

«رؤشته» اجتماعية

* الوصفة الأولى: نشط ذهنك!

يقول الأديب اللبناني ميخائيل نعيمة: «عجبت ممن يغسل يديه ثلاث مرات في اليوم ولا يغسل قلبه مرة في السنة» من الناس من يقوم بغسيل كلى إذا كانوا مرضى، ومنهم من يقوم بغسيل قلوب إذا كانوا على خلاف، ويتعرض بعضهم إلى غسيل دماغ إذا انضوا تحت فكر أو عقيدة ما، ولكن هل عمدت يوماً من تلقاء نفسك نحو شيء اسمه «غسيل الذهن»؟ بالطبع هو صحي لأن الخبراء ينصحون به يومياً قبل الذهاب إلى النوم حتى ننعيم بنوم هادئ وبالمرتاح، ذلك أنه نتيجة الضغوط والأفكار التي تواجهنا خلال يوم العمل أو في حياتنا اليومية، نتعرض لكثير من توتر الأعصاب وإرهاق الذهن، فالأعصاب ترتاح حين نسترخي بعد عناء يوم شاق، ولكن ينبغي للذهن هو الآخر أن يرتاح وأن يتخلص مما يكدره، كيف؟ من خلال:

1- التحدث إلى بعض المقربين وخاصة الأصدقاء الأوفياء فإنه

يريحنا إلى حد ما مما نحن به.

2- أن ننفرد بأنفسنا في مكان ما ونحدث إلى أنفسنا بصوت

عال .

3- أن نكتب كل ما يضايقنا على ورقة، وحين ننتهي من الكتابة نقوم بتمزيق هذه الورقة وإلقائها .

4- حضور فيلم ضاحك، أو الاستماع إلى موسيقى أو مشاهدة صورك القديمة والاسترسال مع هذه الأعمال في ذكريات حاملة .

5- التنزه - إذا كان ممكناً - على شاطئ البحر، أو في الطبيعة .

6- اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى، صلاة أو دعاء أو ابتهالاً، فالتقرب إلى الله أهم «منشط» لتعب الذهن .

يقول «د. هارفيلد» في مؤلفه «علم النفس القوة»: «إن معظم الإرهاق الذي نعاني منه مصدره الذهن، فالإرهاق الناتج عن مصدر جسدي أمر نادر». بل إن التعب الجسدي أو مرضه يمكن علاجه بشيء من الراحة أو بحبة الدواء وينتهي، لكن كيف للذهن أن يرتاح، كم هم كثيرون الذين يبحثون عن «فضاوة البال» لأن أعصابهم أصبحت على تماس مع أزمات نفسية تظهر في اضطرابات معرفية أبرزها النسيان، الخبل، الهذيان واضطرابات الانتباه، لهذا - وإزاء

ذلك- يركز المعالجون النفسيون على ما يعرف بالإفراغ الانفعالي كطريقة علاج وتطهير لمكونات الإنسان الضاغطة على تفكيره وذهنه.

هذا الذهن الذي إن لم نستطع أن نتخلص من جميع «إجحافات» المزعجة» وذكرياته الأليمة، لصدأه تكررها، وأنهكة تذكرها بين الحين والآخر. كثيرة هي الأمراض التي مصدرها «كثرة التفكير وانشغال الذهن بما لا يفيد، وسيئه ما يسميه الناس بالهم، وما أدراك ما الهم، فهو قاتل صاحبه إن استبد به، ومشيب الشباب إن لآزمهم، والطريق السريع إلى «الهرم»، فهو «المزعج» الذي يطل تارة بعقدة ذنب عن تقصير، أو ذكرى أليمة لحادثة، أو موقف ساخط تعرضت له، أو إهانة وجهت ولم تستطع حيالها فعل شيء، أو إحراج وقعت به ولم تنساه، أو واجب تقاعست عن أدائه ولا زال يلح عليك ذنب التقصير، أو توبيخ لَحِقْكَ من سفيه وتتأثر لتذكره... وقائمة لا تنتهي، لو أردنا أن نسجل كل مواقف الخزي التي يتعرض لها أحدنا لوجدنا لاحتها تطول، وإبر وخزها لا يفارقنا ألبها، لذلك لا بد بين الحين والآخر - إلى جانب ما ذكر أعلاه- أن تفعل ما أهم منها:

- اطرح الوهم جانباً، واعتمد النسيان أو اللامبالاة (التطنيش).

- ابتعد عن لوم ذاتك وتأنيب نفسك.

- لا تتكثّم على ما تحس به من معاناة.
- لا تتوان عن طلب الاستشارة (النفسية أو الدينية).

* الوصفة الثانية: تقدم ولا تخجل:

قد تشعر بالخجل عند التقدم نحو أشخاص مهمين بارزين، أو قد تعتريك الرهبة عند مواجهة حشد، وقد تتعطل أمورك نتيجة ارتباك وقعت به، سبب ذلك كله يعود إلى الخوف من الوقوع في الخطأ، وافتقاد الخبرات الاجتماعية التي تعمل على غرس الثقة، أو الحساسية المفرطة بتقييم الذات تقييماً سلبياً.. واعلم أنك لست وحدك في هذه الحالة، فطبقاً لبعض الدراسات هناك حوالي 13٪ مما يعانون مثل هذه الحالات. يعتبر العالم النفساني «هال شوك» بأن معاناة الناس من الخجل والارتباك لدى لقاء آخرين يعتبر أمراً طبيعياً ناتجاً عن: عدم الاتزان في تقدير المواقف، والمبالغة في الإحساس بردود الفعل، ويرى هذا الباحث أن الإحساسات تختفي تدريجياً مع النضوج النفسي، والانضمام إلى الحياة العملية، كما أنها تزول تماماً مع توسيع دائرة التعارف والعلاقات الاجتماعية. وللتخلص من هذه الحالات التي يصطلح على تسميتها سيكولوجياً «الرهاب الاجتماعي» يمكن النظر في النقاط التالية:

1. عدم المبالغة في تصوير أهمية الموقف، والإفراط في حسابات الاستعداد تجنباً للتوتر والاضطراب.

2. الاحتفاظ بقدر معين من الاسترخاء.

3. الإيحاء بأن لدينا ثقة تامة بأنفسنا، فالتفكير بأنك واثق ينعكس على تصرفك، فلا يعود ثمة وجل أو تردد أو خجل، لذلك فلنحرص على إعطاء الآخرين انطباعاً بأننا نتمتع بالثقة والإقدام.

4. عدم الخوض بأحاديث لا نعلم تفاصيلها لمجرد مجازاة الآخرين، فحسن الإصغاء أحياناً أضمن من المشاركة البلهاء، ولا تنزعج من عدم قبول الآخرين لرأي أبعديته وتعتبر ذلك رفضاً لك، بل شارك في الحوار على مستوى فهمك للأمر حتى تترك انطباعاً بأن لك رأياً ورويداً وريداً تتمتع بالنضج والتفتح.

5. مواجهة الآخرين بثقة وعدم تحاشي المواقف الاجتماعية التي تكرر وجودك.

إذا كان الخجل مرتبطاً بالخوف من البديهي أن نتخلص منهما، لا ينبغي أن نبقى أسرى الخوف، فالتغيير لا يأتي على أهون السبل ما لم يثابر الإنسان في كل ما يسعى إليه. فإن كان عدم الإقدام والخوف والتردد والقلق وخمول الروح كلها تقف عائقاً أمام

طموحك، انزع فتيل هذه «المشاعر» بالجرأة والإقدام والحماس والاستقلالية. وإذا وجدت نفسك في موقف مواجهة أو تفاوض، حاول أن تضع في ذهنك صورة الإنسان الشجاع، لأن الأفراد الأصحاء عقلياً هم على تماسٍ مع مشاعرهم وأحاسيسهم، ويمتلكون السيطرة على أنفسهم، وقادرون في الوقت نفسه على تحديد هويتهم والتعبير عنها.

وثمة تقنية علاج سهلة تقدمها الباحثة «ديانا هيلز» لحالات الرهاب الاجتماعي تتلخص بأن يتصور المرء نفسه يواجه فعلاً موقفاً يخاف منه ويخشاه، وبالتدرب المستمر على مواجهة أشخاص، أو تعليمه مهارات ثقة وتواصل، أو قيامه بتمثيل أدوار ضمن مجموعة ما، كل ذلك من شأنه أن:

- يذوّب الخوف والخجل والإرباك ويقدم إليه «اعتبار الذات».
- يُتيح له الإيجابية للاختلاط بالناس، والإحساس بالمسرة.
- يُعزز الثقة لديه، ليس تجاهه فحسب بل تجاه الآخرين عندما يترك انطباعاً إيجابياً بأنه: مقدم.
- تجنّبه حالات مرضية قد تحدث دونما سبب (توتر / تعرق / ارتفاع ضغط دم / دوخة / تبول / إسهال / اضطراب معوي..).

* الوصفة الثالثة: لا للغضب، نعم للانفعال:

يقول طبيب قلب أمريكي وهو الدكتور «ردفورد ويليامز»: «حين أسأل مرضى القلب: كيف يتدبرون أمرهم عندما يشعرون بالغضب؟ يجيبون: إنه من عاداتي أن أغضب كثيراً، ولكن على إثر نوبتي القلبية أدركت أن كل تلك الأشياء التافهة التي تثيرني لا تستحق الغضب والانفعال».

لذلك من الحكمة أن لا ننتظر حتى نمر بأزمة مرضية ونقرر على أثرها ألا نغضب، بل يمكن بقليل من العناية أن نجنب أنفسنا الانفعال الشديد وردات الفعل المؤثرة وذلك عبر:

- اعترف بوجود المشكلة التي تثير غضبك، ليسانذك أفراد أسرته أو أصدقائك.

- فكر بموضوعية وكن منطقياً، فالآخر لا يقصد إثارتك.

- ضع نفسك مكان الآخر، وقدّر وجهة نظره.

- أعط الآخر فرصة ليحوز ثقته.

- لتكن ردة فعلك إما ضحكاً من كل قلبك لتهدأ، أو صفحاً.

ولكن لماذا نغضب؟ قد يكون الإنسان هو الكائن الوحيد في الوجود الذي يورط نفسه في المتاعب - على حد قول الباحث النفساني د. مصطفى حجازي - حاول أن تتوقف لحظة لتعيد النظر

في أحداث الأيام السابقة، ستري عندها أن بعض توترك وقلقك وإحباطاتك وغضبك هي وليدة وضعيات لم تتمكن فيها فعلاً من فهم ما قاله شخص آخر، أو أنه لم يفهم تماماً ما كنت تعنيه، لكن ألا يستحق الأمر أن نعطي أنفسنا فرصة ونجيل النظر قليلاً حولنا، لنرى إذا كان هناك بعض المفاتيح لتحسين تفاهمنا؟ العالم المعاصر غني بمهارات الاتصال والتفاهم التي تحول دون الغضب والغیظ.

وفي هذا السياق قامت إحدى المراكز المعنية بالدراسات النفسية بدراسة عن الغضب بين الرجل والمرأة، ليتبين أن معدل الغاضبين من الرجال يبلغ ثلاثة غاضبين مقابل كل امرأة غاضبة، وأن الرجل غالباً ما يكون أكثر غضباً في ساعات الصباح والمساء، بينما المرأة تكون غاضبة خلال منتصف النهار، وينصح المشرفون على هذه الدراسة كلاً من الرجال والنساء بأنهم إذا ما شعروا بالغضب إزاء شيء ما لا يروق لهم فعليهم بشرب قليل من الماء أو العصير، أو الجلوس مع سماع موسيقى إذا أمكن.

واعلم أنه لا يستطيع أحد أن يغضبك إلا نفسك، إذ يمكنك أن تتصرف بعقلانية حتى في أكثر الأمور تطرفاً، ولا تتأثر بأي كلام جارح، فإذا رفسك أحد من الخلف، فما فعل إلا من غيظه لأنك أمامه في المقدمة. وبالمناسبة خذ بما ورد في الكتاب المقدس نصيحة: «لا

تدع شمس نهارك تغيب إذا كنت لا زلت غاضباً».

أما الانفعال فله دوره وغايته النفسية، وقيمة اجتماعية عندما يتمثل في القدرة على المشاركة الوجدانية بين الناس، كما يهيئ الفرد للاستعداد البدني بالجهد المطلوب لتحقيق هدفٍ ما، إلا أنه إذا زاد عن حده بحيث يجتاح صاحبه، فإنه قد يؤدي به إلى أمراض: القلق، الجلطة، بينما الشخص الذي ينفعل باعتدال مؤهل لأن يصرف بعضاً من كبتة الذي إن بقي في داخله قد يعمل على تدميره، لذلك ينبغي تصريف الكبت بلحظات انفعال معقولة وهادئة.

الوصفة الرابعة: المعرفة اكتساب و... استثمار!

سئل «أرسطو»: كيف تحكم على الرجل؟ قال: أسأله ماذا يقرأ وكم كتاباً يقرأ؟ لذلك اقرأ كل ما يلائم مواهبك وكل ما يشبع فضولك المعرفي، فبقدر ما تنوع من اطلاعك بقدر ما تبدو مثقفاً. لأن الثقافة تعني: معرفة بعض الشيء عن كل شيء، على عكس العلم الذي يعني معرفة كل شيء عن بعض الشيء. عندما نريد أن نتثقف من المهم أن نقرأ بشكل جيد وفق الإرشادات التالية:

1. تعود أن تقبل على القراءة وأنت في كامل نشاطك الذهني

لأن الإرهاق عدو التركيز.

2. يستحسن الابتعاد عن مصادر إزعاج وتشتت الذهن أو المقاطعات المكررة.

3. احرص في أثناء القراءة على أن لا تترك الكتاب لأداء عمل ما إلا بعد أن تنهي وحدة قراءة، فكثير من المواضيع تكون مترابطة، وعامل الانقطاع يحول دون فهمها أو التركيز عليها.

4. خذ وضعاً جسيماً مريحاً، فكثيراً ما تؤثر وضعية الجلوس على عمل الفكر، لاحظ الذين يقرأون وهم مستلقون كيف ينامون؟

5. حاول أثناء القراءة أن تحول بصرك عن الكتاب بين الحين والآخر لإراحة العين.

6. هيئ مكان القراءة: هدوء، إضاءة مناسبة، وتهوئة جيدة.

7. قم بعد كل وحدة قراءة بمحاولة استذكار لما ورد فيها من أفكار .

8. حاول أن تقرأ بنقد وتمحيص، وراجع بينك وبين نفسك مجمل الأفكار التي وردت، كأنك تناقش مؤلفه فيما يطرح، وهذا ما يروّض فكري على سلامة الفهم، ويعزز ملكة النقد وقوة التفكير. لأن القارئ الجيد لا يسلم بصحة ما يقرأ أو يخضع للكاتب خضوعاً تاماً، إذ من شأن ذلك أن يضعف من روح البحث.

في مقالته الشهيرة عن المطالعة كتب «جون ملتون»: كتب التاريخ تقوي بصيرتنا، وكتب الشعر تجعلنا سريعي البديهة، والعلوم الرياضية تمكّننا لأن نكون أكثر دقة وحناقة، والفلسفة تجعلنا أكثر جدة ومثانة في التفكير.

لكن أهم ما في المطالعة وتحصيل المعرفة: أن لا تكون لمجرد القراءة وقطع الوقت فحسب، فهي تبدو أكثر أهمية عندما نستثمرها في مجالات حياتنا اليومية، وهذا ما يعيب النهمون على القراءات كيف أنهم يصبحون من ذوي «النظريات المجردة» أو مثاليو التفكير. لهذا كم هو جميل أن تظهر معارفنا بالمطالعة في تواصلنا الاجتماعي سواء بنشر فكرة عن موضوع ما، أو تصحيح رأي وموقف، أو تقديم استشارة ونصيحة، أو كتابة خواطر وأفكار، أو مقالات للنشر، أو المشاركة في جماعات مناقشة، فبذلك تتبلور شخصيتك المعرفية، لأنك استثمرتها في مجالات اجتماع أو مع أناس هم بحاجة إليها، وكم يغبطك ذلك عندما تقدم شيئاً من هذا القبيل.

* الوصفة الخامسة: الخوف، هو ما يجب أن نخافه!

كلنا يكره الخوف، بل الشيء المهم الذي يجب «أن نخافه» هو الخوف، لأن ثمة حياة وراء الخوف، على حد تعبير الباحث سيجال

الذي يعتبر في مؤلفه: «الحياة فيما وراء الخوف»، أننا عندما نحاول أن نفك أسر أنفسنا من الخوف والمجهول والرعب، فإننا إذ ذاك نمكن أنفسنا من طاقة غير محدودة على مواجهة المواقف، بزيادة قدرتنا على الشعور بأننا أحياء متفاعلين مع الحياة، وبالمحبة والدفء من مشاعر الآخرين..

ولكي تجيد فن الحياة يجب عليك أن تتعلم كيف تهزم مخاوفك وتتغلب عليها، فأنت وحدك الذي تستطيع أن تهزم ما يواجهك من مخاوف، ويقدم «نورمان فينست بيل» بعض الإرشادات في هذا السياق منها:

- أفهم طبيعة خوفك لماذا تتصوره؟ فالتفكير به أول خطوة نحو الحل: لماذا أخاف؟
- لا تتهرب من الأمور التي تخيفك، واجهها بقوة واشف نفسك منها.
- لا تستسلم لنداء «اللاوعي» حول ردات الفعل المؤذية من المواجهة.
- تحكم في مخيلتك، فلا تقلق لأنه كثيراً ما يتبين بعد انقضاء ما يخيفنا، كم كان وهماً.
- ضع في بالك أن التفكير الإيجابي يحول التردد إلى حسم،

والفتور إلى حماسة، وعدم المواجهة إلى شجاعة.

- لا تتجنب الناس بحجة الخجل حتى لا تبقى في عزلة،
صحيح أن كل إنسان يعتريه توتر قبل ظهوره أمام جماعة، ولكن
ثق بنفسك وعبر عن مشاعرك بشجاعة.

- لا تفكر باستمرار في أمور قاتمة وتتخيل العواقب التي يمكن
أن تسفر عنها، فكّر بالأحرى بما يجب عمله.

ولننمّ معرفتنا حول ما يخيفنا، فإذا كان الإنسان عدو ما جهل،
فإن معرفتنا بمصادر الخوف تحميّننا منه، يذكر الباحث النفسي
«دافيد بيرنر» حادثة حصلت معه - عندما كان يتهيّب مواجهة جمهور
لإلقاء محاضرة - : «شعرت بمزيد من العصبية، ولأن محاضرتي
كانت تتعلق بموضوع الخوف من التحدث إلى الجمهور، سألت
الحاضرين: كم واحد منكم يشعر بالتوتر والخوف عندما يلقي
خطاباً، فارتفعت كل الأيدي تقريباً، فقلت لهم: حسناً هذا هو بالضبط
ما أشعر به الآن» فتجاوب الحاضرون بالضحك، فاسترخيت
واستطعت أن أوصل محاضرتي بنجاح. وبناء على هذه التجربة
ينصحنا هذا الباحث، وحسبما ورد في كتابه: كيف تشعر أنك بخير:
«واجه الموقف بالصراحة أو العفوية أو الطرافة كي تبدد ما يوترك،

ثم عالج مخاوفك منه (الجمهور مثلاً) خطوة خطوة بأن تقتنع بأن الموقف أقل خطراً وإخافة مما تظن. وإلا فإنه قد يستبد ويتحول مع الوقت إلى حالة عصبية ظاهرة ثم إلى «القلق» والقلق يؤدي بدوره إلى ملامح اكتئاب، لذلك وقبل أن نصل إلى مثل الحالات، لنعالج المشكلة من أساسها، بأن نجعل الخوف ورائنا، ونأخذ بأنشطة لا تتوافق وحالة القلق أو الاكتئاب منها مثلاً:

- الوجود في جو هادئ وصحبة مرحة.
- الاسترخاء / النوم العميق ليلاً.
- التفكير في أناس نحبهم أو التفكير في شيء جيد للمستقبل.
- مشاهدة مناظر جميلة أو الجلوس في الشمس.
- الاستماع إلى الموسيقى .
- الابتسام للآخرين والتحدث بأحداث سارة مع أسرتك وأصدقائك.

- الشعور بوجود الله في حياتك وذكره دائماً «ألا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (القرآن الكريم)

تحرر على الفور من كل حالة فكرية تتسم بالسلبية، تطراً عليك لسبب من الأسباب، واستبدل هذه الحالة بفكرة إيجابية عن قدراتك، من الضروري مقاومة الخوف من الكلام، من إبداء الرأي، من

الانفتاح على الآخرين، من التصدي للمشاكل من أي نوع كانت.

* الوصفة السادسة: تنتقد أم تلاحظ؟

عندما تريد التعليق على عمل شخص ما، فإن هناك فرقاً بين الانتقاد والتقدير وإعطاء الملاحظة، قد يكون الفرق هنا بالدرجة أو بالمعنى، بمعنى أن الملاحظة تصف الحقيقة أحياناً في حين أن الانتقاد هو إعطاء وجهة نظر أو رأي، بينما التقدير هو قول ما يناسب أو يرغب موضع التقدير سماعه، لكن ما هو أهم من ذلك هو: آلية القول وكيفيته، فلربما جاء قول التقدير بطريقة جافة فيبدو وكأنه تحقير، والملاحظة تُوَجَّه بطريقة جارحة فيشعر صاحبها بامتهان، والانتقاد يأتي بناءً فيدفع بالمنتقد نحو بذل الأفضل: (انتقادات الأم لا بنتها على سوء تصرف حيث ينبغي الأخذ بها كي لا تظهره أمام غرباء) لهذا يشير دارسو العلاقات العامة ومهارات التأثير إلى أن الملاحظات غالباً ما تأخذ أشكالاً متنوعة: هجوم ظاهري (انتقاد) أو مديح ظاهري (إطراء) أو تلميحات مبطنة (مدح في معرض ذم / ذم في معرض المدح).

لأجل ذلك، كي تأتي ملاحظتنا سلسلة غير فظة، ونقدنا خفيفاً

مقبولاً، يجدر بنا الأخذ بالخطوات التالية:

- حدد ملاحظتك، من شأن ذلك أن يبين أنك تعرف ويمنح الآخر فرصة الأخذ برأيك .

- قدم براهين، لا تنتقد لأجل النقد، بين أوجه الصواب والخطأ ودع صاحب العلاقة يقارن.

- قدّم ملاحظتك أو نقدك كوجهة نظر ، لا تفرضها فرضاً.

- تناقش وصاحب العمل، قد يكون مقتنعاً برأيه ولديه حججه (ألم يُقَل: أقنع أو اقتنع).

- كن منفتحاً على النقد فنحن عندما نطلب ملاحظات الآخرين نبرهن عن انفتاحنا، فلا يمكننا مثلاً إعطاء ملاحظات لآخر، ولا نقبل نحن أي نقد، أو لا يمكننا إعطاء ملاحظات سلبية لشخص لا يعترف أصلاً بوجود مشكلة لديه، كذلك لا أهمية من إعطاء الآخرين ملاحظات حول أشياء لا يمكنهم تغييرها بأي شكل من الأشكال.

في بحث أجري بجامعة «مينسوتا» الأمريكية بين أن أعظم الأساليب فاعلية هو أن تدبر للأمر بشكل عفوي، ومما جاء في البحث أن النساء اللاتي يسمعن عن طريق الصدفة تقويماً لهن بشكل سلبي في البداية ثم يتصاعد نحو النواحي الإيجابية بعد ذلك، إنهن يحبن القائم بالتقييم أكثر من اللاتي يسمعن وصفهن بطريقة

إيجابية بحتة. وهكذا يخلص البحث إلى إجراء: يجب أن يأتي النقد أولاً والمدح أخيراً .

أما إذا كنت موضع سخرية، أو وجهٌ إليك نقد فأمهر رد على هذا الحال هو الابتسامة الساخرة منك أيضاً والحفاظ على روح المرح قدر الإمكان، فشعور المرح يحافظ على هدوء أعصابنا ضد سخافات الآخرين، وأفضل رد على التعليقات: الضحك المبطن، كي تُشعر الآخر بأنك أكثر ثقة، وأن كلامه لن يهزك، (when people laugh at us, it is best to laugh with them) ولكن عندما تصبح السخرية على شيء من الجدية، لاتنفع بردات فعل صدامية، بل حاول أن تسأل عن سر هجومهم: ما الذي يضايقك مني؟ لا أعرف ما الذي يزعجك فيّ؟ ماذا أفعل لأجعلك تقبل بما أفعل؟ وبمجرد أن تنكشف بعض الأسباب لغضب الشخص منك وحنقه عليك، يفضل أن تتكلم وتسعى إلى حل وسط للمشكلة وإذا كان النقد - كما يرى أستاذ التعلم الذاتي «دن غربر» - الذي يوجّه الشخص الآخر لك في مكانه، حاول أن تحذف الإجابات التي تبدأ بكلمات «ولكن، إنما، في كل الأحوال» بعبارات أخرى منها: ربما كنت على صواب! ماذا كان بإمكانني أن أفعل؟ وإذا استمر الناقد في تعنته فلا تبخل عليه بالازدراء، ولا ينبغي إنفاق الازدراء إلا بحرص، وذلك لكثرة

المحتاجين إليه.

لذلك تقبل النقد واعلم أنه ليس هناك أحد يخلو من هذه الآفة ولا يسلم من النقد، بل لولاه لما تحسن أداء الناس، ولكن الذي يجدر الانتباه له هو عدم التوغل والإمعان في الملاحظات الناقدة والتعليقات الجارحة لأن «من غرّب الناس نخلوه» كما تقول الأمثال الشعبية.

* الوصفة السابعة: هل تؤمن بالحظ؟

«أن تنجح فأنت ذو حظ عظيم، وأن تفشل فثمة نحس يرافقك»، كثير من الناس يعتقدون فعلاً صحّة هذه المعادلة ويرجعون عدم نجاحهم في الحياة إلى «الحظ السيئ»، لكن الذي يجب أن نعرفه أنه لا شيء يحدث عبثاً أو صدفة، لأن كل ما في الوجود خاضع لقانون، ربما تأتي الصدفة لتكمل مسيرة بحث متعاقبة، وهذا ما أكدّه الباحث الفيزيائي «باستور» عندما قال: «إنما يحالف الحظ صاحب العقل المستعد». ادرس مقدرتك ومؤهلاتك قبل أن تسرع في امتهان العمل الذي تمارسه، ادرس نفسك دراسة عميقة وشمّر عن ساعديك، وخذ لكل شيء عدته، ثمة قدر كُتّب لك، قدر من أسرار الغيب في انتظارك وأنت لاتعلم، يأتي في لحظة ما ويرفعك ويسمو بك فوق سوء الطالع الذي تعزو إليه جميع إخفاقاتك، ربما الإخفاق

الذي حدث في وقته لصالحك، أو ربما أرادته العناية الإلهية لوقت آخر يكون أنسب وأفضل.

قد يكون ثمة علاقة بين التفوق والحظ، ولكن هناك عامل له دور في لعبة الحظ وجلب الفرص: هو نحن بتفاعلنا وتجاوبنا مع الفرص، أما كيف وإلى أي مدى تؤثر الفرص في حياتنا وتفكيرنا، فهذا يتوقف على اتجاهنا الذهني. هناك شيء قريب من «ضربة الحظ» وهي «الفرصة» التي تمر بحياة الشخص دون أن يدري متى؟ لكن إذا عرف كيف يتنبه لها ويستغلها لصالحه تغيرت أموره، لهذا يقال: عرف كيف يقتنص الفرصة (لاحظ كلمة اقتنص، المأخوذة من عالم الصياد الذي يتربص في مكان أو يجول البراري بحثاً عن طريدة لتمر وليس لديه إلا طلقة فإن أحسن التصويب اصطاد وكان حظه موفوراً وإن أخطأ ضاعت منه)، وكثيراً ما تأتي الفرصة دون أن ندري كيف ومتى؟ ويتساءل البعض: كيف نعرفها؟ أغلب الفرص تأتي في أمور تافهة تمر في حياتنا لا نعيها أهمية، لهذا بقدر ما نكون متيقظين لكل أمر في حياتنا بالدراسة والتمعن، بقدر ما تزداد الفرص و زيادة الحظ.. ويمكن ذلك بالمؤشرات التالية:

1- التفكير الإيجابي، اعتبار كل شيء ممكن، فإن كان الناس

يتساءلون: لماذا أو كيف، قل: لمَ لا؟

2- التهيوء والإقدام: فكثير من الفرص تحترق لأنها كان يعوزها عامل المباشرة والمثابرة.

3- الحماس: رب فرصة ضاعت أو ماتت من البرد، ولم نحسن تدفئتها بثوب الحماسة.

4- التغلب على التخاذل والتكاسل: يقول المثل العربي: تريد لأولأ، اغطس في البحر..

5- إنشاء شبكة من الصداقات: رباً صديق كان مفتاح طريق نتوق إلى السير به.

6- التحفز نحو أفكار جديدة، بالسؤال عن موضوعات اجتماعية أو علمية سائرة.

7- عدم الاستخفاف بالأمر الصغيرة، فما بداية كل كبير إلا صغير.

إن تخطيط المستقبل والعمل والنجاح المرتقب لا يكون بانتظار الخط، أو معرفته من مجموعة خطوط في فنجان قهوة، أو استحضاره عبر كشفه بقراءة كف، أو أوراق لعب أو استقراء النجوم، «المستقبل هو ما تصنعه أنت الآن».

* الوصفة الثامنة: اضبط وقتك !

يقترح خبراء إدارة الوقت أن يخطط المرء لمعدل 50٪ أو أقل من وقته، لأنه إذا خططت بهذه النسبة ستكون لديك المرونة الكافية لمعالجة بعض الحالات الطارئة والتوقف المفاجئ عن ما تؤديه، فإذا كنت من الأشخاص الذين يداهمهم الوقت ولا يسعهم القيام بكل ما يتوجب عليهم إنجازه، فاسأل نفسك: ما هو الأمر الأكثر أهمية الذي عليّ القيام به الآن؟ حتى يتم ذلك يمكن اتباع النصائح التالية:

1. حدد الأولويات ، أي ركز جهدك على الأمور التي تأتيك بمنفعة أكبر، لاتهدر وقتك بأشياء صغيرة.
2. حدد المسائل التي عليك إنجازها بوضع تاريخ نهائي لها، واحرص على أن تنتهيها قبل الوقت المحدد.
3. ضع لائحة بالإنجازات (عبر برنامج / روزنامة / أجندة) وراجعها في بداية كل يوم.
4. خذ في الاعتبار أفضل ساعات أداء لديك، أي وقت تجده الأفضل للعمل (في الليل / في الصباح) .
5. أنه ما هو طارئ، فنتائج قصيرة، كي لا يعطلك أكثر عن أولوياتك.
6. طبق فن الإهمال الذكي، بإلغاء الأعمال التافهة، أو المهام التي

ليس لها نتائج بالغة (يمكنك تكليف أحدهم القيام بها بدلاً عنك).
 7. قاوم المماطلة والتأجيل، عندما تشعر أنك تود تأجيل أمر ما
 لصعوبته، جرّئه إلى أمور صغيرة ونفّذها خلال فترات معينة.
 تجد نفسك بالنهاية أنجزت جزءاً هاماً.

8. حدد أهدافك مما تقوم به، أفضل الأهداف هي التي تدفعك
 لزيادة النشاط، وتمنح الأشخاص الوجهة التي يريدون.

يرى رجل الاقتصاد الإيطالي «فليفر باريتو» أن 80٪ من المكافأة
 تأتي لنسبة 20٪ من النشاط، لكي تتكافأ بأفضل مكافأة حاول أن
 تحدد مقومات العشرين بالمئة القيمة. وعن كيفية الاستفادة من
 الوقت، ثمة «أجندة» فيها دعوة لقضاء الأمور التالية:

- خصص وقتاً للتفكير، إنه مصدر القوة.
- خصص وقتاً للعب، إنه وعاء الشباب المتجدد.
- خصص وقتاً للقراءة، إنها أساس الحكمة.
- خصص وقتاً للصلاة، إنها تنزه الروح.
- خصص وقتاً للصداقة فهي طريق السعادة.
- خصص وقتاً للمرح، إنه أفضل وسيلة لإعطاء حياتك بهجة.
- خصص وقتاً للعطاء، إنه يقربك من الإنسانية.
- خصص وقتاً للعمل، إنه عصب الحياة.

يقول فرانكلين: أليست تحب الحياة؟ إذن لا تبدد الوقت لأنه
المادة التي صنعت منها الحياة .

* الوصفة التاسعة: متى تقول لا؟

«لا»، تبدو كلمة صغيرة ولكن قولها صعب، بل يجب قولها
بدبلوماسية. نُجابه أحياناً من أهل أو مقربين أو أصدقاء بانصياعات
لا تتوافق مع أهوائنا، ونخرج أنقول «لا» لنرضي أنفسنا أم نعم
لنرضيهم على حساب رغباتنا؟ ثمة مؤشر هام هنا وهو أن تكون
أولاً مقتنعاً بأنك مهم ولك كيانك الخاص وتعرف ما تريد، ثم تأتي
كلمة «لا» ورفض كل ما لا يناسبك أكثر سهولة، إذا انتبعت للمسائل
التالية:

- تجنّب المهام الشاقة عليك التي تكاد تكون مستحيلة، ركز
انتباهك على الأثر لا على الأسباب.
- تجنّب الثقة العمياء، اسأل قدر المستطاع قبل أن تقول «لا»
أو «نعم».
- تجنّب خطأ قيامك بأمر ما «من أجل» شخص لأن الأخطاء
الكبيرة يحتمل وقوعها حين نغرم بالشخص الذي يطلب الرجاء.
- انتبه لتكنيك الغذاء، فهو إحدى قواعد المجاملة ليطلب منا

البعض شيئاً ما (الناس يصبحون أكثر حباً وقبولاً عندما يتناولون وجبة طعام سوياً).

– بدلاً من الانطلاق وفقاً لقراراتنا وأفعالنا المسبقة، فلنتوقف قليلاً ونفكر في مزايا العرض المطروح قبل إبداء الرأي.

– انتبه للتنازلات المتبادلة (تكنيك التقهقر)، ليس بالضرورة أن تقدم تنازلاً عن التزام مقابل تنازل قدمه آخر.

– بيرع محترفو الانصياع في إقناعنا برأي الآخرين، لقول إحدى مستشاري المبيعات: لما كانت نسبة 95% من الناس مقلدين، ونسبة 5% فقط من أصحاب المبادئ، فإن إقناع الناس بأفعال الآخرين بدرجة تفوق اقتناعهم أسهل برهان يمكن أن تقدمه. احذر مثل هذه المراوغة.

يقول رالف أمرسون: الاطراد الأحق آفة العقول الصغيرة، ويقصد بالاطراد: أي موقف أو مبدأ يستغله البعض ويسجلونه عليك لكي تجاريهم، لذلك حاول أن تدرس رأي الأغلبية دائماً وتأمله ملياً لأننا كثيراً ما نضع _ عندما نكون في حالة عدم تأكيد- قدراً كبيراً من الثقة في المعرفة الجماعية، في حين غالباً ما تكون الجماهرة مخطئة لأنها لا تتصرف على أساس معلومات وإنما على أساس

انسياق. (قطيع).

وأبين هنا مثلاً: نلاحظ كثيراً كيف أن مهندسي الإعلانات التجارية يعمدون إلى استخدام آراء العامة في الطريق، يثني فيها عدد من الناس العاديين على سلعة ما دون معرفة بها في الغالب، إن هذه الشهادات من أناس مثلي ومثلك تتضمن نوعاً من أنواع التشويه الخفي، فالمنتجون التجاريون لا يهتمم الشهادات الصادقة، والمشاركون ممثلون بشكل واضح، والمواقف واضحة المسرحة، والحوار مكتوب مسبقاً، إن ما تحتاج إليه فقط اتخاذ قرار شعوري للانتباه تجاه ما يعرف بالدليل الاجتماعي المزيف. وأن نعي تماماً حيل المروجين بعدم استغفاننا أو التحكم في سلوكنا.. لاحظ مثلاً كيف أن المعلنين يستغلون الاحترام الذي يضيفى على الأطباء، عندما يستأجرون ممثلين ليلعبوا دور الأطباء للدعاية حول منتج ما، لماذا؟ لأنه من غير المعقول - موضوعياً - أن تتم السيطرة علينا بتعليقات من رجل عادي، بل لا بد من ربطه بشخص ذو مركز مهني أو اجتماعي اعتاد الناس احترامه.

لذلك فإن أحد الأساليب الدفاعية التي يمكننا استخدامها ضد محترفي الانصياع أو رموز السلطة هو أن نزيل أولاً عنصر المفاجأة عنهم، وأن ندرك البعد العميق لدورهم وأثره على أفعالنا، وبالتالي

زيادة الوعي عن قوتهم، وحينما يتزاوج الوعي مع معرفة مدى السهولة التي يمكن من خلالها تزييف رموز التأثير (الإعلان / السلعة / السلطة) فسوف تكون الفائدة أسلوباً سليماً من الحذر في المواقف التي تتضمن محاولات تأثير وإقناع.

* الوصفة العاشرة: الروشنة العصرية

«قم بأداء التمرينات الرياضية بانتظام واتبع نظاماً غذائياً متوازناً، وقم بعمل خيرٍ لإنسان» هذا ما سيكتبه الطبيب يوماً ما على روشنة المريض بدلاً من وصفه الدواء، بحسب ما يتنبأ علماء الاجتماع والتغذية، ذلك لأن سمات الحياة الحديثة من توتر وقلق وضغوط في الدراسة والعمل تنعكس على الصحة العامة للشخص، لكن يمكن التغلب عليها بابتكار طرق عيش جديدة للتكيف مع ضغط العمل باستمرار، على أن يكون سلاحك في المعركة: إصرارك على الاحتفاظ بصحتك وانتعاشك النفسي، والوسيلة إلى ذلك:

1- ممارسة الرياضة (أي نوع من الرياضة ترغبه شرط المتابعة والانتظام) يعتبر المشي من أبسطها وأكثرها فائدة، فهو يرفع الهم عن القلب ويصقل العضلات ويطرد السموم من الدم ويحسن الهضم كما أثبت معهد الأبحاث الطبية في مدينة دالاس

الأمريكية، ولغاية رياضة المشي ينصح معهد الأبحاث للتربية البدنية في روسيا بالبرنامج التالي:

- مرحلة ما قبل المدرسة: من 21-28 ساعة أسبوعياً.
 - مرحلة المدرسة: من 14-21 ساعة أسبوعياً.
 - طلاب الجامعات: من 10-14 ساعة أسبوعياً.
 - الذين يعملون في أعمال مكتبية من 6-10 ساعات أسبوعياً.
- وفي بحث آخر ظهر أنه يمكنك تقسيم البرنامج الرياضي كل يوم إلى ثلاث خطوات عملية منها: عشر دقائق للمشي بجدية في الطريق إلى مكان العمل أو الدراسة، وعشر دقائق عند العودة، استخدام السلالم بدلاً من المصعد عند الصعود إلى الطوابق العليا، والذهاب إلى الأماكن القريبة دون السيارة، أو يمكن استخدام الدراجة الهوائية لبعض الوقت خلال النهار، أو القفز على الحبل.

2- الحرص على تنظيم الوجبات الغذائية، ويفضل ثلاث خلال النهار في أوقات منتظمة، وعدم تناول أي شيء بينهما حتى تأتي للوجبة التالية وكُلَّ رغبة في الطعام ودونما أن توقع نفسك بتلكبات معوية، وينصح أطباء ومرشدون في التغذية الحرص على وجبة الفطور الصباحية، فهي أهم وجبة في اليوم لأن عدم تناولها من

شأنه أن يؤثر على قدرة الفرد في أداء عمله بطريقة مثلى، فقد بينت مراقبات ميدانية أن الأشخاص الذين يهملون وجبة الصباح يتأثر انتباههم ويقعون في أخطاء كثيرة، وتخور قواهم خلال منتصف النهار.

3- الاهتمام بحياتك الشخصية وعلاقاتك الاجتماعية، هي أيضاً لها من الأهمية بمكان في تعزيز قدراتنا وتمتعنا بصحة جسدية ونفسية طيبة، فقد أشار «ليونارد ساجان» في مؤلفه «صحة الأم» إلى أن رفقة الأشخاص المحبين يكون لها الأثر الرائع على المرضى، وهذا هو أحد الأسباب الذي يدفعنا لأن نزر الأصدقاء والأقارب والمعارف، وتبين أيضاً أن الأشخاص الذين لديهم علاقات اجتماعية قوية ومستقرة يتمتعون بصحة أفضل، كما أن الأشخاص المتزوجين أقل معاناة للأمراض من غير المتزوجين، حيث وجد أن الرجال الذين يتمتعون بزوجات محبات إلى جوارهم يكونون أقل تعرضاً لآلام الصدر.

4- فكّر صح؛ بتصح!

يقول العالم النفسي «ألبرت أليس» أن الحدث الذي نمر به ليس

هو المسؤول عن ألامنا النفسية التي نشعر بها، وإنما طريقة تفكيرنا وتعاملنا مع الموقف وما يتبع ذلك من مشاعر هما المسؤولان عن هذه الألام، وطريقة التفكير هي الحوار الذي يدور بين المرء ونفسه عبر تسلسل الأفكار التي نستسلم لها بعد حدوث الموقف. إذا تعرضت لكلمة جارحة أو موقف عابر سبب لك آلاماً فراقب حوارك مع نفسك: هل تتحدث بكلمات إيجابية ومنطقية بدون انفعال أو استهانة؟ تقدر الأبحاث أن الإنسان يتكلم مع نفسه بما معدله تقريباً 1300 كلمة في الدقيقة (في المحادثة العادية مع الآخرين يقدر عدد الكلمات بين 150 و200 كلمة في الدقيقة)، ويعود ارتفاع نسبة الحوار الذاتي لأنه يرافق المرء في أكثر من حالة يومية: أثناء النوم، أثناء تفكيرك بمشروع، خلال شعورك تجاه حدث ما، مع تصوراتك لأحلامك وآمالك، إنه يختصر بك كل ما هو أنت، وربما هذا ما قصده «ديكارت» في مقولته الشهيرة: أنا افكر إذن أنا موجود. فهل تفكر بالخير أم بالشر، بالتفاؤل أو بالتشاؤم، بالسعادة أم بالتعاسة، بالانطلاق أم بالخنوع، بالمستقبل أم بالماضي بالنجاح أم بالفشل..... الخ.. ما أحرانا أن نفكر بالأصح كي تصح ونصح.

كلمة أخيرة.....!

كلما طلعت عليك شمس نهار جديد..
سبَّح خالقك بإخلاص.. واسأله الحكمة في كل أمر..
كل صلاة مخلصمة مستجابة، وكل إيمان يبلمس النفس..
أخرج من منزلك يحدوك الأمل والتفاؤل..
وقدِّم التحية لأصدقائك وضع الروح في كل يد مصافحة.
إذا أسأت إلى الناس اعتذر بشجاعة، وإذا أساء الناس إليك اقبل
العفو بتواضع.
حاول بحزم أن تثبت في ذهنك ما الذي ترغبه..
وجّه ذهنك نحو الأشياء العظيمة التي ترغب القيام بها..
كل الأشياء تنبع من الرغبة..
والتفكير الصحيح يعني الإبداع..
احتفظ في ذهنك بموقف الشجاعة إذا فشلت، والصراحة إذا
أخرجت، والمرح إذا توترت..
لا ينبغي أن تقول كل ما تعرف، لكن ينبغي أن تعرف كل ما
تقول...

كن جميلاً بذاتك تر الوجود جميلاً... من حولك!