

القواعد الأساسية من أجل استثمار الفكر

١- فكر في العواقب

يقول أصحاب الخبرة إن التاجر الناجح هو الذي يحسب حساب الرياح والخسارة في كل صفقة تجارية.

والعملية نفسها ضرورية في كل مجالات الحياة فقبل أي خطوة عليك أن تضع حساب النتائج المترتبة وتتنظر إلى العواقب. يقول الإمام علي عليه السلام (ألا وإن اللبيب من استقبل وجوه الآراء بفكرة صائبة ونظر في العواقب).

٢- لا تستسلم عند الطرق المسدودة

قد يصل الإنسان في حياته إلى طريق مسدود فعليك أن تفكر في الطرق والحلول وأن لا تستسلم إلى الأمر الواقع وإذا لم تؤد بك طريق واحدة إلى مبتغاك فاعلم أن هناك ألف طريق ما عليك إلا أن تبحث عنها في ذهنك ومخيلتك.

٣- فتش عن البديل الأفضل

إذا لم يطب لنفسك فعل ما فلا تكتفِ بتقطيب وجهك والتبرم من هذا الشيء وإنما تعود دائماً على البحث عن البديل الملائم فإنك حينئذ ستصل إلى البديل الأحسن.

٤- اطرح الأسئلة دائماً

لقد أصبح السؤال أكبر مفتاح للوصول إلى الحقائق والمعلومات ولولا السؤال لم نهتد الطريق ولكن بشرط أن يكون السؤال مركزاً ومحدداً حتى يستطيع تحديد الهدف الذي يراد الوصول إليه من خلال التفكير لذلك يقال (حسن السؤال نصف الجواب).

٥- اقرأ كثيراً

إن المطالعات العميقة والخوض في الأفكار والنظريات بين طيات الكتب تعتبر من الطرق الجيدة لتعويد الأذهان على التفكير ومن ثم الوصول إلى أفضل النتائج.

٦- فكر في كل شي تجده أمامك

ليس شيء أفضل من أن تفكر في كل أمر ومسألة تعترضك بل وكل شيء تلحظه ببصرك فعليك التفكير في المرضى والأصحاء في الصغار والكبار وفي الظواهر والأسباب وليكن ذلك بشكل طبيعي لا يجعلك شاذاً بين الناس وأن لا يخرجك عن الحدود المألوفة أو التعدي على حدود الآخرين.

هل تعاني من الخوف؟

دلائل الخوف عند الأشخاص كثيرة وأهمها:

١ - انخفاض تقدير الذات لدرجة الانعدام: ويتأتى نتيجة لشعور الطفل بالنبذ. سواء بسبب الدوافع العنصرية أو التمييزية أو السياسية، التي ترسخ شعوره بالاختلاف، أو بسبب العزلة المفروضة عليه إما بسبب العجز أو بسبب الاختلاف.

٢ - العدوانية: وتأتي كردة فعل دفاعية أمام الإحساس بالنبذ وعدم الاعتراف. وهي تزداد حدة ممارستها (يتراوح النبذ ما بين التجاهل وبين الاعتداء المعنوي أو المادي على اطفل مباشرة أو على رموز الأنا المثالية).

٣ - القلق: الذي غالباً ما يتبدى على شكل مخاوف طفولية. ويمكنه ان يتحول إلى حالات ذعر ليلي وكوابيس تكرارية وارتجافات لا إرادية من نوع جبيل دو لاتوريت وغيرها من المخاوف.

٤ - تهاوي الأنا المثالي: حيث الأنا المثالي هو استمرارية لا واعية للجبروت النرجسي وللتوحد بالأم فائقة القوة. من هنا اتكاء التوحد بالبطل الأسطوري على الأنا المثالي (٦). ويتضمن الأنا المثالي محاولة إلغاء الآخر، المهدهد، إذا لزم ذلك لتأكيد الذات. فإذا ما فشل هذا الإلغاء ظهرت آلية التوحد بالمعتدي.

٥ - التوحد بالمعتدي: وهو اختصاراً سلوك ناجم عن الخوف من العدوان الفيزيقي أو المعنوي يؤدي للرضوخ إلى إرادة المعتدي. لدرجة التوحد به واعتماد سلوكه العدائي. وتمثل خطورة هذا التوحد بالمواقف العدوانية التي يعتمدها بعض الاغترابيين تجاه مجتمعهم ورموزه. حتى يمكن تصنيفهم في عداد الأعداء.

وكل هذه الأشكال تشترك في عسر الحصول على الاعتراف فكيف يمر
ف الإنسان آلية الحصول على هذا الاعتراف.

الخوف من المقابلة أو الامتحان

أعتبر ذلك الامتحان أو المقابلة شيئاً عادياً...

عليك أقناع نفسك بأنه ليس هنالك ما يربع أو ما يسبب الخوف...
اطمح للوصول إلى النجاح أو الفوز بتلك الوظيفة ولكن لا تصل لمرحلة
تكون فيها واثقاً كامل الثقة بأن ذلك المنصب هو لك أو أنك سوف تنجح
لكي لا تتحطم وتتأثر سلبياً عندما تخسر ما كنت تحلم به...
حاول أن تتصرف أثناء المقابلة بعفوية...

تجنب واحذر من أن تظهر لهم مظاهر ضعفك أو الأشياء السيئة في
شخصيتك...

أكثر المقابلات الشخصية تكون إما بواسطة أشخاص إداريين بحت أو
بواسطة أشخاص فنيين بحت ونادراً ما يجتمعون في وقت واحد.

في الحالة الأولى... أي الإداريين.... يكون تركيزهم على ردة الفعل
والاستجابة وطريقة الجلوس والثقة وغيرها من الأمور الشخصية وعادة ما
تكون أسئلتهم متنوعة بين العامة والشخصية البحتة بعيداً عن الأسئلة الفنية،
وهم مدربون (فتح الرأء) على ذلك... في هذه الحالة أعتقد ما قاله الأعضاء يفي
بالغرض.

أما في الحالة الثانية.... أي الفنيين... ففي هذه الحالة تكون الأمور أسهل
نوعاً ما... فالفنيون لا يهتمهم في الشخص إلا الخبرة والمعرفة وهذه الأمور مقدور
عليها.

تجنب الخوف والتوتر لأنه من الأشياء التي تجعل الشخص يرتبك في طريقة كلامه.

اظهر بمنظر حسن في الملابس ويجب أن تكون ملماً بجميع الأشياء التي تتوقع أن يسألك عنها.

تخلص من العادات السيئة

العادة هي سلوك ذاتي يمكن تغييره من خلال الصبر والمقاومة.
الخطوات:

١. قرر أولاً مدى جديتك للتخلص من العادة، لأنك ستحتاج إضافة إلى الالتزام؛ الوقت والمقدرة للاهتمام بسلوكك بغية تغييره.

٢. احتفظ بمذكرة يومية يدوي لمراقبة انتهاك السلوك المراد التخلص منه.

٣. ثبت أوقات ممارسة هذا السلوك، وما هو الموقف؟ وبماذا كنت تفكر وتشعر ساعتها؟ كتابة هذه الأمور سوف تزيد من انتباهك لأسباب وأوقات هذه العادة.

٤. اقرأ وتمعن في ما كتبته حول العادة السلوكية. وسل نفسك ماذا تقدم لك هذه العادة؟ وهل هي وسيلة للتعبير عن الضجر، القلق، الإجهاد أو الغضب؟

٥. فكر في بدائل ممكنة عن العادة، تكون أكثر إيجابية للتعامل مع ظروف وموقف هذه العادة. اكتب سلوكاً بديلاً تقرّر القيام به.

٦. حاول إلقاء القبض على نفسك عندما تمارس العادة السلوكية، وامنع نفسك عنها بالسرعة الممكنة وابدأ بالسلوك البديل.
٧. افعل هذا الأمر مرة في الأسبوع وزد من عدد المرات مع مرور الوقت. وكلما تمرنت على السلوك الجديد كلما تحول إلى عادة جديدة.
٨. احصل على دعم الآخرين لك في هذه المجال، وأبلغهم بما تريد فعله مع العادة القديمة واقترح شكل المساعدة الممكنة من قبلهم.
٩. كن صبوراً ولطيفاً مع نفسك لحثها على ترك العادة السيئة.

ماذا تفعل في المواقف الحرجة المهمة؟

- إذا كنت مقبلاً على إجراء مقابلة لدراسة أو وظيفة أو تحديد لمستوى،
- ما هي الأشياء التي يجب عليك القيام بها ؟
 - ما هي الأشياء التي يجب تجنبها ؟
 - كيف تستطيع تجاوز هذه المقابلة بنجاح ؟

عليك أن تتقيد بهذه التعليمات...

- لا تتوتر.
- لا تبتم كثيراً إلا في حالة الضرورة.
- لا تكن إجاباتك محدودة.. بل شاملة.

- إذا جاوبت على سؤال لا تخلص من الإجابة وتسكت كأنك في اختبار، حاول أن تدخل في موضوع ثانٍ بحيث أنك تجعل الأسئلة القادمة من إجابتك السابقة وهذه أيضاً نقطة مهمة.

- حاول أن تسألهم أسئلة إيضاحية من عندك.

- لا تضيع الوقت فتسرف في الكلام.

- أجب مباشرة على السؤال المطروح.

- لا تركد كالماء الساكن.. حرك أيديك كما تفعل عادة.

- في حالة سؤال الاستفزاز حول السؤال إلى دعاية أو جاوب عليه بكل برود كأنه سؤال عادي.

- اهتم بمظهرك وأناقتك (الهندام مهم في مثل هذه المقابلات).

- كن واثقاً من نفسك.

- لا تجلس إلا إذا طلبوا منك أن تجلس.

- تكلم بكل هدوء وإجاباتك يفضل تكون على حجم السؤال..

- لا تحاول أن تتجنب النظر إلى الشخص الذي يوجه لك الأسئلة، بل اقتحمه أنت.