الفصل الأول: غير خارطتك الإدراكية للتحديات

- افتح ١٠ صفحات جديدة مع تحدياتك:

١- الحياة ليست كوب ماء.

٢- صفحة التعريف.

٣- صفحة الحجم الحقيقي.

٤- صفحة الحياة والنجاح والهدف.

٥- صفحة الخبراتية.

٦- صفحة الصخرة.

٧- صفحة المشكلات الممتعة.

٨- صفحة هل كله تحت السيطرة ؟

٩- صفحة موقع التحرك.

١٠- صفحة الفضفضة السلبية.

- استراحة الفصل الأول.

افتح صفحات جديدة مع تحدياتك

بعد عشرين عاما من الآن ستكون أكثر إحباطا بسبب الأشـ.ياء التي لم تحققها وليس بسبب الأشياء التي حققتها؛ لذلك ألـ.ق حبـ.ل الشراع، أبحر بعيدا عن الميناء الآمن، اسـ.تقل الـ.ريح فـ.ي دفـ.ع أشرعتك، اكتشف، احلم.

مارك كوين

الحياة ليست كوب ماء

إن الذين يتعاملون مع الحياة على أنها كوب ماء صغير المساحة، وتحدياتهم ملعقة ملح كبيرة تذوب ليصبح هذا الكوب مالحا – لا يستطيع أحدنا استساغتها حتى لو حاول كثيرا – الحقيقة أنه لا شك في وجود الملح الممزوج بالماء، ولكن السؤال هو: ما هي كمية المياه؟ هل كوب أم فنجان أم دورق أم ماذا؟ إذا كلما ضخمت المساحة التي تذوب فيها ملعقة الملح تستطيع أن تتناوله وتتقبله.

وهذه هي العلاقة بين التحديات والحياة؛ فكلما جعلت الحياة كوبا ضيقا ستحيل العيش فيها بالتحديات (ملعقة الملح) وهي موجودة لا محالة، أما إذا تعاملت مع الحياة بحجمها الطبيعي (الكبير طبعا) فإذا ستستطيع التعامل والتعايش مع أي تحدي أو قرار تريد أن تتخذه، وهذا هو الذكاء.

أرجو أن تقوم بهذا التمرين الذي يساعدك كثيرا في جلب الارتياح النفسي.. تمرين بلا تحديات:

* ابحث عن مكان مناسب بعيداً عن الضوضاء.
* اجلس جلسة مستريحة.
* أغلق عيناك... ارسم صورة بعقلك لشخصك وأنت متغلبا على مشكلتك الحالية.
* اجعل هذه الصورة متماسكة زاهية الألوان.
* أضف للصورة مجموعة الأحاسيس الإيجابية التي تشعرك بالراحة.
* أضف مجموعة أصوات تحبها وتسعد بسماعها.
* لا تسمح لهذه الصورة أن تبهت.
* لا تُقم عوائق في خيالك أمام اكتمال الصورة لتستطيع الآن أن تكون مرتاحا.

صفحة التعريف

- **ما هي المشكلة؟**
- **ماذا تعنى كلمة المشكلة؟**

اكتب الأفكار التي ترد إلى ذهنك حالاً:

تعريف المشكلة في رأيك هو:

.....

.....

.....

المشكلة تُعرف على أنها:

المشكلة: هي فكرة أو قوة أو هدف تعارضه فكـ.رة مـ.ضادة أو هدف مضاد.

أريد أن.... ولكن....

المشكلة تساؤل: لماذا لا يثق بـ.ي الآخرون؟

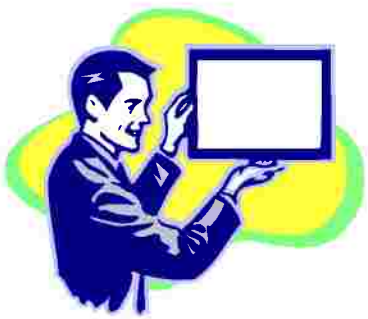
المشكلة عقبة: لقد حـ.دث حريـ.ق بالمصنع.

المشكلة: انحراف عن المخطط مثل: نقص المبيعات السنوية في حالة من التباين والاختلاف بين الواقع وما تهدف إليه.

حدد مشكلتك في السطرين التاليين وحدد نوعها:

هل هي أفكار متعارضة (حيرة)؟ أم تساؤل داخلـ ي لـ ديك؟ أم انحراف عن مخطط؟ أم عقبة أمام تحقيق هدف؟

المشكلة	نوعها



هل يمكنك إعادة تعريف المشكلة؟

ويكون ذلك عن طريق كثير من التساؤلات حول المشكلة، ونذكر أن لديك حجم هائل من البيانات قد تم تجميعها في المرحلة السابقة.

صفحة الحجم الحقيقي

كثير منا عندما يتعرض لتحدٍ ما يضخم حجمه بالشكل الذي يملأ عينه ويجعله عاجزاً عن حل هذه التحدي، بل في بعض الأحيان يقوم بإجراءات مكلفة ومجهدة ثم يكتشف أن الحجم الحقيقي للتحدي صغير؛ بحيث أصبحت تلك المجهودات والأوقات والتكاليف مهدرة.

سيناريو من الحياة:

اللقطة الأولى: (علي) ذو قامة متوسطة وجسد نحيل.

اللقطة الثانية: (علي) يتسلم عمله كمحصل بأحد الأتوبيسات العامة.

اللقطة الثالثة: يصعد الأتوبيس العام من محطة معينة يوميا شخص طويل القامة، مفتول العضلات، لديه نظرات نارية، صعب التعامل.

اللقطة نفسها: لم يجرؤ (علي) على طلب سعر التذكرة من هذا الشخص ويتذكر ذلك بشكل يومي.

اللقطة الرابعة: (علي) أصيب بالاكتئاب وعاش في مشكلة عدم قدرته على مطالبة هذا الراكب بسعر التذكرة.. لمعت في ذهنه فكرة كيف يتغلب على هذا التنين...

الحل هو الالتحاق بأحد النوادي الرياضية لإتقان

لعبة رياضية في الـدفاع عـن الـنفس وكمـال الأجسام.

لقطات عديدة: وهو يمارس هذه الرياضة العنيفة ينفق من الوقـت والجهد والمال الكثير.

اللقطة الخامسة: (علي) وهو يتمتع بجسم رياضي ورغبة حميمة في التغلب والتخلص من هذا الشخص.

اللقطة الأخيرة: يصعد هذا الشخص كعادته وبهيئته المرعبة، يمسك به (علي) مهددا: لماذا تمتنع عن دفـع سـعر التذكرة خلال الشهور الـسابقة؟ يـرد الرجـل ببساطة: إنك لم تسألني، وأنا لم أدفع لأنه لـدي اشتراك مجاني على هذا الخط.

ربما تكون هذه القصة مضحكة، وربما تكون المجهودات المبذولة فيها من أعمال رياضية مفيـدة، ولكن بذل كل هذا الجهـد دون التعرف على الحجـم الحقيقـي للتحدي تجعل جهودنا مبذولة في الاتجاه الخاطئ.

صفحة الحياة والنجاح والهدف

فكر جيدا... تأمل حياتك.. في كل مراحلك العمري.ة.. اس.أل نفسك سؤالاً مباشراً هل هناك تحديات في كل مرحلة؟ لا تتعج.ل، ستجدك في كل مرحلة كنت تعاني مشكلة قد استولت على كيانك.. تفكر فيها طوال النهار.. وقبل النوم.. وه.ي الآن لا تعتب.ر ذات أهمية بالنسبة لك.. إنك تضحك من نفسك عليها عندما تتذكر ه.ذه الأمنيات والأهداف والرغبات، ولذلك عليك أن تؤمن أن في الحياة لابد من وجود تحديات ؛ لأنك في هذه الحياة لابد وأن يكون ل.ديك أهداف وتحقق نجاحات.

(رغم أن) كلمة الناجحين:

يمكنك أن تسأل أحد الناجحين أو من حققوا هدفاً ف.ي حي.اتهم: كيف كان ذلك؟ ولاحظ أنه سيبدأ بكلمة "رغم أن" فه.ي عب.ارة تخص الناجحين التي يسردوا بعدها مجموع.ة العوائ.ق الت.ي وضعت في طريقهم والت.ي تخطوه.ا لك.ي يحقق.وا أه.دافهم ونجاحاتهم.

.. صدقوني ليس للنجاح طعم إلا بوجود عوائق..

صفحة الخبراتية

سيناريو من الحياة:

اللقطة الأولى: سامي يدخل إلى مكتبه في العمل ويبدو عليه أمارات الأسى والضيق.

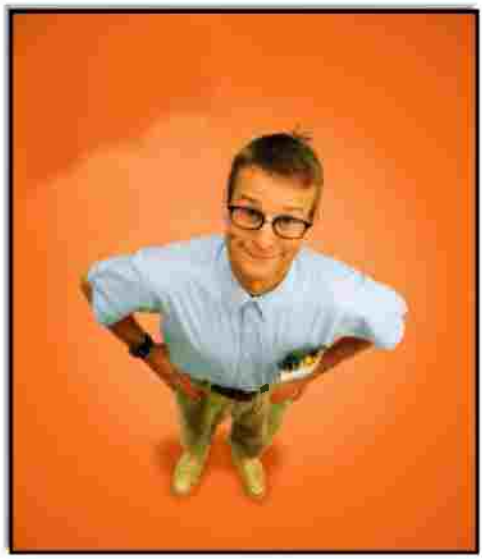
اللقطة نفسها: سامي لا يستطيع أن يؤدي عمله جيدا، لا يـ.ستطيع التركيز حيث يبدو عليه التوتر.

اللقطة الثانيـ.ة: يلاحظ (أبو العريف) هذا التوتر والضيق، فيبدأ في إلقاء نكتةٍ ما؛ أملاً أن يعتدل مزاج سامي ويندمج في العمل.

اللقطة الثالثة: سامي تحدث له حالة من العصبية، ويوجـ.ه حديثـ.ه لأبي العريف، ويقول له: أتهزأ بي؟ أنـ.ت شـ.خص غير أهل للصداقة.

اللقطة الرابعة: (أبو العريف) متعللا: لقد أردت أن أخفف عنك بهـ.ذه الطرفة، لقد فعلتها من قبل مع أحمد؛ فتهللت أساريره وأصبح يومه أكثر إشراقاً، أما أنت فشخص غريب.

قصة تتكرر كثيراً في كل ناحية من نواحي الحياة، ويمكن أن نطلـ.ـق عليها (الحل) عن طريق اجترار الخبرات السابقة، والقضية هنا عدم صبر صاحب الحل (أبو العريف) حتى يتأكد من أن الحالة التي يقدم لها الحل تتطابق مع الحالة التي بني عليها حكمه، فهو لم يتأكد أن ما يعانيه (سامي) هو نفسه الذي عانى منه أحمد، ولم يتأكد من أن رد فعلهما لابد أن يكون متطابقاً، وأن هذا الحل سيؤتي ثماره فـ.ـي كـ.ـل مرة.



التحدي الكبير في الحل الخبراتي هو القفز إلى الحـ.ـل أو التعامل بحلول سابقة التجهيز دون التأكد من تفـ.ـصيلات المشكلة...

صفحة الصخرة

ربما يكون العنوان به شيء من الغرابة؛ لكن ق.صة الـ.صخرة هي قصة رمزية تعني العقبات التي تواجهها في حياتك، وعلاق.ات القوى بينك وبين الصخرة.. والسؤال هنا: هل لديك صـ.خرة فـ.ي حياتك أو مجموعة صخور؟ هل توقفت عندها أم أكملت المـ.سيرة؟ هل اخترقتها؟ هل تريدني أن أوضح أكثر؟

قصة عبد الهادي:

- عبد الهادي طالب متفوق في المرحلة الإعدادية.
- عبد الهادي في الصف الثاني الإعدادي يحصل على الدرجـ.ة النهائية في الرياضيات.
- عبد الهادي لم يحصل على أي درجة (يعني صفر) في اللغة العربية والمواد الاجتماعية.
- لم ينجح في الملحق لسبب بسيط أنه لم يحضر الامتحان.
- عبد الهادي ينمي قدراته في مادة الرياضيات حتى نجـ.ح فـ.ي اختبارات القدرات الخاصة في أحد المسابقات وحـ.صل علـ.ى

المركز الأول.

- تمر السنون والأعوام وعبد الهادي يواصل نجاحاته في مـادة الرياضيات التي بدأ تدريسها لزملائه في الـسنوات المختلفـة حتى زملائه في الثانوية العامة.
- عبد الهادي لم يستطع تجاوز الصف الثاني الإعـدادي؛ لأنـه لا يذهب إلى امتحانات اللغة العربية والمواد الاجتماعية عـن كـل عام.
- عبد الهادي انقطعت أخباره عني، هـو الآن فـي الخامـسة والثلاثين من عمره، لم يحصل على الشهادة الإعدادية رغـم قدراته العقلية الفذة، ولكنه هناك مـازال عنـد صـخرته لـم يتجاوزهـ . . . ا.

ولذلك فإننا لدينا ثلاث سيناريوهات عند مقابلة الصخرة:

الأول: هو الاستسلام: ⟵ أي: البقاء خلفها لفترة طويلة عجزاً عن تجاوزها (مثل عبد الهادي).

الثاني: هو الاختراق: ⟵ أي: تجاوزها سريعا لقوتك النفسية العالية ولضعفها (أي الصخرة).

الثالث: هو البقاء قليلا ثم الاختراق: ⟵ أي تحليل الموقف بالشكل الذي يؤدي إلى تساؤل: كيف جاءت؟ ولماذا جاءت هذه الصخرة؟ ما هي نقاط ضعفي وقوتي؟ وكيف أتغلب على العقبات أو الصخور في المستقبل؟ ثم المضي قدما في تجاوز هذه الصخرة سواء بقذفها أو الالتفاف حولها، (وأذصح باتباع هذا السيناريو) الذي يتوجه بالمستقبل ويساهم في تنمية قدرات الفرد وتحليل البيئة الخارجية.

صفحة المشكلات الممتعة

هذه الصفحة سنناقش فيها سؤالاً محدداً : لماذا بعـ.ـض النـ.ـاس لديهم تحديات تعوقهم عن الراحة والنجاح ولا يودون حلها؟ وكلمـ.ـا بدأ في حلها سارع في منع الحل من التنفيذ؟ والغريب أن ذلك يكون ضد مصلحة الشخص؛ ولكنه يظل يـ.ـشكوا ولا يريـ.ـد الحـ.ـل مـ.ـع بساطته ووضوحه!؟

الإجابة هي: أن كلاً منا لديه مكاسب مباشرة ومكاسب ثانوية secondary gains من كل موقف، ولكي أوضح الفرق بينهما هيا لنشاهد الموقف التالي:

من ملفات الأعمال:

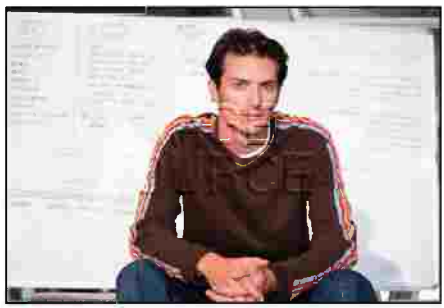
- الأستاذ محمود مدير لأحد المكاتب المهنية.
- الأستاذ محمود دائم الشكوى من أن العاملين لديه ليسوا على مستوى مهني متميز؛ بل دائما ما يتغيبون عن العمل، وبعضهم يهملون في أعمالهم، بعضهم لا يجيدون التعامل مع العملاء، والبعض الآخر غير دقيق في عمله.
- عندها قلت له: ليس هناك مشكلة؛ فالحلول كثيرة وواضحة ومباشرة، فالتغيب عن العمل يمكن حله بلائحة صارمة للحضور والانصراف، وحل الإهمال في العمل هو عدم الترقية أو الخصم من الراتب، أما عدم التعامل الجيد مع العملاء ودقة العمل فيمكن أن يخضع العاملون لبرنامج تدريبي سلوكي يعالج النقطة الأولى وبرنامج مهني فني يعالج النقطة الثانية، وقبل كل هذه الحلول سؤال مهم يا أستاذ محمود: منذ متى لديك هذا التحدي؟ كانت الإجابة صاعقة: منذ ١٠ سنوات. مع بديهية الحل. لماذا لم يسعى الأستاذ محمود خلال هذه السنوات العشرة

المنقضية إلى حل مشكلته التي عرضت لاحقا؟ إنه لم يقابل أحداً من المستشارين ويقص عليه قصته وينبأه بمشكلته، وكل مستشار يستطيع الحلول ولكن النتيجة واحدة؛ لا اتجاه نحو الحل بل مزيدا من الشكوى، وبالبحث والمناقشة تم اكتشاف المكسب الثانوي وهو أن الأستاذ محمود لا يريد لموظفيه أن يكونوا أكفاء بالفعل؛ ولكن يريد بذلك تذكيرهم بفشلهم وتقصيرهم فقط، وذلك للمكاسب الثانوية التالية:

١. ضعف قدرات الأستاذ محمود نفسه ولا يريد أن يتفوق أحد مرؤوسيه عليه.

٢. أن بعض الحلول المقترحة دائما كانت مرتبطة بتكلفة، وكانت وجهة نظره: كيف أنفق عليهم مالا لأدربهم ثم يطالبون بزيادة في الراتب لسبب أنهم أصبحوا أكفاء؟ هل تريدني أن أدفع مرتين؟

انتهت القصة ولم يفهم الأستاذ محمود ولن يقوم بأي خطوة نحو الحل...



– هذا وستجد أن كثيرا من الناس لا يريدون حـ.ل مـ.شكلاتهم بسبب المكاسب الثانوية التي يحققونها من استمرار المشكلة.

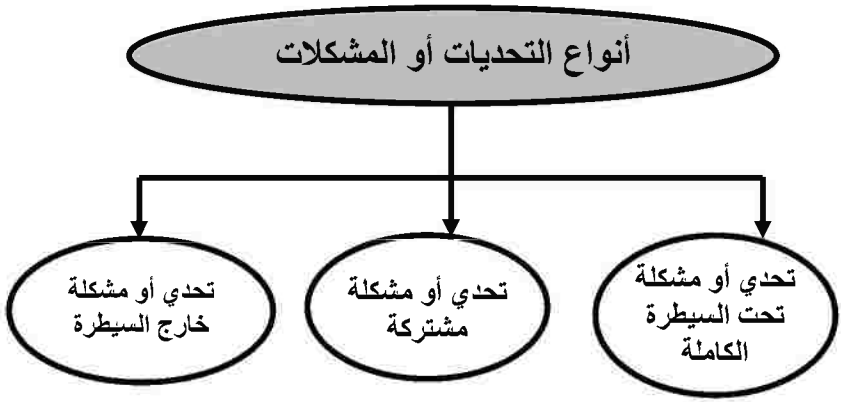
أمثلة:

أمثلة	المكاسب الثانوية
. الأم كبيرة السن (المريضة) لا تريد الذهاب إلى الطبيب أو تناول الدواء.	. . كـ.سب تعـ.اطف أبناءهـ.ا والتفافهم حولها.
. امرأة متزوجة تشكو أبناءهـ.ا ولا تريد أن تقوم معهم بشيء.	. كسب انتباه زوجهـ.ا نحوهـ.ا ونحو أبناءها.

صفحة هل كله تحت السيطرة؟

ربما تقوم بالتعامل وحل مجموعة من التحديات، ثـم تكتـشف أن الحل غير مجدي، وأن الآخرين ليسوا متفائلين مع هذا الحـل، أو التصرف الذي قدمته أو قمت به، ولذلك فإنك لابد أن تحدد أي نوع من التحديات أو المشكلات تعترض طريقك.

فالتحديات أنواع:



صفحة موقع التحرك

تجربة ونتيجة..

- اجلس وحدك وتذكر تجربة فشل سابقة (رسوب في اختبار مثلا).
- اسأل نفسك سؤالاً صريحاً.
- ما هي أسباب وقوعك في هذا الفشل؟
- وفق الإجابة سنختلف لفريقين أساسيين:

الفريق الأول سيكون رده: السبب في الفشل هم المدرسون اللـ.ذين لا يجيدون الشرح، نظم التعليم في الدولة، الأسئلة خارج المقـ.رر، الطريق بين المدرسة والمنزل غير ممهدة، والسبب الحقيقـ.ي هـ.و المجتمع والناس.

الفريق الثاني سيكون رده: السبب هو أنا؛ لأني لم أذاكـ.ر بـ.شكل مناسب ولم أستعد جيدا له.

وهكذا ستنقسم مواقعنا في التحرك في التعامـ.ل مـ.ع المـ.شكلات والتحديات، **الموقع الأول** هو ما يسمى بموقع النتيجة أي: إن الفرد في هذا الموقع يرى أن الفشل نتيجة للأحداث من حوله ويطلب منها

أن تتغير أولاً قبل أن يقوم بأي تعديل في سلوكه، فهو غير مسئول عن أي شيء.

أما **الموقع الثاني** فيسمى موقع السبب، وفيه يشعر الفرد أنه مسئول عن نتائج أعماله، وأن أي فشل هو أحد الأسباب الرئيسية فيه.

السؤال هنا: أي موقع يجعل صاحبه قادرا على التطور والتعامل الإيجابي مع تحدياته؟

بالطبع الموقع الثاني وهو موقع السبب.

ممكن تنتظرني هناك...؟!

صفحة الفضفضة السلبية

قد نواجه مشاكلنا بشكل سلبي؛ كالفضفضة مع صديق أو زميل أو جار لنا، وقص مشكلتنا عليه منتظرين منه الحل السحري لهذه التحدي.

قد تكون الفضفضة شيء يريح الأعصاب، ولكنها لا تحل المشكلة، فنحن نقف عند هذه النقطة منتظرين الحل من الآخرين في حين أن هذا الآخر قد يقص عليك موقف مماثل تعرض له وكيفية مواجهته؛ ولكن أنت لا تستطيع تطبيق هذا الحل، ومن ناحية أخرى فهذا الآخر يحكم عليك أنت وكيفية تصرفك في مواجهة التحدي، ولكن لا يحكم على ما سبب لك التحدي.

وهذا يذكرني بالبرامج التليفزيونية التي يستقبلُ فيها الضيف المشكلات عن طريق التليفون أو البريد الإلكتروني، وهناك الكثير من هذه البرامج الآن على الفضائيات العربية، وفى حالة متابعة برنامج بأكمله سنجد أن الحلول المقدمة تتشابه كثيرا مع اختلاف المشكلات المرسلة، وأن الحل في الأساس ينصب في تطبيقه على السائل فقط دون التعرض إلى أصل المشكلة والطرف الآخر منها.

فأرجو منك ألا تتخذ الفضفضة مع الآخرين هي نقطة النهاية ولكن نقطة في مجمل خطواتك للحل الايجابي للتحدي.

استراحة الفصل الأول

نُواجه باستمرار بسلسلة من الفرص العظيمة متخفية بشكل ذكي في صورة تحديات لا حل لها

الفصل في شكل:

أفكارك الشخصية

نقاط أعجبتك في الفصل الأول:

.....

.....

.....

.....

نقاط تود القيام بها:

.....

.....

.....

.....

نقاط تود التعديل أو الإضافة عليها:

.....

.....