

سحر النقد الذاتي

ما من مؤسسة تجارية ، أو صناعية ذات مخازن ، أو حتى زراعية ، إلا وتجري عمليات جرد دورية لموجوداتها ، لتعرف ما ينقصها فتستوفيه ، وما تراكم في مخازنها أو فقد صلاحيته فتتخلص منه . الأفراد أيضاً يحتاجون إلى عمليات جرد بين الحين والآخر . هذا الجرد الشخصي ، هو ما نسميه «النقد الذاتي» أو «التقييم الشخصي» . وفيه يسأل الفرد نفسه : «ما مواهبي ومهاراتي؟» ... «هل أنا مزود بما يمكنني من منافسة أقراني؟» .. «هل أنا مستعد لتمضية الوقت والجهد والفكر اللازم للنجاح؟» .. «هل يمكن أن تكون بعض معلوماتي قد أصبحت عتيقة عفى عليها الزمن؟» .

أفضل طريقة لنقد الذات ، هي أن تقف قبالة نفسك منفصلاً عنها ، لتقوم بتقييم ونقد نفسك ، مثلما يفعل شخص غريب ، وبأقصى ما تستطيع من أمانة وموضوعية ، لتحدد قدراتك ، وتتعرف على نقائصك . قد يعترض شخص بقوله ، إن هذا إجراء لا داعي له ، لأنه يعرف نفسه ، وأن كل شخص يعرف نفسه .

الجواب : «لا» . فكلنا معرضون لخداع النفس . مبالغون لتبرير ضعفنا والدفاع عن فشلنا . وكثيرون يعتقدون أنهم أفضل مما هم عليه في الواقع . ونحن نرفض مواجهة الحقائق البغيضة لنا ولا نعترف بها ، كإهمال ، واللامبالاة ، والتسويق ، والملل ، والتنصل من المسؤولية .

وعلى الجانب الآخر ، هناك فئة تعتقد أننا أسوأ مما نبدو فنحن نحتاج إلى كثير من الثقة بالنفس ، ونشعر بعدم الكفاءة ، ونتجنب التحديات الصعبة لأننا نخشى الفشل ، ونتيجة لذلك ، نحكم على أنفسنا بالوسطية ، فلا نتقدم ، ولا نرتقي كلنا مستعدون للقناعة بالمركز الثاني .

علينا عند تقييم أنفسنا أن نتخلص من خداع النفس هذا ، افحص نفسك بنظرة صارمة خالية من التحيز . حاول الإجابة عن الاختبار التالي ، فإذا أجبت بالإيجاب عن كل الأسئلة ، كنت بمثابة جوهرة بشرية . ليس هدف الاختبار أن تجتاز امتحاناً ، وإنما هي عملية جرد كما ذكرنا من قبل ، وفصل مواطن قوتك عن مواطن ضعفك ، لتتصرف بكفاءة وحكمة ، عامل كل سؤال بأمانة ، علماً بأن خداع النفس خيانة لها .



تحليل القدرات

هل أنت كادح ؟

- * هل تميل إلى الكسل ؟
- * هل تتخلى عن التفكير فى العمل عندما تترك المكتب ؟
- * هل نادراً ما تتأخر فى المكتب ، أو تأخذ العمل إلى البيت ، أو تذهب إلى المكتب فى عطلة نهاية الأسبوع لتنجز الأعمال المتأخرة ؟
- * هل تضع فى الإفطار وشرب القهوة والثرثرة ، وقتاً أكثر من غيرك ؟
- * هل فى إجازة نهاية الأسبوع تنام إلى وقت متأخر ، معتقداً أنك تحتاج إلى النوم وقتاً أطول من غيرك ؟
- * هل تفضل تمضية الوقت فى الجلوس والنقاش ، بدلاً من قراءة كتاب تعرف أنك لابد من أن تقرأه ؟
- * هل تمضى معظم الأمسيات فى التسلية ومشاهدة البرامج ؟
- * إذا طلب منك أن تصف نفسك بإحدى الكلمتين : كادح ، أو كسول ، أيهما تراها أنسب ؟

هل أنت طموح ؟

- * نعم لا شك فى ذلك ، لكن ، هل تكافح من أجل طموحاتك ؟
- * هل تتخذ خطوات معينة لتحسين قدراتك ، وتنمية مهاراتك ، وإعداد نفسك إعداداً أفضل ؟
- * هل حددت لنفسك أهدافاً ؟
- * هل تتابعها بطريقة يتمشى تنفيذها مع جدول زمنى وضعته ؟
- * هل تتطلع إلى إنجازات مهنية معينة ؟

* هل وضعت خططاً لإيجازها ؟

* هل طموحاتك عالية كما ينبغي ؟

هل تهدف إلى مجرد زيادة أجر ، أو ترقية بسيطة ، بينما يجدر بك أن تسعى إلى منصب إدارى عالٍ ، وليكن نائب الرئيس ؟

هل أنت منضبط ؟

* هل تعرف ما يجب عليك عمله ؟

* هل تؤديه ؟

* هل تؤجل أعمالك وتسوفها ؟

* إذا كُلفت بمسئولية مرهقة غير مجزية ، هل تنتهد لكنك تنهمك فيها حتى تنجزها ؟ أم تؤجلها ، ثم تنتهز وقتاً وتنتهيها كيفما اتفق ؟

هل أنت منظم ؟

* هل عملك غير منظم إلى درجة التراكم ؟

* هل تخطط عملك ، وتعمل حسب الخطة ؟

* إذا لم تكن لديك سكرتارية ، هل تنظم ملفاتك بنفسك ، وتحفظها مستوفاة حتى آخر لحظة ؟ .

* هل تستطيع الاهتمام إلى الوثيقة المطلوبة خلال دقيقة من طلبها ؟ .

* هل لديك بالبيت ملف احتياطي شامل بديل للملف اليومي فى

المكتب ؟ .

* هل تسجل لنفسك مذكرات ، أم أنك تصدق ذاكرتك عادة ؟ .

* هل تعتمد فى مواعيدك على روزنامة جيب ، وأخرى تفصيلية فى

المكتب ، وتسترشد بهما كل صباح ؟ .

* هل تسجل فى الروزنامة التواريخ والأحداث المهمة ، فى أول فرصة ،

أم تؤجل ذلك ؟ .

* هل يحدث كثيراً أن تنسى مواعيدك ، ثم ترتبك محاولاً تداركها ؟ .

هل أنت مبدع؟

* هل تجيد حل المشكلات ؟ .

* هل ترحب بالمشكلات ؟ .

* إذا كلفت بمهمة ، هل تميل إلى اتباع العمليات الجارية ، أم تسعى إلى تطبيق طرق جديدة أفضل ؟ .

* إذا صادفتك مشكلة ، هل تغوص في تحليلها ، أم تتحرك بسرعة لحلها ؟ .

* إذا انكسرت قطعة من جهاز أو مُعدة ، ماذا يكون رد فعلك التلقائي ، هل تفحص الفاتورة الأصلية ، وتصدر أمراً بشرائها ؟ أم تقرر البحث في المجال عن بديل جديد ، يؤدي العمل بطريقة أفضل ؟ .

* هل تؤمن بفائدة صندوق الاقتراحات ، أم أنك لم تفكر فيه أبداً ؟

هل أنت ميال للتركيز؟

* هل تجهد نفسك في تحديد أهدافك ، وتهتم بمتابعتها؟

* هل تميل إلى التفكير في عشرة أشياء في وقت واحد ؟

* هل تتملكك نوبة من الحماسة ، ثم لا يلبث أن يبرد اهتمامك ؟

* هل يستولى عملك على كل تفكيرك ، أم كثيراً ما تنتابك أحلام اليقظة ؟

* هل ينقصك الدافع أو الحافز ؟

* هل توجهك طموحات غامضة ، لكنك لست متأكداً تماماً كيف تتحرك ؟

* إذا أسندت إليك مهمة ، هل تقدم على تأديتها فوراً ؟

هل أنت شريف؟

* هل تقول الصدق دائماً ، حتى حينما تستطيع أن تغلف الحقائق وتخفيها ؟

- * هل تبالغ فى ذكر إنجازاتك ، وتخفى إخفاقاتك ؟
- * هل تحقر من شأن الآخرين الذين تغار منهم أو تحقد عليهم ؟
- * هل تختصر الطرق ، وتلوى الحقيقة ، وتشوه الأقوال ، وتنسب لنفسك حقوقاً ليست لك ، وتخدع الآخرين بالصمت ، وتخفى الحقائق ؟
- * هل تغش زوجتك وتكذب عليها ؟
- * هل تتلاعب فى التكاليف أو المصروفات ؟

هل أنت واقعى ؟

- * هل تعتقد أنك ستلمع تفوقاً فى يوم ما . وإن كنت لا تعرف مقدار هذا التفوق ؟
- * هل لديك من الحس الواقعى ما يكفى لتقييم مهارتك وإمكاناتك ؟
- * هل أنت متفتح الذهن ، بما يكفى لمعرفة أن هناك طموحات لا تنالها بدون الوقوع فى وهدة الفشل ولو مرة ؟
- * هل أنت مدرك تماماً لنواحى عجزك وقصورك ، وكذلك نواحى قوتك ؟
- * هل أجبت عن هذه الأسئلة بصراحة ، أم أنك لجأت إلى الخداع فى الإجابة عن الأسئلة الصعبة ؟
- اسأل نفسك السؤال الأساسى : «لماذا أريد أن أنجح ؟» ، ورتب العبارات الآتية ، بحيث تعكس أولوياتك .
- * أريد النجاح فى أعمالى ، لأن النجاح هو هدف اللعبة
- * النجاح مرتبط بالكبرياء الشخصى .
- * أريد النجاح من أجل أسرتى .
- * أريد موافقة زملائى .
- * أريد المكافأة : المال ، والسلطة ، والنفوذ .

* نظرة عن كتب :

لكى تكون نتيجة تحليلك لنفسك جيدة ، ابحث عن مكان منعزل ،
ابتعد عن التليفونات وأفراد الأسرة ، وكل ما قد يسبب لك مقاطعة ،
وإزعاجاً . قد سيارتك إلى مكان هادئ . المهم أن تلجأ إلى مكان تنعم فيه
بالهدوء وتستطيع التركيز .

حدث نفسك ، وابدأ بمراجعة الأسئلة المكتوبة في البداية :

* هل أنت كادح ؟

* هل أنت طموح ؟

* هل أنت منضبط ؟

* هل أنت منظم ؟

* هل أنت مبدع ؟

* هل أنت ميال للتركيز ؟

* هل أنت واقعى ؟

* هل أنت شريف ؟

ليست المسألة مجرد قراءة للأسئلة . تعامل معها سؤالاً سؤالاً . واكتب
ملاحظاتك مع إجاباتك عن كل سؤال ، وعلى سبيل المثال ، فى الرد على
السؤال : «هل أنا كادح ؟» ، يمكنك كتابة شئ مثل :

- لست كادحاً بما يكفى تقريباً .

- سأكف عن النوم متأخراً فى عطلة نهاية الأسبوع .

- سأخفض ساعات مشاهدة التلفزيون .

- سأخطط جدول أعمالى الأسبوعى فى صباح كل يوم جمعة .

- الانضباط .. الانضباط .. الانضباط .

عندما تفرغ من ذلك ، اختصر الأوراق التى كتبتها إلى صفحة واحدة ،
وثبتها فى مكان بارز ينشط ذاكرتك باستمرار ، كالوجه الداخلى لخزانة

الملابس ، حيث تراها كل صباح ، ، حدث زوجتك عنها ، حتى تساعدك وتقوى عزيمتك ، ولا شك فى أنك ستلتزم ، لأن الرجل لا يحب أن يخفق أمام زوجته .

هناك سؤال أساسى ، لابد من أن تسأله لنفسك ، حينما تبدأ النظام الجديد ، وهو : « هل أنا جاهز ومستعد للعمل بالجد المطلوب لتحقيق أهدافى ؟ » وبعيداً عن حالات المواهب الفذة ، فإن العامل الأساسى فى ٩٠ ٪ من النجاحات ، هو العمل الشاق . ليس من الصعب على الطموحين أن ينجحوا فى مجال الأعمال ، لأن معظم العاملين فى المؤسسات ، يعطون للعمل أقل من إمكانياتهم الحقيقية .

نعم . معظمهم لا يعطون العمل كل وقتهم وجهدهم وتركيزهم ، فإذا كنت مستعداً لأن تعطى العمل كل وقتك وجهدك وتركيزك ، فلا بد من أنك واثق من صعودك على درجات السلم الوظيفى ، وليس المقصود هنا وقت العمل بالمنزل ، وإنما بذل جهد إبداعي مركز أثناء وقت العمل الأساسى .

* كيف تقيم شخصيتك ؟

دعنا نستأنف موضوع تحسين أنفسنا بتقييم سماتنا الشخصية . إنها عملية تنطوى على صعوبة . لأن المطلوب منا فيها أن نرى أنفسنا مثلما يرانا الآخرون ، ولسوء الحظ معظمنا يميل إلى تجاهل النظارة الطبية حينما ننظر إلى أنفسنا ، لكننا نضع أخطاء الآخرين تحت الميكروسكوب ، وسوف نحاول هنا أن ننظر بنزاهة إلى مزايانا ونقائصنا ، محاسننا ومساوئنا . وفيما يلى اختبار يمكنك أن تمتحن به نفسك بارتياح ، ابدأ بتحضير عدد من صفحات الورق ، واكتب عليها القائمة التالية ، تاركاً فراغاً أسفل كل فئة لتكتب فيه تعليقك .

المظهر

الوجه ، الجسم ، الشعر ، القامة ، العادات ، الملابس ، الذوق ، المفروض

أن تكون إجابتك على النمط التالي :

* الوجه : مقبول . لست بالوسيم ، لكن الناس يرتاحون للنظر إلى وجهي .

* الجسم : متناسق ، وأنا أمارس تمارين رياضية كل صباح .

* الشعر : بدأ يتساقط ، لا أستطيع عمل شيء من أجله ، أبى أصلع . يبدو أن الأمر وراثي . أحاول علاجه بدهانات طبية .

* القوام : أميل إلى الاسترخاء أثناء المشي والوقوف والجلوس . أبدو كالساذج ، لا بد أن أكف عن الاسترخاء .

* العادات : ليس في عاداتي ما هو كرهه ، فيما عدا أن بعض الأصدقاء قالوا إنني أتحدث باليدين كثيراً .

* الملابس : لاشك أنها تحتاج إلى عناية . فأنا مهمل أحياناً ، لكن الغسل والكي يكلف كثيراً هذه الأيام .

* الذوق : اسمع تعليقات من بعض الزملاء ، لكنني لا أهتم طالما أؤدي عملي بكفاءة . أشعر كأن زلزالاً سيحدث ، عندما أصل إلى العمل بستره ورباط عنق .

بعد الإجابة عن الفئة الأولى ، انتقل إلى الفئات الأخرى ، افحص إجاباتك بدقة . حاول أن ترى نفسك كما يراك الآخرون . انظر إلى جوانب شخصيتك إلى عاداتك وسلوكك إلى ملابسك إلى كل ما يحتاج إلى إلغاء أو تحسين أو تعديل .

ركز بصرك وفكرك في كل صغيرة وكبيرة ، قلب صفحات كتاب نفسك . طالعه جيداً ، ولا تخدع ذاتك .

الطموح

عملي أنت ؟ أم حالم ؟ مخطط ؟ ميال للسعي ؟ مؤجل ؟ تابع ؟
متردد ؟ هيباب ؟ جسور ؟

التعليم

رسمى ؟ أهلى ؟ كاف ؟ ناقص ؟ تستصعب الدراسة ؟ نواق للتعليم ؟
الشخصية

لطيف ؟ صارم ؟ خجول ؟ نشط ؟ متوتر ؟ اجتماعى ؟ سلبى ؟
النشاط

غزير ؟ ناقص ؟ متقلب ؟ سريع التعب ؟ عادات نوم جيدة ؟ غذاء
متوازن ؟

القدرة على القيادة

واثق من نفسه ؟ جبان ؟ قادر على الإيحاء ؟ صادق الحكم على
الأخلاق ؟ ميال إلى التوكيد ؟ لبق ؟ سريع البديهة ؟ قوى الذاكرة ؟

القدرة على التخاطب

ممتاز ؟ متوسط ؟ غير ملائم ؟ محدود المفردات ؟ لا يتقن النطق ؟ بطئ
التفكير ؟ لا يجيد الإلقاء ؟ .

القدرة على التراسل

نقص المفردات ؟ ضعف الهجاء ؟ أخطاء نحوية ؟ سوء تنسيق الأفكار ؟
خط اليد ردى ؟ يعرف الكتابة على الآلة الكاتبة ؟

مهارات الإبداع

مفكر أصيل ؟ واسع الخيال ؟ يستمتع بحل المشكلات ؟ لا يعرف
كيف يبدأ ؟ يستسلم بسرعة ؟ غير منظم التفكير ؟

القدرة على العمل مع الآخرين

متعاون ؟ منظم جيد ؟ يحقق على الممتازين ؟ يحب الناس ؟ يميل إلى
الشجار ؟ مسالم ؟ مستبد ؟ يحتاج إلى تقدير ؟

التعاون

مشاكس ؟ رصين ؟ ميال إلى الجزم ؟ مجامل ؟ مهيمن ؟ عنيد ؟
متحكم ؟ ودود ؟ طيب القلب ؟ يسعد بفوز الآخرين ؟

* استخدام القوائم

المطلوب منك أن تركز التفكير خلال يوم كامل على كل فئة من السمات . ليس المقصود أن تتفرغ تماماً لذلك ، تاركاً كل واجباتك . وإنما المقصود أن تحتفظ تحت سطح ذهنك بالأسئلة التي سجلتها عن الفئة ، وتراقب على ضوءها تصرفاتك خلال اليوم من حيث السمة المعينة .

فلو قلنا - مثلاً - إنك خصصت اليوم للتركيز على سمة التعاون ، وما إذا كنت ميالاً للمشاكسة أو المجاملة ، سيدهشك التغيير الذي يطرأ على تصرفاتك نتيجة لهذا التحليل . وستجد أنك تطور مهاراتك وتتخلص من سلبياتك أثناء التقييم ، وستكتشف أن التحليل والتقييم يقترحان أنشطة أخرى ، كحديثك في التليفون ، ومشاهدتك للتلفزيون ، ومعاملة الآخرين ، وطريقة الأكل ، وإدارة الاجتماعات ، وقيادة السيارة .

ركز بنفس الطريقة تفكيرك في اليوم التالي على فئة أخرى من السمات . وهكذا تحلل جوانب شخصيتك الجانب بعد الآخر على أيام ، وفي النهاية تعرف المزيد عن شخصيتك أكثر من أى وقت مضى .

اسأل أقرب الناس إليك عن رأيهم في جانب معين من سماتك ، اطلب منهم الصراحة ، واستبعد المجاملة . ولا تغضب إذا لم تسرك آراؤهم . وتذكر أن الغرض من هذه التجربة هو الحصول على معلومات تدفعك إلى الأمام .. إلى النجاح المنشود .

عندما تستعد للانتقال من بيت إلى آخر ، تقوم بعملية تقييم لكل الأشياء التي تملكها ، تحدد ما سوف تحتفظ به ، وما سوف تستغنى عنه وفي يوم الانتقال تكتشف أنك احتفظت بأشياء تافهة لمدة طويلة ، تتمسك بأشياء لها ذكريات جعلتك تحتفظ بها رغم تفاهتها ، ثم لا تلبث أن تتخلص منها ومن أكثر متعلقات الماضي ، وتمضى في النهاية إلى البيئة الجديدة ، مفعماً بالأمل .

مطلوب منك أن تفعل الشيء نفسه مع نفسك إذ تحللها وتقيمها . قبل

أن تنتقل إلى أوضاع أفضل ، أد اختباراً نقدياً لمتعلقات ذاتك من السمات والعادات والمهارات ، حدد ما سوف تبقى معك ، افحص نفسك جيداً . اعرف نفسك كما هي بدون زيادة أو نقصان ، بلا تزويق ولا تنميق .. كما ترى نفسك ، كما يراك الآخرون الصادقون المخلصون ، ثم ابدأ فى صنع التغييرات .

قد تجد أنك سجلت سلبيات أكثر من الإيجابيات ، لكنك ستعرف أيضاً من أنت ، وأين موقعك فى الحياة ، وسوف ترى الدرب الذى يتعين عليك أن تسير فيه وصولاً إلى أهدافك .

* عمل التغييرات

بعد التحليل ، ابدأ عمليات تغيير نفسك . لا تحاول تصحيح كل شئ دفعة واحدة ، وإلا أصابك الارتباك ، والتقاعس ، والتراجع . عالج المشكلات السهلة أولاً ، تستمد منها التشجيع الذى يدفعك لتناول الخطوة التالية ، ومن تكرار الانتصار تنتقل إلى المشكلات الصعبة وتجتازها . تذكر أن عاداتك السيئة ، ونقاط ضعفك ، تكونت بتراكمات سنى العمر ، ولن تزول بمجهود يوم .

إذا صممت على النجاح فى العمل ، فغالباً ما يكون ذلك على حساب ارتياح الأسرة . الواقع أن الإنسان حيوان اجتماعى . وهو يحتاج إلى الأصدقاء لتصبح لحياته أهمية ، وتكتسب عنصر المتعة والتشويق . أعمق العلاقات وأمتعها هى التى تربطنا بزوجاتنا وأولادنا وأبائنا وإخواتنا وإخواننا . لكننا نحتاج إلى علاقات أبعد من دائرة أسرنا ، هناك علاقات الصداقة والزمالة ، وتدخل الجيرة فى نطاق علاقة الصداقة . وهى علاقات أساسية وضرورية . لكن عيب الصداقة كثرتها . إذا كثرت صداقات الفرد هددت إنجازة العمل . الأصدقاء مهمون ، لكنهم يستطيعون استهلاك الوقت الذى ينبغى عليك تكريسه للعمل ، سواء فى لقاءاتك بهم ، أو فى مشايرتهم أفراحهم وأحزانهم ومشكلاتهم .

قد يكون الإفراط فى أنشطة الحياة الاجتماعية مجلبة للبهجة والسعادة ، لكن المؤكد حقاً أنه يشكل عقبة فى طريق النجاح فقد تلتهم هذه الأنشطة إجازة نهاية الأسبوع ، التى ربما احتجت إليها لدراسة ، أو تخطيط ، أو عمل فى مشروع . ويدخل فى إطار الأنشطة الاجتماعية : إقامة الاجتماعات أو تلبية الدعوات إليها ، وما لم تكن معتاداً على الانصراف من هذه الاجتماعات فى وقت مبكر ، فإنك تنقص من كفاءة ذهنك ، وتوهن ملكة ابتكارك ، فى اليوم التالى .

الانطباع الأول :

هل الانطباع الأول مهم ؟ .. الجواب «نعم» ، سواء رضينا أو لم نرض ، غالباً ما يكون الحكم من أول نظرة غير منصف ، فقد يغطى الذوق الرديء على الأخلاق الطيبة ، لكن هل ينبغى علينا أن نعيش فى دنيا يتساوى فيها كل الناس ملابساً وسلوكاً ؟ .. قد يصلح ذلك فى الحياة العسكرية ، لكن لا يصلح لحياتنا العادية . يجب أن تعرف أن ملابسك وسلوكك ينبئان الناس ، يقولان لهم شيئاً عنك ، وما يقولانه قد يخدمك ، أو يضررك ، لكن الكثيرين لا يهتمون .

يجوز لبعض المؤسسات والبنوك بل والمدارس أن تفرض زياً محدداً على الموظفين أو الطلبة . كذلك الحال فى فرق الأندية الرياضية ، وذلك لأسباب منطقية ، وهنا لا يتضح الانطباع الأول على الشخص إلا حينما يتكلم أو يتصرف ، فتظهر بعض سماته .

بعض الناس لا يدل مظهرهم على جوهرهم . فنحن نعرف أن المحتالين من كل نوع يتسترون وراء مسوح الرهبان . يرتدون أنسب الملابس ليندسوا بين الناس ويخدعوا ضحاياهم .. حتى النشالين باتوا يفعلون ذلك ، وعلى النقيض من ذلك نجد فى مجال الأعمال أشخاصاً ناجحين مرموقين ، يذهبون إلى العمل بسرراويل «جينز» ، وقمصان ، ونعال مكشوفة . إلبس ما تشاء ، لكن اعلم أن الانطباع البصرى الذى تقدمه ، غالباً ما يترك أثراً لصالحك أو لغير صالحك .

ومن أغرب ما يذكر عن خداع المظهر ، ما رواه «شارلز تيمبلتون» * من أنه كان فى طريقه إلى بيته فى «نيوجيرسى» ، حينما رأى ما يشبه سيدة عجوزاً ، تجر ساقىها على طول الرصيف أمامه . كانت ترتدى معطفاً رمادياً لا شكل له ولا طراز ، وسروالاً يتدلى على حذاء وضع ، وعلى رأسها قبعة صوفية ، تحتها شعر فضى مهوش . ولما تجاوزها «شارلز» . وقفت ، وخطت بعيداً عن الرصيف ، وشدت قبعتها وهى تنحنى بالتحية ، كما يفعل جيل الآباءأتدرى من كانت السيدة العجوز ؟

«البرت اينشتاين» ، عالم الذرة الشهير . كانت مفاجأة أذهلت «شارلز» ، حتى أنه تلعثم وهو يرد التحية للعالم قائلاً بالألمانية : «جوتن مورجين» كان حذاء «اينشتاين» بلا أربطة ، يرفرف أثناء المشى ، لا يلبس جورباً . يربط سرواله بحزام من حبل ، ويرتدى سترة رمادية فوق قميص من «الفلانل» . وفى الجو البارد يلبس القبعة . سئل «اينشتاين» لماذا لا يلبس الجوارب ؟ . قال لأنها مثقوبة . ولما سئل لماذا يخلع قبعته عندما تمطر ، قال إن تخفيف شعره أسهل من تخفيف القبعة

هذا هو «اينشتاين» يستطيع أن يلبس غير ما يلبس الناس ، ولا يهتم بذلك ، لكن معظم الآخرين لا يستطيعون ، ويهتمون بذلك .

كل شخص يحاول بملابسه وسلوكه أن يثبت فيمن حوله معلومات عن نفسه . ومن المهم أن تعلم أنك لست ملزماً بتفصيل شخصيتك على الطراز الذى يتوقعه ويستسيغه الآخرون الذين تقابلهم لأول مرة ، ولا حتى الذين يعرفونك جيداً ، ويعملون معك يومياً . ومع ذلك ، لماذا لا ترتدى الملابس التى تنطق بحقيقتك ، وتثبت عنك انطباعاً جيداً ؟ ألا يستحق ذلك أن تنظر فى المرأة كلما أقدمت على الخروج من البيت ؟ حتى لا تترك انطباعاً سيئاً ، تستغرق إزالته من نفوس الآخرين عدة أشهر .

هل ترى أن ملابسك شاذة؟

هل تشبه بالآخرين دون أن تشعر ؟

*كاتب وصحافى انجليزى معاصر يعيش فى أمريكا .

هل تميل إلى الابتسام نفاقاً ؟

هل تتكلف ما يلفت إليك النظر ؟

هل توحى بأن لديك معلومات ، أكثر مما تعلم ؟

هل تتقدم نحو الناس ، أم تنتظر حتى يأتوا إليك ؟

هل أنت متغطرس ؟

هل من طبعك العناد والاستبداد ؟

هل تقاطع الآخرين ، شاعراً بأن ما تقول أكثر أهمية مما يقولون ؟

إذا كنت تستخدم أيّاً من هذه الأساليب الخداعية ، فإنك لن تستفيد منها ، لأن معظمنا غير مدربين على التمثيل ، ولا بد أن ننكشف عند ممارستنا لتلك الأساليب ، لن تخيل هذه الحيل على أحد فكيف تنطلي وقد أصبحت من فرط استخدامها بين الناس معروفة ؟

إذا كنت شخصاً جديراً بالاهتمام . لماذا لا تكن أنت نفسك ؟ معظم الناس تعجبهم الأصالة ، كن طبيعياً . ولا تنزوَ في الجانب المعتم الذى لا يراه الناس .



كيف تنمي إمكانيات شخصيتك ؟

سؤال لا يفتأ يردده أصحاب الطموح والتطلعات : « كيف أستطيع تنمية وتطوير إمكانيات شخصيتي إلى أقصى حد؟ » وفيما يلي قاعدة من عشر نقاط تساعد دائماً على بلوغ هذا الهدف :

* اعرف نفسك أحسن وأصدق ما تكون المعرفة . وحلل بأمانة مواطن قوتك ومواطن ضعفك . وحينما تمر بتجربة ناجحة ، حلل مواقفك العقلية . وحاول تكرار هذه المواقف في تعاملاتك الأخرى مع الحياة .

* احمل معك مفكرة . استخدمها في تسجيل مقدار تقدمك نحو الأهداف التي ترنو إليها . وراجع هذه المفكرة بين الحين والآخر . وقارن بين أدائك الإيجابي في الماضي ، بأنشطتك الحالية ، واعلم أن الأشخاص الناجحين يجمعون أفكاراً كثيرة ، ويتصرفون من واقع التجربة على ضوء ألمع الأفكار .

* اسأل نفسك يومياً سؤالاً جديداً ، واجتهد في العثور على الإجابة الصحيحة . القادة والرعاة يفكرون دائماً في أسئلة جديدة ، ليضيفوا أبعاداً جديدة إلى آفاق أفكارهم ، وينشطوا عملية التفكير ويشحذوا حذتها . اسأل نفسك مثلاً : كيف أؤدي هذا العمل بصورة أفضل ؟ : « ماذا أفعل حتى أختصر من يوم العمل وقتاً أكثر ، دون المساس بحجم الإنتاج ؟ »

* نم العمل اليدوي في مجال عملك ، وابحث باستمرار عن طرق جديدة لأداء عملك ، المحترفون الحقيقيون يجتهدون في أداء حرفتهم ، ويؤدون عملهم المنزلي في الوقت نفسه ، كما لو كان وقت بحوث لزيادة المعلومات وتطوير العمل .

* وسع دائرة ثقافتك واهتماماتك ، بالقراءة . وابحث عن مجالات معرفة تضاعف فهمك للأمور المحيطة بك .

* مارس هواية خلاقه ، تشعر باتساع آفاق حياتك ، وينتفش ذهنك .
* وفر ظروف حياة طيبة لأسرتك ، وظروف عمل جيدة لعمالك أو
مرؤوسيك . وشجع الأفكار الجديدة ، واستخدم الخيال الخلاق بين المحيطين
بك فالزعماء يصنعون زعامتهم بخدمة الآخرين .

* استخدم خفة الظل . معظمنا مقطبون لا يبتسمون . اشحذ تذوقك
للفكاهة ، واستمتع بالمرح والفكاهات يومياً بانتظام .
* شجع نفسك على التأمل وأحلام اليقظة . واترك لذهنك فرصة للراحة
والاسترخاء .

* اجعل حواسك يقظة دائماً . وراقب الأشياء بشغف . ثم حاول المقارنة
أو الموازنة بين مختلف الأفكار ، ولا تنس أن عينيك وسائر حواسك هي
أبواب عقلك . وأخيراً ، تستطيع أن تنمى وتطور إمكانيات شخصيتك بالثقة
فى نفسك والآخرين ، وتبنى الأفكار الكبيرة ، والحلم بما تريد تحقيقه ،
والتفانى فى سبيل تحقيقها .

*** كيف تحسن صورتك ؟**

اكتساب اللباقة ، هى أول خطوة نحو تحسين الصورة . والإنسان اللبق هو
الشخص الذى يطلب منك الذهاب إلى القتال ، مقنعاً إياك بأنك مقدم على
رحلة ممتعة . ولن تفعل ذلك - بالطبع إلا إذا أحببت هذا الشخص ولكى
تكتسب حب الناس ، وثقتهم ، ورغبتهم فى الاستماع إليك ، اجعل
العبارات الآتية محور حديثك مع الآخرين :

* أنا فخور بك . * ما رأيك ؟

* حدثنى أكثر . * شكراً .

إن استخدام هذه العبارات القصيرة المهمة - بإخلاص - فى أحاديثك
اليومية . يساعد على غرس الوداد وحسن النية نحوك ، فاجعلها حجر
الأساس فى علاقاتك العامة ، وعززها بالمبدئين الآتين :

* لا تصدق ما يصلك من أوصاف أو أعمال رديئة عن أى شخص ، ما

لم تعرف حقيقتها بطريقة لا تقبل الشك . فلا بد من أن تعكس صورتك الشخصية النزاهة ، والعدل ، وحسن التقدير .

* وإذا علمت أن الشخص ارتكب حماقة بالفعل ، لا تفش سره للآخرين ما لم تشعر أن ذلك ضرورى جداً .

لتحسين الصورة ينبغي توافر حسن المظهر ، وسلامة النطق ، والميول الإيجابية ، والحماسة ، تلك سمات حيوية لنجاح علاقاتك العامة بالناس ولا يخفى علينا فضل الحماسة على الأفراد ، وكيف أن غيابها يتسبب في فشل أكفأهم . عامل كل شخص على أنه شخصية مهمة جداً . أفادت إحدى الدراسات أن أفعال الشخص الواحد تؤثر على حوالي ١٦٠ شخصاً خلال سنة واحدة . وأنت تغير الأقنعة حسب المواقف باستمرار . فأنت مريض بالنسبة للطبيب ، زائر بالنسبة لمريض ، نزير بالنسبة لفندق ، عميل بالنسبة للتاجر . ولك في كل موقف صورة مختلفة .

*** كيف تصير محبوباً؟**

الهدف من تحسين الصورة هو أن تكون محبوباً . ولكي تكون محبوباً أكثر ينبغي أن تكون معتدلاً ، فخير الأمور الوسط ، إذا تطرفت لأى شئ أو أى فكرة ، انصرف الناس عنك وتجنبوك . إذا أردت أن يحبك الناس أكثر تجنب الظهور بمظهر الأناقة المفرطة ، والوسامة الزائدة ، والثراء الفاحش ، والعلم ببواطن الأمور ، والعنف المبالغ فيه ، وكل نوع من أنواع المغالاة والتطرف . وفيما يلي إرشادات بسيطة لمن يريد المزيد من حب الناس :

* كن متناغماً مع الآخرين ، لكن لا تبالغ في إرضائهم - فإذا أنت خرجت عن طريقك المرسوم لإرضاء الآخرين ، لأى سبب غير الاستمتاع بما تفعل ، كنت جانياً على نفسك ، ترهقها بالكبت وتنقص من قدرها في نظرك ونظر الناس .

* اتخذ لنفسك موقفاً وسطاً بين شدة الاكتفاء الذاتى ، وشدة الاحتياج للآخرين ، فالناس يحبونك أكثر ، إذا شعروا بأنك تحتاج إليهم فى أمور لا

تكلفهم مالا ، كطلب النصيحة أو المعلومة المفيدة ، فى حدود إمكانياتهم ، دون إرهاق أو إزعاج ، ودون أن تكثر الاتكاء عليهم ، وإلا سرعان ما يتضررون منك ، ومن ثم يتجنبونك .

* اعترف بأخطائك ، بحيث لا تخط من شأنك . إن قدرتك على أن تقول : «لقد أخطأت» ترفع من شأنك لدى الآخرين ، وتجعلهم أكثر حبا لك . أما الشخص الذى لا يعترف بأخطائه ، فنادراً ما يحظى بثقة الناس وارتياحهم . وفى الوقت نفسه . لا تردد القول بأنك لا تستطيع عمل شئ صحيح ، لأن الناس يميلون إلى تقييم الشخص حسب رأيه فى نفسه .

حاول أن تبدو كفؤاً أكثر منك كاملاً مثالياً ، فالناس قد يتظاهرون بالإعجاب بشخص يتفوق عليهم فى أى شئ ، لكنهم نادراً ما يحبونه بصدق ، لأنهم لا يحبون من يجعلهم يشعرون بالنقص ، لا تبدو وكأنك تعلم كل شئ بل قد تتطلب بعض المواقف منك أن تتظاهر بالجهل .

مرة أخرى ، يجب أن تتذكر أن الشخص الذى يعترف بأنه لا يجيد أى عمل ، ويعرف أقل مما يعرف أى إنسان آخر ، عن أى شئ ، إنما يضع نفسه فى منزلة سيئة . ليس من السهل أن تتخذ موقفاً وسطاً ، لكنه أمر يستحق التعب ، لأن نتيجته زيادة حب الناس لك .

*** كيف تجعل نفسك الشخص الذى تريد ؟**

إذا لم تكن راضياً عن شخصيتك ، غيرها . اختر الشخصية التى تريد أن تكونها . انظر إلى نفسك نظرة متفحصة كن أكثر ما يمكنك موضوعية ، كن منصفاً لنفسك ، كن متزناً غير ميال مع العاطفة . حدد ما تريد أن تحتفظ به من شخصيتك الحالية . حدد ما تريد التخلص منه ، وما تحتاج إلى إضافته . ضع نصب عينيك دائماً أبعاد الشخصية التى تريد أن تكونها .

قد تساعدك كتابة هذه الأشياء على ورقة . قسم الورقة إلى ثلاثة أعمدة عناوينها على الترتيب : حافظ على .. تخلص من .. إضافات . هذا الجدول يشكل أسس برنامج التغيير ، الذى ينتج شخصيتك الجديدة ، وأخيراً تخيل

نفسك الشخص الذى تريد أن تكونه . وشاهد نفسك وقد أصبحت ذلك الشخص ، ثم اتبع الخطوات التالية فى إعادة صنع نفسك :

* استخدم أفكارك عن عمد وأناة ، فى مساعدتك على رسم وتعزيز صورتك الذاتية الجديدة ، علماً بأن ضعف التفكير يعنى صورة ضعيفة ، فكّر فى نفسك بشكل إيجابى .

* اكشف عن اهتمامات خارجية . لا تضيع وقتاً مفكراً فى نفسك ، اخرج منها . اشغل نفسك . مارس رياضة أو هواية جديدة .

* اتصل بآخرين ، لن تكون سعيداً بالمعيشة فى خواء اجتماعى . أنت محتاج إلى الحب والصداقة فى حياتك ابدأ بنشر المحبة والمودة فىمن حولك ، وهب بعض الوقت لمساعدة الآخرين . وابحث عن ميادين العمل التطوعى .

* سيطر على عواطفك واضبط انفعالاتك . خلص ذهنك من أسباب الغيظ القديمة . انس النقد القديم . لا تثبت بذكريات الإحباط الماضية ، فهذه الانفعالات السلبية كانت سبباً لحرمانك من السعادة مع شخصيتك القديمة .

* تقبل تحديات حياتك ، أيا كانت حياتك أو منصبك ، فهناك تحديات يومية تواجهك ، لا تتقهقر أمامها . لا تعطيها ظهرك ، واجهها بشجاعة وحزم . إنها وسائل لتوسيع آفاقك .

* اعتبر نفسك فائزاً . لا تجلس فى ظل حلبة الحياة ، لا تنتح جانباً يحيطك الشعور بالأسى على نفسك . الحل الوحيد لنوبة الوحدة والإشفاق على الذات ، هو الانغماس فى العمل .

* فكر فى الانتصار وطرق الوصول إلى غاياتك . ثق بنفسك وبقدرتك على بلوغ الهدف ، وتوقع النجاح ، تقترب منه ، ثم تجتد نفسك فى القمة .

* فى مقدورك أن تغير حياتك ، إذا استطعت أن تغير شخصيتك .

وتتقمص الشخصية التي تريد أن تكونها .

تستطيع أن تحدد أهدافك .

وتستطيع أن تبلغ هذه الأهداف .

وتستطيع أن تصبح فوازا .

* كيف تصبح أكثر نضجا؟

كل خطوة تخطوها نحو مزيد من النضج . تساعدك وتساعد كل المتصلين بك على الاستمتاع بالحياة أكثر . والنضج الحقيقي يعنى القدرة على تصريف شئونك وعلاقاتك الشخصية بكياسة وسهولة . معظمنا يمضون حياتهم محاولين بلوغ هذه الغاية ، ومع ذلك ربما لا يوجد شخص يمكن أن يقال عنه ، إنه ناضج بنسبة ١٠٠ ٪ . لكن هذه النتيجة المؤسفة ، لا تقلل من أهمية بذل أقصى جهد ، لكسب مزيد من النضج ، وفيما يلي خطوات سهلة تساعد على تحقيق الهدف :

* أوجد شيئاً مفيداً تفعله .. نشاطاً تستطيع مزاولته بدون توتر أو إرهاق ، يعود عليك بالشعور بأنك تخدم غاية جديرة بالاهتمام .

* عزز علاقاتك بأصدقاء كثيرين ، فالشخص الناضج يحب الصحبة ويعرف كيف يستمتع بها مع الأصدقاء ، كن رقيقاً ووفياً ، ملتزماً بواجبات الصداقة .

* ثبت جذور الثقة بنفسك ، ولا تترك لأحد فرصة فرض نفسه أو إرادته عليك ، أو استغلاله لك . وعلى سبيل المثال : إذا قدموا لك فى المطعم طعاماً لا تستسيغه ، لا تتردد فى طلب إيداله ، بدون شعور بالذنب ، أما إذا أفسدت طعاماً بزيادة كمية الملح - مثلاً - فعليك أن تعترف للنادل بذلك بمنتهى الثقة بالنفس ، حين تطلب منه إحضار طعام غيره .

* عدّل روتينك اليومي ، بحيث يشمل على العمل والترفيه ، والقراءة ، واللعب ، والاستمتاع بالطبيعة ، وأنشطة يشترك فيها آخرون .

* كن شخصاً موثقاً به ، يعتمد عليه ، متفتح الذهن ، واسع الأفق ،

على استعداد للتحمل والمعاناة ، من أجل الاقتراب يوماً بعد يوم ، من الشخصية التى يتميز بها إنسان أعجبت به أكثر من غيره ، واتخذته قدوة ومثلاً يحتذى به .

* لا تخف من التصرف مثلماً يتصرف الفتيان . افعل ذلك بين الحين والآخر . الشخص الناضج لا يشعر بحرج ، إذا ارتدى ملابس رياضية ، ومارس المشى أو العدو على شاطئ النهر أو البحر ، أو فى طرق الضاحية . لأنه لا يشك فى نضجه .

* قم بواجباتك الاجتماعية فى المناسبات ، للأقارب ، والأصدقاء ، والجيران ، والمعارف ، وواظب على أداء صور التعاون الملزم ، وتذكر أن الحياة أخذ وعطاء ، الأخذ بلا عطاء صعلكة لا تستمر ، والعطاء بلا أخذ مضیعة .

* استزد ما استطعت من العلم ، سواء بالقراءة والاطلاع الحر ، أو بالدراسة الرسمية للمستويات الأعلى ، والطريقة الأخيرة تفيد من يريد تنظيم اطلاعاته ، ويهمه الحصول على الشهادات .

* تمسك بالقيم الدينية فى كل أعمالك ، وزن تصرفاتك بالمعايير الخلقية ، وتأس بالأنبياء والصالحين والعظماء .

*** كيف تكون عملياً أكثر ؟**

النجاح يحتاج إلى القدرة على ادخار الوقت الثمين والجهد والمال . والقدرة على حسن استثمار الوقت والجهد والمال تحتاج إلى أن تكون على دراية بكيفية أن تكون عملياً أكثر . كثير من الناس يعتقدون أنك لا يمكن أن تكون عملياً ومبدعاً فى آن واحد ، لكن بتنظيم أعمالك والمهام المنوطة بك تستطيع الحصول على أفضل النتائج الممكنة ، وتحقق النجاح المنشود ، وتستمتع بوقت فراغ مشبع .. وفيما يلى بعض نقاط تساعدك على أن تكون عملياً أكثر :

* ضع كشفاً بأولويات الأهداف والإنجازات ، وابدأ بإزاحة الأمور التى

تثقل ذهنك من الطريق ، حتى تتفرغ للأمور الأخرى بذهن صافٍ .

* فكر فى مشروعاتك تفكيراً تفصيلياً تحليلياً من البداية للنهاية ، حتى لا تفاجأ فى مرحلة تنفيذية متقدمة من المشروع بعقبة مستعصية لم تعمل حسابها ، فتخسر كثيراً من الجهد والوقت والمال دون طائل .

* كن مرناً فى تنفيذ الخطة . فالخطط قابلة دائماً للتعديل والتطوير ، بل والإلغاء والاستبدال إذا اقتضت الضرورة . كن مستعداً لاختبار الموقف بين الحين والحين أثناء خطوات التنفيذ ، ومعك التعديل البديل .

* تعلم من تجارب الآخرين ، واستشر أصحاب الخبرة والتجربة للسابقة .

* احتفظ بوثائق وسجلات مكتوبة ، ستتحقق أنها أثمن من الزمن الذى ضاع فى كتابتها .

* وازن بين قيم مختلف الأشياء والعناصر والطرق والأساليب واختر الأفضل ، ولا تتصرف عشوائياً أو كيفما اتفق .

*** كيف تقدم أحسن قدراتك ؟**

يمكنك تقديم أحسن ما تملكه نفسك من قدرات باتباع قواعد بسيطة ، معظم الناس قادرون على تقديم أكثر وأفضل مما يقدمون بالفعل وإذا بذلوا أقصى الجهد ، استطاعوا أن يحصلوا من الحياة على دخل أكبر ، وبالتالى يرتفع مستوى معيشتهم ، وفيما يلى بعض القواعد التى تساعدك على تقديم أحسن قدراتك :

* قف موقفاً صارماً من أخطائك . كف عن تضييع الوقت والجهد فى محاولة تغطيتها ، وكرس وقتاً أطول وجهداً أكثر لتنمية سماتك الحسنة .

* كن أنانياً إلى حد ما ، كف عن محاولة تنصيب نفسك المسئول الأول عن كل الناس ، فى كل شئ إذا أمضيت كل الوقت فى تحقيق احتياجات الآخرين ، لن تجد وقتاً لتحقيق احتياجاتك واستغلال قدراتك . كرس جزءاً من وقتك لنفسك .

* لا تبالغ فى الاهتمام بمظهرك ، فإن ذلك يستهلك وقتاً وجهداً

كبيرين ، كف عن تضييع الوقت في محاولة التأثير على الناس ، وكرس ذلك الوقت لتحسين ذاتك .

* نظم وقتك ، اختل بنفسك ، وقيم كل أنشطتك ، ستجد أنك تضييع وقتاً طويلاً في أنشطة تتكرر دون داع ، أو هي غير ضرورية بالمرة . وإذا ألغيت هذه الأنشطة ، يتوافر لك وقت يمكن استغلاله في عمل تريده ، أو في الحصول على قدر من الراحة والبهجة .

* حدد الأمور التي تعوق تقدمك . اسأل نفسك : «لماذا لم أتمكن من تحقيق أهدافي في الحياة حتى الآن ؟» فقد يكون الوقت قد حان لتغيير مهنتك أو وظيفتك .

* اعترف بأنك تريد من الحياة المزيد . كف عن إقناع نفسك بعدم وجود إنسان سعيد على الدوام . هناك قوم سعداء باستمرار . حدد ماذا يجعلك سعيداً . واجعله هدفاً ، ثم اسع نحوه ، لا تخش الفشل . سر على الدرب ومن سار على الدرب وصل .

*** كيف تحب نفسك ؟**

من الناس من يجد صعوبة في حب الآخرين ، والسبب الحقيقي هو أنهم لم يتعلموا كيف يحبون أنفسهم ، قبل أن تفكر في حب الآخرين ، يجب عليك أن تحب نفسك أولاً . تحسين صورتك هو مفتاح حبك لنفسك . وللأسف ، تتأثر الصورة الشخصية للفرد بتجارب الطفولة ، حيث الشعور بالنقص وعدم الأمان ، اللذين يؤديان إلى ازدياد الذات ، الذي يصبح فيما بعد جزءاً من شخصية البالغين . لكن بقليل من الجهد تستطيع أن تعدل الصورة الشخصية المشوهة لتحب نفسك وتصبح قادراً على حب الناس . بالإضافة إلى ما سبق ذكره عن كيفية تحسين الصورة ، نورد فيما يلي كيفية إصلاح الصورة :

* حافظ على حسن مظهرك ، لأن حسن المظهر دليل على صحة النفس ويلاحظ أن المكتئبين يهملون أول ما يهملون حسن مظهرهم . إذا

أزعجك شيء من مظهرك بادر بإصلاحه . قد يكون العلاج في ثوب جديد ، أو نحو ذلك .

* اعرف نفسك بدقة أكثر . من الناس من يعيش العمر كله مع شخص غريب لا يعرف عنه الكثير ، وهو ذاته .. اسأل نفسك : «من أنا ؟» اكتب قائمة بمزاياك . ومواهبك ، ومنجزاتك العلمية أو العملية . حسن ما يمكنك تغييره ، خفض إلى الحد الأدنى ما لا تستطيع التخلص منه من نقائص .

* نعم اعتمدك على النفس وثقتك بنفسك ، تعلم كيف تسيطر على انفعالاتك ، وشهواتك . وتعلم كيف تقول «لا» لأي شخص ، أو أى شيء قد يوهن طاقتك الحيوية . وقبل أن تطلب من شخص أن يفعل شيئاً من أجلك ، حاول أن تفعله بنفسك أولاً .

* دلل نفسك إذا شعرت بانخفاض روحك المعنوية ، أو قدم لنفسك هدية .

* ابحث عن الحب لتشعر بالحياة . ليس من الضروري أن يتعلق الحب بإنسان ، فقد يتعلق بحيوان أليف ، أو نبات تعتنى به ، أو البيت تصونه وتزينه ، أو منظمة خيرية تتطوع فيها ، أو رياضة تمارسها . أو هواية تزاولها .

* سامح نفسك عن أخطائك التي تبت عنها ، وندمت على فعلها .

* سامح الآخرين على ما فعلوه ضدك ، والتمس لهم الأعذار التي تدرکها .

* كيف تنمى قوة الشخصية ؟

إذا أعجبتك قوة شخصية بعض الناس ، وأحببت أن تكتسبها لنفسك ، فإليك طريقة تنمية قوة شخصيتك :

* تجنب استمرار الاعتذار . وكف عن ترديد عبارة : «آسف . فلم أقصد ذلك» وما فى حكمها من العبارات . وليس المقصود بذلك عدم الاعتذار نهائياً عن الأمور التي تحتم الاعتذار ، ولكن المقصود هو الحذر من تكلف

الاعتذار ، وجعله طابعاً مميزاً لكل تصرفاتك .

* اشترك فى المحادثات التى تستطيع فيها تأكيد وجهة نظرك . ولاحظ أن الأشخاص ضعاف الشخصية لا يتورطون فى مناقشات . لأنهم منغلقيين على أنفسهم . لا يعبرون عن رأى أكيد .

* تحقق من قدرتك على تغيير شخصيتك إذا بذلت جهداً فى ذلك ، لا تقل : «لم أكن قوياً ، ولن أكون كذلك» أنت قادر على تنمية قوة شخصيتك مهما تكن ضعيفاً ، لكن الأمر يتطلب وقتاً ، ويتم على خطوات

* تعرف على مشاعرك بالخوف أو الغضب وغيرهما . لكى تكون قوياً يجب أن تعرف من أنت ، وما شعورك ؟

* تعلم إعلان اعتراضك على السلطات ، عندما تعتقد أنهم مخطئون . الشخص الضعيف يخشى ممثلى السلطة ، كالوالدين ، والمدرس ، والمشرف ، والشرطى ، لكن الشخص القوى لا يخشى فى الحق لومة لائم .

*** كيف تتعود الفوز ؟**

ليس من الصعب أن تفوز فى مباراة الحياة مثلما يفوز الرياضيون فى الألعاب الرياضية ، فما عليك إلا أن تتعلم المبادئ الأساسية للفوز وتمارسها بثقة وإصرار على الفوز :

* تذكر أنك أهم شخص فى حياتك . هذا هو أهم مبادئ التعود على الفوز . عليك أن تواجه حقيقة أنك لن تستطيع مساعدة أى إنسان آخر ، ما لم تساعد نفسك أولاً .

* أد عمالك . من السهل أن تصبح فوازاً ، إذا ركزت كل جهودك وخبراتك فيما تعمل ، واستمتعت بأدائه .

* احتفظ بشكوكك لنفسك . الفواز لا يناقش مشاكله ونقاط ضعفه مع غيره ، ما لم يعرف بطريقة يقينية ، أن الشخص الذى يستمع إليه ، يستطيع مساعدته على حمل تلك المشكلات علماً بأن الكشف عن ضعفك إلى من لا ترضيهم قوتك ، يصلح سلاحاً ماضياً لإشاعة عدم الثقة فيك .

* اكتب قائمة بأهدافك ، واحذف منها ما تراه بعيداً عن الواقع .

* توقع أن تدفع ثمناً لنجاحك ، فإذا كنت ترغب في أن تصبح طبيباً ، فاعلم أن الثمن الذى ينبغي أن تدفعه ، هو الدراسة الطويلة المرهقة ، الفوز يقبل دفع الثمن ، والخاسر يعتقد أن المواهب والذكاء مع قليل من الجهد تكفى لبلوغ الهدف .

* كن مستعداً لتولى إدارة الأزمة . فمن الفوازين رجال ذكرهم التاريخ ، ظلوا فى كواليس الحياة يرقبون ما يجرى على المسرح من أحداث لعدة سنوات ، ولما نشبت أزمة ، قفز إلى مقعد القيادة ، وأدار الأزمة لصالحه باقتدار ، لأنه كان مستعداً ، ليعرف ماذا يعمل حينما تلوح الفرصة .

* اعرف متى تخسر . لن تكسب المعارك كلها ، فلا تضيع وقتك فى مواقف ميئوس منها ، تخلص من الورطة ، وركز جهودك على شئ تشير الاحتمالات إلى أنه لصالحك . للفوز آفاق حياة واسعة ، فإذا صادفته نكسة مؤقتة ، لا يضخمها ، ولا يعتبرها كارثة ، الخاسرون يخشون الخسارة ، فيضيعون وقتاً ثميناً وأموالاً فى محاولة تصحيح أوضاع ميئوس منها .

* لا تخش أن تفوز . الخاسرون يميلون إلى التضافر مع خاسرين آخرين يتجمعون معاً ، ويوجهون أصابع الاتهام إلى الفائزين ، ينحون باللائمة عليهم ، ويضيعون وقتهم فى تصيد أخطاء لهم ، بدلاً من محاولة تحسين مواقفهم ، لا وجود لما يسمى بالحظ . وإذا كان له وجود ، فهو فى طيات العمل المتقن الجاد . الفرص تطرق الأبواب ليل نهار . لكن بعض الناس لا يسمعون طرقاتها ، لأنهم لم يعدوا أنفسهم لها ، وللاستفادة منها عندما تطرق أبوابهم .

* حدد أحلامك التى تخسر دائماً معارك تحقيقها . تحدث عنها ، وفكر فيها باستمرار ، تزدد عزماً على تحقيقها بالتدريج .

* ابن فى نفسك الثقة بالنفس ، والشعور بالجدارة والاستحقاق

* ابدل أقصى جهد للتزود بأسلحة النجاح ، كأن تجمع أكثر قدر من

المعلومات عن المشروع الذى تزمع تنفيذه ، وتحشد له أكثر الفنيين خبرة ،
وتجربى له دراسة جدوى اقتصادية مسبقة ، وإلا فإن الارتجال والعمل بلا
دراسة ولا خطة ، لا يؤدى إلى نجاح .

* حاول مساعدة الآخرين ، تكسب حب الناس ومساعدتهم لك ، عند
الضرورة تطوع بعمل الخير ، وضاعف نشاطك فى مجتمعك .

* ساعد الخاسرين على تجاوز الصعوبات التى تعترضهم .

* تزداد فوزاً ونجاحاً ، كلما ازداد تقييمك لحقك فى النجاح .



* ليكن لسان حالك دائماً : « شعورى
بنفسى يتحسن . أنا واثق من أنى سوف أنجح .
أعرف أنى أستحق النجاح ، وأعرف أنى
سأجتاز كل العقبات . ربما أكون قد فشلت
فى الماضى ، لأننى كنت عدو نفسى ، لكننى
أبدأ الآن بشخصية جديدة ، وأثق أنى جدير
بالفوز . لقد كان مخى مفسولاً فى الماضى
بفكرة أنى ولدت خاسراً ، لكننى أعرف الآن
نفسى ، وأشعر أنى لست أقل من أحد .

يتكون الجنس البشرى أساساً من ناجحين
وفاشلين ، تحددت هويتهما فى المهد منذ

الطفولة : فريق ناجح ، وفريق فاشل . الفريق الفاشل يشعر بمركب النقص .
لكنه لا ينبغى أن يظل فاشلاً . عليه أن يحاول ، وإن اقتضى الأمر اللجوء إلى
الطب النفسى .

* كيف تكون أكثر مغامرة ؟

هل تتوق إلى ترك وظيفتك لأن طريق الترقى فيها مسدود ؟ .. هل تحلم
بالذهاب إلى جزيرة مهجورة ، أو القيام برحلة استكشاف ، لكنك لا تملك
الشجاعة لتقدم على هذه الأعمال ؟ .. يمكنك أن تتعلم كيف تصبح أكثر

مغامرة إذا اتبعت الخطوات الآتية :

* مفتاح الجرأة هو تنمية الشعور بالأمان داخل نفسك . عليك أن تؤمن بأنك ستكون على ما يرام ، مهما تعمل . أينما تذهب .

* ابدأ بالتجربة على نطاق ضيق ، خلال جزء من الوقت ، وإذا تأكد نجاح التجربة فى العمل الجديد ، وتأكد لديك الشعور بالأمان ، انتقل إلى العمل الجديد .

* قيم منصبك الحالى . إذا لم تكن راضياً عن حياتك العملية والاجتماعية ، كان تغيير الوضع أسهل . سل نفسك ماذا ستخسر ، ربما تتحقق من أنك لن تخسر شيئاً .

* استرجع أحلام الطفولة وآمالك الدفينة المكبوتة ، كـرغبتك فى أن تكون قصاصاً أو مخترعاً - استعادة هذه الأحلام تبعث البهجة وتعيد للنفس جرأة الطفولة .

* تعرف على المغامرين ، استمع إليهم ، واقرأ عنهم ، وانتسب لأنديتهم وستجد بينهم صفة مشتركة تغريهم بالمغامرة ، هى الأمل فى النجاح .

* حدد المكان الذى تحب ارتياده . اقرأ عنه . واستعلم من شركات السياحة والسفر . وادرس مشكلة العمل والسكن هناك .

* ابحث عن رفيق ، وجود الرفيق يعطيك الشعور بالأمان .

* كيف تقلع عن عادة سيئة ؟

يمكنك الإقلاع عن العادة السيئة ، إذا كنت أميناً على نفسك ، صادقاً معها ، ويصعب الإقلاع عن العادة السيئة كلما طال أمد ممارستها ، وامتدت جذورها فى النفس ، ومع ذلك يسهل التغلب عليها إذا عازمت على التخلص منها بإرادة قوية صادقة . إذا حاولت وفشلت ، فلا بد من أنك محتاج إلى مزيد من قوة العزيمة أو أنك لست صادقاً فى رغبتك فى التخلص من هذه العادة وأنت تخدع نفسك ، وفيما يلى طريقة الإقلاع عن العادة السيئة :

* اكتب كل مساوئ عادتك : الصحية ، والمالية ، الاجتماعية .

* اكتب فى قصاصة أخرى كل المميزات والفوائد التى تنتظرها بعد النجاح فى الإقلاع عن العادة الرديئة : الصحية ، والمالية ، والاجتماعية .

ابذل مجهوداً فى التركيز على كل من المساوئ من جهة ، المزايا من جهة أخرى ، ليتضح لك أن البون شاسع بين حالتك فى الموقفين .

* تجنب أى موقف يجعل من السهل عليك العودة إلى ممارسة العادة السيئة ، أعلن على مخالطيك وزملائك وأصدقائك أنك أقلعت عن التدخين ، وأنت خصصت مكافأة لمن يضبطك متلبساً بتدخين سيجارة - مثلاً .

* اشغل وقت فراغك بنشاط رياضى ، أو فلاحه الحديقة ، أو بعض الأعمال المنزلية ، كأعمال الديكور وإصلاح الأثاث .

نَمِّ ثقتك بنفسك ، على النحو المذكور فى صفحات سابقة ، مع التركيز على كتابة قائمة بمنجزاتك مهما تكن بسيطة ، ما دامت مفيدة .

لا تقارن نفسك بالآخرين . فلكل شخصية قدراتها الخاصة . كذلك أنت فريد من نوعك . ولو شرطه حسين بنقص ما نبغ .

* لا تتوقع من نفسك أكثر مما تستطيع قدراتك . وتقحم نفسك فى عمل لست أهلاً له ، وتتوقع فيه النجاح ، وإلا انتهيت إلى الشعور بالنقص .

* لا تمارس ألعاباً رياضية لست مؤهلاً لها بدينياً ، حتى لا تفشل ، ويتأصل فيك الشعور بالنقص .

* تذكر دائماً الجوانب المضيئة فى شخصيتك وفى حياتك ، وإنجازاتك التى تدعو إلى رضاك عن نفسك .

* ذكر نفسك بأنك محبوب من أسرته ومن أصدقائك ، وأنت قادر على التكيف والانسجام مع المجتمع المعقد .

* لا تتوقع فى ذكريات الفشل وتغرق فى أفكارها الكئيبة ، وتذكر أنك من البشر ، وأن البشر جميعاً يخطئون ، إن العبرة فى أن نتعلم من أخطائنا

للصواب .

* إياك أن تتهم نفسك بنقائص . لا تقل لنفسك : «أنا خجول .. أنا كسلان .. أنا جبان .. أنا قلق .. أنا سريع النسيان .. أنا ضعيف فى الرياضيات .. أنا ملول .. إلخ»

* كيف تقلع عن عادة التأجيل ؟

عادة التأجيل نقيصة خطيرة ، يمكنها أن تهدد حياتك بالخطر ، إذا كنت تعاني من مشكلة صحية ، وأرجأت زيارة الطبيب . ويمكنها أن تحرمك من السعادة إذا كنت تقاسى من زيادة الوزن ، وسوف فى ممارسة التمرينات الرياضية واتباع نظام غذائى طبي . ويمكنها أن تغرق سفينة مستقبلك الوظيفى ، إذا تعودت تأجيل تقديم التقارير إلى رئيسك فى موعدها المحدد .

ومن السهل أن تقلع عن عادة التأجيل ، إذا اتبعت الخطوات الآتية :

* ابدأ العمل بإنجاز المهام الصعبة أولاً . معتادو التأجيل يشتغلون فى عشرات الأعمال الهامشية ، بينما يهملون العمل الرئيسى .

* مهما تكن المهمة كبيرة وصعبة ، بادر بخطوة البداية ، تفتح أمامك الطريق ، ويهون عليك العمل . فرحلة الألف ميل تبدأ بخطوة .

* لا تدع أسباب اللهو والتسلية تعطلك عن العمل وتضطرك إلى تأجيل أعمالك .

* ضع لنفسك معدل أداء ، والتزم به . وتجنب الخوض فى مستنقع الأعمال الناقصة المتراكمة . لا تبدأ مهمة إلا بعد إنهاء السابقة .

* الخوف من الفشل هو السبب الرئيسى للتأجيل . والمضى فى الإنجاز يزيل الخوف .

* تعلم كيف تتخلص من الأعمال العقيمة . واعلم أن المنتجين أسعد الناس أما المؤجلين فأتعسهم . من فرط ما يتراكم على أكتافهم من أعمال مؤجلة .

* كيف تتخلص من الخجل ؟

تستطيع أن تتخلص من الخجل ، إذا كانت لديك الجرأة على المحاولة . من الأمور الحيوية فى عالمنا المعاصر ، أن تعرف كيف تتواصل مع الآخرين بأرائك وأفكارك . ولا مكان فى المجتمع المزدحم سريع الخطوات ، لاختباء شخص خجول عن عيون الناس . قد يفيد قليل من الخجل - فى الوقت المناسب - لمنع خطر شخصية عدوانية غير سوية . لكن الخجل نقيصة بصفة عامة ، مع الأخذ فى الاعتبار الفرق بين الخجل والحياء . فالخجل يستطيع أن يسلبك الكثير من المسرات الاجتماعية ، ويعوق تقدمك المهنى والوظيفى .

على الرغم من أن الخجل مشكلة عامة ، إلا أن التخلص منه أمر ممكن وضرورى حتى ينسج خيوط العلاقات بين الخجولين وعناصر المجتمع . وفيما يلى بعض الطرق للتغلب على الخجل :

* تعلم أن تتفحص خجلك بنظرة منطقية جادة جريئة ، واسأل نفسك أسئلة بسيطة : «هل أنت دائم الخجل ؟» ... إذا لم تكن كذلك : «متى بدأت تشعر بالخجل ؟» . إذا كنت جباناً فى طفولتك ، اختبر علاقتك بوالديك .. هل كانا يشجعانك على التعبير عن نفسك ، أم كانا يحظران عليك الكلام ؟

* إذا كانا قد أحمدا رغبتك فى التعبير عن نفسك أثناء الطفولة ، فمن الطبيعى أن تعاني صعوبة فى التعبير عن نفسك للآخرين فى الكبر . وإذا كنت تتصرف كما كان يفعل الطفل الجبان ، فأنت فى حالة كبت نفسى عاطفى .

* تذكر دائماً أنك الآن مسئول عن حياتك وانفعالاتك . ولم تعد ملزماً بالتصرف حسب الطريقة التى كان يملئها عليك والداك .

* ابدأ التركيز على الجوانب الإيجابية لشخصيتك ، بمجرد الوقوف على سبب خجلك .

* لا تصغر شأن نفسك وقدراتك ، وسلط الأضواء على كفاءاتك .

* مارس هواياتك بالانضمام إلى ناد أو جمعية ، حيث تتصل بأشخاص يشتركون معك في الهواية نفسها والاهتمامات نفسها .

* احضر الحفلات والمناسبات الاجتماعية ، وكن مستعداً للاشتراك في حوار مع الأشخاص الذين تعرفهم أو تتعرف عليهم ، كأن تقرأ الصحف والمجلات ، وتلم بموضوع الساعة إلماماً جيداً حتى تتمكن من الكلام عنه ، وحاول أن تفتح أنت الحديث بجرأة ، وستدهشك قدرتك على الحوار بسهولة وإجادة .

* إذا مارست الاستماع الجيد ، ستجد نفسك مشدوداً إلى المجموعة ، حينئذ ، انس خجلك وانطلق في الحديث ، مقدماً معلوماتك بطريقة تتحدى بها الخجل .

* سجل اتصالاتك الاجتماعية ، والمحادثات التي تجريها وجها لوجه مع أى شخص مهما تكن قصيرة ، وضايف عدد الاتصالات تدريجياً كل أسبوع .

* تحدث مع الغرباء ، وحيى الناس .

* انظر إلى عيون محدثك مباشرة ، فذلك من شأنه تحسين التواصل عن طريق اللحظ .

* كيف تتخلص من التوتر العصبى ؟

التوتر العصبى مشكلة نعانيها جميعاً من حين لآخر . لكن إذا شعرت بتوتر فى مرة قادمة ، لا تطلب عقاراً ، وإنما تدرع بدلاً من ذلك بالصبر ؛ فالصبر ضرورى جداً فى عالمنا المعاصر الذى تشتد فيه الضغوط ، وهو قادر على التحكم فى التوتر العصبى . دعنا - أولاً - نحدد معنى «التوتر العصبى» عرفه علماء النفس بأنه : إجهاد انفعالى ، مصحوب عادة بقلق وغضب ، وأعراض جسمانية ، منها الصداع ، وأوجاع الظهر ، والأرق ، ومشكلات معوية أو تنفسية . كما أن المتوتر عصبياً يصبح سريع الغضب ، محدود

الكفاءة ، معوق الشخصية .

والصبر من ناحية أخرى هو القدرة على تقبل الضغوط ومثيرات الحياة اليومية ، وتحمل المشكلات والصعوبات وضربات القدر . وتنبع معظم التوترات من توقع مشكلات قادمة ، أو مرض ، أو خسارة ، أو فقدان الوظيفة ، أو صعوبات من أى نوع . واستعمال الصبر هنا بمثابة تأجيل للمخاوف .

* رتب فى ذهنك كل أفكارك السلبية عن المشكلات التى قد تشور مستقبلاً .

* وضعك فى عملك يمكن أن يكون مصيدة توتر ، فقد تشعر كأنداء، محشور بين رئيسك من جهة ، ومساعدك من جهة أخرى ، كما تواجه ضغطاً من جانب زملائك . والصبر هنا يعنى إرادة قبول الناس على ما هم عليه . متحملاً أخطاءهم بأناة ، باذلاً الجهد معهم من أجل تحسين أداؤهم ، بدون الاندفاع فى الغضب ، ويعنى أيضاً أن تنتظر ، وتستمع ، ولا تتذمر وتشكو .

* نَمِّ فى نفسك عادة ضبط النفس ، وهى تنطوى أيضاً على الصبر . وفى هذا المجال تجدر الإشارة إلى أن حيلة العد من واحد إلى عشرة . تفيد فى تهدئة الخاطر وضبط النفس . إنها تتيح لك وقتاً تطفئ خلاله نيران الغضب وتغضى فيه التوترات المدمرة بدفء الصبر .

* أفضل ما تفعله لتخفيف حدة التوتر العصبى حينما تواجه بمثير ما ، هو أن تأخذ نفساً عميقاً أو اثنين ، قبل أن تفكر فى إتيان رد فعل لموقف ما .

* الصبر يعنى - أيضاً - النظر إلى الناس والأحداث بهدوء مهما اشتدت المواقف ، ومهما حملت من غيظ وإثارة . إن الصبر يساعدك على قبول حقيقة الموقف ، بدلاً من مواصلة التفكير فى سلبياته ، وأضرار آلامه ، مما يسبب التوتر وينمى الحقد .

* الصبر يعطيك وقتاً للتفكير والتخطيط .

* الصبر هو الاستماع إلى صوت داخلي يطلب منك الانتظار ، لأن مضار التسرع والاندفاع أكثر من فوائده ، والصبر يعنى التعقل والتدبر .

* والصبر يقوى بالممارسة والتدريب ، تماماً كعضلات الجسم .

* إداركك لقوة صبرك وقدرتك على كظم الغيظ ، يمنحك إحساساً بالفخر ، ويجعلك تشعر بحالة أفضل ، من الناحيتين النفسية والجسمية .



كيف تنمي ملكة الإبداع ؟

لكل شخص نصيب معين من القدرة على الإبداع . قد تكون هذه الملكة سجيناً عوارض نفسية ، وقد تكون خاملة ، وفي الإمكان تحريرها وتنشيطها وتنميتها . بعض الناس يولدون بملكة الابتكار والإبداع أكثر وأقوى من غيرهم . وهذا لا يعنى أن الشخص الأقل حظاً من هذه الملكة ، محكوم عليه بالإسقاط من قائمة المبدعين ، وبألا يعطى نفسه الفرصة كاملة لتنمية قدراته الإبداعية ، فأى شخص - باستثناء قلة ضئيلة - يستطيع أن يصبح مبدعاً .

يميل علماء النفس إلى الاعتقاد بأن الاختراع ، أو الإبداع ، أو الابتكار ، أو سعة الخيال ، أيا كانت التسمية ، هبة ربانية نادرة ، هذا صحيح . فهناك قلة من الناس أوتوا حظاً ممتازاً من الموهبة ، وصلت بهم إلى درجة العبقرية ، ومقابل هؤلاء ملايين أقل موهبة ، لكنهم ذوو مخيلات خصبة . وعقول مبتكرة ، ومواهب فذة ، تحتاج إلى تطوير .

كيف نبدأ ؟ يبدأ الاختراع باكتشاف الاحتياجات . وكل ذى فطنة وعينين يستطيع اكتشاف الاحتياجات . نحن ندرك الاحتياجات كل يوم من أيام حياتنا . والغريب أن معظمنا ينظرون إلى «الحاجة» وكأنها نوع من الإزعاج أو عدم الارتياح ، ونلغنها بدلاً من عمل شئ للوفاء بها .

ليس المطلوب فى هذه الحالة شرارة غضب ، وإنما حل يفى بالحاجة . وظيفة المخترع لا تقتصر على اختراع الأشياء ، لكنه يثبت الأشياء التالفة التى لا تعمل ، ويجعل الأشياء تعمل بصورة أفضل . هذا ما يفعله المبدع فى مجال الأعمال على وجه الدقة . وكما يفعل المخترع ، يبدأ المبدع فى مجال الأعمال باكتشاف الحاجات مثل :

* نظام فى مكتبك لا يعمل .

* عملاء غير مقتنعين بأن إنتاجك سيد المنافسة .

* النشرة التى تصف خدمات شركتك ليست مكتوبة بوضوح .

* قدر ملحوظ من التسبب بين الموظفين .

* شائعة عن أن منافسك الرئيسى على وشك تقديم سلعة محسنة جداً إلى السوق .

* اجتماع الموظفين الأسبوعى أثبت أنه مضيعة للوقت دون جدوى .

هذه كلها احتياجات تناشدك إيجاد حلول .

قد تظن أنك تفتقر إلى الإبداع ، لكن توقف وسل نفسك :

هل أنت عاجز حقاً عن إدراك الحاجات اللازمة فى مكان عملك ؟

وإذا اكتشفت تلك الحاجات ، هل تنقصك حقاً موهبة العثور على حلول لها ؟

فكر قليلاً ، لكن بعمق وروية ، فى الأسس الصحيحة لتنمية ملكة الابتكار ، تكتشف أنك مبتكر ، مبدع .

للمبدعين موقف خاص تجاه الحياة . إنهم ميالون بالفطرة إلى التصحيح والإصلاح والتعديل . إذا شاهدوا شيئاً خرباً حاولوا إصلاحه على الفور . يعتقدون بوجود طريقة أفضل لعمل أى شئ ، وهم على حق . معظمنا ليس كذلك . معظمنا - بغريزة القطيع - نتبع العمليات التقليدية ، لأنها قائمة ومتبعة بدون مخاطر التغيير ، ولو كانت بتلك العمليات عيوب ، فهى لا تظهر لنا حتى نبحثها أو نحاول تغييرها .. لماذا ؟

* لأنها الطريقة التى اتبعت دائماً .

* لأن الرئيس يريد اتباع الطريقة التقليدية .

* لأننا لم نجد الوقت اللازم للتفكير فى التغيير .

لذا نعيش المشكلة وتبقى معنا . حتى يأتى من لا يكتفى بإدراك المشكلات ، ولا يهدأ له بال إلا إذا حلها .

كل مشكلة تثير سؤالين :

* ما الذى جعلها مشكلة ؟

* كيف يمكن حلها ؟

ليس من الصعب اكتشاف المشكلات - بعضها يذكر بوجودها كل ساعة فى كل يوم . وهناك من يلفت إليها انتباه الجميع منها :

- النافورة لا تطلق سوى قطرات ماء قليلة .

- مسئول البريد لا يضع الرسائل فى المكان الصحيح .

- خطوط التليفون تحتاج إلى إصلاح .

من السهل توجيه النقد ، لكن تغيير الأشياء يحتاج إلى فكر وجهد ، وهى متعة المبتكر ، ذى القيمة الكبيرة لدى المؤسسة ، لأنه يجعل الأمور تسير بطريقة أفضل .

كيف تنمى مهارتك المبدعة ؟

ابدأ بسؤال نفسك : « كيف أودى ما أؤديه الآن بطريقة أفضل ؟ » وكلما كررت السؤال ، بدأت رؤيتك للمشكلات لا بوصفها مشكلات ، وإنما بوصفها مواقف أو حالات تطلب حلاً ، مما يدفعك إلى التفكير والحاجة أم الابتكار أو الاختراع . إنها حقيقة ثابتة ، لأن الحاجة تستدعى الحلول .

ماذا يفعل المخترع بعد إدراك الحاجة ؟

هذا هو الجانب الصعب للاختراع . يمضى المخترع أغلب أيامه فى تجريب حلول عقيمة . يجرب هذا الحل ، ثم ذاك ، ثم يفكر ، ويمارس لعبة المحاولة والإخفاق . يحكى أن «توماس ألفا إديسون» أجرى ٢٨٣ تجربة فاشلة ، فى محاولة اختراع المصباح الكهربائى . عندما تصدى إلى حل مشكلة ، تذكر معاناة إديسون ، تذكر أنك لن تحلها بالتمنى ولمسة سحرية ، الحلول لا تتحقق بسهولة . وإذا استغرق حل المشكلة ساعة ، فهى ليست مشكلة ذات بال ، وبالتالي فإن المكافأة لن تكون ذات شأن .

كلما تناولت مشكلة ، تذكر أنك لو اهتمتدت إلى حلها ، صعدت خطوة على سلم النجاح . خلال المشكلات يحصل دائماً على مكافآت طيبة ، لأنه يفيد المؤسسة ، فكن ذلك الرجل .

أنا لا أدعى أن أى شخص يستطيع أن يحل أى مشكلة . لن تكون بطل قفز إذا كانت قدمك مسطحة . وعلى الرغم من أننا جميعاً أكفاء أكثر مما نظن ، إلا أننا أقل موهبة فى بعض النواحي عن الأخرى . لذا ينبغي أن تلعب فى حدود قوتك وقدراتك .

ما أشبه الإبداع بصيد السمك !! ابدأ بمسح المنطقة ، بحثاً عن المكان الواعد . وتبين اتجاه الرياح ، حتى إذا ألقىت المرساة رسوت فى الموقع المناسب . واختر الطعم المثالى لنوع السمك الذى تتمنى صيده ، ثم ألق الخيط والصنارة .. واصل تغذية الصنارة وإلقاءها حتى تفوز بصيد ، ولو أمضيت معظم الصباح .

الابتكار كصيد السمك ، حيث أنك تطارد جائزة غامضة محيرة . وقد لا تنجح حيث تصيد . بعد إنها محاولة جيدة ، ربما تضطر إلى تغيير المكان . وربما ترى أن الصيد متعذر فى ذلك اليوم وفى نفس الوقت ، فتفضل أن تعاود الكرة فى اليوم التالى .. هذا ما تفعله حينما تصيد السمك ، وهو نفس ما يفعله المخترع .. الإصرار والاستمرار .

*** استخدام اللاوعى فى حل المشكلات**

يمكنك أن تسخر اللاوعى أو منطقة هامش الشعور فى حل المشكلات والتفكير الإبداعى .. كيف ؟

*** حدد المشكلة بالضبط :**

إذا لم تكن تعرف ما تبحث عنه ، لن تجده ، حدد المشكلة بدقة ، واستخدم فى ذلك وقتاً كافياً . ركز تفكيرك فى الهدف ، اضغط المشكلة حتى يمكنك التعبير عنها بجملة واحدة . ثم اكتبها ، واختبرها . والآن ،

هل تراها تقريراً عن المشكلة ، أم عبارة عامة ؟ .. إذا كانت الجملة غامضة نقحها واصقلها إلى أن تعبر في جملة بليغة واحدة عما تحتاج إليه بالضبط ، وتذكر أن دقة تشخيص الداء هي نصف الدواء ، كذلك فإن دقة تشخيص المشكلة تمثل نصف الحل .

* حل المشكلة بعد تحديدها :

- ما عناصر تكوينها ؟
- ما عمرها ؟
- من المتورط فيها ؟
- هل هي مشكلة إنسانية ، أم فنية ؟
- هل هي مجرد نتيجة ؟
- ما مظاهرها ؟
- من المسئول عنها ؟
- هل تخطو على أطراف أصابعك إذا تناولتها ؟
- هل هناك أسباب لعدم التعامل معها ؟
- هل تشترك فيها ؟
- هل ستستشير أحداً بشأنها قبل الانغماس في حلها ؟
- ماذا يحدث لو اهتديت إلى حل ؟
- هل هي جزء من مشكلة أكبر ؟

* خصص وقتاً لإيجاد حل :

- ليس المقصود هنا أن تخصص ساعة ، فقد يستغرق إيجاد الحل أياماً وربما عدة أسابيع . الأمر يتوقف على نوع وحجم المشكلة .
- تأمل المشكلة وافحصها .
 - فكر فيها أثناء الذهاب إلى العمل والعودة منه .

- استشر الآخرين .

- إذا كانت لديك مكتوبة ، اقرأها .

- اجعلها الموضوع الذى تفكر فيه قبل النوم .

- إذا استنفدت طرق الحل التقليدية ، فكر فيما وراء حدود المعتاد .

- عش فيها . كل معها . ثم واحلم بها .

- وأخيراً بعد أن تستهلك كل الإمكانيات المتاحة .. انسها . نعم .

اطرحها فى ظلال النسيان . إذا كنت أعطيتها أفضل مجهود ، سوف يفاجئك العقل الباطن بطرح الحل فى الأيام التالية ، وغالباً ما يكون ذلك ، خلال أسبوعين أو ثلاثة ، فجأة بدون إنذار ينبثق الحل من العقل الباطن . قد يتفجر فى لحظة ما بين النوم واليقظة ، أو أثناء إنهماكك فى حديث ، أو أثناء انشغالك فى العمل ، أو استمتاعك بنزهة ، السبب هو أن عقلك الباطن اللاواعى ، ذلك الجزء من المخ الذى لا ينام ، ظل يفكر فى المشكلة ٢٤ ساعة يومياً ، حتى اهتدى إلى الحل .

من منا لا يعرف عالم الفيزياء الإغريقى «أرشميدس» ، صاحب القاعدة العلمية المعروفة باسمه ، وقانون الأجسام الطافية ، وهو معروف بقوله المشهور : «وجدتها .!!» فقد قالها حينما انبثق فى ذهنه فجأة حل مشكله علمية معقدة ، بعد أن فكر فيها بعمق زمناً طويلاً . قد تجد نفسك تقولها فجأة ، بعد أن يختمر حل مشكلة فى عقلك الباطن ، ثم يتبلور ويكتمل نضجه ، ويطفو فوق سطح عقلك الواعى ، مثلما حدث لأرشميدس .

فيما يلى طرق تساعدك على أن تصبح أكثر ابداعاً وابتكاراً :

* اعقد صداقة بينك وبين العزلة والتأمل والخلوة . خصص وقتاً محدداً للمشى فى أماكن هادئة مقفرة من الناس ، لتمارس فيها رياضة تداعى الأفكار الواعية المتسلسلة ، وحدث نفسك . كرر أفكارك بصوت مسموع .

* متع النظر بجمال الطبيعة ، سبح الله فيما صنع وأبدع ، ابحث عن سر الجمال فى الزهرة ، والثمرة ، والفراشة ، وشروق الشمس ، وغياب القمر

خلف السحاب ، وزقزقة العصفور ، وخرير الجدول ، وابتسامة الطفل .
* احتفظ بمذكرات تسجل فيها أفكارك ، وتجاربك العاطفية ، وانفعالاتك ، ومشاعرك . كل الرجال العظماء ، وكبار المفكرين والمخترعين فى الماضى سجلوا مذكراتهم ، لابد أن لديك ملاحظات وأفكاراً وتعليقات قيمة تستحق التسجيل .

* لاتخف من أحلامك ، حاول أن تسترجعها ، اكتب عنها وعلق عليها . أناس كثيرون يزعمون أنهم لم يحلموا أبداً ، يقولون ذلك من قبيل التفاخر عادة . لكن البحوث الأخيرة أثبتت أن كل شخص يحلم عدة أحلام كل ليلة ، وقد لا يتذكرها كلها أو بعضها .

* ابتكر لنفسك مسرات وتذوقات جديدة ، حاول تجربة أمور مختلفة ، كتذوق أنواع الأطعمة ، والقراءات ، وزيارة أماكن جديدة ، فذلك يساعد على زيادة ثقافتك ، وهناك علاقة بين المحصلة الثقافية والقدرة على الابتكار .

* لا تقرأ بسرعة ، قد تكون القراءة السريعة ذات قيمة لمن يتعين عليهم قراءة العقود ، ومواد الإعلان ، وطلاب العلوم وإدارة الأعمال الذين يهتمهم تصفح مئات الصفحات فى لحظات . أما للإبداع والابتكار واستنباط الأفكار من بين السطور ، فالأمر يتطلب تطبيق فن القراءة البطيئة ، فكر فى كل كلمة وفكرة تقرأها ، لأنها قد توحى إليك بشئ جديد .

* لا تدع تجارب الطفولة المبكرة المخجلة تحول بينك وبين التعبير عن نفسك بإبداع ربما تعرضت فى الطفولة لسخرية الكبار بسبب تعبيرك عن عواطفك بطريقة لم تكن ناضجة آنذاك ، هذا التوقف بمثابة عجز وشلل عليك أن تقاومه . ولا تفتح باب حياتك الناضجة لمثل هذه التجارب ، حتى لا تعطل طاقتك الإبداعية .

* خالط المبدعين المبتكرين ، وتقرب إليهم ، وتعرف عليهم وعرفهم

بنفسك ، حتى لو لم تكن تحبهم ، استمتع بإبداعاتهم حتى لو كانوا
يُشرونك كأشخاص .

* والذاكرة ، كيف تقويها ؟

من منا لا يصاب أحياناً بشرود الذهن ، فينسى أين وضع مفتاح السيارة ،
ويغيب عن باله إرسال بريد مهم ، وقد تنسى ربة البيت الشواء فى الفرن
حتى يحترق ، أو اللبن على النار حتى يفور ويتدفق .

شرود الذهن أكثر المزعجات الشخصية انتشاراً . كلنا مصابون بقدر أو
بآخر فى حين أو آخر . قد يبدو شرود الذهن مشكلة تافهة ، لكن فكر فى
مقدار الوقت والجهد والإثارة ، التى تضيع فى البحث عن شئ كان بيدك
منذ لحظات ، أو الانزعاج لنسيانك ما إذا كنت قد أطفأت الموقد من عدمه
أو السعى لاسترداد شئ نسيتَه فى «الأتوبيس» أو فى بيت صديق . وكم
ضاعت منا أشياء نسيناها فى أماكن لا نذكرها .

حل مشكلة شرود الذهن خاصة ، والنسيان عامة بسيط واضح . ما عليك
إلا أن تتأكد من التفكير فيما تفعل «أثناء فعله» .. كيف ؟ باستخدام
نظرية الترابط .. مثلاً :

أنت تكتب على مكتبك «دق جرس التليفون» . مددت يدك إلى
الساعة ، وفى الوقت نفسه وضعت القلم خلف أذنك .. انتهى الحديث
التليفونى . وبدأت تضيع الوقت فى البحث عن القلم ، عندما يدق جرس
التليفون فى المرة التالية ، وتبدأ فى وضع القلم خلف أذنك ، ارسـم صورة
سريعة فى ذهنك ترى فيها القلم دائماً خلف أذنك ، وكلما فكرت فى
القلم فيما بعد ستعرف أين وضعته . بهذا الترابط البسيط ، برؤية القلم
خلف الأذن ، جعلك تفكر فى شيئين متزاملين فى جزء من الثانية :
القلم ، و المكان الذى وضعته فيه . وانتهت المشكلة ، وهكذا اجعلها عادة .

كثير من الناس ينسون أين وضعوا أشياء ثمينة ، فقد تضع الشئ الثمين
فى مكان خفى معين ، ثم يغيب عن ذاكرتك فلا تعرف المكان أبداً ،

يمكن حل هذه المشكلة أيضاً برسم صورة فى ذهنك يترابط فيها شيئان ، لنفرض أن الشئ الثمين قلم حبر ذهبى ، وأنت وضعت فى درج تحتفظ فيه بقمصان فاخرة لتخفيه . عندما تضع القلم بين القمصان تصور بسرعة أنه لوث بالحبر تلك القمصان فأتلّفها ، فلا تغيب صورة القلم مقرونة بالقمصان الثالفة من ذهنك أبداً ، وكلما فكرت فى القلم خطرت على ذهنك صورته بين القمصان الملونة .

هذا كل ما فى الأمر ، بهذه الطريقة .. طريقة ربط الأشياء بمواضعها فى صورة سريعة ، يمكن تكوين عادة تشبه نتاج الاستجابة الشرطية ، وترغم ذهنك على التفكير فى شئ معين فى لحظة معينة .

* كيف توسع آفاق خيالك ؟

يمكن الاعتماد على سعة الخيال مفتاحاً للنجاح . إذا كانت الحياة رتيبة مملة ، استخدم قدرتك على التخيل . القدرة على التخيل ملكة قابلة للتنمية والتقوية كأي قدرة إنسانية أخرى ، وأول خطوة لتوسيع آفاق الخيال هى التصميم على استخدام ملكة التخيل . لا تسمح للمشاعر السلبية بالسيطرة عليك وإقناعك أن اكتشاف دروب تفكير جديدة نوع من العبث .

تصور فى ذهنك ، ملكة تخيلك ، حصاناً مروساً بمقود ، ثم تصور أنك أطلقت الحصان من المقود ، وتركته يجرى حراً . ماذا يحدث فى هذه الحالة ؟ .. ستستفيد من كل أنواع الأفكار والإمكانيات التى تتضمنها الاقتراحات التى تعرض عليك . ومن الطبيعى ألا يصلح للتطبيق سوى نسبة منها . لكن هذه النسبة ستعود عليك بالنجاح والسعادة .

التخيل يمكن أن يكون مفتاح النجاح فى عملك أو مهنتك ، فنادراً ما يرتقى موظف مجرد من التخيل ، رغم أنه يؤدى عمله المطلوب ، والتخيل ينطوى على قدرة نشيطة قادرة على تذويب المشكلات ، وإيجاد حلول سحرية لها . كما أن التخيل يضيف على مجمل العمل ثوباً قشيباً ، فى

الشكل ، أو فى الأداء ، أو فى كليهما معاً ، قال لى مدير شركة طيران عربية :

« نحن نقيم أجر الموظف بمقدار ما يتمتع به من سعة الخيال ، إننا نتطلع دائماً إلى أساليب جديدة متطورة ، فى الخدمة والتسويق والعمليات . الموظف الذى يستخدم خياله الخصب ، يتفتق ذهنه عن أفكار لعمليات جديدة ، وفى مجال الصناعة يقدم أساليب عمل ومنتجات جديدة ، وهذا هو الصنف الذى نحب ضمه إلى شركتنا ، حتى فى مجال تموين الطائرات وتغذية المسافرين وهم الذين يحصلون على نصيب الأسد من المكافآت والترقيات . »

تستطيع أن توسع خيالك بطرق مختلفة ، كوضع خطة منظمة للقراءة والاطلاع والتثقيف الذاتى . والمواظبة على حضور الندوات والمناظرات والمحاضرات ، ومتابعة البرامج العلمية والثقافية فى مختلف المجالات .

ومما يذكر أن دكتور «جين روزنبوم» * قدم طريقة سماها «تخطيط الحكمة الروائية» ، ومؤداها أن تنظر إلى الشخص الغريب ، وتخيّل قصة عن حياته . الطريقة تحتاج إلى قوة الملاحظة ، وعمق التفكير ، والتخيّل ، وجمال هذه الطريقة يكمن فى قدرتك على ممارستها فى المواقف المزدحمة : سواء كنت فى قطار ، طائرة ، استراحة الطبيب فى السوق أو فى الطريق - ويمكنك ممارستها على ما فى البيوت والمناظر والأشياء . إنها لعبة فردية ممتعة ، أفضل ما فيها أنك تكتسب القدرة على ترتيب أفكارك بطريقة منطقية منظمة ، تذكر أن الخيال عديم الحدود والأسوار . وأنه لا يطلب منك سوى الحرص على أن تطور نفسك ، ويكافئك بمساعدتك فى كل جوانب الحياة .



* رئيس اتحاد الأطباء النفسيين فى نيومكسيكو .