

سابعاً:

- هل نستطيع أن نطور شخصيتك؟!
- هل يمكنك المحافظة على صحتك؟!
- هل أنت جدير بالنجاح؟!

هل تستطيع أن تطور شخصيتك؟!

هل يمكنك أن ننمي شخصيتك ونطورها؟! هل حاجات الفرد تؤثر في شخصيته؟ هل تجد راحتك في رضا الناس؟

لا شك أن كلا منا مهتم بنفسه، مدرك لشعوره، يعنى سلوكه، وكثيراً ما تملكنا الحيرة عندما نحاول تفسير مشاعرنا وأفعالنا، كما أننا كثيراً لا نكون راضين عن أنفسنا، فمن منا لم يرغب في أن تكون شخصيته أكثر كفاية وأخطر شأنًا.

في الحقيقة نحن نتوهم أننا نعرف عن أنفسنا كل شيء، والواقع أننا في غالب الأحيان لا نعرف عن أنفسنا إلا القليل، وبينما تكون نفسك هي موضوع اهتمامك كله، فإنك أقل إلماماً بها من أى موضوع آخر، وإذا كان هذا يبدو غريباً! إلا أنه الواقع فاهتمامنا بأنفسنا يلى اهتمامنا بغيرنا من الناس.

ونمو الشخصية على جانب عظيم من الطرافة، فهي تكشف عن كثير من أسرار شخصية الفرد التي لم يكن يدركها من قبل، كما تكشف عن أساليب التفكير ومظاهر السلوك الشخصى، فيمكن توجيهها إلى حال أفضل وتصبح أكثر قبولاً في محيط العلاقات الاجتماعية بين الناس.

والشخصيات بالفعل تنمو وتتطور خلال حياة الفرد ولا توجد شخصيتان متشابهتان، فبعض الأفراد أكثر ثقة في أنفسهم، وبعضهم

أسعد حالاً، وبعضهم أطيب عشرة، وبعضهم أطيب قلباً، وبعضهم أكثر جاذبية.... وهكذا.

ونحن دائماً لا نعى إلا بالسلوك الظاهر للناس ولا ندقق كثيراً في بواطن سلوكهم والأساليب التى يتبعونها، ولكن مع ذلك ندرك إدراكاً واضحاً غرابة أطوارهم أو خصالهم ونتحدث عنهم بالسخط أو الرضا.

فلا بد لأى إنسان أن يتعرف على نفسه ويقف كل فترة وقفة معها، سواء أكان راضياً عنها أم غاضباً منها.. إن معرفة الإنسان لنفسه على جانب كبير من الأهمية، ومعرفته لغيره من الناس لا تقل عنها أهمية.. وبالتالي كلما ازداد علمه بأسرار شخصيته ووسع إدراكه للآخرين وتعرف على أساليبهم ومميزاتهم أصبح أكثر توفيقاً في تعامله مع الناس.. وأصبح في إمكانه أن ينمى ويطور شخصيته.

والآن سندخل اللعبة.. لعبة الحياة.. ونتأمل أنفسنا ومن حولنا ونتعرف على مدى اختلافهم وتباينهم وعلى أنفسنا أيضاً، ثم نحاول أن نتعلم أصول وفنون لعبة التعامل معهم، أى نتعلم كيف ننمى شخصيتنا ونطورها وكيف نتدرب على أصول اللعبة ونكتسب الآخرين.. فهيا بنا !

• ولنبداً بمعرفتنا لأنفسنا:

حتى نتعرف على نفسك لا بد أن تكون أميناً وصادقاً عندما تفكر في مشكلاتك الخاصة.. نجاحاتك التى حققتها.. فشلك وإحباطاتك فى بعض الأمور.. أهدافك التى لم تستطع تحقيقها.

وأن تذكر دوماً أن هناك الكثيرين غيرك قد مروا بتلك الظروف من قبل ولست أنت الوحيد.

واعلم أن الخطأ ليس عيباً إلا إذا لم نتعلم منه، والفشل ليس عاراً إلا إذا لم نستطع أن نحوله لنجاح.

وإذا غابت عنك أسباب فشلك أو أخطائك ولم تستطع الوقوف عليها بالطبع لن يمكنك أن تشحذ هممك ثانية لتحقيق ما ترجوه.

• وعموماً إذا أردت أن تحقق نجاحاً في حياتك وأن تتعرف على نفسك على حقيقتها، وأن تنال إعجاب الآخرين لابد لك أن تلم بالقواعد الأساسية للعبة وتدريب عليها "لعبة التعامل مع الناس" وتداوم على ممارستها وخاصة أن الشخصية في نمو مستمر وفي استطاعتنا أن نغير ما بأنفسنا إذا أردنا.. فتغيير شخصيتك ليس ضرباً من المستحيل، ولكن لابد من التحلي بالصبر فإنك لن تتغير بين يوم وليلة.

وما عليك إلا أن تتبع الخطوات الآتية لتحصل على ما تهدف إليه من تغيير في شخصيتك:

أولاً: ادرس نفسك دراسة عميقة كشخصية لها مقوماتها الخاصة، ولا تحصر اهتمامك فيما تريد أن تغيره فيها، بل اهتم أيضاً بالنواحي المميزة فيك والتي تجعلك أكثر قبولاً ونجاحاً في معركة الحياة.

ثانياً: ادرس الشخصيات المختلفة بوجه عام.

ثالثاً: تحلّ بالصبر وقف من نفسك موقف الناقد الإيجابى إزاء كل محاولة للتغيير تقدم عليها، ولا بد من زيادة المران والممارسة.

رابعاً: انظر حولك وتأمل الآخرين.. ألم يلفت نظرك أنه لا يوجد مطلقاً شخص يشبهك تمام الشبه؟ ألم تفكر فى السبب؟!

بالطبع لا يوجد إنسان يشبه الآخر ليس من حيث الشكل الخارجى والذى غالباً لا يتشابه فيه الناس إلا فى الصفات العامة كالطول والقصر.. و... إلخ.

ولكن يمكننا القول إن البعض يشتركون أحياناً فى صفات أقل وضوحاً كالقدرة على إتقان العمل والتنظيم والاهتمام بالناس. فإذا أردنا الحكم على الناس فعلياً أن نأخذ فى الاعتبار هذه الصفات وأن نوجه لها عناية خاصة.

خامساً: لكى نصل لفهم أنفسنا ومن حولنا لابد أن ننظر فى الأسباب التى تميز شخصية عن أخرى وتؤثر فى نموها.. ولنبدأ بالوراثة ثم البيئة.

• الوراثة:

كلنا نعلم أن الفرد ينشأ من اتحاد خليتين من أبوين وتظهر عليه خصائص قد استمدت أصولها من هذا الاتحاد.

ونعلم أيضاً أن الجينات هى المستودعات الكامنة للصفات والخصائص التى يتميز بها الكائن الحى عند نضجه.

فالوراثة عامل أساسى فى تحديد مميزات شخصية من أنواع

عديدة.. ولكى نفهم أنفسنا أو نميزها علينا أن ندخل فى اعتبارنا عامل الوراثة التى ينحدر منها كل فرد لأنه لا يوجد شخصان يحملان صفات وراثية واحدة حتى الأشقاء.

فالوراثة لها أثرها فى الحجم والمظهر كما تتدخل فى إبراز الفروق فى سرعة الاستجابة والقوة الجسمية وهى عامل بارز فى نمو الوظائف الذهنية.

• البيئة:

هناك البيئة المادية والاجتماعية، ولكل منهما تأثير على شخصية الفرد، فالبيئة التى يتربى فيها الفرد لها أثر كبير فى تكوين شخصيته، وقد تختلف شخصية أخين يتربيان فى نفس البيئة نتيجة لمعاملة المحيطين بهما، كأن يدلل أحدهما على أنه الصغير أو الولد مثلاً ويقسو الأب على الكبير لأنه يريد أن يحمله المسئولية.. وهكذا، وقس على هذا المدرسة والعمل والأهل والأصدقاء وما إلى ذلك.

ولابد لنا إذا أردنا أن نتعرف على نفسية شخص أن نرجع للبيئة التى تربى فيها وخاصة إذا أردنا تفسير سلوكيات معينة له: كعدم تحمل المسئولية أو الخجل أو حسن المعاشرة أو الثقة بالنفس، أو طرق المعاملة بين الرجال والنساء... إلخ.

فالشخصيات تنمو بالخبرات والتجارب.. وقد لا يشعر أحدنا بما اكتسبه من تجارب وخبرات من المحيطين والتى شكلت شخصيته، ولكن لو وقف على تلك الخبرات والتجارب واستوعب تأثيرها عليه،

سيجد أنه من السهل أن يغير شيئاً مما اكتسبه ويعيد تشكيل شخصيته بنفسه.

وباستطاعة أى شخص أن يغير بعض النواحي التى تقلقه ويتخلص منها كلية.. ، فقط إذا أراد وحاول، فالشخصيات تنمو وتتطور.. وقد عرفنا أن الوراثة والبيئة عاملان مهمان فى ذلك.

ونحن الآن بصدد الرد على التساؤل الثانى ألا وهو: هل حاجات الفرد تؤثر فى سلوكه وبالتالي فى شخصيته ؟!

إذا دققنا النظر فى هذا الموضوع سنجد أن أى فرد تتحكم فيه حاجاته الجوهريّة فلا يستغنى مثلاً عن الهواء والماء والراحة والنوم... إلخ.. وبالطبع هذه الحاجات لا بد من إشباعها لبقاء الحياة.

وهناك حاجات أخرى تتفرع من تلك كالجوع مثلاً.. فحين تشعر بالجوع يحدث تقلص فى الجهاز الهضمى فتشعر بالتوتر وعدم الاستقرار فيتولد عندك دافع للبحث عن الطعام، ومن هنا فالطريقة التى نحصل بها على الطعام تشكل سلوكك، وأيضاً حاجتك لإرضاء الناس من حولك تجعلك تلتزم بسلوكيات معينة، وحاجتك لإشباع الجنس لا بد أن تراعى فيها التقاليد الاجتماعية.. وهكذا.

ويمكننا القول إن سلوكنا يتشكل بحسب دوافعنا لإشباع حاجاتنا العضوية والاجتماعية.. وإذا استطعنا مواجهة الحاجات البشرية فهذا يعنى تحقيق التكيف مع المجتمع والآخرين، وهذا يساعد على نمو الشخصية وتطورها.

وأخيراً.. فالشخصية شىء يبنى ويتكون مع سير الحياة.. ولذا لا بد أن نفرق بينها وبين النزوع والمزاج لأنهما في الغالب ينبعثان من الطبع والتكوين.

وليس من شك في أن العواطف تؤلف جزءاً كبيراً من الشخصية.. ولكن هل تؤلفها جميعاً؟! بالطبع لا، فهناك معالم أخرى مكتسبة من معالم التكوين العقلى تؤلف معالم الشخصية فى أتم معانيها. ومن أهم شروط الشخصية المميزة أو القوية تناسق العواطف وتنظيمها وانسجام بعضها مع بعض.

ولعل أنجح وسيلة فى تحقيق هذا التناسق بين مختلف العواطف هو تغلب عاطفة معينة منها على توجيه السلوك نحو غاية تخضع لها جميع الغايات الأخرى كحب المال والأسرة... مثلاً.. إلا أن هناك عاطفة واحدة إذا هى سادت وتحكمت أكسبت صاحبها شخصية مميزة وهى عاطفة احترام الذات.

وقبل أن أنهى حديثى.. فقد يراود البعض سؤال مهم وهو: أن هناك بعض الأشخاص تتوافر لديهم جميع شروط الصحة العقلية والتوازن الخلقى، ومع ذلك نلاحظ اهتزازاً فى شخصيتهم وعدم تكاملها.. فما السبب فى ذلك؟!

لو تأملنا حياتهم وسيرتهم الذاتية سنجد أن هذا ناتج فى الدرجة الأولى من سوء التربية وعدم اكتساب عادة التنظيم فى مختلف المجالات، وقد يصل عدم التكامل هذا لحد الانحراف والشذوذ.

وهذا الانحراف درجات فقد يبدأ بانحراف خفيف يؤدى لأعراض نفسية وقد يتطور الأمر لأعراض عقلية تحتاج لعلاج نفسى.

وقد أولت المدارس السيكولوجية عناية فائقة، بهذه المواضيع لأن العلوم السيكولوجية تؤثر تأثيراً كبيراً فى تكامل الشخصية، حيث إنها تتدارك خطر انحرافها وتعمل على تقويم إغوجاجها، فالعلوم ليست عاملاً أساسياً فى الحياة المادية والاقتصادية فحسب بل هى مهمة فى توجيه الحياة الفكرية وفى تكوين الشخصية.

ولا يزال علماء النفس يبحثون فى أغوار النفس البشرية والسلوكيات وآلة الجسم مثلما يبحثون فى ظواهر الحياة الأخرى، وقد أوضحت الأبحاث النفسية مدى التداخل بين النفس والجسم وبين المجتمع وسلوك الإنسان، وبين أشكال وترتيب وأعداد الكروموسومات والجينات الوراثية والسلوك، وبين الاضطراب العقلى والاضطراب الكيماوى الحيوى فى خلايا المخ.

• **وعموماً وباختصار..** فالشخصية ما هى إلا حاصل التفاعل بين التكوين البيولوجى ونفسيته المتطورة وعوامل الثقافة المحلية والبيئة التى نشأ فيها.. وبالطبع هى قابلة للتطوير إذا أردنا ذلك !



**وبعد أن اسنطعت نطویر شخصیتک وساعدتها على النمو.. هل
لی أن اطالبک باحفاظة على صحتک لأن العقل السليم فى الجسم
السليم !**

هل يمكنك المحافظة على صحتك ؟!

كيف تحافظ على صحتك؟ هل الصحة الجيدة مهمة لئلازنا الحالة النفسية؟ هل نناول منبهات أو مكيفات أو مهدئات لنسيطر على انفعالاتنا؟! هل حقيقة العقل السليم فى الجسم السليم؟!

أعرف إنك تقول الآن: مالنا ومال الصحة فى هذا المجال.. ألسنا بصدد التوازن النفسى وكيفية تحقيقه .

سأقول لك إن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء، وليس هذا شعاراً فحسب ولكنها حقيقة، فكيف تكون معتلاً صحياً وسعيداً مثلاً! كيف تعاني مرضاً معيناً وتنجح بنفس القدر الذى يحققه الأصحاء!

للأسف معظمنا لا يحافظ على صحته ولا يهتم بها إلا إذا تمكن منه المرض وأصبح يعاني وغير قادر بالفعل، مع أن أجدادنا الأولين والذين دائماً ما نتندر بهم فنجد من يقول: "جدى عاش تسعين عاماً ولم يذهب لطبيب إلا مرة واحدة حين كان يشكو من ضعف النظر" مثلاً! أو من يقول: "كيف نتمتع وتكون لدينا صحة جيدة مثل أجدادنا ونحن من أجيال " الفراخ البيضاء والتلوث البيئى... " وهكذا.

والحقيقة أن أجدادنا كانوا بالفعل أصحاء على الرغم من أنهم كانوا يجهلون كل شىء عن أنواع الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف وما إلى ذلك.. بل إنهم حتى كانوا يأكلون طعاماً لا يدققون فى اختيار أنواعه ولا ألوانه ودون أن يفكروا فى نظام غذائى صحى أو متوازن أو

غنى بالعناصر الغذائية كما نفعل نحن الآن.. ومع ذلك كانوا يتمتعون بصحة رائعة وعافية موفورة.. ألم تسأل نفسك ما السبب؟!

السبب فى ذلك وببساطة.. أن الحبوب والفواكه والخضروات فى عصرهم كانت تنبت فى تربة خصبة، وكانت المواد الغذائية تحتوى كذلك على أربعة أو خمسة أضعاف ما تحتويه أغذيتنا الآن.. كذلك كانت القيمة الغذائية فى محاصيلهم ولحومهم أكبر وأغنى، بالإضافة إلى ذلك كانوا يمضون ساعات فى الهواء الطلق وتحت أشعة الشمس.. ناهيك عن أنهم كانوا لا يعرفون الدقيق المنخول الخالى من الردة أو السكر المكرر، ولا يعرفون الفطائر أو المشروبات الغازية أو كل ما من شأنه أن يحدث تلبكاً معوياً أو ما يضر الجسم ويعجل بالشيخوخة.

وهذا يعنى وباختصار أنه إذا أمكننا الحصول على ما كان يحصل عليه أجدادنا من غذاء واستفدنا من الشمس التى تمدنا بفيتامين (د) وتريضنا بالمشى فى الهواء الطلق من وقت لآخر لتمتعنا بما تمتع به أجدادنا، وكما تقول سعاد حسنى فى أغنيها الشهيرة " الدنيا ربيع " " خد شمس وهوا على ميه بلا دوا بلا عيا بلا مر " .

فإذا نظرنا حولنا سنجد أن بعضنا بل معظمنا يفرطون فى الطعام ويهملون الرياضة، وبالتالي تزداد أوزانهم لدرجة المرض، والبعض الآخر قد يقللون فى الطعام ويوهنون حيويتهم ويفسدون معداتهم ويعرقلون عملية الهضم.

وكذلك هناك من يتناولون المكيفات والمشروبات الروحية..

وهؤلاء يبددون فرص نجاحهم لاختلال ميزانهم الصحى والذهنى، فالعقل السليم فى الجسم السليم.

وهناك من يستعذبون المرض حتى يحظوا باهتمام ورعاية الآخرين.. وهؤلاء فى حاجة للرعاية حتى لا يتعرضون لهزات نفسية.

وإذا كانت المحافظة على الصحة تستلزم عناية مستمرة إلا أنه لا يجب أن نجعلها شاغلنا الشاغل.. والصحة يمكن أن تكتسب وتنمى مثلها مثل المشاعر والأفكار.. فكيف نحصل على صحة جيدة وعافية موفورة؟!

• لكى تكتسب الصحة الموفورة عليك بالامتنال للآتى:

أولاً: أن تنعم بالنوم والراحة.. وليس المقصود هنا مجرد الاستلقاء فى الفراش والبقاء فيه لساعات طوال .. ولكن النوم لثلاث أو أربع ساعات نوما عميقا خير من التقلب والسهاد ثمانى ساعات أو أكثر.. ويكون نومك أثناء ساعات الليل.. وياحبذا لو فى بدايته على أن تستيقظ مبكراً.. لأن السهر واضطراب ساعات النوم وعدم ضبط ساعتك البيولوجية قد يصيبك بالسكر أو السمنة أو ارتفاع ضغط الدم وغيرها من الأمراض.

ويعتبر النوم علاجاً فطرياً للتغلب على الإرهاق والتعب مما يزود الجسم بالطاقة.

وقد تختلف احتياجات الأشخاص للنوم وتباين، فمنهم من لا تكفيه الثمانى ساعات، ومنهم من تكفيه أربع ساعات فقط ويستعيد نشاطه.. وهذا يتحدد حسب طبيعة كل فرد.

ولكى تنام نوما مريحاً لا بد أن يكون فراشك مريحاً وتحاول أن تتخلص من توترك وهمومك وتبتعد إن أمكن عن الضوء والضوضاء.. ويساعد على هذا إذا مارست أى نوع من الرياضة الخفيفة قبل النوم. وهذا ستتعرف عليه بإسهاب فيما هو آت.

ثانياً: يجب أن تتعرض للشمس بين الحين والآخر، وأن تشتم الهواء النقى بقدر الإمكان.

ثالثاً: مارس الرياضة التى تناسبك وإن لم يتوافر لك هذا فعليك برياضة المشى.

رابعاً: تناول الطعام الصحى المناسب لحالتك ولا تنس أن تشرب الماء النقى بكميات مناسبة.

خامساً: اهتم بسلامة عينيك وأسنانك واكشف عليها كشفاً دورياً.

سادساً: استشر الطبيب إذا شعرت بأى عرض لا تعرف له سبباً ولا تهمل ذلك.

سابعاً: ابتعد تماماً عن المنبهات والمهدئات التى قد تؤثر على انفعالاتك فى حالة إدمانها.. وكذلك التدخين وأى نوع من المخدرات.



وأخيراً: إذا استمتعت بصحة جيدة فلا بد أن هذا سيؤثر على حالتك النفسية وستمتع بحالة نفسية جيدة.. وسنستطيع أن ننجح حياتنا !

هل أنت جدير بالنجاح ؟!

**كيف تحقق هذا؟ كيف تحول أى فشل لنجاح؟ ما الخطوات التى إذا
تتبعناها ننجح حياتنا؟! هل نريد أن نكون ناجحا ولا نعرف كيف ؟!**

إذا أردت هذا فلتبق معى وتقرأ جيدا وتستوعب ما أسطره بشرط
أن تعمل به فيما بعد !

• الخطوات التى تحقق لك النجاح:

أولاً: حتى ننجح لابد أن ننصر على فشلك؟!

هل تعرضت للفشل من قبل؟! هل تعلمت من أخطائك؟! هل
تعلم أن أية رحلة نجاح غالبا ما تبدأ من الفشل؟!

لقد سألتك هل تعرضت للفشل من قبل؟! وأنا أجزم أنك بالفعل
تعرضت لهذا، لأنه ما من إنسان ناجح لم يتعرض للفشل، فالفشل
أحد أهم خطوات النجاح الأساسية.

لا أنكر أن هناك من فشلوا وخارت قواهم وتقهقروا للوراء..

مع أننا لو نظرنا بواقعية للفشل فسنرى أن معناه المحاولة، وأن من
فشل قد حاول ولم يستطع أن ينجح، وليس معنى هذا أيضا أن يقبع
ويظل مكانه لا ينهض.

فمن يقع لابد له أن ينهض، ربما يكون النهوض صعبا ويحتاج لقوة
بدنية تساعد على النهوض وقلب شجاع وعقل حكيم وأمل وطموح
وهدف يسعى إليه.. ولكنه ممكن وليس مستحيلاً!

ونحن لا نتحدث هنا عن الفشل الذى يلزمه الإحباط ولكننا نتحدث عن الفشل أثناء سعيينا لتحقيق أهدافنا، وهذا يمكن أن يعنى نقص خبرتنا فى أمر ما مثلاً.. فنبحث ونكتشف ونتعلم.. أى نخطئ فنتعلم.

والفشل فى تلك الحالة ليس نهاية الكون بل كلما ازدادت تجاربك وخبراتك والتي جاءت أيضاً من تجارب سابقة فاشلة.. سيكون رد الفعل الطبيعى للفشل - وبعد التعلم - هو النجاح.. **فكيف تحول فشلك إلى نجاح؟!**

لكى تنجح فى حياتك وتحول فشلك لنجاح لابد أن تتمتع بالآتى:

- أن تتمتع بروح معنوية عالية تدفعك للوقوف مرة ثانية وللتقدم للأمام.
- أن تعى وتفهم ما تقوم به وأن تعرف قواعد اللعبة التى نلعبها.
- أن يكون لديك هدف تريد تحقيقه وتعمل لأجله.
- حاول أن تتعرف على الوسائل التى تتفادى بها هذا الفشل.

■ **وعموماً** سيظل الإنسان معرضاً للفشل مهما بلغ عمره وقدراته وخبراته ولأن الكمال لله وحده فسنظل معرضين للخطأ وسنظل خبرتنا ناقصة.. وليس المهم أن نفشل ولكن المهم أن نستفيد من هذا.. ونحول فشلنا لنجاح ونحقق مكسباً أكبر بخبرتنا وإمكانياتنا.

ثانياً: أن نرى نفسك ناجحاً وأن تكون جديراً بهذا النجاح:

يتوقف نجاحك على إحساسك بنفسك وتقديرك لها

ولامكانياتك.. فتردد دائما أنك إنسان ناجح وأنت تستحق ما وصلت إليه من نجاحات.. فأنت الوحيد الذى تستطيع رؤية ذاتك الداخلية.. وأنت الوحيد الذى تستطيع أن ترى فكرك وتحسس عواطفك وتفهم فلسفتك وتتعرف على مفاهيمك.. أنت الوحيد الذى ترى نفسك كروح ونفس وجسد.. أما الآخرون فلا يرون إلا صورة لجسدك.

وإذا أيقنا أن الذات الداخلية هى التى تسيطر على أى شخص فهو إذن الوحيد الذى يستطيع أن يدرك كيفية تفكيره وكيفية إنفعالاته، ومتى يسعى، ومتى يخطط.

فصورة الذات هى التى تحدد حياة الإنسان وتحدد كينونته على وجه التحديد، والإنسان هو الفرد الوحيد الذى يستطيع أن يحكم على صورته فهو الذى يراها.. وهو الذى يشعر بها وبناء على تلك الرؤية تتحدد أشياء كثيرة فى حياته.

ولكن قد يراودنا سؤال هنا: بما أن هناك اختلافات بين الناس فبالتالى صورة الذات ستختلف من شخص لآخر.. **فكيف تشكلت تلك الصورة داخلنا؟!**

قد تتشكل هذه الصورة بصفة عامة من تاريخنا وأحداثنا وخبراتنا وكم المشاعر والأحاسيس التى شعرنا بها، من نجاحاتنا، من إحباطاتنا.. كل هذا وغيره تشكلت منه صورة ذاتنا الداخلية، فأصبحنا كما نحن قوة داخلية تتحكم فى قوة خارجية: قوة جسدية وقوة ذاتية وتلك الذاتية تتحكم فى الجسدية وتسيطر على الجسد وتقوده.

وتلك الصورة الذاتية إما أن تكون ضعيفة أو قوية.. جميلة أو قبيحة وهذا يتوقف على رؤية الإنسان لنفسه.

فإن كان يراها قوية فتلك الذات ستبعث فيه روح التحدى والعزم ومواجهة صعاب الحياة.

وإذا كان يراها ضعيفة فسيرى نفسه فاشلا وغير جدير بالنجاح. فهناك مكونان لصورة الذات خبرات النجاح - وخبرات الفشل.

فسلوكنا ما هو إلا انعكاس لما نظنه عن أنفسنا، هو انعكاس لصورتنا الداخلية ونحن نبدو للناس بالصورة التى نراها عن أنفسنا.

ومن منطلق رؤيتنا لأنفسنا يتشكل أسلوبنا فى الحياة، ولذا فكل إنسان هو المتحكم فى ذاته والمسئول عن تصرفاته ويمكنه أن يغير من نفسه كما يريد وأينما يريد.. ولذا فنجاحك بيدك وفشلك بيدك.

فإذا أيقنت أن عوامل قوتك تأتى من احترامك وثقتك وإيمانك بنفسك وتقبلك لذاتك بعيوبها ونقائصها ونقاط ضعفها كما تقبلها خارجيا بعيوبك الشكلية، ولا تجعل أى عيب فىك يضعفك اجتماعيا، فأنت حينئذ إنسان ناجح.

وإذا حدث العكس وشعرت بضعف ذاتك فهذا سيجعلك مهزوزا، قلقا، متشككا، فاقد الثقة، لا تشعر بالأمان.

ولهذا إذا أردنا أن ننجح فى حياتنا فعلينا أن نهتم بصورة ذاتنا ونتعرف على كيفية معرفتها وتطويرها.. **فكيف تعرف ذلك؟!**

• لا بد لك أن تعرف أن صورتك الذاتية ملك لك وتستطيع تشكيلها كما تريد.

• يجب أن تبني هذه الصورة من خبرات نجاحك السابقة وأكد دوما لنفسك أنك جدير بالنجاح وأنت ولدت لكي تنجح.

• أكد أيضا لنفسك أن الفشل ليس نهاية الكون ويمكن تحويله لنجاح بالصبر والحنكة والتعلم من الأخطاء.. ولا تستسلم لفشلك مطلقا وحاول وحاول ويكفيك شرف المحاولة.

• حاول أن تترك أفكارك السلبية وتغيرها بأخرى إيجابية تساعدك على تحقيق النجاح، وهذا بالفعل يمكنك إذا أردت وعزمت وفي أى مرحلة عمرية.

• أقدم ولا تخش المنافسة.. فالخوف من المنافسة فى حد ذاته قد يضعفك.

• **واخيرا..** كن ودوداً صافياً للحياة والناس متسامحاً.. فكر فيما ستعطى قبل أن تفكر فيما ستأخذ وأبعد مشاعر الغضب والحقد والعنف عنك.

ثالثا: ثق فى نفسك:

الثقة بالنفس تعنى المصداقية والأصالة وخلو الشئ من الزيف، ويمكننا القول بأن الأصل فى التوازن النفسى والسعادة هو الثقة بالنفس.

وإذا كانت الثقة بالنفس تعنى هذا فمن هو الإنسان الواثق بنفسه إذن؟!

• لكى يكون الإنسان واثقا بنفسه لابد أن يكون واعيا بإمكانياتها، ومدركا لأحقيتها بالثقة، مطمئنا للاعتماد عليها.. فقد يمتلك الإنسان إمكانية معينة أو موهبة ولكنه يعجز عن استغلالها وهذا بسبب عدم ثقته فى نفسه.

• ولا بد للواثق بنفسه أن يحبها ويعرف قيمتها وقدرتها على تحقيق ما يريد.

• فالواثق بنفسه هو من يستطيع قراءتها من الداخل، وأن يكون بينه وبينها ألفة ودراية بكل كبيرة وصغيرة فهذا ينعكس على سلوكه.

• وهو من يحدد أهدافه بدقة وينسق أولوياته كما ينبغى.. وهو من يوازن بين ما يريده وما يستطيعه.

• وهو الذى يستطيع كبح شهواته ورغباته غير ممكنة التحقيق.. وهو المرن الواقعى.

• وهو المتفائل الإيجابى الواثق بالآخرين والذى يرى الجانب الملىء من الكوب.

• وهو صاحب السلوك الاجتماعى السوى والخطوات الثابتة والابتسامة الصافية والوجه الهادئ والصوت الودود.

• وهو من يمتلك إمكانية البدء والحزم والمبادرة فى حل الأزمات فى الوقت المناسب.. وهو الجاد الملتزم الملىء بالحيوية والنشاط.

رابعاً: أن يكون لك هدف ورسالة فى الحياة:

• كل إنسان فى الدنيا لابد أن يكون له هدف ورسالة.. وأن يكون له دور إيجابى يفعلُه من أجل الآخرين وألا يعيش لنفسه.. وأن تتعدى رسالته حدوده الشخصية فأصحاب الرسالات يرتبطون بالمبادئ الأخلاقية وبمنفعة البشر ولا يرون تعارضاً بين المصلحة الشخصية والعامة مادامت هناك قاعدة أخلاقية للانطلاق.

• وحتى الأعمال البسيطة لابد أن تنطوى على رسالة وتلك الرسالة لابد أن تكون لها استراتيجية وهدف.

• ولكى تكون ناجحاً وعظيماً لابد أن تبنى استراتيجيتك الحياتية وأهدافك لمصلحتك ومصلحة الآخرين.. وهذا يجعلك تسمو بروحك حيث ستنمتع فى تلك الحالة بالأمانة والشرف والعدل.... وما إلى ذلك.

• ولذا فلا يجب على أى إنسان أن يكون محور حياته هو نفسه فقط فيكون قصير النظر وذات رؤية محدودة.

• ويجب ألا يركز على النجاح السطحى الذى ييغى به إعجاب الناس فقط والتغاضى عن الإحساس باحتياجات الآخرين، وقد يصاحب ذلك غشا وسرقة وخيانة وكذب... إلى آخره مما نسمع عنه ويسود تلك الأيام.

• ولكى تحقق رسالتك فى الحياة:

- لابد أن تضع استراتيجية شاملة تنطوى على أهدافك البعيدة والقريبة.

- وأن تضع حسابا للزمن وللآخرين.
- أن تكون لك نظرة ثاقبة ورؤية شمولية.
- أن تتمسك بمبادئك وأخلاقياتك.
- أن تشمل رسالتك فى الحياة الآخرين، فأحب الناس لله أنفعهم للناس.

خامسا: أن نفهم حيالك ونؤكد ذلك:

لا بد لكل شخص أن تكون له فلسفة حياتية يعيش من خلالها.. ولا بد لمن يريد أن ينجح أن يبنى فلسفته تلك على حبه غير المشروط للآخرين والإحساس بهم وتقديرهم.

ولا بد أيضا أن يعرف أنه لانجاح بلا صعوبات، وأنه لا بد من العمل بجلد وصبر وبلا يأس.. ويجب عليه التصميم للوصول للهدف، فقيمة النجاح الحقيقية تحدّد بمدى تذليل العقبات.

• وإذا أردت أن تؤكد ذاتك لا بد لك أن تتمتع بعدة أشياء منها:

- المصداقية والمرونة والحزم فى اتخاذ القرارات والإخلاص والعدل، وأن تستطيع التفكير بمنطقية، وأن تشعر بالآخرين، وأن تكون متفائلا.

- ولا تنس أن تأكيد الذات هو موقف وسلوك وأسلوب.. وأن تأكيد ذاتك لا يتم إلا إذا عرف الناس قيمتك الحقيقية، ونجاحك هو تأكيد لذاتك.

- ولا تنس أيضا أن أى إنسان محصلة لعيوب ومزايا، وأنه حين

تقدم نفسك للناس على حقيقتها بمصادقية بلا خداع بصورتك الخارجية والداخلية ويتقبلونك ويحبونك كما أنت، فهذا يعني قمة النجاح حقاً.

- وتأکید الذات أيضاً يحتاج للثقة بالنفس.. وإلى كيفية التعبير عما يجول بداخلك بصدق وحب وتكون لديك قدرات تعبيرية سواء أكانت بالصوت أو في طريقة عرض الأفكار.... إلخ.. وأن تكون نشيطاً ومفعماً بالحياة.

• **وأخيراً..** حاول أن تبني صورتك عن ذاتك من خلال خبرات النجاح السابقة، وامح كلمة فشل من قاموسك، بل على العكس أكد ذاتك بسلوكياتك وعملك وحبك ومرحك وتفاؤلك، وعندما تنجح اترك نجاحك يعلن عنك ويؤكد ذاتك بلا سعي منك لذلك !

سادساً: لابد أن تكون حراً مسئولاً عن تصرفاتك:

• إذا أردت أن تنجح عليك أن تكون حراً.. اختر أن تتغير.. وتحمل مسؤولية اختيارك، وإذا فشلت لا تندم ولا تيأس بل ابدأ من جديد.. فلا يستطيع أن يختار من لا يكون حراً، ولا مسؤولية لمن لا يستطيع أن يختار.

• والحرية المقصودة هنا هي حرية الإنسان من داخله.. حرية فكره وصدق وجدانه ونقاء ضميره وعدم خضوعه لأهوائه واعتزازه بكرامته، فالحر دائماً لا يخاف وأى اختيار له يتم بناء على قراره.

• لابد أن تكون لديه قدرة على معرفة مناطق ضعفه قبل قوته، أن

يتعرف على عيوبه قبل مزاياه.. لا بد أن تكون أضرار التحكم في حياته في يده وليس في أيدي الآخرين، وأن يستطيع أن يحمى نفسه ضد أى ظلم أو نقد غير عادل، هو من يستطيع أن يحول أى كارثة أو مصيبة إلى استفادة ونفع.. **فهل أنت حر؟!**

سابعاً: يجب ألا تكون أفعالك مجرد ردود لأفعال الآخرين:

- لا بد أن تبدأ وتبادر وتخطط وتختار وأن تتحمل مسؤولية اختياراتك.. وتفكر دوماً في الحلول والبدائل.
- تفكر فيما تستطيعه وليس العكس واتبع مفهوم الوقاية..
- لا تنتظر المصائب ثم تستجيب لها.
- لا تترك أمورك للصدفة بل خذ الاحتياطات التى تقيك من المفاجآت.
- لا تسمح للحالة المزاجية المتقلبة للآخرين أن تتحكم فيك.
- قل دوماً.. أستطيع أن أفعل هذا وأستطيع أن أفعل الأفضل ولدىّ بدائل لهذا.. واعلم أن الإنسان الذى يبدأ بالفعل لا يغضب ولا يستثار بسهولة.

ثامناً: ضع أولويات لأفعالك:

- إن ترتيب الأولويات يوفر عليك الجهد والوقت.. لا بد أن تضع أولويات لكل شىء.. للراحة وللأسرة وللعمل.. فقد نجد مثلاً متطلبات العمل تطغى على احتياجات الأسرة والواجبات الإنسانية والعكس يحدث.

• فلذا لابد أن تنظم وقتك وتستغله استغلالاً جيداً، بحيث يتسع لمعظم متطلباتك وليس كلها.

• يجب أن نقول "لا" حينما يقتحمنا الآخرون دوناً عنا وألاً نخجل من ذلك، فبعض الناس قد يأتون لزيارتك دون موعد سابق مثلاً.. أو قد يحادثك تليفونيا ويعطلك عن عملك بلا داع، أو يدعوك لمناسبة دون أن يعطيك وقتاً كافياً... وهكذا.

إذن حين تنظم أولوياتك وتضع قائمة بهذه الأولويات سيتوفر لديك الوقت وستفعل ما تريد.

ناسعا: حب الناس وكن مخلصاً لهم:

من الصعب في هذه الأيام أن توفق في صديق مخلص أو إنسان يحبك حقاً.. وإذا توافر هذا نكاد لا نصدق ونقول حينئذ "إن الدنيا بخير، ولا زال بها أناس طيبين"، فكم نحن في حاجة لأن نُحِب ونُحَب.

وإذا تأملنا الناس حولنا سنجد أن بعضهم يستطيع أسر القلوب، والبعض الآخر لا يستطيع، ونقول حينئذ "القبول من عند الله".. **فهل يمكن لأي شخص أن ينال هذا القبول؟**

إذا أردت هذا فلتحاول أن تبذل جهدك لتؤلف القلوب من حولك.. وتعلم كيف تجذب الناس إليك فلا طعم لأي نجاح دون الناس.

فإذا استطعت أن تكون صادقاً مخلصاً ستقطع نصف الطريق لحبهم، واعلم أن الناس لديهم "رادار" يفرز الطيب من الخبيث.. وإن

مبادلة الحب تحقق أقصى درجات السعادة والمتعة الروحية فحافظ على من تحب، وكن بجانب من يحبك وقت المحن وساعده بكل ما تستطيع.. وضع نفسك مكانه واستشعر آلامه.. وحافظ على سر أصدقائك.. فصدقك من يصدقك القول.. قل له الحقيقة ولا تضلله واشعره أن مشكلته هى مشكلتك.. فثروتك لا تحسب إلا بحسب أصدقائك الذين يحبونك.

عاشرا: نعلم فن الحوار:

إن التعامل مع الناس فن وأحد أركان التعامل هو لغة الحوار وحتى تتحاور مع الآخرين لابد لك أن تنصت إليهم وتتركهم يعبرون عن أنفسهم حتى يتيحوا لك الفرصة أن تحدثهم.. فحين تفهم ما يقصدون تجعلهم يفهمونك، فالفهم المتبادل هو عملية إرسال واستقبال من الطرفين..

واخيراً.. قرر أن تكون سعيداً وأن يكون الناس سعداء.. أن تنجح وينجح معك الآخرون، وأن تنجح نجاح الأقوياء، فالنجاح ليس مسألة نسبية فلا تقيسه بفشل الآخرين، بل احجز لك مكاناً وسط باقة من الناجحين واجعلها تزدان بك.. فلا شىء مستحيل !



وأخيراً

هل أخذت موقعك في اللعبة؟ وهل أجدت فيها؟ هل تعرفت على القواعد والقوانين التى يجب عليك اتباعها أم كنت تسير بلا هدف؟

هل أدركت أنك لا تستطيع أن تمارس اللعبة بمفردك، ولابد من وجود آخرين معك؟ هل تفهمت أن لكل لعبة قواعد وقوانينها وأنه لابد من التدريب عليها لإجادة اللعب فى الحياة؟.

بديهي طبعاً أن لعبة الحياة تختلف عن أى لعبة، فقوانينها ليست ثابتة ولا محددة بل هى فى تغير مستمر بحسب الأشخاص والمواقف الحياتية، وعلينا أن نتكيف حسب تلك المتغيرات.

وعلى الرغم من أننا لا يمكننا جمع القوانين الحياتية فى قائمة أو فى كتاب مثلاً إلا أننا نجد أن المقتضيات التى تواجه تلك اللعبة تكاد تكون واحدة بالنسبة لنا جميعاً لأنها تشمل الحاجات المشتركة بين البشر بصفة عامة، ومنها الحاجات العضوية التى يجب إشباعها لبقاء الحياة، وأيضا الحاجات الاجتماعية التى يجب إشباعها إذا كنا ننشد السعادة.

وبينما يتجه اهتمامنا الخاص نحو حاجاتنا الاجتماعية إلا أن اكتمال شخصيتنا يعتمد إلى حد كبير على حاجاتنا العضوية، وبما أن الجسم الإنسانى يعمل كوحدة متماسكة فإن صحته سواء أكانت الجسدية أو النفسية تجعل سلامة التكيف الوجدانى أكثر احتمالاً، فتتهدى للعلاقات

الاجتماعية فرصة أكبر فى النجاح لأن أى مرض عضوى أو نفسى ولو بسيط يؤثر عليك ويحول دون إجادتك لأى عمل تقوم به.. وبالطبع إذا كنت مثلاً تريد مستوى معيناً فى عملك فلا بد أن تراعى حالتك الجسمية والنفسية.

هل لازلت تحب أن تلعب؟

كل منا يستمتع باللعب بالأشياء التى يجيد عملها، ومن الصواب أن نستعرض الاتجاهات التى يكون تميزنا فيها واضحاً، ونستعرض أيضاً مدى توافقنا.

وعموماً لن يستطيع أى إنسان أن يبلغ الكمال ويلقى ما يرضيه فى كل النواحي لأننا لو رضىنا أو قنعنا لفقدنا لذة العمل على تحسين أحوالنا وترقية أنفسنا وتنمية أفكارنا.. وفقدنا نشوة السعادة التى نسعى إليها.. وفقدنا بسمة الحياة وأصبحت حياتنا مملة، فلنجتهد جميعاً ولا نكل ولا نمل لنحقق ما نصبو إليه ونلعب لعبتنا "صح".



المراجع

- من المعاناة والألم تتولد القوة !
 - أنجح الاختبارات لمعرفة الذات
 - فى رواق السعادة
 - اعرف شخصيتك وشخصية الآخرين
 - الشخصية كيف يمكن تنميتها
 - الخجل
 - الألعباب والناس
 - التغلب على الخوف
 - كيف تتخلصين من القلق
 - كيف تكتسب الأصدقاء
 - كيف تحمل مشكلاتك ببساطة
 - كيف تتخلص من العصاب والقلق
 - والاحباط النفسى
 - إدارة المواجهه
 - كتاب التحولات
 - كيف تتكامل الشخصية
 - الصدمات العاطفيه
 - " الحياه تبدأ فى الأربعين "
 - د. بوريس سيروولنيك
 - جيل آزوباردى
 - د. وين داير-ترجمة وفاء أبادير
 - باسكال فينارد
 - ج.م. جراهام -ترجمة صلاح مراد
 - د. ماكدونالد لادل
 - ترجمة صلاح مراد
 - إيريك بيرن
 - و.ج مكبريد
 - ترجمة يوسف ميخائيل أسعد
 - جين وروبرت هاندلى
 - وبولين نيف
 - ترجمة د. سهير محفوظ
 - ديل كارنيجى
 - دونالد نوون
 - د. باسكال فرومبون
 - روبرت مايير
 - سارة ديننغ
 - هيلين شاكتر
 - ستيفن جلوكوفسكى
 - والتر تيكن

جوردون بايرون
ترجمة: عبد المنعم محمد الزیادی
دجین دیفرسون
ترجمه للعربية سمیر شیخانی
د. لیلیان جلاس
د. عادل صادق
د. عادل صادق
د. عادل صادق
د. أيمن محمد عادل

د. محمود عبد القادر محمد علی
یوسف میخائیل أسعد
محمد عماد الدین إسماعیل
د. نیل راغب
د. رضوان قناوی
د. أحمد عكاشة
أحمد عبد الحفیظ
د. سید عبد الحمید مرسی
د. سید عبد الحمید مرسی
د. مصطفى فهمی
شريف عرفة
شريف عرفة
زينب صادق

- أتح لنفسك فرصة
- اختبر شخصيتك
- اعرف ما تفكر فيه
- فى بيتنا مريض نفسى
- الاكتئاب أسبابه وطرق علاجه
- كيف تنجح فى الحياة
- كيف تغلب على مشاكل الطفل النفسية
- علم نفس النمو
- الشخصية القوية
- الشخصية والعلاج النفسى
- أخطر مشكلات الشباب
- القلب والشرايين
- الرضا النفسى
- كيف تحب وكيف تكون محبوبا
- ونفس وما سواها
- الشخصية السوية
- فى علم النفس
- كيف تبرمج عقلك
- لماذا من حولك أغبياء
- إدارة العواطف