلى عمل ديتوكس مناسب لك، فإن عقلك يسكن جسدك ويتأثر بالسموم المتراكمة بجسدك.. فلكي يكون تفكيرك سليمًا لا بد أن يكون جسدك سليمًا.
- استثمر في علاقتك بأهلك واشملهم بحبك ورعايتك ولا تشغل عنهم بالأهداف المادية وتحقيق الذات فهم الباقون لك في النهاية.
- تعلّم لغة الحب الخاصة بكل من حولك حتى تجيد التواصل مع من تحب.. يقول Gary Chapman في كتابه «لغات الحب الخمسة» أن هناك 5 لغات أساسية للحب وأن المشاكل والانفصال الذي يحدث بين الناس إنما يحدث بسبب عدم الإدراك باختلاف لغات الحب بين الناس.
- أنصحك بقراءة هذا الكتاب الرائع.



طرق التعبير	المطلوب فعله للوصل لأحسن طرق التواصل	لغة الحب
<p>خصص وقتاً تقضيه مع الطرف الآخر، واعطيه خلاله كل الاهتمام.</p> <p>القيام بعمل أشياء مشتركة سوياً.</p> <p>حسن الإصغاء وإظهار الاستماع بالاستماع للطرف الآخر.</p> <p>النظر إلى الطرف الآخر أثناء الاستماع إليه «maintain eye contact».</p> <p>مشاركة أفكارك ومشاعرك مع الطرف الآخر يجعله يشعر بأهميته لديك.</p>	<p>عليك بتمضية وقتاً مميزاً مع من تحب.</p>	<p>الوقت quality time</p>

<p>تذكّر ما يطلبه منك الطرف الآخر وقم بتنفيذه حتى ولو على دفعات، فذلك يشعره باهتمامك به وحرصك على تلبية طلباته. ساعد الطرف الآخر في القيام بأعماله.</p>		<p>التعبير بالأفعال Acts of service</p>
<p>اختر الكلمات الرقيقة لتعبّر بها عن حبك للطرف الآخر. امدح شريكك بكلمات الإطراء خاصة أمام الأهل والأصدقاء. امدح صفات شريكك الحسنة واخبره أنك فخور به / بها.</p>	<p>لا بد من التعبير بالكلمات عن المشاعر ولا نكتفي بالأفعال.</p>	<p>التعبير بالكلمات Words</p>
<p>يكون التعبير بتقديم الهدايا والحرص على أن تقدم ما يحتاجه الطرف الآخر وما يبدي إعجاب به.. تهادوا تحابوا.</p>		<p>التعبير بالهدايا Presents</p>
<p>كما أن الأطفال يحتاجون إلى اللمسات لي شعروا بالحب فهناك الكثير من البالغين الذين لا يشعرون بالحب إلا باللمسة الجسدية، كتشبيك اليدين أثناء التحدّث أو الربت على الأكتاف والاحتضان خاصة أثناء الانفعالات..</p>		<p>التعبير باللمسات touches</p>

سيطر على أفكارك ولغة جسدك تسيطر على حياتك

إنّ قراءة كتاب لشخص تجله وتقدره تتيح لك أن تكتسب شيئاً من عبقريته ونكائه. وبعد أن تنتهي من قراءة كتاب مهم، فمن المؤكد أنك لن تصبح كسابق عهدك ..

روبين شارما

- تظاهر بالسعادة والنجاح واجعل ذلك واضحاً في حركاتك وجسدك، فالعقل الباطن لا يستطيع أن يفرق بين الحقيقة والخيال، عند ذلك سوف يعمل لصالحك ويحقق لك السعادة والخيال ..
- اقرأ ثم اقرأ ثم اقرأ .. لا عجب إنها كانت أول كلمات القرآن .. نوّع قراءاتك ومصادرك وحاول أن تقرأ من الكتب المطبوعة قدر إمكانك، فهي ما زال لها سحرها الخاص ومذاقها المميز. ضع ملاحظاتك على هامش ما تقرأه ..
- ضع علامات على العبارات التي تلامس قلبك وعقلك واكتبها في مفكرة خاصة وعاود قراءتها مرات ومرات .. فعينك لم تقع عليها وتعجبك على سبيل المصادفة، بل لأنك تحتاجها في حياتك.

- العظماء يقرأون وأنت/ أنتي من العظماء، فاحرص عليها يومياً ولو بقدر قليل، ثم زده يوماً.
- حدد لنفسك عدد كتب تقرأها في الشهر. لا تلقي بالألّا إذا ما كنت تشعر أنك تنسى ما تقرأ، وتأكد أن كل حرف تقرأه يعيد تشكيل وعيك حتى ولو لم تشعر أنت بذلك. فأنت عندما تأكل شيئاً مفيداً لا تكبر مرة واحدة، ما أكلته يساعد مع الوقت على بناء جسدك، هكذا هي القراءة تبني روحك فاحرص على غذاء الروح واختر ما تضعه فيها بعناية كما تختار أكلك بعناية.



- تخلص من الأشياء المكدسة الموجودة في محيطك سواء في البيت أو المكتب أوّلاً بأول:
- عندما نرتب منزلنا سنكتشف ما نريد القيام به في الحياة.
- قدر مقتنياتك واهتم بها واشكرها، فهي نعم أنعم الله بها عليك.

- تخلص من الأشياء التي لم تستخدمها لمدة عام، فأغلب الظن أنك لن تستخدمها أبدًا.
- ألق التحية على منزلك وعلى أشيائك.
- تخلص من الأشياء التي لا تبعث فيك الفرح وأسأل نفسك إذا لم تكن قادرًا على التخلص منها.. ما سبب ذلك هل بسبب تعلقك بالماضي؟ أم خوفك من المستقبل؟ إن هذا الخوف والتعلق هو ما يجعلنا عاجزين عن أن نحدد ما نحتاج إليه في حياتنا، وعندما نتخلص من هذه المشاعر السلبية ستكتشف ما تحتاج إليه.
- منزلك يؤثر على شكل جسدك، فكلما تخلصت من أشيائك المكدسة (الكرايب) كلما فقدت بعض من وزنك الزائد وكأن جسدك يتخلص من السموم.
- الترتيب يزيد الحظ والنجاح.
- اظهر احترام لمنزلك ولنفسك بأن تحرص على ارتداء الملابس الجميلة النظيفة في المنزل.



- بر والديك تعش سعيدًا .. برهما أحياء كانوا أو أموات.. احرص على الصدقة والدعاء لهما يوميًا (إن استطعت) في حياتهم وبعد مماتهم.
- أنت مسئول عن حياتك واختياراتك فلا تعش دور الضحية. لا تلم الناس على ما أنت فيه بل فكر بشكل إيجابي وركز على مميزاتك التي وضعها الله فيك حتى تتجاوز أي وضع لا يرضيك عن نفسك.
- ابتعد عن ذنوب الخلوات ولا تجاهر بالذنب أو تستصغر الذنوب، وتذكر أن من يتق الله يجعل له مخرجًا ويرزقه من حيث لا يحتسب. اجعل الله أمامك دائمًا وإن أذنبت ذنبًا فاستغفر الله كثيرًا..
- «عن تجربتي الشخصية في دفع نفسي لعدم الوقوع في ذنب من الذنوب.. منذ فترة طويلة ألزمت نفسي بأن أصوم اليوم التالي إذا

ما أذنبت ذنباً (وحددته) وقد ساعدني ذلك كثيراً جداً في الالتزام بيني وبين نفسي، فكان ذلك بمثابة رادع لي.. حاسب نفسك قبل أن تُحاسب وقومها وكافئها عندما تنجح في شيء ما.. أنت رقيب وحسيب على نفسك.

الذنب الذي تريد أن تقتلعه من حياتك	الوسيلة التي ستساعدك على ذلك	بداية التطبيق	ما اكتشفته في نفسك خلال رحلتك لتهديب نفسك

- قارن بين نفسك اليوم وما كنت عليه من سنة وما تود أن تكون عليه في السنة المقبلة. الدنيا تتطور في كل يوم وما لا يزيد ينقص سواء كان ذلك صحة أو علم أو وعي أو مهارات..

اكتب في الصفحة التالية

1 - أفضل (7) مميزات فيك سواء كنت أنت الذي تراها أو يطلقها عليك الآخرون.

2 - أسوأ (7) عيوب تريد أن تتخلص منها.

- 3 - (7) عادات حميدة تريد تنميتها.
- 4 - (7) عادات سيئة تريد أن تتخلص منها وتستبدلها بأخرى مفيدة.
- 5 - أفضل (7) كتب قرأتها وهل استفدت منها وطبقت ما فيها، أم أن عليك إعادة قراءتها.
- 6 - أفضل (7) عادات غذائية .
- 7 - الخطوات التي تعتقد أنك لو اتبعتها أو التغييرات التي تعتقد أنك في حاجة إليها حتى تعيش بشكل أفضل.
- 8 - أفضل (7) مميزات لديك تستطيع استغلالها لتدعمك في تحقيق التغيير الذي تتمناه في حياتك.
- 9 - أقرب (7) أشخاص تريدهم أن يكونوا بجوارك أثناء رحلة التغيير وماذا تتوقع منهم.
- 10 - حدد/ي (7) نوايا حسنة لأهدافك السابقة واربطها بمرضاة الله سبحانه وتعالى وحدد/ي النية كل يوم.
- ردد هذه العبارات بشكل يومي وعلمها لأطفالك ، تستطيع طباعتها وتكبيرها ووضعها في مكان واضح تقع عليه أعينكم بشكل يسير ومباشر:

I have:

- لدي العديد من الأشخاص والأصدقاء الذين أحبهم وأثق بهم.
- عندي أشخاص يحبونني كما أنا وبدون شروط.
- عندي أشخاص يساعدونني ويعطونني الفرصة لأفعل الأشياء التي أريدها.
- عندي أشخاص في حياتي يتفهموا احتياجاتي.

I can:

- أنا أستطيع التعبير بحرية عما أفكر فيه وما أشعر به.
- أنا أستطيع أن أفهم وأتعامل مع مشاعري.
- أنا أستطيع التصرف بثبات.
- أنا أستطيع أن أقيم علاقات و صداقات جيدة وأحافظ عليها.
- أنا أستطيع أن أحل كافة مشكلاتي. أنا قوي.

I'm:

- أنا شخص مسئول ومقبول ممن حولي.
- أنا أتمتع بحب الناس لي.
- أنا أحب الناس وأشعر بهم.
- أنا أساعد الناس وأسمح لهم أن يقدموا لي المساعدة التي أحتاجها.

- أنا فخورة بنفسي.
- أنا أحب ذاتي ووجودي وكياني.

حدد دفتر خاص للامتنان:

من فترة ألزمت نفسي بأن أبدأ يومي بالامتنان والحمد لله على نعمه وفضله، ثم اشتريت كراسة كبيرة ذات ألوان مبهجة وأطلقت عليها «سجل الامتنان» وبدأت أكتب فيه وأدوّن كل النعم التي أحمد الله عليها.. مثال على ذلك:

«أنا ممتنة لرب العالمين أني استيقظت اليوم في مواعيدي بدون تأخير بصحة وستر وسلام. أشكر ربي على وجود الماء الجاري النظيف الطاهر الذي أستطيع أن أستخدمه بمجرد ضغطي على الصنبور.. ممتنة لوجود سخان يدفئ الماء.. وهكذا.. أشعر بكل التفاصيل الصغيرة والمميزات التي أنعم الله بها عليك

Do not take anything for Granted.

- بعد فترة لاحظت أنني بدأت أشعر بالجمال من حولي وأتذوقه. صرت أكثر هدوءًا. تحسنت صحتي النفسية كثيرًا..
- احرص على التواصل اليومي مع أصدقائك وأهلك وأخبرهم أنك تحبهم. هم ثروتك الحقيقية ولم يكن ارتباطك بهم على سبيل

المصادفة، بل هم رفقاؤك في الدنيا والآخرة. ركز على مميزاتهم بدلاً من عيوبهم ستجدها تتضاعف.

الأصدقاء حظ ونصيب.
يختارهم الله لك.
إما درسًا،
أو سندًا على مدى العمر.

- «الصاحب صاحب.. فانظر من تصاحب».

أصدقاؤك هم أهلك الذين اخترتهم بنفسك.. فاحرص على جودة اختيارك لأن ذلك الشخص الذي اخترته سيصبح هو الذي ستحكي له عن أي شيء مهما كان غير منطقي فينتفهم مشاعرك ووجهة نظرك وحالتك النفسية بدون أن يحكم عليك وعلى شخصيتك..

هم السند والصحبة فاحرص عند الاختيار ثم احرص عليهم وحافظ على علاقتك بهم.

- عليك أن تجد فن الإصغاء فلا تقاطع من يتحدث فتضيع أفكاره ويفقد السيطرة على حديثه. إصغاؤك يشعر الطرف الآخر بأهميته لديك.

- ابتعد عن التكلف في الكلام والأفعال والتصرفات.. كن على طبيعتك فالناس لا تتخدع ولا تحب الشخص المتكلف.

الخاتمة:

قال «جورج برناردشو»: إن سر الإحساس بالتعاسة هو أن يتوفر لديك الوقت لتساءل «هل أنا سعيد أم لا»؟

لا تفكر كثيرًا وانشغل بما تعمله واستغرق فيه ولا تدع التوافه تشغلك.. ابتعد عن كل ما يسبب لك التوتر والقلق ولا تعيره اهتمامك واستعن على ذلك بالحقائق الثابتة واسأل نفسك: هل هناك ما يبرر مخاوفي؟ ما مدى احتمال حدوث ما أخشاه؟ هل أستطيع أن أمنع ذلك من الحدوث؟

وإذا كان ذلك ممكنًا فلتبدأ فورًا في العمل لمنعه، أما إذا لم يكن ممكنًا فاترك الأمر واصرف تفكيرك عنه وابتهل إلى الله أن ينجيك منه ومن كل كرب عظيم..

أحسن الظن بالله واعتمد عليه وتوكل عليه فهو حسبك،

اعط بدنك قسطه الوفير من النوم.

انظر إلى الجانب المبهج للحياة، وثق بأن الصحة والسعادة من نصيبك..

انظر لنفسك على أنها تستحق الاحترام والنجاح فذلك ينعكس على تصرفاتك ومشاعرك ويشعر به الآخرون فيتعاملون معك بناء على ما يصل إليهم من استحقاق واحترام.

لا تضيع وقتك فالدقائق والساعات هي حياتك. أتعجب ممن يبحث عن شيء ليقتل به الوقت. أقتل نفسك للتخلص من الملل بدلاً من التخلص من الفراغ والملل نفسه!

هناك أشياء كثيرة جميلة في الحياة أنت تستحق أن تعيشها.. فقط اسع إليها.. واعمل على زيادة وعيك وتطوير شخصيك واستفد من وقتك.

ليس عليك إلا السعي وتأكد أنك ستصل في النهاية للسعادة التي تستحقها.

فهرس

5	مقدمة
9	«الحياة رحلة وليست وجهة»
11	الفصل الأول: إرضاء الآخرين
39	الفصل الثاني: البرمجة الذاتية والأحداث الداخلية مع النفس
53	الفصل الثالث: التخلص من التشتت والتشويش
65	الفصل الرابع: القدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذها فورًا
83	الفصل الخامس: تجسيد الأهداف
95	الفصل السادس: أنماط الشخصية
109	الفصل الأخير: كبسولات لتغيير وتحسين الذات
137	الخاتمة: