

دور القوى النفسية في دعم

مسيرة النجاح

- 139 4 - 1 - تأثير الأمزجة النفسية
- 140 4 - 2 - التعامل مع القوى النفسية
- 148 4 - 3 - إعادة تنشيط القوى النفسية
- 154 4 - 4 - تقوية المشاعر الإيجابية
- 156 4 - 5 - التزوّد بالشجاعة
- 161 4 - 6 - نحو مزيد من السرور والمرح
- 164 4 - 7 - تفعيل وتطوير قوى الحماس

obeikandi.com

4 - 1 - تأثير الأمزجة النفسية

ليس سلوكك فحسب، وإنما نجاحك كذلك مرتبطان بمزاجك النفسي. مزاجك يحدّد مستقبلك. الأمر يبدو على نمط دائرة مغلقة: المزاج الجيد يجلب النجاح، والنجاح يجلب المزاج الجيد. الناجحون هم غالباً ذوو أمزجة جيدة.

النجاح
حليف
صاحب
المزاج
الجيد

تنشأ الأمزجة النفسية في معظمها على نحو عفوي. المزاج النفسي هو حالة ذات طابع عصبي فيزيولوجي، تنشأ إما من الملاحظات الحسية فيما حولنا أو مما يؤرّق مضجعنا في أعماق العقل الباطن.

ليس من ثمة شيء منتج يمكن أن يتحقّق في ظل مزاج سيئ. ليس لدى المرء في ظل هكذا مزاج أن ينتج ثمة شيء يُذكر. كثيرون يمضون هنا للبحث عن ملء الوقت

بوسائل المتعة والتسلية. وحينما يفتحون شاشة التلفاز على سبيل المثال، يخضعون لمؤثرات أخرى من جانب التلفاز تزيد من حدة مزاجهم السيئ.

ملاحظة هامة: تحقق أهدافك يرتبط بمدى قدرتك على تكوين المزاج الجيد في داخلك.

نصيحة للنجاح

- لا تدع العوائق تعترضك بسبب أمزجتك النفسية السيئة.
- تتمتع بالتأكيد بالقوة اللازمة لتغيير مزاجك.
- تتمتع بالتأكيد بالقوة اللازمة للتأثير على مزاجك. ولذلك فأنت مسؤول بشكل مباشر عن مشاعرك.

4 - 2 - التعامل مع القوى النفسية

تتمثل القوة النفسية في قدرتك على قيادة مشاعرك الخاصة بشكل يرفع من مستوى إنجازاتك ويسهم في تحقيق أهدافك المتوخاة.

تؤدي المشاعر السلبية إلى هبوط كبير في مستوى الإنجاز. يصاب البعض بمشاعر الكآبة الشديدة بعد معاناتهم لفشل ما، على نحو يجعل الأفكار السلبية تشغل حقل تفكيرهم وتكدر صفو حياتهم، فلا يستطيعون مع

تدرب على
رفع مستوى
«ذكائك»
العاطفي

ذلك إنجاز أعمالهم على النحو المطلوب والواجب إنجازه .
كثيرون يتفاعلون بصعوبة بالغة مع أزمات الفشل وبالتالي
فهم يتجنبون أية مجازفة أو مخاطرة .

ملاحظة هامة: قوة صبرك ومدى نجاحك يتحدّدان
بمدى مقدرتك على بناء قواك العاطفية .

- ينبغي تطوير مقدرة التجاوب البّناء مع المشاعر . إن
ردود الفعل الشعورية القوية في حالات الإخفاق
والفشل تؤدي غالباً إلى الانفعالات النفسية، وإلى
اتخاذ قرارات غير صائبة يندم المرء عليها فيما بعد .

فقط حينما تعمل على تطوير قواك العاطفية تستطيع
تحقيق أهدافك .

الهدوء
ينتصر

نصيحة للنجاح

ترتكز استراتيجية تطوير القوى النفسية على ضرورة عدم رد
الفعل العفوي والتلقائي على المشاعر النفسية القوية . تعطي
لنفسك فرصة قصيرة، ثم توجّه بعد ذلك طاقتك العاطفية نحو
السلوك الرزين .

تذكّر دوماً أنك تمتلك المقدرة على التأثير على مشاعرك الخاصة
وتوجيهها . حينما تتغلب على مزاجك السيء لن يقف أي عائق
يُذكر في طريق نجاحك .

كيفية تطوير قواك النفسية؟

لتطوير قواك العاطفية يلزم اتباع هذه الخطوات:

- ▣ راقب مشاعرك ولا تحاول كبتها.
- ▣ تفاعل مع سائر المؤثرات على نحو مختلف.
- ▣ أعد بسرعة بناء صرح مزاجك الإيجابي الجيد، وذلك بعد كل حالة إخفاق أو فشل.

الخطوة الأولى:

حينما تكبت مشاعرك أو تتجاهلها، فإنك تكبت بذلك أيضاً الطاقة التي تحتاجها لإنجاز الأعمال. فلذلك من المهم تقبل المشاعر الخاصة وعدم كبتة.

لا تكبت
مشاعرك

حينما تراقب مشاعرك بانتباه، حاول الانسحاب من ذاتك ومتابعة ملاحظة الحدث عن مسافة معينة كمراقب خارجي (انظر الشكل 5).

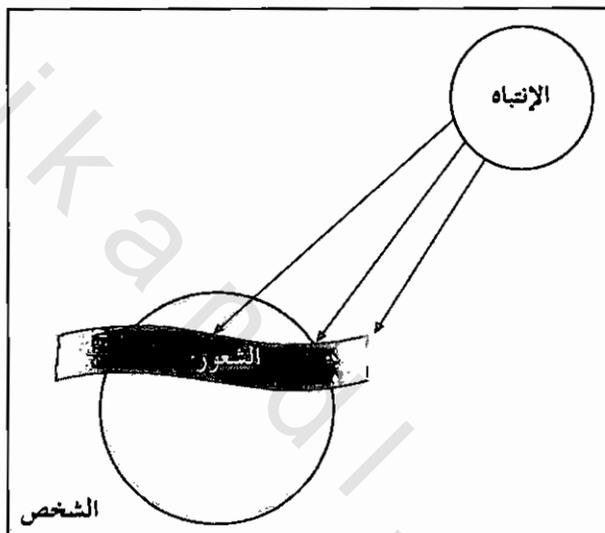
انتبه الآن للحظة التي تبدأ فيها بملاحظة واستيعاب مشاعرك. هل هذا هو الحال حينما تكاد ترقص من شدة الفرح، أو تكاد تنفجر من شدة الغضب؟

- ▣ كلما درّبت انتباهك أكثر على مراقبة مشاعرك، كلما أصبح الأمر بالنسبة لك مع الوقت أسهل وأسهل

لمعرفة ماهية مشاعرك على نحو دقيق، حين لا تكون بعد بتلك الحدّة الشديدة.

الشكل (5)

الانتباه يخلق مسافة بين المرء وشعوره



نصيحة للنجاح

إنك تدرّب قوة انتباهك حينما تعي تماماً ولعدة مرّات يومياً مستوى طاقتك ومستوى هدوئك ومدى توترك ومستوى تركيزك. حاول تقييم تلك المستويات في سلّم عددي من الواحد وحتى العشرة.

الخطوة الثانية: تفاعل مع سائر المؤثرات على نحو مختلف

ليس من الممكن دوماً تغيير المواقف. لذلك يجب أن تتعلم كيفية تغيير ردود الفعل على مؤثرات معينة. بعض الناس يصابون بمشاعر الخيبة والإحباط الشديدين لدى أقل خطأ، فيما أن البعض الآخر لديه من القوى النفسية ما يجعله يظل معتدلاً ومتوازناً إزاء ذلك.

أمسك لجام
سرعتك في
التصرف

تذكر كذلك: إنك تعمل على تطوير قواك النفسية، حينما تضع دوماً في مخيلتك ذلك الشخص الذي ترغب أن تكون.

ملاحظة: ستساعدك استمارة المزاج التالية لأن تعرفك بسائر المؤثرات التي يمكن أن تؤثر عليك وأيضاً لأن تعرفك تماماً بجوهر وماهية سلوكك عموماً، وبالتالي لصيانة نوايا وردود أفعال جديدة. إنها تساعدك في التخلص من النزعة القوية لسرعة تصرفك السلبية، حينما تصنع لنفسك فرصة أربع ثوانٍ قبل البدء بالتصرف. إنك تكون لنفسك بذلك مجالاً لسلوك طرق أخرى في نمط تصرفك والتفاعل بالتالي مع الحدث المحيط على نحو بناء.

استمارة المزاج

وعي
المشاعر
الشخصية
وتغييرها

- أنا/ أنا أشعر:
-
-
-
- هذا الشعور أحسه جسدياً أيضاً، وذلك من خلال:
-
-
-
- الدافع المحرك الأول لدى نشوء الشعور لديّ كان:
-
-
-
- انبثق هذا الشعور لديّ من خلال:
-
-
-
- سبب نشوء هذا الشعور لديّ كان:
-
-
-
- ما هي ردود الأفعال التي أبديتها إزاء ذلك:
-
-
-
- كيف يجب أن أتفاعل مع الحدث بشكل آخر:
-
-
-

سوف تغيّر بالتأكيد ردود أفعالك إزاء بعض المؤثرات المحدّدة، فقط حينما تدرّب نفسك تدريجياً وبشكل متكرّر على نمط سلوكك الجديد. واستعانتك بخيالك خلال هذا التدريب ستساعدك بشكل ممتاز.

تدرّب على
نمط السلوك
الجديد إزاء
المؤثرات

وهنا عرض للتقنية التي تستطيع من خلالها تدريب خيالك على نمط السلوك الجديد إزاء المؤثرات:

- أغمض عينيك وتخيل في نفسك كيف تتفاعل مع مؤثّرٍ ما حسب ما أنت معتاد عليه أولاً، وحسب ما ترغب أن يكون عليه تفاعلك الجديد ثانياً.
- طبّق هذه التقنية حينما يكون لديك متسع من الوقت لبضع دقائق. تدرّج صعوداً خلال ذلك، حيث تكون قد تصوّرت في ذهنك سلوكك القديم، ثم تقول بعدها: هذا كان قديماً، أما الآن فسأنجح بالتأكيد في تطوير سلوكي الجديد.

حينما تتقن هذه التقنية في مخيلتك تماماً، حاول تطبيق نمط سلوكك الجديد في الواقع العملي. استمر في تدريب نفسك على نمط سلوكك الجديد، حتى يصبح عادةً بالنسبة لك ويصبح تطبيقه عفويّاً وتلقائياً.

- الخطوة الثالثة: إعمل على بناء صرح مزاجك الإيجابي

لتطوير قواك النفسية، فإنه يلزم - بعد مرورك بخيبة ما أو فشل ما - عدم ترك نفسك لوقت طويل عرضة لشتى المشاعر السلبية. الأوقات الحرجة توجد أولاً وآخرها في حياة كل امرئ. من الضروري هنا على وجه الخصوص السيطرة على الذات والتركيز من جديد على الهدف.

لا تدع عواطفك تتأثر سلبياً بعد مرورك بخيبة ما أو فشل ما، وإلا فستكون بداية دوامة نفسية بالنسبة لك مليئة بمشاعر الإحباط والشؤم. ثمة تقنية للاسترخاء ستساعدك في العودة للهدوء النفسي بعد المرور بتجارب صعبة. هذه التقنية يتم التدرّب عليها في إحدى حلقات البحث التي أديرها. كوّن لنفسك نظرة جديدة بعد مرورك بخيبة ما.

ثمة حقيقة أخرى هامة جداً: تعلّم من أيّ خطأ ترتكبه. لا تفكّر بعدها في هذا الخطأ وانسه إلى الأبد. أعد الآن تكوين مزاجك الجيد من خلال التفكير بشيء جميل ربما بما يعينه لك تحقيقك لهدفك.

ملاحظة: الأشخاص ذوو القوى النفسية المميزة يظهرون هدوءاً وتفواؤلاً مميّزين، في حين يقع آخرون ضحايا مشاعرهم السلبية.

لا تنجرف
نفسياً مع
مشاعر
الإحباط

قواك النفسية
تساعدك
على الصبر
والتحمّل

نصيحة للنجاح

حينما تتعلم كيف تتفاعل بنجاح مع مشاعرك السلبية، ستشعر ليس فقط بالسعادة، وإنما سيكون في مقدرتك كذلك تحقيق الإنجازات الهائلة.

4 - 3 - إعادة تنشيط القوى النفسية

من يعمل بتواصل ودون انقطاع لا تنخفض فقط فعاليته وجاهزيته، وإنما تنخفض كذلك قواه النفسية أيضاً.

تخطيط استراحات استراتيجية

ضع لنفسك استراحات استراتيجية من عشر ثوانٍ وحتى الستين ثانية (هذه استراحات صغيرة).

استمتع
باستراحتك

تتمثل الاستراحة الاستراتيجية في تحرير ذاتك من ضغط العمل وذلك كل ثلاثين دقيقة بشكل متعمد. هنا بإمكانك النظر إلى شيء ما يمكن أن يريح عينيك. بإمكانك خلال هذه الاستراحة كذلك ترك عضلات جسمك تسترخي قليلاً وخصوصاً عضلات الرقبة والكتفين.

حاول باستمرار تغيير وضعيتك في الجلوس. الأفضل هو أن تبادر للوقوف مرتين إلى أربع مرات كل ساعة.

لا تطيل من مدى تلك الاستراحات كي لا ينحرف تفكيرك عن مسار العمل المنشود. سوف تميل حين ذلك لارتكاب الأخطاء وعدم التركيز على العمل بشكل جيد.

استراحات إنعاشية

ضع لنفسك استراحات إنعاشية كل ساعتين أو كل ثلاث ساعات، فضلاً عن استراحة استجمام ساعة بعد كل أربع ساعات.

الهواء النقي
يحرّر رأسك
من ضغط
العمل

حينما تضع لنفسك تلك الاستراحات تكسب مزيداً من الوقت. سوف يتم بالتأكيد إنجاز العمل بسرعة أكبر. قف على قدميك خلال تلك الاستراحات ودع جسمك يتحرك ويتمدد قليلاً. انظر إلى النور أو إلى العشب الأخضر أو الأشجار الخضراء. تنشق، ما أمكنك ذلك، مزيداً من الهواء العليل أو بادر إلى فتح نافذة غرفتك. تحرّر لبرهة من الزمن نم ضغط العمل وفكر في شيء جميل.

اشرب خلال استراحتك شرباً صحياً ومنعشاً أو كوباً من الماء، وتناول شيئاً قليل الدسم.

غذ نفسك بشكل صحي

لتكن وجبات طعامك الرئيسية غنية بالمواد المغذية،

وخصّص لنفسك كذلك وجبات صغيرة تتخلّل تلك الوجبات الرئيسية.

كما يُنصح - لأجل بلوغ أقصى ما يمكن بلوغه من اليقظة والتزوّد بالطاقة النفسية - تناول وجبتين صغيرتين ثانويتين يومياً إلى جانب الوجبات الرئيسية الثلاث، وذلك مرة في الصباح ومرة أخرى بعد الظهر. سواء الوجبات الرئيسية أو الصغيرة يجب أن تكون قليلة الدسم وغنيّة بالمواد المغدّية.

ويجب على البعض ممن اعتاد في الصباح أن لا يتناول لنفسه شيئاً قبل البدء بالعمل أن يتناول على الأقل شيئاً من الفاكهة أو اللبن. ويمكن بعد حين في المكتب دعم ذلك أيضاً بوجبة صغيرة ثانوية أخرى.

ليس عليك فقط أن تتناول شيئاً ما من الطعام بين الفينة والأخرى، وإنما كذلك أن تضع لنفسك استراحة قصيرة. وبذلك تشعر بالسعادة تماماً.

إن الوجبات الصغيرة بين الفينة والأخرى من شأنها أن تضمن لك عدم انخفاض مستوى إنجازك. تلك الوجبات يمكن أن تكون الفاكهة الطازجة أو شيئاً من الخبز والبندورة، أو الخبز والسلطة. إشرب يومياً من ليتر

الوجبات
الصغيرة
الثانوية
تسهم في
استمرار
جاهزيتك
للعمل

ونصف إلى لترين. المياه المعدنية صحية تماماً، وكذلك سائر عصائر الفاكهة. أما استهلاكك اليومي من القهوة فليكن فقط من ثلاثة إلى أربعة فناجين قهوة يومياً.

وتجد شرحاً أكثر حول موضوع الغذاء السليم في المبحث الخامس من الفصل القادم وهو بعنوان: «عش حياة صحية».

النوم العميق والمريح

أثبتت الأبحاث العلمية عن حقيقة مفادها أن المزاج السلبي يُعزى في الكثير من الأحيان إلى النقص في النوم. من لا يستوفي حقه من النوم، فهو بالتأكيد غير صالح تماماً خلال نهاره. حينما يكون نومك سيئاً، فالحل يكمن في أن تصنع لنفسك برنامجاً روتينياً لعلاج ذلك. ليس عليك سوى أن تفعل لنفسك شيئاً حسناً ومريحاً وذلك قبل الذهاب إلى النوم بساعة تقريباً. داوم على أوقات نوم نظامية.

تناول شراب حليب ساخن أو كوباً من شاي الأعشاب. لا تأكل مساءً وجبات كبيرة. تجنّب تناول القهوة والشاي والكوكاكولا بعد الساعة الثالثة بعد الظهر.

إعمل على السيطرة على أفكارك. تدرّج صعوداً في حلّ صراعاتك مع الهموم، وقل في نفسك «ليس الآن، ليس الآن» ليس من ثمة وقت للتفكير في المشاكل. تخيّل صورة جميلة في مخيلتك، أحب صورة إليك مثلاً. تخيّل نفسك في مكان مفعم بالهدوء التام، أو في أي مكان آخر تشعر فيه بمنتهى السعادة. تبحث عن مكان تستطيع فيه النزول عشر خطوات على الدرج. تبدأ بالعدّ العكسي من العشرة حتى الواحد، حيث تنزل درجة واحدة مع كل رقم. مكان هدوءك أو سكونك هو المكان الذي تصل فيه إلى الصفر في سياق عدّك العكسي. لاحظ أحاسيسك المرتبطة بمستوى السكون هذا الذي وصلت إليه. حينما تستيقظ في الليل ولا تستطيع متابعة نومك، حاول تطبيق تمرين الاسترخاء هذا.

نصيحة للنجاح

ثمّ براحة تامة. الأشخاص التعبون يرتكبون أخطاء كبيرة، فضلاً عن كونهم يعملون ببطء وبشكل أقلّ فاعلية.

الحركة المنتظمة

سنعرض لأهمية الحركة المنتظمة في الفصل الخامس القادم.

كن أكثر قدرة على المقاومة

استمد من
هواياتك
القوة
والهدوء
والاسترخاء

كوّن لنفسك مزيداً من القدرة على المقاومة من خلال ممارسة الهوايات ومن خلال عمل استراحات زمنية تتخلّل العمل.

كان العالم ألبرت أينشتاين شخصاً لا يختلف عن الأشخاص الآخرين بعبقريته فقط. كان يعمل للوصول إلى هدف، وعمله كان بنظام. لقد علم تماماً وبشكل مبكّر في قرارة نفسه أن التجدّد النفسي أو الروحي هام جداً لتحقيق النجاح. وهكذا فقد كان يمضي وقتاً وبكل سرور وهو مبحرّاً على متن سفينة شراعية أو على متن زورق. إلى جانب أسفاره المائية هذه، كان أينشتاين عازفاً للكمان وهاوياً للمشي الطويل، وكان يركض حافي القدمين على العشب في أرض الجامعة.

ما هي هواياتك التي تمارسها بحماس؟ ما هو مصدر القوة خاصتك؟ هل اختبرت كما اختبر أينشتاين كيف تستطيع تجديد ذاتك نفسياً وروحياً من خلال هواياتك. بالطبع ليس بإمكانك تكريس الوقت ذاته لهواياتك الذي تكرّسه عادةً لعملك. ضع في ذهنك المقولة الشهيرة لمصمّم الأزياء العالمي لاغرفيلد: «حينما لا أفعل شيئاً فأنا

أفعل شيئاً ألا وهو التزوُّد بالقوة والطاقة».

نصيحة للنجاح

حينما تعمل على تقوية قوة المقاومة لديك، فإنك بذلك تحمي نفسك من عدوى انتقال الأفكار السلبية إليك.

4 - 4 - تقوية المشاعر الإيجابية

حينما تتخيَّل في ذهنك شروق الشمس، فإنك بذلك ترفع كثيراً من معنويات طاقاتك النفسية. سيرتفع بذلك مستوى قواك النفسية وسيستقرّ نسبياً.

فكّر بشيء
ما جميل

تمرين شروق الشمس على الشاطئ

- ▣ تخيَّل نفسك مستيقظاً في الصباح الباكر على شاطئ البحر. الأفق ما زال مظلماً. هدير مياه البحر يُسمع بوضوح. السماء تتلون باللون الأحمر ثم بالأصفر. في الأفق البعيد تظهر الشمس كالقرص وهي تنفصل عن الماء. أشعة الشمس ترسل ذيولها الذهبية إليك. يختفي الظلام شيئاً فشيئاً من حولك. تحسّ بشعور جميل على جلدك. أنت في حالة جيدة تماماً.
- ▣ تخيَّل الآن كيف تشرق الشمس في داخل قلبك. القرص الذهبي يتوضَّح شيئاً فشيئاً. الدفء اللطيف

الصادر من هذا القرص تشعر به في داخلك تماماً.
يملاً هذا الدفاء الطبيعي الساحر جسديك كله.

■ شمسك الداخلية ليست سوى النواة الآلية في داخلك. إنها تقودك لأعلى درجات الوعي. النور في داخلك ومن حولك. الشمس في الأفق ترسل إشعاعاتها إليك، وشمسك الداخلية ترسل إشعاعاتها نحو الأفق البعيد، إلى ما له نهاية. لقد صرت بذلك مركز النور المشع. النور في داخلك. أنت هو النور.

ملاحظة هامة: طبّق هذا التمرين مرات عديدة. وثمة قول مأثور يقول: «احتفظ بشمسك في قلبك». بالإضافة لذلك فالنور في جميع الأديان يرمز للوعي الأعلى. يعمل هذا التمرين على تنقية مشاعرك ويرفع مستوى قواك النفسية.

أعد شريط ذكرياتك السعيدة

استعدّ ذكري تجاربك السعيدة. حاول التفكير في عشرة مواقف مضت، كنت خلالها سعيداً جداً. ليس ضرورياً أن تذكرها جميعها دفعةً واحدة. يكفي ببعض المحاولة منك، أن تتذكّر مبدئياً موقفين أو ثلاثة فقط.

تمرين استعدِ ذكرى تجاربك السعيدة

فكر كل صباح لدقيقة فقط في مواقف سابقة كهذه، كنت خلالها بغاية السعادة. تستطيع بذلك أن تحيي ذكرى ذلك الشعور من جديد في داخلك. ستعتريك الدهشة لمدى التأثير العظيم الذي ستخلفه لديك تلك الدقيقة من الزمن.

الشكر يرفع مستوى قوتك النفسية

كن شاكرًا على كل نعمة في حياتك. دوّن في دفتر ملاحظاتك عشرًا من الأشياء في حياتك التي تستوجب شكرك. اكتب كل أسبوع اثنين أو ثلاثة من تلك الأشياء. حينما تطبّق هذا التمرين عملياً كل صباح لفترة أسبوعين أو ثلاثة، ستعتريك الدهشة لمدى ما ستجده من التغيير الذي سيطر على حياتك. ستصبح شخصيتك أكثر فعالية، وبقوة مقاومة شديدة، أكثر انفتاحاً على سائر فرص الحياة التي تُعرض أمامك، تلك الفرص التي لم تكن لتكتشفها فيما مضى في ظل الظروف السابقة.

الشكر يكون
المزيد من
الفرح

4 - 5 - تزود بالشجاعة

تحقيق أحلامك يتوقّف على مدى قدرتك على التفاعل الإيجابي مع سائر المخاوف الشخصية.

مخاوفك موجودة بين أحلامك وأمنياتك من جهة، وبين واقع حياتك من جهة أخرى. المخاوف كغطاء التابوت تماماً، فهي تفصل المرء عن حقيقة الحياة. تلزمك الشجاعة حتماً، حينما تود الإقرار بحقيقة أمنياتك. بالنسبة للكثيرين يكفي فعل ما يفعله الجميع عادةً. ستكون قوياً فعلاً حينما تشعر أنك ضمن الركب.

أظهر نوعاً من «الأناية» ذات الطابع الإيجابي

لكي توجّه حياتك في الواجهة التي تريد أن تتصف بشيء من حب الذات. الناس حولك يريدون منك غالباً أن تكون تصرفاتك مطابقةً لتوقعاتهم. حينما لا تفعل ذلك سيباغتك ما نسميه تأنيب الضمير.

ملاحظة هامة: تلزمك الشجاعة حتماً لأن تكون قادراً على التفاعل مع الإرادة الأناية للآخرين.

تذكر دوماً، هناك من سيحاول أن يتسبب لك بتأنيب الضمير، فقط لأنك عبّرت فعلاً عما يختلج في داخلك من أمنيات. قل أنت أيضاً بين الفينة والأخرى «لا» إزاء ما يختلج في داخل الآخرين من أمنيات. إنك تدرّب بذلك ملكة الشجاعة لديك. لتكن لديك شجاعة التفكير الحرّ المستقل، حتى ولو تعرّضت للانتقاد من هنا وهناك. حاول

لا تدع
لتأنيب
الضمير
سيلاً
للوصول
إليك

هنا دوماً أن تَمَسِّكَ بوجهة نظرك.

كثيراً ما حصل معي أن خابت مساعيَّ وجهودي فقط لأنني اتبعت نصائح «أهل الاختصاص». اليوم أستمع أيضاً لنصائح هؤلاء، إلا أنني أعود وأفكر من جديد في الأمر، وبعدها أتخذ قراري الشخصي النهائي. على الأقل حينما أخطئ هنا أدفع ثمن أخطائي أنا وليس ثمن أخطاء الآخرين.

ملاحظة هامة: تعلّم كيف تقول «لا» إزاء الآخرين، حتى ولو علمت أنهم كانوا يتوقعون منك كلمة «نعم».

ادفع الخوف بالشجاعة

حينما تقول دوماً «نعم»، فشجاعتك بلا شك ليست بذلك القدر المطلوب التحلي به. حينما لا تفعل سوى ما يقرّونه لك الآخرون، فإنه قد حان الوقت لأن تصبح أكثر شجاعةً. لا تدع نفسك عرضة دوماً لاستغلال الآخرين لك.

احم نفسك
من عقدة
«نعم»

امتلك لنفسك الشجاعة. خض غمار المواقف الصعبة التي كنت دوماً تخشى خوض غمارها. لتكن لديك شجاعة إظهار شخصيتك الحقيقية. ينبغي عليك تطوير شجاعتك إذا أردت فعلاً أن تتحقّق أمنياتك.

لقد سافرت، على سبيل المثال، ذات مرة لجزر المالديف لاختبار ومعاينة العالم الرائع والجميل في أعماق المياه. غير أنني كنت أخشى الغطس. كوّنت لنفسني، من خلال أفكارني، الشجاعة اللازمة، فكنت أخطب نفسي قائلاً: «بإمكانني الغطس بالتأكيد وهذا مما يجلب لي المتعة والسرور، أستطيع الغطس حتى عمق يناهز الخمسة عشر متراً...». بعد ذلك نجحت فعلاً في تحقيق ذلك.

ما الذي نستنتجه من هذه القصة القصيرة. نستنتج بكل سهولة ما يلي: أفكار الخوف يمكن طردها من خلال التزوّد بالشجاعة. الشجاعة يمكن أن يتم إذن اكتسابها. بإمكانك التغلب على خوفك حينما تعزز حقل تفكيرك بأفكار ومشاعر الشجاعة. شجاعتك سوف تجعلك تفعل ما كنت تخشى فعله. من يتصرف بموجب ذلك، وقد فعل للمرة الأولى ما كان يخشى فعله دوماً، سيصل بالتأكيد لخاتمة القول: «حقاً، ليس سيئاً أبداً ما كنت قد تصورتها».

ملاحظة هامة: الشجاعة تعني: أن ثمة مجازفة محسوبة ينبغي خوضها. الشجاعة تعني كذلك التغلب على عقدة الخوف من الفشل المحتمل. ينبغي عدم الخلط بين مفهوم المجازفة ومفهوم التهؤور. حينما تكون شجاعاً وتبدأ بخوض

خض غمار
المجازفة
المحسوبة

غمار المصاعب، ستكتشف بنفسك أنك أقوى بكثير مما كنتَ تظنّ.

قال متسلق الجبال الشهير راينهولد مسنر ذات مرّة: «يخاف معظم الناس طوال حياتهم لأنهم لم يجرؤا أبداً ذات مرة على مواجهة الخطر وجهاً لوجه». بالتأكيد هم ليسوا بحاجة لأن يبلغوا - مثل مسنر - أعلى قمة جبل. سوف تختفي لديهم عقدة الخوف، حينما يجرؤا على فعل شيء ما كانوا يخشون فعله فيما مضى. ذلك يمكن أن يكون مثلاً خطاباً أمام جموع غفيرة من الناس، أو مثلاً تحقيقاً لثمة هدف ما طالما حلمت به أو تمنيت تحقيقه.

نصيحة للنجاح

- تكتسب الشجاعة فقط حينما يكون لديك هدف. حينما تكون شجاعاً، فإنك تفتح بنفسك أبواب حياتك الخاصة.
- ▣ أما حينما ترتدّ مرتعداً أمام أي خطر، فحين ذلك سوف تضعف ثقتك بنفسك. سوف تفقد حين ذلك من قوتك وستعاني من مشاعر قلة القدر والهيبة.
 - ▣ أما حينما تواجه الخطر وجهاً لوجه متحدّياً بذلك المصاعب، فستخرج من موقفك بقوة أكثر من ذي قبل. الشجاعة إذن تولّد قوة في داخلك.

الشجاعة
تولّد القوة
اللازمة
لمواجهة
الخطر وجهاً
لوجه

4 - 6 - نحو مزيد من السرور والمرح

اختر لنفسك
السرور

حينما تملكك مشاعر الفرح والسرور ستكون بحالة جيدة أكثر بكثير عما لو كانت تملكك مشاعر الخوف والخيبة والإحباط والغضب وسائر المشاعر السلبية الأخرى. إضافة لذلك، سوف يساعدك فرحك بالحياة في تحقيق أهدافك بشكل أسهل وأسرع. حينما تفعل شيئاً ما بفرح وسرور، فسيتكلم جهدك أيضاً بالنجاح.

سافرت منذ بضع سنوات إلى النيبال. قرّرت بعد مشاهدتي للعاصمة كاتماندو أن أعاين شروق الشمس في الجبال. وحينما صادفت سائحين آخرين لهما النية نفسها، وهما رجل وسيدة، فقد قرّرنا سوياً أن نفعل ذلك معاً. انطلقنا من الفندق بسيارة تكسي بعد منتصف الليل بساعات قليلة. بدأ مرافقنا خلال رحلتنا هذه يقرّع ويعتف قائلاً بمرارة: «هذا الفندق تنقصه الخدمة اللائقة، وفي مقدمتها طعام الفطور». حينما غادرنا السيارة وبدأنا مع مرشدنا السير على الأقدام، لم يرحمنا مرافقنا خلال ذلك من أقواله وتصوراته السلبية، تتم بصوت خافت ولكنه مسموع: «كان الأحرى في طقس كهذا البقاء في الفندق».

وبشكلٍ مغايرٍ تماماً كان تصرّف السيدة التي كانت برفقتنا. لقد سألتني قائلة: «ألا ترى معي هذا الصعود على

جبل في فجر الصباح الباكر أنه رومانسيٌّ جداً؟» وتابعت قائلةً: «انظر كيف تسير الغيوم بشكل يكاد يحسب المرء معه أن جنية عظيمة تأتي نحونا. انظر يساراً هناك حيث تظهر الغيوم بقوة، ألا ترى معي كيف ترسم الصخور إزاء الغيوم كالأشباح؟ وحين وصلنا قمة الجبل أصبحت الغيوم تحتنا. شرح لنا مرشدنا عن الأشياء والأماكن الكثيرة التي كانت في مدى بصرنا من على قمة الجبل. بعد بضع دقائق بدأت الشمس تشرق من خلف أكوام أعلى الجبال على سطح كوكبنا. لم أر قط في حياتي عرض رائع للطبيعة بهذا الشكل. يكاد المرء يشعر هنا وكأنه تحرر من قيود الزمان والمكان.

أما مرافقنا المتدمر، فلم يكن لي شعر بأدنى مشاعر الغبطة والفرح. وبعضية بدأ يظهر استعداده للعودة بأسرع ما يمكن.

نصيحة للنجاح

- لكي تشعر بالسعادة ينبغي أن توجه اهتمامك نحو الأشياء الجميلة في الحياة.
- حينما تعمل بذلك ستكتشف سريعاً أية دواعي وأسباب كثيرة تستدعي فرحك وسعادتك.

افرح بجميع
الأشياء
الجميلة في
حياتك

الارتقاء بسعادتك لا يعني النظر لجميع الأشياء بالمنظار الحسن والجيد. إنك تختار السعادة لأنك بذلك تحيا حياة هنيئة وتحقق أهدافك بشكلٍ أسهل.

إنك لتشعر كذلك بالسعادة حينما تتذكر تجربة عظيمة مررت بها، أو حينما تتصور كما لو أنك قد حققت أهدافك. حينما تصمم أن تشعر بالسعادة، فسوف يتحقق لك ذلك بالتأكيد. إنك لتميل حتى في المواقف المزعجة لاكتشاف شيء جيد وسعيد فيها. فقط عليك أن تريد ذلك فعلاً.

لا تفعل إذن أبداً كما يفعل المتشائم الذي يجلس دوماً في الحجرة المظلمة ولا ينتج أو يرى إلا «النيجاتيف» أي السلبي.

المتشائم لا يرى جيداً

لأنه لا يرى الأشياء الجميلة أبداً

المتشائم لا يسمع جيداً

لأنه لا يسمع الأخبار الحلوة أبداً

إنه يعشق البرودة أكثر مما يعشق الدفء

وهو يشعر بالألم أكثر مما يشعر بالغبطة

بالنسبة له كل شيء مظلم ومقفر وكئيب وحزين جداً

إنه لا يدير الميدالية على وجهها الآخر أبداً

تجنّب
النظرة
القائمة إلى
الأشياء
وارفضها

السرور ينمو فقط حينما تكون أنت في تماس مباشر مع حقيقة مشاعرك. إفتح ذراعيك للفرح وسترى كيف ستتمو قوتك شيئاً فشيئاً.

4 - 7 - تفعيل وتطوير قوى الحماس

حينما تفكّر في أمنياتك بضع مرّات، ستجد نفسك في مواجهة أمنياتك الفردية على وجه الخصوص. حينما تستطيع أن تقول من كل قلبك: «هذا ما أريده فعلاً، فبذلك يتحقّق ما أصبو إليه في حياتي» فحين ذلك تكون قد سمعت الهتاف وعرفت دورك في الحياة.

اعرف دورك
في الحياة

اليونانيون أطلقوا على هذا الهتاف اسم «ديمون» أو «Daimon» ما معناه «الروح الحارسة»، أما الرومان فأطلقوا عليه اسم «genius» ما معناه «الروح المميّزة» أو «النزعة الشخصية» ليس الوقت متأخراً أبداً لأنّ تسمع هتافك ولأنّ تصبح ما بإمكانك أن تصير إليه فعلاً. الكاتب الأميركي والباحث في علم الطبيعة هنري ديثيد توريو قال ذات مرة: «ما ينتظرنا في المستقبل وما مضى في الماضي هو قليل بالمقارنة بما يقبع حقيقةً في داخلنا، وحينما نخرج ما يقبع حقيقةً في داخلنا إلى حيّز الواقع الخارجي بشكل فعلي تحصل العجائب» ثمة مرادف لغوي لكلمة «الحماس» وهو

«Enthusiasm» بالإنكليزية أو «Enthusiasmus» بالألمانية والتي تعني «الأمل في قلبك». الحماس هو ثمة شيء ينمو ويسمو إزاء الحياة وذلك إنطلاقاً من جوهر اللامبالاة الباطنية.

قال ونستون تشرشل ذات مرة: «النجاح لا يحظى به المرء إلا حينما ينتقل من فشل إلى فشل، ومن خيبة إلى خيبة دون أن يفقد بذلك حماسه الداخلي».

التحمس
للهدف أمر
ضروري
لتحقيق
النجاح

ليسوا قلائل من هم غير مشاركين في الحياة على صعيدهم الباطني. إنهم أناس سليبيون، لم يكتشفوا بعد أمنياتهم الدفينة القابعة في داخلهم ولا دورهم في الحياة أساساً. والذي هو كذلك فهو قلماً يعيش تلك الحياة التي يتوق إليها فعلاً. ما يعوزه هو الدافع الداخلي الذي هو «الحماس».

قال الكاتب جاك لندن ذات مرة: «أحب إلي أن تحترق حياتي في غمار لهيب مشتعل من أن تختنق في عفونتها».

ملاحظة هامة: الحماس الداخلي ينجز حتى الأشياء غير الممكنة، ويمنحك القوة الكبيرة التي من شأنها أن ترتقي بشخصك.

قائمة الفحص: تفعيل المقدرة على الحماس

تطوير
المزيد من
الحماس

- ▣ حرّر نفسك من سائر المخاوف والهموم. أوقف أفكارك حينما تبدأ تشغل بالهموم.
- ▣ كوّن المشاعر الإيجابية لديك بشكل منتظم، كما تم شرحه في المبحث الخامس. هذا من شأنه أن يحرّرك من المشاعر والأفكار السلبية. ستميل الآن قوى حماسك الباطني لأن تظهر وتتفعل شيئاً فشيئاً.
- ▣ الأهداف الواضحة توقظ الحماس الداخلي.
- ▣ فكّر بالأشياء الإيجابية التي حققتها حتى الآن.
- ▣ تصوّر نفسك في غاية الحماس. كل شخص مجبول بشكل أو بآخر لأن يكون قادراً على التحمّس. قوى الحماس الداخلي سوف تتفعل بشكل أسهل وأسهل كلما تصرّفت كما لو أنك متحمّس فعلاً.
- ▣ لا تفكّر في نفسك فقط، وإنما فكّر أيضاً كيف يمكن أن تجلب الفرح والسرور لشخص آخر. إحم نفسك من الأنانية، ومن عقدة «الأنأ»، ومن دوران أفكارك دوماً وباستمرار حول ذاتك فقط. تذكّر أن الفرح الذي تجلبه للآخرين سيرتد وينعكس عليك إيجابياً. ستشعر بمزيد من الفرح والغبطة، وستزداد مقدرتك الحماسية بالتأكيد.
- ▣ سوف تحافظ على أن تظل شعلة حماسك مضيئة دوماً من خلال ثقّتك بنفسك وبالمستقبل. ثقّتك الكبيرة سوف تولّد مصدراً دائماً للحماس لن ينتهي أبداً.

تحقيق
الأحلام من
خلال
الحماس

فعل إذن قوى الحماس الداخلي الكامنة في أعماقك .
سيجلب ذلك لك الفرح ، وسيمكّنك من إنجاز الأشياء
الكبيرة . قوى الحماس تضيء بصيرتك وتحافظ على
شبابك الجسدي والروحي . إنك تحقّق أحلامك وتطلعاتك
من خلال حماسك .

إن قوى الحماس الداخلي هي التي دفعت الرسام
العالمي الشهير الراحل مايكل أنجلو لأن يبدع روائعه
الخالدة . إن قوى الحماس هذه هي التي جعلت الإنسان
يطوّر حواسيب التفكير الجبّارة التي تستطيع أن تحسب - في
ثانية واحدة فقط - مئتي مليون احتمال توزيعي في
الشطرنج ، والتي تستطيع كذلك توجيه المسار الجوي
لمركبة فضائية من على ارتفاع أربعمئة كيلومتر فوق سطح
الأرض وبدقة متناهية جداً .

ملاحظة هامة: أشعل نار الحماس في داخلك . أنك
ستغلب بذلك على سائر مصاعب وعواقب الحياة .

الحماس الداخلي هو القوة التي تحوّل وجودك المجرّد
إلى واقع فعلي وعملي . حاول أن تتذكّر متى شعرت في
داخلك لآخر مرة بحرارة الحماس . هل ما زلت متحمساً
للاستمتاع بجمال منظر صباحٍ رائع؟ ما هي عجائب عالمنا
التي تستثيرك فعلاً؟

نصيحة للنجاح

- حينما تكون متحمساً، فسوف تطوّر في داخلك ومن تلقاء نفسك سائر الفضائل كالشجاعة والصبر والتنظيم.
- حينما تكون متحمساً فسوف لن تحتاج لأن تقول في ذاتك المقولات نفسها باستمرار مثل: «يجب أن أسعى لتحقيق هدفي، يجب أن أكون أكثر صبراً، يجب يجب إلخ» سوف تفعل ما تفعله إنطلاقاً من قوة حماسك الداخلي فقط.

افرح واغبط
بالحياة

تحمّس دوماً لجمال الطبيعة ولعجائبها الساحرة. تحمّس لعظمة الكون وعظمة الإنسان. بذلك تجلب لنفسك الفرح والسرور.