هامش التفوق

معظم الرجال والنساء يرغبون فى العثور على السعادة ، لكنك لا تجد السعادة إلا كما تجد الذهب . للحصول على الذهب لابد من التنقيب عن خام الذهب وتنقيته ، كذلك تحصل على السعادة بمشقة من فرص الحياة .

الشاعر لا يعثر على المعنى الجميل ، لكنه يؤلفه من بين كلمات متناثرة. كذلك الحال معك ، وهبك الله عقلاً يكتنز ملكات ، و لك أن تستخدمها ، أو تتركها تخبو وتختفى . وهبك الله جسما ، تستطيع أن تحافظ على لياقته وقوته أو تهمله فيفسد . وهبك الله عمراً من سنين ، فى كل سنة ٣٦٥ يوما ، تستطيع أن تستغلها أو تضيعها هباء . ولديك فى العمل فرصة ، تستطيع أن تحولها إلى خبرة مجدية وتجربة مثيرة ، أو تدعها تهبط بك إلى عمل يومى شاق .. الأمر متروك لك : تنجح أو تفشل .

المستحيل الوحيد هو أن تنجح بدون مجهود ، قد تسأل عما إذا كان هناك أشخاص يعتقدون أنهم يستطيعون النجاح فى العمل بدون بذل مجهود. العالم مليء برجال ونساء بالكاد يوفون بالتزاماتهم الأساسية . يعملون الساعات الثمان يومياً . إنهم خدام الوقت ، الذين يصلون إلى مكان العمل فى تمام الساعة الثامنة ، ويغادرونه فى الرابعة ، ولا تفوتهم استراحة الغداء . تراهم قوماً على جانب كبير من الظرف واللطف ، يشيعون البهجة والتسلية فيمن حولهم ، يعرفون آخر ما تعرضه دور السينما من أفلام ، وأسرار الهزائم والانتصارات فى آخر مباريات كرة القدم . ويجدون وقتاً للحديث عنها أثناء العمل .

هؤلاء يؤدون عملهم كما ينبغى ، يواظبون عليه ، ويحسنون المعاملة . يبادرون بجمع المال وتنظيم حفلات مناسبات العمل والعاملين . يصعدون

سلم الترقيات كل فى دوره . وعندما يحين أوان التقاعد ، يودعهم الجميع بكلمات رقيقة ، لا يذكرون بين مآثرهم أنهم حملوا معهم عملا لينجزوه فى البيت ، ولا تقدموا لرؤسائهم بأفكار جديدة ، ولا وجهوا أسئلة ذكية ، ولا فكروا فى تحسين العمل ، وتطوير عملياته ، أو اختصار خطواته .

لنضع فى الحسبان أن معظم الموظفين لا يتطلعون إلى منصب المدير ، وهذه الأغلبية تسهل بموقفها هذا لأى شخص عازم على النجاح أن يبلغه . فالنجاح ليس أحجية . النجاح رغبة يحركها عمل متواصل ... رغبة فى النجاح ، رغبة فى إضافة ساعات عمل كافية لبلوغ الهدف ، رغبة فى التركيز ، وتحدى ذهنك وقدرتك على التخيل والابتكار ، أو ما نسميه الإخلاص والتفانى فى العمل .

لا تحسبن أن فى مقدور أى شخص أن يصبح المدير . فلسنا جميعا موهوبين ، لكن إذا ألحت عليك الرغبة فى النجاح بشغف ، وكنت مستعداً لأن تكافح من أجلها ، فقد اجتمعت أهم أسباب الاعتقاد فى أنك ستصل إلى النجاح حتماً ، فالشرط الأساسى هو أن تثق فى قدرتك .

قد تفيدك الدورات التدريبية ، وقراءة الكتب ، لكنها أمور هامشية على طريق النجاح ، أما النجاح الحقيقى فمزيج من : تفكير دقيق صارم ، وعمل شاق ، وشحذ للمواهب والقدرات .

ربما تتقاعس خواطرك فتقول لنفسك : «لن أخدع نفسى . فى الشركة رجال ونساء أكثر منى استعداداً وتجهيزاً للنجاح . كيف أطمع فى التفوق عليهم ؟ .. إنهم أفضل تعليماً ، وأحسن مظهراً . لا أمل لى فى النجاح بينهم» .. يجب أن تتخلص فوراً من هذا الخاطر الهدام . لا تستخدم مقاييس غير ملائمة تبخسك قدرك . لا تفاضل بين نفسك وبين منافسين افتراضيين . قيّم فرصتك لا فرصهم . والمعروف فى عالم الأعمال أن الفرق ضئيل جداً بين الفائزين والخاسرين ، ذلك لأن الناجحين حصلوا على النجاح لأنهم وضعوه نصب أعينهم ، وركزوا فيه تفكيرهم ، وبذلوا أقصى جهد فى سبيل تحقيقه . الفرق بين معظم نجوم الرياضة ، والآخرين ، لا يكمن فى ذكائهم ، ولا فى قوتهم العضلية ، ولكن فى تصميمهم على

دفع الثمن المطلوب لرفعهم إلى مرتبة النجاح ، ألا وهو : العمل الشاق ، والعزيمة الحديدية ، والالتزام النادر ، ماذا يفيد الذكاء الخارق طالباً لا يتابع شرح المعلم ، ولا يراجع دروسه ؟ وما الغريب فى أن يتفوق عليه طالب عادى الذكاء لا تفوته شاردة ولا واردة من أحاديث المدرس فى الفصل ، ويستذكر دروسه آناء الليل وأطراف النهار ؟

الفرق بين التفوق والوسطية ليس كبيراً جداً . فالبائع الذى يوزع بضائع قيمتها ١٠٠ ٠٠٠ جنيه فى السنة ، لا يتمتع بضعف مزايا بائع يوزع بضائع قيمتها ٥٠ ٠٠٠ جنيه فى السنة . الفرق هو أن الأول يجتهد أكثر قليلاً ، ويركز اهتمامه أكثر قليلاً ، ويخطط بعناية أكثر ، ويعرف عمله أفضل ، ويصقل مهاراته بعناية ، وعلى استعداد دائم لبذل مجهود إضافى .

دع عشرة بائعين يقفون صفاً واحداً . حاول أن تعرف أيهم الناجح المتفوق ، وأيهم المتوسط ، وأيهم الفاشل . يعجز المراقب العادى عن التعرف عليه ، لأن الفرق الحقيقى يكمن فى الشخصية .. فى المواقف .. فى التفانى.. فى التركيز .. فى الالتزام .. فى قوة العزيمة .

تتبع تاريخ خريجى دفعة واحدة من طلبة إدارة الأعمال . على الرغم من أنهم درسوا بنفس الفرقة ، وحصلوا على نفس المحاضرات والتدريبات ، وأسندت إليهم نفس المهام والواجبات ، إلا أن إنجازاتهم تتراوح بين النجاح الباهر ، والفشل الذريع ، ولا يعكس نجاحهم وفشلهم ـ بالضرورة ـ مواقفهم الدراسية فمنهم من ينضج أبطأ من الآخرين ، ولا يجد نفسه إلا بعد وقت أطول من المعتاد . بينما ينطلق آخرون فى دنيا الأعمال نجوما يشار إليها بالبنان ، مدفوعين بأسباب كثيرة ، وهناك فئة لا تستطيع التحرر من قوالب الدراسة ونظمها المحددة ، ولا يملكون دوافع ذاتية ، وفيما وراء هؤلاء فئة أخرى أبدوا ضعفاً فى الدراسة ، ربما لأنهم انشغلوا بأنشطة غير منهجية رياضية أو ثقافية أو اجتماعية ، أهملوا من أجلها الكتاب ، وتخرجوا بشق الأنفس ، ثم فرغوا كل طاقاتهم فى العمل ، فنجحوا فى عالم الأعمال أيما نجاح . هؤلاء بذلوا جهداً معيناً اجتازوا به سنى الدراسة وتخرجوا .لكنهم فى الحياة العملية بذلوا مجهوداً أكثر فكتب لهم التفوق والنجاح . الفرق بين

المجهودين هو ما يسمى بهامش النجاح أو هامش التفوق .

قد يكون سبب هذا الانقلاب ؛ أنهم أدركوا بعد التخرج أنهم وزعوا طاقاتهم ، واهتماماتهم ، ووقتهم ، على دراستهم ، وهواياتهم ، توزيعاً غير عادل أضر بمقدار تحصيلهم العلمى . الطاقة موجودة . والرغبة فى بذل الجهد موجودة ، والعزيمة الحديدية موجودة . لكنها جميعاً تشتت بين أنشطة كثيرة ولم تتركز فى نشاط واحد . فلما تخرجوا ، ولم يعد فى حياتهم العملية مجال للعب ، كرسوا كل الجهد ، وكل الوقت ، وكل الاهتمام ، وكل التفكير للعمل ، فماذا تكون النتيجة سوى النجاح الباهر ؟

* كيف تحسن أداءك ؟

اتفقنا على أن إجادة العمل هى العنصر الأساسى فى النجاح . لكن أى نوع من العمل ؟ .... قال رسول الله ﷺ : « **إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه** » . وقال سبحانه : ﴿ **مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا** ﴾ [فصلت: ٤٦]

إتقان العمل هو حسن الأداء كيفاً وكماً ... كيف نحسن الأداء ؟

إذا قررت أن تحسن أحوالك البدنية ، ستقوم بتنفيذ برنامج رياضى ، تمارس تمريناته يومياً ، من أجل اكتساب مزيد من القوة ، واللياقة العضلية ، وقوة التحمل ، وخلال أشهر قليلة يرتفع مستوى طاقتك وقوتك ، وتشعر بمتعة جديدة فى الحياة .. فإذا أمكنك بمثل هذا النظام الرياضى أن تحسن لياقتك البدنية ، فهل تشك فى أن برنامجاً مماثلاً لتحسين عملياتك العقلية ، يمكن أن يؤدى نفس النتيجة للذهن ؟ .. لمَ لا ؟ .. ألا يعمل العلماء على زيادة قدراتهم على التفكير ، من خلال الدراسة ؟ يخضع المخ لنفس القوانين التى تحكم الجسم . فإن أُهمل يضمر وتضمر قدراته . ضعه فى محك التحدى يتطور ويتحسن أداؤه . إذا عكفت على دراسة اللغة الإنجليزية عاماً بأكمله ، هل تشك فى أنك ازددت معرفة ، وقدرة على نقل أفكارك ، وفهماً لما تقرأ ؟ .. وإذا أمضيت الإثنى عشر شهراً التالية فى دراسة كل شئ

عن عملك ، ألا يتحسن أداؤك ، وتزداد ثقتك فى نفسك ، وتقوى قدراتك، ومهاراتك ؟

لا جدال فى أن تحسين أداء عملك ، يفتح لك غداً أبواب فرص ترقٍ ونجاح أعظم وأكثر ، وأمامك فى اجتماعات العاملين أفضل الفرص لإقرار ذاتك ، وإثبات جدارتك وتفوقك على أقرانك . قد تكون سريع البديهة . فورى الاستجابة بردود فعل باهرة وتعليقات مقنعة ويتفتق ذهنك عن اقتراحات الساعة ، لكنك تضلل نفسك إذا اعتقدت أن لباقتك خدعت أحداً .

انتهز فرصة انعقاد مثل هذه الاجتماعات بالاستعداد لها جيداً . إن ضعف الاستعداد لها إعلان عن الجانب المعتم لشخصيتك ، ومضيعة لفرص فذة ، فيها تكون موجوداً مع أقرانك وربما رؤسائك أيضاً ، وكل اجتماع يعقبه تقرير بما دار خلاله ، وإذا أبديت فى الاجتماع حضوراً ملحوظاً ذكر التقرير نواحى تنافسك ، وإخلاصك وإبداعك ، وإيجابية أفكارك ، واتجاهك نحو العمل الجماعى ، أما إذا تقاعست أو أسأت الاستعداد ، فقد وصمت نفسك بالوسطية ، التى تضع حداً لتقدمك مستقبلاً .

استعد لمثل هذه الاجتماعات ، بأكبر حصيلة من المعلومات عن المواضيع المدرجة في جداول الأعمال ، الإيجابيات والسلبيات ، وكون لنفسك رأياً مدعماً بالأسانيد التى تعزز وجهة نظرك أثناء المناقشة ، وادرس وجهات النظر المضادة حتى لا تفاجأ أو تؤخذ على غرة ، وهكذا تلقى الضوء على شخصيتك ، وتبرز مهارتك وتفوقك ، وتعرض خبرتك ، وتثبت أنك شخص متميز يعرف الطريق نحو القمة .

عرفنا أن تحسين الأداء يعتمد على تقوية الطاقة الذهنية ، وأن تقوية الذهن لا تختلف كثيراً عن تقوية عضلات سائر أعضاء الجسم ، وأن التدريب والتمرين هما أساس تنميته . الخطوة الأولى والأهم فى تنمية الذهن هى الثقة فى النفس ، وبأنك قادر على تحسين طرق تفكيرك ، وأنك فى حاجة مستمرة إلى تقوية ذهنك وترويضه على ارتياد أبعد آفاق الفكر ، والغوص فى أعمق أغوار الخيال ، والرد على ما يدق بابه من أسئلة عويصة ،

بأسرع ومضات الأجوبة . إذا وصلت إلى هذا الاعتقاد ، تخطيت أصعب عقبة فى طريق بلوغ الهدف ، وهى العقبة النفسية ، تأتى بعد ذلك خطوات عملية سهلة ، على أسس منتظمة ، تتلخص فى قراءة كل ما تصل إليه يدك عن مجال تخصصك والتخصصات ذات العلاقة به ، وسؤال المختصين فيما يصعب عليك فهمه ، وإذا تعذر وجود الشخص الخبير ، الجأ إلى دوائر المعارف فى المكتبات .

ويشير بعض الخبراء * إلى أهمية المسابقات الذهنية . والألغاز ، وأبواب التسلية ، والكلمات المتقاطعة فى المجلات كوسيلة من أحسن وسائل الرياضة الذهنية ، كذلك بعض الألعاب المنزلية بين أفراد الأسرة ، كما يؤكد علماء آخرون أن تعلم لغة أخرى يدرب المخ على استعمال موجة تفكير من طول مختلف ، وأن كتابة الرسائل وسيلة لوضع الأفكار فى كلمات ، وتثبيت معانى تلك الأفكار فى المخ بعد صقلها وتهذيبها .. كذلك كتابة المذكرات ، علاوة على أنها تعبير عن المشاعر ، ومحاسبة للنفس ، تسمو بالذات ، وتروضها بالنقد ، هذا وقد أشار عدد من أساتذة الطب العصبى إلى أن الإفراط فى مشاهدة التليفزيون ، يضعف عضلات التفكير ، ويصيبها بالبلادة والخمول .

* كيف تصبح أكثر كفاءة ؟

وتستطيع أن تصبح أكثر كفاءة مهما تكن وظيفتك . وكل ما ينبغى عليك عمله هو أن تدرس الطريقة الصحيحة لمباشرة العمل ، سواء كان فى المكتب ، فى المصنع ، أو فى المنزل ، وتمارس الخطوات الآتية ، بدون تضييع جهد .

* لا تدخل فى سباق مع عقارب الساعة ، يكفى أن تركز على المهمة التى بين يديك . إذا حاولت تقييد نفسك بالوقت ، فإنك تقتل كل متعة

* دكتور جاك تشيرناس . جامعة نيوجيرسى .

واهتمام تجدهما فى العمل ، وقد تنهيه أسرع مما ينبغى ، بجودة منخفضة ، أى بكفاءة مزيفة .

* استكمل احتياجاتك البدنية قبل التفرغ للعمل ، لأن محاولة العمل أثناء الجوع ، أو التوتر ، أو الإجهاد ، تؤثر على تحكم العقل فى العمل ، وتضعف الكفاءة .

* تحايل على روتينك اليومى . قم بعمل جسمانى ، وانتقل إلى مهمة عقلية ، ثم مارس حركات بدنية ، ذلك من شأنه أن يقضى على الملل ، ويرفع روحك المعنوية .

* انجز أصعب أعمالك أولاً ، وأجل المهام البسيطة إلى ما بعد ، حين يدركك التعب .

* ضع نصب عينيك باستمرار أنك محتاج إلى معاونة الآخرين حتى تزداد كفاءتك شخصياً . فلا تخاصم أحداً ، لا من أفراد الأسرة ، ولا من الزملاء ، أو المساعدين .

* لا تترك الأمور التافهة تتكدس أكواماً ، كلما وضعت مذكرة جانباً أضفت عبئاً مؤجلاً على مكتبك وإلى ذهنك ، وللأعمال غير المنتهية تأثير مربك ضار بالكفاءة .

* لا تتورط فى ترويج الشائعات . فإن لتداول الشائعات فى نطاق العمل آثاراً شاغلة ، تهبط بمستوى الإنتاج .

* حدد بالضبط نوع مناخ العمل الذى تنتج فيه أفضل ، وحاول تهيئة هذا المناخ المفضل . وعلى سبيل المثال : البعض ينتجون أحسن ، حينما يحيطون أنفسهم بخلفية فاخرة ، والبعض الآخر يحيطون أنفسهم بنباتات الزينة ، والأزهار الجميلة الفيحاء . وآخرون يرتفع إنتاجهم إلى القمة فى الغرف البسيطة العارية ، بشرط ألا ينفذ إليها صوت . جرب مختلف الحالات ، واكتشف أيها أنسب لك . ستجد حتما فرقا يستحق التجربة .

* الخبـــرة سـلعـة نـــادرة

للحصول على النجاح فى أى ميدان ، تحتاج إلى معرفة جيدة بالموضوع. سواء كان مجال إدارة ، أو تجارة ، أو تعليم ، أو تدريب رياضى ، أو تصميم، أو تربية مواشى . الأشخاص الذين يتقدمون الصفوف فى عالم الأعمال ، ويتفوقون على أقرانهم ، خبراء فى مجالات عملهم ، يعرفون حقائقه ، ومواضع فرصه ، ومكامن مشاكله ، وكيفية حلها .

احرص على دراسة كل ما يمكنك عن عملك . اتصل بالمرموقين فى هذا المجال ، اقرأ كل ما تعثر عليه مما يتعلق بالموضوع . ابحث فى المكتبات . كرس كل جهودك لتصبح خبيراً فى ميدان عملك ، يعتد برأيه . فى العالم كثير من أدعياء الخبرة ، لا يعرفون ما يتحدثون عنه ، ويملأون الدنيا آراء غير عملية . لكى تبزهم ، وتترفع عنهم ، اجعل دراستك تجريبية ، اهتم بالتجريب العملى لما تقرأ .

ما أمتع أن يلتقى المرء بخبير ضليع متخصص ، يعرف كل صغيرة وكبيرة فى مجال تخصصه ، قادر على إجابة كل سؤال يوجه إليه فى هذا التخصص إجابة مسئولة موثقة . المعرفة طاقة وقوة ، مصدرها الإصرار والمثابرة على القراءة ، والملاحظة ، والاستفسار ، والدراسة ، والاستشارة ، والتأمل ، والخبرة ، والخبراء سلعة نادرة ، فرؤساء الشركات فى كل مكان يبحثون عنهم ، ويرحبون بهم ، ويجزلون لهم العطاء ، والباب مفتوح على مصراعيه لذوى الهمم الذين يلذ لهم عمق الدراسة .

* عـــمـق التفكـــير

الناجحون المتفوقون فى أى مجال يحسنون استخدام عقولهم . قلة منا يخصصون وقتاً لتنمية عقولهم وتطوير تفكيرهم . نحن نخصص الوقت عادة لتطوير وتنمية قدراتنا البدنية ، وتقوية حالاتنا النفسية و المعنوية والروحية ، ولا نقتطع وقتاً من أنشطتنا العادية لنفكر .

هل نفكر فى أعمالنا ؟ .. نعم ، ونفكر فى حل مشكلاتنا ، ونتخذ قرارات ، ونستشير آخرين ، وإذا واجهتنا مشكلة ، قد نغلق باب المكتب ،

ونضيء المصباح الأحمر ، ونوقف تلقى المحادثات التليفونية وقتاً طال أو قصر، نرتب فيه أفكارنا ، ونجهد أذهاننا فى قراءة ما بين سطور الإحصاءات ، لنكتب تقريراً ، أو نحضر لاجتماع . وقد نراجع فى المساء قبل النوم ـ لعدة دقائق ـ منجزات اليوم ، وخطط الغد . لكننا لا نخصص وقتاً بعينه للتفكير العميق بعيد المدى ، فيما هو أمامنا من فرص لشخصنا وللعمل مستقبلاً . إن تخصيص وقت معين للتفكير العميق المبرمج ، من أهم عناصر النجاح . لكن التفكير عملية شاقة ، وهناك كثيرون يحاولون تجنبها . والواقع أننا لم نتحقق بعد من أن العقل البشرى جهاز مذهل ، فهو جهاز لا يبلى ، ويتحسن بكثرة الاستخدام . لذا يجب تشغيله باستمرار . عامله كما تعامل جسمك من حيث التدريب واكتساب اللياقة . نظمه ، واغذوه بالمعلومات وبعمق التفكير . وسرعان ما تكتشف زيادة وضوح الرؤيا ، وسعة فى الخيال . وفهما أفضل ، وآفاق تفكير أبعد ، فتظهر لك فرص جديدة ، وتشعر برغبة عارمة فى اقتحامها ، وتنجح ، لأنك قرأت بإمعان ، وفكرت بعمق .

* أين أنت من التوفيق؟

اختلفت الآراء حول حسن التوفيق وسوئه منذ القدم ، آمن به البعض حتى إن بعضهم اعتبروا التوفيق قدراً محتوماً ، وذهب التجريبيون إلى أن نجاح الإنسان يرتبط بمقدار ما يكتسبه من ملكات ومهارات ، ومقدار ما يبذله من جهد ، وما يتصف به من صفات . وإلا بماذا ينتفع الجاهل أو الغبى أو البليد ؟

نجاحك من صنع يديك . تستطيع توجيهه بأسهل مما تتصور . وعدم التوفيق لا يلازم الإنسان ، إنك تستطيع تغييره بالإرادة والجهد ، لأن شخصيتك هى التى تقرر نجاحك أو فشلك فى الحياة : نضجك الوجدانى ، وطريقة استجابتك للحياة ، وعلى أى حال فإن عدم التوفيق يرجع عادة إلى ثلاثة أسباب :

* الإهمال .

* القصور وعدم الكفاءة .

* رغبة لاواعية فى معاقبة نفسك .

أصدقاء عدم التوفيق ، أناس اتكاليون ، متقاعسون ، متشائمون عادة . يرفضون تقبل مسئولية أعمالهم . والذين يدعون عدم التوفيق ، هم الذين لا يقبلون أى نوع من التأنيب ، مدعين أنهم ضحية . والشخص الذى لا يفكر فى نفسه إلا قليلاً ، يدعى أنه غير موفق. ولأنه يحتاج إلى الثقة بالنفس ، تجده غير كفء فى عمله ، ومواقفه فى الأسرة ، وفى شئونه الاجتماعية .

وفى الوقت نفسه ينظر إلى جاره نظرة حسد على نجاحه ، بينما يندب فشله ، وينسى أنه الذى صنع جو الفشل بنفسه . لقد توقع الفشل ، لأنه لا يؤمن بنفسه ، ولا بقدراته وإمكانياته . وكانت النتيجة أنه حصل على ما توقع.

فشل فى عمله ، وأخفق فى حياته الأسرية ، وتمزقت شبكة علاقاته الاجتماعية ، ونسب كل ذلك الضياع إلى عدم التوفيق . متجاهلاً ملاحظة أن انعدام ثقته جعلته غير كفء لتصريف أمور العمل وشئونه الشخصية .

من هؤلاء الناس : الميالون للحوادث ، الذين لا يعترفون بأن إهمالهم هو المسئول عن الحوادث والعثرات .

قد يكون عدم التوفيق نتيجة لرغبة لا واعية ، فى أن يعاقب الشخص نفسه . نادراً ما يمكن التعرف على هذا المثير الخفى ، لأن الرغبة فى عقاب الذات ، تكون ـ عادة ـ مغمورة فى أعماق العقل الباطن . يشعر الشخص بالذنب بسبب عمل سئ ارتكبه ، أو تصور أنه ارتكبه ، فغالباً ما يعيش على نحو يعانى فيه من مظاهر عدم التوفيق ، ويتحدث عنه الآخرون .

إذا كان الأمر كذلك ، فماذا عن الموفقين بالفعل ؟

هؤلاء ينظرون إلى الحياة نظرة إيجابية ، ويتمتعون بشخصية ديناميكية . ويتحركون معظم الوقت وفى كل اتجاه ، ونتيجة لذلك تتسع أمامهم دائرة الفرص ، وتكثر الخيارات .

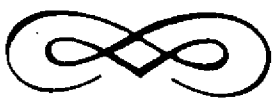
الموفقون لا ينتظرون أن تطرق الفرص أبوابهم وهم جلوس أو نيام . إنهم

يؤمنون بأنفسهم وقدراتهم ، وبقوله تعالى ﴿ وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ ﴾ [التوبة :١٠٥] حسن توفيقهم فى أعمالهم . وفيما يلى الكيفية التى تعد بها نفسك لتكون موفقاً وسعيداً :

* لتكن ميولك إيجابية ، تجاه نفسك ، وما تعمله ، باحترام شديد لنفسك ، وثقة بذاتك ، وبقدرتك على جذب النجاح نحوك .

* كن يقظاً دائماً إلى الاحتمالات التى تعرض عليك الفرص عشوائياً . ولا تندم على فوات فرصة طيبة . الفرص موجودة فى كل مكان ، نجاحك يأتى من قدرتك على استقباله بمزيد من قوة الملاحظة .

* ذكر نفسك دائماً ، بأن فى يدك مفتاح باب التوفيق الذى تريده .



اعرف نفسك والناس

معرفة النفس هى مدخل طريق النجاح ، ولا تقتصر معرفة النفس على استيضاح الملكات ، والمواهب ، والمميزات ، والقدرات ، لتنميتها واستثمارها فى النجاح ، ومعرفة النقائص ، والسلبيات ، ونواحى الضعف ، للتخلص منها واستبعادها حتى لا تعطل المسيرة ، ومعرفة الميول والنزعات لتقويمها .ولما كنت لا تعيش فى الحياة وحدك ، وإنما فى مجتمع مع الناس ، هم الطرف الآخر فى تعاملاتك عبر رحلة الحياة ، ويتوقف نجاحك إلى حد كبير على مهارتك فى التعامل معهم ، فمن المهم أيضاً أن تعرف حقيقة طبائعهم .

يمكنك معرفة نفسك بصورة أفضل ، إذا اتبعت النقاط الآتية بعناية :

* اهتم بما يتراءى لك من آمال فى أحلام اليقظة . اسأل نفسك ماذا عساه يكون الفرق بين حياتك اليوم ، وحياتك إذا تحققت أحلامك؟ .

على سبيل المثال : إذا كنت تحلم بالحصول على أموال طائلة ، فهذا لا يعنى بالضرورة أنك مهتم بالمال نفسه ، وإنما يعنى أنك تريد المال لتغير به حياتك ، ويمثل المال لبعض الناس رغبة مكبوتة فى الاستقلال بمشروع يخصهم ، يعملون فيه لحسابهم ، ويمثل لآخرين فرصة لتمضية الوقت فى شئ يحبونه .

حدد أى نوع من الأشخاص تحب معاشرتهم؟ ، (ولماذا؟) إذا كنت تستمتع دائما بصحبة شخص عاطفى ، نشيط ، قوى ، فأغلب الظن أنك على شاكلة هذا الشخص . وإذا فضلت مصاحبة شخص هادئ ، خفيض الصوت ، بطئ الخطو ، فأنت ميال إلى أن تكون هذا النمط.

* حاول أن تعرف لماذا يغضب منك الناس ، قد يكون السبب أنك تميل إلى الصياح ، أو أنك تفقد أعصابك بسرعة ، أو لأنك تقاطع المتكلم باستمرار، ولا تدع الآخرين ينهون كلامهم . هذا السلوك قد يشير إلى أنك غير راض تماماً عن جانب من جوانب حياتك . ابدأ عمل شئ يجلب لك البهجة والسعادة ، تخف حدة طبعك ، وتقل نوبات غضبك .

* حاول التعبير عن عواطفك وانفعالاتك أكثر فى روتينك اليومى ، ولا تقصر فى تصريف هذه الطاقة المختزنة فى قراءة الكتب والهوايات المفيدة ، فإن ذلك يدل على أنك تكبت انفعالات كثيرة جداً تكاد تنفجر ، ولا يتم تنفيسها إلا بتلك الظروف المحدودة . اختزان مشاعرك على هذا النحو ، ربما يسبب كل أنواع المشكلات ، كن أكثر تعبيراً عن انفعالاتك واحتياجاتك.

* لا تكن دائم القلق حتى لا يزمن القلق فيختل تقديرك للأمور . قلل اهتمامك بالأمور التى وصلت فيها إلى درجة الإجادة ، ولا تنغمس فيها إلى الأبد ، وابحث عن جوانب أخرى ضعيفة تحتاج إلى تحسين لتحقق تكامل شخصيتك ما أمكن .

* ماذا قال العلماء عنك وعن الناس ؟

فى محاولة معرفتك لنفسك ، استعن بالدراسات التى أجراها علماء السلوك الإنسانى ، وما أكثرها !! فقد أشارت هذه الدراسات إلى أن معظمنا يهتمون بمعرفة خصائص الناس أكثر من أى شئ آخر . فقد طلب من رجال ونساء من مختلف المشارب والمذاهب والنحل ، أن يحددوا الموضوع الذى يهمهم البحث فيه أكثر من غيره ، فذكر معظمهم أنهم يعطون الأولوية لموضوع «الناس» وكذلك يفعل علماء النفس والاجتماع ، مثلما يفعل الشخص العادى . ،وفيما يلى بعض ما توصل إليه العلماء من اكتشافات حول دوافع السلوك الإنسانى .....اختبر نفسك ، وقارن إجاباتك عن الأسئلة الآتية ، بإجابات العلماء ، لترى ما إذا كنت تعرف الكثير عن نفسك.

*** هل صحيح ، أن سؤال الشخص بعض أسئلة عن اسمه ، من أسرع الطرق لمعرفة الشخص معرفة أفضل ؟**

ـ نعم . أثبتت الدراسات أن سؤال الشخص عن اسمه ، تولد استجابات ودية مدهشة ، كأن تقول : « هل تحب اسمك ؟ .. هل لديك أقارب يحملون نفس الاسم ؟» .

وقد ذكر فريق البحث أن هذه الطريقة البسيطة فعالة فى استبطان الشخصية ، واعتمدوها كإحدى طرق العلاج الناجحة للخجل .

*** هل الألفة تربى الإزدراء ؟**

ـ لا . أكدت دراسة أجريت فى جامعة «ميتشجان» ، أن الألفة والمودة لا يربيان الازدراء مطلقاً . فالعكس صحيح . كلما اتصل الإنسان بشخص أو شئ ، زادت المحبة بينهما وتوطدت العلاقة والشعور بالتقارب والتفاهم . أما نقص التفاهم ، فيولد الشك والتوتر . هذه الاكتشافات تفسر تردد كثير من الناس فى مقابلة أناس جدد ، أو التصادق معهم .

*** هل الوجود فى غرفة مزدحمة يجعل الناس أكثر ميلاً للجدل بل والغضب والعدوان ؟**

ـ نعم . أشارت دراسة أجريت فى جامعة «چورچيا» ، إلى أن الناس يميلون إلى معاملة بعضهم البعض بسلوك مختلف فى الغرف المزدحمة ، عنهم فى الأماكن الأخرى . التقارب فى المكان ، والتزاحم بين البشر ، يجعلهم يشعرون بضغوط نفسية ، تخلق شعوراً بالضيق وعدم التوافق . ومن ثم تتجه المناقشات إلى جدل بدلاً من الاتجاه إلى البهجة .

*** هل صحيح أن أصدقاء أصدقائك، يذكرون الكثير عن شخصيتك ؟**

ـ نعم . علماء الاجتماع فى جامعة «ميتشجان» ، أثبتوا فى دراساتهم لنماذج الصداقة بين أكثر من ١٠٠٠ شخص ، أن الأشخاص الذين لا يعرف أصدقاؤهم بعضهم البعض ، تختلف شخصياتهم تماما عن هؤلاء الذين يعرف كل أصدقائهم بعضهم البعض .

أشخاص الفئة الأولى يميلون إلى تفتح الذهن واستقلال الفكر السياسى . وهم قادرون على الاستمتاع بوقتهم وحدهم بدون مصاحبة غيرهم ونادراً ما يناقشون مشاكلهم مع أصحابهم ، أصدقاؤهم قلائل و لا يميلون إلى زيادة عددهم ، ويميلون إلى التفرد .

لكن الدراسة وجدت أنك إذا كنت عضواً فى مجموعة متشابكة من الأصدقاء . وكانت العلاقات بينكم وثيقة . الأرجح أن تختلف عنهم جميعاً فى سماتك الشخصية ، وأن تتميز بالحاسة الاجتماعية ، كثير الأصدقاء . محب لزيارتهم وتفقُّد أحوالهم ، ومد يد العون لهم .

*** هل صحيح ، أنك تعيش أطول ، كلما كنت أذكى ؟**

ـ صحيح أن عمر الأذكياء يمتد فترة أطول من عمر الأقل ذكاء . حددت دراسة أن أعمار حوالى ١٠ ٠٠٠ شخص من أذكى شخصيات العالم ، فى مختلف المجالات ، من ١٨ دولة مختلفة . فاتضح أن ذوى معدلات الذكاء الأعلى من المتوسط ، عاشوا أعماراً أطول من أقرانهم .

فسر العلماء هذه الظاهرة ، بأن الأشخاص الأكثر ذكاء ، أكثر توفيقاً ونجاحاً فى عملهم ، واهتماماتهم أوسع آفاقاً . ونتيجة لذلك يستفيدون من حياتهم أكثر ، وأخلاقهم الأفضل تحميهم من التصرفات المدمرة للصحة والعمر ، وميلهم للبهجة يجدد شبابهم ، ونجاحاتهم تزيدهم حباً للحياة واهتمامهم بأنفسهم .

*** إذا كنت خبيراً بالحكم على الآخرين ، هل يزيد ذلك من احتمالات قدرتك على إصدار أحكام صائبة على نفسك ؟**

ـ وجد علماء النفس ، أن الشخص الذى يجيد تقييم السمات الشخصية للآخرين ، نادراً ما تصدق أحكامه على نفسه كما اكتشفوا أن الأشخاص الذين يجيدون تقييم أنفسهم والحكم على شخصياتهم . لا يجيدون الحكم على الآخرين ، واتضح أن أشخاصاً قلائل جداً يمكنهم تقييم أنفسهم وتقييم غيرهم .

* أيهما أكثر تكيفاً ، الذين يفضلون الملابس المحافظة ، أم الذين يجرون وراء الملابس الملونة والمزركشة ؟

ـ أفادت الدراسات النفسية أن محبى الملابس المحافظة ، أكثر قدرة على التحكم فى نزعاتهم ونزواتهم ، ومقاومة التيارات الثقافية الدخيلة ، مهما قيل عنهم أنهم شخصيات صعبة التكيف . وهم يرون أن التكيف لا يكون بالضرورة فى الأزياء الدخيلة غير المحتشمة ، وإنما التكيف الأنفع هو سرعة الأخذ بمستحدثات العلوم وأساليب المعيشة المتحضرة . وهم محقون ، فإن الله خلق الألوان والزخرفة عنصر جذب ولفت نظر ، زود به الحيوانات والطيور للتزاوج وحفظ النوع ، والأزهار لجذب الحشرات لتحمل حبوب اللقاح بين النباتات للسبب نفسه ، ولم يعد الإنسان بتقدمه الاجتماعى فى حاجة إلى وسيلة الجذب هذه .

* عندما يدخل الناس مكاناً عاماً ، كالنوادي والمتاحف ، والمعارض ، هل يتجه أغلبهم نحو اليمين ، أو اليسار ، أو على غير هدى ؟

ـ أشارت الدراسات إلى أن ٧٥٪ تقريباً من رواد النوادى ، والمعارض ، والمتاحف يتجهون يميناً ، وأن ٢٥٪ منهم يتجهون يساراً .

* هل صحيح ، أن الأضداد من الجنسين ، يميلون إلى التجاذب ، فى الحب والزواج ؟

ـ لا فقد اتضح أن الغالبية العظمى من الرجال والنساء ، ينجذبون إلى الحب والزواج ، من أشخاص مشابهين فى البنية الجسمانية ، والطبيعة المزاجية ، ولون الشعر ، والميول ، وجد العلماء أن قانون : «إن الطيور على أشكالها تقع » ، هو السائد ، وأن تجاذب الأضداد شذوذ عن القاعدة . ينطبق ذلك على مقدار الجمال ، والتعليم ، والثقافة ، والطبقة الاجتماعية .

* عندما يجرى حكم مباراة قرعة بقطعة نقود معدنية ، ماذا يختار الشخص العادى ـ في نظرك على الأغلب ـ الصورة أم الكتابة ؟

ـ أثبتت الدراسة التجريبية ، أن ٨٠٪ من الموجودين عند الرمية الأولى يختارون الصورة . وفى الرمية الثانية تظل فرص الصورة ٥٠٪ لكن اختيار الأشخاص يهبط من ٨٠٪ إلى ٥٠٪ . كذلك الحال فى الرمية الثالثة .

إن أكثر من ٧٥٪ من الناس العاديين يميلون إلى تغليب الصورة على الكتابة فى اختياراتهم .. لماذا ؟.. يعتقد الدارسون أن السبب هو أننا نهتم بصور الرؤوس المرسومة على العملة ، أكثر من اهتمامنا بالكتابة .

***هل صحيح أن الناس يريدون أن يصيروا محبوبين حتى من أعدائهم؟**

ـ لا فقد أفادت إحدى الدراسات أن الشخص يرتبك إذا اكتشف أن شخصاً ما يحبه أكثر مما يكن له هو من حب . وأشارت الدراسة أيضاً إلى أن معظم الناس يستاءون جداً ، حينما يجدون أن شخصاً ظنوه عدواً لهم ، يكن لهم مزيداً من الاحترام . فى هذه الحالة يفضلون ألا يحبهم من لا يحبونه .

*** هل يجعلك الجو الحار أميل إلى التورط فى حوادث ؟**

ـ نعم . أثبتت الدراسات التى أجراها «معهد الدراسات الاجتماعية الأمريكى» فى دول عديدة . أن الحرارة إذا ارتفعت ، زادت معها كل من مشاعر القلق والتعرض للحوادث ، لذا ينصح خبراء المرور بشدة الحذر عند عبور تقاطعات الشوارع ، وممرات عبور المشاه ، عندما تشتد حرارة الجو .

*** هل صحيح ، أن الشخص جيد الانضباط ، نادراً ما يلوم نفسه علي كونه أقل سعادة ونجاحاً مما يتمنى ، ملقياً المسئولية على أسباب خارجة عن إرادته كالتوفيق والفرص ؟**

ـ لا ، فقد قدم فريق بحث من جامعة «ديوك» اختباراً لمجموعة مختارة من الطلبة ، وقارنوا بين إجابات المنضبطين والأقل انضباطاً . وأثبت الاختبار أن الشخص الأكثر انضباطاً واحتراماً لنفسه ، يعتبر نفسه مسئولاً عما يحدث له ، ولا ينحو باللائمة على المجتمع أو التوفيق .

*** هل الرجال أقدر من النساء على قراءة الانفعالات فى وجوه الآخرين؟**

ـ لا . أشارت الدراسات النفسية التى أجريت على ١٨٣ طالباً من جامعة «بوسطن» أن النساء أقدر كثيراً من الرجال فى قراءة مشاعر الأشخاص وانفعالاتهم من تعبيرات وجوههم . وأثبتت الاختبارات أيضا ، أن النساء يفقن الرجال فى الحكم على أخلاق الأشخاص ، بمجرد النظر إليهم .

*** هل صحيح ، أنك إذا أسديت جميلاً لشخص حببته فيك ؟**

ـ لا فقد أثبتت الدراسات التى أجريت فى جامعة «ستانفورد» ، أنك إذا أسديت معروفاً لشخص ، لا يؤثر المعروف عادة على مقدار حبه لك ، وإنما يخلق شعورا بالرغبة فى رد الجميل . وإذا تعذر عليه رده ، قد تفسد العلاقة بينكما ، لأن معظم الناس لا يحبون الشعور باستدانة الفضل .

*** هل صحيح ، أن المجرم يعود إلى مسرح الجريمة ، أملاً فى القبض عليه ؟**

ـ نادراً ما يحدث هذا . ذلك اعتقاد شعبى لا أساس له من الصحة ، مؤداه أن الضمير يجبر المجرم على العودة إلى مسرح الجريمة أملاً فى القبض عليه حتى يتحرر من ثقل الشعور بالذنب . وهذا ليس صحيحاً * .

يحدث العكس فى معظم الحالات ، فالمجرم يعود إلى مسرح الجريمة لكى يثبت لنفسه أن أحداً لن يفطن إليه أو يعتقله .

*** بماذا تنبئ عنك روحك المرحة ؟**

ـ إنها دليل جيد على ذكائك ، وقدرتك على الإبداع ، وسعة الخيال ،

---

* د. ساندور فيلدمان . أستاذ علم النفس بجامعة روشيستر .

وامتلاكك ناصية العمل على تحقيق طموحاتك . أثبتت دراسات أجريت فى جامعة جنوب كاليفورنيا ، أن المغرمين بالفكاهة ، ذوى الإحساس العالى بالدعابة والظرف ، يتميزون أيضاً بدرجة عالية من الذكاء ، وملكة الابتكار ، وقدرة فائقة على الإنجاز . كما أن الأشخاص الأضعف مرحاً وظرفاً ، سجلوا درجات ضعيفة فى الذكاء والابتكار .

*** ما دلالات حسن تقييمك أو سوئه للأشخاص ؟**

ـ درس علماء جامعة «كلورادو» ، المميزات الشخصية لمن يحسنون ومن يسيئون تقييم الأشخاص . فاتضح أن من يسيئون التقييم يميلون إلى القلق ، والشكوى والتعصب ، وعدم القدرة على ضبط النفس ، وعلى عكسهم تماماً هؤلاء الذين يحسنون تقييم الأشخاص ، خصوصاً فيما يتعلق بالقدرة على التكيف ، وضبط النفس .

*** بعض الناس يعتقدون أنهم قادرون على تذكر أمور حدثت لهم حينما كانوا فى سن سنة أو سنتين . هل يخدعون أنفسهم ؟**

ـ أفادت دراسات أجريت فى جامعة «ويتشيتا» ، إلى أن كثيراً من الذكريات الأولى ، ليست جديرة بالتصديق ، لأنها مبنية على أحلام ، أو تصورات خيالية ، أو أمور قيلت لهم فى مراحل سابقة من أعمارهم ، ومع ذلك وجد العلماء أناساً ذوى ذاكرة فوتوغرافية طويلة الباع ، اجتازوا ذكريات حدثت لهم قبل سن الثانية .

*** ما أفضل طريقة لتهدئة شخص غاضب ؟**

ـ أفضل الطرق هى أن تقص عليه فكاهة ، فى جامعة «روشيستر» ، أجرى العلماء تجربة على مجموعة من الطلبة تحت التخرج و طلبوا من كل طالب أن يكتب مختصراً لسيرته الذاتية ، ثم صوبوا إلى كل من السيرة الذاتية وكاتبها وابلاً من القذف والتعليقات المهينة .. اشتعل غضب الطلبة بالطبع .

فصلوا ثلثى الطلبة فى قاعة خاصة ، واسمعوهم شريطاً مسجلاً عليه

مجموعة من النوادر والفكاهات ، كما اسمعوا الثلث الباقى شريطا مغايراً .

بعد ذلك اختبروا كل الطلبة ، لقياس مدى غضبهم . فاتضح أن الطلبة الذين استمعوا إلى الفكاهات نقص غضبهم إلى حد بعيد ، لكن الذين استمعوا إلى غيرها ظلوا على غضبهم واستيائهم الشديد .

*** هل تختلف سرعة مرور الزمن بين الرجال والنساء ؟**

ـ وضع علماء النفس بجامعة «أريزونا» هذا السؤال موضع الاختبار ، وطلبوا من أكثر من ٢٠٠ رجل وامرأة ، أن يقدروا فترات وقت مختلفة ، اتضح لهم أن الوقت يمر على النساء أسرع من الرجال . أما لماذا يحدث هذا ؟، فذلك ما لم يتوصل إليه العلماء حتى الآن . وذلك واحد من الأسئلة المشوقة الكثيرة ، عن طبيعة النفس البشرية ، التى يبحثها علماء النفس والاجتماع . وفيما يلى بعض أسئلة مشابهة .

*** هل يصير الإنسان أقل شعوراً بالألم كلما كبر فى السن ؟**

ـ نعم . أثبتت إحدى الدراسات التى أجريت على مئات الناس من مختلف الأعمار ، أن الإحساس بالألم يقل عاماً بعد عام ، واتضح بالكشف الدقيق أن الإنسان فى الأربعينات من عمره ـ مثلاً ـ يقل إحساسه بالألم بنسبة ٢٢ ٪ عما كان عليه فى بواكير العشرينات من عمره .

*** هل يميل الذين نجحوا مادياً ، إلى أن يكونوا أقل تديناً من الذين لم يحققوا الغنى والثراء ؟**

ـ أوضحت عمليات المسح الاجتماعى فى مختلف الأمم ، أن نسبة المتدينين ، الأتقياء ، المؤمنين ، الورعين ، المواظبين على إقامة الشعائر الدينية ، من مختلف المهن والنحل ، أكثر بين الناجحين الأثرياء ، كما أن نسبة النجاح المادى أقل بكثير بين المنحرفين والمقصرين فى واجباتهم الدينية .

*** هل تشير تعبيرات وجه الفرد إلى ميوله العصبية ؟**

ـ أفادت دراسات أجريت بكلية طب جامعة «هارفارد» ، تم فيها فحص وملاحظة مئات الأفراد العصبيين ، أن جانبا من وجه الشخص العصبى ، يميل إلى الاختلاف عن الجانب الآخر ، عند معظمهم . فقد تبدى العين اليمنى سرورا ، بينما العين اليسرى تبدى شراً . وقد يتقوس جانب من الفم معبراً عن التهكم ، بينما الجانب الآخر يعطى انطباعاً بالبراءة . وخطوط الوجه على أحد جانبيه تشع انطباعاً بصفاء القلب وسلامة النية ، وخطوط الجانب الآخر تعكس تعبيراً عن القلق .

أجريت دراسة أخرى مشابهة ، على ٣٩٨ شخصاً من مختلف الأعمار والأعمال . وجد أن من يختلف جانب وجههم عن الجانب الآخر بدرجة ملحوظة ، يميلون إلى التميز بالصفات الآتية ، وهى شدة الخجل ، انعزاليون ، يعتمدون على غيرهم، جبناء ، ينقصهم الشعور بالأمن الاجتماعى . أما أصحاب الوجوه المستوية ، فذوو سمات شخصية عادية ، اجتماعيون ، متكيفون مع المجتمع .

*** هل صحيح ، أن الذين يأخذون أمور الحياة بسهولة ، يعيشون عمراً أطول ؟**

ـ لا . أثبتت دراسات أجريت فى جامعة «نيويورك» ، أن أقل الناس نشاطاً ذهنياً وجسمانياً ، أقصرهم عمراً ، وهم أيضاً أكثر عرضة للأمراض .

أثبتت الدراسات أن نقص النشاط البدنى له آثار ضارة على الصحة العامة ، وبالمثل فإن عدم تنشيط الذهن بالتفكير المستمر ، يتسبب فى اضمحلال القوى العقلية ، بينما القدرات العقلية تزيد كلما كبر الإنسان ، إذا هو استمر فى شغل ذهنه بمختلف الوسائل .

*** هل صحيح أن الجوع يشعر الإنسان بالوحدة ؟**

ـ نعم ، أثبتت تجارب جامعة «مينيسوتا» أن الجوع كالقلق ، يجعل الناس يرغبون فى الوجود مع آخرين . وكلما اشتد بالإنسان الجوع ، اشتدت رغبته فى ذلك .

* هل الفقراء أكثر ألفة ومودة من الأغنياء ؟

ـ لا . أشارت دراسات أجريت فى جامعتين إلى أن أصحاب الدخول المتوسطة وما فوق ، يعقدون علاقات صداقة حميمة أكثر من أصحاب الدخول المنخفضة . كما أن الميسورين أوثق علاقة بجيرانهم .

* هل صحيح ، أن معظم الذين فشلوا فى الحياة ولم يحققوا نجاحاً ، لأنهم لا يعرفون ما فيه الكفاية ؟

ـ لا . أشارت عملية مسح صناعى كبيرة ، إلى أنه فى مقابل كل رجل فشل بسبب نقص المعرفة أو نقص التعليم ، فشل اثنان بسبب عناصر شخصية ، منها الكسل ، والاعتماد على غيرهم ، وما شابه ذلك .

* هل يعيش الذين يعملون بذهنهم أكثر ، ممن يعملون بأيديهم ؟

ـ نعم . جاء فى تقرير لإحدى شركات التأمين العالمية ، أن الذين يكسبون عيشهم بالعمل الذهنى ، يعيشون أطول مما يعيش العاملون بعضلاتهم . أصحاب المهن والمناصب الإدارية يمثلون الشريحة الأطول أعماراً ، لأن ارتفاع مستوى معيشتهم الغالب ، يوفر لهم وقاية أفضل من الأمراض ، وحماية من التعرض لحوادث وأخطار المهن .

* هل صحيح أن حالتك الذهنية ، تتحكم غالباً فى قدرتك على السمع ؟

ـ نعم . أثبتت دراسات معهد «الينويس» للتكنولوجيا ، أننا نميل إلى سماع الأمور التى نحبها بمنتهى القوة والوضوح ، بينما تتجاهل أذاننا لا إرادياً ما لا نحب سماعه . وعلى سبيل المثال : يسمع الطفل بوضوح عبارة «آيس كريم» ، بينما قد لا يسمع بوضوح عبارة : «رتب فراشك» والزوج الذى يقسم أنه لم يسمع ، صادق . لأن زوجته طلبت منه أن يعمل شيئاً لا يحبه ، فلم يسمعها ، لأنه لا يريد .

* هل يبدو كبر السن على السمع قبل الشقر ؟

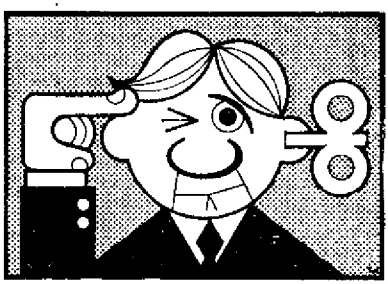
ـ لا ، دلت الدراسات التى أجريت فى كلية طب جامعة «ميامى» ، على

أن كبر السن يظهر على الشقر أسرع وفى وقت مبكر لأن نسيج بشرتهم وجلدهم أكثر رقة وقابلية للتأثر بأشعة الشمس ، وعبث الرياح ، وآثار الجو ، على عكس السمر .

*** هل صحيح ، أنك تستطيع النوم أفضل ، فى غرفة مظلمة تماماً ، خالية من أى ضوضاء ؟**

ـ لا . أثبتت دراسات نفسية أجريت فى جامعة «إنديانا» أن الإنسان يسترخى ، وينام نوماً عميقاً أفضل ، فى قليل من الضوء ، وقدر خافت من الصوت .

*** إذا كنت دقيقاً فى تحديد الوقت ، بدون النظر إلى الساعة ، فما علاقة ذلك بشخصيتك ؟**



ـ أوضحت الدراسات النفسية ، أن دقة الإحساس بالوقت ، تمشى جنباً إلى جنب . مع حسن توازن الشخصية ، والاتجاه الواقعى مع جميع الأمور . أما الأشخاص الذين تؤخر أو تقدم ساعاتهم الذهنية ، فهم متقدمون عادة أو متأخرون عن الوقت الصحيح لمواعيدهم العملية والشخصية . وهم كذلك يجدون صعوبة فى ضبط حياتهم .

*** هل ينام بعض الناس أسرع من الآخرين ، ومن ثم يحتاجون إلى فترة نوم أقصر ؟**

ـ نعم . اتضح أن البعض يستفيدون من نوم ست ساعات ، مثلما يستفيد غيرهم من عشر ساعات . قد يوجد فرق شاسع فى عمق النوم ، مما يمكن بعض الناس من الحصول فى فترة قصيرة ، على راحة تستغرق وقتاً طويلاً من غيرهم .

*** هل يؤثر الجو فى اهتمام الناس بك ؟**

ـ نعم . أثبتت الدراسات النفسية فى جامعة «كانساس» ، أنك مهما تكن جذاب الشخصية ، فإن الناس يفقدون الاهتمام بك إذا اشتدت الحرارة أو البرودة .

*** إذا أردت الالتزام بميزانية معينة ، هل تتسوق فى وقت معين ؟**

ـ نعم . اتضح أن أنسب الأوقات لشراء المواد الغذائية من البقال أو سوق الخضار ، هو وقت ما بعد تناول الطعام ، وليس أثناء الجوع فيما بين الوجبات فبعد الطعام يميل الإنسان إلى الإنفاق أقل .

*** هل يبلى ذهنك أسرع ، بكثرة استعماله ؟**

أثبتت الدراسات العلمية أن الذكاء والقدرات الذهنية تنمو على مر السنين خصوصاً إذا كان عملك أو هوايتك يساعدانك على تشغيل ذهنك ، والعمل على استمرار مرونة عضلاته .

*** هل تسير المهارة اليدوية ، والقدرة الذهنية ، جنباً إلى جنب ؟**

ـ نعم . أفادت الاختبارات النفسية ، بأن الانعكاسات الجسمانية السريعة ، والقدرة على التنسيق بين المخ والعضلات ، تميل إلى السير جنباً إلى جنب ، مع براعة الذهن ، كما يحدث فى الصناعات اليدوية ، والألعاب الرياضية ، وقيادة السيارة . هناك استثناءات بالطبع ، لكن الشخص الذى يستطيع السير بسرعة ، قادر على التفكير بسرعة ، وابداء ردود فعل جسمية سريعة .

*** هل ترغم نفسك على التمرينات الرياضية اليومية ؟**

ـ التمرينات الرياضية مهمة جداً من أجل الإبقاء على شبابك ، والمحافظة على لياقتك البدنية ، لكن ينبغى ممارستها باستمتاع فقد أثبتت دراسات أجريت فى جامعة «جورج واشنطن» ، أنك إذا مارستها تحت ضغط . أو رغم أنفك ، لا جدوى منها . اختر نوعا من الرياضة تحبه وتستمتع به : لتكن السباحة ، أو التنس ، أو مجرد المشى . سوف يؤدى التدريب إلى نتائج أكثر مما تتوقع ، من حيث اللياقة البدنية والذهنية ، كما تنفس كثيراً من التوتر .

* هل صحيح ، أنك ستبدو شاباً لزمن أطول ، إذا عرضت نفسك كثيراً لأشعة الشمس ؟

ـ هذا هو الاعتقاد الشائع ، وهو اعتقاد خاطئ . والعكس أقرب إلى الصدق . أثبتت دراسات كلية طب جامعة «ميامى» ، أن التعرض لأشعة الشمس ، يشترك مع التقدم فى السن ، فى الإضرار بالجلد . مناطق الجلد التى تتعرض لأشعة الشمس بانتظام ، تميل إلى التجعد ، والترهل ، والسمك ، والارتخاء ، بينما لا يطرأ ذلك على مناطق الجلد التى لا تتعرض للشمس

* ما مقدار الصدق فى القول الشائع ، بأن الضحك أفضل دواء ؟

ـ كثرت الدراسات حول آثار الضحك على الجنس البشرى . توصلت اللجنة التعليمية بكلية طب جامعة «إلينويس» ، إلى النتائج الآتية :

* الضحك علاج أكيد ـ ليس للجسم وحده ـ وإنما للذهن أيضاً .

* الضحك يخلق انسجاماً بينك وبين نفسك ، وبينك وبين من تتصل بهم .

* أثبتت الاختبارات أن الضحك يخفض توتر العضلات ، ويرخى الأنسجة .

* كل الشواهد تشير إلى أن تأهيل عادة الضحك من أفضل وسائل الوقاية من الانهيارات الجسمية والعصبية .

* هل صحيح ، أنك لم تتعد العمر الذى تشعر به ؟

ـ نعم . هذا صحيح إلى حد بعيد ، أفادت دراسة عن الشيخوخة أجريت فى جامعة «نورث كارولينا» ، إلى أن الشخص الذى يفكر فى أنه لا يزال شاباً ، أو هو فى منتصف العمر ، وليس مسناً ، يميل إلى استقبال انعكاسات أفضل ، وهو أكثر قدرة على التفاعل مع الإجهاد ، وعلى التكيف العاطفى . إن الرجل الذى يشعر بأنه أصغر من سنه الحقيقى ، يميل بشكل ملحوظ إلى أن يكون أكثر شبهاً بالشخص الشاب المفعم بالحيوية ،

جسمانياً وذهنياً .

*** فى أى وقت من اليوم تشعر بأحسن حالاتك ؟**

ـ وجد العلماء أن الشخص العادى يكون فى أحسن حالاته خلال فترتين :

* الأولى فى الضحى ، حينما تكتمل كفاءته الإنتاجية ، والإحساس بقمة النشاط حوالى الساعة العاشرة .

* الثانية فى مستهل المساء ، حوالى الساعة السابعة مساء .

حينما تثور تحديات المشكلات . أفضل الأوقات لحلها هو الضحى أو الغروب ، وأسوأ الأوقات بالنسبة لأغلب الناس ، هو الصباح الباكر ، والعصر لا يصلحان للتفكير العميق فى حل المشكلات.

*** ما أفضل الطرق لتجنب الضغوط والتوترات الناجمة عن متاعب الحياة اليومية ؟**

ـ لا يمكن تجنبها . إنها جزء من الحياة . بدلاً من الفرار منها ، خذها فى ركابك ، من المستحيل الوصول إلى هدف ذى بال فى الحياة ، بدون التعامل مع المشكلات ، والتكيف مع المواقف الصعبة ، والتغلب على العراقيل والضغوط والإجهاد من أهم ملامح الحياة الناجحة . والصحة العاطفية ليست نتيجة تجنب الضغوط ، وإنما هى نتيجة لمواصلة بذل الجهد ، من أجل بلوغ الهدف المنشود .

سحر الحماسة والثقة بالنفس

يتميز الأشخاص الناجحون بأنهم يحبون عملهم ، وإذا كانت هناك صفة مشتركة بين القادة فى مختلف الميادين ، فهى الحماسة ، تراهم يثبون من الفراش صباحاً ، ليس منهم من يجر ساقيه جراً إلى المكتب ، إذا تكلموا عن العمل ومضت عيونهم بحماس ملتهب .

ليس من السهل على كل إنسان أن يكون متحمسا لعمله ، إذا لم يشعر نحوه بإثارة وتحد . فإذا شعرت بأن عملك عبء ثقيل ، ذو مسئوليات مملة، فكر طويلاً فيما إذا كنت تفضل الانتقال منه ، وأى عمل آخر يمكنك أن تجد فيه النجاح . تطلع إلى الرجال الذين بلغوا القمة فى مجال عملك ، وملكوا السلطة والمال بالقدر الذى تحب . هل ترضيك منجزاتهم إذا وصلت إلى مثل سنهم ؟ هل تحب أن تصبح حياتك مثل حياتهم ؟ .

سوف تنمو مسئولياتك على مر السنين ، كما تتطور رؤيتك ، وما يرضيك اليوم قد لا يرضيك غداً . والعمل الذى يشوقك اليوم قد يصبح غداً عملاً مملاً مرهقاً . المال عنصر مهم ، لكن الرضا عن العمل أهم . لا ترضى بتحقيق الأهداف السهلة . اسأل نفسك عما إذا كنت تستطيع أداء عملك بحماسة ، وما إذا كنت تؤمن بما تعمل . وتجد فى أدائه متعة . وانظر إليه كفرصة نجاح ، أو كمسابقة أو مغامرة ، بهذا يتحقق لك النجاح . أما إذا أصابك الملل من عملك فسوف تبتعد عن طريق النجاح . تذكر ألا تبالغ كثيراً فى تطلعاتك ، ولا تبخس نفسك حقها منها . ولن يبلغ حماسك الدرجة المرجوة للنجاح ، إلا إذا كنت شديد الثقة بنفسك .. فكيف تشتد ثقتك بنفسك ؟ .

* كيف تقوى ثقتك بنفسك ؟

الثقة بالنفس شعور ينبع من ذاتك . وهو مبنى على رأيك فى نفسك .

ويتناسب معه تناسباً طردياً . إذا انخفض مستوى رأيك فى نفسك انخفضت ثقتك فيها ، والعكس بالعكس . وترتبط الثقة بالنفس براحة الضمير ، وبينهما أيضا علاقة تناسب طردى . تزيد الثقة بالنفس بازدياد راحة الضمير ، وتقل أو تنعدم إذا تزعزعت راحة الضمير . ويفسر ذلك ظاهرة ازدياد نسبة الثقة بالنفس بين المتدينين الملتزمين بجادة الصواب . ولا يعيب هذه القاعدة ما يبدو ظاهرياً كثقة بالنفس لدى بعض المجرمين ، تصل بهم إلى حد الوقاحة والتبجح ، فهؤلاء ماتت ضمائرهم ، أو اختلت مبادئهم وقيمهم لأسباب تربوية أو بيئية أو غير ذلك .

إذا أردت أن تبنى ثقتك بنفسك فهناك خطوات عملية ينبغى اتخاذها :

* ابدأ أولاً بإرضاء ضميرك . حاسب نفسك . اعرف أخطاءك . كفر عنها . تب عن المعاصى ، وصحح مسارك . وعاهد نفسك على الصلاح .

* فكر فى نفسك أكثر . واقنع نفسك بأنك إنسان ثمين جدير بالعناية والاهتمام ، نقى طاهر ، واثق من نفسه ومن علو قدره .

* اختر أهدافاً حقيقية واقعية واعمل على تحقيقها منجزاً شيئاً مهما يكن صغيراً ، فذلك يشعرك بالجدارة ، والنجاح يقوى الثقة بالنفس .

* إذا اكتشفت أن أهدافك غير واقعية ، تعلم كيف تصحح مسارها وتعدلها . وإذا تعذر عليك إنجاز المشروع كله ، تأقلم مع الظروف ، واقنع مبتهجاً بما أنجزت منه ، فليس فى الإمكان أبدع مما كان .

* فكر تفكيراً إيجابياً متفائلاً . احسب لنفسك عدد مرات النجاح لا الفشل .

* عاشر الناجحين ، الإيجابيين ، الواثقين بأنفسهم ، سرعان ما تندمج معهم ، وتتعلم كيف تتصرف مثلهم ، وتصبح شخصاً واثقاً بنفسه .

* تأكد من أنك تؤدى عملاً يسعدك . إذا كنت سعيداً فى عملك ، تتاح لك فرص اكتساب المهارة فيه ، ومعرفتك بمهارتك فى شئ ما ، يبنى ثقتك بنفسك .

* كن منظماً ، منتجاً ، مجداً فى العمل ، أميناً ، صادقاً ، شريفاً ، متعاوناً . بذلك يفكر فيك الناس بإعجاب وتقدير واحترام . ومن احترامهم لك تستمد ثقتك بنفسك .

* تعرف على احتياجات الآخرين ، وحاول تحقيقها ما أمكن ، كأن تقدم الإطراء لمن يحتاج إلى الإطراء ، والعطف لمن يستحق العطف ، وتكسب احترام الناس وثقتهم .

* تجنب ذوى الشخصيات السلبية فى الحياة ، أناس فاشلون يدمرون الآخرين حتى يفشلوا مثلهم .

* اعقد علاقات صداقة ، فنقص الثقة بالنفس ينجم عادة عن الوحدة . إذا أغلقت صندوق صدرك على مشاكلك ، لا تجد فرصة للتغلب عليها . تكلم بصراحة مع صديق ، وتسامر مع مجموعة من الأصدقاء تتبادل معهم الثقة .. تذكر أن كل شخص يمكن أن يكون موثوقاً به . لكنك فى البداية يجب أن تجيب عن هذا السؤال : «مارأيى فى نفسى؟» وما لم يتحسن رأيك فى نفسك ، لن تنعم بالثقة بها .

* ارسم لنفسك صورة إنسان ناجح ، وثبتها فى ذهنك دائما . ولا تسمح لها بالذبول أو الزوال ، تجد ذهنك يطورها ويصقلها بمرور الوقت . لا تفكر فى نفسك مقروناً بفشل . ولا تشك فى صحة صورتك الذهنية ، لأن الشك يعطل عملية تثبيت الصورة واستكمال محاسن شخصيتك فيها .

* إذا قفزت إلى ذهنك فكرة سلبية عن قوة شخصيتك ، وجه إليها طلقة تفكير إيجابى تمحقها فلا تؤذى ثقتك بنفسك .

* لا تضع عقبات فى طريق مخيلتك . وإذا وجدت عقبات فلا تستصعبها . وأخضعها إلى دراسة تفتتها وتزيلها . وليس المقصود هنا الاستهانة بالصعوبات والتقليل من شأنها ، وإنما مواجهتها بثقة فى حتمية القضاء عليها .

* لا تنبهر بأشخاص آخرين وتحاول تقليدهم . ما من أحد يستطيع أن

يصبح أنت ، ولا أنت تستطيع أن تكون أحداً آخر . تذكر أيضاً أن معظم الناس يخشون نفس ما تخشاه ، ويشكون فى أنفسهم ، رغم ما تبدو عليهم من مظاهر الثقة بالنفس .

* مارس تدريب الصمت اليومى ، لمدة لا تقل عن ربع ساعة يومياً . اذهب وحدك إلى أهدأ مكان ممكن ، واجلس أو أرقد لمدة ١٥ دقيقة ممارساً فن الصمت . لا تحدث أحداً . لا تكتب . لا تقرأ . نقِ ذهنك من التفكير ما أمكن . اجعل ذهنك فى حالة صفاء تام .

تخيل كما لو كان ذهنك سطح بحيرة ساكنة ، واعرف إلى أى مدى يمكنك التحكم فى هذا السكون بلا تموجات فكرية من أى نوع من مشاغل الدنيا ومغرياتها . وإذا وصلت إلى هذه الحالة من الصفاء ، استمتع بالسكينة ونعمة السلام . وفكر فى جمال ملكوت الله ، واملأ ذهنك مرة أخرى بالتفكير فيما حباك الله به من نعم . وسرعان ما تعيد لك ذاكرتك كل التجارب السعيدة المشرقة التى تطلبها ، مما تكون قد قدمته يداك من قبل .

* شبع أفكارك بمعانى الخير والمحبة والإيمان ، يمتلئ قلبك بالسعادة ، وتتجدد روحك وتسمو ، ويسعد بك المقربون إليك .

* فكر يومياً فى قائمة أفكار سعيدة ، وكرر تذكرها يومياً عدة مرات . ولا تترك فرصة لفكرة تعيسة تتطفل على القائمة . إذا خطرت فكرة سيئة دخيلة اطردها من ذهنك فى الحال .

* قبل أن تنهض من الفراش صباحاً . ابق مسترخياً للحظات . واسكب فى عقلك الواعى أفكارك الخيرة السعيدة ، واستحضر صور تجاربك السعيدة الماضية ، وما تتوقعه من أحداث طيبة موفقة خلال اليوم . هذا الاستبشار المسبق سوف ينعكس أعمالك طول اليوم بالتوفيق .

كثير من الناس يجعلون حياتهم صعبة بدون مبرر ، لأنهم يبددون طاقتهم فى المشاعر المتشائمة السلبية ، لأنهم لا يثقون بأنفسهم ، ولا بالناس ، ومن

ثم لا يسعدون ، ونادراً ما ينجحون . حاول تطبيق تلك الخطوات فى حياتك اليومية ، وتقرب إلى الله بأعمالك وقلبك وذهنك متفتح تحصل على الثقة بالنفس ، والسعادة ، والسلام ، والنجاح الذى ترومه .

* كيف تبنى احترامك لنفسك ؟

لن يتيسر لك النجاح فى أى عمل ، ما لم تكن علاقتك طيبة مع نفسك . تحبها ، وتحترمها ، وفيما يلى بعض القواعد التى تساعدك على بناء احترامك الذاتى :

* ابدأ بتغيير ما تقوله عن نفسك لنفسك أو للآخرين ، تجنب النبش عن أخطائك والشعور بالذنب . لا تقل : «يا لى من غبى .. كيف فعلت هذا ؟» .... ولا تقل : « لم أستطع عمل المهمة لأنى ضعيف» .

* إذا لم تكن راضياً عن بنيانك البدنى ، افعل شيئاً لإصلاحه ، كأن تمارس التدريبات الرياضية المناسبة . وإذا لم تكن راضياً عن مظهرك ، افعل شيئاً لتحسينه ، كأن تغير تسريحة شعرك ، أو تواظب على نظافة ملبسك ، أو تصلح من هندامك ، أو تتبع نظاماً غذائياً معيناً لتخفيف وزنك ، أو لتعديل وقفتك ومشيتك وطريقة جلوسك . افعل أى شئ يحسن مظهرك فى نظرك ، ويجعلك تفخر بنفسك وتحترمها .

* إذا شعرت بأن لديك موهبة ، تعلم كيف تعترف بقدراتك وتتعرف عليها ، فلكل شخص قدر من موهبة ما .

* حينما ترسم لوحة ، أو تكسب مباراة ، أو تؤدى عملاً جيداً ، هنئ نفسك بإنجازك ، وتعلم الفخر بإنجازك ومهاراتك .

* إذا أنهيت عملاً ، قارن عملك بعمل خبير فى نفس الميدان . لكن قس نفسك بمستوى إنجاز الأشخاص العاديين ، تجد عملك أفضل من عمل الغالبية العظمى من الناس ، فترضى عن نفسك وتحترمها .

* لا تترك فى نفسك ثغرة يتسلل منها الشعور بأن الفشل قدرك مهما حاولت ، افتح قلبك للشعور بالنجاح ، فقد يكون سبب الفشل أنك تشعر

بالفشل. حدد لنفسك هدفاً واقعياً ، واسع إلى تحقيقه بكل عزم وتصميم، ولا تسلم نفسك لأحلام اليقظة ، فتحدد أهدافاً خيالية تدفعك للفشل ، وتؤكد لك أنك فاشل ، فتصغر فى نظر نفسك .

* إذا حققت نجاحاً بارزاً ، ذكر نفسك به دائما ، وانس كل الإخفاقات الماضية ، ووطد العزم على تحقيق نجاحات مستمرة فى حياتك ، وسرعان ما تصير قادراً على تمييز الفرق المستجد على مظهرك ، وشخصيتك ، وعلاقتك بالآخرين ، واحترامك لنفسك .

احذر أن تقلل من شأنك ، فالناس يقيِّمونك بنفس تقييمك لنفسك ، إن لم يكن أقل . وما لم تحترم نفسك ، لا تتوقع الاحترام من غيرك . توخَ الأمانة . واكتب قائمة بمزاياك ونقائصك ، سجل أخطاءك ، وكرس وقتاً مناسباً لتصحيح أخطائك . وتجنب نقائصك ، وتعزيز مزاياك ، ذكر نفسك بإيجابياتك .... لن يكون سهلاً أن تبنى احترامك لنفسك بسهولة . الأمر يحتاج إلى صبر وجهد ومثابرة ، فالعادات الطيبة صعبة الاكتساب بعكس العادات السيئة .

* كيف تكسب ثقة الناس ؟

كلنا ننشد ثقة الناس بناً . وهناك طرق لكسب هذه الثقة منها :

* تمسك بالأمانة التامة حتى فى أبسط الأمور ، وتوخَ الصدق فى كل ما تقول . قدم نفسك للآخرين كما أنت عليه ، ولا تبالغ بقصد التأثير عليهم بانتحال مركز أو صفة .

* حينما تتعامل مع الناس ، لا تخفِ مشاعرك الحقيقية نفاقاً أو مجاملة ، فإذا شعرت أنك مستاء من تدخل بعض الأقارب فى شئونك الشخصية ـ مثلاً ـ صارحهم بذلك تكسب ثقتهم على المدى البعيد .

* احترم مواعيدك ، ولا تخل بها بدون عذر مقبول ، لأن خلف الموعد ينطوى على عدم اهتمام بالشخص الآخر ، ولا تتوقع أن يثق بك من لا تهتم به .

* كن مستمعاً جيداً . ولا تندفع بشعورك برجاحة فكرك على فكر المتحدث ، فتقاطعه لتفرض رأيك . انتظر حتى ينهى حديثه ، ولا تنقض عليه بأفكارك .

* تذكر أن كسب ثقة الناس عملية صعبة ، لا يستجيب لها كل الناس . انظر إلى عينى محدثك ، وإذا لم تشعر بارتياح انظر على الأقل إلى أرنبة أنفه . لن يجد فى ذلك فرقاً ، لكنه سيشعر أنك تتابع حديثه باهتمام ، دون أن تخشاه .

* حافظ على سلامة وضعك واقفاً أو جالساً بما يوحى باليقظة والانتباه والاهتمام ، ولا تبدو متحفزاً عدوانياً ، أو تتظاهر بأنك تعرف كل شئ يدور بذهن محدثك .

* كن واثقاً من نفسك ، فإن ثقتك بنفسك تؤدى إلى سلسلة من ردود الأفعال الطيبة .

* كيف تحصل على احترام الناس ؟

يمكنك الحصول على احترام الناس بسهولة ، إذا اتبعت الخطوات الآتية :

علماً بأن احترام الناس أهم من حبهم ، فى مجال الأعمال ومجالات كثيرة أخرى تعليمية ورياضية واجتماعية :

* قف موقفاً حازماً حيال الأمور التى تتحمس لها ، وتشعر أنها تستحق شدة الاهتمام . لا تجعل الناس يظنون أنك عاجز متخاذل مغلوب على أمرك ، يمكن أن تفرط فى حقوقك . لكن لا تمارس هذه الصلابة فى القضايا التافهة . لا تقاتل حول أمور غير ذات قيمة تؤدى إلى أن يستصغر الناس من شأنك . ولا تكثر الكلام حتى لا يظن الناس أنك تبحث عن المشاكل فتفقد احترامهم .

* ساعد الأصدقاء ما أمكنك بحيث لا يكون ذلك على حسابك وحساب أسرتك . ولا ترخص نفسك بمحاولة المغالاة فى خدمة الناس

ومساعدتهم إلى درجة التفرغ على حساب عملك وقوت أولادك ، فمن كان هذا شأنهم لا تحترمهم الناس . خير الأمور الوسط ، ولا ضرر ولا ضرار .

* تحمل نتائج سلوكك ومسئولية أعمالك الإيجابية والسلبية ، ولا تبحث عن أسباب تبرر بها أخطاءك . اعترف بأخطائك بشجاعة متى اكتشفت الحقيقة وعرفت أن غيرك على حق . فلن يضيرك أن تقول : «آسف . لقد أخطأت ، وأنت على حق .» إن ذلك يزيد من احترام الناس لك .

* احترم نفسك وابتعد عن الصغائر ، ولا تتوقع أن يحترمك أحد ما لم تحترم أحداً .

* كيف تتغلب على مركب النقص ؟

إذا اعترض مركب النقص طريقك إلى النجاح ، تعلم كيف تزيله من الطريق لتصل إلى غاياتك ، وتسعد بحياتك كشخصية متكاملة .

مركب النقص شعور شخصي بعدم الكفاءة ، يعاني صاحبه من الشعور بعدم الأمن الوجداني ، ويعتقد أنه عديم القيمة ، وهو في مسيس الحاجة إلى الثقة بالنفس .

وغالباً ما يكون هذا الشعور خاطئاً قائماً على عوامل تربوية أثرت فيه منذ الصغر ، كأن يقارن طفل نفسه بأخيه الأكبر ، في الدراسة والرياضة ، وتكون النتيجة الحتمية أنه يفشل في ملاحقة أخيه الأكبر في أي شئ ، لسبب بسيط هو أن أخاه أكبر منه ، وبالتالي أكمل منه وأقدر ، لا لنقص عند الأصغر . هذه المقارنة المستمرة الخالية من التكافؤ والعدل هي مصدر مركب النقص ، ولو كف عن مقارنة نفسه بأخيه الأكبر ، واعتبر نفسه شخصية مستقلة لأعجبته قدراته وإنجازاته ، ولم يقع في حفرة مركب النقص

والغريب أن من بين المصابين بمركب النقص . أشخاصاً موهوبين ، ما أن تخلصوا من هذا الشعور ، ونظروا إلى أنفسهم بمعزل عن المقارنة بالآخرين ، حتى بدت لهم مواهبهم وكفاءاتهم بجلاء ، فتعهدوها

بالتنـمية ، وساروا على درب النجاح بخطى ثابتة ، بعد أن أدركوا قيمة إسهامهم فى المجتمع .

فيما يلى بعض الخطوات التى تساعد على التخلص من الشعور بالنقص :

* عرف نفسك بأنك إنسان ممتاز . ولا تبخسها قدرها .

* إذا وجدت أنك مصاب بإحدى النقائص فعلاً ، بادر إلى التخلص منها .

* كيف تتحرر من الشعور بالذنب ؟

لعل اتفه العواطف والانفعالات ، وأبعدها أثراً على سلوك الإنسان ، الشعور بالذنب على ما حدث ، والقلق لما عساه يحدث ، إنهما مضيعتان : الذنب ، والقلق ، وهما مترابطان .. وكلاهما يفقدان الإنسان حسن توجيه سلوكه ، لأن الذنب يمثل تجميداً جزئياً نتيجة للماضى ، والقلق يؤدى إلى تجميد مشابه لكن بالنسبة للمستقبل .

الشعور بالذنب هو أكبر مبدد للطاقة ، لأنه مهما ازداد مقداره لا يغير من الأمر شيئاً ، لأنه شعور بشأن أمر مضى وانقضى ولا يمكن الاستعاضة عنه أو تداركه . قد يحرك شعورك بالذنب فى أبسط الحالات ، قول أحد الوالدين : «لقد ضحيت من أجلك بكل شئ»

وتفسر أنت هذه العبارة ، بأنه حرم نفسه من السعادة والراحة وربما من العلاج ، من أجل أن يقدم لك شيئاً . فما بالك إذا قالت الأم : «أمضيت ١٨ ساعة بين الحياة والموت حتى أخرجتك إلى الحياة» . أو قولها : «تحملت قسوة أبيك ولم أطلب الطلاق بسببك» .... وهكذا تشعر بالذنب لأنك كنت سبباً لآلام أمك وتعاستها .

ويحرك الأب الشعور بالذنب لدى ابنه حينما يقول : «إنك السبب فى ارتفاع ضغط دمى» . أو قوله : «إنك تقتلنى بأعمالك ، فحالة قلبى لا تتحمل .

وقد أصبح الشعور بالذنب أمراً عادياً ، لكن شدة هذا الشعور قد تؤدى

إلى المرض أو إلى جعلك أكثر عرضة للحوادث .

لذا ينبغى ألا تفلت زمام الشعور بالذنب . ومع ذلك فليس كل شعور بالذنب سيء . فأصحاب الضمائر اليقظة يشعرون بالذنب ، ويقتلهم ارتكابهم للخطأ ، ونتيجة لذلك يخدم الشعور بالذنب كمحذر من تكرار ارتكاب الخطأ .

وعلى أى حال فإن شدة الشعور بالذنب انفعال ضار ، فقد يشعر الفرد بألا مفر من الخطأ ، فيتولاه شعور بالحزن والاكتئاب واليأس ، وفى كثير من الحالات ينتهى الأمر إلى عواقب وخيمة ، وفى أحيان أخرى يؤدى إلى آلام عضوية . كالصداع ، والمغص المعدى ، ومشاكل الأمعاء .

وفيما يلى خطوات للتخلص من الشعور بالذنب :

* اسأل نفسك ما إذا كان الذنب حقيقة وقعت ؟ وما إذا كنت ترتكب خطأ ما ؟ وهل هذا الخطأ شائع بين أفراد المجتمع ؟

* حاول تأنيب نفسك ، اعترف لنفسك بالخطأ . عاهد نفسك على عدم تكراره .

* أثناء التنفيذ ، كافىء نفسك بالإطراء عليها .

إذا عجزت عن التخلص من الشعور بالذنب ، من خلال مناقشتك لنفسك ، ولأصدقائك ، وأسرتك ، الجأ إلى الطبيب النفسى .

وعلى الآباء ـ لكى يجنبوا أولادهم الشعور بالذنب ـ أن يسمحوا لهم بأداء أعمال تتناسب مع عمرهم ، وأن يشرحوا لهم أخطاءهم بلا سخرية أو تحقير ، وأن يعاملوهم بالحب ، ويقوموهم بحسن التوجيه .

التفاؤل وفن تغيير الحياة

كثير من الناس لا يجذب انتباههم إلاّ الجانب السلبى من الحياة . بل إن بعضهم يرون إيجابيات الحياة بعوينات داكنة ، يرون الكوب نصف فارغ بدلاً من أن يروه نصف ملآن ، هؤلاء المتشائمون يميلون بطبيعتهم إلى تركيز اهتمامهم على جوانب الحياة المظلمة ، وتجاهل محاسنها وما يلمع فيها من فرص ، يغفلون عنها فتبتعد أقدامهم عن طريق النجاح .

دخل أستاذ علم النفس قاعة المحاضرات ، شاهراً ورقة بيضاء مربعة كبيرة ، غطى بها مساحة ملحوظة من وجه السبورة الكالح ، ثم تناول قلما، ووضع به ـ وسط المربع الأبيض الكبير ـ نقطة سوداء ، بالكاد تراها العين المجردة . وسأل الطلبة واحداً بعد الآخر عما يرون ، فكانت إجاباتهم جميعاً متطابقة : «أرى نقطة سوداء» .

عقب الأستاذ متسائلاً : « والمربع الأبيض الكبير .. ألم يره منكم أحد ؟!» .

هكذا يميل معظم الناس إلى التشاؤم دون التفاؤل . يميلون إلى تجاهل محاسن الحياة ونواحى الخير والجمال فيها ، ويركزون اهتمامهم على مساوئها وجوانبها المعتمة . وما أحرانا أن نمتع أنظارنا وأرواحنا بالصفاء والنقاء الذى تشعه رؤيا المربع الأبيض الناصع ، مهما علقت به نقطة سوداء .

صحيح أن العالم لا يخلو من حاقد وانتهازى وشرير وخائن ، لكن الأفاضل الأخيار فى دنيانا أكبر حجماً ، وأكثر عدداً ، وأرسخ قدماً ، وأكثر نفعاً وهذا وحده يكفى لإشاعة السعادة والبهجة فى نفوس المتفائلين . وما أشد حاجة إنسان العصر ، إلى البهجة التى تجلو الذهن ، وتشعل شموع الأمل ، وتطيل العمر ، وتمهد طريق النجاح ، وتخلد المحبة فى القلوب .

والبهجة ميسورة لكل إنسان ، إذا هو حول بصره عن عيوب الآخرين ، إلى ما فى الحياة من خير ، وما فى الطبيعة من جمال وعطاء ، واستشف أسرار بساطتها بمنأى عن تعقيد الأمور ، وتأمل عظمة الكون ، وانسجام عناصر الطبيعة لوناً وشكلاً .

البهجة والسعادة فى مشاهدة رضيع يخطو خطواته الأولى بثقة وكبرياء .. فى احتفال زوجين بالعيد الفضى لزواجهما بين الأولاد والأحفاد .. فى استقبال أمواج البحر الحانية ، بأقدام تغوص فى الرمال الناعمة .. فى التفكير فيما بين أيدينا من نعم ، أكثر من التفكير فيما ينقصنا مما يستمتع به غيرنا.. فى أن نفعل شيئا يسعدنا ويسعد الآخرين .. فى رؤية السمكة تمرح فى الحوض ، لتعطينا درساً عن سرعة التكيف داخل بيئة غريبة عنا ... فى رؤية طفل ينفق مصروفه على قطعة حلوى ، يقدمها لأمه قائلاً لها إنها تستحق أكثر من ذلك .. فى أن نفتح نوافذ قلوبنا لمحبة الناس ، ونبادلهم حباً بحب .. فى أن تستأثر باهتمامنا مربعات الحياة البيضاء ، حيث النقاء والصفاء ، والبهجة ، والارتياح ، وفرص النجاح .

* الفرق بين التفاؤل والتشاؤم

الفرق بين التفاؤل والتشاؤم ، هو الفرق بين الشروق والغروب .. الأضواء والظلال .. الابتسام والعبوس .. المرح والشجن .. النضرة والذبول .. الأمل واليأس . والفرق بين المتفائل والمتشائم ، هو الفرق بين لون المنظار النفسى والذى يرى كل منهما من خلاله ما فى الوجود من أشياء وأشخاص وأحداث .

المتفائل لا تفوته الجوانب المضيئة . يرى بمنظاره الزاهى تفاصيل دقيقة لجمال الكون والكائنات ، وحركة الحياة ، يبحث عن الجمال فى كل شئ حتى فى القبح .. لا يغيب عنه ما فى سم الأفاعى من ترياق للقلوب العليلة. ويرى أن المعاناة تصقل النفس ، وتورث الحكمة . نفحات نفر من الأخيار تبدد عن المتفائل آثام مئات الأشرار . المتفائل يفلسف الأمور ، فلا تزعجه ما فى قاموس الحياة من ملمات وأقدار ، ويتقبل راضياً سنن الله فى خلقه . لا

يتردى فى أكاذيب التبرير والإسقاط وغيرها من عقد الإحباط .

المتشائم بمنظاره القاتم تستهويه الجوانب المعتمة المؤلمة للكائنات والأحداث : أوحال البساتين .. أشواك الورد ..كبوات الجياد .. هفوات العلماء .. أخطاء العظماء .. هنات التطور . لا يرى فى الماء سوى الغرق ، ولا فى النار سوى الحريق ، ولا فى مشاعل الرواد إلا الدخان . إذا سقط المطر لاحظ اختفاء العصافير ، ولم ير البط يسبح ويمرح فى الغدير الذى امتلأ . يقنع من موكب الحياة الراكض إلى غاياته اللا نهائية التى قدرها الله، بالقعود على رصيف الدرب هياباً ، يرشق حركة التقدم بسهام النقد .

المتشائم يتذرع بدعوى أن الوجود يأخذ أكثر مما يعطى .. أما يكفى أن الله وهبنا الحياة ، وميزنا عن الجماد بالحركة والإحساس ، وعن سائر الكائنات بالإرادة والعقل ؟ .. وماذا أخذ الوجود منا ؟

كل إنسان يقبل على الوجود خالى الوفاض ، ويرحل عن الدنيا صفر اليدين . وفيما بين إقباله وإدباره ينعم بالحياة بقدر سعيه.. يتلذذ أكثر مما يتألم .. يضحك أكثر مما يذرف الدموع . وما أكثر ما نبرح الوجود دون أن نترك أثراً طيباً يذكر !! وما أندر من خلدوا أسماءهم بما خلفوا على الأرض مما ينفع الناس !! .. فما أحلى الحياة ! .. وما أحلى أن نسعى فيها خفافاً على أجنحة التفاؤل والأمل .

* كيف ترى الجانب المشرق ؟

رجل يملك أموالاً طائلة ، وتقتنى زوجته كل وسائل الرفاهية . الحياة تسلس لهما القياد هينة لينة ، لكنها تبدو لهما غائمة مظلمة .

وآخر لا يدخر سوى القليل ، ولا تملك زوجته من الكماليات إلا قدراً محدوداً ، ولا يخلو مناخ الأسرة من مشاكل ، لكن الحياة تتراءى لهما رائعة مشرقة .

ما السبب ياترى ؟

السبب هو أن الأولين متشائمان ، والآخرين متفائلان .

المتفائل يؤمن بأن ليس للإنسان إلا ما سعى ، وأن عليه أن يواصل السعى ، ويكرر المحاولة ، من أجل تحقيق الهدف ، فإذا أخفق وعجز عن تغيير نصيبه من الدنيا ، لجأ إلى تغيير نظرته إلى الحياة .

بين التشاؤم المعتم الكئيب ، والتفاؤل المتألق الباسم ، مجال اختيار فسيح . المتشائم يندب حظه دائماً . يشعر بأن سوء الحظ يلازمه أكثر مما يلازم غيره من المحظوظين . وهو محق فى ذلك إلى حد بعيد ، لأن من سمات المتشائم عادة : ضعف الشخصية ، والتخلف عن أداء الواجب ، والتطلع إلى أبعاد غير منطقية ، والتقاعس عن اقتناص الفرص . وهو يتمنى لا إرادياً بلوغ أهداف صعبة تكاد تكون مستحيلة عليه ، لأنه ليس مؤهلاً لها بقدراته وإمكانياته ، فيعجز عن نيلها ، ويظل فريسة الإحباط وخيبة الأمل المزمنة. حالات التشاؤم والتفاؤل تنقسم إلى ثلاثة أنواع :

* شاملة . * معنوية . * إرادية .

المتشائم الشامل : يرى الدنيا آلة صماء ، غامضة ، قاسية ، ظالمة ، مخيبة للآمال ، بينما **المتفائل الشامل** ، يرى أن جانب الخير والنعمة غلّاب على نظام الدنيا ، وأن الشر والبؤس والضيق مساوئ تزول بالصبر مع النضال على المدى الطويل .

المتشائم المعنوى : يشبه رجلاً مشدوداً بين رغبتين ، إحداهما حسنة ، والأخرى سيئة ، ونادراً ما يرجح كفة الاحتمالات الطيبة . أما **المتفائل المعنوى** فيرى أنه بالحب ، والتفاهم ، والثبات ، تتغلب الرغبات الفاضلة على النزعات الرديئة بما فيها من كراهية .

المتشائم بإرادته : يعتقد أن الإنسان فى هذا الكون مجرد مخلوق ضعيف مسلوب الإرادة ، كالنملة يحيا لا يدرى لماذا . يسير لا يدرى الوجهة والمصير . **أما المتفائل بإرادته** ، فيؤمن بأن الإنسان متميز عن سائر المخلوقات بقدرته على التفكير الحر ، والسيطرة على سلوكه .

وتؤكد الدراسات الإحصائية ، أن المتشائم غالباً ما يكون أنانياً ، معظم

علاقاته بالآخرين مقطوعة * لأن أنانيته تجعله يأخذ ولا يعطى ، ومن كان هذا حاله لا تستمر علاقته بالناس . أما المتفائل فإنسان اجتماعى بطبعه . علاقاته بالناس وثيقة متعددة الحلقات ، يحدد لنفسه أهدافاً واقعية ممكنة ولا يتطلع إلى غايات مستحيلة المنال ، يعرف أن لكل مجتهد نصيباً . وأن ظلام الليل لابد من أن يعقبه نور الصباح ، وأن من جد وجد ، ومن زرع حصد .

* لماذا يفشل المتشائمون ؟

لأنهم منغلقون رافضون متراجعون . حلل كلامهم تجده غاصاً بألفاظ النكوص ، والتقهقر ، والسدود ، والعراقيل ، والنزول . والسقوط ، والفشل ، وخيبة الأمل ، والمشكلات ، والشكوك ، و الصعوبات. نادراً ما يتحدثون عن: التحدى ، والحلول ، والنجاح ، والفرص ، والإنجاز ، والأمل ، والفوز ، والانطلاق .

كثيراً ما يحيط الناس حياتهم بحدود وأسوار ، ويعيشون فى إطار ضيق مفروض عليهم عادة بواسطة العائلة أو الأصدقاء ، وربما بأنفسهم ، نتيجة لضغوط تربوية ، أفقدتهم الشعور بالاستحقاق ، فتقوقعوا حيث هم ، وظنوا أن لا حق لهم فى آمال عريضة ، وأن أهدافاً معينة أبعد مما يحلمون ، وأنهم لا يملكون القدرة والحافز والطاقة ، ليتخطوا هذه الأسوار ، ويرتقوا ، وينجحوا .

الواقع أنهم مخطئون ، بوسعك تحسين حياتك بتغيير ميولك وعاداتك . معظمنا قادرون على إحراز أكثر مما نحرز الآن . ونحن نفقد الكثير بقبولنا لأقل مما نستحق . لكن علينا أولاً أن نؤمن بذلك ، ثم نستكشف الاحتمالات . ويبدو الأمر ممكنا إذا علمنا أن هناك آلاف القصص عن رجال ونساء ، عاشوا تحت مستوى إمكانياتهم ، وبقوة إرادتهم وضعوا أقدامهم على درب جديد ، إلى حياة أفضل ، تطلع فيما حولك ، تجد كل يوم أشخاصاً ذوى إمكانيات عظيمة ، لكنهم لا يرونها فى أنفسهم . قد يتقاضون أجوراً مقبولة ، إلا أنهم يعرفون أنها أقل مما يستطيعون الحصول

* د. جيمس فوجان ـ أستاذ علم النفس بجامعة ويزليان .

عليه ، لو ضاعفوا الإنتاج . ومن حين لآخر تشتعل فى صدورهم الرغبة فى تحقيق حلم التغيير إلى الأفضل ، لكنهم يتباطئون فى اتخاذ الخطوة الأولى ، ولا يلبث الحلم أن يذوب ، ويواصلون السير فى طريق أقل من إمكانياتهم وأقل من استحقاقهم . وهم دائماً يمنون النفس بيوم يخرجون فيه من القمقم ، لكن هذا اليوم لا يأتى أبداً . والمشكلة الأساسية ، هى أنهم لا يؤمنون بأنفسهم . ومن ثم لا يقدمون على تغيير حياتهم إلى الأفضل .

* كيف تغير حياتك ؟

لكى تبدأ ، لا تفكر فى أن تصبح رئيس مجلس الإدارة ، أو المدير العام ، أو ملك تجارة الحديد . لا تعلق بصرك بقمم المناصب والأعمال ، وإنما اجعل هدفك المنصب الأرقى مباشرة ، فأبعد الرحلات تبدأ بخطوة . كل الإنجازات العظيمة بدأت بخطوة بسيطة . بدأ الطيران بدراسة الطيور ، وبدأ اكتشاف نظرية النسبية بحفظ جداول الضرب . وبدأت كتابة روائع الأدب بتعلم كتابة الحروف والكلمات . علماً بأن الأمانى وحدها لا تفيد . لابد أن تتخذ الخطوة الأولى . لابد من أن تجلس وتتحدث مع نفسك .

* «إلى أى مدى أريد النجاح ؟»
* «هل أنا مستعد لمواجهة النتائج المترتبة على هذا التغيير ؟»
* «هل فى استطاعتى تحقيق الهدف ؟»

العالم ملئ بأشخاص قاسوا الأمرين من مشكلات أصابت جوانب حياتهم ، قرروا التخلص منها ، واتخاذ إجراءات التغيير ، ونجحوا :

ـ ملايين زاولوا نظاماً غذائياً صارماً لتخفيف الوزن ، وتحسنت صحتهم .
ـ ملايين الرجال والنساء أقلعوا عن التدخين .
ـ ملايين امتنعوا عن تناول الأطعمة ذات الكولسترول العالى .
ـ ملايين كفوا عن السهر خارج بيوتهم ، ليمضوا وقتاً أطول مع أسرهم .

ونتيجة لذلك تغيرت وتحسنت حياتهم

هذه الحلول تشير إلى أن صنع قرار لتحسين حياة الفرد شئ طبيعى ممكن . لايهم إن كنا قد فشلنا فى الماضى وعجزنا عن تنفيذ خطة رسمناها المهم هو أننا صممنا على التغيير ، واتخذنا خطوات حققنا بها أهدافنا . ولعل فى قصة حياة «هيلين كيلر» ، أروع مثل لإرادة التغيير .

* هيلين كيلر وإرادة تغيير الذات

فى سن الثانية من عمرها أصيبت «هيلين كيلر» بالعمى ، والصمم ، والبكم ، وأصبحت حواس : اللمس ، والشم ، والتذوق ، هى وسائل الاتصال الوحيدة مع العالم المظلم الساكن . وظن الجميع أنه من المستحيل عمل شئ من أجل تعليمها وتربيتها وإلاّ .. فكيف يمكنك توجيه شخص لا يستطيع سماعك ؟ .. كيف تعرف احتياجاتها إذا كانت لا تتكلم ؟ كيف يمكنها أن تعرف ما إذا كنت موجوداً ، ما دامت لا ترى ولا تسمع ؟

ثارت روح «هيلين كيلر» ضد العجز والحرمان . كانت عاجزة حتى عن الشكوى ، فكانت تعبر عن الإحباط بنوبات الغضب ، وتصرفات عنيفة ضد والديها والمحيطين بها ، وبدت كأنما حكم عليها بحياة الصمت والخواء ، إلى أن دخلت حياتها الشابة الرائعة «آن سوليفان» ، التى تعتبر بطلة عظيمة .

كان والدا «هيلين» قد استأجرا «آن» لتعتنى بالطفلة التى أزعجتهما بعزلتها وغضبها وكانت «آن» على علم تام بالصعوبات التى تواجهها ، وبأن حالة الطفلة ميئوس منها . ومع ذلك وجدت طريقة للتفاهم مع «هيلين» ومساعدتها على الاتصال بالعالم فيما وراء نفسها أسيرة العمى والصمم والبكم . واحتدمت معركة ضد المستحيل . ثابرت خلالها «آن» عدة أشهر على مصارعة الانتكاسات ، ولم تيأس .

رفضت «آن» الفشل بكل بساطة .. وفى ذات يوم ، أطلقت «كيلى» فجأة ، صوتاً يعبر عن الإدراك ، وكانت هذه الاستجابة بمثابة تفتح الزهرة . وبدأت إمكانياتها تتدفق . وتقدمت ببطء ، وألم ، حتى نالت تكريم دول

العالم فى النهاية ، كمؤلفة ، ومحاضرة ، ونموذج للإصرار والشجاعة ، والانتصار على الإعاقة ، والعجز ، والحرمان .

* كيف تؤمن بقدراتك ؟

لا تتوقع أن يؤمن غيرك بقدراتك ، إذا لم تؤمن أنت بها . لكى تؤمن بقدراتك ، ابدأ بالنظر فيما حولك . هل يختلف عنك كل الناجحين الذين تعرفهم ، من حيث القدرات الأساسية ؟ أم أنهم استطاعوا أن ينجزوا أكثر بما لديهم ؟ فى عالمنا رجال ونساء متميزون ، بعضهم عباقرة ، لكن الغالبية العظمى منهم مثلك ، وظفوا قدراتهم بمزيد من العزم ، أو اشتغلوا بجد أكثر أو أبدوا شعوراً بالمسئولية والتحدى .

لا تصغّر من حجم قدراتك ، لأنك لم تدرس أكثر من التعليم الثانوى . فهناك ملايين الرجال والنساء الناجحين بجدارة ، لم تعرف أقدامهم أعتاب الجامعات .. ولا لأنك صادفت فرصة وضيعتها ، فكثير من الناجحين يباركون اليوم الذى فشلوا فيه أول مرة ، وفتح لهم الفشل أبواباً لم يكونوا يعرفونها من قبل .. ولا لأى سبب آخر .

لا جدوى من إيمانك بقدراتك ، وتصورك إمكانية قيامك بإدارة الشركة ، بدون أن تبذل جهداً للوصول إلى المنصب ، متخطياً أقرانك وصولاً إلى أحلامك . لابد ـ أولا ـ أن تكون قادراً على رؤية نفسك منفذاً ، لا مجرد حالم ، حتى تؤمن بإمكانياتك .

اكتشف قدراتك . استعرضها . اختر أبرزها ، ادرس لها ونمها بالتدريب والممارسة حتى تتقنها وتتفوق فيها .

* تخيل نفسك ناجحاً

من المبادئ الأساسية أن تعرف أين أنت قبل أن تبدأ الرحلة . قد تعرف وجهتك على الخريطة وفى ذهنك ، لكنك لا تستطيع اتخاذ الخطوات الضرورية للوصول إلى غايتك ، ما لم تعرف أين أنت على الخريطة . لذا ينبغى قبل الانطلاق إلى بلوغ أهدافك ، أن تحدد موقفك ، وإلى أين تريد

الذهاب . لا تحجم عن اختبار نفسك : ما ميولك ؟ ما حظك من حسن المظهر ؟ ما خلفيتك العلمية والاجتماعية ؟ ما معوقات إنجازك وتقدمك ؟ ما مهاراتك وقدراتك ؟ ما مقدار ما تحتاج إليه مهاراتك وقدراتك من تنمية ؟

يعتبر أسلوب التخيل من أجدى طرق تغيير الحياة . ويتلخص أسلوب التخيل فى تكوين صور ذهنية لنفسك ، تبدأ بصورة واقعية لما أنت عليه الآن حاول أن تتصور نفسك فى مواقف مختلفة مثل :

* فى حالة انشغالك وراء مكتبك ، أو مكان عملك .
* أثناء تحيتك لشخص فى المكتب .
* أثناء محادثتك مع رئيسك أو مرؤوسك .
* أثناء الاشتراك فى اجتماع رسمى .
* أثناء غداء عمل مع أحد العملاء .

حاول أن تتذكر ـ عامداً بموضوعية ـ أعمالك وميولك ، فى أحد مواقفك العملية الأخيرة .. ماذا ترى ؟.. هل ترى شخصاً متزناً واثقاً من نفسه ، أم غير ذلك ؟.. هل هذه الصورة تعطى انطباعاً بالثقة بالنفس ، أم بالقلق ، أم ماذا ؟

والآن ، غيِّر الصورة ، حاول أن تتخيل نفسك فى مواقف تحب أن تكون فيها . وصمم على أن تكون ذلك الشخص ، واختبر نفسك بالطريقة التى يتخيل بها الرياضيون أنفسهم ، حينما يتدربون لتحسين عروضهم .

إذا تأملت واحداً من أبطال القفز العالى فى الألعاب الأوليمبية قبل أن يقفز قفزة البطولة ، تجده وهو يستعد للقفزة ، يحرك شفتيه كأنما يتحدث إلى نفسه مؤكداً الفوز ، ثم وهو يتصور نفسه مالكاً ناصية الزانة ، يجرب مرونة ساقيه وجذعه ، ويقطب جبينه مستجمعاً كل التركيز فى القفزة ، ويومض وجهه بطاقة غريبة . ثم تطوى خطواته الطويلة الأرض ، وتزداد السرعة ، وتحمله الزانة إلى ما فوق الحاجز ، يتفاداه بإصرار وتحدى ،

ويسجل رقما عالميا جديداً أشبه بالمعجزة .

ماذا حدث ؟ لقد عبر البطل الحاجز مرتين . مرة فى خياله ، والثانية أمام الجماهير وعدسات التليفزيون . والسر فى نجاحه ، هو أنه يتصور القفزة قبل أن ينفذها . عرف ما سوف يحدث ، لأنه رأى القفزة تحدث بذهنه .

يخطئ من يقول : إنه نجح بسبب ضغط الموقف ، أو لأنه أوتى فرصة وكان عليه أن يستغلها . الحقيقة أنه نفذ القفزة بنجاح فى مخيلته ، فأعطته الصورة ثقة بنفسه ، واستطاع تنفيذها فى الواقع .

لممارسة التخيل فائدتان : فهو يمكنك من إعداد نفسك لموقف منتظر ، وهو بذلك تجربة مسبقة . أو «بروفة» ـ كأى عمل تستعد له والبروفة هى معايشة التجربة مقدماً ، وممارسة البروفة تحقق الإجادة . لأنك تضيف للعمل إجادة كلما كررته . ليس معنى هذا أن كل ما عليك أن تفعله لبلوغ الهدف هو أن تتخيله أولاً . فلابد من أن يسبق عملية التخيل استعدادجيد فالبطل الرياضى استطاع أن يتخيل إنجازه ، لأنه استعد بالمران ، وإلا ما أمكنه تخيل الفوز .

قد تقول إن البطل لم يكن محتاجاً للتخيل ، لأنه استخدم قدرته فى تحقيق هدفه من خلال التدريبات الشاقة شهوراً عديدة .

الجواب : «كلا» . فرغم التدريب الشاق ، إلا أنه ـ بما لديه من خبرة ومهارة ، يعرف أنه قد يكبو أو يخطئ ، ومن ثم يجب عليه أن يخلص نفسه من ذلك الشك . لذا يلجأ إلى التخيل الصحيح ليقوى ثقته بنفسه وقدراته ، ويطمئن إلى قوة العرض الذى يقدمه . إنه بذلك يقول لنفسه : «أنا قادر على أداء ما يؤهلنى إلى الفوز . لقد فعلت ذلك من قبل وسوف أكرر ذلك»

التخيل ـ بكل بساطة ـ دعوة إلى شدة التركيز ، وتذكرة لنفسك بما هو صحيح ، وتقوية هذه المعلومة ، والتصرف بمقتضاها .

* كيف تستخدم أسلوب التخيل ؟

اعلم أولاً أن التخيل لا قيمة له ، ما لم تضع له قاعدة صلبة من العمل الشاق . إذا لم تقم بالاستعداد الضرورى ، سوف تجد أن تخيل نفسك ناجحاً أمر مستحيل .

إذا وجدت نفسك محبطاً بمشاعر غير ملائمة ، سواء فى العمل ، أو فى حياتك الاجتماعية ، فربما لأنك لم تؤد العمل التمهيدى لاكتساب الثقة بالنفس . وما من شئ يوفر لك الثقة أكثر من معرفتك بموظفيك . جهز نفسك للنجاح ، تكتشف حتماً الثقة بالنفس التى تحتاج إليها .. إذا كانت «هيلين كيلر» رغم ما فيها من معوقات ، استطاعت أن تغيّر نفسها من طفلة شبه ميتة ، إلى شخصية فذة يشار إليها بالبنان ، ألا تستطيع أنت أن تحسّن نفسك ؟

لن يحدث التغيير المطلوب فى يوم وليلة بالطبع .

إنما يحدث ، إذا شغلت ذهنك به ، وركزت تفكيرك فيه .

لكن عليك أولاً أن تتخيل نفسك قادراً على عمل ما تريد ، بعد أن تستعد له ....إنها الرغبة ، والإصرار ، والكفاءة وجودة الأداء ، والقدرة على أن تتخيل نفسك ناجحاً فيما كرست جهدك له ، وعاهدت نفسك عليه.. بهذه المقومات تستطيع أن تحقق أكثر مما قد تحلم به .

* النجاح بالإيمان والإيحاء

من مقومات النجاح ، أن تكون كفاية المرء الإنتاجية عالية . ولكى تنمى كفايتك الإنتاجية ، يجب أن تجيد استخدام قدراتك البدنية والذهنية .

إذا أسندت إليك مهمة معينة على جانب كبير من الأهمية ، ثق أنك ستؤديها على وجه أفضل إذا تصورت أنها سهلة ، وأقنعت نفسك بأنك ستنجزها بنجاح ، أو أنها على الأقل ـ فى حدود إمكانياتك . وقد أمكن إثبات ذلك بتجارب نفسية * ، أجريت على مجموعة من الشبان ، أعطيت

* د. دونالد لير ـ جامعة كولجيت .

لهم سلسلة من المسائل الحسابية .

قيل لنصفهم : «ستجدون هذه المسائل صعبة جداً ، لكن ابذلوا أقصى جهد تستطيعون ، ومع ذلك ربما تفشلون فى حل الكثير منها بل معظمها»

وقيل للنصف الآخر : «كل هذه المسائل سهلة ، لكننا نريد منكم حلها لنتأكد من أنها سهلة فعلاً»

فماذا حدث ؟ .. حدث ما تتوقعه .

الذين تناولوا المسائل ، متوقعين الفشل فى حلها ، فشلوا فعلاً ، بينما الذين توقعوا النجاح ، وتناولوها بشعور أنها سهلة ، ارتكبوا أخطاء أقل ، وحلوا المسائل فى وقت أقصر .

فى تجربة أخرى ظهر كيف أن مواقف الشخص تستطيع أن تلحق الضرر بكفاءة الشخص ، فى المهام التى تحتاج إلى مجهود بدنى .

أجرى التجربة طبيب أمراض عصبية بريطانى ، على ثلاثة رجال بعد أن أخضعهم للتنويم المغناطيسى ، بقصد معرفة قوة قبضتهم .

فى التجربة الأولى ، قال الطبيب للرجال إنهم ضعاف . وبقياس قوة قبضاتهم ، اتضح متوسط قوة قبضات الرجال الثلاثة ٢٩ رطلاً .

فى التجربة الثانية ، قال الطبيب للرجال إنهم يتمتعون بقوة فائقة . وبالقياس اتضح أن متوسط قوة قبضاتهم بلغت ١٤٢ رطلاً .

أمكن علاج الأشخاص الذين أجادوا فى هذه التجارب ، واستجابوا لعلاج التنويم المغناطيسى ، والإيحاء الذهنى .

لكنك لا تحتاج إلى مساعدات خارجية لتحسين كفاءتك . فأنت قادر على إعطاء نفسك كل ما تحتاج إليه من ثقة .. استمر فى رعاية ثقتك بنفسك وتنميتها ، حتى تجد أن أداءك قد تحسن بشكل ملحوظ وكفايتك الإنتاجية قد زادت .. وصار ذلك واضحاً فى كل أعمالك ، ابتداء من

أسلوبك فى قيادة السيارة ، إلى اهتمامك بصيانة وتجميل مسكنك ، أو وضع ميزانية واقعية جيدة لنفقات أسرتك .

* توقع الفشل يمنع النجاح

إذا كنت تشعر بأنك والنجاح لا تلتقيان فى الحياة ، ربما كان السبب أنك تضع بنفسك العراقيل فى طريقك ، وتحيد بلا وعى عن نقطة اللقاء . ولاشك فى أن العقبة الأكثر شيوعاً هى «توقع الفشل» . إنك تغلق الباب فى وجه النجاح وما دمت تنتظر الفشل وتتوقعه ، وقد يكون لتوقع الفشل أسباب نفسية .

اعترف رجل فاشل بأنه لم يستطع التخلص من صوت التأنيب الذى تلقاه من والديه وهو فى سن المراهقة . كانوا دائما يقولون له إنه لن يفلح ، لأنه مشتت الذهن .

وقال: إنه يتذكر ما قالاه كلما أقبل بحماس على عمل جديد أو صفقة جديدة ، فتهبط عزيمته ، ويبدو كأنه عاجز عن مواصلة ما هو بصدده . هذا الرجل يضيع وقته هباء ، ويبدد مواهبه بلا طائل ، لأنه لم يتعلم ترك الماضى وشأنه ، ما من أحد إلاّ مر بتجارب ألقى الآخرون خلالها الشك على قدراته ، لكن معظمنا واصل المحاولات . ليكن نقد الآخرين لك ، وسيلة للتنشيط ، لا قيداً لتثبيط الهمم.

* الجبن يعوق النجاح

الجبن عائق آخر فى طريق النجاح . هناك فرق بين القرار المتهور الطائش ، والقرار المبنى على مغامرة محسوبة . من الناس من يخلط بين الاثنين ، ويخشون محاولة أسلوب العمل الجديد ، لا لشئ ، إلا لأنهم لم يألفوه .

ذكر لى رجل أنه كان يستطيع مضاعفة أرباحه ثلاثة أضعاف ما هى عليه، لو أنه انتقل إلى موقع مساحته أكبر فى السوق الجديد . لكنه خاف أن يحدث العكس ، وضاعت الفرصة . ضيق التفكير على هذا النحو ، قد

يقف حائلاً بينك وبين الانطلاق نحو النجاح . إذا كنت قد كيفت نفسك نفسياً على الحركة فى دائرة منجزات صغيرة ، عليك أن تحطم هذا العائق حتى تستطيع الانطلاق إلى الأمام .

* عقبة انخفاض الاعتبار الذاتى

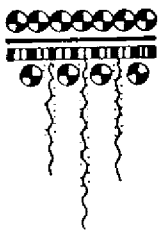
قد تضع عقبة فى طريق نجاحك بسوء تقديرك لقيمتك الذاتية . اسأل نفسك عن سبب انخفاض رأيك فى نفسك وعن قدراتك ، وابدأ تدريب نفسك على نموذج جديد للتفكير وحسن التقدير . وبدلا من استعراض ما تعتبرها سمات سلبية عن شخصيتك وحياتك ، ابدأ توضيح الجوانب الإيجابية . وذكر نفسك كل يوم بأنك شخص جدير بالاحترام ، وسجل فى ذاكرتك الأشياء التى أنجزتها فأحسنت .

لا يهم أن تكون الإنجازات وطنية أو دولية ، ليس من الضرورى ـ كى تحترم نفسك ـ أن تكون قد فتحت عكا ، أو عبرت المانش ، يكفى أن تكون قد أسهمت بقدر ما فى ترميم مسجد أو إبرام الصلح بين عائلتين متناحرتين ، أو توسطت لتشغيل عائل أسرة عاطل . وغير ذلك من أعمال الخير .

شعرت امرأة بأنها لم تنجح فى حياتها الزوجية لأنها ـ فى تقديرها لم تكن جذابة ، ولم تنل قسط التعليم الذى ناله زوجها . بدأت رفع مستوى احترامها لذاتها وتقييمها لقدراتها ، بتذكير نفسها بأنها قادرة على أن تخبز رغيفاً من الخبز أفضل وأشهى من أى امرأة أخرى تعرفها ..... بداية متواضعة ، لكنها أدت تدريجيا إلى زيادة مستوى التقييم الذاتى باطراد ، حتى ازدادت ثقتها فى نفسها ، وقبلت الزواج مرة أخرى بعد طول رفض ، ونجحت فى زواجها الثانى .

* عقبة الرضا بالقليل

والرضا بالقليل أيضاً عقبة فى سبيل النجاح . قد يكون الرضا بالقليل ، والركون إلى الواقع ، بدافع الكسل لا القناعة ، لا تكن واحداً من الأفراد

الذين استسلموا للتخاذل ، وتوقفوا عن مسيرة التقدم والترقى والتطور ، وتقبلوا الجلوس على قارعة الطريق ، بينما القافلة تسير إلى حياة أفضل . إن النجاح يحتاج إلى جهود تبذل فى عمل مستمر .

قد يتعين عليك أن تغير عاداتك الوظيفية . حاول العمل وقتاً إضافياً . حاول أن تفكر أكثر . لا تؤجل النجاح إلى الغد ، لأن كل يوم يمر ، يبعدك كثيراً عن الهدف . تعلم وتبنى الخصائص النفسية للشخصية الناجحة. وحتماً سيأتى الوقت المناسب الذى تزيل فيه هذه الخصائص كل عوائق النجاح . نمِّ ثقتك فى نفسك ، واحترامك لذاتك ، وحبك للعمل بروح المغامرة .