

من كتاب: الثقة والاعتزاز بالنفس لـ

(د. إبراهيم الفقي)

* إذا نظرت بعمق إلى حياة الناجحين، فسوف تكتشف أنها تمتلئ بتجارب الفشل المثيرة، سنجد مثلاً أن إبراهيم لينكولن قد فشل كأمين مستودع وكجندي وكمحامي. مع ذلك ساعدته كل هذه التجارب على نحو خاص في أن يقود الولايات المتحدة في أسوأ أزماتها وهي الحرب الأهلية. لقد أصبح لينكولن واحداً من أعظم رؤساء أمريكا؛ وذلك لتعاطفه الشديد مع الآخرين، نتيجة الصعوبات التي واجهته في حياته.

* لا يمكن أن تُغيّر الماضي، ولكن يمكنك أن تغيّر الطريقة التي يؤثر بها عليك. يجب أن تترك الماضي خلف ظهرك. اعلم جيداً أننا لانستطيع أن نتحكم في الآخرين أو الطريقة التي يتعاملون بها معنا، ولكن نستطيع أن نتحكم في رد فعلنا اتجاههم. لا يمكن لأحد أن يغضبك أو يضايقك، كما لا يمكن لأحد أن يشعرك بعدم الأهمية أو الدونية، إلا إذا سمحت له بذلك وساعدته عليه. يستحيل ببساطة أن يؤثر أي إنسان على أي من آرائك أو مشاعرك أو عواطفك ما لم تسمح له بذلك.

*توجد أمور محددة يمكن أن تقوم بها تشرع في تكوين صورة إيجابية وصحية عن نفسك ولتتحمل مسؤولية حياتك، وتعيشها بطريقتك، يمكن أن تطبق التقنيات السبعة التالية لتطير منفردًا:

1- قِيم ذاتك ثم تقبلها:

ابدأ بجديفة في مراجعة نقاط قوتك وضعفك، وحدّد ماتحبه عن نفسك، ومالا تحبه. لايوجد إنسان كامل على وجه الأرض. هَنئ نفسك على الأشياء التي تحبها، وخُذ عهدًا على نفسك أن تغير أو تتجاهل الأشياء التي لا تحبها، وذلك بحسب الأهمية التي تشكلها هذه الأشياء بالنسبة للصورة الكلية عن نفسك.

2- راجع قيمك ومبادئك:

هل لديك قيم ومبادئ واضحة ومحددة تعيش وفقًا لها دائمًا؟ إذا لم يكن لديك، فإنه من السهل جدًّا أن تسيطر عليك آراء الآخرين الذين يستغلونك لتحقيق أهدافهم الخاصة، تأكد من وقوفك على أرض صلبة.

3- غامر بحساب:

قلّل من المخاطر عن طريق التفكير الواعي في البدائل، ولكن لا تخش أن تجرب شيئًا جديدًا عندما تكون احتمالات النجاح في مصلحتك.

4- تَعَلَّم من الفشل:

إن الأخطاء ليست خالدةً، تَعَلَّم منها وانتقل منها إلى تَحَدِّ آخر إنك ستزداد قوةً نتيجة المحاولة ومن المرجح أنك ستنجح في المرة القادمة.

5- عِشْ في المستقبل:

لا تغرق في الماضي، ماذا قدمت حتى الآن؟ ماذا تنوي أن تقدم غدًا؟

6- اختر التأثيرات الإيجابية:

لا تبدد وقتك مع هؤلاء الذين يقللون من شأنك.

7- طالب بالاحترام:

إذا لم تعجبك الطريقة التي يتعامل بها الآخرون معك فأخبرهم بذلك، أخبر أصدقاءك وأفراد أسرته بأنك تتوقع منهم نفس الاحترام والتقدير الذي تُكِنُّه لهم.

* الطريقة الوحيدة للتغلب على السلبية هي أن نمنع الأفكار السلبية عندما تراودنا ونستبدلها بأخرى إيجابية.

وتبدأ بالأفكار السلبية البسيطة وتزيلها ثم تنتقل إلى الأفكار الأكبر حتى تصب في النهاية إلى مركز أو لب التفكير السلبي ثم تزيله وتصبح مستعدًا لاستبداله بتفكير إيجابي.

* "يمكن أن تحقق السعادة بأن تركز أفكارك عليها.. إذ إننا نعمل وفق أفكارنا، ومن خلالها نخلق تجربتنا". (واين داير)

* عندما تواجهك مشكلة أدت إلى تعثرك، عليك أن تتوقف للحظة وتفكر فيما لديك من نَعَم، ركِّز على ما لديك، لا على ما ليس لديك.

* "امتلك الشجاعة لتكون مختلفًا، ولكن لا تكن مناقضًا أو متباهيًا باستقلالك. إن الصفة التي تجذب الأنظار إلينا وتجعل منا شخصيات مميزة هي شجاعتنا في أن نكون صادقين مع أنفسنا".

* إليك بعض الأساليب التي يمكن أن تطبقها لتصبح مفكرًا إيجابيًا، إنسانًا واثقًا يرى احتمالات النجاح بدلًا من احتمال الفشل:

- خالط الأشخاص الإيجابيين.

- أعد قائمةً بالإيجابيات والسلبيات.

- تَعَلَّم من التجربة:

إذا كنت تميل إلى السلبية، فعليك مراجعة سلوكك كل يوم وهو حاضر في ذهنك، قم بتحليل أفعالك وحدد ما يجب أن تفعله بشكل مختلف لتصبح أكثر إيجابيةً.

* خَصَّصْ وَقْتًا للتفكير:

تأكد من أنك تخصص نصف ساعة على الأقل في كل يوم للتفكير وللتخطيط، اذهب إلى مكان هادئ لا يزعجك فيه الآخرون، اهدأ.. فُكِّرْ في أهدافك، واحسب تقدمك حتى الآن، و حَدِّدْ الأفعال التي يجب أن تقوم بها لتحقيق هذه الأهداف.

* اجبر نفسك على التركيز على الإيجابيات.

* تَعَلَّمْ أن تتعاطف مع الآخرين:

انظر إلى الموقف من منظور الآخرين، حاول أن تفهم لماذا يتصرفون هكذا، وما يمكن أن تفعله لتكوين علاقة إيجابية وبناءة معهم.

* افتح أنت الحوار:

يتسم معظم الناس بالخجل.. إذا كنت تكره الحديث إلى الغرباء أو الأشخاص العاديين الذين تتعرف عليهم بشكل عارض، فاعلم أنك لست وحدك. تشير الأبحاث إلى أن 40% من البالغين يرون أنهم يتسمون بالخجل.

- كُنْ كريماً في المجاملة:

سوف تساعدك المجاملات الصادقة على تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، مما يشعرك بقدر من التحسن.

- تَجَنَّبِ المواقف التي تنطوي على الضغط:
إذا كانت المناقشات التافهة تفسد يومك قبل أن تغادر البيت فحاول
مغادرة المكان قبل أن يبدأ أفراد الأسرة الآخرون في إثارة الضجيج
المعتاد في الصباح.

- ابدأ يومك بإيجابية:
فَكَّرِ في الأشياء التي تحبها والأشياء التي أسعدتك، ولا تفكر في
المشكلات، أو كل الأشياء التي تتمنى الوصول إليها، والتي ربما لاتصل
إليها أبداً.

- خُذْ راحةً:
عندما تنزعج من الآخرين أو المواقف التي لا تستطيع أن تسيطر
عليها، فابتعد عن هؤلاء الأفراد وعن تلك المواقف لفترة قصيرة. فَمُ
بشيء مختلف تماماً لفترة، سوف تكون قادراً على الاقتراب من المشكلة
بموضوعية أكثر بعد أن يصبح ذهنك صافياً.

- كُنْ واقعيًا:
حَدِّدْ لنفسك أهدافاً يمكن تحقيقها، ثم قَسِّمها إلى أهداف صغيرة.
حاول أن تحقق شيئاً واحداً على الأقل كل يوم لتصل في النهاية إلى
هدفك.

- خَاطِرَ بِشكَلِ مَدْرُوسٍ:
إِذَا لَمْ تَنْتَهِزِ الْفُرْصَةَ أَبَدًا، فَلَنْ تَحَقِّقَ أَبَدًا شَيْئًا ذَا قِيَمَةٍ، تَحْمَلُ
الْمَخَاطِرَةَ مَا دَمْتَ مُقْتَنِعًا بِصِحَّةِ فِكْرَتِكَ.

- تَعَلَّمْ أَشْيَاءَ جَدِيدَةً:
فِي عَالَمِ التَّكْنُولُوجِيَا الْحَدِيثَةِ وَالْفَائِقَةِ الْيَوْمِ، إِذَا لَمْ تَتَعَلَّمِ فَأَنْتِ تَمُوتِ،
مِنْ أَمَلِهِمْ جَدًّا أَنْ تَدَاوِمِ عَلَى الْمَعْرِفَةِ إِذَا ابْتَعَدْتَ عَنِ الْمَدْرَسَةِ لِفَتْرَةٍ
أَكْبَرَ. التَّعَلُّمُ لَيْسَ مَثِيرًا فَقَطْ، وَلَكِنَّهُ يَجْعَلُكَ أَيْضًا مُوَضَّعَ اِهْتِمَامِ
الْآخِرِينَ.

- انظُرِي إِلَى النِّكْسَاتِ بِشكَلِ بِنَاءٍ:
الْفِشَلُ تَجْرِبَةٌ نَتَعَلَّمُ مِنْهَا لَا أَكْثَرَ وَلَا أَقَلَّ.

- فَكَّرِي قَبْلَ أَنْ تَتَحَدَّثِي.

- ارْتَدِي مَلَابِسَ مُنَاسِبَةً.

- اعْتَنِي بِصِحَّتِكَ:

- مَآرِسِ التَّدْرِيبَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ بِانْتِظَامٍ.

- سَاعِدِي الْآخِرِينَ:

افْعَلِي شَيْئًا جَيِّدًا لِمُصْلِحَةِ الْآخِرِينَ بَدُونَ أَنْ تَتَوَقَّعِ أَيَّ شَيْءٍ فِي الْمَقَابِلِ.

* إذا سمحنا لعقلنا الإنساني أن تسيطر عليه التأثيرات السلبية من حولنا، فإن أغلبية دوافعنا ستكون سلبية.

* "لا تحب ما أنت عليه، بل أحب ما يمكن أن تكون عليه". (سير فانتيس)

* "إن قيود العادة تبدأ صغيرة، فلا نحس بها إلا بعد أن تتضخم حتى يصبح من الصعب كسرها". (صامويل جونسون)

- من المفيد أن نستبدل بالعادة السلبية عادةً إيجابية.

- السعي للتميز سمة محببة، أما السعي إلى الكمال فهو مطلب لا جدوى منه.

* الأفراد المرتبطين بأعمال كثيرة نراهم سعداء. ويقول فور دايس: إن الأفراد السعداء مشغولين، ويحرصون على وضع مهام يستمتعون بها في جدولهم اليومي.

* إن إنهاء الأعمال التي نتجنبها أو ممارسة الرياضة، والقيام بأي نشاط يجعلنا نشعر بأننا ذوو فائدة ومنتجون، يجعلنا نشعر بسعادة أكبر.

* عندما تأتيك الفرصة، أو يأتيك الإلهام بفكرة، فإن أول خطوة في تقييم الاحتمالات أن تعلم أكبر قدر ممكن من المعلومات عن الموضوع. اقرأ الدوريات والكتب، وقمّ ببحث في قواعد البيانات، وتحدّث إلى أصدقائك وأقاربك ومن يعملون في نفس المجال، وقبل ذلك

كله استتفت قلبك، وفي بعض الأحيان يبدو أحد الأمور غير واقعي؛ لأنه يبدو متكاملًا وجيدًا، لكنه قد يكون ممكنًا في الحقيقة.

* كان (وينستون تشرشل) يتوقع أي سؤال محتمل قبل أن يلقي خطابه، وهكذا فقد قلل خطر الفشل عن طريق الاستعداد الجيد.

* "لا تعتمد على الآخرين، بل اعتمد على نفسك فقط؛ فالاعتماد على النفس يولد السعادة الحقيقية". (قوانين مانو)

* "إن أي شيء تستطيع أن تتصوره وتؤمن به، يمكن أن يتحقق إذا توفر لديك الموقف الفكري الإيجابي". (و.كليمنت ستون، نابليون هيل)

* إذا كنت مفعماً بأفكار سلبية هدامة، فسوف تكون إنساناً حزيناً وغير سعيد. إذا تخلصت من هذه الأفكار وركّزت على أمور إيجابية فسوف تكون إنساناً سعيداً ومنتجاً.

* العناصر الأربعة التي يتكون منها أي هدف:

1- عبارة واضحة ودقيقة مكتوبة لما تريد أن تحققه.

2- خطة لتحقيق هدفك.

3- جدول زمني لتحقيق هذا الهدف.

4- تَعَهَّد من جانبك بتحقيق الهدف بغض النظر عن العقبات التي يجب أن تتغلب عليها.

* لكي تستغل وقتك، تَدَكَّرْ أن السبب وراء إنجاز بعض الناس لمهام أكثر من الآخرين يرجع الى أنهم يخططون جيداً ويستغلون وقتهم بفاعلية.

* يؤمن كارلسون بأن الإعلان عن الهدف يشكل أهمية بالنسبة للالتزام بتحقيقه. كما يقول إنك إذا تحدثت مع الآخرين عن أهدافك فلن تتخلى عنها بسهولة.

* يقترح (و.كيلمنت ستون) فكرة ترديد هدفك بصوت عالٍ في أوقات متعددة في الصباح وفي المساء. انظر في المرآة وتكلم بصوت عالٍ وبحماس. لا يستطيع عقلك الباطن أن يفرق بين الحقيقة والخيال، بل يُصَدِّق ما تخبره به.

* "لا يستطيع أي إنسان أن يعيش منعزلاً عن العالم؛ فهو جزء لا يتجزأ منه". (جون دون)

* لا بد أن نقبل أن معظم الناس خيرون بفطرتهم. ربما يكون كل منهم -بين الحين والآخر- وقحاً أو عنيداً أو طائشاً أو سريع الغضب، ولكنه خَيْرٌ في جوهره.

* معظم الناس يحبون مساعدة الآخرين. إنها حقيقة أخرى لا يمكن إثباتها علمياً. ولكن إذا كنت تشك في صحتها، فحاول أن تطلب من الآخرين العون أو النصيحة. يعارض معظم الناس التطوع في تقديم العون للآخرين، لأنهم لا يريدون أن يفرضوا أنفسهم عليهم، ولذا فمجرد طلب المساعدة يحطم هذه الحدود.

* "من الأشياء العجيبة في هذه الحياة أنك إذا لم تقبل أي شيء سوى الأفضل، فإنك ستحصل عليه في كثير من الأحيان". سومرست موم

* "يعني الاعتماد على النفس أن تكون قادراً على الوقوف على قدميك بدون مساعدة الآخرين. هذا لا يعني عدم الاهتمام بمساعدة الآخرين أو رفضها، بل أن تكون في سلام مع نفسك، أن تستحق احترامك لذاتك عندما لاتأتيك مساعدة من الآخرين". (المهاثما غاندي)