

ØφØ اللهة بالنفس

ارنولد كارول

Power of
Self-Confidence

** معرفتی **

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الابتسامة

الدولية
لنشر والتوزيع

مكتبة الهلال
Helal Book Store

كتاب الثقة

قوة الثقة بالنفس

كتاب الثقة

المؤلف

أرنولد كارول

إشراف

أحمد بهيج

مكتبة الهلال للنشر والتوزيع

العنوان: ٦ ب شارع جواد حسني - عابدين - القاهرة

٠١٨٨٠٤١٨٦٥

رقم الإيداع:

الترقيم الدولي:

بر

للجمع والتنفيذ الفني

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر، ولا يجوز
نهاهيا نشر أو إقتباس أو نقل أي جزء من الكتاب ب بدون
الحصول على إذن كتابي من الناشر.

قوه الثقه بالنفس

أساليب وحيل لاكتساب سحر الثقة

أرنولد كارول

مكتبة الهلال للنشر والتوزيع

** معرفي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

مقدمة

الثقة بالنفس هي طريق النجاح في الحياة، وإن الواقع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانات هو بداية الفشل، وكثير من الطاقات أهدرت وضاعت بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانات أنعم الله بها عليهم لو استغلوها لاستطاعوا أن يفعلوا الكثير، والناس لا تتحرج ولا تنقاد إلى من لا يثق بنفسه وبما عنده من مبادئ وقيم وحق، كما أن الهزيمة النفسية هي بداية الفشل، بل هي سهم مسموم إن أصابت الإنسان أرده قتيلاً.

والثقة بالنفس لا تعني الغرور أو الغطرسة، وإنما هي نوع من الاطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريد الإنسان من أهداف.

فالمقصود من الثقة بالنفس هو الثقة بوجود الإمكانيات والأسباب التي أعطاها الله للإنسان، فهذه ثقة محمودة وينبغي أن يتربى عليها الفرد ليصبح قوي الشخصية، أما عدم تعرفه على ما معه من إمكانات، ومن ثم عدم ثقته في وجودها، فإن ذلك من شأنه أن ينشأ فرداً مهزوز الشخصية لا يقدر على اتخاذ قرار،

مثلاً، شخص جبار الله ذكاءً لكنه لا يثق في وجوده لديه، فلا شك أنه لن يحاول استخدامه، ولكن ينبغي مع ذلك أن يعتقد الواثق بنفسه أن هذه الإمكانيات إنما هي من نعم الله تعالى عليهم، وإن فاعليتها إنما هي مرهونة بعون الله تعالى وتوفيه للعبد، وبذلك ينجو الإنسان الواثق بنفسه من شرك الغطرسة والغرور.

كتاب الثقة

(ابذل ما في وسعك لبث الثقة في نفسك)

بث الثقة في النفوس ليست كلمات ونصائح تسمعها ولكن ينبغي أن يعقبها مارسه ينبغي أن تتعود عليها . لا أعتقد ان تكون واثق من نفسك بين ليله وضحاها إنما يحتاج الأمر الى قرار حاسم ، تدرب على ذلك على مدى واحد وعشرين يوم في المتوسط كما يقول علماء النفس ، أبدل كل الصفات السئية بصفات حسنة .

(سجل الإنجازات في دفتر الحسابات)

ثم بعد ذلك سجل الإنجازات في دفتر الحسابات كل ليله قبل ان تناوم ، أقم مع نفسك مؤتمر صحفي سجل في هذا المؤتمر على ورقه جميع إنجازاتك في اليوم وعندما تحس ان ثقتك في نفسك تزعزعت ارجع إلى هذا الدفتر وشاهد إنجازاتك فترتفع وتنتعش ثقتك بنفسك .

(اعمل بحماس ولا تخشى رأي الناس)

عليك أن تكون محتسباً عليك أن تكون محفزاً اعمل بحماس دائم ولا تخش رأي الناس وحفز الناس .

وأخيرا ..

(اطلق العنان لحلمك الرنان)

تعريف الثقة بالنفس

الثقة بالنفس عبارة عن قول وعمل واعتقاد جنان مثل الإيمان فهو عبارة عن قناعات تستقر في القلب الجنان وعن كلمات ينطق بها اللسان وحركات تأتي بها الأركان .

القناعات يمكن تلخيصها من خلال معادله مجموعه في الكلمة واحدة "لقطات" وهي قناعات مهمة لابد من كل شخص واثق من نفسه أن يتبعها .

أما (اللام) لا ترضى لأحد ان يصفك بوصف لا يليق ، لأن يقول لك إنسان (أنت فاشل) فتقول له (لا) لابد من تحديد مواطن الفشل ولا يتم إطلاق الكلمة على عمومها .

أما (الكاف) قبول النقد لابد أن يكون لديك قناعة بأهمية قبول النقد البناء ، دائمًا وأبدًا نقول النقد البناء مهم لتصحيح المسائل لأن البشر يقعون في الأخطاء بكل ابن آدم خطاء فلا بد من قبول النقد البناء لتصحيح الوضع في أي مسأله . حتى تتخلص من نقاط الضعف في شخصيتنا ونقوى نقاط القوة .

أما (الطاء) طلب المساعدة متى ما احتجت إليها . المساعدة هنا يجب أن تكون ضرورية ليس لأن تقع ورقه وأطلب من أي شخص أن يناولني إياها فهذا لم يكن هدي الرسول ولم يكن هدي الصحابة، كان الصحابي على حصانه يسقط منه السوط فلا يطلب من أحد أن يناوله إياه بل ينزل ويأخذته بنفسه ولكن المقصود طلب المساعدة

كتاب الثالثة

الضرورية كأن كلفت بعمل مهم وتعطلت سيارتك في الطريق فعليك أن تخرج وتطلب المساعدة لأنك تحتاج إليها والله في عون العبد مadam العبد في عون أخيه والأحاديث كثيرة تشير إلى السعي في تحقيق حاجات الناس .

أما (الاف) الإشادة بجهود الآخرين ، لابد أن تشيد بجهود الآخرين . تقول لهم شكراً جزاكم الله خيراً وغير ذلك من طرق شكر الآخرين . فلنفرض أنك قمت بإعداد بحث وتعبت في إعداده وقدمته إلى رئيسك في العمل ثم أخذذه منك ووصفه في الدرج دون أن تسمع كلمة شكر واحدة نقول أن هذا المسؤول فيه شيء من الغرور. فلا بد من الإشادة بجهود الناس .

أما (التاء) توجيه النصيحة بطريقه صحيحة وعدم جرح الشخص الذي أمامك فالدين النصيحة لأن توجيه النصيحة صفة أصيله من صفات الشخص الواثق من نفسه.

فهذه تفصيل لعادلة لقطات وهي تلخيص للقناعات التي يجب أن يتناها الشخص الواثق من نفسه .

وستتناول شعارات ينبغي أن نخطها على ورقه ونعلقها على الجدران حتى تحرف في أنفسنا وعقولنا وتزيد من ثقتنا بأنفسنا وهي :
الشعار : تحدث براحة وبكل صراحة : تحدث بصرامة وراحة إذا أردت أن تخاطب . لتكن طبيعياً واجعل الكلمات تخرج من فمك بطريقه عفويه ، لأن الأصل في الناس اللذين تخاطبهم أنهم يتمنون النجاح لك . الناس لا تحب أن يقع المحاضر في خطأ وتحلمى النجاح لكل من يلقي كلمه أمامهم .

كتاب الثقة

الشعار : ثق بنفسك ولوحدك: إذا كنت وحيداً في البيت فالوحدة تجلب الخوف والخوف يجعل زعزعه في الثقة فالخوف يخلخل الثقة .

الشعار الآخر (ابذل ما في وسعك لبث الثقة في نفسك)

بث الثقة في النفوس ليست كلمات ونصائح تسمعها ولكن ينبغي أن يعقبها مارسه ينبغي أن تتعود عليها . لا أعتقد ان تكون واثق من نفسك بين ليله وضحاها إنما يحتاج الأمر الى قرار حاسم ، تدرب على ذلك على مدى واحد وعشرين يوم في المتوسط كما يقول علماء النفس ، أبدل كل الصفات السئية بصفات حسنة .

شعارك : سجل الانجازات في دفتر الحسابات .

ثم بعد ذلك سجل الإنجازات في دفتر الحسابات كل ليله قبل ان تنام ، أقم مع نفسك مؤتمر صحفي سجل في هذا المؤتمر على ورقه جميع إنجازاتك في اليوم وعندما تحس ان ثقتك في نفسك تزعمت ارجع إلى هذا الدفتر وشاهد إنجازاتك فترتفع وتتعش ثقتك بنفسك .

الشعار الآخر (اعمل بحماس ولا تخشى رأي الناس) عليك أن تكون محتسبا عليك أن تكون محفزاً اعمل بحماس دائم ولا تخش رأي الناس وحفز الناس .

الشعار الآخر (اطلق العنان لحلمك الرنان) لا تدخل على نفسك بالأحلام لتكن أحلامك وأمنياتك وأمالك كلها رنانة هناك فرق

كتاب الثالثة

بين الهدف والحلم فاالمهدف هو كيف تصل واما الحلم اين تريد أن تصلكي إذا سأله ما هو هدفك فيقول هدفي أن أصل إلى كوكب المريخ عام 2015م هدف محدد بالمكان والزمان والأشخاص أما إذا سأله ما هو حلمك فيقول أريد أن إلى مجرات أخرى واكتشف مجرات أخرى في هذا الكون . احلم ان تكون مديرا او دكتورا أو ،،، الاحلام بيلاش.

الشعار الآخر (ليكن لديك قناعات بترويع النفوس ساعات) النفوس تمل فيجب مراعاتها وترك لها شئ من الراحة .

الشعار (قدم العطاء واحرص على الثناء) أححرص على ثناء الناس حتى تسجله في دفتر الإنجازات الهدف من هذا الثناء ليس التفاخر أو الرياء أنها الهدف منه أن يعطيك دفعه قويه وجديدة لتحصل مزيد من الإنجازات والعطاء يرفع المعنويات ولغة النفس لأعلى مستوى.

الشعار (لا تأسى على ما فاتك وخطط لحياتك) لا تعيش ماضيك المؤلم دع ماضيك وأنساه ثم أنطلق نحو مستقبل مشرق .

وشعار (عمر ولا تدمر) ول يكن دائمًا شعارك أن تعمـر الثقة في نفوس الناس ولا تتشاءم كـن على الدوم متفائلاً .

وشعار (كن على الأخلاق وتجول في الأفاق) لابد أن تعتقد في سمو الأخلاق كلما زادت أخلاقك كلما زادت ثقتك بنفسك
الشعار الأخير (كن مع التجديد على المدى البعيد) لابد أن تعتقد بأهمية التجديد والتجديد والابتكار والابداع .

كتاب الله

من المهم الاشاره هنا إلى بعض القناعات التي لم تذكر سابقاً وهي مهمه في عصر كثُر فيه التشاوُم واليأس من هذه القناعات :

1. التفاؤل عليك أن تكون دوماً وأبداً متفائلاً كنت في دورة فجاءني أحد الأخوة وقال لي وكانت الدورة في المساء فقال لي هذا الأخ صبحك الله بالخير دكتور فقلت له أضنك مضيع الدنيا ليل فقال لي : لا بل صبحك الله بالخير يادكتور . فقلت له لماذا الدنيا ليل وليس صباح قال لي : بل صبحك الله بالخير لأنني أريد أن أكون متفائلاً .

على سبيل المثال : لوأتيك بمنظر للشمس في الافق ولا نعلم هذا منظر شروق أو غروب وقلنا لكم هل هذا منظر شروق أو غروب فالشخص المتفائل ينظر إليه على أنه منظر شروق فالشروق بداية الحياة وببدايه جديدة .

- اذا أتيت بكأس ربعه ماء وقلت لكم صفوالي بطريقه تفاؤل فالمتفائل يتول هذا الكأس ربعه ماء وأما الشخص المتشائم فيقول ثلاثة أرباع الكأس هواء فارغ من الماء ، فالمتفائل له نظرة لكل ما فيه فائده ومنفعه .

كتاب الله

** معرفي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

تأكيد الذات و الثقة بالنفس

وتعنى بأسلوب تأكيد الذات هو ان يدرب الفرد نفسه باستمرار على التعبير عن النفس بثقة (وبدون مبالغة) .. وعلى ان يعبر عن مشاعره - سواء كانت ايجابية او سلبية - وعن آرائه .

فعلى الفرد ان يدرب نفسه على تنمية قدراته على التعبير عن مشاعر الحب .. او الاعجاب .. او التقدير .. وايضا عن مشاعر الرفض او الغضب او الكراهة .. تعبيرا فظيا واضحا .. و مباشرة .

ويؤدى اتباع هذا الاسلوب الى الثقة بالنفس .. واحترام الذات .

وما لا شك فيه ان التغيرات التي تحدث في سلوك الفرد ومظهره .. والتى تؤكّد للفرد ذاتيته .. يكون لها اثر لا يستهان به في ادراك الفرد لنفسه وادراك الآخرين له ايضا .

كما ان لهذا الاسلوب فوائده في تحسين قدرة الفرد على التوافق الاجتماعي .. وعدم كبت المشاعر ..

ويقوم بعض المعالجين الذين يتبعون مثل هذا الاسلوب بتدريب مرضاهم على كيفية اداء المواقف الاجتماعية المختلفة مثل كيف يتحدث الفرد مع رئيسه .. وكيف يعبر عن رأيه امام امام الآخرين خاصة ذوى السلطة او النفوذ .. او كيف يعبر الفرد عن نفسه وعن مشاعره اما الجنس الآخر . وتتعدد اساليب تأكيد الذات .. فبعضها يعتمد على

كتاب الثقة

تأكيد الذات من خلال المظهر والسلوك العام . ففي المران على تأكيد الذات من خلال المهارات اللفظية .. يجب أن يتم الفرد بالحضور الذهني في المواقف المختلفة .. وبعد الانشغال بأمور الحياة ومشكلاتها أثناء تواجده في المواقف الاجتماعية المختلفة .

كذلك فيجب أن يدرب الفرد نفسه على استخدام عبارات تؤكد وجوده مثل "انا احب" .. او "انا اكره" .. او "انا اؤيد" .. او "انا ارى" مع عدم الخوف من النقد الاجتماعي .. وايضا عدم المبالغة في تأكيد الوجود .. مع توخي الصدق في التعبير عن النفس .. فلا تكون المعارضة بغير جذب الانتباه .

ويعتقد البعض ان الظهور بمظهر الخنوع المبالغ فيه او الادب والاستكانه والخجل قد يجلب اليهم القبول او الحب او التقدير ، ولكن هذا الاعتقاد غير صحيح ، و تستطيع اذا كنت من هؤلاء الذين يسلكون مسلك الخانعين المساكين امام رؤسائهم او امام اي مسئول .. فما عليك الآن الى ان تخيل انك ذلك المسئول .. وان امامك اثنين من مرءوسيك :

الاول .. مهذب .. هادئ .. واثق من نفسه .. يتحدث بهدوء واطمئنان .. ويتحدث ايضا بثقة وبدون مبالغة عن قدراته وعن آرائه ومشاعره .

والثاني .. مهذب .. هادئ .. ولكن خجول .. متلائم .. منطو .. يميل الى الاستكانه او المسكنة والانكسار .. والى التقليل من قيمة نفسه .

فإلى أيها تميل ؟

وفي أيها تثق ؟

وأيها تحترم ؟

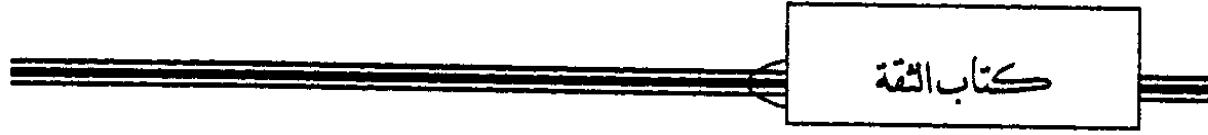
فحاول ان تكون ذلك الشخص الاول لأنك اذا لعبت دور الشخص الثاني ونجحت في اكتساب بعض العطف والقبول فإنك ستفشل في اجتذاب الثقة والاحترام والتقدير .

وتؤكد الذات من خلال اهتمام بمظهره العام .. امر هام ايضا .. فيجب ان يهتم الفرد بارتداء ملابس نظيفه .. وانيقة .. ومناسبة .. وغير مبالغ فيها .. او في اسعارها .

كما يجب الاهتمام بالنظافة الشخصية ، والتخلي عن بعض العادات المنفره مثل عادة البصق على الارض او حك الجسم او نتف شعر الوجه امام الاخرين ، او التجشؤ بصوت مسموع .. الخ .

كذلك فان الظهور دائما بوجه عبوس .. مقطب الجبين .. او بوجه جامد الملامح او مهموم ينفر الناس .

بينما يجد بهم ذلك الوجه الهدى المبتسم .
ولاحظ التغيرات التي تحدث حتى في نبرة صوتك عندما تكون مكتبا مهموما او خائفا .. ثم وانت هادئ او سعيد .. ان الفرق شاسع ..


كتاب الثقة

فلاحظ ان يكون صوتك واثقا .. غير منكسر وغير متوتر
النبرات .. وان تكون كلماتك واضحة واثقة .

ان هذه اللمحات الصغيرة .. هي لغة تعبير عن الفرد وعن
حاليه النفسية .. ابلغ تعبير .. تماما كلغة العيون . فيجب ان تؤكده ..
لآخرين .. مشاعرك .. وثقتك بنفسك من خلال .. السلام باليد ..
ومن خلال حركات الجسم .. واسارات اليدين .. وطريقة المشي .. الخ .

كما يجب ان تعود نفسك على عدم الخجل عند تلقى الثناء او
الشكر .. او كلمات الاعجاب والمدح .. بل يجب ان تظهر رضاك
وامتنانك لهذا .. ويحسن ان تعلن عن شكرك وسعادتك بكل تقدير
تناوله .. وأن تدرك أن كل انسان يحب الثناء على إيجابياته وأن كلمات
الثناء والتقدير والمجاملة بدون مبالغة أو نفاق تفتح القلوب وأبواب
النجاح .



خمس خطوات نحو ثقة مطلقة

الخطوة الأولى: كن محباً لذاتك:

إن محبة الذات تعتبر أهم مكونات الثقة بالنفس، إن هؤلاء الذين يحبون ذواتهم تجدهم يتمتعون برقة القلب والتفاؤل. وهم يشعرون براحة من النفس، ويتسمون بحسن المعاشرة، ودائماً ما يبدون محظوظين؛ فضلاً عن أنهم يتصرفون بالكرم وسماحة النفس؛ فهل تحب ذاتك؟ هل تشعر بحرارة تجاه نفسك؟ هل أنت ممتن وفخور بما تتمتع به من صفات وموهوب خاصية؟ هل أنت فخور بصفة عامة بنفسك؟ إن كانت هذه هي مشاعرك تجاه ذاتك؛ فذلك أمر عظيم. وإذا لم تكن تعرف وتحتاج إلى تحديد درجة حبك وثقتك بذاتك فجرب هذا الإختبار وإن لم تكن كذلك فلتكملي إذن التدريب التالي:

تدريب

أحضر ورقة وقلماً، وأكمل العبارات الآتية:-

- 1- هناك عشرة أشياء أحبها في نفسي هي
- 2- هناك خمسة أشياء تجعلني بالفعل متفرداً ومتميزة وهي
- 3- هناك ثلاثة أشياء في شخصيتي فشلت في ملاحظتها أو تقديرها وهي
- 4- هناك ثلاثة صفات لدى لكن غيرها وهي
- 5- السبب الرئيسي الذي يجعلنيأشعر بالسرور تجاه ذاتي هو



كتاب الثالثة

لا تقلق إن وجدت صعوبة إلى حد ما في العثور على إجابات كافية. إنك الآن في مستهل بداية عادة ستفيدها كثيراً بقية حياتك، وأعني بهذا عادة تقدير الذات، استمر في ممارستها وسرعان ما ستصبح ذاتية، وستشعر بأنها عادة متصلة فيك.

الخطوة الثانية: اختر أفكارك بعناية:

إن شخصيتك هي عبارة عن المجموع الإجمالي لأفكارك؛ فالإنسان كما يعتقد "أن الاختلاف الوحيد بين الشخص المتفاءل وبين المتشائم يتمثل فيما يختاره كلاهما للتركيز عليه". ويقال: إن هناك حوالي 60 ألف فكرة متكررة؛ فنحن -معنى آخر- نفك في نفس الأفكار مراراً وتكراراً.

وأنت وقتها تشاء، حر في اختيار نوعية الأفكار التي ترسّخها بذهنك، ونوعية الأفكار التي تحبّها جانباً، وقد اكتشفت أن معظم العملاء أو الموظفين الجدد بمكان ما ينظرون إلى ما يجعل بخاطرهم من أفكار مخيفة سلبية نظرة أكثر جدية من الأفكار الأخرى التفاؤلية السارة، وينبرون هذا التعذيب الذاتي بزعمهم أنهم "واقعيون". ولكي تتخلص من هذه العادة؛ فأنت بحاجة إلى تغيير الاتجاه، والحماية التي تضعها حول تلك الأفكار المتهورة، والتي ستؤدي إلى تدميرك، وأن تختار بدلاً منها الأفكار التي تدعمك وتشجعك.

وكما انتابك شعور بالإحباط، والاكتئاب والتساؤم؛ فعليك أن تغير مسار تفكيرك على الفور. وهذا الأمر ليس صعباً. إن كل ما عليك أن تفعله هو أن ترفض تلك الأفكار التي خلقت ما انتابك من مشاعر سيئة، وأن تستبدلها بأفكار أخرى جديدة تخلق بأعماقك شعوراً بالتفاؤل والبهجة.

تدريب

ضع لنفسك بعض العبارات التحفيزية، واستخدم فيها كلمات إيجابية وقوية في زمن المضارع، ويجب أن تصاغ كما لو أنها تعبر عن موقف حقيقي بالفعل، مثلاً: إذا كنت تريده وظيفة جيدة؛ فإن عباراتك التحفيزية ربما يجب أن تكون "لقد حصلت على الوظيفة التي طالما حلمت بها وأنا أحب عملي كثيراً" كرر هذه العبارة مراراً وتكراراً قدر ما تستطيع يومياً إلى أن يصبح تفكيرك بهذه الطريقة الإيجابية عادة من عاداتك.

الخطوة الثالثة: ادرس الأشخاص المقربين لديك:

إن إحدى الطرق الرائعة لإنجاز ما تريده في الحياة تمثل في اكتشاف كيفية إنجاز الآخرين لذلك الأمر، ثم تفعل أنت نفس الشيء. ابحث عن هؤلاء الذين يتمتعون بثقة راسخة بأنفسهم، ثم لاحظ ميزاتهم، أنصت إلى طريقة حديثهم، وراقب طريقة سلوكهم. هناك نوعان من الناس الذين يثقون بأنفسهم: أناس لديهم هذا الشعور بشكل طبيعي متواصل فيهم، وأناس اعتزموا بشكل ما لأن يتمتعوا بالثقة بالنفس وبذلوا الجهد لتحقيق ذلك.

إن كلا النوعين رائعين. فابحث عنهم، أنصت لهم، وتعلم منهم، واحد حذوهم، راقب الأشياء التي يفعلونها، والتي تحدث بالنفس انطباعاً وتأثراً بهم ثم جربها بنفسك.

الخطوة الرابعة: اختر مؤثراتك الخاصة بك:

لن تستطيع تجنب التعرض لجميع أنواع المؤثرات والأراء الخارجية. وهذه المؤثرات الخارجية ربما تشمل الأصدقاء، أو الأسرة،

كتاب الثقة

أو الصحف، أو التلفاز، أو البرامج، أو السياسة، أو رجال الدين وغيرها الكثير من المصادر الأخرى للآراء والمعلومات؛ فالأخبار التي تعرض علينا يمكنها أن ترسم لدينا صورة لعالم قاسٍ كثيف؛ فمنذ عامين أشار الصحفي البريطاني الراحل "مارتن لويس" إلى ذلك، ودعا إلى انتقاء متوازن للأخبار التليفزيونية.

إن الشاهد هنا يتمثل في إدراكك لما يؤثر عليك، وأن تكون لديك بدائل فيما يتعلق بالمؤثرات التي تختارها. اقترح زناد فكرك بالأفكار الأكثر إلهاماً وتشجيعاً، اقرأ السير الذاتية لهؤلاء الذين قاموا بأعمال فريدة متميزة، واستمع إلى تسجيلات لهم، ثم ابدأ في تقليل، وغربلة وجهات النظر السلبية، والتشاؤمية التي تواجهك، ثم حصن نفسك ضد التشاؤم كي لا تشربه، وتأكد من أنك تقضي نصف ساعة على الأقل يومياً في القراءة، أو الاستماع إلى شيء محفز.

المخطوة الخامسة: احذر من المقارنات:

إن أسرع طريقة لتقليل شعورك المكتسب بالثقة بالنفس هي مقارنة نفسك مقارنة خاطئة بالآخرين، وإذا فعلت ذلك فسرعان ما ستفسد شعورك بالاعتزاز بالنفس؛ الأمر الذي يمثل مضيعة سيئة للوقت، ويعني أنك ستضطر إلى العمل من أجل إعادة بناء ثقتك بنفسك؛ ومن ثم عليك ألا تظن في الآخرين الكمال؛ فربما تعتقد أن شخصاً ما يتمتع بحياة مثالية؛ غير أنك بالفعل لا تدرى عن حياته

كتاب الثقة

سوى النذر اليسير، ولا تدرى ما إذا كان سعيدا أم لا. ومن هنا فإن مقارنة نفسك بهم ليس إلا هدم لكيانك الذاتي رأسا على عقب.

ومن هنا إذا أردت أن تقارن نفسك بأي شخص آخر؛ فعليك أن تختار المقارنة التي ستسفر عن شعورك بالسعادة والرضا تجاه نفسك. وتذكر دائماً أن هناك العديد من الناس سيشعرون بالسعادة إذا أصبحوا مثلك، وأن هناك غيرهم الكثيرين من يعتقدون بأنك شخص محظوظ ناجح.

بل إن الأفضل من ذلك هو أن تطرح أمر المقارنات جانباً، وأن تستبدلها باختيار نهادج عظيمة تحذو حذوها من أولئك الذين يتمتعون بالصفات والمميزات التي تثير بالفعل إعجابك، والتي تستطيع أن تتعلم منها.

كتاب الثقة

** معرفي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

ماذا تقول لنفسك حين تكلمها؟

ف . ح . فتاة في عمر متقدم تعودت أن تكون قاسية على نفسها تحقرها وتذمها . ولم يصدق أن إنتقدت الناس إنتقاداً لاذعاً ، ولا عاملتهم بقسوة كلامية . ومع ذلك تعتقد أنها محقّة في معاملة نفسها بالصورة التي ذكرناها . وعلى نقيض نظرتها إلى ذاتها فإن الناس يحبونها جبأ جماً . ف . ح . لا تعرف لماذا يخيم الكرب والبؤس عليها في معظم الأوقات ، وتعاني من تدن في إحترام الذات وتقديرها .

نحن نتكلّم مع ذواتنا دوماً .. فالكلام مع الذات هو ترجمة للتفكير والأفكار الذهنية التي تطوف في وعينا . ودماغنا هو دوماً في نشاط دائم وينعكس نشاطه في أحاديثنا مع ذواتنا ، وعلى غرار تأثيرات أحاديث وكلام الناس معنا ، فإن أحاديثنا مع ذواتنا تؤثر فيها أيضاً . وعلى حد قول العلامة دونالد ميخومبوم : الكلام مع الذات يوجه العواطف والسلوك ويحدد [1]من سوء الحظ ، هناك الكثير من الناس يكلّمون ذواتهم بما لا يثريهم ، ويُيدنّي من إحترامهم لذواتهم . وقد يكون السبب إنتقاد الوالدين والمعلمين وغيرهم مما يجعلهم أي هؤلاء الناس يؤمنون بوجود سلبيات كثيرة في شخصياتهم . فهل أنت أحد ضحايا هذه السلبيات السلوكية ؟ إذن الأحاديث مع الذات عند شرائح كبيرة من الناس تتضمن ما يدّني من ذواتهم ويعزّز مثالبهم وعيوبهم مثلاً قد يقولون لذواتهم : " أنا أحمق " " أنا أناي " " أتصرف كالمعتوه " تعودت أن أذم ذاتي وأصفها بالسوء " إلى ما هناك من أحاديث محقّرة للذات تولد مشاعر النقص والدونية والصغار والأفكار المهزومة للذات .

كتاب الثالثة

عرفت فتاة ذاتها مبرجة دوماً حول إدانة الذات وتحقيرها . فأية ملاحظة نقدية تأتي من والديها أو أفراد أسرتها تكون بمثابة منبه CUE إشراطي فتستجيب بسهيل من تجريح الذات ولو أنها وتقريعها .

إن الكلام السلبي مع الذات يولد عادة القلق والإكتئاب ، وغير ذلك من التأثير المدمرة للصحة النفسية . ولعل النبوءات التي يخترعها الفرد ضد ذاته تبدو شائعة بين الناس ، إذ تبدأ بالإيمان بدعاوك ويدعيايك ، وتجلب لذاتك ما يخيفها وهذا ما ستكلم عنه بالتفصيل لا حقاً .

وعلى نقىض ذلك يكون "الصح" فالكلام الإيجابي مع الذات يقدم نتاجات مرغوبة ويولد مشاعر جديدة . عندما واجهت فـ . حـ . - الفتاة التي ذكرنا قصتها - موقعاً صعباً قالت لذاتها : " إنه أمر لا أمل منه ولا أستطيع تحمله " فأجابتها والدتها قائلة : " لا يوجد سبب كي تنزعجي . سأبسط الأمر ، وأتعامل معه خطوة بخطوة ، وقد أنجز شيئاً جيداً . " لنلاحظ الفرق بين الحديث الأول والحديث الثاني . فالأم لديها حظ أكبر بالنجاح نتيجة نظرتها المتفائلة الإيجابية .

والسؤال المطروح : هل إن تبديل حديثك مع ذاتك يعطيك عوناً وفائدة ؟ بالتأكيد نعم " قل لذاتك مراراً وتكراراً أنك ستفشل فإنك ستفشل " . " قل لذاتك مراراً وتكراراً أنك ستنجح فسيحالفك النجاح ، وبخاصة إذا كان هذا النجاح يصنعه جهدك ومثابرتك " .

لذا تكلم مع ذاتك عن ماضي نجاحاتك ، وعن الأوقات التي أنجزت فيها أشياء وعن المرات التي تغلبت فيها على الصعوبات ، وعن الأيام التي كنت تشعر بالشعور الجيد . ولطالما شعرت بالزاج

كتاب الثقة

الجيد ، فستشعر الآن بالشعور الطيب والجيد . وربما أنت تغلبت على الصعوبات سابقاً فستتغلب أيضاً عليها الآن . ومن الجائز أن الناس الذين هم أكثر نجاحاً قد واجهوا الفشل أكثر من غيرهم ، ذلك لأنهم حاولوا وجربو أشياء كثيرة والأمثلة في الحياة كثيرة عن أمثال هؤلاء الذين على الرغم من فشلهم المتكرر ظلوا يؤمنون وييثقون في ذواتهم وفي ما يرغبون في تحقيقه .

- لا تركز إهتمامك على الفشل .
- إنظر إلى الأخطاء كخبرات تعليمية ولنموا الذات وللمعرفة ، ولا تنظر إليها بما يدني من الذات ويضعفها .
- لا تنغمس في تجريم ذاتك وتخطئتها فهذا يؤدي إلى فقدان إعتبارك لذاتك ، والتقوّع والإحساس الحيّي والإكتئاب .

تذكر أن الفرق بين الأحمق والحكيم هو : ليس في كون الحكيم لا يرتكب الأخطاء ، ولكن في تعلمه من الأخطاء التي إرتكبها ، بدلاً من أن يجرم ذاته لأنه إرتكب الخطأ : " أنا غبي : " أنا سيء " " أنا تافه " .

- قل لذاتك ما ترغب أن يقوله الناس لك .

كتاب الله

** معرفي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإتسامة

التخلص من عدم الثقة في النفس واكتشاف الذات

يصعب على الفرد اكتشاف ذاته بكل ما تحويه من مهارات وطموحات ما لم تكن لديه في الأساس الثقة في شخصيته وفي قدراته ، وتكمّن أهمية هذه الثقة وتنمية شخصية الإنسان في الواقع العملي الصعب الذي فرض نفسه على الجميع وأصبح يحتم عليهم تنمية وتطوير قدراتهم لتوافق مع الواقع العملي في ظل التطورات الكبيرة التي يشهدها العالم ، وأيضاً تكمّن أهمية الالتفات إلى الذات في أن الإنسان أصبح معزولاً عن نفسه وعن التفكير فيها وعما إذا كان عليه تغييرها وذلك بسبب الانغلاق في مشكلات الحياة اليومية .

إن تنمية الشخصية لا يحتاج إلى مال ولا إمكانات ولا فكر معقد ، وإنما الحاجة تكمن في الإرادة الصلبة والعزمية القوية . إن الثقة تكتسب وتطور ولم تولد الثقة مع إنسان حين ولد .

ما هي أسباب انعدام الثقة في النفس :
إن عدم الثقة يعد مرضًا خطيراً ومن أهم أسبابه :

- أولاً: الاعتقاد بأن الآخرين يرون ضعفك وسلبياتك وأنك لا تستطيع إخفاء عيوبك.
- ثانياً: القلق المستمر بسبب سعي الإنسان الدائم لأن يكون على أفضل صورة وخوفه من عدم تحقي ذلك.

كتاب الثقة

ثالثاً: الإحساس بالخجل من نفسك وأنك مجرد ترس صغير غير مثمر في ماكينة الحياة.
رابعاً: الخوف من الفشل:

الخوف هو أكثر الأعراض لعدم الثقة في النفس عندما لا ينجذب الإنسان عمله أو يقوم بتأجيله يوماً بعد آخر ، إن الفشل في مواقف سابقة لا يعني أننا سوف نفشل مرة أخرى، فإن الحياة تتغير دائمًا ويجب النظر إلى الأخطاء السابقة كمصادر مهمة لمعلومات في غاية الشراء .

و قبل أن تدمر حياتك بفعل هذا الإحساس السلبي تجاه نفسك و قدراتك ، عليك أن تقرر التوقف عن جلد نفسك بتلك الأفكار السلبية والخاطئة ، وعليك اتباع الخطوات الآتية للتغلب على المشكلة.

كيفية التغلب على فقدان الثقة: معرفة السبب الرئيسي للمشكلة

على الشخص أن يتحدث مع نفسه بصراحة حول أسباب المشكلة التي يعانيها ، فهل نتجت مثلاً نتيجة حادثة في الصغر ؟ هل بسبب استهزاء الآخرين بقدراتي وسلوكياتي؟ هل نتيجة الاستهزاء بي أمام الآخرين وهو ما نتج عنه العزلة وفقدان الثقة في التعامل مع الناس ؟ هل ما زال هذا التأثير قائماً حتى الآن؟ أسئلة كثيرة حاول أن تسأل نفسك وتتوصل إلى الحل لكن صريحاً مع نفسك ولا تحاول تحمل الآخرين أخطائك ، وذلك لكي تصل إلى الجذور الحقيقية للمشكلة ل تستطيع حلها ، حاول ترتيب أفكارك واستخدم ورقة قلم و اكتب كل الأشياء التي تعتقد أنها ساهمت في خلق مشكلة عدم الثقة لديك ، تعرف على الأسباب الرئيسية و الفرعية التي أدت إلى تفاقم المشكلة .

البحث عن حل:

بعد الخطوة الأولى والتوصل إلى سبب المشكلة أبداً في البحث عن حل .. بمجرد تحديدك للمشكلة تبدأ الحلول في الظهور... كن هادئاً وتحاور مع نفسك، حاول ترتيب أفكارك... ما الذي يجعلني أسيطر على مخاوفي وأستعيد ثقتي بنفسي؟ إذا كان الأقارب أو الأصدقاء مثلاً طرفاً أو عامل رئيسي في فقدانك لثقتك .. حاول أن توقف إحساسك بالاضطهاد ليس لأنه توقف بل لأنه لا يفيدهك في الوقت الحاضر بل يسهم في هدم ثقتك ويوقف قدرتك للمبادرة بالتخلص من عدم الثقة ويعيقك عن التجاوب مع الناس وإقامة علاقات إنسانية طبيعية معهم.

اعتقاداتك تجاه نفسك وعلاقتها بالثقة المفقودة:

ذكر أحد الكتاب أن أهم ما أفرزه الزمن الذي نعيش فيه الآن هو أن الإنسان يمكن أن يغير طريقة حياته إذا ما غير معتقداته وأفكاره، في البداية احرص على أن لا تتفوه بكلمات يمكن أن تدمر ثقتك بنفسك. فالثقة بالنفس فكرة تولدها في دماغك وتجاوיב معها أي أنك تخلق الفكرة سلبية كانت أم إيجابية وتغيرها وتشكلها وتسيرها حسب اعتقاداتك عن نفسك ... لذلك تبني عبارات وأفكار تشحذك بالثقة وحاول زرعها في دماغك.

انظر إلى نفسك كشخص ناجح وواثق واستمع إلى حديث نفسك جيداً واحذف الكلمات المحملة بالإحباط ، إن ارتفاع روحك المعنوية مسئوليتك وحدك لذلك حاول دائماً إسعاد نفسك .. اعتبر الماضي بكل إحباطاته قد انتهى .. وأنت قادر على المساعدة أغفر لأهلك ... لأقاربك لأصدقائك أغفر لكل من أساء إليك لأنك لست مسؤولاً عن جهلهم وضعفهم الإنساني.

كتاب الثقة

لا تستخدم أسلوب المقارنة:

ابعد تماماً عن المقارنة ولا تسمح لنفسك إطلاقاً أن تقارن نفسك بالآخرين... حتى لا تكسر ثقتك بقدراتك وتذكر إنه لا يوجد إنسان عقري في كل شيء.. فقط ركز على إيداعاتك وعلى ما تعرف أبرزه، وحاول تطوير هوايات الشخصية... و كنتيجة لذلك حاول أن تكون ما تريده أنت لا ما يريد الآخرون.. اختر مثل أعلى لك وادرس حياته وأسلوبه في الحياة وأحرص على أن تكون مثله وتعلم من سيرته الذاتية.

عوامل تزيد الثقة في النفس:

عند وضع الأهداف وتنفيذها فإن ذلك يزيد ثقتنا بنفسنا مهما كانت هذه الأهداف.. سواء على المستوى الشخصي.. أو على صعيد العمل.

اقبل تحمل المسؤولية.. فهي تجعلك تشعرك بأهميتك.. تقدم ولا تخف.. اقهر الخوف في كل مرة يظهر فيها.. افعل ما تخشاه يختفي الخوف.. كن إنساناً نشيطاً.

حدث نفسك حديثاً إيجابياً كل يوم وابداً يومك بتفاؤل وحدد ما الذي ستقوم بعمله ليجعلك في وضع أفضل.

شارك في المناقشات واهتم بتشريف نفسك من خلال القراءة في كل المجالات.. كلما شاركت في النقاش تضيف إلى ثقتك كلما تحدث أكثر، فكثير من الناس لا يستطيعون التواصل مع الآخرين نتيجة ضعف معلوماتهم وعدم إمكانية لفت الانتباه إلى ما يقولون.

أشغل نفسك بمساعدة الآخرين وذلك سوف يزيد ثقتك في نفسك عند سماع كلمة شكرًا.

أكد علماء النفس أن الاهتمام بالمظاهر يؤثر كثيراً في شخصية الإنسان و يجعله في حالة نفسية مستقرة بالمقارنة بما إذا كان لا يهتم بمظاهره.



كتاب الثقة

تدريب عملی

إذا كنت لا تستطيع التواصل مع الآخرين وتتجدد صعوبات في العمل ضمن فريق مكون من عدة أشخاص ، فهذه هي أهم النقاط التي يجب عليك معرفتها ومراقبتها عند العمل مع فريق ، وفي حالة ما إذا عرفتها وتدربت عليها سوف تكسب حب زملائك وثقتك في نفسك :

حسن الاستماع والإصغاء لوجهة نظر الآخرين
فهم الخلفية النفسية والثقافية لأفراد المجموعة التي يتم التعاون معها
الحرص على استشارة أفراد المجموعة في كل جزئية في العمل المشترك تحتاج إلى قرار
الاعتراف بالخطأ ومحاولة التعلم منه

عدم الإقدام على أي تصرف يجعل الزملاء يسيئون فهمه
عدم إفشاء أسرار العمل أو التحدث عن أشياء ليست من اهتمامك

المبادرة لتصحيح أي خطأ يصدر من أي فرد من أفراد الفريق
وفقاً لآداب النصيحة

تحمل ما يحدث من تجاوزات وإساءات من الأفراد.

اكتشاف الذات وجنبي ثمار الموهبة:

سيساعدك اكتشافك لذاتك على تطوير مقدراتك النفسية على مقاومة التوتر والقلق والاكتئاب ، واكتشاف ما لديك من مهارات يمكن أن تستغلها في مجال عملك وتجنب العديد من المكافس.

تعد مرحلة اكتشاف الذات هي مرحلة خطيرة لأنها ترسم مسار الإنسان في رحلته مدى الحياة ... هذه المرحلة تتطلب من

كتاب الثقة

الإنسان أن يوقظ نفسه بمعنى أن يتوقف لفترة قد تطول أو تقصر عن مجارة هذا العالم ، تطلب منه طرح أسئلة معينة على النفس: من أنا ؟ ماذا أفعل في هذه الدنيا؟ ماذا أعرف عن نفسي؟ وبعد الإجابة عن الأسئلة السابقة يجب عليك أن تحدد الأهداف التي تهمك، والتي ستستخدمها في خطتك، قم بعمل قائمة بكل شيء تتمنى أو تحلم بتحقيقه، في شتى مجالات حياتك، أيا كان هذا الحلم صغيراً أم كبيراً، اكتبه على الورق. فكتابتك لكل أهدافك على الورق في هذه المرحلة ستتوسع من أفق تفكيرك ، وتجعلك تفكر في طرق مبتكرة لتحقيق هذا الهدف.

إذاً عليك أن تضع أهدافاً لحياتك، ما الذي تريد تحقيقه في هذه الحياة؟ ما الذي تريد إنجازه لتبقى كعلامات بارزة لحياتك ؟ فلا يعقل أن تشتبه ذهنك في أكثر من اتجاه، لذلك عليك ان تفكر في هذه الأسئلة، وتوجد الإجابات لها، وتقوم بالخطيط لحياتك.

عليك أن تقرأ خطتك وأهدافك في كل فرصة من يومك ، والتفكير في ما تملك من إمكانيات لتحقيق هذه الأهداف.

استعن بالتقنيات الحديثة لاغتنام الفرص وتحقيق النجاح، وكذلك لتنظيم وقتك، كالإنترنت والكمبيوتر ، فكلها أشياء تبني من قدراتك وتوسيع من آفاق تفكيرك.

ركز ولا تشتبه ذهنك في أكثر من اتجاه، وهذه النصيحة أن طبقت ستجد الكثير من الوقت لعمل الأمور الأخرى الأكثر أهمية وإلخاخاً ، فعادة ما يلجأ مثلاً الخريج الجديد للدراسة عدة دورات كمبيوتر لا ترتبط بمجال واحد وهو ما يدي إلى تشتيت الفرد ، فمثلاً قد يدرس برامج المحاسبة ثم الجرافيك ويكون متعدد في دخول أي من المجالين ، ولكن عليك التركيز في مجال واحد لتمكن من الإبداع والتميز وسط الآخرين.



كتاب الثقة

معوقات تنمية الشخصية واكتشاف قدراتها:
المعوقات التي تقابل الفرد أثناء محاولته لتغيير شخصيته وأفكاره السلبية تتلخص فيما يلي :

عدم وجود أهداف أو خطط.
التكاسل والتأجيل، وهذا أشد معوقات تنظيم الوقت،
فتتجبه.

عدم إكمال الأعمال، أو عدم الاستمرار في التنظيم نتيجة **الكسل** أو التفكير السلبي تجاه التنظيم.

سوء الفهم للغير وتوقع ردود فعل سلبية من الآخرين.
عدم الرغبة في التغيير أساساً.
سرعة اليأس من المحاولة.

الشروط الواجب توافرها كي تتطور شخصية الفرد:
النظر دوماً إلى هدف أسمى: وهنا نؤكد أنه طالما الهدف موجود دائمًا أمام الإنسان فهو غالباً ما سيسعى نحو تحقيقه أثر ممالي
كان هذا الهدف غائباً أو مشوشًا.

الاقتناع بضرورة التغيير: يظن كثير من الناس أن وضعه الحالي جيد ومحبوب أو أنه ليس الأسوأ على كل حال ، وبعضهم يعتقد أن ظروفه سيئة وإمكاناته محدودة ، ولذلك فإن ما هو فيه لا يمكن تغييره ولكن بجلسة مصارحة مع النفس يمكن للشخص أن يكتشف عيوبه أو ما ينقصه وبالتالي سوف يسعى إلى التغيير للوصول إلى حالة أفضل.

الشعور بالمسؤولية: حين يشعر الإنسان بجسمانية المسؤولية المنوطة به ، تفتح له آفاق لا حدود لها للمبادرة للقيام بشيء ما ، ولا شك أن الحصول على وظيفة والتميز في مجال العمل لمن أهم المسؤوليات الجسيمة التي تدفع الشخص إلى محاولة التغلب على كل معوقاتها.

كتاب الثقة

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

كيف تتعامل مع التوتر والضغوط النفسية

التوتر : لغة هو الشد وورد في لسان العرب أو تر القوس بمعنى شدها والوتر هو شرعة القوس ويقال توتر عصب فلان أي اشتد فصار مثل الوتر وتواترت الأشياء أي جاءت بعضها في اثر بعض.

و حين استعماله كمصطلح فالتوتر على الأغلب يعني الشد المتواصل ، وقد يوصف به الشخص أو الظرف لأن يقال الأوضاع متوترة أو يقال فلان متوتر وفيما يتعلق بالأشخاص فإنها تأتي على الأغلب كوصف لرد الفعل الناجم عن الشدة والتتابع أو تتابع الشدائيد.

وإذا ما أردنا تعريف الشدة أو الظرف الضاغط أو الموتر علمياً لقلنا أنه أي ظرف يطرأ أو يتتابع ليؤثر على حياة الإنسان مستنزفاً طاقات جسمية أو نفسية إضافية تفوق تلك التي يستهلكها ويستثمرها في الظروف المعتادة، ولعل تقدير حدة تلك الشدة وأثرها يتباين بتباين الأشخاص من حيث القدرات الجسدية والنفسية والقناعات والأفكار، فيما قد يعتبر قاسياً بالنسبة لشخص ما قد يعتبر محتملاً بالنسبة لشخص آخر، وما يجب المساعدة لأحدهم من الممكن ألا يوجد لها للأخر.

وقد حاول علم النفس على مدى السنين وضع مقاييس معينة لقياس الشدائيد وأحداث الحياة المختلفة وأثيرها على الأفراد ، ولعل أكثر المقاييس صدقية هو مقياس أحداث الحياة المكون من مجموعة من الأحداث المتباعدة ، لكل منها درجة شدة معينة يكرس لها عدد معين من النقاط حيث يقوم الشخص بذكر الأحداث التي مرت عليه خلال

كتاب الثقة

ستين ومن ثم يجمع محصلة الأحداث ومجموع النقاط فإذا كان المجموع العام 150 أو أقل فإن ذلك يعني أن الشخص لا يعاني من آثار التوتر المتراكم، وإذا كان المجموع ما بين 150-300 فهذا يعني أن الشخص يعاني من آثار التوتر المزمن أما إذا تجاوز المعدل 300 فعلى الأغلب أن هناك بعض التأثيرات الضارة أو المزمنة قد نشأت عن التوتر المتراكم.

ويكون رد الفعل على الشدة على شكلين :

أ- جساني ويتمثل إما بزيادة عمل الجهاز العصبي اللاإرادي autonomic وزيادة إفراز هرمون الأدرينالين ومن ثم الكورتيزون إذا ما استطالت وما يستتبع ذلك من التحضير للهرب أو للمواجهة إذا كانت الشدة تهديداً أو بالميل للذهول والسكون إذا كانت الشدة فقداً

ب- نفسي وعاطفي وعلى الأغلب أن يكون قلقاً تجاه ما هو تهديد و طارئ ، وحزناً تجاه فقدانه والفشل.

وبناءً على ذلك فإن مظاهر التوتر على الفرد قد تمتد لتشمل على مدى الجسم :

1- الرأس قد يكون هناك شعور بالدوخة وعدم الاستقرار قد يضطرب النظر ويحس الإنسان بطنين أو وشيش في أذنيه كما قد يعاني من جفاف الحلق وصعوبة البلع.

2- الرقبة قد يكون هناك شعور بالاختناق.

3- الصدر قد يعاني الإنسان من ثقل وضيق في الصدر إضافة إلى الصعوبة في التنفس، والإحساس بضربات القلب وتسارعها.

كتاب الثقة

4- السبطن قد يكون هناك شعور بالغثيان والرغبة في القيء ، وكذلك اضطراب حركة الأمعاء وما يتبع ذلك من الإسهال أو الإمساك أو زيادة الغازات والتجشؤ.

كما قد يكون هناك معاناة من عسر الهضم والتطلب.

5- الحوض والمجاري البولية والتناسلية وقد يحدث أن تتغير عادات التبول مع الشعور بضغط المثانة وقد يترافق ذلك مع فتور الرغبة الجنسية وأضطراب الدورة الشهرية.

6- الأطراف والمفاصل قد يشعر الشخص بضعف المفاصل ، كان يقول "ركبي سايبة" أو "ارجلي لم تعد تحملني" ، كما قد يشعر بألوهـن العضلي والتنميل والخدران في كافة الجسم.

7- يترافق ذلك مع جملة من التغيرات في الأحساس والمشاعر تراوح حدتها من شخص إلى شخص ومن توثر إلى توثر وفي الغالب أن تتخذ أحد مسارين

أ- عدم الراحة والاستقرار --- القلق --- الخوف--- الفزع - وهو ما قد ينتهي بأحد اضطرابات القلق وذلك إذا ما اضطربت دفاعات الإنسان أو ضعفت.

ب- حزن وانسحاب وقد ينتهي ذلك بأحد اضطرابات الكآبة.

كتاب الثقة

8- إلى ذلك تضطرب جملة الوظائف الحيوية للفرد من أكل ونوم و الجنس و حرفة.

أما مظاهر التوتر ونتائجها على المدى البعيد فتتحدد في سياق عملية تفاعلية أطراها الشخص وإمكانياته في مواجهة الظروف.

آليات الدفاع والتكيف :

التعرض لظرف طارئ وصعب يستفر بحمل طاقات الشخص الجسدية والنفسية والاجتماعية سواء تلك البارزة منها أو الكامنة على شكل احتياط للعمل في الأزمات وفي معرض تصنيفنا لطبيعة ردود الفعل تناولنا استفار القدرات الجسدية على هيئة تحفز الجهاز العصبي اللاإرادي autonomic nervous system حيث يزيد ضخ القلب وتوسيع حدقة العين وتشتد العضلات تحسبا لأي طارئ واستعدادا للتعاطي كرّأ أم فرّأ أما ما يحدد إذا كان الأمر كرّأ أم فرّأ فهو آليات الدفاع والتعامل النفسية الموجودة لدى الشخص وقد فرق علم النفس بين هذه الآليات باعتبار أن آليات التعامل تم بإشراف العقل الواعي وتحت السيطرة المباشرة conscious في حين أن آليات الدفاع تتم من خلال العقل الباطن unconscious وقد أسهبت المدارس النفسية وبالذات التحليل النفسي في شرح مختلف أنواع وأشكال وصنوف هذه الآليات.

لن نستغرق في وصف كل من هذه الآليات وإنما سنحاول تناولها بشكل بجمل من خلال الطريقة التي تؤثر بها على استجابات الفرد.

كتاب الثقة

بشكل عام يمكن تقسيم سلوكيات وأدوات الشخص للتعامل مع الشدة الى قسمين رئيسيين

1 - سلوك تكيفي adaptive و تستعمل هنا بمعنى إيجابي أي بما يسهم في تكيف الشخص مع الشدة والتعامل معها ومن ذلك :

أ) السعي لحل المشكلة ، problem solving ، والمواجهة، وذلك من خلال البحث عن المساعدة إما من شبكة الشخص الاجتماعية أو المساعدة المهنية المحترفة ، طب ، قضاء ، شرطة أو من هم ذوي خبرة أوسع في المجال المعنى مثل الموظفين الأقدم أو المسؤولين .
ومن ذلك أيضا التعلم والبحث والاستقصاء .

ب) التفيس العاطفي emotional reduction التفيس والحديث عنها "فشل القلب" ، وكذلك تجنب المواجهة والخل الفوري avoidance ومن ذلك أيضا الاعتراف بعدم القدرة على تحمل المسؤولية إذا كان الأمر يتجاوز قدرات الشخص ، وذلك بدلا من التورط في عمل مضن وشاق قد يكون طويلاً المدى بعيد الأثر .

2 - سلوك غير تكيفي maladaptive ومن ذلك إساءة استعمال المواد والعقاقير المهدئة مثل الكحول وفي نفس الشخص انه يستعمل ذلك لكي ينسى أو يخفف عن نفسه وهو بهذا يكون "المستجير من الرمضاء بالنار" .

ومن أنماط السلوك غير التكيفي العدوان والعدوانية وهي النسخة السلبية عن الخضوع وفي الأولى يحاول الشخص أن يفرض

كتاب الثالثة

أولويته الخاصة على الآخرين وفي الثاني يقبل كل ما يملأ عليه من الآخرين وفي هذه وتلك توتر دائم أو إحباط مستمر.

ومن السلوك غير التكيفي أيضاً السلوك التحويلي أو ما كان يعرف بالهستيري وذلك أن يعبر بشكل جسماً وغير إرادي عن صراع أو توتر نفسي داخلي إما على هيئة إغماء متكرر مع نوبات صرخ وارتجاف أو على هيئة فقدان إحدى الوظائف كفقدان القدرة على النطق أو الحركة أو النظر أو الذاكرة وما إلى ذلك مما يعكس رمزياً طبيعة الصراع الداخلي ، ومن ذلك أيضاً إدعاء المرض وهو هنا تعبير إرادي عن الرغبة في التخلص من وظيفة أو خروج من أزمة ف "ليس على المريض حرج" وكثيراً ما يلاحظ ذلك على الأطفال حين يشكون المغص أو الصداع أيام الامتحانات أو حتى على الكبار حين يسعى موظف مثلاً إلى إدعاء المرض تملقاً من عمل شاق أو مهمة صعبة.

ومن أخطر أنماط السلوك غير التكيفي إيداء النفس أو الانتحار.

ولعله من غير الأنصاف أن نقصر محصلة تجربة الشدة أو التوتر على رد الفعل الفردي فقط وإنما أيضاً على الطرف المحيط والقدرات والإمكانيات المتاحة في البيئة وفي المحيط ، فكون الشخص من عائلة ثرية أو فقيرة مثلاً يؤثر على تلك المحصلة وكذلك الأمر في حجم شبكته الاجتماعية ودرجة تفهمها ودعمها له . وحتى البلد الذي يعيش فيها الشخص من حيث إمكانياتها بل وحتى نظامها السياسي والاقتصادي له أيضاً أثره الهام فمثلاً لا يمكن أن يتساوى اثر فيضان في أمريكا مع اثره في بنغلادش مثلاً حيث الفرق في الخدمات والتجهيزات

كتاب الله

ينعكس على حجم الفرر في الأرواح والمتلكات وبالتالي في الأثر على الأفراد.

وكمحصلة لمجمل هذه العوامل على الفرد تجربة التوتر قد تنتهي بـ:

1- الخروج منها سليماً معاف وربما أقوى وأكثر تعليماً وأشد عوداً.

2- قد يخرج بعض الأضرار على المدى القصير كأن يعني مثلاً من أعراض ما يسمى بـ acute stress reaction حيث يشعر بالخوف والإحباط والقلق والرغبة في الانعزal والتتجنب لمدة تقل عن 4 أسابيع.

3- إذا كانت الشدة أقوى أثراًها أعمق فإن ذلك يستمر لفترة أطول وتبدي مظاهر التوتر أكثر حدة ويضطرب معها النوم والأكل ومحمل أنهاط السلوك وحتى قد تؤثر تلك التجربة على سلوكياته الأخرى ويعيد الفرد معيشتها أكثر من مرة حلماً أو يقظة بل ويسقطها على مستقبله ويسمى ذلك طبياً post traumatic stress disorder .

4- اضطرابات التكيف adjustment disorders وقد يترافق ذلك مع أعراض

الاكتئاب أو القلق المزمن أو اضطراب السلوك بشكل عام.

كيف تتعامل مع الضغوط :

كتاب الثقة

إذا فشلت في تغيير المواقف ، أو إذا شعرت بان تغيير الظروف والبيئة المشحونة بالضغوط والتوترات أمر غير واقعي ومن الصعب أو من المتعذر عمله ، ففيما يلي بعض القواعد لمعايشة الضغوط ، والتغلب على نتائجها السلبية ، ومعالجتها :

- 1** _ معالجة الضغوط ومواجهتها أولا بأول ، لأن تراكمها يؤدي إلى تعقدتها وربما تعذر حلها .
- 2** _ اجعل أهدافك معقولة ، فليس من الواقعي ان تخلص من الضغوط والأعباء تماما من حياتك .
- 3** _ الاسترخاء في فترات متقطعة يوميا.
- 4** _ الإقلال بقدر الإمكان من الانفعالات والمشاعر السلبية كالعدوانية ، والغيرة ، وتعلم طرق جديدة للتغلب على الغضب والانفعال
- 5** _ محاولة حل صراعات العمل أو الأسرة بان فتح مجالا للتفاوض ، وتبادل وجهات النظر ، دون غبن بالآخرين ، وبنفسك ، ضع نفسك مكان الآخرين ، جد لهم عذرا وهذا يقلل من حساسيتك تجاههم .
- 6** _ تحسين الحوارات مع النفس ، أي الحوار الايجابي مع النفس وتجنب تفسيرك للأمور بصورة كارثية مبالغ فيها .

كتاب الثقة

- 7_ تكوين دائرة من الأصدقاء والمعارف الذين يتميزون بالود ولطف المعاشرة ، وتجنب هؤلاء الذين يميلون للنقد والتصارع .
- 8_ أن توسع من اهتماماتك ، وتوسيع من مصادر المتعة ، وتنوع من خبراتك في السفر والتعارف القراءة .
- 9_ وزع الأعباء الملقة على عاتقك ، وتعلم طرق تنظيم الوقت .
- 10_ تمهل ، وهدئ من سرعتك ، وإيقاعك في العمل
- 11_ تعلم أن تقول " لا " ، للطلبات غير المعقولة .
- 12_ وازن بين احتياجاتك الخاصة للصحة ، والراحة ، ووقت الفراغ ، الترفيه ، وبين تلبية مطلبات الآخرين ، وأحاجاتهم .
- 13_ الاتجاه الصحي واللياقة البدنية بها في ذلك :
 - * الرياضة واللياقة البدنية .
 - * النظام الغذائي المتوازن ، والمناسب لظروفك الصحية ولعمرك .
 - * الراحة البدنية .
 - * العادات الصحية الطيبة بها فيها تجنب التدخين ، واللجوء للأخصائيين إذا ما تطلب الأمر .

كتاب الثالثة

*احم نفسك جيداً من مشكلات البيئة كالتلود، والضجيج،
واستنشق الهواء الجيد...

وأيضاً : استرخي ..

شد قبضتيك قدر الإمكان، ضم ساعديك إلى عضديك بقوة، لف قبضتيك للأمام واسعراً بشد الساعدين ، ارفع كتفيك للأعلى باتجاه الرقبة . ارفع ساقيك على أطراف أصابعك، ضم ساقيك وفخذيك معاً ياخذانك ، إلى أن تشعر بقليل من الألم. . ضم فكيك بشدة. خذ نفساً عميقاً وبطيئاً من الأنف وبعضلات البطن والصدر معاً، احبس النفس وحافظ على هذا الوضع المشدود في أعضاء الجسم لفترة تتراوح من 5_7 ثوان. والآن تنفس للخارج ببطء ومن الفم انفخ همومك وأخرجها على هيئة تأفف وزفير طويلاً ملأ رئتيك بالاكسجين ، انتشر في أنحاء جسمك عبر الدورة الدموية ، غسل جميع أعضائك من الشوائب والهموم، روى دماغك ونقاوه، عصرت نفسك تماماً ثم أخرجت ما بداخلك من التوتر. ارخ جسمك واترك كامل وزنك على الكرسي وليس على عضلاتك لاحظ جسمك وهو يعود لحالة الاسترخاء. لاحظ أن التوتر والشد يتبددان تدريجياً، وأنك تردد بينك وبين نفسك إنك مسترخ وهادئ.

السيطرة على الغضب والانفعال :

لا تنفعل ولكن استجب
الانفعال رد فعل عشوائي ناجم عن الطاقة المتولدة بفعل
الغضب
الاستجابة رد عقلاني بعد التفكير والحساب

كتاب الثقة

كيف؟

عد للعشرة قبل أن تفعل أو تقول أي شيء

ماذا يوفر العد...؟.....

الوقت

تشتيت الغضب

الاسترخاء...إذا ما ترافق كل عد مع نفس عميق و بطيء

ثلاث قواعد ذهبية :

التقمص

التعاطف

الحزم

التقمص هو القدرة على رؤية الموقف بعين الطرف الآخر ،، التقمص يفتح الباب للتعاطف بسبب الرؤية الاشمل للموقف .. الحزم هو التصرف القوي الناجم عن التمسك بالحق خلافا للعدوان والعنف الذي يعني اختراق حقوق الآخر، التصرف الحازم

كتاب الثقة

والواثق يكون أمينا صادقا مباشرا يساعد على التفاهم والاتفاق ومن ثم التعاون.

خذ خطوة للخلف :

أعد صياغة ما قاله خصمك محاولا إزالة أي سوء فهم بين ما قال وما فهمت من القول ، فهذا يؤدي للتفكير وليس للتهور .

دعني أفهمك جيدا... هل تقصد كذا؟

هل من الممكن أن نكمل فيما بعد؟.. نبحث الموضوع بعدين؟

أسئلة يمكن أن توفر الوقت اللازم للسيطرة على المشاعر.

خمسة خطوات للأمام :

1 - ابدأ بسؤال أو ملاحظة بالإشارة لنفسك... أنا متضايق من.... أنا مستغرب... أنا متفاجيء .. مش فاهم

هذه العبارات قد تشكل افتتاحيات جيدة لتبادل وجهات النظر.

2 - صف المشكلة بشكل محدد وتجنب إصدار الأحكام القيمية على الشخص .. أنت كذا .. و كذا ...

3 - اشرح موقفك و فسر لماذا أنت متضايق ..

4- اشعر الطرف الآخر انك تتفهم موقفه.. واطلب رأيه
وتصوره للحل

5- استمع بسلامة دون مقاطعات وتعبيرات انفعالية محكية
أو إيمائية مستفزة.

إدارة النزاع- التعامل مع المواقف الصعبة :

يتكون أي نزاع من عنصرين رئيسين

الموضوع محل النزاع

الطرف المتنازع معه

1- اعترف بوجود الخلاف، تجاهل المشاكل لا يجعلها غير موجودة، إذا لم تكن مستعدا للاستمرار في الوضع الراهن عليك مواجهته

2- ركز على النقطة الأهم إذا كانت المشكلة معقدة ومركبة حاول تجزئتها وتبسيطها إلى عدة عناصر لتكون قابلة للحل.

3- اختر كلماتك بعناية .. اشر لنفسك بوضوح وضح ما تعاني منه وما تريده، تجنب اللوم والتجريح، تذكر أنت هنا للحل تلافي أن تخسر في موقف الرافض أو المتشائم.

كتاب الثقة

4- كن واضحاً.. إذا لم تقل ما ت يريد بوضوح لا تتوقع من الطرف الآخر أن يقدر احتياجاتك من تلقاء نفسه، ادعم موقفك بالشرح المقنع لاحتياجاتك.. إذا احتجد الوضع تجنب المجادلة ، أنت تريد الوصول لحل لا أن ثبت أن خصمك سيء .

5- تحكم في عواطفك ، لا تفسد الأمر بالانفعال والعصبية.

6- استمع وتفهم الطرف الآخر، وجهة نظره، احتياجاته، مخاوفه، راقب انفعالاته وحركاته.

7- كن مستعداً حضر قضيتك جيداً.

8- أنت والشخص الآخر في مواجهة مشكلة لا في مواجهة بعضهما البعض، لنبحث سوياً عن حل.

9- استعد للمساومة والتوصيل إلى تسوية وحل وسط وقبل ذلك حدد ما يمكن أن تتنازل عنه وما لا يمكن .

10- ضع ذاتك جانباً وضع رابحين اثنين هو الوضع المثالي، تجنب مصطلحات النصر والهزيمة.

11- تقبل اختلاف الشخصيات ... إذا لاحظت تكرر الخلاف بينك وبين شخص بعينه أكثر من مرة وحتى على أمور بسيطة، فلربما أن بينك وبين هذا خلاف في الطابع والشخصية ، تعلم التعايش مع الاختلاف .

كتاب الثقة

12- ابحث عن المساعدة .. قد تكون المشكلة اكبر من أن تواجهها لوحدهك ، لا تتردد في طلب المساعدة.

في النهاية حاول أن تكون بعيد النظر وذا رؤية .. اسأل نفسك

هل استطيع التعايش مع هذا الموقف؟

كم ستأثر به ؟

3 ساعات

3 أيام

3 أسابيع

إذا كان الجواب الأول نعم والثاني لا ، فكر مرتين قبل أن تورط في مواجهة فقد يكن من الأفضل ترك العاصفة تمر وتجنب المواجهة وتوجيه طاقاتك نحو أشياء أكثر إيجابية .

كتاب الثالثة

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

كيفية اختيار الهدف المناسب وأهميته

يعرف الجميع أن الإنسان الذي بلا هدف سوف يعاني ويتخطى في الحياة لأنه لا يسعى لغاية يريد تحقيقها فيبدو تائها في طريقه لا يعرف ماذا يجب أن يفعل وما هي الأشياء التي عليه أن يتتجنبها في حياته ، ولكن السؤال المطروح أمامنا الآن ، طالما عرفنا أنه يجب على الإنسان أن يكون له هدفا في الحياة فما هي الضوابط التي تحكم اختيار الهدف ؟ ، فقد يختار الشخص هدفا في بداية حياته ولك يكون هذا الهدف على أساس غير موضوعية وبذلك يفشل في تحقيقه أو حتى ينجح في تحقيقه ولكن تكون لديه طاقات أخرى غير مستغلة .

فالهدف هو النقطة التي تنطلق نحوها الجهد في التخطيط ، وترتبط الأهداف بالمستقبل وما يراد تحقيقه في المستقبل ، وهنا نريد أن نشير أن الأهداف تختلف عن الآمال ، فالآهداف تمثل نقطة وصول يبذل في سبيلها مجاهدات ، أما الآمال فهي مجرد رغبات اعتباطية لا تتحول إلى أهداف إلا إذا بذل الشخص مجهودا وسعى إلى تحقيقها .

وتكون أهمية وضوح الأهداف في نقطتين :

* مرشد للتخطيط لأنها الأساس الذي يبني عليه الخطط والبرامج والجهود المبذولة .

* معيار للقياس والمتابعة للحكم على كفاءة الأداء ودقة وتنفيذ الخطط .

كتاب الثالثة

* ولعل من الأهمية أن نشير إلى أن الأهداف قد توضع لفترة قصيرة وتسمى قصيرة المدى ، أي كأن يحدد الشخص له هدفاً مرحلياً يمكن تحقيقه في فترة قصيرة من الزمن ، فمثلاً عندما يسعى الشخص للترقي خلال سنة من عمله فيعد هذا أحد أنواع الأهداف القصيرة المدى ، ويوجد أيضاً نوع آخر من الأهداف يسمى الأهداف البعيدة المدى وفيه يحدد الشخص هدفاً أعلى وأسمى يسعى إلى تحقيقه دوماً كأن يتطلع إلى منصب رئيس مجلس إدارة الشركة أو أن ينفذ مشروعًا خاصاً به وما إلى ذلك من الأهداف التي تتطلب وقتاً لتنفيذها .

* يتadar في ذهن البعض أنه بمجرد تحقيق الهدف بعيد المدى فإن الشخص سوف يركن إلى الجمود والسكون ، وهذا الكلام عار تماماً من الصحة ، ولكن وقتها على الشخص أن يسعى إلى تحقيق نتائج أعلى استناداً على ما حققه من قبل ، فالأهداف متسلسلة ولا يمكن أن يعيش الإنسان بدونها ، فهي ليست غایات نهائية ولكنها تتسلسل دوماً لتحقيق المزيد من النجاح .

وإليك الآن الطريقة المنطقية التي يمكنك من خلالها تحديد أو تكوين الأهداف بصورة مثالية:

* نقطة البداية : وهي أن تعرف إمكاناتك ومؤهلاتك وما هي الأشياء التي تجيدها أو تحبها وتريد أن تتعلمها .

* الخطوة الثانية : هي دراسة واستطلاع ما يمكن أن تكتسبه وأن تضيفه إلى نفسك من دراسات أو دورات تدريبية .

كتاب الثقة

* الخطوة الثالثة : هي تحديد الفرص المتاحة أمامك وما هي المجالات التي يمكن أن تعمل فيها - بالنسبة للمجال المهني - وكذلك الفرص المحتملة لك في المستقبل.

* الخطوة الرابعة : هي تقييم الفرص المتاحة في ضوء الإمكانيات المتوفرة لك والمحددة المفروضة عليك .

* الخطوة الخامسة : هي اختيار الفرص الأكثر احتمالا في ضوء المعايير التي حددتها .

* الخطوة السادسة : هي ترجمة الفرصة المختارة إلى أهداف استراتيجية .

ولكي نبتعد قليلا عن المجال النظري إليك تطبيق عملي لهذه الخطوات :

1-أنا حاصل على بكالوريوس تجارة شعبة محاسبة وأجيد العمل على الكمبيوتر .

2-يمكنني أن أتعلم المزيد عن برامج المحاسبة بالكمبيوتر كما يمكنني حضور دورات تدريبية تنظمها الجمعيات المتعلقة بمتخصصي .

3-يمكنني العمل كمحاسب قانوني كما اني أجيد أعمال السكرتارية .

4-إذا اتجهت للعمل كمحاسب قانوني فإن ذلك يعد إضافة لي ويعتبر مركزا مرموقا خاصة أنه يتعلق بدراستي وتكون المشكلة فقط في

كتاب الثقة

الفترة التي سأظل فيها تحت الاختبار والتدريب حتى أحصل على فرصتي كاملة ، أما أعمال السكرتارية فهي تمنعني مرتبًا مجزيًا ويعيبها أنها بعيدة عن مجال تخصصي وقد لا أثبت جدارتها فيها.

5-أعتقد أنني سوف أبدع في مجال المحاسبة أكثر من أعمال السكرتارية لأنني تخصصت في هذا المجال ولدي الإمكانيات التي تجعلني أتفوق فيه .

6-بعد أن قررت أن اختار مجال المحاسبة كهدف حياتي العملية فعلي أن أبحث عن مكاتب المحاسبة التي يمكن أن تضمنني إليها وأن أسأل في النقابة عن الدورات التي يمكن أن تفيدي ، وأن أتفوق على زملائي بالدراسة المستمرة حتى يمكنني أن أثبت أقدامي في هذا المجال وبعد ذلك سوف أفك في كيفية أن أعمل لحسابي الخاص في مكتب محاسبة خاص بي ولكن سوف يتم ذلك على المدى البعيد بعد أن أكون قد حققت الهدف القريب.

خصائص الأهداف الجيدة :

* **أن تكون الأهداف محددة ودقيقة الصياغة .**

* **أن تكون متوازنة ومتکاملة بحيث تخفى صور التناقض والتضارب بين الأنشطة المتبعة لتحقيقها ، أي لا يكون هدف الفرد على المدى القصير جنی الأموال بأسرع وقت ممكن ، وأن يكون على المدى البعيد أنه يريد أن يحقق درجة علمية وأكاديمية معينة.**

* **أن تصاغ الأهداف في شكل نتائج مستهدفة .**



كتاب الثقة

* أن تكون الأهداف متوافقة مع الظروف المحيطة بالفرد ،
بمعنى ألا تتعارض مع محددات حياته وعلاقاته الاجتماعية .

* أن تكون الأهداف ممكنة وواقعية بمعنى ألا تبالغ في تحديد
أهداف تعجز عن تحقيقها ، كذلك يجب عدم التضليل والتضليل في
تحديد الأهداف حتى لا تفقد معناها كمرشد للأداء .

هناك بعض الشروط الواجب توافرها في الأهداف وعليك أن
تختار هدفا يضم هذه الشروط ثم تسعى لتحقيقه :

* وضوح الأهداف وصراحتها ، فمثلاً أن تحدد أن عليك
زيادة مبيعاتك خلال ستة أشهر إلى 50 ألف جنيه ، وليس أن تقول : أنه
ينبغي أن أعمل على زيادة المبيعات بكمية كبيرة .

* أن ترسم بالواقعية وليس مجرد خيالات يستحيل تحقيقها .

* إمكانية تلمس نتائج الوصول إلى الأهداف عند تحقيقها ،
فكثيراً من الأهداف تكون مجرد كلمات عامة .

* عدم تعارض الأهداف مع قيم المجتمع ومثله .

* عدم تركيز الأهداف على نقطة واحدة فقط ، مثل التركيز
على الربح ولا شيء سواه ، بل يجب أن تتكامل الأهداف لتحقيق أكثر
من نقطة مثل الربح مع المكانة الاجتماعية المرموقة .

كتاب الله

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

التخاذل القرارات

ليس ثمة شك في إن لأي كيان بشري سواء كان فرداً أو جماعة أو منظمة ، أهدافاً يتم العمل من أجل تحقيقها وعند التبصر في جزيئات أو مفردات أي مسعى في اتجاه هذه الأهداف نستطيع القاطع بالقول أن هذا المسعى لا يعود أن يكون في واقعه أكثر من مجرد سلسلة متلاحقة من القرارات التي تختلف في مستواها ونوعياتها حسب الموقف الذي سيتم مواجهته بل إن الحياة نفسها بكل مسكناتها وحركاتها لا تعدو أن تكون مسلسل أفاعيل أو مسلسل قرارات وهذا ما دفع البعض إلى القول انه طالما وجد الإنسان فرداً أو جماعة أو منظمة نفسها أمام أي موقف يفرض عليه ان يقدم أي إجابة أو أي ردة فعل ندوة ، فإنه في الواقع الامر يجد نفسه إمام عملية قرار وهذا ما دفع بالقول بان عملية التخاذل القرارات هي جوهر الحياة ، برمتها وعندما تنظر من منظار جزئي على مستوى المنظمة الإدارية يصبح القرار الإداري جوهر الحياة العملية وجوهر العملية الإدارية كمصطلح يعبر عن الإطار المنظم للحياة الإدارية المطلوبة .

1- فما هو القرار ؟؟

1-1- بناء على ما سبق يمكننا ان نفهم القرار بأنه إفصاح إكراهى عن الإرادة .
ونقول إكراه هي لأنه يأتي عادة لمواجهة موقف يفرض نفسه ولكن المواجهة تم عبرة عن إرادة الإنسان صاحب القرار أو صاحب السلطة في مواجهة هذا الموقف .

كتاب الثقة

٢-١- إذا كان هذا هو الفهم العام للقرار فهل القرار الإداري يقوم على هذا المعنى ، أم هناك شروطا أخرى ؟؟

بالطبع ينبغي التمييز بين القرارات الإدارية والقرارات الشخصية فإذا كان كلامها يعني الإفصاح الاكراهي عن الإرادة إلا إن القرارات الشخصية لا تفترض السلوك الإرادي العاقل أو الوعي المنظم بينما تفترض القرارات الإدارية ذلك ولا بد إن تكون الإرادة الإدارية واعية والا اختلطت الاعتبارات الشخصية بالاعتبارات الإدارية فقدت الإرادة أهم قواعدها وأهميتها.

٢- القرار الرشيد يقوم على أساس اطار منظم لاتخاذه وتنفيذه ويمكننا التعرف على هذا الاطار بالنظر من زاويتين.

٢-١ المكونات الأساسية

إن تنظم عملية اتخاذ القرارات يقوم على أساس إدراك وجود مجموعة من العناصر أو المتغيرات التي تحكم إليها هذه العملية وتتأتى نتيجة تفاعلها وجزء المتغيرات هي :

أ- المدخلات وهي التي يتمثل فيها الموقف المعنى وتبعد عادة إما من البيئة الخارجية للمنظمة أو البيئة الداخلية لها .

ب- قنوات الاتصال وهي التي تقوم بالتفاعل مع المدخلات وبلورتها في صورة مطالب وفي صورة تحدد مدى الدعم والتاييد او المعارضة وبلورتها والمناهضة وتوصيلها إلى مركز النظام الإداري

كتاب الثقة

ج- مركز النظام الإداري سلطة القرار وهي التي تتعامل مع المدخلات لاتخاذ قرار حوالها

د- المخرجات وهي القرارات الإدارية التي تم اتخاذها بالإضافة إلى آية توجيهات أو تعليمات يتم تحديدها لضمان سلامتها التنفيذ

ه- نتائج القرار وهي التي تترتب على اتخاذه بعد الإعلان عنه أو تنفيذه

و- التغذية العكسية أو المرتدة وهي التي توفرها عمليات المتابعة أو ردود الفعل المترتبة على نتائج القرار .

2-2- مراحل اتخاذ القرارات الإدارية

يعتقد بعض العلماء إن عملية اتخاذ القرارات الإدارية ينبغي أن تمر بعدة مراحل وخطوات منطقية تهدف في النهاية إلى الوصول إلى القرارات الصائبة التي يمكن أن تعالج المشكلات القائمة بالكفاءة المطلوبة وهذه المراحل نجملها فيما يلي :

أولا: تحديد المشكلة ويتم ذلك عن طريق جمع المعلومات المناسبة حول تاريخ ظهور المشكلة ومدى حدتها أو خطورتها وعن الأشخاص الذين يتأثرون بها والأسباب التي أدت إلى ظهورها وغير ذلك من المعلومات التي يمكن تبويبها وتحليلها بما يساعد على استيعاب جوانب المشكلة تمهيدا لحلها .

كتاب الثالثة

ثانياً : تحديد البدائل المحتملة لحل المشكلة ويتم ذلك عادة عن طريق استشارة الخبراء والفنين والتعاون معهم في ابتكار بعض البدائل المناسبة وذلك في ضوء المعلومات والموارد البشرية والمادية المتاحة لتخذلي القرار بما في ذلك عنصر الوقت

ثالثاً : تقييم البدائل ويتم ذلك عن طريق الدراسة الموضوعية للسلبيات والابيجابيات الخاصة بكل بدائل تم التنبؤ بها يمكن ان يحدث مستقبلاً من جراء تنفيذ كل واحد من تلك البدائل

رابعاً : مرحلة القرار النهائي والذي يتمثل في اختيار احد تلك البدائل المطروحة أو ربما يتمثل في الاعراض عن اتخاذ أي قرار بشأن ذلك الموضوع ويكون هذا التصرف بمثابة القرار الذي وقع عليه اختيار المسؤولين.

خامساً : تنفيذ القرار طبقاً لوجهاته واتجاهاته وبالاستناد للأساليب والأدوات والإمكانيات المتاحة

سادساً : متابعة القرار أثناء تنفيذه وبعد الانتهاء من التنفيذ والتأكد انه تم طبقاً لما هو مخطط ومؤمول والإبداع عن التتائج

3-2- قائمة ارشادية لاتخاذ القرارات

لضمان فاعلية القرارات الإدارية هناك قائمة يسترشد بها المديرون عندما يتخذون قراراتهم وهي تحدد لهم جوانب واعتبارات

كتاب الثقة

هامة عليهم مراعاتها لتنسم قراراتهم بالرشد والفاعلية وهذه القائمة تضم خمس جموعات من الأسئلة هي :

من الذي سيتخذ القرار ؟

من المسئول عن نتائجه ؟

من الذي سيشارك في اتخاذه برأي أو مشورة

من الذي ينبغي ان يحاط علما به بعد صدوره ؟

من الذي سينفذه ؟

من الذين يمسهم القرار او يتعلق بهم ؟

ما هي التجارب السابقة التي يسترشد بها في اتخاذ القرار ؟

ما هي المعلومات والبيانات المطلوبة في اتخاذ القرار ؟

ما هي المعلومات والبيانات المتاحة ؟

ما هي المعلومات والبيانات الناقصة ؟

ما هي البدائل المختلفة للقرار ؟

ما هي الفوائد والمزايا المنتظرة من وراء القرار ؟

كتاب الفقه

ما هي الأضرار المحتملة من جراء اتخاذ القرار؟

أين يتتوفر المستشارون الذين يمكن طلب مشورتهم وأين تتتوفر المعلومات المطلوبة؟

متى يكون الوقت ملائماً أو متأخراً لاتخاذ القرار؟

متى يبدأ تنفيذ القرار؟

متى تبدأ متابعة تنفيذ القرار؟

كيف يتتخذ القرار فردياً أو جماعياً؟

كيف تتحقق ديمقراطية القرار ومتى كان ذلك ممكناً؟

كيف يبلغ القرار للمختصين؟

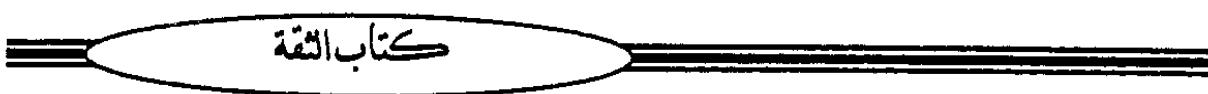
كيف ينفذ القرار بعد صدوره؟

كيف يتبع القرار وكيف نضمن قبول العاملين له؟

وانه يمكن دمج أهم النشاطات التي على القرار القيام بها كـ

: يلي

الإطار العام لمراحل اتخاذ القرارات وتنفيذها



كتاب الثقة

المرحلة الأولى

تحديد و توضيح المشكلة

تحديد أسبابها وأثارها

تحديد الأهداف المتعلقة بها والوقت اللازم للتعامل معها وغير ذلك

اسأل نفسك عن غيرك ما هي المعلومات المطلوبة

المرحلة الثانية

الحصول على اكبر قدر من المعلومات

عقد اجتماعات لكل من له صلة أو الذي مثل ذو علاقة واستشارته حول المشكلة والمعلومات الخاصة بها

قرر متى تنتهي استشارتك والحصول على معلوماتك

المرحلة الثالثة

حصر و جمع كل البدائل

تقييم كل بديل

كتاب الثقة

اتخاذ القرار

وضع خطة التنفيذ اذا كان القرار استراتيجي

المرحلة الرابعة

لخص بایحاز ماذا يمكن إن يحدث ولماذا ولمن يوجه القرار ومن
يتأثر به

تؤكد إن الجميع على فهم بالقرار ومتى سيتم تنفيذه وكيف

المرحلة الخامسة تأكيد من إن موجهات التنفيذ قد عمل بها

تأكد من إن سير تنفيذ سير القرار يحقق الفعالية

راجع النتائج واعمل التعديل المناسب

قائمة إرشادية لاتخاذ القرارات

لضمان فاعلية القرارات الجارية ، هناك قائمة يسترشد بها
المديرون عندما يتخدون قراراتهم وهي تحدد لهم جوانب واعتبارات
هامة عليهم مراعاتها لتتسم قراراتهم بالرشد والفعالية وهذه القائمة
تضم خمس مجموعات من الأسئلة وهي :

من الذي سيتخذ القرار؟

كتاب الثقة

من المسؤول عن نتائجه ؟

من الذي سيشارك في اتخاذ برأي أو مشورة ؟

من الذي ينبغي إن يحاط به علمًا بعد صدوره ؟

من الذي سينفذه ؟

من الذين يمسهم القرار أو يتعلق بهم ؟

ما هي التجارب السابقة التي يسترشد بها في اتخاذ القرار ؟

ما هي المعلومات والبيانات المطلوبة لاتخاذ القرار ؟ ما هي المعلومات والبيانات المتاحة ؟ ما هي المعلومات والبيانات الناقصة ؟

ما هي البدائل المختلفة للقرار ؟

ما هي الفوائد والمزايا المنتظرة من وراء القرار ؟

ما هي الاضرار المحتملة من اتخاذ القرار ؟؟

أين يتوفّر المستشارون الذين يمكن طلب مشورتهم ؟

أين تتوفّر المعلومات المطلوبة ؟

كتاب الثالثة

متى يكون الوقت ملائماً أو متأخراً لاتخاذ القرار؟

متى يبدأ تنفيذ القرار؟

متى تبدأ متابعة تنفيذ القرار؟

كيف يتخذ القرار فردياً أو جماعياً؟

كيف تتحقق ديمقراطية القرار متى كان ذلك ممكناً؟

كيف يبلغ القرار للمختصين؟

كيف ينفذ القرار بعد صدوره؟

كيف يتبع القرار وكيف نضمن قبول العاملين له؟

3- القرار الرشيد هو الذي يحقق الفعالية :

وهنا تنبغي الإشارة إلى أنه إذا كان القرار الإداري يمثل محور العملية الإدارية وجوهرها فان الفعالية تمثل محور القرار الإداري وجوهر رشده وان المعيار الأساسي الذي يميز بين القرارات الشخصية أو غير الإدارية وبين القرارات الإدارية هو مدى اقترابها أو ابتعادها من المهد الأسمى للإدارية ممثلاً في تحقيق الفعالية

وللتعرّف بالفعالية لا بد من توافر المقومات الأساسية التالية أولاً القانونية - وهذا يفترض أن يتم القرار طبقاً للشروط القانونية المعمول بها والمتفق عليها بالمنطقة

كتاب الثقة

ثانياً الكفاءة - وهذا يعني تحقيق الأهداف المطلوبة بأفضل الشروط سواء كانت هذه الشروط تتعلق بالكم المطلوب أو الكيف أو التكلفة أو الزمن أو غير ذلك

ثالثاً الإبداع والتطوير - وهذا الشرط هو الذي يضمن استمرار المنظمة في المستقبل ولا يقتصر على مجرد ضمان كفاءتها في الحاضر وأن

فعالية الإدارة أو قراراتها تعتمد على مدى قدرتها عن ضمان هذا الطلب وعلى مدى بروزه في الواقع العملي

رابعاً - الربط بين أهداف المنظمة وأهداف العاملين وأهداف في المجتمع من حولها
معايير القرار الرشيد أو الأركان الموضوعية :

استناداً لأهم المقومات التي تقوم عليها فعالية القرار فإنه يمكن استنتاج أهم المعايير التي سيتم الاستناد لها في بناء القرار وتقييمه وإبرازها

أولاً - معيار الكفاءة وهذا يعني مدى قدرة القرار الإداري على تحقيق الأهداف المرسومة بأفضل جودة وبأقل تكلفة وقدر ممكن واقل وقت وان القرار الإداري الا ان يأخذ باقل كم وباقل وقت وان هذا القرار الإداري لا يستطيع إلا إن يأخذ هذا المعيار بالاعتبار دائمًا

كتاب الثالثة

ثانياً معيار السلامة والأمن وهذا يعني أن القرار الرشيد هو الذي يهتم بمطلب السلامة التي قد تكون في بعض الأحيان في غاية الأهمية وان تجاهلها قد يؤدي إلى كوارث لا تحمد عقباها إقامة مصنع للمواد البتروكيميائية السامة أو أشعة أشعاعا خطراً أو غير ذلك بوسط أماكن مأهولة قد يكون ملائتها لاعتبارات الكفاءة التي قد يكون في ذلك اختصار لتكاليف المواصلات ونقل الأيدي العاملة ... الخ ولكن مرفوض من حيث معيار السلامة ولا يجوز وانه لا بد من ترجيح اعتبارات السلامة فوق أي اعتبار .

ثالثاً معيار القبول والقبول له وجهان حتى يتحقق رشد القرار وفعالياته وهما:

أ - قبول العاملين في المنظمة للقرار والإشارة المحتملة ولعل قبوليهم يمثل أهم الشروط الازمة للتزامهم بقبول القرار وبالدفاع عنه وتأييده

ب - قبول المجتمع للقرار وخاصة فئات المتنفعين بالقرار أو المتأثرين به سلباً أو إيجاباً فالمنظمة أي منظمة هي ابنة بيتهما وان استمرارية المنظمة وفعالياتها قراراتها تعتمد على مدى قبول هذه البيئة لها وما يمكن بالنسبة لهذه المعايير إن معياري الكفاءة والسلامة يرتكزان أكثر ما يكون على الجوانب الفنية الخاصة بالقرار إما معيار القبول فيرتكز أكثر ما يكون على الاعتبارات أو الجوانب الإنسانية وان العمل على تحقيق هذه المعايير ومراعاتها في عملية اتخاذ القرارات لا يعني البحث عن التوازن بينها بل لا بد من مراعاة ظروف كل موقف بحيث يتم التركيز على الاعتبارات المناسبة هذا مع ملاحظة إن الاعتبارات

كتاب الثقة

الإنسانية قد تقل كثيرا كلما زادت الاعتبارات الفنية والعكس بالعكس وان كان يمكن وجود بعض الحالات.

6- ايجابيات المشاركة وسلبياتها

للوقوف بصورة موضوعية على الايجابيات والسلبيات لا بد من فهم فلسفة المنظمة فإذا كان جوهر هذه الفلسفة يقوم على المشاركة فإنه لا بد من الالتزام بروح الفلسفة وعدم الالتفات للسلبيات المحتملة وهذا كما يبدو لدى النموذج الياباني في الإدارة إما إذا لم تكن المشاركة مرتبطة بالفلسفة العامة بالضرورة فإنه يصبح من المتوقع حدوث ايجابيات أو سلبيات وذلك حسب أوضاع كل منظمة ومن أهم الايجابيات المحتملة :

إثراء المعلومات حول المشكلة التي يتم التعامل معها .

إثراء المعلومات حول بدائل القرار .

وضع العقل الجماعي محل العقل الفردي مما يرشد القرار

ضمان تفهم المشاركين للقرار وأهدافه وبالتالي زيادة قبولهم له وحماسهم لتنفيذها

إحساس المشاركين بمكانتهم وأهميتهم في العملية الإدارية وفي حياة المنظمة

كتاب الثقة

إثراء روح الموارد والنقد الذاتي وإحلال روح العمل الجماعي محل الفردية والميول الأنانية أو الاستبدادية

المساعدة في تنسيق المواقف المشتركة من القضايا المشتركة أو من عمليات التنفيذ المشتركة

يمكن استعمال اسلوب المشاركة كمدخل ايجابي للتفاوض والحصول على تنازلات أو اتفاقات حول بعض القضايا محل الخلاف

إما أهم السلبيات فهي :

المشاركة تحتاج لوقت طويل و خاصة إذا كانت مشاركة شاملة وبذلك لا تصلح في الأزمات والطوارئ .

قد تؤدي المشاركة إلى قرارات توافقية ضعيفة

قد تعطي المشاركة انطباعا بان الرؤساء يشاركون لأنهم لا يستطيعون حل المشكلات أو مواجهتها أكثر من رغبتهم في المشاركة

قد تؤدي المشاركة إلى تشجيع المسؤولية

يتوقف النجاح في المشاركة على القدرة على إدارة عملية المشاركة وإدارة الاجتماعات

7- شروط المشاركة الفعالة :

كتاب الثقة

- ان تكون الفلسفة العامة للمنظمة تتفق مع هذا الأسلوب
- ان توفر الوقت الكافي للمشاركة
- ان لا تكون المشاركة وهمية بل لا بد على المشاركة ان يتلمسوا آثار مشاركتهم في القرارات .
- توافر الخبرة والاستعداد لدى المرؤوسين .
- وجود تحطيط بجلسات أو عمليات المشاركة حتى لا تتحول إلى جلسات منافسة تستغل لتصفية حسابات شخصية
- صنع الرئيس للقرار ثم إبلاغه للمرؤوسين
- صنع الرئيس للقرار ثم محاولة إقناع المرؤوسين به
- صنع الرئيس لقرار مبدئي ثم دعوته لإجراء حوار حوله
- صنع الرئيس لقرار مبدئي يكون قابلاً للتغيير
- طرح الرئيس للمشكلة وتلقي مقترنات ثم اتخاذه للقرارات
- تحديد الرئيس للمشكلة والقيود على حلها ثم المشاركة مع المرؤوسين في الوصول للقرار .
- تفويض صنع القرار للمرؤوسين في إطار يحدده الرئيس .

كتاب الثقة

أسباب الفشل في اتخاذ القرارات :

- الفشل في تحديد الأهمية النسبية للأولويات المختلفة
- الاهتمام والاعتزاز بالخبرات التي يكتسبها المدير من وظائفه السابقة .
- احتكار عملية اتخاذ القرارات
- عدم اتخاذ القرارات في القضايا والمشاكل وارجاء ذلك للمستقبل
- الاستناد إلى الحدس أو التجربة والخطأ في اتخاذ القرارات
- الإفراط في جمع البيانات والمعلومات الثانوية وغير متعلقة مباشرة بموضوع القرار
- الخوف والخرج من الفشل والتزوع للتبرير حفاظا على ماء الوجه
- الآثار والنتائج المحتملة
- السير في مسارات مختلفة عن مسارات الخطة العامة للمنظمة المعنية وعدم تحقيق الأهداف المرجوة

كتاب الثالثة

- عدم ملائمة القرار للظروف الجديدة من ناحية واحتكار المديرين للقرارات المتعلقة بمرؤوسهم نظراً لعمق خبرتهم في ذلك
- ازدياد أعباء القيادات الإدارية وتعطيل اعمالها الأساسية عند انصرافها للاهتمام بالفرعيات إضافة إلى بروز عدم الحماس من المرؤوسين للتنفيذ طالما لم يشاركوا بأي درجة في القرارات التي تم اتخاذها
- تراكم الأعباء والمشكلات لدرجة لا يصير من الممكن معها التصرف مما يؤدي إلى انهيار المنظمة المعنية
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات بطريقة موضوعية وعلمية مما يزيد من درجة الخطورة التي ستترتب على القرارات المختلفة
- زيادة تكلفة القرارات وفوات الأوان أحياناً بضياع الوقت المناسب لاتخاذ القرار
- عدم اتخاذ القرارات التي تكون فيها درجة التأكيد غير عالية وعدم إخضاع النفس للنقد الذاتي الذي يلزم كضرورة للتعلم من الأخطاء ومواجهة الحقائق بموضوعية وجرأة وأدبية

هل لديك القدرة على اتخاذ القرارات ؟

إذا أجبت على سبعة من الأسئلة التالية بإجابات صحيحة فأنت تملك الحد الأدنى لهذه القدرة وإذا لم تتمكن من ذلك فعليك أن تعمل على تنمية هذه القدرة وزيادة معرفتك الإدارية .

كتاب الثالثة

أجب بنعم أو لا بينك وبين نفسك بصدق وتحرج

1- هل تبني قراراتك على معرفة تامة بالحقائق؟

2- عندما تتردد في مسألة ما هل يظهر هذا التردد لرؤوسك؟

3- هل تميل إلى تأجيل اتخاذ قراراتك في كثير من الأحيان؟

4- هل تراجع كثيراً في قراراتك بعد اتخاذها وتقرر شيئاً آخر

؟

5- عندما تتخذ قراراً أو تشرع في اتخاذ هل يساورك الشك في

صحته؟

6- بعد أن تتخذ قراراً هل تتبعه لتأكد من أن المسؤولين عن

تنفيذه يعرفون ما هو مطلوب منهم؟

7- عند تحميل أحد الموظفين مسؤولية تنفيذ أحد القرارات هل

تحوله السلطة الالزمة للتنفيذ؟

8- هل تميل إلى التعصب لرأيك أو تحيز لفكرة أو شخص ما

عندما تتخذ بعض قراراتك؟

9- هل تخشى المسائلة من المستوى الإداري الأعلى عندما

يكون قرارك متعارضاً مع أراء بعض الرؤساء أو العاملين؟

10- هل أنت مستعد لتحمل مسؤولية الفشل إذا اخذت

قراراً وكان خاطئاً؟

لمح البصر (فن صناعة القرارات الفورية)

كيف تقرأ قراراتك الفورية الخاطفة؟

ربما أنك عندما فتحت هذه المقالة لتقرأها الآن . اتخذت قراراً بأن تقرأها .. فقرارك هذا لم يكن مبنياً على إمام تام بكافة المعلومات التي تحتويها ، ولكن ذلك لم يمنعك من صناعة القرار و بطريقة فورية . فكم ثانية استغرقت لتصل لهذا القرار ؟ ثانيةان أم ثلاث ثوان ؟ لقد تمكنت في تلك الثوان المعدودة من استعراض عنوان المقالة وبعض العناوين الداخلية الفرعية ، وربما أنك قرأت الجملة الافتتاحية .. مما ولد لديك إحساساً محدداً ، وأدى بك إلى صناعة قرار فوري خاطف لتببدأ بالقراءة .

القرارات الفورية هي سر نجاح الأعمال
النجاح في عالم الأعمال لا يتطلب ذوي القرارات البطيئة والمتأنية
 فهو من نصيب القادرين على صناعة قرارات فورية خاطفة دون خوف ، وأيضاً دون هامش كبير للخطأ . فكلما زادت سرعتك في صناعة القرار زادت فرصتك في النجاح في عالم الأعمال . وبما أنه ليس هناك أسرع من القرارات الفورية الخاطفة . فإن نجاحك في عالم الأعمال مرهون بنجاحك في الاعتماد على القرارات الفورية الخاطفة لا على القرارات المتأنية الوعائية .

تقليل أسباب الخطأ واحتياطاته
 لكل خطأ تفسير وأسباب ، يسري ذلك حتى على أخطاء القرارات الفورية الخاطفة ، فيمكن تفسير واكتشاف ما يؤدي إلى خطأ

كتاب الثالثة

القرارات الفورية الخاطفة ، وبالتالي يمكن تحسينها وتأكيد صحتها وجودتها إذا ما تمكنا من إزالة أسباب الخطأ . يمكننا كذلك أن نتعلم متى يجب أن نصغي إلى ما يخبرنا به لا وعياناً الفوري ومتى نشق فيه ، ومتى يجب ألا ننصت إليه ومتى يجب أن نتجنبه . يمكننا أن نتعلم كل ذلك من دراسة نماذج من نجحوا في تطوير قراراتهم الفورية الخاطئة وجعلوا منها أداة أساسية لإنجازاتهم ونجاحاتهم . لكن علينا أولاً أن نشق في قدرتنا على صناعة قرارات فورية سليمة ، فهذه القدرة لا تختص قلة من الناس دون غيرهم بل من الممكن أن نتعلمها ونكتسبها . إذا ما سرنا على نفس الدرب الذي سلكه من سبقونا إلى اكتسابها ومن امتلكوا ناصيتها وعناصرها .

صناعة القرار وصناعة معوقات القرار

العجب أن القرارات الفورية الخاطفة غالباً ما تكون موضع شبهات ، فالإنسان يظن أن القرار الصائب هو الذي يستغرق وقتاً أطول وجهداً أكبر في صناعته ، كما يظن أن القرارات الفورية الخاطفة تميل إلى الخطأ طالما أنها صنعت بسرعة ولم تتطلب جهداً كبيراً . وفي هذا خلط شديد ، فالإنسان يظن أن صناعة القرار تمثل صناعة الأشياء ، فهو يظن مثلاً أنه كلما استغرقت صناعة الأشياء وقتاً وجهداً أكبر فإن المخرجات لا بد ستكون أفضل وأجود من الأشياء التي تستغرق صناعتها وقتاً وجهداً أقل . فعلى سبيل المثال ، نجد أن الأطباء عندما يتحirون في تشخيص الحالة التي يعالجونها . فإنهم يتطلبون إجراء مزيد من التحاليل والفحوصات . وهذا يعني أنهم يتطلبون مزيداً من المعلومات عن الحالة ، وكذلك مزيداً من الوقت لاتخاذ قرار بصدقها . ومن الشائع أن تجد النصائح الخاصة بعملية صناعة القرار تميل إلى تكبيل وإبطاء عملية صنع القرار ، بدلاً من الحث على السرعة والفورية ، ومن هذه النصائح : -

كتاب الثقة

- لا تحكم على الكتاب من غلافه .
- راجع نفسك مرتين قبل أن تتخذ قراراً واحداً .
- لا تتخذ قراراً إلا إذا كنت متأكداً 100% .

كل هذا يجعل الإنسان لا يثق إلا في القرارات الوعية المتأنية ، بينما يحجب الثقة عن القرارات الفورية الخاطفة ، وهكذا يمتنع الإنسان عن تصديق قراراته الفورية والتلقائية .

كتاب الثقة

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

كتاب الله

تقدير الذات

كتاب الثالثة

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

تقدير الذات.. كيف؟

إن من نعم الله على العبد أن يهبه المقدرة على معرفة ذاته، والقدرة على وضعها في الموضع اللائق بها، إذ أن جهل الإنسان نفسه وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقديرًا خاطئاً فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيشغل كاهلها، وإما أن يزدرى ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه. فالشعور السريع عن النفس له تأثير كبير في تدمير الإيجابيات التي يملكونها الشخص، فالمشاعر والأحاسيس التي تملكونها تجاه أنفسنا هي التي تكسبنا الشخصية القوية المتميزة أو تجعلنا سلبين خاملين؛ إذ إن عطاءنا وإن تأثر سلباً وإيجاباً بتقديرنا للذواتنا، فبقدر ازدياد المشاعر الإيجابية التي تملكونها تجاه نفسك بقدر ما تزداد ثقتك بنفسك، وبقدر ازدياد المشاعر السلبية التي تملكونها تجاه نفسك بقدر ما تقل ثقتك بنفسك.

وقد يتوجه بعضاً إلى أن يستمد تقديره الذاتي من الآخرين، فيجعل قيمة ذاته مرتبطة بنوع العمل، أو بما لديه من مال، أو إكرام وحب الآخرين له وهو من غير شعور يضع نفسه على حافة هاوية خطيرة لإسقاط ذاته بمشاعر الإخفاق، وهذا يوحى إلينا ذات ضعيفة؛ لأن التقدير والاحترام لأنفسنا ينبع من مصدر خارج أنفسنا وخارج تحكمنا.

إن حقيقة الاحترام والتقدير تنبع من النفس؛ إذ أن الحياة لا تأتي كما نريد فالشخص الذي يعتمد على الآخرين في تقدير ذاته قد يفقد يوماً هذه العوامل الخارجية التي يستمد منها قيمته وتقديره وبالتالي

كتاب الثقة

يفقد معها ذاته، لذا لا بد أن يكون الشعور بالتقدير ينبع من ذاتك وليس من مصدر خارجي يُمنحك. والاختبار الحق لتقدير ذاتنا هو أن نفقد كل ما نملك، وتأتي كل الأمور خلاف ما نريد ومع ذلك لا نزال نحب أنفسنا ونقدرها ونعتقد أننا لا زلنا محظوظين من قبل الآخرين. فلو اختربنا لأنفسنا التقدير وأكسبناها الاحترام فإننا اختربنا لها الطريق المحفز لبناء التقدير الذاتي.

ما معنى تقييم الذات؟

عندما نتكلّم عن التقدير الذاتي فإنه يقصد به الأشخاص الذين لديهم شعور جيد حول أنفسهم. وهناك كثير من التعريفات لتقدير الذات، والتي تشتراك في طريقة معاملتك لنفسك واحترامها، فهو مجموعة من القيم والتفكيرات والمشاعر التي تملّكتها حول أنفسنا. فيعود مصطلح التقدير الذاتي إلى مقدار رؤيتك لنفسك، وكيف تشعر اتجاهها.

العلاقة بين تقييم الذات والنجاح :

هناك اتفاق بين الباحثين عن وجود علاقة بين تقييم الذات والنجاح، ولكن الاختلاف القائم هو عن طبيعة هذه العلاقة، فهل لا بد أن يكون الشخص متفوق في تحصيله العلمي لكي يكون لديه الإيجابية في تقييم ذاته. أو أن الثقة بالذات تسبق التفوق العلمي. والحقيقة أنها علاقة تبادلية، مع أنه لا بد من الاعتراف بأن الاعتزاز بالذات مطلب لكي يتم التفوق في الحقل العلمي، وهذا التفوق وبالتالي يؤدي إلى زيادة الثقة بالذات. فالكل منها يغذي الآخر.

ومن هنا يقسم علماء النفس التقدير الذاتي إلى قسمين:
المكتسب والشامل:

كتاب الثقة

- التقدير الذاتي المكتسب: هو التقدير الذاتي الذي يكتسبه الشخص خلال إنجازاته، فيحصل الرضى بقدر ما أدى من نجاحات. فهنا بناء التقدير الذاتي على ما يحصله من إنجازات.

- التقدير الذاتي الشامل: يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات، فليس مبنياً أساساً على مهارة محددة أو إنجازات معينة. فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفء التقدير الذاتي العام، وحتى وإن أغلق في وجوههم باب الاكتساب.

والاختلاف الأساسي بين المكتسب والشامل يكمن في التحصيل والإنجاز الأكاديمي، ففكرة التقدير الذاتي المكتسب تقول: إن الإنجاز يأتي أولاً ثم يتبعه التقدير الذاتي. بينما فكرة التقدير الذاتي الشامل - والتي هي أعم من حيث المدارس - تقول: إن التقدير الذاتي يكون أولاً ثم يتبعه التحصيل والإنجاز.

ويقول المؤيدون للتقدير الذاتي المكتسب: على أحسن الأحوال التقدير الذاتي الشامل لا معنى له ، وعلى أسواء الأحوال التقدير الذاتي الشامل ذو تأثير سلبي ؛ فإن زيادة الثقة تؤدي إلى المبالغة بالرغم من المعنى الهش والفراغ الذي يعيشه، أو يؤدي إلى عدم الثقة في التعامل مع الآخرين وهذا يؤدي إلى الشك الذاتي . بينما التقدير الذاتي المكتسب بإمكانه الاهتمام بذاته، فهو ينمو طبيعياً وخصوصاً عندما ينجز شيئاً ذو قيمة. بينما الشامل فهو زائف، يحتاج من يفعل ما لديه، فلا بد من تدخل المعلم والوالدين والأشخاص المحيطين به، ليس فقط مجرد تشجيع وإنما خداعهم بجميع ما يفعلونه إنه يستحق التقدير والثناء.

ولكننا يجب أن لا نغفل أن للعلاقات الاجتماعية أثراً في إكساب النفس الثقة، فهناك علاقة مباشرة بين التقدير الذاتي والنجاح

كتاب الثقة

الاجتماعي . وهذا النجاح يشمل الاعتداد في المظهر، والنجاح العلمي، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة. إذ يحتاج الشخص إلى قدر من القبول والاحترام الاجتماعي لتكون لديه مشاعر إيجابية حول نفسه، ويرى نفسه بأنه ناجح في عيون الآخرين. كما أن تأثير العلاقات الاجتماعية الشخصية تتحدد بدرجة عالية بقدرة الشخص على التسامح والاحترام، والانفتاح الذهني والتقبل للآخرين.

صفات نقص الذات:

تشير الدراسات أن قرابة 95% من الناس يشكرون أو يقللون من قيمة ذواتهم وهم بهذا يدفعون الثمن عملياً في كل حقل يعملون فيه، فهو لاء الذين يقارنون أنفسهم بالآخرين ويعتقدون أن الآخرين يعملون أفضل منهم وأنهم ينجزون ما يسند إليهم بيسراً، فهم بهذه النظرة يدمرون ذواتهم ويقضون على ما لديهم من قدرات وطاقات. وقد يؤدي بهم ذلك إلى الاكتئاب والقلق وكثير من حالات الاكتئاب والانتحار لها علاقة بالازدراء الذاتي. وجيمس باتيل (1980م) كان من الأوائل الذين قرروا قوة الترابط بين الاكتئاب والازدراء الذاتي، فلقد اكتشف إنه عند ازدياد الاكتئاب؛ فإن تقدير الذات يقل، والعكس بالعكس وهذا من العلاج لحالات الاكتئاب تنمية المهارات الفردية في رفع مستوى تقدير الذات والمحافظة على الحالات المزاجية لديه.

وعادة الأشخاص الذين لديهم ازدراء الذات يستجيبون إلى ظروف الحياة ومتغيراتها بأحدى طريقتين :

* الشعور بالنقص اتجاه أنفسهم: يশكون في قدراتهم لذلك يبذلون قليل من الجهد في أنشطتهم ، وهم يعتمدون بكثرة على الآخرين للاحظة أعمالهم . وغالباً ما يلومون أنفسهم عند حدوث خطأ ما ،

كتاب الثالثة

ويمنحون الثناء للآخرين في حالة حدوث النجاح . وعند الثناء عليهم يشعرون بارتباك في قبول هذا الثناء والإطراء، فالمدح يسبب لهم جرح؛ لأن لديهم شعور بأنهم يكذبون أو أنهم دجالون في حياتهم. وهذا الشعور مدمر، مهلك لهم؛ فعند شتمهم أو إهانتهم لا يدافعون عن أنفسهم لأنهم يشعرون أنهم يستحقون ذلك.

* الشعور بالغضب وإرادة الشار من العالم: فهم غالباً ما يعانون من مشاكل في أعماهم وفي مسكنهم مما قد يسبب لهم في النهاية مرض نفسي وعصبي ورغبة في محاولة الانتقام من العالم. وتراهم دائياً يبحثون عن الأخطاء، ولا يرون إلا السلبيات، ويجدون سروراً غامراً لأنباء الآخرين ومشاكلهم.

ويمكن ملاحظة هؤلاء وبالتالي:

* استحقاق الذات أو عدم معرفة الإجابة عند حصول الإطراء والثناء.

* الشعور بالذنب دائياً، حتى ولو لم يكن هناك علاقة بالخطأ.

* الاعتذار المستمر عن كل شيء.

* الاعتقاد بعدم الاستحقاق لهذه المكانة أو العمل وإن كان الآخرين يرون ذلك.

* عدم الشعور بالكفاءة في دور الأبوة أو في دور الزوجية.

* يميلون إلى سحب أو تعديل رأيهم خوفاً من سخرية ورفض الآخرين.

* وأظهرت الدراسات أنهم يحملون أنفسهم على التميز فتراهم يمشون ببطء مطاطئين رؤوسهم إنهم يبدون غرباء على العالم، يحاولون الانكماش على أنفسهم فلا يريدون العالم أن يراهم.

كتاب الثقة

صفات الواثقون في ذواتهم:

الأشخاص الواثقون من ذواتهم تجدهم سريعين في الاندماج والانسجام في أي مكان كانوا، فلديهم الكفائية، والشعور بقيمتهم الذاتية وقدرتهم على مواجهة التحدي، ولقد أظهرت الدراسات أن هؤلاء الأشخاص الأكثر قدرة على السيطرة على أنفسهم والتحكم في حياتهم هم الأكثر إنتاجية، والأكثر سعادة ورضي بحياتهم، وليس بالضرورة أن يعتقدوا أنهم الأفضل فهم ليسوا ملائكة وليسوا كاملين، ولا يملكون أداة سحرية لذلك؛ ولكنهم متفائلون وواقعيون مع أنفسهم، وأقوياء في مواجهة عثرات النفس.

ومن البديهي أنهم لا يتحكمون في كل شيء ولكنهم يتحكمون في مشاعرهم واستجاباتهم اتجاه القضايا والأحداث. ولا يشرط لهذه الاستجابة أن تكون دائمًا إيجابية؛ ولكن لا بد أن تكون مستمرة، فبناء النفس رحلة طويلة شاقة، قد تواجه الأشواك والهضاب والتلال وتواجه السهول والأودية ولا بد من الارتفاع والانخفاض في هذه الرحلة الشاقة، وإن أردت أن تنجز هذه الرحلة بنجاح فاستمر في المسير ولا تتوقف حتى تنتقل من بيئتك إلى بيئه أكثر سعادة واستقرارا. ولا شك إن نهاية الرحلة ممتعة تنسيك آلام السفر والتعب، فلا تتوقف عن السير.

طرق تنمية تقدير الذات:

يؤثر تقديرك لذاتك في أسلوب حياتك، وطريقة تفكيرك، وفي عملك، وفي مشاعرك نحو الآخرين، وفي نجاحك وإنجاز أهدافك في الحياة ، فمع احترامك وتقديرك لذاتك تزداد الفاعلية والإنتاجية، فلا تجعل إخفاقات الماضي تؤثر عليك فتقودك للوراء أو تقيدك عن السير قدما، أنس عثرات الماضي وأجعل ماضيك سراج يمدك بالتجارب

كتاب الثقة

والخبرة في كيفية التعامل مع القضايا والأحداث، إذ يعتمد مستوى تقديرك لذاتك على تجاربك الفردية . وهذه بعض الطرق الفعالة والتي تساعدنا على بناء أنفسنا إذا نحن استخدمناها. ومن المهم أن نعرف أننا نستطيع أن نختار الطريق الذي نشعر معه بالثقة ونستطيع من خلاله أن نعبر عن ذاتنا والذي بُنيتة وأسه مشاعرنا.

من أراد أن يحسن صورته الذاتية أن يكون مدرك لوضعه الحالي وعلاقته بنفسه ورؤيته لنفسه، فأجعل لك عادة وهي الملاحظة المنتظمة مع نفسك وأنظر كيف تنظر إليها دائمًا من وقت لآخر. فالأشخاص الذين يزدرون أنفسهم عليهم أن يتعهدوا أنفسهم من وقت لآخر وأن يغروا أنظارهم السودائية نحو أنفسهم، وهنا يتحتم عليهم أن يتزودوا بالعلم والمهارة الالزمة ليتقدموا إلى الأمام. فمعظم الأشخاص من غير شعور يتبعون المخطوطات التي كتبت في عهد الطفولة بدون تحليل أو تحدي. إن أرادوا التغير عليهم أن يمزقوا هذه الموروثات السلبية، ويزيلوا ما علق في أذهانهم من ترسبات الطفولة والتي تؤسس عدم احترام النفس واستحقار الذات، لا بد من إظهار التحدي لهذه الأساطير المورثة التي مجده الخوف، وعظمت الآخرين لدرجة استحقار الذات وجعلتنا سلبين منزوعي الإرادة.

• لا بد أن نضع هناك خطوط زمنية في حياتنا، ونقاط انتقالية معروفة، وعلامات واضحة لتقدير مسيرتنا في تطوير ذواتنا، عند هذه النقاط نلحظ هل نحن إيجابيين أم سلبيين، هذه المعلومات التي تتلقفها ونحملها بين جوانح أنفسنا هل تعطينا تصور واضح عن حقيقة أنفسنا، إن المأساة الحقيقة للذين يزدرون أنفسهم هو جهلهم بحقيقة أنفسهم، فهم لا يعرفون قدراتهم، ولا يدركون أبعاد إمكانياتهم. وكثير من هؤلاء من يصاب بالذهول والدهشة عند حصول بعض المعرفة عن نفسه وعن الإمكانيات والقدرات التي يملكونها. إننا لا بد أن نحاول

كتاب الثقة

اكتشاف أنفسنا ونعرف حقيقتها حتى نحكم عليها فكما قيل الحكم على الشيء فرع عن تصوره، فإذا جهلنا أنفسنا فلا بد أن تكون أحكامنا على ذواتنا خاطئة، وتصرفاتنا وسلوکنا مع أنفسنا غير صائبة وهنا يكون الظلم لهذه النفس التي هيأمانة عندك.

اكتب ما تريده تحقيقه ، وضع الأهداف لتحقيق ما دونت ، واجعل هنا وقت كاف لتحقيق هذه الأهداف ، وهنا ملحوظ ضروري لابد من ذكره وهو الحذر من التشبيط واليأس عند الإخفاق في محاولة تحقيق الأهداف ، فلا شك إن الإنجازات الرائعة سبقها اخفاقات عديدة ، فقط استمر لتحقيق هدفك مع معاودة الكرة عند حدوث الفشل ، استعن بالله ولا تعجز ، فالعجز والخور ليست من صفات النفوس الأبية ذات الهمم العالية . المراجعة المستمرة للوسائل المستخدمة لتحقيق هذا الأهداف ، فهل هذه الوسائل مناسبة وملائمة لإنجاز الهدف ؟ أعد مراجعة أهدافك من فترة إلى أخرى لترى هل حقاً يمكن إنجازها ، أما أنها غير منطقية وغير واقعية ، أو لا يمكن تحقيقها في الوقت الحاضر فترجى إلى وقت لاحق ، يمكنك عرض أهدافك على أحد المقربين لديك والذي تثق في مصداقيته وعلميته فتطلب منه المشاركة في كيفية تحقيق هذه الأهداف ، الاستفادة من تجارب الآخرين توفر لك الوقت والجهد . وهنا لا تننس أن تكافئ نفسك عند تحقيق هدف معين ، وأكبر مكافأة تمنحها لنفسك هي الثقة بأنك قادر على الإنجاز وتحقيق أشياء جيدة ، أجعل تحقيق هذا الهدف يزيدك ثقة بنفسك .

اكتشف اللحظات الإيجابية ، اقض بعض الوقت مع نفسك في التركيز فيها لديك وفيها أنجزت ، وليس فيها تريد أو فيها تفكير أن تنجزه أو تفعله . افتخر بنفسك عندما ترى إنجازاتك ، واحذر من الغرور والكبر ، افتخر بنفسك بالقدر الذي يجعلك تقدر وتحترم ذاتك ،

كتاب الثالثة

وبالقدر الذي يمنحك المضي قدماً لتحقيق أهدافك ؟ بقدر ما تستطيع أحقرص على استغلال الظروف الإيجابية ؛ فاستغلالك للأوقات الإيجابية تمنحك طاقة للقضاء على الأوقات السلبية أو غير المتوجهة في حياتك .

كن مشاركاً فعالاً ، فالنشاط العملي ضروري جداً لبناء الذات ، والاتصال بالآخرين عامل أساسى لتطوير النفس وإكسابها الثقة ، فالمشاركة مع الآخرين قضية أساسية لتكامل الذات ، وهي كالرياضة للجسم ، فعند ممارسة الرياضة فإن الجسم ينتج كيمياء ، ويطلق هرمونات تساعد على ارتياح وهدوء العقل ، كذلك الممارسة الفعالة مع الآخرين ومشاركتهم أعماهم تمنح النفس الارتياح ، والشعور بالرضا . هنا لا بد أن تكون المشاركة مع آناس فعالين نشيطين ، يملكون الإيجابية مع ذواتهم ، قادرين على منحك الثقة بذاتك واستئناف الإيجابيات لديك ، فمعاشرة الكسالى والخاملين يكسب المرء الخمول والكسل . والطبع تنتقل بين الناس عن طريق المباشرة والخلطة فإن أردت أن تكون فعال ، فأبحث عن ذوي الهمم العالية وأحرص على معاشرتهم فلعلك تكتسب من صفاتهم .

كن إيجابي مع نفسك وحول نفسك ، كل تفكير سلبي عن نفسك مباشرة استبدله بشيء إيجابي لديك . إن الذين يعانون من أزدراه ذواتهم دائماً تذهب أفكارهم إلى سلبياتهم ويففلون أو يتناسون عن إيجابياتهم ، فيحطمون أنفسهم ويقضون على قدراتهم وطاقاتهم . ولا يخلو إنسان من إيجابيات وسلبيات فالكمال لله - عز وجل - ، ولكن يظل هناك السعي الدؤوب المستمر للوصول أو الاقتراب من الكمال البشري . والنقطة السلبية الدائمة للنفس تحول دون الوصول إلى الكمال البشري ، فهي تشعر بعدم القدرة - وإن بذل ما بذل - فيولد لديه اليأس وبالتالي يتخل عن بناء ذاته ؛ وهذا مزلق خطير .

كتاب الثالثة

أعمل ما تحب وأحب ما تعمل، اكتشف ما تريده عمله، وأعمل ما ترغبه نفسك وليس ما يرغبه الآخرون . إن الغالب في العمل الذي تؤديه عن حب هو العمل الذي ينجز ويتم ، وثق تماماً عندما تعمل عملاً بدون حبٍ ورغبة أن هذا العمل وإن أجزته فلن يكون فيه إبداع . وإذا لم تكن قادراً على اكتشاف ما تريده أن تعمله ، أو لا تستطيع عمل ما تحبه ، فاعمل ما يبيحك الآن برغبة ومتعة ، أزرع هذه الرغبة والمتعة في عملك حتى تطرد الملل والسامية وتشعر بالارتياح .

اعمل ما تقول إنك ستعمله ، فمن الأمور الأساسية لقيمة الإنسان واحترامه لذاته هو احترام كلماته ، والوفاء بعهده . عندما تقول إنك سوف تعمل أمراً فأعمله . إذا كنت حقاً تقدر قيمتك الذاتية فإنك لا تستطيع أن تتفوه بهذه الكلمة وتلتزم أمراً وأنت تعرف في قرارة نفسك أنك لن تستطيع عمل ذلك . إذا رغبت أن تخبر شخص ما بأنك ستؤدي عملاً ما فكن واثقاً بأن لديك الوقت الكافي ، والإمكانات والمصادر لعمل ذلك .

كن أنت ولا تكن غيرك ، فليس هناك شخصين متباينين في كل شيء ، أفتخر بذاتك فليس أحد لديه كل ما لديك من صفات ومعاني ، عش حياتك باحترام وتقدير فأنت تملك شخصية فريدة . انظر إلى نفسك بصورة إيجابية ، تأمل الصفات الإيجابية التي تملكها فأنت قد تكون صالحة صادقة محباً للخير وتفعل الخير ... ابحث عن الإيجابيات التي لديك وتمسك بها .

كن على الوقت في كل شيء ، فعندما يكون هذا سلوك دائم في حياتك ، تكن ذو شخصية مميزة ، ويرى الناس أنك صادقاً في وقتك ، حريصاً كل الحرص على تقدير القيمة الزمنية ، حيث يبدأ الناس يثقون فيك ويكونون أكثر اطمئناناً في تعاملهم معك . قد يبدو لك الأمر ليس بالشيء الكبير ، لكنه أساسي لكي تبدو قديراً في أعين الآخرين .

كتاب الثقة

اتخذ مسؤولياتك ، الشعور بالمسؤولية في الأمور الصغيرة يمكنك بتحمل المسؤولية في القضايا الكبيرة . أشعر بالمسؤولية ولو مع نفسك فإن هذا يمكنك من النجاح ، وهذه أولويات سلم النجاح . لا تنظر إلى الآخرين كيف تخلو عن مسؤولياتهم ، فهذه سلبية لا تتبع ، كن شجاعاً مع نفسك فليس أحد مسئول عن خطئك أو إخفاقك ؟ فلا تلم الآخرين بأنهم لم يحملوك المسؤولية ، فالمسؤولية تؤخذ ولا تطلب .

حاول عمل أشياء جديدة ودع لنفسك أن تخطئ .

أنشئ توقعات واقعية عن نفسك ، وجزء أهدافك الكبيرة إلى أجزاء صغيرة .

أمنح الدعم للآخرين وتعلم كيف تتقبل الدعم منهم .
دع لنفسك الحرية في الاختبار والحركة والنمو والنجاح .

كتاب الله

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

وسائل تنمية تقدير الذات

لا يمكن لمسه، لكنه يؤثر في المشاعر.

لا يمكن سماعه، لكن المرأة يتكلم به مع نفسه في كل وقت.

إنه شيء مهم، لكنه غامض.

إنه تقدير الذات.

ماذا يعني تقدير الذات؟

يعتمد تقدير الذات على كثير من الأسئلة:

- هل عمل المرأة له قيمة عندك؟

- هل يؤمن هذا المرأة بإنجازاته؟

- كيف يرى نفسه؟

- ما هي مشاعره حيال نقاط قوته وضعفه؟

- هل يمكنه صنع قراره بنفسه؟

ولا يعني تقدير الذات أن الشخص كامل، لأنه لا وجود لمثل

هذا الشخص، بل هو رأي المرأة بذاته، وشعوره بقيمتها وأنه مقبول

ومحبوب.

سبب أهمية تقدير الذات

يحتاج الأطفال إلى تقدير الذات، لأن تقدير ذاتهم الجيد

يساعد them على رفع رؤوسهم عالياً، ويشعرون بالفخر بأنفسهم، مما

كان عملهم.

كما أن تقدير الذات يعطي الطفل الشجاعة ليجرب كل شيء

جديد، ويمنحه القوة لتصديق نفسه، مما يجعله يحترم نفسه، حتى لدى

وقوعه في الخطأ.

ويمثل تقدير الذات الجيد بطاقة عبور تجعل الطفل يختار جيداً

ويشعر أنه مهم، فتكون تبعيته للناس أقل، فلا يفعل مثلهم.

كتاب الثقة

وإذا كان تقدير المرأة لذاته عالياً، فإنه يستطيع اتخاذ قراره بنفسه.

كيف يحصل المرأة على تقدير الذات؟

عندما يبدأ الطفل بالمشي يساعد المحيطون به على تطوير تقدير ذاته بتشجيعه أثناء الحبو أو المشي أو عندما يتكلّم، ومع اهتمام المحيطين به يشعر بالحب وقيمة.

ومع ذهابه إلى المدرسة يتطرّر تقديره لذاته عندما يحصل على علامة جيدة، أو عندما يربح مباراة، وتجعل كل هذه الأشياء الأطفال فخورين، وتجعلهم في مزاج جيد، مما يمكنهم من الحصول على أصدقاء جيدين.

وهكذا، فالعائلة والناس والأصدقاء المحيطون بالمرأة في حياته يرثون من تقديره لذاته، إذ يساعدونه في تشجيع نفسه عندما يخطئ، فيحاول مرة ثانية، ويشعر أنه يستطيع فعل أشياء كثيرة.

مساعدة الأم لطفلها في تنمية تقدير ذاته

إن مساعدة الطفل على تنمية تقديره لذاته شيء مهم في حياته العائلية، فالأم أول من يؤثر فيه، وهي من يجعل تقديره لذاته عالياً، وعندما يكون تقدير الذات لدى الأطفال عالياً، فإن ذلك يجعل حياتهم سهلة.

ومنح الطفل مشاعر إيجابية لا يعني التساهل معه والسماح له بكل تصرف، بل على العكس، فهذا يعني أننا نبني له تقديره لذاته بالاستماع إليه و اختيار الوقت لإعطائه الانتباه الكامل من خلال توجيه الأسئلة المفتوحة إليه، أي الأسئلة التي جوابها ليس بنعم أو لا.

وعندما لا يكون لدى الأهل الوقت لسامع الطفل، فإنه سيشعر بعدم الأهمية والملل وضعف تقديره لذاته، لذا من الضروري الحرص على الاستماع إليه والنظر إلى عينيه أثناء الكلام معه، وإعطاؤه

كتاب الفقة

الانتباه متمثلاً بالمشاعر ونبرة الصوت، مما يساعدك على إيجاد الكلمات المناسبة لوصف شعوره.

وهنا من الضروري القيام بما يلي:

- عدم الاهتمام بالتفاصيل، فالمطلوب فقط هو الاستماع إلى ما يريده ومناقشته بالأمر.
- عدم محاولة إصلاح الأشياء، بل مشاركته خبراته، فالطفل لا يحب سماع الحلول، وعلى هذا النحو تجرب مساعدته ليتعلم حل مشكلاته بنفسه، مما يساعدك على بناء تقدير الذات لديه.
- إذا تقبلنا الطفل بحسناه وسيئاته، فإنه سوف يتقبل نفسه، وهذا هو الأساس في بناء تقدير الذات.
- التدرب على معرفة قدرات الطفل ومواهبه.
- تعزيز هذه المواهب ومساعدتها على إظهارها.
- التركيز على تغيير السلوك، مثل السلوك الذي يجعله منعزلاً، فيؤديه ويشتت العائلة. ومن الضروري تذكر أنه لا حاجة لتغيير كل شيء في الطفل كي يصبح كما نريد، فعملنا المطلوب هو أن نجعله يشعر بقيمة وينبئ تقدير ذاته بنفسه.

لغة تقدير الذات

- شرح السلوك دون إعطاء الحكم، لأن الطفل سيتعلم من الشرح ما هو الصواب وما هو الخطأ.
- شرح أن السلوك هو السبب وليس الطفل ذاته، وبذلك يرتفع لدى الطفل تقديره لذاته، ويشعر بقيمة نفسه.
- تجنب المديح الزائف، لأن الأطفال يستأذون أكثر إذا اعتقدوا أن المرء يكذب عليهم لتحسين شعورهم بأنفسهم، مثلاً من الأفضل القول: (سأسعد بإنهائك دراستك) بدلاً من (حان الوقت لإنهاء دراستك)، أو (تبعدو جميلاً باللون الأزرق) بدلاً من (الحمد لله أنك غيرت أخيراً اللون الأسود).

كتاب الثالثة

وعندما يرى الطفل أن الآخرين يقبلونه من خلال تعاملهم وتقديرهم له، فإنه سيكون محمياً من مفاسد الحياة ورفقاء السوء.

نصائح لرفع مستوى تقدير الذات

- من الضروري كتابة قائمة بالأشياء التي يرى المرء نفسه جيداً فيها (الرسم، الرياضة، رواية النكات الجميلة)، وإضافة الأشياء التي يتمنى أن يكون جيداً بها إلى هذه القائمة.

- إعطاء ثلاثة تقويمات للذات كل يوم، مثلاً ينبغي عدم القول (أنا جيد أو أنا عظيم)، بل ينبغي القول (كنت اليوم صديقاً جيداً مع أحمد، أو كتبت اليوم على نحو جيد في الامتحان وهذا ما تمنيته). وقبل الذهاب إلى النوم، على المرء أن يكتب ثلاثة أشياء جعلته سعيداً هذا اليوم.

- تذكر أن جسم المرء ملك له، ولا يهم هنا ما هو شكله أو قياسه أو لونه، ويجب تذكر وتعلم أن الأشياء التي تخص المرء في جسمه جميلة، مثلاً يمكن القول: (رجلاني قويتان جداً، فأنا أستطيع الركض بسرعة).

- تذكر أن في جسم المرء أشياء لا يستطيع تغييرها، لذا يجب أن يقبلها ويحبها، مثل لون البشرة ومقاس القدم، فهي أجزاء منه.

- على المرء أن يوقف فوراً الأشياء السلبية التي تدور في رأسه أو تخاطب داخله، لأنها تشبط عزيمته، فتركيزه على الأشياء الجيدة سيعلمه أن يحب ويقبل نفسه، لأنها الأساس في تقدير الذات.

وعلى هذا النحو، بقليل من المساعدة يستطيع كل طفل أن ينمي تقدير الذات لديه تنمية صحية، مما يجعله ينجز أعماله على نحو جيد.



تقدير الذات وبناء القيم

ينعكس مستوى تقدير الذات على تفكير الفرد وسلوكه. ويلاحظ أنه كلما ارتفع تقدير الإنسان لنفسه تطلع لكي يكون مميزاً في المجموعة التي يتسمى إليها بالقيام بأعمال يتعارف عليها أنها رفيعة ونبيلة، كما ينزع ذاته عن الوقوع في أخطاء توحى بانحطاط في الفكر أو الأخلاق.

وعلى النقيض فإن الشخص الذي لا يثق في نفسه ولا يقدرها فإنه لا يدافع عنها كثيراً ويقبل بظروف لا يقبل بها من يقدر ذاته. ومن المحتمل أن الذي لا يقدر نفسه يمارس بعض الأخطاء الأخلاقية التي يعتقد في أعماقه أنها تناسب شخصيته حتى وإن ادعى ظاهرياً خلاف ذلك.

وهناك نظريات في علم النفس كثيرة عن تقدير الذات، منها على سبيل المثال: نظرية هامشك (1978) الذي يعتقد أن الأشخاص الذين يقدرون أنفسهم هم الذين يرونها فاعلة ومهمة وذات تأثير واضح على الآخرين كما أنهم يثقون بصحة أفكارهم ولديهم شخصيات قيادية قوية ومثيرة للانتباه، بينما يعتقد من لا يقدر نفسه أنه إنسان غير مقبول وبالتالي يشعر بالعجز. ويرى روزنبرغ (1979) أن تقدير الذات هو مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه وأن احترامه لذاته هو نتيجة اقتناعه بأهميتها ورفعتها المعنوية فيعامل نفسه بمستوى عال من التقدير والكرامة. ويعتقد كوبر سميث (1967) أن تقدير الذات أمر يصعب شرحه لأنه يتضمن دلالات نفسية داخلية في نظرية الإنسان لنفسه

كتاب الثقة

وأخرى خارجية في تحليل الشخص لتأثيره على الآخرين ومدى تقبلهم له. وعلى أي حال فهي نظرة يشوبها الكثير من العاطفة لذلك فهي قد تتموج بين الرفض والاستحسان. أما ديمو (1985) فيرى أن تقدير الذات يدل على مشاعر إيجابية تجاه النفس تقود الإنسان نحو النجاح الذي بدوره يعزز تقدير ذاته أكثر مما يعكس على الآخرين الذين يرحبون به أكثر من غيره، لذلك فهو يرى أن نجاح الشخص يبدأ من نظرته الخاصة لنفسه. وأخيراً يذكر جارارد (1980) أن الإنسان الذي يثق بنفسه ويقدرها هو الأكثر فعالية في المجتمع والأنجح في نقل خبرات جديدة للآخرين، وهذا ينم عن نضج نفسي وعقلي عالي المستوى.

لذلك من المنطقي أن نعتبر من يسمح لنفسه أن يعيش حياة مليئة بالسقطات أنه في بداية الأمر يعاني من اختلال في نظرته الذاتية لنفسه. فهناك من يعيش في بوتقة حياة قائمة معتمدة تغذيها أفكار سلبية مظلمة عن نفسه وقدراته وعن حظه في الحياة وعن الآخرين. لذلك من الصعب على إنسان مهزوز مثل هذا أن يبادر إلى عمل شيء مختلف لأنه شخص يحب أن يكون ضمن مجموعة كبيرة يقودها إنسان واضح يشتت الأضواء عن نفسه.

وقد تتطرف هذه المشاعر السلبية عند البعض فتجعل منهم أناساً محبين لأفعال شاذة غير متوقعة منهم، وكأنهم بالقيام بها يحاولون إثبات أهميتهم في الحياة وخطف إعجاب واحترام أشخاص معينين. وهذا يفسر لماذا بعض القتلة والسفاحين يكونون أشخاصاً يعيشون حياة انطروائية غير مثيرة فيعيشون صراعاً نفسياً يجعلهم يرتدون على أنفسهم ثم يصلون لمرحلة الانتقام من الآخرين، فالرجل الذي كان

كتاب الثقة

يعاني من قسوة أمه أو من رفض المرأة له كرفيق فإنه يقوم بعقاب النساء
اللاتي يذكّرنه بعقدته.

كتاب المفهوم

www.ibtesama.com
منتديات مجلة الاتسامة

علم نفسك ... تقدير الذات

يحتاج النجاح في الحياة إلى تقدير كل واحد منا قيمة ذاته

تقول د. نانسي ويلوت استاذ علم النفس بجامعة كولومبيا :
إن صورتنا عن أنفسنا تسهم بشكل فعال في نجاحنا لأن أي خلل يحدث في هذه الصورة يدفعنا لسوء تقدير امكاناتنا ومستقبلنا وطموحاتنا مما يعرقل قدرتنا على تحقيق الأفضل

لذا تقدم لك د. نانسي بعض النصائح التي تساعدك على تحقيق التقدير لذاتك :

- لا تعقد المقارنات بينك وبين الآخرين
لأن المقارنات كثيراً ما تكون مضللة ، وقد تؤدي إلى الشعور بالإحباط وشنالقدرة

- اقنع ذاتك بتميزها
فكل إنسان يتمتع بشيء يميزه عن غيره ويكون مصدراً لإعجاب الآخرين وأداة لتحقيق أهدافه الخاصة وال العامة ، والإقتناع التام بهذا هو أول مقومات النجاح ، والمطلوب اذن اكتشاف هذه الصفات والتمسك بها.

- تقدير كل الصفات الخاصة والعيوب البسيطة

كتاب الثقة

أيضاً مثل شكل الأنف أو حجم الجسم أو نوع الشعر لأن التفكير بين الكثير فيها يمكن أن يصيب بالإحباط ، والأفضل أن يحب كل رجل نفسه ويقدر ما يمتلكه من صفات.

- ركز على ابراز معالم التميز الخاصة بك
فهذا كفيل بأن يمنحك شعوراً بالثقة وينخرجك من دائرة الإحباط

- تمسك بقراراتك
وكن صارماً في تحديد أهدافك وقراراتك فذلك يدعم قدرتك اللاحقة على القبول والرفض ويكسبك احترام الذات

- لا تكتب انفعالاتك
فالتعبير عن الإنفعالات الإيجابية والسلبية يكسب قدرة على المواجهة وهو أمر مدعم للشخصية وللثقة بالنفس. كما أن كتب المشاعر خاصة السلبية يتسبب في الإحساس بالتعاسة

- لا تلوم نفسك
فأحياناً لا تسير الأمور كما نتمنى فلا تلم نفسك على ذلك لأن كل إنسان معرض للخطأ في تقدير المواقف فتعلم من أخطائك واكتفي بالإعتذار عنها دون تعذيب نفسك.

- لا تترك نفسك فريسة للشعور بالأسي على ذاتك
فالأشخاص الذين يهتمون بالنجاح في حياتهم لا يضيعون وقتهم في الأسى.

- تعلم الاستقلال التام
فالاستقلال في الإنجاز يكسب الشخصية القوة.

كتاب الثقة

- تحلي بالابتسامة الدائمة
إذ ترتبط القدرة على التغلب على الصعاب بقدرتك على
الابتسام الذي يدعم الإستجابات الجيدة.

وأخيراً حاول أن تعلم أطفالك هذه الخصال منذ الصغر حتى
ينشأوا معترزين بأنفسهم ومقدرين لذواتهم ناجحين في حياتهم.

تعزيز تقدير الذات .

ويتم تعزيز تقدير الذات في جوانب عديدة منها :

أ) - الجانب الروحي :

* إن تحقيق التوازن الروحي يتم عن طريق إيماننا بالله عز وجل والسعى لمرضاته والحرص على إتباع أوامره واجتناب نواهيه والصدق في علاقتنا مع السميع البصير وقوية العلاقة مع رب العزة والجلال ومناجاته في السراء والضراء فكل ذلك يؤدي إلى راحة البال والتخلص من الخوف والقلق ويمدنا بالقوة والشجاعة القدرة على مقاومة ضغوط ومصاعب الحياة والتغلب عليها ، وكذلك تجعلنا فاعلين مؤثرين في محيطنا .

ب) - الجانب العقلي :

* لا يخفى على أحد ما لهذا الجانب من أثر في تقدير الذات إن لم يكن محور تقدير الذات يدور حول هذا الجانب ، ويتضمن الجانب العقلي "التفكير المنطقي والتعلم المستمر"

كتاب الثالثة

* يقصد بالتفكير المنطقي : التفكير العقلاني القائم على العقل والمنطق ويكون متوافق مع الواقع ، فالآفكار المنطقية تثير مشاعر إيجابية ونتائج بناءه تساعد على بناء وتقدير الذات .

* التعليم المستمر : إن الالتزام بالتعليم المستمر مدى الحياة يساعد على الاحتفاظ بمستوى جيد من تقدير الذات ويساهم إلى اكتشاف طرق أفضل للأداء والكفاءة وقدرة أكبر على الحكم وتقييم الأمور ونضج الرؤية والتصور لأمور الحياة .

ج) - الجانب البدني :

* إن الصحة كنز من كنوز الحياة من الضروري المحافظة عليه وذلك من خلال اللياقة البدنية والتغذية الصحية الملائمة والراحة والاسترخاء المناسبين .

* فمن خلال هذه الأمور الثلاثة يعمل الجسم بأعلى مستوى من الكفاءة ويدفع بإذن الله عنه الأمراض والعلل .

د) - الجانب الاجتماعي :

* إن تنمية علاقاتنا بالآخرين على أساس الاحترام المتبادل والثقة وتعزيز التواصل مع الآخرين بشكل بناء والمبادرة بمساعدة الآخرين في كل الأوقات والاحتكام إلى العقل والمنطق عند اختلافنا مع الآخرين كل ذلك يساهم في تحقيق التوافق الاجتماعي والوصول إلى قبول ومكانة اجتماعية عالية .

** وأختتم بالتأكيد على أن تحقيق الذات أشبه ما يكون بالكائن الحي الذي ينمو ويتربّع بأفضل صورة نتيجة الرعاية والاهتمام المستمر ، فمن الأهمية بمكان أن نولي الجوانب السابقة الذكر اهتماماً ورعايتها ليتحقق لنا تقدير للذات يزداد يوماً بعد يوم بما

كتاب الثقة

نحققه من إنجازات وما نحمله من توازن وتوافق في جميع جوانب حياتنا وبنظرتنا الإيجابية تجاه محيطنا الداخلي والخارجي .

* وأكرر ما ذكرته في مقال "المعلمون وتقدير الذات" ... إن تقدير الذات ليس خاصية أو صفة بل هي رتبة في الحياة نعيشها ونسعى بها توفره لنا ، والسعادة ليست بسمة ولكنها رضا .



كتاب الثقة

www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

المقياس النفسي لتقدير الذات

تمهيد

هناك من يشعر داخل نفسه بأنه محترم ذو إنجاز... وهناك من يفخر بإنجازاته بينه وبين نفسه ويعالن بها بين الناس... وهناك من ينظر إلى مظهره أمام الناس ورأى الآخرين فيه ومن ثم يحكم على نفسه بالقبول أو الرفض وفقاً لآراء الناس فيه.... وهناك من يكمن احترامه لنفسه وفقاً لقدرته على تعريته نفسه ومواجهتها بعيوبها مع العمل الدءوب لإصلاح عيوبها.

ولا شك أن انعدام احترام الإنسان لنفسه يصيّبه بكثير من الأضطرابات منها على سبيل المثال:

فقدان الثقة بالنفس وبقدراتها الحقيقية... التردد..... العجز عن اتخاذ القرار الانسحاب من العلاقات الاجتماعية ... الشعور بالإحباط ومن ثم الفشل في القيام بالأدوار البسيطة المنوط القيام بها... الشعور بالتفاهة وانعدام القيمة.... التمركز حول النفس.... الشعور بالإحراج..... الشعور بعدم الأمان.... محاولة البقاء بعيداً عن الأضواء.... عدم القدرة على الحديث والتكلم في المناسبات الاجتماعية والشعور بالإحراج الشديد إذا تم تكليفه بذلك.

إن عدم تقدير المرء لذاته بشكل إيجابي قد يجعله عدواً لنفسه... وإذا استعدى المرء نفسه فلا خير يُرجى منه وصار خطراً على نفسه وعلى المحبيين به .

نحتاج أن نفهم ذواتنا .. وإذا أردنا أن نفهم الذات .. فما مفهوم
الذات هذا؟!

و ما تعریف الذات إذن؟!

هو ما أحمله من تقدیرات عن نفسي .. هذه النفس .. ما
تقدیراتي لها؟ ما نظرتي لها؟ .. كيف أرى سلبياتي؟ كيف أرى إيجابياتي
؟

هذا التقدير للذات وهذا المفهوم للذات : قد يكون صحيحاً
وقد يكون خاطئاً:

الصحيح: أن ترى عيوبك بنفس الدرجة التي ترى فيها
مزایاك .

والتصور الخاطئ: أن تضطرب عندك هذه الأمور فلا ترى إلا
مزایاك وتبالغ بها أو لا ترى إلا عيوبك فتشل حركتك الطبيعية في النمو
ال النفسي والشعور بالصحة النفسية.

أمثلة:

1/ الفتاة التي تشعر بأنها ليست جميلة ومن ثم ستقى فرصة لها
في الارتباط والزواج.

2/ الفتى الذي يشعر بأنه غبي ومن ثم لن يلقى احترام
الناس.



كتاب الثالثة

3/ العامل الذي يفقد ثقته في نفسه مجرد أن رئيسه انتقده في العمل مرة.

4/ لاعب الكرة الذي يقرر الانسحاب لمجرد أن بعض الناس شتموه أو أهانوه.

5/ الطالب الذي يقرر ترك الدراسة لمجرد انه بعض أساتذته انتقدوه.

6/ أخرى

مقياس تقدير الذات

1- أشعر أنني مثل الناس .. لست مختلفاً عنهم أو أقل منهم .

2- أنا أقبل نفسي كما هي وسعيد بنفسي.

3- أنا استمتع بحياتي الاجتماعية.

4- أنا أستحق أن أكون محبوباً وموضع احترام الآخرين.

5-أشعر باني ذو قيمة وأن هناك آخرين يحتاجون إلى.

6- لست في حاجة أن يقول الناس عنى أنني كفاء في أداء عملي.

كتاب الثقة

- 7- لدى قدرة جيدة على صنع علاقات جيدة في وقت قصير.
- 9- أستطيع تقبل النقد دون أن يؤثر علي حالي المعنوية.
- 10- سهل على أن اعترف بعيobi وأنخطائي.
- 11- لا أجد صعوبة في أن أصرح بمشاعري الحقيقية.
- 12- سهل على أن اعبر عن وجهة نظرى بسهولة ويسر.
- 13-أشعر بالسعادة العادلة شأنى شأن الناس.
- 14- لا أحتاج موافقة ومبركة الآخرين لأشعر باني الأفضل .
- 15- لا أشعر بالذنب عندما أفعل أو أقول ما أريد قوله أو فعله.

تحليل الإجابات وتفسيرها

أعط نفسك درجتين على كل إجابة ب(نعم) ، و(صفر) على كل إجابة ب (لا) ثم انظر..

الدرجات من 22 إلى 30 تعنى أن لديك درجة جيدة من تقدير الذات.

كتاب الثقة

الدرجات من 19 إلى 21 تعنى أن لديك درجة منخفضة من تقدير الذات لكنها في حدود المعقول ... وتحتاج معها إلى العمل ببعض النصائح كما سيرد هنا .

الدرجات من 15 إلى 18 تعنى أن لديك نقصا حادا في تقدير الذات قد تحتاج معه إلى رأى متخصصين في الإرشاد النفسي فضلا عن العمل بالنصائح الواردة هنا

نصائح للذين حصلوا على نتائج منخفضة

نورد بعض نصائح زيمباردو (أحد أشهر معالجي الخجل والقلق الاجتماعي) وغيره .. من هم اهتمامات بالعلاج المعرفى السلوكي للقلق الاجتماعي

(باعتبار أن انخفاض تقدير الذات أحد أهم مظاهره):

- حاول أن تكتب رسالة إلى نفسك عندما تكون لديك مشاعر داخلية حول موضوع معين وتريد التعبير عنها، وإذا لم تكن راغبا في الكتابة لا بأس من استخدام آلة تسجيل واستمع للشريط أو اقرأ الرسالة بعد الانتهاء من التسجيل أو الكتابة.

- حاول أن تكسب الثقة بنفسك وبقدراتك من خلال كتابة نقاط ضعفك كما تراها في عمود خاص واكتب مقابل كل نقطة ضعف الصفة أو المضادة لنقطة ضعفك مثال:

لا أثق بالآخرين أثق بنفسي.

أنا محبوب من الآخرون يكرهونني
الآخرين.

الحياة من الإيمان
يد الله مع الجماعة

- بعد كتابة المشاعر المتعارضة، حاول أن تفكير بنفسك وبسلوكك على أنك تتمتع بالمواصفات والمبادئ الصحية (جهة اليسار).

- حاول أن تخيل مواقف سوف تسبب لك القلق والارتباك والإحراج لأنك خجول، وحاول بالمقابل أن تفكر بما كنت ستفعله لو لم تكن خجولاً واستمر يومياً على نفس المنوال ولمدة أسبوع وبعدها إذا واجهت على أرض الواقع موقفاً طبق ما فكرت به.

- ضع نفسك في الطابور، سواء في مواقف الباصات أو السوبر ماركت أو مطعم ما أو الدوائر الحكومية.

لا تنس أن تأخذ مكانك آخر الطابور وابدأ الحديث مع الذي أمامك أو خلفك بسؤال مناسب لوقف الطابور ومن ذلك السؤال اتبع شعار الحديث ذو شجون.

- احمل معك كتاباً أو شيئاً ملفتاً للانتباه يثير فضول الكثيرين، وكن جاهزاً للرد على الاستفسارات أو ملاحظات الآخرين.

كتاب الثقة

- كن البداء في الحديث مع الآخرين ومن أفضل وسائل افتتاح الحديث هو الثناء أو إبداء الإعجاب بصفة أو شيء معين في الآخرين.
- ألق التحية يوميا على خمسة أشخاص غرباء على الأقل ولا تصرفهم ولا تنس أن تكون مبتسما عندما تلقي التحية.
- اخرج للسوق واسأل عن أماكن أو محلات معينة حتى ولو كنت تعرف مكانتها وكيفية الوصول إليها، المهم أن تبادر الآخرين بالحديث ولا تنس أن تشكر من سألتهم على لطفهم وأدبهم عندما أرشدوك للعنوان المطلوب.
- اكتب على الورقة ماذا تنوی القيام به وأسباب ترددك في القيام به ثم قيم نفسك من خلال تسجيل عدد المرات التي قمت فيها بالفعل بتنفيذ ما نویت وعزمت على أدائه، وماذا حدث لك بعد أننفذت ما نویت.

كتاب الله

www.ibtesama.com
منتديات مجلة الاتسامة

حيل الثقة والصداقات

الثقة والصداقات مرتبطة ارتباطاً وثيقاً. تكوين العلاقات هو أساس في كل جانب من جوانب الحياة، العمل، وقت الفراغ، والعلاقات الحميمة. إن القدرة على مقابلة أنس جدد وتقوية هذه العلاقة للوصول بها إلى مستوى الصداقات يعني أنك لن تكون في حاجة أبداً إلى الشعور بالوحدة ثانية. بل والأكثر من ذلك هو أن الناس يشترون من أجل الناس. هذا يعني أنه إن كنت تشتري أو تبيع شيئاً ما، فالأرجح أنك ستحصل على ما تريده إذا كنت محبوباً وودوداً.

سيتناول هذا الموضوع كيفية إقامة علاقات صداقات والحافظ عليها، وكيفية التعامل مع الخلافات أو المجادلات التي تنشأ، كما يتعرض الموضوع لكيفية التعامل مع الغيرة وكيفية التصرف عندما تتضح لك حقيقة صديقك ولا يعود صديقك.

أيضاً سيعرض عليك هذا الموضوع فكرة توسيع نطاق صداقاتك. وفوائد ذلك هي:
* أن تشي حياتك بهؤلاء الذين لديهم أنشطة واهتمامات مختلفة.

* أن يكون لديك بدائل لورحل واحد أو اثنان من أصدقائك المقربين للعيش في مكان آخر.

* أن تقيم شبكة اتصال يتقابل من خلالها الأصدقاء.

* أن يكون لديك مجموعة دعم متبدلة لتقديم وتلقي المساعدة وقت الأزمات.

* أن تتجنب كروب الحياة بأن تجد من تتحدث إليه.

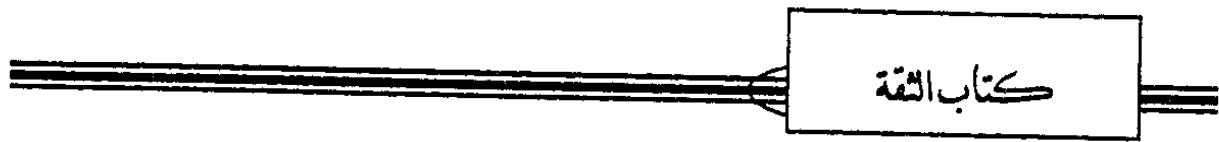
كتاب الثقة

قبل أن نبدأ هذه الرحلة، أجب أولاً عن الأسئلة التالية حتى تتفهم بشكل أفضل المستوى الحالي للثقة التي تتمتع بها فيما يتعلق بتكوين صداقات جديدة وكيفية التفاعل مع أصدقائك الحالين.

- فonus ل الواقع صداقاتك ...
- 1- هل أجتذب أصدقاء بسهولة؟
 - 2- عندما أقابل شخصاً لأول مرة، هل أفكر في كيفية الحفاظ على هذه الصداقة؟
 - 3- هل نطاق صداقاتي محدود أم واسع؟
 - 4- هل كل أصدقائي من أيام الدراسة؟
 - وإن كانوا كذلك، فما السبب؟
 - 5- هل كل أصدقائي من محبي العمل؟
 - وإن كانوا كذلك، فلِم؟
 - 6- هل أسعى جاهداً للحفاظ على علاقتي عن طريق كتابة الخطابات والرسائل الإلكترونية والاتصالات الهاتفية ودعوة ناس لزيارتي؟
 - 7- هل فقدت الاتصال بأصدقائي بمرور السنوات؟
 - فإذا كان الحال كذلك، فما السبب؟
 - 8- هل أحب جميع أصدقائي أم أنهم في بالي فقط لأنهم دائئراً ما يكونون حولي؟

كتاب الثقة

- 9- هل يمكنني الاعتداد على أصدقائي في أوقات الشدة؟.....
إذا أجبت بـ "لا" ، فـ السبب؟.....
- 10- إذا وثقت بصديقي وبُحثت له أسراري، فهل يظل أهلاً لهذه الثقة ويكتم السر؟.....
- 11- هل أنا أحسد أصدقائي؟.....
كيف يظهر علي ذلك؟.....
- 12- هل يحسدني أصدقائي؟.....
كيف يظهر عليهم ذلك؟.....
- 13- هل أكون حاسماً مع أصدقائي عندما يفعلون أشياء لا أرضي عنها؟.....
- 14- هلأشعر بـ أن أصدقائي يحبونني
يا خلاص؟.....



www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

ما الذي يدعم تقدير الذات وما الذي يحطمه؟

شكل خبراتنا في الطفولة والبلوغ شخصياتنا وكياننا، فتسهم في تحديد مستوى تقدير الذات لدينا وتساعدنا على أن نكون ما نحن عليه؛ فإذا كانت خبراتنا في الطفولة سعيدة وثرية بالحب الغامر الذي ينمّي مشاعرنا الانفعالية، فإن ذلك يمنحك الثقة بالنفس وت تكون لدينا صورة إيجابية عن الذات وهذا إنما ينبع عنه المستوى المرتفع لتقدير الذات، وعلى النقيض فإن تجاربنا البائسة في مرحلة الطفولة المبكرة تشكّل لنا عوائق انفعالية تتسبّب بالتالي في انخفاض مستوى تقدير الذات لدينا.

وبالمثل فإن استمرار خبراتنا الإيجابية في سنوات البلوغ يضيف إلى استمرار المستوى المرتفع من تقدير الذات، وكذلك فإن مستوى تقدير الذات ينخفض بناءً على الخبرات السلبية المستقاة من خبرات الطفولة السلبية أيضاً. بل إن أحدنا قد يتّرد لدى المستوى المرتفع لتقدير الذات الذي كان يتمتع به في الطفولة نتيجة للتّحول غير المتوقع لمسار أحداث الحياة مثل فقد الوظيفة أو رحيل شخص عزيز أو الطلاق أو التّعرض لحادث مروع أو الإصابة بمرض عossal أو خسارة مبلغ كبير من المال، علاوة على أن الأضطرابات الزوجية والمشكلات المالية يشكّلان مزيجاً حتمياً لتحطيم تقدير الذات.

وإليكم بعض العوامل الشائعة التي تؤدي لتحطيم تقدير الذات:

عندما تقرّ التصديق على تعليقات الآخرين السلبية عنك.
عندما تستغرق في حوار سلبي مع النفس.

كتاب الثالثة

عندما تستغرق في الشعور بالشفقة على الذات.
 عندما تلقي باللوم، لما أنت عليه، على الآخرين.
 عندما ترفض الاعتراف بأنك في حاجة للمساعدة عند مواجهة المشكلات المعضلة.
 عندما تعاني من الاكتئاب بسبب طول فترة المرض.
 عندما تعاني من إعاقة بدنية.

بیئتك

عندما يسيء المحيطون إليك لفظياً أو نفسياً أو معنوياً أو بدنياً

عندما تخفق في تحقيق آمال الآخرين فيك فিرونك غير نافع
 عندما تؤمن بضرورة الاعتناء بالآخرين وإسعادهم على حساب نفسك

عندما يفرق المجتمع بينك وبين الآخرين بناء على النوع أو اللون أو التنشئة

عندما يستغل الآخرون أوجه النقص لديك ذريعة للإساءة إليك وخداعك

عندما يتعمد شريك حياتك أن يشعرك بالدونية ليسيطر عليك

عندما يستغلك أبنائك لتحقيق تطلعاتهم وتحقيق أحلامهم
 عندما تشعر بأنك لا تحمل الضغوط الناتجة عن رؤية نجاحات الآخرين

عندما تمثل عقدة النقص إحدى سمات عائلتك بحيث تنتقل عبر أجيال العائلة

عندما يوجه إليك اللوم الدائم
 عندما لا تكون الأمور على ما يرام وتعاني من الضغط
 عندما تسوء أحوالك المالية

كتاب الله

بناء الشخصية وتطوير الذات

كتاب الله

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

بناء الشخصية وتعزيز الثقة بالنفس

في البدء يجب ان نعي وندرك تماما ان تعزيز الثقة بالنفس يعتمد في بنائه على عوامل كثيرة متغيرة في تراكيضها وصياغتها وفقا لأولويات وثقافات ومعتقدات الأفراد والشعوب التي يتمنى إليها الفرد، ونظرا لأننا مسلمين والله الحمد على فضله ان خلقنا مسلمين سأتناول موضوع تعزيز وتدعمه الثقة بالنفس من جانبي خاص وعام كال التالي:

الجانب الخاص: ويبدو هذا الجانب تقليدي في ترديده وحتما هو متجدد وغير تقليدي على الأطلاق حين تبصرة وادراكه بكل حواسنا وسيكون بمثابة المنبع والمصدر الرئيس الذي ندعم به ثقتنا بأنفسنا ونسمو بها بكل قدرة وإتزان، وهذا الجانب يتم من خلال التالي:

1. تفعيل الحالة الشعورية بالإيمان بالله وحسن الظن به: لعلنا ندرك ان اقوى دعائم ثقة المرء بنفسه يحددها مستوى علاقة العبد بربه، فكلما كانت هذه العلاقة متينة متراسكة بالطاعات والعبادات كلما شعر هذا الانسان بطاقة هائلة تشع في قلبه وفي كل مكان وكان كالطود شامخا وعلما بين اقرانه لا يتاثر سلبا و يؤثر ايجابا بنفسه ومن حوله. فقد قال الله تعالى في محكم تنزيله:

(الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَنَزَّلَ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَلَا يَبْشِرُ وَابْلُحْنَةُ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ) فصلت 30 (وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) آل

عمران 139

2. تفعيل الحالة الإدراكية من خلال فهم العلاقة بين التوكل على الله والإيمان بالقضاء والقدر: ان التوكل على الله سبحانه وتعالى يشكل في ذات الإنسان المسلم حافزا ودافعا ومحاجها قويا للعمل والعطاء بإخلاص، لذا يجب ان يدرك المؤمن ان دورة ينتهي في بذل الجهد والسعى في العمل دون الخوف والقلق على نتيجة هذا العمل ايا

كتاب الله

كانت، مما يترتب على هذا الأدراك إحساس المؤمن بالطمأنينة والأمان والراحة النفسية والعقلية. وينفس الوقت الأيمان بالقضاء والقدر يشكل قناعة تامه لدى المؤمن بأن نتائج أي عمل بعد الجهد هي في علم الغيب، مما يترتب على هذا الأدراك إحساس المؤمن بالشعور بالغبطة والسعادة عندما تكون نتائج العمل ايجابية وكذلك الشعور بالرضى عن النفس وعدم السخط والجزع وتحميل النفس نتائج العمل السلبية بعد الأجهاد. وكما قال شيخنا الفاضل عايش القرني "إذا رسخت هذه العقيدة وقررت في قلب المؤمن صارت البلية عطية ، والمحنة منحة ،

وكل الواقع جوائز". فقد قال الله تعالى

(مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيرٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ
مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا) الحديد 22
(قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مُؤْلَانَا، وَعَلَى اللَّهِ فَلِيَتَوَكَّلِ
الْمُؤْمِنُونَ) التوبه 51

وقال صلى الله عليه وسلم (يا غلام إني أعلمك كلمات احفظ الله يحفظك احفظ الله تجده تجاهك إذا سألت فاسأله الله وإذا استعن فاستعن بالله واعلم أن الأمة لو اجتمعوا على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك إن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك رفعت الأقلام وجفت الصحف) رواه الترمذى

3. تفعيل الحالة العملية من خلال تطبيق القرآن عملا لا قولًا فقط: فيكفي ان ننظر ونتقمص من الآيات صفات وخلق الواثقين المؤمنين وعلى رأسهم قدوتنا سيد الخلق محمد صلى الله عليه وسلم (كان خلقة القرآن) وصحابته والتابعين وعظماء التاريخ الإسلامي من آئمه وعلماء وقادة والذين كان لهم أثر كبير في تغيير و إعادة تشكيل امم وليس افراد فقط.

كتاب الثقة

الجانب العام: وهذا الجانب له قدر ايضاً كبير في بناء الشخصية المتماسكة والواثقة، وقد تبدو للبعض بأن بعض العوامل في هذا الجانب ليس لها دور كبير في بناء الشخصية وزيادة الثقة بالنفس وتعزيزها، وهذه حقيقة نظرية قاصرة حيث انه ثبت علمياً من خلال العديد من الدراسات النفسية والأجتماعية (والتي لا يسع ذكرها في هذا المقال) بأن تفعيل العوامل التالية قادر على تغيير شكل ومضمون الإنسان بشكل ايجابي من الداخل والخارج قادرًا على التفاعل والاسهام بنجاح في حياته وحياة من حوله، وهذا يتم من خلال التالي:

١. تفعيل مهارات التخاطب: لأشك ان المخزون اللغوي والثقافي يعد امر هام جداً في بناء الشخصية ولكن عند تعطيل او عدم تفعيل استخدامه شفوياً (لفظياً) فإنه لا قيمة لهذا المخزون ولا اثر له في بناء الشخصية، ومثال على هذا هو مانراه عند بعض مرضى الرهاب الاجتماعي حيث يبدع في الكتابة خلف الشاشة ويخشى التحدث والتحاور مع المجتمع المحيط به، لذا التركيز على تطوير مهارات التخاطب والتدريب على فنونه بدءاً بنطاق ضيق كالتحاطب مع الذات امام المرأة او تسجيل المخاطبة صوتياً ومن ثم التدرج في التدريب في التخاطب مع الوالدين او الاطفال او صديق ودود والانتقال الى نطاق اوسع في التدريب على التخاطب امام مجموعات صغيرة من الاصدقاء حتى تصل الى قدرة التخاطب مع عامة الناس وفي اماكن عامة، مع مراعاة دائئماً وضوح وعلو نبرة الصوت والألام بموضوع التخاطب وكذلك اختيار الألفاظ التي تناسب سيميولوجية المتلقى، فلا تكترث او تهتم للأخطاء الصوتية في استخدام الألفاظ المناسبة او في مخارج الحروف او حتى في تركيب الجمل فهي مع التدريب ستزول تدريجياً، واعلم وثق تماماً إذا كان لديك عشرة اخطاء فكثير من يستمعون لك لديه عشرة الاف خطأ لفظي.

كتاب الثقة

2. تفعيل التفكير الأيجابي: أي تفعيل التفاؤل والابتعاد عن التشاوئ في تعاملاتنا وتعاطينا مع امور الحياة، انظر للجانب الأيجابي لأى موقف (نصف الكأس الممتليء لا النصف الفارغ)، كذلك قدم اتجاهات ايجابية للأمور والأحداث المستقبلية المتوقعة، ففي تفعيل هذا الأسلوب يقدم الانسان على اي موقف ويفاعل معه بخطى ثابتة ومتزنة لا يشوبها تردد او خوف.

3. تفعيل معايشة الواقع: فالبرغم من أهمية الأمال والطموح والخيال في شحذ الهمم وتشيكييل توجهاتنا الا اننا يجب ان ندرك ان اقدامنا لازالت على الارض واماكناتنا وقدراتنا وتفكيرنا العقلي لا العاطفي هو الذي ينقلنا الى آفاق المستقبل، فمعايشة الواقع تتم من خلال النظر الى ماضينا وحاضرنا وبناءا عليه يتم أستشراف المستقبل، لذا يتطلب من الانسان ان يعي ان هناك عوامل خارجية كثيرة لها دور كبير في تغيير مسارات الخطط والأهداف التي نرسمها في حياتنا الدراسية والعملية والعائلية سلبا وايجابا، لذا ينصح دائمًا بوضع اهداف مرتنة قصيرة قابلة للقياس والتغيير في أي وقت.

4. تفعيل اهمية الهيئة الخارجية: غالبا تتحقق الثقة بالنفس بدرجات عالية عندما يتوازن المظهر مع الجوهر بشكل ايجابي، ويتم من خلال الأتزان في الملبس من دون أهمال ينم عن فوضوية او تكلف ينم عن نقص داخلي، كذلك الأعتدال والاستقامة في الوقوف وعدم التراخي حتى لا يوحى بالضعف والوهن والكسل، كذلك المشي بخطى ثابتة ومتزنة والنظر للأمام بما يوحى بقدرة الفرد على الثقة والتتحكم بيارادته وتوجيهها في التعامل مع نفسه والبيئة المحيطة به.

تفعيل المهارات الاجتماعية: ان بقدر امتلاك الفرد من مهارات اجتماعية والتي حثنا عليها ديننا الحنيف (كالتواصل والتراحم والتعاطف والتكافل والإيثار والمحبة والاخاء والصداقه والمبادرة في عمل الخير) بقدر ما كان مستوى ثقة هذا لفرد بنفسه عالية، واوأكد هنا

كتاب الثالثة

على أهمية المبادرة و فعل الخير للناس في بناء الشخصية السوية الناجحة في المجتمع من دون الانتظار والبحث عن مردود دينوي من الناس . لذا على الإنسان أن يسعى جاهداً ليبحث عن دورة في المجتمع مما ينعكس على ارضاء الذات واحساسها بقيمتها ويزيد من قدراتها وإمكاناتها في التعامل مع العوامل والظروف المتغيرة بنجاح ، لما لا ففي كثير من المجتمعات المتحضرة يتم تفعيل والأهتمام بالعمل التطوعي وتنشيء له الهيئات والجمعيات التعاونية وذلك لما لها من دور فاعل في بناء الشخصية الناجحة واستشعار قيمتها في تطوير المجتمع المحيط بها .

كتاب الله

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

طرق بناء الثقة بالنفس

الثقة بالنفس تشبه الحساب البنكي يجب أن تضع فيها المزيد حتى تكبر وتنمو وكل انسان يحتاج الى المزيد من الثقة في نفسه

وهناك خمس طرق سهلة لتحقيق المزيد من الثقة بنفسك

ركز على نقاط القوة لديك

كل واحد منا لديه نقاط ضعف ونقاط قوه ركز على نقاط القوه لديك وعلى الأشياء التي تبرع فيها ولا ترکز على الأشياء التي تستطيع عملها ولا تعمق كثيرا في نقاط الضعف الموجودة فيك

ضع أهدافا

أن يكون لديك أهداف قابلة للتحقيق هي الطريقة السريعة لتحقيق المزيد من الثقة لأن الأهداف تعطيك احساس بالمسؤولية وقدر من الثقة عند تحقيقها

ابتسم
أثبتت الدراسات أن الابتسام يمنح الثقة بالنفس ويقاوم الاجتهد والتوتر والاكتئاب
عدل جلستك

إذا طلبت منك أن تخيل كيف يجلس شخص يئس فسيرد إلى ذهنك صورة شخص منحنى للأمام ويبعد عليه الحزن

كتاب الثقة

والآن تخيل شخص لديه قدر كبير من الثقة بالنفس وبالتأكيد
ستتخيل شخص يجلس جلوسه معتدله مستقيم تعلو وجهه الابتسامة
فقط بتعديل جلستك تغير حالتك النفسية

كن شكورا
كونك ممتننا وسعيدا بما أنت فيه يعد وسيلة أخرى لبناء الثقة
بالنفس
كل انسان منها ساءت ظروفه وأحواله أشياء جيده تستحق
الشكر والامتنان

وكما ترى مما سبق فان بناء الثقة بالنفس يعتمد على طريقه
تفكيرك ونظرتك للأمور
واعلم أن ثقتك بنفسك بيديك
ابدا الآن واستخدم على الأقل واحده من هذه الطرق البسيطة

كيفية بناء الثقة في النفس

الثقة بالنفس هي أهم مولد للطاقة في الحياة ..
ولو عاد أي منا للوراء في مسيرة حياته لاكتشف أسباب
سخيفة هي التي هزت ثقته في نفسه ..
ككثرة انتقاد الآخرين له ، أو استهزائهم به ، أو كثرة لوم
والدين أو أحدهما ...

أو حتى الشعور بالاضطهاد من مدرس أو طالب ، أو موقف
محدد سبب لديه بذرة صغيرة لعدم الثقة بالنفس . ومع الوقت تعززت
تربة هذه البذرة ونممت في داخله وفي اللاشعور ، ونمى الشعور غير
المبرر من الخوف والتردد الذي هو أساس عدم الثقة بالنفس .
إن عدم الثقة بالنفس تزيد لدينا الشعور بالقلق والتوتر
والعزلة ..

وتقودنا لشعور من الغضب والسطح وحالة من التمرد وعدم
الرضى عن المحيط وعن الغير وعن الذات ..

ولكن كيف نعزز الثقة بالنفس ؟
يمكن تبع التالي ، مع الرجاء الإضافة عليه من الأخوة
والأخوات المشاركين ..

- ما علينا سوى أن نعلم في باديء الأمر علم اليقين بأن الثقة
بالنفس لا تولد مع الشخص
 وإنما هي مكتسب يمكن اكتسابه وتعزيزه ، بل وبناءه من
الصفر ..
- ثم .. حاول أن تقنع نفسك بأن التغيير ممكن ...

كتاب الثقة

ولا تخلق لنفسك المبررات ثم تقتنع بها لتسسيطر عليك وتحبط
شعورك بالرغبة في التغيير ..

- زيادة المعرفة والتجارب ..
أعط عقلك الفرصة للتعرف على الأشياء الجديدة
.. ولا تتردد في تجربة الهوايات التي لم يسبق لك تجربتها .
فكليما زادت تجاربك ومعارفك زاد شعورك بأنك أفضل مما
كنت عليه وزادت ثقتك بنفسك .

- التواصل مع الآخرين والمران الاجتماعي ...
فكليما زاد مرانك الاجتماعي زادت خبراتك ، فلا تتردد في
مشاركة الآخرين مناسباتهم .
وقد تجد صعوبة في باديء الأمر ، ولكن مع الوقت ستتجدد في
ذلك متعة كبيرة وتعزيز قوي لثقتك في ذاتك اجتماعياً .

- عزز معرفتك واطلاعك في موضوع محدد (حتى لو
اضطررت للجوء للحفظ في هذا الموضوع)
ومع الوقت ستتجدد بأنك أصبحت مرجعاً في هذا الموضوع
ويلجأ الآخرون إليك للاستفهام حول هذا الموضوع ، الأمر الذي يزيد
من شعورك بالثقة في قدراتك .

- تجنب وبشدة مرافقة كثيري التذمر والشكوى وعديمي
التفاؤل 018) حتى لا تصاب بالأحباط .
كن متفائلاً وثق بأن مع كل عسر يسراً ...
وثق بأن طبيعة الحياة التقلب من حال إلى حال وأنك أمس
غيرك اليوم ، وأنت غداً بحال ثالثة فلا تدع اليوم يطبع الغد بطابعه .

كتاب الثقة

إقنع نفسك بأن غد أجمل ، ثم ستصل إليه لتجده بالفعل أجمل .
والجأ للصلة كلما وجدت نفسك في ضيق .

- لا تكن سلبياً في أي أمر !!
وعود نفسك على الإيجابية ، أعطي كلما استطعت العطاء سواءً مادياً أو فكريًا ...

وبارد في مشاركة الآخرين ونصحهم وتوجيههم ..
وعود طفلك على هذا فلا تتردد مثلاً في منحه مبلغًا من المال والإيعاز له بطريقه غير مباشرة على شراء هدية لصديق أو قريب له ، أو حتى في منح سائل أو ضعيف مبلغ بسيط من المال .

- الشعور الداخلي بالذنب وتأنيب الضمير (النفس اللوامة) ..

فمثلاً كثيراً ما كان لصورنا في واجباتنا الدينية دور كبير بالشعور الداخلي بالذنب .

إن مداومتك وحرصك على الصلاة والاستغفار ومداومة التسبيح بينك وبين نفسك سيعزز ثقتك بالله وبالتالي يقضي على الشعور بالذنب ، كما أن قصورك في تواصلك مع ذوي رحمك يشعرك بالاحتزاز دون أن تعي بالضبط سبب هذا الاحتزاز وعدم التوازن النفسي ، فيما يكون اللاشعور هو من يجلدك في داخلك .

- كثيراً ما كانت النفس الأمارة بالسوء هي الموطن والمناخ الملائم لتعزيز عدم الثقة بالنفس ، فكثرة ارتكاب الذنوب ومارسة السلوك السيء يعطي شعوراً بالقصور يسكن دواخلنا ويطل دون أن نعي على شكل عدم ثقة بالنفس . عند إلحاح نفسك الأمارة عليك

كتاب الثقة

بارتكاب ذنب ما عليك سوى أن تتذكر ذنب ارتكبته لشهوة أردتها في حينه ، وتدبر في أن الشهوة قد ذهبت في حينه ولم يبق من أثرها سوى السينات والوزر الذي حملته ، ثم تذكر ذنب تجنبته رغم ما به من شهوة ولذة وتدبر ما الذي بقي منه لتجد أنك قد استطعت أن تسيطر على نفسك الأمارة ويفي لك حسنة تجنبه وعدم تحميم نفسك وزره .

- قبل اتخاذك لقرار ما ، حاول أن توازن بين الخيارات وتضع بورقه النقاط الإيجابية والنقاط السلبية للخيارات ... وبناءً عليه يسهل عليك اتخاذ القرار السليم .. ومع الوقت ستتجد بأنه قد نمت لديك القدرة على اتخاذ القرار السليم في المواقف التي تستدعي سرعة اتخاذ القرار دون اللجوء لورقة وقلم .

- يشكو الكثير من الناس من عدم قدرتهم على الحديث والمحوار والرد وسرعة البديهة في المواقف الاجتماعية !! لذا لا تتردد في سرعة الرد مهما كان الجواب (وتمرن على هذا في البدء مع من هم صحيقين بك) لا تتوهق (023) ولا تتردد في قول لا أدرى ولكن سأرجع لهذا الموضوع لأنأكـد .

ومن نفسك على أن تقود الحديث وتبادر في توجيهه ، وستجد بأنك قد وجهته إلى المنطقة التي تجيد الحديث فيها ، وهذا سيعزز بالطبع ثقتك بنفسك .

- حاول أن تواصل مع من هم أكثر خبرة منك لاكتساب المزيد من المعرفة ، الأمر الذي سيجبرك على الصعود إلى حيث هم من خلال البحث وتعزيز المعارف حتى تكون مشاركاً إيجابياً معهم .

كتاب الثقة

- لماذا الخوف !! !!

فكثيراً ما يكون الشعور بالخوف هو المسيطر على الشخص ، مما يجعله متربداً ..

لا تخف ولا تتردد ، ولا تقل غير ممكن أن أقوم بهذا ، بل إقنع نفسك بأن لو لم تكن تستطيع عمل أمر ما ، فإنك قادر على التجربة والمحاولة حتى لو أخطأت أول مرة فلن تكن هناك كارثة .

وأكثر من هذا حاول أن تستدعي ذكرياتك القديمة التي سببت لديك عدم الثقة والاهتزاز وتحدث بها أمام الآخرين على سبيل التندر والاستخفاف بها (026) ، لا تتردد في هذا ، فستجد حينها أنك انتزعتها من لا شعورك ورميت بها خارجاً بكل قوة .

- تجنب مقارنة نفسك بالآخرين ..

وثق بقدراتك أنت ، ولا تستجدي ثناء الغير ، وحاول أن تقلص المسافة بين شخصيتك الداخلية وشخصيتك التي تحاول الظهور بها أمام الآخرين ، مع إقناع نفسك بأنه ليس هناك أحد كامل .

تخلص من القناع الذي تلبسه للظهور به أمام الآخرين تجنبًا لاكتشافهم لحقيقةك ، تأكد بأن الآخرين لا يزيدون عنك في شيء فكما أن لديهم مزايا لديك أخرى ... وكما لديك جوانب قصور لديهم مثلها ..

- ناقش ولا تتردد ، وشارك الآخرين حوارهم ، وكل محاولة للحوار ستجد بأنك أكثر قدرة من المرة السابقة ، إقهر خوفك وترددك في الحوار ومشاركة الآخرين ، وتغلب على خجلك (038) .

- تجنب الشعور بأنك غير مرغوب بك ، وأن الآخرين يتذمرون منك .

كتاب الثقة

فليس صحيحاً مثلاً أن فلان لم يزرنـي في مناسبي أو لم يدعوني لمناسبي لأنني غير مرغوب بي ، فقد يكون هناك سبب أجبره على ذلك .

أما فيما يخص تنمية الشعور بالثقة في النفس لدى الطفل فيمكن الإشارة للتالي :

- تجنب مقارنة قدرات طفلك بالأخرين ، فأكبر الأخطاء التي يرتكبها الآباء والأمهات هي عقد المقارنات على مسامع الطفل مع الأطفال الآخرين .

- تجنب لوم طفلك وتوبيخه كلما استطعت وخاصة أمام الآخرين ، وحاول بدلاً من هذا أن تبين له سلبيات موقف مشابه ، مع إيضاح الإيجابيات .

- أترك الطفل لمحاولة الاكتشاف ...
مثلا لا تجبر طفلك على أن يكتشف نفسه او زيادة الأعباء عليه (مثلا لا تطالبه بأن يكون الأول في فصله) فقط على الأسرة خلق الأجواء الدافئة والمستقرة وتهيئة الفرص للاكتشاف فيما يخص المواهب والملكات الخاصة .

- زد من فرص تلقـيه مهارات و المعارف جديدة بأسلوب اللعب ، مثلاً اخترع لعبة أسئلة و نقاط وكلـما حصل على نقاط أعلى يكون له الحق في المكافأة .

مصادر القوة

بداخل كل منا طاقات وقدرات يختلف قدرها ونوعها من شخص لآخر منا من يعرف طاقاته ومنا من يعرف جزء منها ومنا من لا يعلم عنها شيئاً . ويختلف قدر استغلالنا لهذه الطاقات والقدرات .

ورغم ذلك فإن كثيراً ما نتعرض لشكلات قد تؤرقنا كثيراً وتسبب لنا متاعب وفي الحقيقة يمكن حلها بداخلنا ..

ولكننا قد ندرك هذه الحقيقة فنستطيع المواجهة والتغلب على العقبات التي تواجهها أو قد تغيب عنا هذه الحقيقة ، فنقع في حيرة ودوامة الحلول المستوردة ، فننحرف عن المسار الصحيح .

أرى أن النجاح يأتي من فهم كل شخص لذاته ، يفهم دوافعه وميوله واتجاهاته ثم يتعلم كيف يضبط مسارها ويرشد اتجاهها لكي يستثمرها في اتجاه تحقيق أهدافه وغاياته ثم ينميتها ويتعلم كيف يستغلها ، إن نجاح الإنسان في إنجاز هذه المهمة يعد رافداً مهماً من روافد الثقة بالنفس ومن هنا تأتي الثقة بالنفس ويتناهى مقدار هذه الثقة مع تنامي فهم الإنسان لذاته وسعيه الدائم والدائب للتطوير والإرتقاء ، تكتمل ملامح الثقة بالنفس بتوليد القدرة على التغيير الإيجابي تغيير ما يراه غير صائب في نفسه سواء اكتشفه بنفسه أو كان بنصيحة أو ملحوظة من الآخرين ، فمقاومة التغيير الفعال يعكس ضعف الثقة بالنفس ، ويصيبه بالإحباط والقلق .

ومن مقتضيات التغيير تقبل النقد البناء ، فإذا أيقن بضرورة التغيير المبني على اليقين بفعاليته ، تكون القدرة على إحداث هذا التغيير

كتاب الثقة

مصدراً من مصادر القوة التي تعكس الثقة بالنفس والرغبة في جعلها دائمة على صواب ، وأروع مثل هذه القوة هو سيدنا عمر بن الخطاب وقصة إسلامه ...

*** هناك بعض النقاط التي يمكن أن تساعدنا في سعينا لاكتشاف مصادر قوتنا الداخلية وكذلك للتغلب على الضغوط التي تتعرض لها . هذه النقاط هي :-

استمر في العمل حتى ولو كان ليس بالضبط ما تريده وترغبه ، استغل المتاح أمامك .

ابحث عما تحبه ونميه بداخلك طالما ليس عيبا أو حرام ، وحتى لو لم تكن تعمل فيه ، اجعله كهواية لكن لا تتركه أو تهمله ، وفي نفس الوقت لا تهمل عملك .

إن لم تجد عمل في مجالك المفضل حاول أن تعمل في مجال مقارب له أو أن تخلق صلة بين ما تعمل وبين ما تحب . اعلم أنك قد تعمل في مجال لم تكن ترغبه في البداية وبعد فترة تجد أمامك طرق مفتوحة وتجد في نفسك طاقات لم تكن تعلمتها ، فجرها بداخلك هذا العمل .

استعن بالله ولا تعجز وحاول البحث عن شيء تحبه في عملك ولو بسيط وتمسك به وفكربه دائما .

دائما قارن بين البديل (إما أنك تعمل عملا لا ترغبه تماما أو أنك لا تعمل مطلقا) لكن اعلم أن عدم العمل بداية لسلبيات كثيرة وإحباط يؤدي لفشل ..

استمع للنصيحة وتقبل النقد البناء ولاحظ أنك ستسمع نقد من نوعين من الناس .. نوع ثق بأنه يريد مصلحتك وثقة في رأيه وعقله ، وهذا النوع تعامل معه وخذ كلامه في الاعتبار بشكل إيجابي وحاول

كتاب الثقة

التفكير في تنفيذ ما وجهك إليه بعد التفكير والاقتناع .. نوع آخر يتقدّم إما لمجرد الانتقاد وهو لا يعي وليس على قدر يؤهله لفهم أبعاد الموضوع ، أو أنه ينتقد ليحبطك ويؤثر على همتك وهذا النوع قد يكون مؤثر بالسلب ، ونرى من هذا النوع الكثير من حولنا وقد نصاب بالإحباط . لكن عندما يفكر الإنسان بشكل موضوعي وإيجابي يجد أن الصواب أن يفكر بشكل مختلف يتلخص في أقوال منها :

الحياة مليئة بالحجارة ... فلا تتعثر بها ... بل إجمعها وابن بها
ستلها ... تتصعد به نحو النجاح

دائماً تحرك بجد لتحقيق أهداف تضعها وتعد لها كل فترة مستخدماً فيها تحليل لنفسك وللظروف المحيطة ، مدركاً لجميع الجوانب سواء نقاط قوة أو ضعف ، تعلم كيف تستغل نقاط القوة وكيف تتغلب على نقاط الضعف .

ضع في اعتبارك دائماً أن هناك حدود يجب أن تراعيها ، وأنت تضع أهدافك وتسعى لتحقيقها ، هذه الحدود هي أن تكون دائماً في طاعة الله وأن تجعل عندك نية خالصة لله في كل عمل ، وأعلم أن بالنية تصبح العادة عبادة ، وإن ما عند الله لا ينال إلا بطاعته ... وهل من شيء نتمناه إلا بيد الله تعالى !!؟؟

فَكَرْ بِعَقْلِكَ وَدُعْ قَلْبِكَ يَكُونُ عَلَى يَقِينٍ وَحْفَزْ جَوَارِحَكَ عَلَى الْعَمَلِ .

وأعلم أن كل عمل نعمله هو مجرد أخذ بالسبب والنتائج دائماً متوقفة على مشيئة الله سبحانه وتعالى . لكن علينا أن نعي معنى اليقين في عدل ورحمة الله بنا وأنه تعالى دائماً يقدر لنا الخير وإن كنا لا نرى هذا الخير في وقته لكن دائماً ومع مرور الوقت يتضح لنا معنى ويتتأكد وهو

كتاب الثقة

(أنا لو علمنا الغيب لأخترنا الواقع) ، (وما من شئ يقضيه الله لنا إلا وفيه الخير) .

دع الأمل يملأ حياتك حتى تستطيع الإستمرار .

ففكر جيدا قبل البدء في أي مشروع أو البدء في تحقيق حلم ، إحسب إمكانياتك ومتطلبات تحقيق هذا المشروع بشكل جيد لأن كل مشروع له صعاب وعقبات يجب أن تكون واع ومستعد لمواجهتها وتحملها .

علّمك بإمكانياتك وتحديد هدفك يجعلك أكثر قدرة على التحدى والإستمرار ويجعل عننك الدافع الذي يدفعك لتحمل المشاق وعدم الإكتراش لكلام المحبطين من حولك .

جاهد لحظات الضعف التي قد تمر بها في طريقك لتحقيق الهدف وإجعل نظرك دائما على الهدف والنتائج التي ستحصل عليها وتحققها .

اصنع من يومك ماضي جميل ، وفكّر في غد يكون مستقبل أفضل من يومك .

السعادة لها أسباب كثيرة منها أن تعني معنى أنك خلقت إنسانا ميزك كرمك الله تعالى بالعقل واختار لك دينا حنيفا في حين أن هناك الكثيرين من يعيشون بالضلال وهم يحسبون أنهم يحسنون صنعاً . اقتنع بها وستجدكم من السعادة يتدفق إلى قلبك ، ولا تقف عند هذا الحد لكن دع المعنى يظهر على جوارحك بالعمل واسعى لتحقيق معنى الإيمان (ما وقر بالقلب وصدقه العمل) تكن أسعد الناس .

تنمية الشخصية القيادية الناجحة

طالما سمعنا أو استخدمنا مثل هذه العبارة "فلان ذو شخصية قيادية ناجحة"، حيث يكثر تداول مثل هذه العبارات في وقتنا الحاضر بهدف خلق توجهات جديدة في الجيل الجديد لتكوين شخصيات قيادية يحتاج إليها مجتمعنا في الوقت الحاضر في شتى المجالات.

وتمثل الشخصية القيادية لدى بعضهم نوعاً من أنواع الشخصيات المرغوبة التي يتمنى الكل لو أنه يتمتع بها، وكان القائد يولد قائداً.

لقد سادت هذه الفكرة مدة طويلة، بيدأنه في السنوات الأخيرة ظهر العديد من العلماء والخبراء الإداريين من تحدوا هذه الفكرة مؤكدين أنها ضربٌ من الخيال، إذ تطوي آراؤهم على عدم وجود ما يسمى الشخصية القيادية بالولادة.

والسؤال الذي يطرح نفسه هنا هو:

إذا لم تكن هناك شخصية بحد ذاتها تسمى الشخصية القيادية..

فما الذي يجعل الشخص قائداً فذاً؟ وكيف يمكن أن يصل المرء إلى ذلك المستوى؟

لو أمعنا في النظر إلى حياة ومسيرة القياديين عبر التاريخ لوجدنا فروقاً كبيرة في شخصياتهم وطبياعهم، فمنهم المتعالي والمتواضع

كتاب الثقة

ومنهم المتحدث اللبق أو حتى قليل الكلام، ومنهم الخجول والمنظلق، ولا يخلو الأمر من وجود صفاتٍ غريبة في بعض الأحيان، ونصل في النهاية إلى أن من الصعوبة بمكان أن نحصر تلك السمات جمِيعاً ضمن ملامح محددة للشخصية القيادية.

القيادة

ولقد تعدد تعريف القيادة، ولكن ذلك التعدد يدور بمجمله حول محور أساسي يقول:

القيادة هي مجموعة الأساليب المستخدمة في توجيه مجموعة من الأفراد من أجل تحقيق وإنجاز عمل أو هدف.

ولقد عرف أو. تيد O. Tead القيادة بأنها "ذلك النشاط الذي يمارسه الشخص للتأثير في الناس، فيجعلهم يتعاونون على تحقيق بعض الأهداف التي يرغبون في تحقيقها".

وعرفها ب. باس B.Bass بأنها "العملية التي يتم عن طريقها إثارة اهتمام الآخرين وإطلاق طاقاتهم وتوجيهها في الاتجاه المرغوب".

من خلال ذلك لا بد من توافر مجموعة شروط في القيادة، وأهمها:

- 1- توافر جماعة من الأفراد وهو ما يسمى العنصر الإنساني.
- 2- توافر عدد من الأفراد (أي القادة) من ذوي القدرة على التأثير الإيجابي في سلوك الآخرين (أي المسؤولين).

3- ضرورة وجود هدف تسعى هذه الجماعة من الأفراد إلى تحقيقه.

وقد كتب وارن بيرنس وبرتر نانس، وهما باحثان في علم الإدارة، بعد إجرائهم دراسة لمئات المؤسسات الكبيرة والصغيرة بغرض التعرف إلى أسلوب القيادة في تلك المؤسسات:

"لا بد للقائد الجيد من أن يبدأ أو لا يتكوين صورة مثالية لمستقبل المنظمة أفضل مما هي عليه الآن."

فالقائد يسأل نفسه وموظفيه دائمًا:

ما هو الهدف الذي نضعه نصب أعيننا وما هي الطريقة والأسلوب المتبعة في إدراكه؟

وكيف نحسن من أداء المجموعة كلها؟

إن المهم هو أن تطرح الأسئلة. أما الإجابات فهي مختلفة باختلاف طبيعة وشخصية القادة والموظفين".

ويؤيد ذلك ستيفوارت ليفين مدير عام مؤسسة كارنيجي الشهيرة ومساعده مايكل كروم في كتابهما "شخصية القائد في داخلك"، فيقولان:

"إن أساليب القيادة الأفضل هي التي تنبئها داخلك. فمهما كانت الصفات التي تميزك من إصرار أو قوة ذاكرة أو خيال واسع أو

كتاب الثقة

نظرة إيجابية أو قوة المبادئ فإنك إن طورت هذه الميزات فسوف تحول إلى مبدع في القيادة".

ومن المهم أن ندرك أن في داخل كل فردٍ منا قائداً متميزاً، ولكن علينا أولاً أن نكون أسلوبينا الخاص في القيادة، وذلك بالتعرف إلى الصفات التي تميزنا. وعندما نستطيع أن نبحث في الاستراتيجيات المتعددة والمتعددة في علم الإدارة، ونأخذ منها ما يلائم طبيعتنا، وإن الأمر وارد الحدوث أن تحول بالمقابل إلىأشخاص منقادين يحتاجون في سيرورتهم إلى من يمسك لهم بزمام القيادة.

الشخصية القيادية

وحيث ترتبط الشخصية القيادية ارتباطاً وثيقاً بالتفكير الإيجابي، فالثقة هي أهم العوامل التي تؤدي دوراً أساسياً في خلق الشخصية القيادية الناجحة المندمجة في مجتمعها، وهي صفة مكتسبة يستطيع أي إنسان أن يحصل عليها مادام يحاول ذلك، فليس هناك من أحد تولد معه الثقة حين يولد، إنها يكتسبها ويعتادها، ولا تزال تنموا معه وتطور حتى تصبح طبعاً وعادة وسلوكاً، وكل أولئك الذي تراهم مليئين بالثقة ولا تهزهم الأحداث لم يولدوا كذلك بل ساروا على هذا الدرس حتى بلغوا ما بلغوه.

وفي كل الأحوال، يراك الناس حسب تقييمك أنت لنفسك، وما تشعر به تجاه نفسك يمنحك أثراً عميقاً فيمن حولك في تقييمهم لك ونظرتهم إليك، فإذا كنت بداخلك لا تشعر بالثقة وكانت تصرفاتك توحى بذلك الشعور فلا تتوقع من الناس أن ينظروا إليك نظرة الواثق، وأعلم أن ثقتك تبدأ من داخلك.

كتاب الثقة

بعض العوامل المساعدة لبناء الشخصية القيادية:

1) كلما توسيع دائر المعرفة قل الخوف وتلاشى القلق، فالإنسان يتسلح بالعلم والمعرفة والاطلاع لمواجهة الصعوبات والمستجدات.

2) تذكر أنّ من الطبيعي أن يخطئ الإنسان ولو أكثر من مرة في مجال واحد، وكل من يعمل لا بد أن يخطئ، فإذا ارتكبت بعض الأخطاء قم بتجاهلها وكأنها لم ترتكب، أو انظر إليها بأنها أمر طبيعي، ولا تجعل منها عائقاً ولا عقبة تحول دون تقدمك ومتابعتك، فالخير هو من ارتكب كل الأخطاء الممكنة ضمن مجال واحد.

3) الأشخاص الناجحون هم أبعد الناس عن لوم أنفسهم عندما يقعون في بعض الأخطاء، لأن اللوم طريق الإحباط واليأس. لذا، أجعل الخطأ قيمة تنطلق منها إلى الخبرة.

4) تصرف كما لو كنت أكثر ثقة مما أنت عليه في الواقع، ولا تجعل الناس يشعرون بما تعانيه من الاختطاف والقلق حتى لا ينظروا إليك بأنك ضعيف، فشعورك الدائم بالثقة ومارستك لها يجعل منها عادة وطبعاً متأصلاً لديك وجزءاً من شخصيتك.

5) من الثابت أن الإنسان يتأثر بالبيئة المحيطة به، وتدعي البيئة والأصحاب دوراً أساسياً في فقدان الشخص الثقة بنفسه، فعلى من أراد أن يبني ويرفع من ثقته أن يحيط نفسه بمجموعة تؤمن بذلك وتساعده على بناء ثقته. وبناء الثقة المتبادلة بين القائد وعناصره هي عنصر من

كتاب الثقة

عناصر القوة التي يعتمدتها القائد، ولها مداخل ومبادئ عديدة ترتبط بأسلوب تعامل القائد المباشر مع عناصره.

6) جرب الطريق الأصعب، فعنصر التحدي يمنحك أفقاً واسعاً للمنجزات والإبداعات التي تستطيع تقديمها برفقة مجموعتك، فإذا اعتدت دائمًا سلوكَ الطريق الأسهل فماذا ستفعل حين تواجهك الصعوبات؟ لذا فمن الأفضل أن تخلق جوًّا من التحدي والتنافس الخلاق والأخلاقي الذي يعمل على تحفيز أفراد المجموعة، وهذا هو بالضبط عمل القائد الأساسي.

7) حذر أن تقع في شرك ارتكاب الأخطاء بحجية الدور القيادي الذي تمثله، حيث ينتفي دور الثقة بالنفس لدى ارتكاب الأخطاء أو المخالفات، فإذا ارتكبت مخالفة مرورية وتجاوزت الإشارة الحمراء وصادفك شرطي عندها فإنك ستشعر بالقلق والخوف، وكذلك في كل شأن من شؤون الحياة، فالواثق لا يخشى أي جريمة أو جريمة تطارده.

هذه بعض العوامل المساعدة على بناء عنصر القيادة التي يمكنك أن تكتسبها متى أردت ذلك، فأنت تستحق أن تعيش حياة قوية آمنة، تشعر فيها أنك صاحب قرار وريادة، وأنك مؤثر، مسيطر على شؤون حياتك، وأنك قائد ناجح في مجموعتك.



تطویر الشخصية

كل هذه الامور تدرج تحت ما يسمى البرمجة اللغوية العصبية لو نظرنا الى ماذا تخدم هذه البرمجة اللغوية العصبية؟؛ تخدم علم النفس؛؛؛ وعلم الاجتماع؛؛؛ والتربية؛؛؛ والتعليم، وكل ما يتعلق بالنشاط الذي تقوم به من خلال يومنا او حياتنا عموماً، اذن اذا اردت ان تصل الى القمة فقل

((اريد ان اصل الى القمة، ولا تقل لن اصل الا للفشل))
 ان الطفل يتعايش وسط ابويه واهله واصدقائه وتتغير اساليبه من خلال ما يكتسب ويمر ويسمع وينظر وتتغير معايره بمجرد ظروف تغير عليه نمط معيشته وافكاره وكل هذا عن طريق عامل الحواس ولغته فيقوم الدماغ بحمل هذه المعلومات والذهاب بها الى المركز العصبي او بالاصل الجهاز العصبي
 فيكون صورة العالم من خلال ذلك 000 وبالناتي لا يكون امامه الا هذا العالم الذي يراه امامه متشكلاً بذهنه عالقاً 000 فيتصرف تبعاً لذلك ومن خلال ما يظهر له العالم
 ان البرمجة اللغوية العصبية تقوم بتشكيل صورة العالم باذهاننا فتعطي حلو لا لحياتنا بالشكل الايجابي وهي كفيلة بمد العون لنا وتوضح لنا صور تتعلق بكيفية التكيف مع عالمنا وبينتنا الخارجي والداخليه

وتقوم بمحملها حل خلافاتنا وامورنا المعسورة
 اما تتعجبوا للبرمجة اللغوية الصبية ودورها الكبير الشامل في جهازنا الدماغ!!!

كتاب الثقة

والآن أصبحت البرمجة اللغوية العصبية لها نصيب من الدورات التدريبية في كل مكان ولها نصيب من ذلك لا ينسى فلو وجدنا ما يندرج من نتائج هذا العلم الذي أقيمت من خلاله الدورات دوراتها

لن نجد ان المعلم لن يضر ب تلميذه ٠٠
 ولن نجد المدير يصرخ على الموظفين ٠٠
 ولن نجد الزوجة تشكي او الزوج يشكى
 ولن نجد الام تضرب ابنتها ٠٠
 ولن نجد الرجل او المرأة يتاخر عن دوامهما ٠٠

اذن

تقوم البرمجة اللغوية العصبية بذلك من خلالها يمكن التعرف على سلوكيات الانسان وشخصيته وتفكيره وأدائه وقيمه ، وتمد الانسان بطرائق يمكن بها إحداث التغيير المطلوب في سلوكه وشعوره وقدرته على تحقيق أهدافه إذ تعلم كيف يغير الأفكار السلبية الى ايجابية وكيف ينمي أي مهاره في حياته اليوميه وكيف يرفع من أداء عمله وكيف يعالج المشكلات الشخصية كالخوف والاحباط وكيف يعالج مشاكل غيره وكيف يتخلص من مشاكله ومتاعبه بسرعه وحكمه وكيف يكسب مهارات التخطيط وادارة الوقت وادارة الاعمال في الاطار السليم وكيف يؤثر في الاجتماعات وكيف ينجح في تربية ابناءه وكيف يحقق النجاح في حياته الزوجية وكيف يكون مفاوضا ناجحا ... في انجاء مجالاته اليوميه والوقتيه والمكانيه ٠٠

تنمية الشخصية القيادية

"فلان يمتلك شخصية قيادية"، طالما سمعنا أو استخدمنا مثل هذه العبارة، فهي كثيرة التداول بين الناس. وهي ترتكز على فكرة أن الشخصية القيادية نوع من أنواع الشخصيات المحببة التي يتمنى الكل لو أنه يتمتع بها، وكان القائد يولد قائداً والمدير يولد مديرًا. لقد ساد هذا الفكر لمدة طويلة، ولكن ظهر في السنوات الأخيرة علماء وخبراء إداريون تحذوا هذه الفكرة واعتبروها ضرباً من الخيال. وأصبح هؤلاء يؤكدون أنه لا يوجد شيء اسمه الشخصية القيادية. فلو نظرنا إلى القياديين عبر التاريخ لوجدنا فروقاً كبيرة في شخصياتهم وطبعاتهم، فمنهم المتعالي والمتواضع ومنهم المتحدث وقليل الكلام ومنهم الخجول والمنظلق، وهكذا لا يمكن حصر هؤلاء ضمن شخصية واحدة.

إن السؤال الذي يطرح نفسه هنا هو إذا لم تكن هناك شخصية واحدة بحد ذاتها تسمى بالشخصية القيادية فما الذي يجعل الشخص قائداً فذاً؟ وكيف يصل المرء إلى ذلك المستوى؟ ردًا على هذا السؤال كتب وارن بينس وبيرت نانس، وهما من الباحثين في علم الإدارة، بعد أن أجروا دراسة لمؤسسات كبيرة والصغيرة بغرض التعرف على أسلوب القيادة في تلك المؤسسات: "لا بد للقائد الجيد أن يبدأ أولًا بتكوين صورة مثالية لمستقبل المنظمة أفضل مما هي عليه الآن. فالقائد يسأل نفسه وموظفيه دائمًا: ما هو هدفنا؟ وما هي مبادئنا؟ وكيف نحسن من جودة منتجاتنا؟ إن المهم هو أن تطرح الأسئلة. أما الإجابات فهي مختلفة باختلاف طبيعة وشخصية القادة والموظفين". ويؤيد ذلك ستิوارت ليفين مدير عام مؤسسة كارنيجي الشهيرة

كتاب الثالثة

ومساعدته مايكيل كروم في كتابهما "شخصية القائد في داخلك"، فيقولان "أساليب القيادة الأفضل هي التي تنبئها داخلك. فمما كانت الصفات التي تميزك من إصرار أو قوة ذاكرة أو خيال واسع أو نظرة إيجابية أو قوة المبادئ فإنك إن طورت هذه الميزات فسوف تحول إلى مبدع في القيادة".

إن في داخل كل منا قائداً متميزاً، ولكن علينا أولاً أن نكون ونشكل أسلوبنا الخاص في القيادة، وذلك بالتعرف على هذه الصفات التي تميزنا. وعندها نستطيع أن نبحث في الاستراتيجيات المتعددة والمتنوعة في علم الإدارة، ونأخذ منها ما يلائم طبيعتنا، ولا نحاول تقمص شخصية لا تتلاءم مع ميزاتنا الشخصية.

مشاكل متكررة الحدوث

حددت ساندي فيلاس، رئيسة شركة يوكوش في ولاية كولورادو، عدة مشكلات عامة يساعد المدربون رجال الأعمال على التعامل معها:

القيام بالمهام الخاطئة

تقول فيلاس "إذا نظرت إلى كيفية قضاء معظم أصحاب الأعمال لوقتهم ستجد أنهم يفعلون أشياء بشكل يومي لا تدعم مهمة الشركة. فعلى سبيل المثال، يقومون بإدخال الشيكولات (في نظام حسابات آلي)، بينما ينبغي أن يكون هذا من عمل محاسب يتتقاضى راتباً من أجل ذلك". ومفتاح الحل لأصحاب الأعمال هو أن يركزوا على ما يمكنهم أن يفعلوه بشكل أفضل، وأن يكلفووا آخرين بتنفيذ باقي المهام،



كتاب الثقة

دون التنازل عنها. فإذا كان صاحب العمل يجيد البيع فيجب ألا يقوم بأي أعمال إدارية، "إنهم بحاجة لأن يكونوا مع العملاء".

فقدان التوازن

تابع فيلاس "إنهم يسوقون ويُسوقون، ثم يسلمون ويسلمون ويسلمون، ثم ينبغي عليهم القيام بالتسويق من جديد لأنهم كانوا مشغولين جداً" وتضيف أنه "ليس عندهم نظام موجود يحفظ التوازن ما بين تسويق السلع وتسليمها".

القيام بدور الخبير الوحد

إنهم يعتقدون أنهم ينبغي أن يكونوا خبراء في كل شيء، وأن عليهم القيام بكل شيء بمفردهم لأن آباءهم أخبروهم أنهم إذا أرادوا عملاً متقناً فعليهم أن يقوموا به بأنفسهم. متناسين أنهم في حاجة إلى تفويض الآخرين والتنازل والثقة بالأخرين.

إساءة فهم أصل المشكلة

ترى فيلاس أن "المشاكل تُتبع عادة بسبب مسائل مبنية على أسس شخصية أكثر من تعلقها باهتمامات العمل. ويمكن للمدربين أن يساعدوا أصحاب الأعمال في تنظيم حياتهم الشخصية، والتي يمكن أن تؤثر في حل المشاكل التي بدت للوهلة الأولى كمشاكل عمل صرفة."

بناء الحواجز

كتاب الثقة

تذكر فيلاس "لو أن صاحب العمل ليس لديه الاحتياطي الكافي من الوقت والفراغ والطاقة والحب والمال والفرص فستكون لديه مشاكل". وأحد مجالات التركيز في العلاقة التدريبية هو بناء هذا الاحتياطي.

كيف تبني شخصية قوية ومؤثرة؟

يشيع بين جمهور من الناس مفهوماً خاطئاً عن الشخصية القوية ، ويعتقد البعض بأن قوة الشخصية يكون مصدرها السلطة أو القوة البدنية أو السلطان والجاه . فهذه الشخصية تكون في ظاهرها قوية لأنها تستقوى بمصدر خارجي ، ولا تنبع القوة من داخلها ، فيما تثبت أن تضعف ، وتخور قواها بمجرد أن يزول عنها السبب . ولكن الشخصية القوية بمفهومها الحقيقي تلك التي يترسخ في وجدها معاني القوة والتمكين ، والذي يؤصل هذه المعاني تلك القيم التي تتبناها تلك الشخصية ، فمثلاً من يؤمن بقيمة العمل والإنتاج يستحيل أن يكون شخصاً خاماً أو عاطلاً أو متقاعساً أو غير مبادراً .. كذلك الشخص الذي يؤمن بقيمة العلم ، فكل يوم تجده يتعلم الجديد ، وحرirsch على العلم ، ويبذل في سبيل بلوغ مراتب العلم ما يستطيع .. الشخص الذي يعتقد بقيمة التطوير في حياته ، وأهمية التدريب في مهنته ، يكون شغوفاً بترقية وتطوير ذاته ، ويطمح دائمًا للتقدم والنجاح .

رسخ في نفسك من هذه القيم والمعتقدات ، ثم ضع أهدافاً واضحة ومحددة ، فتلك هي القواعد الصلبة التي ستدفعك إلى الحركة والإنتاج ، وتلك التي ستجعل من شخصيتك شخصية قوية ومنتجة ، وتمتلك قوة حقيقية تصمد أمام العقبات ، ولا تهتز أمام النكبات ، ولا تراجع أمام المشكلات .

وأنت تمضي في سيرك تجاه غاياتك فثمة نصائح أخرى تعزز شخصيتك ، وترسخ قدمك في الطريق :

كتاب الفتنة

كن واثقاً في نفسك مطمئن لتصرفاتك بدون تكبر أو تعالي
وتواضع لله فمن تواضع لله رفعه.

احرص على الحوار والمشاركة وأخذ المشورة وآراء من شق بهم ، فهذا ليس تقليل من شأنك ، بالعكس فهو مضاعفة القوة لشخصيتك .

حاول دائمًا الاستفادة من خبرات من هم أكبر منك وحاول دائمًا الاستفادة من أخطاءك وأخطاء غيرك .

إلتزم بالصدق في كل كلمة تقولها وثقتك بنفسك في إنك قادر على تنفيذ أي التزام تعهدت به .

حاول أن تكون شخصية متجدة في مجتمعك لا شخصاً مستهلك .

اسمو بنفسك ولا تستسلم للشعور بالإحباط أو الانطواء .
اشترك مع الناس من حولك في النشاطات المختلفة وشاركهم معك ولا تعزل نفسك عن مجتمعك .

أبحث دائمًا عنها ينمي ثقافتك من خلال الجرائد والكتب والأخبار والإنتernet لتتمكن من المشاركة في أي حوار أو نقاش وأظهر دائمًا خلفيتك عن أي شيء يقال أو يحدث من حولك .

قوي صلتك بالله عز وجل وأبعد دائمًا عن نواحيه فارتکاب المعاصي يضعف شخصية صاحبها لأنه يشعره دائمًا بتأنيب الضمير فيعيش في انطواء وعزلة عن المجتمع .

انظر للحياة بعين الحقيقة والابتسame ولا تعيش في الأحلام والأوهام لأنها مضيعة للوقت .

احرص على علاقات طيبة بالناس وكن صاحب كلمة طيبة ولا تتأخر في أي أداء أي واجب تتطلبه العلاقات الإنسانية .

كيف تكتسب شخصية قوية

١. ماذا نعني بالشخصية؟

٢. لماذا الاهتمام بالشخصية؟

٣. ما شروط تنمية الشخصية؟

٤. ما هي معاور لتنمية الشخصية؟

١. ماذا نعني بالشخصية؟

حددها بعض الباحثين على أنها مجموعة الصفات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية التي تظهر في العلاقات الاجتماعية لفرد بعينه وتميزه عن غيره

٢. لماذا الاهتمام بالشخصية؟

لأن تطور الأمم يكون بالنمو الروحي والعقلي للإنسان، وتحسين ذاته وإدارتها على نحو أفضل، وليس في تنمية الموارد المحدودة المهددة بالاستهلاك.

إن تنمية الشخصية لا يحتاج إلى كثير مال ولا إمكانات ولا فكر معقد، وإنما الحاجة تكمن في الإرادة الصلبة والعزيمة القوية.

كتاب الله

تعلمنا تجارب الأمم أن أفضل طريقة لمواجهة الخارج وضغوطه الصعبة هي تدعيم الداخل وإصلاح الذات واكتساب المهارات المناسبة ثم يأتي بعد ذلك التطور والتقدير.

٣. شروط تنمية الشخصية؟

٠ لا تنس هدفك الأسمى

ونقصد بذلك الهدف الأعلى الذي يسمى فوق المصالح المادية والغايات الدنيوية، ولا يواجه المسلم مشكلة في تحديد اهدف الأكبر في وجوده، ولكن المشكلة تكمن في الغرق في تفاصيل الحياة وتعقيداتها، وبالتالي يصبح إحساسنا وشعورنا للهدف ضعيفاً رتيباً، مما يجعل توليده للطاقة التغييرية لا تصل إلى المستوى المجدى لتنمية الذات.

٠ القناعة بضرورة التغيير

يظن كثير من الناس أن وضعه الحالى جيد ومحبوب أو أنه ليس الأسوأ على كل حال، وببعضهم يعتقد أن ظروفه سيئة وإن مكانته محدودة، ولذلك فإن ما هو فيه لا يمكن تغييره !! والحقيقة أن المرء حين يتطلع إلى التفوق على ذاته والتغلب على الصعاب من أمامه سوف يجد أن إمكانات التحسين أمامه مفتوحة مهما كانت ظروفه.

٠ الشعور بالمسؤولية

حين يشعر الإنسان بجسامته الأمانة المنوطة به، تنفتح له آفاق لا حدود لها للمبادرة للقيام بشيء ما، ويجب أن يوضع نصب عينيه اللحظة التي سيقف فيها بين يدي الله عز وجل فيسأله عما كان منه، وإن

عليينا أن نوقن أن التقزم الذي نراه اليوم في كثير من الناس ما هو إلا وليد تبدل الإحساس بالمسؤولية عن أي شيء !!

• الإرادة الصلبة والعزمية القوية

وهي شرط لكل تغيير، بل وشرط لكل ثبات واستقامة، وفي هذا السياق فإن (الرياضي) يعطينا نموذجاً رائعاً في إرادة الاستمرار، فهو يتدرّب لاكتساب اللياقة والقدرة في عضلاته، وحتى لا يحدث الترهل فإن عليه مواصلة التدريب، وهكذا فإن تنمية الشخصية ما هي إلا استمرار في اكتساب عادات جديدة حميدة.

4. محاور تنمية الشخصية ؟

أولاً: تنمية الشخصية على الصعيد الفردي:

• التمحور حول مبدأ

إن أراد الإنسان أن يعيش وفق مبادئه، وأراد إلى جانب ذلك أن يحقق مصالحه إلى الحد الأقصى، فإنه بذلك يحاول الجمع بين نقديين !! ، إنه مضطرب في كثير من الأحيان أن يضحي بأحد هما حتى يستقيم له أمره الآخر، وقد أثبتت المبادئ عبر التاريخ أنها قادرة على الانتصار تارة تلو الأخرى، وأن الذي يخسر مبادئه يخسر ذاته، ومن خسر ذاته لا يصح أن يقال أنه كسب بعد ذلك أي شيء !!

• المحافظة على الصورة الكلية

كتاب الثقة

إن المنهج الإسلامي في بناء الشخصية يقوم على أساس الشمول والتكميل في كل الأبعاد، وليس غريباً أن نرى من ينجذب بشكل عجيب نحو محور من المحاور ويترك باقيها دون أدنى اهتمام، وحتى لا فقد الصورة الكلية في شخصياتنا يجب أن نقوم بأمرین:

- أ - النظر دائمًا خارج ذاتنا من أجل المقارنة مع السياق الاجتماعي العام.**
- ب - النظر الدائم في مدى خدمة بنائنا لأنفسنا في تحقيق أهدافنا الكلية.**

• العهود الصغيرة

إن قطرات الماء حين تراكم تشكل في النهاية بحراً، كما تشكل ذرات الرمل جيلاً، كذلك الأعمال الطيبة فإنها حين تراكم تجعل الإنسان رجلاً عظيماً، وقد أثبتت التجربة أن أفضل السبل لصقل شخصية المرء هو التزامه بعادات وسلوكيات محددة صغيرة، كأن يقطع على نفسه أن يقرأ في اليوم جزء من القرآن أو يمشي نصف ساعة مهما كانت الظروف والأجواء، ليكن الالتزام ضمن الطاقة ول يكن حازماً.

• عمل ما هو ممكن الآن
 علينا أن نفترض دائمًا أننا لم نصل إلى القاع بعد، وأن الأسوأ ربما يكون في الطريق! فذلك يجعل الإنسان يتهز الفرصة ولا يشغل بالأبواب التي أغلقت، ويجب أن تعتقد أن التحسن قد يطرأ على أحوالنا لكننا لا ندرى متى سيكون، ولا يعني ذلك أن ننتظر حتى تتحسن ظروفنا بل ليكن شعارنا دائمًا : (باشر ما هو ممكن الآن)

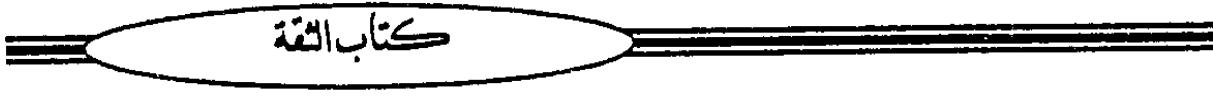
• المهام الشخصية

يجب أن تكون لدينا مجموعة من الوصايا الصغرى تحدد طريقة مسارنا في حركتنا اليومية، وهي بمثابة مبادئ ثابتة منها:

- * اسع لرضاه الله دائماً.
- * استحضر النية الصالحة في كل عمل مباح.
- * لا تجادل في خصوصياتك.
- * النجاح في المنزل له أولوية.
- * حافظ على لياقتك البدنية، ولا ترك عادة الرياضة مهما كانت الظروف.
- * لا تساوم على شرفك أو كرامتك.
- * استمع للطرفين قبل إصدار الحكم.
- * تعود استشارة أهل الخبرة.
- * دافع عن إخوانك الغائبين.
- * سهل نجاح مرؤوسيك.

كتاب الثقة

- * لِيَكُنْ لَكَ دَائِمًا أَهْدَافٌ مِرْحَلِيَّةٌ قَصِيرَةٌ.
- * وَفِرْ شَيْئًا مِنْ دَخْلِكَ لِلطُّوارِئِ.
- * أَخْضُعْ دُوَافِعَكَ لِمَبَادِئِكَ.
- * طُورْ مَهَارَةً كُلِّ عَامٍ.
- * حَاوَلْ الْحَفَاظَ عَلَى هَدوَءِكَ حَتَّى فِي الظَّرُوفِ الصَّعِيبَةِ.
- * كَنْ ذَاتِكَ: وَلَا تَصْدِقْ دَائِمًا آرَاءَ الْآخَرِينَ وَاحْكُمْ بَعْنَ النَّاقِدِ.
- * عَيْنْ وَقْتاً لِلتَّفْكِيرِ فِي هَدوَءِ وَرَكْزِ اِنْتِباْهِكَ إِلَى شَيْئَيْنِ: الَّذِي تُجْبِهُ وَعَكِسِهُ، وَاحْكُمْ.
- * تَمَرَنْ عَلَى مِراقبَةِ تَفْكِيرِكَ وَحَوْلَ كُلِّ فَكْرَةٍ سَلْبِيَّةٍ إِلَى ضَدِّهَا الْأَيجَابِيِّ.
- * فَكِرْ فِي النِّجَاحِ فَلَا يَلْبِثُ أَنْ يَصَادِفَكَ فِي الطَّرِيقِ وَلَنْ يَكُونْ فِي اِسْتِطَاعَتِهِ أَنْ يَتَجْنِبَكَ.
- * أَنْتَ تَحْصِدُ مَا بَذَرْتَ.



كتاب الثقة

* إذا مضيت تعمل في الأتجاهات الصحيحة فلن يستطيع شيء أن يعيق طريقك.

* كل جهد حسن تبذله سيلاقى جزائه الحسن بطريقه ما.

* فكر في كل شيء قبل أن تفعله ونمي في نفسك الروح الإيجابية واترك الغيرة والحسد نهائياً وخذ كل شيء يزعجك عبارة عن مزاح ولا تسمع نصائح تضرك وكن ذاتك.

* اقرأ كتب متنوعة وقصص مختلفة لكي تنمو فيك الثقافة.

* تميز عن غيرك:

1. في البدن.

2. في العقل.

3. في الأخلاق.

4. في المجتمع.

5. في الخدمة العامة.

كتاب الله

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

كتاب الثقة

معوقات الثقة بالنفس

كتاب الثالثة

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

الخجل

- إن ظاهرة الخجل ظاهرة طبيعية تبرز في فترات محددة من العمر وتبعاً لظروف خاصة في حياة الشخص.
إن من خصائص النمو الاجتماعي أن يمر الأطفال عموماً بفترة الإحساس بالخجل، ويحس المراهق بالخجل بسبب بعض المشاعر التي يتعرض لها (ما هي مشاكل المراهقة على صفحات موقع فيدو)، والتي يمكن ربطها بالتغييرات الجسمانية التي تسبق فترة البلوغ والنضج نتيجة نشاط الغدد الصماء، مما يكون له أثر كبير في زيادة الحساسية والخجل عند الشباب والمراهق بوجه خاص.

المزيد عن البلوغ ..

ويتم التخلص من ذلك بالتفاعل مع الآخرين اجتماعياً، أما إذا استمر الخجل كوسيلة للهروب من مستلزمات الحياة الاجتماعية فإنه يتحول عنده إلى عادة قد تتطور إلى مشاعر مرضية كالشعور بالاضطهاد أو العزلة. وينتقل المراهقون في مدى حساسيتهم ولكن الخجل الزائد والانطواء على الذات يكشفان من الشعور بالفشل خصوصاً إذا ما واجهتهم بعض التعرّفات في بداية حياتهم العملية .. المزيد عن مفهوم الانطوائية والانبساطية على صفحات موقع فيدو

- ما هو الخجل؟

- ما هو الخجل الاجتماعي المرضي؟

- أسباب الخجل.

- أعراض الخجل.

- تصنيف أنواع المرضي.

- كيفية مواجهة الخجل؟

كتاب الفقة

- توجيهات نفسية.

والذي يخفف من حدة ذلك إدراكيهم أن سائر الناس يتعرضون عادة لهذه الحساسية في بعض المواقف في حياتهم، ولكن إذا ازدادت وأخذت أشكال الانطواء والعزلة، والابتعاد عن الحياة الاجتماعية فإنهم حينئذ يحتاجون إلى أخصائي نفسي ليساعدهم على مواجهة الخجل الذي أصبح مشكلة لديهم.

* مشكلة الخجل الاجتماعي:

- هناك بعض الأشخاص يخافون من التواجد الاجتماعي بين الناس. التعرض للتواجد الاجتماعي بين الناس يسبب بعض الأعراض الجسمانية مثل الشعور بالعرق، احمرار الوجه، توتر العضلات، زيادة ضربات القلب، جفاف الفم أو ارتعاش الصوت.

هذه الأعراض تكون مصدر زائد للقلق والتوتر وتؤدي إلى حدوث مواقف محرجية للشخص. الأشخاص الذين يعانون من هذا النوع من الخوف إما أنهم يحاولون تجنب التعرض مثل هذه المواقف (المواقف الاجتماعية) أو أنها تؤدي إلى زيادة شدة التوتر لديهم وتزيد من الشد العصبي.

قد أوضحت كثير من الدراسات أن مشكلة الخجل أو الخوف من المجتمع تظهر بشكل أكبر في فترة المراهقة مع احتفال ظهورها قبل أو بعد هذا السن. هناك كثير من المتخصصين في الأمراض النفسية يؤكدون أن هناك الكثير من الأشخاص يعانون من هذه المشكلة في صمت لأعوام طويلة ولكنهم لا يطلبون المساعدة إلا في حالة تزايد الحالة لدرجة أنها قد تسبب بعض المشاكل الكثيرة والأزمات في الحياة. حالات الخوف من المجتمع هي حالة مزمنة تحتاج لعلاج طويل. حوالي نصف المرضى الذين يعانون من هذه المشكلة يعانون أيضاً من بعض المشاكل النفسية (الأخرى) مثل الملل أو الاكتئاب.



كتاب الله

المزيد عن الاكتئاب ..

* أسباب الخجل:

يرجع خبراء الصحة النفسية، أسباب إصابة الإنسان أو معاناته من الخجل إلى الأسباب الرئيسية التالية:

- 1- الوراثة والدور الذي تلعبه الجينات، والتي تظهر منذ الصغر على الأطفال بخوفهم من الغرباء ومحاولتهم تجنبهم.
- 2- افتقار الشخص لتقدير ذاته وكيانه.
- 3- أسباب صحية، والتي قد ترجع إلى تعرض الأم الحامل إلى الإرهاق أو للاضطرابات النفسية بالإضافة إلى النقص في التغذية التي يبدأ تأثير جينيتها بها منذ الأسبوع السادس.
- 4- أسباب بيئية، تولدها جميع البيئات التي ينشأ فيها الطفل من بيت ومدرسة أو المجتمع الذي يعيش بداخله، بحيث تحفزه على الخجل بدلاً من الاندماج وسط الجماعة التي يعيش فيها والتي تترجم في النهاية إلى ضعفه في تكوين المهارات الاجتماعية.

* أعراض الخجل:

الخجل غير الطبيعي هو مرض يتعرض فيه الإنسان لضغط نفسي، مما يؤدي إلى ظهوره في صورة انعكاسية في التصرفات التي يسلكها الإنسان في المواقف المختلفة بل ويظهر في صورة أعراض جسمانية مرضية، وثالثها أعراض وجданية وانفعالية:

- 1- السلوك والتصرفات، وتظهر في صورة:
- قلة الحديث في وجود الأشخاص الغريبة.
- عدم وجود روح التطوع في أداء الأعمال لآخرين ، والانسحاب من المواقف الاجتماعية المختلفة التي تستوجب وجود العديد من الشخصيات حوله أو معه.

كتاب الشقة

- عدم القدرة على التحدث أمام الجماعة بشكل فردي.
- تجنب التواجد في أماكن متواجد فيها الكثير من الأشخاص التي يعرفها أو التي لا يعرفها.
- عدم النظر إلى من يتحدث إليه، والنظر إلى أي شيء آخر بديل.

- عدم الرغبة في المبادرة والبدء في الحديث، والتبرم إذا طلب منه البدء هو أولاً بعمل ذلك.

2- الأعراض الجسدية وتظهر في صورة:

- سرعة دقات القلب.
- سرعة النبض أو زيادة معدلاته.
- الارتعاش.
- آلام بالمعدة.
- عرق في الكفين.
- جفاف الفم والحلق.
- المزيد عن جفاف الفم ..

3- الأعراض النفسية وتظهر في صورة:

- تفضيل العزلة والابتعاد عن التجمعات.
- عدم تقدير الذات للشعور بالنقص.
- التركيز الزائد على الذات.
- الشعور بالإحراج.
- الشعور بعدم الأمان.

*** تصنيف أنواع المرضى:**

يرى بعض العلماء أن بالنسبة لهؤلاء الأشخاص عند حدوث أي موقف اجتماعي أو ظروف تجمعهم في مجتمع يشعرون بالخوف



كتاب الثقة

والتوتر. هؤلاء الأشخاص هم الذين يعانون من الخوف الشديد من المجتمع. ويصنف مجموعة أخرى من الباحثين هؤلاء المرضى إلى مجموعات أخرى بناء على نوع الموقف الذي يتعرضوا له ويشير هذا الشعور لدفهم.

- ينقسم هؤلاء الأشخاص إلى نوعين:

النوع الأول هو -> مجموعة التنفيذ: وهم الأشخاص الذين يحدث لهم توتر شديد لفكرة أنهم يقومون ببعض الأعمال أمام الناس أو في وجود بعض الأفراد. وهذه الأعمال تتضمن العمل أو إلقاء خطبة على سبيل المثال.

أما المجموعة الثانية هم -> مجموعة التفاعل: وهم الأشخاص الذين يخشون أي موقف يمكن أن يكون سبب في تفاعلهم مع المجتمع أو مع الأشخاص الآخرين مثل الاجتماع أو التعرف باشخاص جديدة.

هناك بعض المتخصصين في الأمراض النفسية يرون أن هناك بعض الأشخاص يصابون بمشكلة الخجل الاجتماعي نتيجة ظهور بعض الأمراض أو المشاكل الطبية أو الجسمانية لهم مثل مرض الرعاش أو البدانة حيث يخشون من التوأجد الاجتماعي وظهورهم بهذا الشكل أمام المجتمع.

المزيد عن الشلل الرعاش ..

ولا يمكن وصف هؤلاء المرضى على أنهم يعانون من الخجل الاجتماعي وذلك لأنهم يتعرضون لهذه الحالة نتيجة مرض جساني يعانون منه.

* مواجهة الخجل:

- أن يواجه الشخص الموقف نفسه فلا يركز تفكيره على ذاته.

كتاب الثقة

- أن يكون أكثر إيماناً وثقة بشخصيته وأهدافه وأنشطته التي يقوم بها.
- أن يحرص على النجاح مع إتقانه وإجادته له حتى يكسب احترام الآخرين واعجابهم.
- أن يحاول البحث عن أسباب شعوره بالنقص الملازم لخجله.
- لا يركز تفكيره على الآخرين فقط.
- أن يكون كثير الحركة ونشاطاً في مواجهة المواقف دون تردد أو تحير أو ارتباك.
- أن يوحى لنفسه دوماً بأنه إنسان طبيعي في مشاعره وأحساسه كالآخرين، ويدرك أن الخجل والشعور بالذات أمر طبيعي.
- أن يحاول استخدام كافة السبل لاكتساب خبرات سلوكية اجتماعية متنوعة وفقاً لمن يتعامل معهم مما يدعم ثقته بنفسه.
- أن يعطي ثقته للآخرين، فيتبادل معهم مشاعر التعاطف والود.

ويتطلع الشخص دائمًا منذ طفولته ومروراً بمراحل عمره المختلفة، فيما يتعلق بعلاقاته مع الآخرين، إلى التوافق مع المجموعة التي ينتمي إليها، ويتسم هذا التوافق في البداية بالصراحة التامة والإخلاص، ثم تقل الرغبة في الاندماج مع المجموعة ومسايرة أفرادها مع تطور الوعي الاجتماعي والنضج العقلي.

* وهناك بعض التوجيهات النفسية التي تساعد أي فرد على فهم نفسه والآخرين بشكل أفضل:

- ضرورة المواءمة بين ما يكون الشخص عليه وبين ما يأمل أن يصل إليه في المستقبل.

كتاب الثقة

- الاشتراك في تصميم خطط حياته ووضع الأسس الملائمة لها.
 - اكتساب الأصدقاء وتنمية الصداقات وفهم معطياتها .. المزيد عن الروابط البشرية المختلفة والصداقات.
 - التعبير عن المشاعر نحو الآخرين، وتعلم كيفية قبول مشاعرهم تجاهه.
 - تقدير الآخرين وتقبيلهم.
 - فهم الشخص لنفسه.
 - تفهم المسؤوليات تجاه الآخرين.
 - الإحساس بالاستقلالية.
 - المقدرة على مواجهة الواقع.
 - التحرر من الإحساس بالإثم والخوف.
 - القدرة الذاتية على مواجهة مواقف الحياة.
 - اكتساب المفاهيم الجديدة والاتجاهات المرغوبة في ميادين العمل والدراسة.
 - الترويح عن النفس فهو يمنحك الشخص المتعة والإشباع والنشاط البدني، والتنفيس عن المشاعر العدائية والحصول على خبرات ومعلومات جديدة.
- إن إحراز المزيد من النجاحات في العمل، التحصيل الدراسي، الاتصال الاجتماعي الإيجابي بالأفراد والمجموعات، خدمة أفراد المجتمع، تدعيم القيم الأخلاقية، مع توفير فرص الابتكار والإبداع هي نتائج إيجابية ملموسة ضد الخجل والخوف من التعامل مع الآخرين.
- الصحة النفسية على موقع فيدو

كتاب الله

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

للتخلص من الخجل

أسباب الخجل الشديد:

حسب رأي خبراء الصحة النفسية، فإن الخجل الشديد يعود لثلاثة أسباب مترادفة

هي:

- الوراثة.

- فقدان المهارات الاجتماعية.

- نظرة سلبية للنفس والذات.

وبحسب رأي خبراء النفس فإن حوالي 10-15٪ من الأطفال يولدون ولديهم ميل واستعداد لأن يكونوا خجولين بصورة غير طبيعية، بينما الباقيون يصبحون خجولين إما لأنهم بدون مهارات اجتماعية أو بسبب الخوف من عدم تقبل الآخرين لهم أو الخوف من تعرضهم للسخرية من الآخرين، مما يدل على فقدان الثقة بالنفس والذات.

تعريف الخجل الشديد:

الخجل الشديد كمفهوم، من الصعب جدا تحديده، ولكن وبحسب رأي خبراء الصحة يمكن وصفه بنوع من أنواع القلق الاجتماعي الذي يؤدي إلى حدوث مشاعر متنوعة

كتاب الثقة

تراوح بين القلق والتوتر البسيط إلى مشاعر رعب و هلع واضحة تصنف في علم النفس تحت إطار أمراض القلق والتوتر، خصوصا وأن النهاية الطبيعية للخجل الشديد هي الشعور بالوحدة والانعزال عن المجتمع، وكلاهما من أهم أسباب وربما نتائج مرض الاكتئاب، وهذا معناه بأن المصاب بالخجل الشديد سوف تتطور صحته النفسية للأسوأ.

أعراض وجود المرض:

الخجل غير الطبيعي شأنه شأن أي ضغط نفسي آخر يؤدي إلى ظهور مجموعة أعراض تدرج تحت ثلاثة تقسيمات هي:

1- أعراض سلوكية وتشمل :

- قلة التحدث والكلام بحضور الغرباء.
- النظر دائما لأي شيء عدا من يتحدث معه.
- تجنب لقاء الغرباء أو الأفراد غير المعروفين له.
- مشاعر ضيق عند الاضطرار للبدء بالحديث أولاً.

كتاب الثقة

- عدم القدرة على الحديث والتكلم في المناسبات الاجتماعية والشعور بالإحراج الشديد إذا تم تكليفه بذلك.

- التردد الشديد في التطوع لأداء مهام فردية أو اجتماعية (أي مع الآخرين).

2- أعراض جسدية تشمل:

- زيادة النبض.

- مشاكل وآلام في المعدة.

- رطوبة وعرق زائد في اليدين والكفين.

- دقات قلب قوية.

- جفاف في الفم والحلق.

- الارتجاف والارتعاش اللاإرادي.

3- أعراض انفعالية داخلية (مشاعر نفسية داخلية) وتشمل:

- الشعور والتركيز على النفس.

- الشعور بالإحراج.

كتاب الثقة

- الشعور بعدم الأمان.

- محاولة البقاء بعيداً عن الأضواء.

- الشعور بالنقص.

وبحسب رأي خبراء الصحة النفسية فإن المصابين بالخجل الشديد لديهم حساسية مبالغ بها باتجاه النفس وما يحدث لها بحيث يكون محور الاهتمام والتركيز لديهم هو مدى تأثيرهم على الآخرين وكذلك نظرة الآخرين لهم، وبالتالي وبهذا التركيز على النفس الداخلية ومشاعر النقص والارتباك الذي يحدث لهم بحضور الآخرين أو عند التعامل مع الآخرين، فإن المصابين بالخجل الشديد يفقدون القدرة على الاهتمام والتركيز على الآخرين والشعور بمشاعر الآخرين، وبالتالي يزداد العزل الاجتماعي الذي يعاني منه الفرد المصاب بمرض الخجل الشديد.

وسائل علاج الخجل الشديد:
 الخجل الشديد حالياً مشكلة اجتماعية منتشرة بشكل واسع، وبالتالي فإن خبراء

كتاب الثالثة

علم الاجتماع ركزوا جهودهم على إيجاد وسائل وطرق معالجة هذه الظاهرة المرضية، وهناك عيادات متخصصة تعالج مشاكل الخجل الشديد باستخدام الطرق الشديدة التالية:

- تعليم وتدریب الأفراد المرضى على اكتساب المهارات الاجتماعية الفردية للاتصال والتفاعل مع الآخرين.
- تعليم أنماط التفكير السليم والمنطقى في التعامل مع الآخرين.
- تعليم وتدریب الفرد على زيادة ثقة المريض بنفسه وقدراته وبأهمية كفرد في المجتمع.
- مواجهة وإزالة أسباب الخجل من خلال تعريض المريض تدريجياً لخبرات اجتماعية إيجابية، إحدى هذه الطرق هي ما تسمى بالتمثيل أو تقمص الأدوار والمواقف، بحيث يقوم المريض بالظهور بتمثيل دور إيجابي في مواقف تسبب الإحراج للمريض مثل الظهور بالاتصال مع الآخرين وبدء حديث معهم وتمرور الوقت يتحول التظاهر والتمثيل إلى سلوك في الحياة الواقعية العادية.
- تدريبه على تولي زمام المبادرة في مساعدة نفسه على التخلص من الخجل من

كتاب الفقة

خلال الإقدام على أداء شيء معين.. إما يحب أن يقوم به أو من
الضروري القيام
به ولكنه لا يفعله لأنه خجول.
[size][/size]

ويقدم علماء الصحة النفسية والمجتمع النصائح التالية لمرضى
الخجل الشديد:

- اكتب على الورقة ماذا تنوي القيام به وأسباب ترددك في
القيام به ثم قيم
نفسك من خلال تسجيل عدد المرات التي قمت فيها بالفعل
بتتنفيذ ما نويت وعزّمت
على أدائه، وماذا حدث لك بعد أن نفذت ما نويت.

- اعمل فوراً على تنمية مهاراتك الاجتماعية

- احمرار وتورد الوجه.

- حسب رأي زيمباردو، تنمية المهارات الاجتماعية الخاصة
بالاتصال والتفاعل
مع الآخرين ضرورة ملحة في علاج الخجل الشديد.
والنصائح التالية في حالة
اتباعها ستكون بداية الطريق في تنمية المهارات الاجتماعية:

- كن البادئ في الحديث مع الآخرين ومن أفضل وسائل
افتتاح الحديث هو الثناء

كتاب الثالثة

أو إبداء الإعجاب بصفة أو شيء معين في الآخرين.

- ألق التحية يوميا على خمسة أشخاص غرباء على الأقل ولا تصرفهم ولا تنس أن تكون مبتسما عندما تلقي التحية.
- اخرج للسوق واسأل عن أماكن أو محلات معينة حتى ولو كنت تعرف مكانها وكيفية الوصول إليها، المهم أن تبادر الآخرين بالحديث ولا تنس أن تشكر من سألتهم على لطفهم وأدبهم عندما أرشدوك للعنوان المطلوب.

نصائح عامة في علاج الخجل الشديد:

البروفيسور فيليب زيمباردو، هو أحد خبراء علم النفس والذي يُعرف باهتمامه بموضوع ظاهرة الخجل الاجتماعي باعتباره رائد أبحاث دراسات الخجل في الولايات المتحدة وبالتحديد في جامعة ستانفورد.

وبحسب رأي زيمباردو مؤلف كتاب الخجل، فإن الخجل عندما يكون مناسبا للموقف يعتبر ميزة وصفة إيجابية ويعكس مواصفات الأدب والتهذيب والخلق الكريم إضافة لمواصفات الذوق والكلاسية والتواضع واللطف، وبالتالي جمجم جميع هذه المواصفات تعتبر إيجابية.

كتاب الثقة

على أي حال، الخجل السلبي كما يسميه المؤلف، هو الخلل الذي يحدث في السلوك الاجتماعي للفرد لأنه خجل غير مبرر وله عواقب نفسية سيئة على الفرد من ضمنها تدهور الصحة النفسية . ويواصل زيمباردو تقديم نصائحه للمصابين بالخجل الشديد:

1. حاول أن تكتب رسالة إلى نفسك عندما تكون لديك مشاعر داخلية حول موضوع معين وتريد التعبير عنها، وإذا لم تكن راغبا في الكتابة لا بأس من استخدام آلة تسجيل واستمع للشريط أو اقرأ الرسالة بعد الانتهاء من التسجيل أو الكتابة.

- لا أثق بالآخرين - أثق بنفسي.

- الآخرون يكرهونني أنا محبوب من الآخرين.

- الحياة من الإيمان يد الله مع الجماعة

2. حاول أن تكسب الثقة بنفسك وبقدراتك من خلال كتابة نقاط ضعفك كما تراها في عمود خاص واكتب مقابل كل نقطة ضعف الصفة أو المضادة لنقطة ضعفك مثل:

كتاب الثقة

- 3.** بعد كتابة المشاعر المتعارضة، حاول أن تفكر بنفسك وبسلوكك على أنك تتمتع بالمواصفات والمبادئ الصحيحة (جهة اليسار).
- 4.** حاول أن تخيل مواقف سوف تسبب لك القلق والارتباك والإحراج لأنك خجول، وحاول بالمقابل أن تفكربما كنت ستفعله لو لم تكن خجولا واستمر يوميا على نفس المنوال ولمدة أسبوع وبعدها إذا واجهت على أرض الواقع موقفا طبق ما فكرت به.
- 5.** ضع نفسك في الطابور، سواء في مواقف الباصات أو السوبر ماركت أو مطعم الحمص والفلافل أو الدوائر الحكومية.
- 6.** لا تنس أن تأخذ مكانك آخر الطابور وابدا الحديث مع الذي أمامك أو خلفك بسؤال مناسب لوقف الطابور ومن ذلك السؤال اتبع شعار الحديث ذو شجون.
- 7.** احمل معك كتابا أو شيئا ملفتا للانتباه يثير فضول الكثرين، وكن جاهزا

كتاب الله

الخوف

كيف تتغلب على الخوف

لقلق والخوف والواقع فريسة لأفكار معينة، والميل نحو القيام بعمل أو سلوك معين، كرد فعل ل موقف أو ظرف معين حدث فعلاً أو على وشك الحدوث، يعتبر شيئاً طبيعياً في حياة الإنسان اليومية، حيث أن هذه المشاعر حسب رأي خبراء الصحة النفسية ما هي سوى صمام الأمان، والذي يقوم بتحذير الإنسان من وجود خطر مما يهدد الجسم وضرورة تجنب هذا الخطر من خلال سلوك أو ردود فعل معينة.

وفي الواقع فإن الجسم يقوم عند حدوث مشاعر الخوف والقلق، بسلسلة من التغييرات الفسيولوجية الداخلية والتي من شأنها مساعدة الإنسان على التعامل مع موقف الخطر الوشيك سواء باهرب من الموقف أو مواجهة الموقف.

على أي حال، عندما تصبح مشاعر الخوف والقلق شيئاً دائرياً في حياة الإنسان اليومية وتزداد حدتها وإلى درجة التأثير سلبياً على قدرة الإنسان على القيام بوظائفه اليومية الحياتية بصورة طبيعية وبالكفاءة المعتادة، فإن هذه المشاعر السلبية تحول إلى مرض أو بالأحرى مجموعة من الأمراض تسمى مجتمعة بأمراض القلق النفسي.

وهذه الأمراض متفاوتة في الشدة وفي درجة الخطورة التي تشكلها على صحة الإنسان الجسمية (البدنية) أو النفسية.

كتاب الثالثة

فيما يلي أمراض القلق النفسي الشائعة وسبل الوقاية والعلاج.

مرض القلق العام
مرض القلق العام عبارة عن مشاعر خوف ورهبة مبالغ فيها أو غير مبررة لعدم وجود سبب واضح لها، وتستمر هذه المشاعر المبالغ بها أو الوهمية لمدة تزيد عن ستة أشهر.

أعراض المرض:

- توتر عضلي وعصبي واضح.
- النشاط الزائد وعدم القدرة على التزام المهدوء.
- النرفزة وسرعة الغضب.
- الشعور بتعب وإجهاد وزيادة عدد دقات القلب.
- التعرق الزائد.
- الشعور بالبرودة والرطوبة في اليدين.
- جفاف في الفم مع صعوبة في بلع الطعام أو الشراب.
- إسهال وكثرة التبول.
- فقدان القدرة على التركيز.
- الغثيان والشعور بالدوخة.

وإن شرائح المجتمع الأكثر عرضه للإصابة بالقلق والتوتر العام تشمل الأطفال والراهقين من كلا الجنسين ولكن بشكل عام البالغون من الجنسين ما بين العشرين والثلاثين هم أكثر شرائح المجتمع عرضة للإصابة بالمرض.

سبل العلاج:

سبل علاج مرض القلق النفسي العام تشمل:

كتاب الثقة

- علاج نفسي.
- علاج سلوكي.
- العلاج بالعقاقير: العقاقير المستخدمة في العلاج تسمى العقاقير المضادة للقلق والتوتر Antianxiety drugs ومنها عقار (Buspirone Buspar) وجموعة العقاقير التي تدرج تحت اسم Benzodiaodiazepines والتي تشمل عقاقير الفالبيوم وأتيفان وعقار ليبريوم.

أمراض نوبات الهلع والذعر الشديد
 إن أي مشاعر خوف وذعر شديد والخوف من خطر وهمي لا وجود له تسمى طبياً بأمراض نوبات الهلع والذعر الشديد غير المبررة.

- أعراض المرض:**
- ضيق في التنفس.
 - زيادة عدد دقات القلب بشكل كبير.
 - مشاعر ضيق وألم في منطقة الصدر.
 - الشعور بالاختناق.
 - الدوخة والدوار وعدم القدرة على المحافظة على التوازن.
 - وخز وألم خفيف وضعف مفاجئ في اليدين والساقين.
 - إفراز العرق بشكل سريع وكثيف.
 - الارتجاف والقشعريرة وربما الإغماء.
 - القيء، والغثيان، والإسهال.
 - الشعور بقرب الإصابة بالجنون (فقدان العقل) أو حتى الموت.

وتحدث أمراض نوبات الهلع والذعر الشديد عادة في فترة المراهقة أو السنين الأولى بعد البلوغ، والأسباب تتراوح بين الوراثة

كتاب الثالثة

وعوامل كيميائية حيوية إضافة للأسباب النفسية مثل خوف وذعر قديم مكبوت داخل المريض.

وإن تناول كميات كبيرة من الكافيين (قهوة، شاي، مشروبات غازية) حسب رأي أطباء الصحة النفسية يؤدي إلى تنشيط وحفز حدوث نوبات الذعر والخوف الشديد.

وإن حوالي 75% من حالات الخوف والذعر الشديد تحدث أثناء الليل بحيث ينهض المريض ودقائق قلبه سريعة وقوية ويشعر وكأنه مصاب بنبيلة قلبية بسبب آلام الصدر وإفراز العرق الشديد ونشاط القلب غير الطبيعي التي تصاحب نوبات الذعر والخوف الشديد.

سبل العلاج:

- علاج نفسي.

- علاج سلوكي.

- تمرينات التنفس وذلك للتخفيف من هذه الأعراض المصاحبة للنوبة.

- العقاقير مثل العقاقير المضادة للقلق والمضادة للاكتئاب.

وعادة، ثلاثة أشهر من العلاج تكفي لحدوث تحسن كبير في حالة المريض وحوالي 50% من المرضى يشفون تماماً من المرض بعد تلقي العلاج لمدة 3 أشهر، حيث أن في حالة عدم تلقي المساعدة والعلاج، فإن المرض قد يتطور إلى جحود المريض للانتحار أو محاولة الانتحار.

أمراض الخوف غير الطبيعي (الفوبيا)

كتاب الثالثة

أمراض الخوف غير الطبيعي هي نوع خاص من أمراض نوبات الهلع والذعر الشديد ويعرف مرض الخوف غير الطبيعي أو الفوبيا على أنه خوف كامن مزمن وغير مبرر (غير منطقي) من شيء أو مكان أو سلوك معين يؤدي لقيام المريض بمحاولات وأوضحة للهروب من موقف، لمواجهة الشيء أو الظرف الذي يعتبره المريض خطراً على حياته.

وبحسب الإحصاءات الرسمية فإن أمراض الخوف غير الطبيعي هي أكثر أنواع أمراض القلق النفسي شيوعاً بين النساء الأميركيات ومن مختلف الأعمار بينما يأتي بين الرجال في المرتبة الثانية.

وتكون أنواع الفوبيا كثيرة وعديدة ولكن أكثرها شيوعاً ما يلي:

- 1- الخوف من المساحات الخالية أو الخلاء الواسع (Agoraphobia) الفسيح.
- 2- الخوف من الأماكن والمناطق المرتفعة. (Acrophobia)
- 3- الخوف من القطط (Ailurophobia)
- 4- الخوف من مشاهدة الأزهار والورود (Anthophobia)
- 5- الخوف من الإنسان وبشكل خاص من الرجال (Anthrophobia)
- 6- الخوف من الماء (Aquaphobia)
- 7- الخوف من البرق (Astraphobia)
- 8- الخوف من الجراثيم والبكتيريا (وسوسة النظافة) (Bacteriophobia)
- 9- الخوف من الرعد (Bronophobia)
- 10- الخوف من المناطق المغلقة (Claustrophobia)
- 11- الخوف من الكلاب (Cynophobia)

كتاب الثالثة

- 12- الخوف من الشياطين والجح و والأرواح الشريرة Demonophobia
- 13- الخوف من الخيول (الحصان) Equinophobia
- 14- الخوف من الزواحف (أفاعي، عقارب، صراصير، سحالي، الخ) Herpetophobia
- 15- الخوف من أي شيء يمكن أن يلوث جسم أو ثياب الإنسان أو يلوث (روح) الإنسان. Mysophobia
- 16- الخوف من الأرقام (التشفاؤم من الأرقام) Numero phobia
- 17- الخوف من الظلام بما يلي في ذلك الغرف المعتمة حتى في وضع النهار.
- 18- الخوف من الأفاعي بشكل خاص وليس بقية الزواحف Ophidio phobia
- 19- الخوف من النار pyro phobia
- 20- الخوف من الحيوانات بأنواعها zoo phobia

أسباب المرض:

ليس هناك في الوسط الطبيعي النفسي تحديد واضح لأسباب المرض، فبعض الأطباء النفسيين يعطى فرضية كون المرض نابعاً من داخل الفرد أي مشاعر خوف داخلية من ممارسات محمرة ومتعددة مثل الجنس ، ومشاعر الخوف الداخلية هذه يتم نقلها وتحويلها إلى أشياء خارجة تصبح مصدر الخطر لمريض وبالتالي فإن رؤية هذه الأشياء الخارجية تؤدي إلى إثارة مشاعر الخوف والذعر الداخلية الكامنة في الإنسان.

وهناك فرضيات أخرى مثل فرضية الصدمة والأذى، وحسب هذه الفرضية فإن تعرض المريض لخبر أو حادثة مؤلمة وقاسية مع مصدر الهلع والخوف يؤدي إلى مشاعر خوف دفينة يتم خزنها في ذاكرة

كتاب الله

الفرد ومشاعره وبالتالي رؤية الشيء أو المكان الذي سبب الأخبار الأليمة والقاسية يثير مشاعر الخوف الدفينة هذه.

سبل العلاج:

حسب رأي خبراء الصحة النفسية، فإن معظم أمراض الخوف والذعر من أشياء وأماكن معينة يمكن علاجها من خلال العلاج السلوكي لأنها أمراض نفسية خفيفة.

وإن أكثر أنواع العلاج السلوكي المستخدمة في علاج المرض هي العلاج بالمواجهة الذي يقوم على قيام المريض وبصحبة الطبيب المعالج بالتعرف للموقف أو الظروف المؤدية للهلع والذعر الشديد، وذلك بشكل منتظم بحيث تؤدي هذه المواجهة أو بالأحرى سلسلة المواجهات هذه إلى زوال تدريجي لمشاعر الخوف والهلع المرتبطة برأفة أو التعرض للأشياء والمواضف التي كانت تسبب قبل العلاج الذعر والخوف والهلع الشديد للمريض.

بشكل عام سياسة المواجهة هذه تتم إما بالتدريج وتسمى طريقة العلاج المترادج أو تتم المواجهة رأساً وبدون مقدمات مع مصدر الخوف والذعر.

أمراض ما بعد الصدمة النفسية

الأفراد الذين يتعرضون لمحنة نفسية قاسية مثل، الزلازل، تحطم الطائرات، حوادث سيارات، فظائع الحروب وويلاتها، الاغتصاب، وغيرها من الحوادث المؤلمة التي يكون فيها الموت قاب قوسين أو أدنى من الشخص أو سبب له أذى بدنياً ونفسياً شديداً، ربما يتعرضون إلى نوبات من تذكر هذه المواقف والأحداث المؤلمة سواء أثناء

كتاب الثالثة

اليقظة أو النوم بحيث يتصرف المريض خلال هذه النوبة وكأنه "يعيش حقيقة" نفس الموقف الذي سبب له الأذى النفسي أو البدني أو كليهما. في نفس الوقت، مثل هؤلاء الأشخاص، ويسبب هذه الخبرة المؤلمة والقاسية، ربما يصابون بنوع من الكبت والخمول في المشاعر والأحاسيس الطبيعية بحيث تختفي البسمة والبهجة من حياة المريض والذي أيضا يلجأ للانعزal عن الآخرين والمجتمع، وبعض المرضى ربما يشعرون بعقدة الذنب لكونهم نجوا من الموت بينما الآخرون، عادة الأهل والأحبة، فقدوا حياتهم في الحادثة.

وإنه إضافة للعقاقير المهدئة، فإن العلاج الجماعي مع أفراد آخرين تعرضوا لنفس الظروف والأحداث المؤلمة هي أكثر وسائل العلاج المستخدمة في علاج المرض

الأمراض الجسدية - النفسية

عبارة عن أمراض جسدية لا يوجد لها سبب فسيولوجي يبرر حدوث المرض، وتحدث غالبا لأسباب نفسية. بشكل عام الأمراض الجسدية النفسية تتقسم إلى قسمين هما:

- الأمراض المحولة أو المنقوله.
- أمراض فقدان الاتصال بالواقع.

فيما يلي شرح مختصر لكلا النوعين:

الأمراض المحولة أو المنقوله: تسمى أيضا بالأمراض النفسية الاهستيرية، وتكون بسبب المشاكل الصحية التي قد يتعرض لها المريض مثل:

- 1- فقدان مفاجئ للنظر.



كتاب الثالثة

- 2- الإصابة فجأة بفقدان السمع.
- 3- التخدر وعدم الإحساس بالجسم وأجزائه.
- 4- عدم القدرة على المشي أو صعوبة المشي.
- 5- الشلل.

أمراض فقدان الاتصال بالواقع: عبارة عن خلل يحدث في الذاكرة أو الوعي بما حول الشخص من أشياء وأحداث، أو في قدرة الشخص على التصرف على ذاته وهويته الشخصية، فعلى سبيل المثال، قد يقوم المريض بسلوك شائن خلال نوبة المرض ولكن بعد زوال النوبة، فإنه لا يتذكر ما فعل.

ازدواج أو تعدد الشخصية هي أيضاً من الأمراض التي تدرج تحت هذه المجموعة من الأمراض.

وإن كلا النوعين من الأمراض الجسدية تنتجم عن وجود حاجة ماسة عند المريض للتكييف على ظرف أو حدث سيسبب ضغطاً نفسياً كبيراً على المريض، أو يسبب ضغوطاً نفسية مستمرة على المريض وبالتالي يلجأ المريض إما إلى نقل وتحويل هذا الألم النفسي إلى مرض جسدي مثل الإصابة بفقدان القدرة على الإبصار (النظر) أو السمع نتيجة مشاهدة حدث أو مأساة مريرة تحدث لشخص عزيز وبالتالي يتم تحويل الأذى النفسي إلى أذى عضوي أو جسدي (النوع الأول) أو يقوم المريض بفك الارتباط مع الماضي والحاضر للتخلص من الضغوط النفسية الكبيرة التي يعاني منها (النوع الثاني).

أمراض الهوس والاستحواذ النفسي السلوكي:

كتاب الله

مرض الهوس والاستحواذ السلوكي: هو أحد أمراض القلق النفسي وهذا المرض يصيب الأفراد من الجنسين وفي مختلف المراحل العمرية، فالمرض بحد ذاته عبارة عن مرضين متلازمين هما:

1. **مرض الهوس والاستحواذ النفسي:** وهو عبارة عن أفكار ومشاعر معينة تسيطر على الإنسان وتتحكم به نفسياً بحيث يصبح الإنسان سجيناً وعبدًا لهذه الأفكار والمشاعر غير الحقيقة وغير المبررة والتي تؤدي لشعور دائم بالضيق عند المريض.

2. **مرض الهوس والاستحواذ السلوكي:** عبارة عن مشاعر الإنسان الداخلية التي لا يستطيع المريض مقاومتها وكبتها وذلك باتجاه القيام بعمل معين.

وإن مشاعر عقدة الذنب، وسلوكيات الفرد نحو نفسه (عقاب النفس) أو نحو الآخرين هي أحد أكثر أمراض الهوس والاستحواذ النفسي السلوكي الشائعة جنباً إلى جنب مع مرض الخوف الشديد من السمنة.





كتاب الثالثة

يكون في أغلب الأحيان صدى لواقف أخرى مشابه أو ذكريات مختبئه في العقل الباطن قد تمت استثارتها .

5- لا تشعر بالذنب بسبب خوفك ...

من حبك الإحساس بالخوف منها كانت طبيعته وحجمه . فالشعور بالذنب وتأنيب النفس عليه لا يساعدان كثيرا على الخروج منه بل على العكس يؤديان إلى تعقيد الموقف وترافق الانفعالات السلبية بداخلك .

6- حاول توقع الخوف ...

لابد أن تستعد دائماً لمواجهة المواقف التي تكون متأكداً من أنها ستشعرك بالخوف فتتخذ خطوات عملية لتحمي نفسك منها . وتأكد أن أي خطوه ستقوم بها لتحمي نفسك من الخوف ستجعلك تتقدم في طريق تخلصك منه تماماً . كما أن بذلك ستقترب أكثر من الحقيقة وستستطيع السيطرة على الخوف ليتناسب مع الموقف الذي أدى إليه .

7- لا تفك في الفشل ...

عندما تبدأ في عمل ما ركز فقط على خطوات تحقيقك له وواجه الصعوبات التي تصادفك وحاول حلها تدريجيا دون التفكير في النتيجة . وبذلك تشغلي عقلك بالتفكير في شيء نافع بدلاً من الخوف الذي سيعوقك عن العمل نهائياً .

8- لا تطلب المستحيل ...

حدد لنفسك أهدافاً يمكنك تحقيقها واعطي لنفسك الوقت الكافي لتنجزها . فمن الأفضل لك أن تنجز مهام صغيرة بنجاح بدلاً

كتاب الله

من الطموح إلى أشياء كبيرة يصعب عليك تحقيقها فتقع فريسة إحساس الخوف والقلق .

9- تذكر بطولاتك ...

عندما يصادفك إحساس الخوف حاول تذكر أي موقف صعب قد مر بك من قبل ونجحت في تخطيه ومواجهته بشجاعه ل تستمد منه القوه في مقاومة إحساس الخوف الذي تشعر به .

10- تحركي ...

لا تتوقف عند إحساسك بالخوف فتتمتع عن اتخاذ أي موقف ايجابي يحررك من خوفك الحالي . بل حاول التصرف لإنهاء المشكله والتخلص منها من الخوف والقلق .

11- هنئ نفسك ...

عندما تنجح في أي مره في الإنصار على الخوف والتغلب عليه هنئ نفسك وكافئها على ما أنجزته حتى يكون ذلك دافعا لك فيما بعد .

12- اعترف بالعالم المحيط بك ...

إن كل ما يحيط بك سواء كان أشخاصا أو أشياء فهو يجعلك تشعر بوجودك . فلا تنكره أو تتجاهله مهما كان يشعرك بالخوف حتى تستطيع التعامل معه ومواجهته .



كتاب الله

** معرفتی **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

القلق

السيطرة على الأحاسيس السلبية

إنّ الأحاسيس السلبية تراكم في داخل الجسم مما يسبب أمراضاً. فعلى سبيل المثال أظهر بحث أجري في كلية الطب بجامعة سان فرانسيسكو سنة 1986 أن 93% من حالات المرض في المستشفيات راجعة إلى العقل حينما يفكر بطريقة غير صحيحة تؤدي إلى اضطراب الأحاسيس وبالتالي إلى ظهور أعراض الاضطراب على الجسم في التحرّكات وتعبيرات الوجه وضربات القلب والتنفس.. إلخ وهذا تراكم الأفكار والأحاسيس مع عدم القدرة على التحكم فيها.

إنّ الله سبحانه وتعالى قد خلق العقل بحيث يزود الإنسان بالأفكار تبعاً لما هو موجود لديه، وعلى هذا الأساس تزيد ويتسع الأفكار فإذا راودت العقل فكرة فيها إحساس سلبي فإنّ هذا الإحساس يزيد.

والدليل على ذلك أنك إذا نظرت إلى الساعة وفكّرت في أمر يغضبك ستجد أن إحساسك اشتعل، ثم إذا نظرت على الساعة بعد مرور ثانية ستجد أن إحساسك زاد اشتعالاً، ذلك لأن العقل يبدأ من آخر إحساس ثم ينتقل من إحساس إلى آخر في حركة تصاعدية مما يحدث تراكمًا في الأحاسيس وهو ما يؤدي إلى اشتعال العقل العاطفي وتتسارع ضربات القلب -مع العلم أن ضربات القلب تزيد مئة ألف مرة في اليوم الواحد دون أن يشعر الإنسان بذلك- وحين يغضب

كتاب الله

الإنسان يتغير ضغط الدم ودرجة حرارة الدم والجسم ويصير معدل التنفس أسرع وبالتالي تزيد ضربات القلب، ومع زيادة ضغط الدم يصبح المخ في حالة حذر..

ولم كل ذلك! لأن شخصاً ما زاحمك بسيارته أو اختلف معك في الرأي؟!

إن من الأيسر والأفضل لك أن تتحمّل في أحاسيسك ومشاعرك وأن تتعلّم فن الاتصال مع الآخرين في عملك وبيتك وجامعتك.

خطر البرمجة السابقة

لم لا يقدّر الناس خطورة الأحاسيس؟

لأنهم لا يدركون أن تلك الأحاسيس تسبّ لهم أمراضًا وتؤثّر على علاقاتهم بالآخرين. قال تعالى (ولو كنت فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك).

حينما يغضب الإنسان – وإن لم يتماد في غضبه – فإن المخ يدرك ذلك ومن ثم يفتح ملفاً عقلياً يحمل نفس العنوان الذي أوحى له به "أنا غاضب" وكلما غضبت أدرجت نفس الأحاسيس والأفكار في ذلك الملف. وبالتالي تراكم الأحاسيس وتزايد حدة مشاعر الغضب، ومع تقدم الإنسان في السن وتراكم الأحاسيس يصل الإنسان حين يثار بأتفه الأمور إلى ذروة الغضب بسرعة.

ومن ثم نجد أشخاصاً قد يكونون ماهرين في أعماهم – حين يغضبون يفقدون توازنهم وقدرتهم على التحدث والتفاهم وقد يتسبب ذلك في خسارتهم لأموالهم أو تسرّيجهم من عملهم أو قطيعتهم مع

كتاب الله

الآخرين. هل سلوكهم هذا يرضي ربهم أو يحقق أهدافهم أو يحسن صحتهم؟ بالطبع لا! إذاً لماذا يفعلون ذلك؟

تتلخص الإجابة في كلمتين: البرمجة السابقة. تلك البرمجة التي يكتسبها الفرد من الأسرة والمدرسة والأصدقاء ووسائل الإعلام والمحيط الاجتماعي ككل، فضلاً عما يضيفه هو على ذلك.

لقد حان الوقت ليدرك الفرد أن أحاسيسه تسبب في نتائجه ولذا يتعيّن عليه أن يتعلم كيف يضبط أحاسيسه ويتحكم فيها حتى يستطيع أن يعبد ربه على نحو أفضل وان يسعد ب حياته الزوجية وان يوثق علاقاته بأصدقائه.

إن من المؤس أن يعيش الإنسان وحيداً وسط الناس.

إن الله عز وجل قد خلق العقل للإنسان كي يكون خادمه لا مدمره، فإن جعلته مدمر فسوف يدبر لك فقط الملفات العقلية التي تمّت برمجتها في الماضي، تلك الملفات التي أشار باحثو جامعتي سان فرانسيسكو وهارفارد إلى أن 90٪ منها ذو أثر سلبي لأن الفرد يكتسبها من المحيط الاجتماعي دون أي إدراك أو تحكم منه وبالتالي قد تكون غير مناسبة للفرد وطبيعة معيشته في الحياة.

على سبيل المثال قد يكون الوالدان من النمط العصبي سريع الانفعال فيكتسب الطفل ذلك منها دونوعي، مما قد يسبب له مشكلات أو تعسرأ في التعامل مع الآخرين حين يكبر. ومن ثم على الفرد أن يعميل على تصحيح تلك البرمجة السابقة وتنقيتها ومراجعتها أولاً بأول حتى تتحسن حياته وعلاقاته بالآخرين.

احذر! الأحساس السلبية تهدمك من الخارج ومن الداخل أيضاً

لقد أثبتت الأبحاث التي أجرتها الجامعات العالمية أن غليان الدم وارتفاع ضغطه المفاجئ قد يؤدي إلى حدوث جلطات أو سكتات قلبية لأن الدم يضخ بقوة على القلب فيرتفع معدل ضربات القلب في حين أن الفرد يلتقط أنفاسه بسرعة مما يمنع الرئتين من الامتناع الهواء وبالتالي يتآثر الجسم كله. وقد يصل الأمر على حد الإصابة بالسرطان لأن الخلايا السرطانية موجودة في الجسم أصلاً وجهاز المناعة يقوم بالسيطرة عليها ولكن الإنسان حين يغضب يستعمل كل عضو وكل جهاز في جسمه ويصرير في حالة تأهب وانشغال للدفاع ضد عرض ليس موجوداً وبالتالي تسنح الفرصة للخلايا السرطانية لتهاجم الجسم.

وكثيراً ما تؤدي تلك التغيرات الفسيولوجية الحادة التي تصاحب ثورات الغضب إلى الصداع النصفي نتيجة لارتفاع ضغط الدم في المخ وقلة كمية الأوكسجين الوائلة عليه.

إذاً فليتحكم الإنسان في أحاسيسه ليعيش حياةً أفضل وأسعد. فإذا كان الإنسان ودوداً أو فظاً غليظاً، أو متزاً رحيمًا أو غضوباً مضطرباً فإن ذلك كله يرجع إلى ما بداخله من أحاسيس ومشاعر.

القلق

هو أحد العواطف الطبيعية في حياة الإنسان التي تمثل جرس إنذار مبكر أو ناقوس خطر للإنسان ليأخذ حذره واحتياطه من خطر محقق على حسب تقدير العقل الباطني من تجاربك السابقة. ويعتبر عاطفة القلق العامل المشترك الأساسي لجميع الإضطرابات العصبية.

عندما يواجه الإنسان بنوع من التهديد الذي يستهدف حياته أو اعتبار ذاته والذي يثير خوفه أو فزعه، يطلق الجسم استجابة غريزية تدعى استجابة القتال / الهروب، وهي عبارة عن إنذار بالتهديد القادم يهيئ الفرد ويفتحه النشاط والطاقة اللازم للتعامل مع هذا التهديد، أما بالصمود والمواجهة، أو الركون للهرب تجنباً للأذى أو الموت. هذا كان ما يفعله أجدادنا في العصور الأولى للاستمرار في الحياة في بيئه مهددة للحياة.

التهديدات التي نواجهها في عالم اليوم ليست بالضرورة ذات خطورة تستهدف الحياة أو سلامة الجسد، فهي من نوع آخر عبارة عن هموم وضغوط بيئية وأسرية واجتماعية. فلا زال جهاز إنذارنا يستجيب بصور متفاوتة، نسميه حاله قلق أو خوف أو فزع اعتماداً على حدة أو عنف الاستجابة، محدراً بأن هنالك شيء يتطلب الحيطة والتعامل معه. وحيث أنه في هذه الأحوال لا مجال للهرب أو التصدي، علينا التحمل والمعاناة من كل الأعراض المتعلقة بهذه الاستجابة. لهذا صار لزاماً علينا أن نجد وسيلة أخرى للتعامل مع هذه الأعراض في حالة حدوثها، أو نتجنب أنفسنا انطلاقه هذا الإنذار في المقام الأول.

كتاب الثالثة

ويحدث القلق بدرجات متفاوتة؛ فالقلق البسيط يبدو كأنشغال للبال أو كحالة ترقب وخشية من حدوث أمر غير سار. أما القلق الشديد فيبدو في شكل خوف أو فزع يكون نتيجة لوقف أو حادث مزعج، حقيقياً كان أو متواهماً. وقد لا يكون بحجم المثير. ومن المحتمل أن يكون مصاحباً بأعراض جسدية لإثارة الجهاز العصبي اللاإرادي كتعرّق وارتفاع درجة الحرارة.

غالباً ما يكون القلق البسيط كرد فعل لصراع أو إحباط ما، أو لضغوط نفسية أو بيئية في مجال العمل أو الأسرة أو المجتمع. وقد يكون استجابة لتهديد بإيذاء بدني أو معنوي يتعلق باحترام الذات أو كرامة الشخص. وأحياناً يكون السبب لدافعية داخلية للفرد نفسه تضعه تحت ضغوط مستمرة ليصل بإنجازاته لمستوى غير واقعي أكبر من إمكانياته وقدراته العقلية أو البدنية، ولذلك تراه في صراع مع نفسه يزيد الضغط ليصل إلى ذلك المستوى غير المتوقع أو المطلوب منه.

فرويد ميّز بين نوعين من القلق، فالقلق الموضوعي هو عبارة عن استجابة واقعية للخطر الناجم عن البيئة، أما الثاني وهو القلق العصبي فهو ناتج عن صراع لا شعوري داخل الفرد الذي لا يكون قط واعياً بأسبابه. ويعتبر فرويد القلق كصراع لا شعوري بين رغبات أهوا الجنسية والعدوانية من جانب، وبين رغبات الأنما وأنما العليا والتي تمثل إلى عالم الواقع والمثاليات من جانب آخر. فالتعبير عن رغبات أهوا يشكل بصورة واقعية تهديداً لكيان الفرد لأنها تتعارض مع معايير المجتمع ومثل وأخلاقيات الفرد، ولذلك يصعب التعبير عنها شعورياً وبشكل علني. ولكن هذه المشاعر والرغبات التي يلح عليها أهوا

كتاب الثقة

لإشباعها والتي يتم كبتها بصورة فاعلة يمكن أن ينسف عنها لا شعوريا عن طريق أحلام النوم أو أحلام اليقظة.

حالة التوتر وعدم الشعور بالراحة والتي تنتج عن القلق قد تدفع الشخص لتجنب مثير القلق إذا ما أمكن ذلك، أو في محاولة لتخفيض حدة القلق قد يلجأ إلى آليات الدفاع النفسية المتعددة. إلا أن هذه الآليات لا تواجه المشكلة مباشرة بل تسعى لتشويه الواقع أو الحقيقة مثلاً بنكرانها أو إيجاد التبريرات غير المنطقية لها، ولذلك تستمر الحالة كما هي.

البعض يحاول تخفيض القلق أو التخلص منه بوسائله الخاصة التي تعود عليها وقد تكون هذه الوسائل غير متكيفة وقد تعود بأضرار إضافية، مثلاً اللجوء للمسكرات والعاقير الضارة بالعقل.

نظريه التعلم تعتبر أن القلق يحدث نتيجة لارتباط مباشر بمثيرات القلق البيئية من خلال عمليات الأشراط والتعزيز. ومع التكرار ومضي الوقت يتم تعليم هذه الاستجابة لمثيرات بيئية جديدة قد لا يتعرف عليها العقل الوعي وإنما يدركها العقل اللاوعي لأنه يرى صلة ما تجمع ما بين كل المثيرات وهذا ما يحدث بالتحديد في حالة المخاوف المرضية.

العامل الوراثي بدون شك له أهميته لأن حالات القلق تكثر بين أفراد الأسرة الواحدة. ولذلك تجد أفراد هذه الأسر ليس فقط قلقون، بل تكثر بينهم واضطرابات العصبية مثل اضطراب القلق المعتم، واضطراب الوسواس القهري، ونوبات الرهاب والفزع المرضية، بالإضافة لإمكانية إصابتهم بالأمراض النفسية جسدية، كالقولون العصبي، والصداع النصفي، وقرحة الثانية عشر.

اضطراب القلق المعمم:

هو شعور مؤلم من الهم والغم والخوف بصورة مستمرة معظم ساعات اليوم والأشهر. وتشمل الأعراض، التوتر، والشد العضلي، والشعور الدائم بالإعياء والإرهاق، وضعف التركيز، واضطراب النوم. وكل هذه الأعراض تؤثر سلباً على أداء الشخص مهنياً واجتماعياً وأسرياً. وأكثر ما يؤلم المصاب اجتراره لأفكار وذكريات سابقة مؤلمة، وتوقعات متшаكلة عن المستقبل، وهموم قد تتعلق بالصحة أو العمل أو المال أو العلاقات الأسرية والاجتماعية. وهي تكون مصدر إثارة متواصلة للجهاز العصبي اللا إرادي الذي بدوره يؤدي إلى حالة قلق مستمرة. إثارة الجهاز العصبي اللا إرادي المستمرة قد يعرضهم مستقبلاً للأمراض النفس جسدية كالصداع النصفي وقرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم أو السكر.

فن التخلص من القلق !

كتبت - دلال العطّاوي
 متى يجب عليك طلب المساعدة للعلاج من القلق حتى لا يتوجّل في أعماقك ويأتي بنتائج سلبية على حياتك؟

* وإذا بلغ القلق درجة كبيرة وسيطر عليك سيطرة محكمة ..
 فكيف يمكنك على الأقل خطوة أولي التعامل معه بسلام؟؟

القلق المفيد

* د. جيريلين روس مديرة مركز روس للقلق والاضطرابات المصاحبة له. ود. لندا أندروس أستاذ مساعد الطب النفسي بجامعة هيوستن تقدّمان لك خطوات العلاج من القلق، حتى لا يدمر حياتك ..
 فتقول د. أندروس إن القلق، على الرغم من مساوئه، فإنه مفيد في بعض الظروف، لأنّه رد الفعل الطبيعي لتلك الضغوط القاسية التي قد نتعرّض لها في عالمنا اليوم ..

فالقلق هو الذي يحرّكنا، ويجعلنا نستعد للمواجهة وأحياناً يعطينا الطاقة لاتخاذ خطوة حاسمة تفرضها الظروف، عندما نحتاج إلى القيام بها ..

لكن عندما يتمكّن منك القلق - على حد تعبير د. أندروس - يستجيب جسده لعدة تغييرات سلبية مرضية، منها اضطراب في النوم والأكل والتركيز، وقد تصابين على الأرجح بصداع مستمر، وألم في

كتاب الثقة

معدتك، وقد يصل الأمر أيضاً إلى حد اصابتك بشبه أزمة في التنفس مع سرعة نبض القلب الخائف، والعرق البارد الغزير...

كلها أعراض للقلق وأكثرها خطورة هو إحساسك بالاكتئاب وهمما يتلازمان كما تقول د. روس، عندما يستبد بك القلق في مثل حركتك ويمنعك من القيام بواجباتك اليومية ونشاطك المعتاد الذي يجب أن تقومي به، هنا تحتاجين للمساعدة حتى لا تتأثر حياتك سلبياً بالقلق.. فغالباً ما يحول لك القلق إلى إنسانة غير قادرة على اتخاذ القرار السليم، أو تفقددين القدرة على مواجهة موقف قد ت تعرضين له، فتؤجلين قراراتك، وتلغين مواعيد مهمة هروباً من المواجهة مجرد أن خوف القلق يكاد يشل حركتك... فكمما تؤكد د. روس أن الذين يتملكهم القلق، يتتجنبون المواقف الصعبة ويبعدون عن التعامل مع الناس وعن أي مواجهة فهم يكونون بلا تركيز، لأن درجة قلقهم عالية جداً، وتحولهم إلى أشخاص مشلولي التفكير والحركة والمواجهة. وتحتاج هذه الدرجة من القلق إلى مساعدة طبية كما ترى د. روس مديره مركز روس للقلق واضطراباته...

* والآن كيف تواجهين القلق؟ *

تنصحك د. أندروس بأن تضعي القلق في حجمه الطبيعي، وافصلي تماماً بين المخاوف الحقيقة للحدث الذي تعرضت له، وبين هواجسك وخيالاتك التي تعظم دائئماً الخطر وقد تحوله إلى كارثة... تعلمي كيف تسيطررين على المخاوف التي تستطعين أن تسيطرى عليها... أما المخاوف الأخرى التي لا تقدرين على ابعادها.. فحاولي أن تتقبلينها واسألي نفسك دائئماً... ماهي المخاوف التي يمكن أن تسيطرى عليها، وما الذي لا تقدرين على تغييره؟

كتاب الثالثة

ويا جابتكم الصادقة مع نفسك يمكن القيام بها هو مطلوب.. غالباً ما تكونين بحاجة إلى أسرة تحتويك أو صديقة تفضي إلية بمخاوفك وقلفك ومشاعرك المضطربة، وتساعدك على التحدث في مشكلتك وإذا زاد القلق... فعليك بزيارة متخصص معالج ليبدأ بإعطائك أدوية خاصة بالقلق...

تعلم فن الاسترخاء والعلاج هنا، كما تشرح د. روس بمنتهى الأمانة، يسير في خطين متوازيين، أو هما:

* عليك تحدي الأفكار السلبية، فأية فكرة قد تطرأ، عليك بالتفكير بسرعة فيها وسؤال نفسك هل هي فكرة ايجابية تساعدنـ على مقاومة القلق أم هي فكرة سلبية قد تزيد من خوفي؟ تقول د. روس ذلك صعب جداً ولكنـ مهم ويأتي بنتيجة ايجابية فعالة.

* والأمر الثاني هو أن تتعلم فن الاسترخاء.. كيف تأخذـ فيـ النفس العميق، فعندما يقلق الناس، هم يحبسون أنفاسـهم، ونحن بدورـنا نحاول أن نعلمـهم من جديد كيف يتفسـون بطريقة صحـية سليمة تهدـئ من روع جهازـهم العصـبي. وتنصحـك د. روس بالقيام بتمـرينات الـيوـجا، أو التـأمل، أو القيام بـتمـرينات رياضـية، وهي تؤكـد أنـ الرياضـة تأتي بـنتيجة مـذهلة في قـهرـ القـلق.

وتضيف د. أندروـس انه عليك ألا تخلـطي فيـ قـلقـكـ بينـ كلـ الأمـورـ حتى لاـ تـقـعـيـ فيـ بـرـائـنـ المـرضـ النـفـسيـ، فـانتـ قـلـقةـ منـ حدـثـ ماـ، إذـنـ عـلـيكـ انـ تـبـعـيـ قـلـقـكـ عنـ أمـورـ آخرـيـ. فيـ حـيـاتـكـ لـأنـكـ إـذـ لمـ تـفـرقـيـ بـيـنـ أـسـبـابـ الـقـلـقـ وـمـصـدرـهـ، فـسـوفـ تـخـسـرـينـ السـلـوكـ السـلـيمـ فيـ

كتاب الثالثة

حياتك، وسوف تفقددين علاقاتك الاجتماعية، وتختسرين ثقتك في نفسك وقدراتك الفطرية... حاوي الا تزيدي من الضغوط في حياتك والا تضيفي إلى كا هلك ضغطا نفسيا آخر فوق الضغط الذي تعانين منه فعلا..

وتؤكد د. أندروس حقيقة مهمة هي انه كلما كان الحدث المخيف الذي تعرضت له في حياتك كبيرا وضخما ومثيرا للدهشة اخذ منك وقتا طويلا للوقوف على قدميك مرة أخرى سليمة، وإذا كنت مكتوبة، فذلك سوف يعقد الأمور أكثر...

وتقول إن الطلاق هو أفعى شئ قد تتعرض له المرأة ولا تشفي من عواقبه أو القلق الذي نتج عنه إلا بعد سنوات، حتى تستطيع المرأة الوقوف مرة أخرى على قدميها وتسيطر على أحزانها وصدمتها!

* والحقيقة الأكيدة التي تهمس بها د. روس مدمرة مركز القلق، والتي توافقها عليها د. أندروس أستاذ مساعد الطب النفسي بجامعة هيوستن هي انه يجب عليك أن تكافحي حتى لاتقف حياتك، يجب عليك أن تملئي حياتك وتشغلي فراغك بالعمل وبالعلاقات الاجتماعية الطيبة فذلك سوف يضعك علي طريق الشفاء من القلق، ومع الأيام ومع العمل الجاد والصحبة الجميلة مع الأصدقاء والأسرة، سوف تفاجئين بأن الخوف والقلق يبعدان عنك....

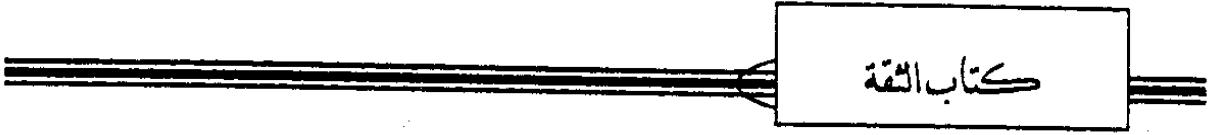
التوتر

التوتر العصبي ، اسبابه وعلاجه

[هناك طرق كثيرة لمحاولة ازالة التوتر العصبي من النفس اذا حاولنا تطبيقها باذن الله سوف يكون الهدف المنشود وهذا عشرون طريقة جميلة نحاول ان نتبع منها ما نستطيع ومن ثم نرى النتيجة على ابداننا وعلى انفسنا ..]

وهي ...

- 1- اختار لنفسك الأولويات المناسبة وحدد كل يوم أهدافاً واقعية
- 2- لا تقلق على شيء ، فالقلق لا ينفع . لا تندم على فشل أو خيبة
- 3- اعرف إن الخطأ ليس عيبا . الجميع يخطئون ويحاولون التعويض
- 4- ابحث عن السبب الحقيقي الكامن وراء فشل ما عوض أن تلوم نفسك


 كتاب الثقة

- 5- أوضح موقفك بأسرع ما يمكن ، حتى لا يحصل أي سوء تفاهم
- 6- تعلم أن تقول "لا" للأمور المزعجة أو المؤلمة ، حتى لو كنت غير واثق من نتائج ذلك
- 7- تعلم الإصغاء إلى المحيطين بك قد يكون لديهم ما هو مفيد
- 8- استمتع بأوقات الفراغ. الراحة ليست عيما. خطط لمشاريع ممتعة
- 9- كافئ نفسك على الأعمال والتصورات الإيجابية. (لا تتظر أحد)
- 10- كونوا متسامحين مع ذواتكم وراجعوهم كلما اقتضى الأمر
- 11- تجنب الأفكار السلبية أو المزعجة بل اكتبها على ورقة وضعوا خطة واقعية لحلها
- 12- كلما أحسست بالغضب أو التوتر تساءل إن كان الأمر يستحق العناء
- 13- انظر مباشرة في عيني من يكلمك ولا تحرك اليدين بحركات غير طبيعية
- 14- دندن كلما رغبت بذلك - حتى ولو صوتك ليس جميلا !



كتاب الله

- 15 - أجبر نفسك على التنفس بعمق كلما أحسست بالضغط
النفسي
- 16 - رتب المكان الذي تعيش فيه بشكل مريح جميل ، حتى
ترغبو بالعودة إليه في المساء
- 17 - خصص كل يوم دقائق قليلة للاسترخاء بأي طريقة من
الطرق
- 18 - لا تهمل مظهرك. اهتم بجسمك وملابسك ولا تنسى ان
تستخدم محبب نفسك عطرك
- 19 - قارن مشاكلك بمشاكل غيرك حتى لا تشتفق على نفسك.
مهما يكن الحياة جميلة
- 20 - اتخذ وضعية جسدية مريجحة: قف بتوزن تام على قدمك
و اذا جلست استخدم كامل الكرسي

كتاب الله

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

الاكتئاب والأحزان

مقدمة

- تعتبر مشاعر الحزن من الأحاسيس العادية التي يعاني منها كل شخص لدرجة معينة في حياته.
- أما الإكتئاب فهو حالة نفسانية تشتد فيها الأحاسيس بحيث يؤثر سلباً في النشاطات اليومية.
- والاكتئاب هو أحد أكثر المشاكل الذهنية شيوعاً.
- يصيب الاكتئاب النساء ضعف ما يصيب الرجال.
- غالباً ما يزول الإكتئاب تلقائياً بعد أيام أو أسبوع قليلة، لكنه في حالات أخرى قد يتطلب دعماً ومساعدة متخصصة، وقد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من كآبة شديدة الدخول إلى المستشفى حتى لا يسبوا الأذى لأنفسهم.
- الإكتئاب جزء من طيف كامل من الأمزجة المختلفة التي يمر بها الناس، فكلنا يمر في أوقات سعادة وحزن وغالباً ما يعكس ذلك على احساسنا وشعورنا.
- والشعور بالحزن أمر طبيعي بين الحين والآخر، لكن إن أصبح شعوراً مستمراً يصبح اكتئاباً ، وهذا يدل على وجود خلل ما في توازن النواقل العصبية في الدماغ، الأمر الذي يحتم القيام بشيء تجاهه. وبالمثل ، يشعر كل منا بفترات من الزهو والنشاط، لكن إن أصبحت تلك الحالة دائمة وكان النشاط مفرطاً أو ما يعرف بالهوس mania فهذا يعني أن وظيفتك العقلية تعاني من خلل وتستدعي مساعدة طبية لإعادة وظائف العقل وسلوكياته إلى الوضع الطبيعي .

كتاب الثقة

علامات وأعراض الإكتئاب

- عدم المبالاة والإكتئاب بشكل عام.
- تدني مستويات النشاط بشكل متواصل.
- وجع الظهر.
- حزن دائم.
- ضعف في الذاكرة.
- الصداع.
- إضطراب المعدة.
- مزاج سيء ياستمرار.
- عدم القدرة على مواجهة الصعاب.
- الأرق أو الإستيقاظ باكراً في الصباح (رغم ان البعض يميل إلى الإفراط في النوم).
- فقدان الرغبة في ممارسة الجنس.
- فقدان الشهية (رغم ان البعض قد يتباhe شهية مفرطة للطعام).
- فقدان التركيز
- قلة الإعتداد بالنفس.
- الشعور بالذنب.
- القلق.
- وساوس سقية وخيالات وهمية وأفكار غير عقلانية
- التفكير في إيذاء النفس.
- الهياج وعدم الإستقرار البدني.

إستبيان وكشف الإكتئاب

كتاب الثالثة

إذا لم تكن متأكداً هل أنت مصاب بالإكتئاب أم لا ، أحضر ورقة وأجب عن الأسئلة التالية بنعم أو لا:

1. أشعر بالحزن والهم بأغلب الأوقات.
2. لم أعد أستمتع بالأشياء كما كان فيها مضى.
3. فكرت بالانتحار.
4. أشعر بأنه ليست لي فائدة ولا يحتاجني أحد.
5. أفقد وزني.
6. أعاني من الأرق الطويل.
7. أنا كثير الحركة ولا يمكنني البقاء ثابتاً.
8. ذهني ليس بالصفاء الذي اعتدت عليه.
9. أشعر بالإرهاق دون سبب.
10. أشعر باليأس من المستقبل.

النتيجة:-

- إذا أجبت بنعم على السؤالين الأول والثاني فربما كنت تعاني من إكتئاب رئيسي
- إذا أجبت بنعم على سؤالين على الأقل من الأسئلة من 4 حتى 10 فربما كنت تعاني من إكتئاب طفيف(ويفضل زيارة الطبيب)
- إذا أجبت بنعم على السؤال رقم 3 فاتصل بطبيبك على الفور.

أسباب الإكتئاب

- أثناء الفترات الإنتحالية الكبرى بالحياة: مثل الطلاق أو الإنقال من فترة المراهقة إلى سن الرشد.

كتاب الثالثة

- ضغوط عصبية شديدة.
- العيش مع أفراد آخرين من الأسرة مصابين بالإكتئاب.
- يعاني غالباً الأشخاص المصابون بالقلق والوسواس القهري والإضطرابات النفسية الأخرى من الإكتئاب.
- فقدان أو وفاة أحد الأحباء أو المقربون منا.
- مشاكل في العلاقات مع الآخرين.
- ضعف الصحة.
- الإعتناء بصحة شخص لفترات طويلة.
- متاعب ومشاكل مادية.
- مشاكل لها علاقة بالعمل.
- نزاعات مازالت عالقة
- تراكم المشاكل لدرجة لا يستطيع معها الشخص أن يتحملها.
- عوامل فيزيولوجية كتدني مستويات هرمون الدرقية (قصور الغدة الدرقية).
- مشاكل هرمونية يمكن أن تحدث بعد الولادة أو في فترة إنقطاع الطمث.
- عوامل متعلقة بنمط الحياة كالإسراف في تناول الكحول أو تعاطي المخدرات.
- يمكن أن يظهر الإكتئاب فجأة دون أن توفر أية عوامل واضحة وهذا يعرف بالإكتئاب الداخلي المنشاً.
- هناك دليل على أن بعض الأشخاص ميلاً جينياً للإكتئاب تشير حادثة أو مجموعة من الأحداث.

المعالجة بدون عقاقير

كتاب الثالثة

- من المهم طلب مشورة الطبيب إذا كنت تعاني من إكتئاب متواصل، ومن الضروري أيضاً على كل من فكر في الإنتحار طلب المساعدة الطبية فوراً.
- وقد تجد أنه من المفيد لك أن تبحث بعض الأمور العالقة في ذهنك مع طبيبك، أو ربما مع أحد المقربين منك، وغالباً ما يفيد العلاج الاستماع شخص حيادي لمشكلاتك بدون أن يحكم عليها أو يتقدّها.
- وقد يقترح عليك الطبيب الإستعانة بأحد مقدمي النصح أو بطبيب نفسي لدراسة حالتكن رغم أن هنالك الكثير من التشابك بين هذين المنهجين، فالناصح عادة يميل إلى التركيز على احساسك ويساعدك في فهمها، في حين يسعى الطبيب النفسي إلى تغيير الأنماط السلبية للتفكير وتوجيهها في منحني أكثر إيجابية.
- ويعتبر الدعم من مختلف الأفرقاء أمراً مفيداً، حيث يمكن أن توفر العائلة والاصدقاء مصدراً حاضراً للدعم والتشجيع والمساعدة اليومية، ومع ذلك فليس كل شخص محظوظ لدرجة كافية حتى يحظى بالعلم والرعاية في مثل هذه الأوقات.

علاج الاكتئاب بالعقاقير المضادة للاكتئاب

قد يصف لك الطبيب مساقاً علاجياً بالعقاقير المضادة للإكتئاب بالتوافق مع العلاج النفسي، وتعمل هذه العقاقير التي تتوفر بأنماط عديدة على تعديل توازن المواد الكيميائية في الدماغ.

وفيما يلي نذكر الفئات الرئيسية الثلاث من العقاقير المضادة للإكتئاب:

كتاب الثالثة

- 1- مثبطات إعادة السيروتونين الإختيارية SSRIs
- 2- مثبطات أحدى أمين الأوكسيديز MAOIs
- 3- مضادات الإكتئاب غير متجانسة التركيب HCAs (مضادات الإكتئاب ثلاثة الحلقات)

نأتي الان إلى التفاصيل:

الصنف الأول: مثبطات إعادة السيروتونين الإختيارية SSRIs وهي تعمل على تقوية نشاط الناقل العصبي المسمى بالسيروتونين عن طريق تأخير إعادة إلتقطان النهايات العصبية له من جديد

ولفهم هذه الآلية إنظر إلى الصورة أدناه:

شرح الصورة بالأعلى:
قد يكون لدى المصابين بالإكتئاب كميات ضئيلة من الناقل العصبي "السيروتونين" متوفرة لتنشيط خلايا المخ.
فيما يلي اليمين تقوم نهاية إحدى الخلايا العصبية بإطلاق السيروتونين.

ويعبر بعض السيروتونين الوصلة العصبية وينشط الخلية الثانية.

وتعيد الخلية المرسلة للرسالة العθبية أيضاً إمتصاص بعض السيروتونين من جديد، فتحرم منه الخلية المستقبلة.
فلا تحصل تلك الأخيرة على كفايتها منه.

كتاب الله

أما في اليسار فيقوم مثبط إعادة السيروتونين الإختياري (مثل فلووكسيتين) بإبطاء عملية إعاجة إمتصاص الخلية المرسلة للسيروتونين فتزيد كمية السيروتونين المتوفرة للخلية فيعود الإتزان

ومن أشهر تلك المثبطات إستعمالاً:

- * الفلووكسيتين.
- * الباروكسيتين.
- * السيرترالين.

وهذه المثبطات ليست بفعالية الصنف الثالث (أي مضادات الإكتئاب الغير متجلسة)
ومثل مضادات الإكتئاب الأخرى عادة ما تستغرق عدة أسابيع للوصول لفعاليتها الكاملة.

ومن آثارها الجانبية:

- * التهيج.

* تأخير القذف وبلغ ذروة النشوة.

* إضعاف الرغبة الجنسية والإستفارة.

ويفضل تناول هذه الأدوية في الصباح لأنها قد تعمل على إضطراب النوم إذا تناولها المساء قبل أن يأوي إلى فراشه.

الصنف الثاني: مثبطات أحادي أمين الأوكسیديز MAOIs
وهذه المثبطات نادراً ما تكون الإختيار الأول في علاج الاكتئاب نظراً لآثارها الجانبية الخطيرة المحتملة ولكنها مفيدة في علاج أولئك الذين لم يتحسن الإكتئاب لديهم مع إستعمال الأدوية الأخرى ، وبخاصة المصابين بإضطراب الذعر.

كتاب الثقة

ومن الآثار الجانبية لهذه المثبتات:

- * الدوار.

- * الأرق.

- * العجز الجنسي.

* رفع ضغط الدم بدرجة خطيرة لدى من يأكلون أطعمة تحتوي على التيرامين مثل المخللات وبعض أنواع الجبن.
لكن لا تقلق فهناك نوعين من هذا المثبت :

1- مثبتات تحتاج إلى تجنب الأطعمة المحتوية على التيرامين

وهي :

- * الفينيلزين.

- * الترانايسيبرومين.

- * الأيزوكاربوكسازيد.

2- مثبتات لا تحتاج لخطر الأطعمة المحتوية على التيرامين:

- * سيلا جيلين.

- * الموكلوبينايد.

الصنف الثالث: مضادات الإكتئاب غير متجانسة التركيب
الحلقي (مضادات الإكتئاب ثلاثة الحلقات) HCAs
وتعمل على تقوية مفعول ناقلين عصبيين بالمخ هما
النورإينفرين والسيروتونين،
وهذا الصنف ينبغي تناوله بالليل لأنه منوم

ومن الآثار الجانبية:

- * زيادة الوزن.

- * الإمساك.

- * صعوبة التبول.

كتاب الثقة

- * إنخفاض الضغط الوضعي (دوار بسبب إنخفاض حجم تدف الدم إلى المخ عند الوقوف أو الجلوس في الفراش فجأة).
- * إن هذه الصنف الثالث لا يوصف لمرضى القلب لأنها تسبب إضطراباً بإيقاع ضربات القلب.

ملاحظة: تختلف الآثار الجانبية بإختلاف الأنواع ، لهذا قد يغير لك الطبيب نوع الدواء إذا أحدث آثاراً جانبية ضارة.

ونذكر من هذه العقاقير الشائع وصفتها للمرضى:

- * الأميتريتيلين.
- * الدوكسيبين.
- * البروتريتيلين.

وعادة ما تبدأ العمل خلال بضعة أسابيع، وإذا ما قمنا بعمل مقارنة بين هذا الصنف والصنف الأول فإننا نجد أن الصنف الثالث يتمتع بنفس الفعالية للصنف الأول وهو أقل تكلفة لكن آثاره الجانبية أخطر من الصنف الأول.

وسوف يختار لك الطبيب عقاراً يلائم حالتك وإحتياجاتك. وبالرغم من المزايا الحسنة لهذا العقاقير كتحسين النوم الذي يلاحظ فور بدء العلاج، فإن الأمر يتطلب ما لا يقل عن إسبوعين لكي يبدأ مفعولها بتحسين المزاج.

لكن قد تحدث بعض التأثيرات الجانبية عند بدء تناولها وهي:

- جفاف في الفم.
- طفح جلدي.

كتاب الثقة

- دوار.
- إمساك.
- إهتياج.

وإذا كانت هذه التأثيرات الجانبية تزعجك، عليك الإتصال بالطبيب الذي قد يصف لك دواء بديلاً أكثر ملائمة لك. ما إن يبدأ مفعول مضادات الاكتئاب حتى يظهر التحسن، ويستعيد المصاب تدريجياً قدرته على التعامل مع المشاكل الحياتية. وينصح معظم الأطباء المريض بأخذ مضادات الاكتئاب لمدة أربعة إلى ستة أشهر على الأقل، ويعتمد القرار بالتوقف عن أخذ الدواء على مدى حسن إستجابة المريض وعلى جملة عوامل أخرى، لكن إذا ظلت العوامل المسيبة للإكتئاب على حالها أو إذا بدأ أن فترة النصح كانت مكربة نوعاً ما، فمن الأفضل عادة الانتظار ريثما تتحسن العوامل قبل التفكير في التوقف عن تناول الدواء.

إن مضادات الاكتئاب لا تزيل القدرة على الإحساس بالطيف الطبيعي للمشاكل الإنسانية، كما أنها لا تسبب الإدمان، وغالباً ما يخلط الناس بينها وبين المهدئات التي تسبب الإدمان ولا تساعد في التغلب على الإكتئاب.

المساعدة الذاتية

- يمكن زيادة فعالية أي علاج للاكتئاب في العديد من الحالات بالإنتباه إلى نمط الحياة والروتين اليومي.
- ومن المهم القيام بالكثير من التمارين اليومية ويفضل أن تكون في الهواء الطلق (الرياضة تطلق الأندروفين من الجسم وهي مادة كيميائية مضادة للإكتئاب)



كتاب الثقة

- ويجب أن يكون الطعام صحيّاً.
- كما أنه من المهم أيضاً ملء كل يوم بنشاطات ممتعة ومشوقة لكن مع ضرورة عدم الإكثار منها.
- إن التواصيل مع الأصدقاء والتحادث معهم يمكن أن يساعد أيضاً في مواجهة الاكتئاب.

العلاج والطب البديل

أولاً: العلاج العطري:
 يمكن أن تفيد الزيوت العطرية في تحسين المزاج وتهدئة الأعصاب والتخفيف من الاكتئاب، مثل الياسمين والبرغموت والخزامي والقصعين والورد والبابونج،
 أضف بضع قطرات من أحد هذه الزيوت إلى الحمام أو وضع الزيت في وعاء من المياه الساخنة لتعطير الغرفة أو يمكنك وضع بضعة قطرات من الزيت العطري على منديل قماشي و تستنشق الرائحة.

ثانياً: العلاج العشبي:
 يمكن للعلاج العشبي أن يفيد أيضاً:
 أ- يساعد شاي إكليل الجبل في التخفيف من الاحتياط،
 ضع ملعقة كبيرة من أوراق إكليل الجبل المجففة والمطحونة في كوب من الماء المغلي لمدة 10 دقائق، ثم صف الشاي قبل شربه.
 ب- يمكن لشاي عشب لسان الثور أو عشبة يوحنا أو عشبة رعي الحمام أن يرفع المعنويات:
 ضع ملعقة كبيرة من العشب المجفف في كوب من الماء المغلي لمدة 10 دقائق، ثم صف النقيع.

كتاب الثقة

ثالثاً: العلاج الإنعكاسي:
إضغط على أي واحد من النقاط الإنعكاسية الموضحة في الصورة أدناه لمدة دقيقة تقريباً، وكرر الحركة نفسها في القدم الأخرى.

شرح للصورة:-

- حفز النقاط الثلاث للرأس الموجودة في أسفل الإصبع الكبير في القدم: في القاعدة والحافة الخارجية والطرف العلوي من الإصبع.
- لزيادة الإسترخاء إضغط على نقطة الضفيرة الشمسية الموجودة إلى جانب نتوء القدم.
- للتخفيف من الإحباط إضغط على نتوء القدم، قرب الضفيرة الشمسية، لتنشيط الغدد الكظرية.

رابعاً: العلاج بالضغط باليد:
لتخفيف من الإحباط ، إستخدم السبابة للضغط برفق في الإخدود الموجود فوق الشفة العليا وتحت الأنف ولمدة دقيقة تقريباً.

- إذ كان لديك شيء أو عمل عالق فأنهيه بأسرع وقت وأحسسي الأمر حتى يصبح إهتمامك للأمور المستقبلية الأخرى أكثر تركيزاً.
- إجلس مع نفسك قليلاً وإبحث عن الأسباب المباشرة لهذا القلق والتوتر والهم والحزن وحاول حلها لوحدهك وإذا لم تستطع إستشير أصدقاءك الأكبر منك أو أخوانك ذو الخبرة الأكبر في الحياة.

النظرة البعيدة المدى للحالة

كتاب الثقة

في أغلب الحالات يزول الاكتئاب بدون علاج أو بواسطة العلاج الداعم ومناقشة الحالة مع الناصح و/أو الدواء. لكن يظل البعض يعاني من نوائب إكتئاب طوال حياتهم مما يتطلب منهم الخضوع لعلاج متخصص لفترات طويلة.

كتاب الله

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

كتاب الله

التفكير الإيجابي يدعم الثقة بالنفس

كتاب الله

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

التفكير الايجابي وحديث النفس

دما نرى أشخاصاً يتحدثون إلى أنفسهم بصوت مسموع نشعر أحياناً أن ما يفعلونه شيء غريب. غير أننا نعرف أن كل الناس يتحدثون إلى أنفسهم بصمت، ولا نعتقد أن ذلك شيء مستغرب أو مستهجن. وإذا آذاناً شخص من الأشخاص بكلمة أو ب فعل، نجد أحياناً أننا عندما نخلو إلى أنفسنا نعبر عن غضبنا بان نرسم مشهداً درامياً نتصور فيه أننا نتكلّم بكثير من الغضب ونرد على الإهانة بمثلها بكلمات باللغة القسوة.

هناك من الناس من ينفق ساعات طويلة في رسم هذه المشاهد الغاضبة وتقليلها وتكبيرها وتصغيرها وتفصيلها، وهي مشاهد تعكر صفاء النفس لأنها مشاهد سالبة في أساسها. وكل واحد منا يدخل في حديث مستمر مع نفسه وينفق في سبيل ذلك الكثير من الطاقة والوقت والجهد على أشياء قليلة القيمة في أغلب الأحيان. ويستمر هذا الحديث مع النفس من لحظة اليقظة في الصباح إلى أن يحين وقت النوم. وهذا الحوار الداخلي يتواصل أثناء العمل والدراسة والمطالعة ومشاهدة التلفزيون والحديث مع الآخرين، وأثناء السير في الشارع وركوب الحافلة وتناول الطعام الخ. في كل الأوقات نقيم الآخرين، ونعلق على تصرفاتهم وأقوالهم وشئونهم، ونلومهم ونعتب عليهم إلى غير ذلك.

وتزداد هذه الأحاديث في داخلنا قوة مع مرور الوقت وتزداد نفوذاً على حياتنا إلى درجة أنها ترسم أحياناً الإطار الفكري والفلسفي الذي نتحرك في داخله ونتصرف وفقاً له. وتسهم هذه الأحاديث في تشكيل قيمنا وترجمتها شيئاً فشيئاً إلى أفعال تحديد علاقتنا مع أنفسنا

كتاب الفقة

ومع الآخر، فإذا كانت هذه الأحاديث سلبية أو ايجابية فإنها ستؤثر على العقل الباطن عندنا وسيكون لها نتائج سلبية أو ايجابية حسبما يكون عليه الحال. وهذه الأحاديث نشاط إلى، يتحرك بداخلنا سواء شعرنا بذلك أو لم نشعر. وإذا أدركتنا ذلك بالشكل الكافي فإنه سيكون بإمكاننا أن نسيطر على العملية برمتها، وسيكون بإمكاننا أن نجعل الحوار الداخلي حواراً إيجابياً. وإذا فعلنا ذلك فسيكون في يدنا قوة تعمل بإرادتنا وتوجهنا إلى ما هو خير وفيد.

حاول أن تكون واعياً لما يدور في داخلك من أفكار وعواطف. راقب هذه الأفكار والعواطف. وبالتدريج سيكون في وسعك أن تتحكم في الحوار الداخلي لمدة أطول. وإذا راقبت هذه الأفكار والعواطف فانك بالتدريج ستوجد مسافة بينك وبينها. وبالتالي تصبح أكثر قدرة على السيطرة عليها. وعندما تجد أن الأفكار التي تدور في مخيلتك تافهة وعديمة القيمة أو قفها على الفور. غير رها إلى ما هو أفضل وأكثر فائدة. غير الموضوع وغير الكلمات. إن الأمر يشبه إلى حد كبير الاستماع إلى شريط مسجل. إذا لم تعجبنا المادة المسجلة فإننا نغير الشريط ونستمع إلى شريط آخر يرافق لنا. لماذا نسمح لأنفسنا أن نستمع إلى شريط يعكس صفونا؟ لنغير الشريط بشريط آخر يتحدث عما يدخل الفرح والسعادة إلى قلوبنا.

ويقول لنا علماء النفس إن بإمكاننا أحياناً أن نوقف الشريط المزعج تماماً دون أن نستمع إلى شريط آخر وإن كان ذلك لفترة قصيرة من الوقت. ويقولون لنا إن الحوار الداخلي مفيد أحياناً، ولكنه في كثير من الأحيان ثرثرة متواصلة لا طائل من ورائها تصرف انتباهنا عما هو مفيد ومهم. وإذا أدركتنا ذلك فان بإمكاننا أن نجعل هذه الحوار إيجابياً أو بإمكاننا أن نوقف هذا الحوار تماماً فترة من الوقت. وبالتدريب نستطيع أن نسيطر على ما في داخلنا من أفكار.

تعلم التفكير الايجابي

الايجابية هي بداية الطريق للنجاح.. فكر بالنجاح دائمًا، فحين تفكر بإيجابية فإنك في الواقع تبرمج عقلك ليفكر إيجابياً، والتفكير الايجابي يؤدي إلى الاعمال الايجابية في معظم شؤون حياتنا لذلك قم بما يلي:

أولاً : برمج نفسك لتحصل على الشفاء ، تخيل نفسك وأنت في أحسن صحة وعافية ونشاط.

ثانياً : برمج نفسك على أن تكون ناجحاً في دراستك ، تخيل أنك حصلت على أعلى تقدير.

ثالثاً : بل برمج نفسك أنك ذكي لامع ، تخيل نفسك كذلك. إن أحسن وقت للبرمجة الايجابية أو بمعنى آخر التفكير الايجابي هو مرحلة الاسترخاء الجسدي التام قبل أن تنام، وحتى تتعود على التفكير الايجابي اختر تلك العبارات الايجابية التي ستساعدك بلا شك على النجاح والتفوق، واتبع ما يلي:

أولاً: قم بتصوير العبارة الايجابية التي تناسبك أكثر من صورة .

ثانياً: الصق الصورة في أماكن متكررة أمامك بصورة يومية كموقع بارز في غرفة النوم، بجوار مكتبك عند الباب.

ثالثاً: عود نفسك النظر إلى هذه العبارات يومياً.

رابعاً: كرر العبارات في ذهنك كلما تذكريها باستمرار.

ثانياً : برمج نفسك على أن تكون ناجحاً في دراستك ، تخيل أنك حصلت على أعلى تقدير.

كتاب الثالثة

ثالثاً : بل برمج نفسك أنك ذكي لامع ، تخيل نفسك كذلك . إن أحسن وقت للبرمجة الإيجابية أو بمعنى آخر التفكير الإيجابي هو مرحلة الاسترخاء الجسدي التام قبل أن تنام ، وحتى تعود على التفكير الإيجابي اختر تلك العبارات الإيجابية التي ستساعدك بلا شك على النجاح والتفوق ، واتبع ما يلي :

أولاً : قم بتصوير العبارة الإيجابية التي تناسبك أكثر من صورة .

ثانياً : الصق الصورة في أماكن متكررة أمامك بصورة يومية كموقع بارز في غرفة النوم ، بجوار مكتبك عند الباب .

ثالثاً : عود نفسك النظر إلى هذه العبارات يومياً .

رابعاً : كرر العبارات في ذهنك كلما تذكرتها باستمرار

التفكير الإيجابي طريقك للنجاح وإياك والتفكير السلبي !!!

التفكير الإيجابي هو مهارة يمكن تعلمها وإتقانها بحيث تكون الطريق إلى النجاح والسعادة

كثيرون يعتقدون أن طريقة التفكير سواء كانت سلبية أو إيجابية هي أمور فطرية توجد مع الإنسان منذ طفولته ، ولكن التفكير الإيجابي هو مهارة يمكن تعلمها وإتقانها بحيث تكون الطريق إلى النجاح والسعادة في حياة كل رجل منها كان مركزه أو تحصيله العلمي . فالعقل يخضع للتدريب الجيد ويمكن اكتساب التفكير المنظم العميق والخلق ، وللتفكير استراتيجية وقواعد يجب أن نتبناها ومنها :

كتاب الثقة

- اكتشاف الموهب:

يحتاج كل رجل في مرحلة ما من عمره أن يكتشف موهبه، لأن الموهبة كنز مدفون داخل كل فرد يجب التنقيب عنه وإخراجه والاستفادة منه، ولكل رجل كنزه المدفون المختلف عن الآخر وليس شرطاً أن يكون كنزاً مماثلاً لغيرك من حولك. هكذا فعل العباقة والتابعون الذين وضعوا أيديهم على الكنز الداخلي واستغلواه دون ملل أو يأس.

- تحسين التفكير:

يمكن للإنسان أن يتعلم شيئاً جديداً، وأن يتقدم ويتطور خطوة كل يوم عن اليوم الذي سبقه، وهذا ليس له علاقة بالعمر والظروف.

- توسيع نطاق تفكيرك والخروج من الدوائر الضيقة:

فإذا كنت طالباً على سبيل المثال لا تنحصر المناهج الدراسية استعداداً للامتحان فقط، وإذا كنت موظفاً أو عاماً لا تحرر من قيود الكسب المادي فقط، وابحث عن مجال لتطوير نفسك وهواياتك وأنشطتك فهذا طريق رحب للدخول في عالم أوسع وأشمل.

- تعلم استراتيجية رمي الأحمال والهموم أولاً بأول، وعدم حملها لتراكم وتدخل تفكيرك في حالة من اليأس والقنوط، فهناك دائماً حلول للقضايا الصغيرة قبل أن تتفاقم وتكبر.

- العمل على بناء الثقة بالنفس وذلك من خلال تقدير ذاتك في النجاحات الصغيرة، لأن الثقة والإيمان بالنفس تزيد من عزيمتك للتقدم نحو أعمال أكثر نجاحاً.



كتاب الثقة

- عدم السماح لمشاكل وهموم الحياة اليومية تنسيك مهمتك المتعلقة بالارتقاء بتفكيرك، والاستفادة من النقد الذاتي لنفسك عند الاختلاء لمراجعة نقاط القوة والضعف وسبل تطويرها.

- ابتعد عن أحلام اليقظة البعيدة جداً عن الواقع لأنها تجعلك تقارن أحلامك بواقعك لتدخل في حالة من اليأس، التزم بالواقعية واعمل على تحسينها ولو بقدر بسيط أفضل من بناء أحلام يقظة بعيدة المنال.

كل هذه الأمور تجنبك التفكير السلبي وتنقلك إلى عالم من التفكير الإيجابي الذي بدوره سيفتح لك آفاقاً جديدة تؤدي بك إلى النجاح والتطور



كتاب الله

حيل وطرق لتنمية الثقة بالنفس

كتاب الله

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

كتاب الثقة

المواجهة .. الحل الأمثل للتخلص من الخوف

قال علماء نفسيون مؤخراً أن أسرع طريقة لعلاج المخاوف التي يعانيها البعض هي استخدام عقار يزيد مالديهم من خوف ثم تعریضهم بعد ذلك للشيء الذي يخافونه.

ويقوم علماء النفس عادة بعلاج الااضطرابات النفسية التي يعانيها البعض مثل مرض الرهاب عن طريق أساليب سلوكية بتعریض هؤلاء المرضى إلى المواقف، أو الأشياء التي يرهبونها لفترات قصيرة، ثم يقومون بزيادة هذه الفترات كلما أخذت تلك المخاوف في الانخفاض. وأحياناً يتم اللجوء إلى العقاقير المهدئة قبل البدء في العلاج من أجل التخفيف من مخاوفهم. وقد أثبتت تلك الطريقة العلاجية نجاحاً في السنوات الأخيرة غير أن فترة العلاج في الوضع الطبيعي تصل إلى 16 أسبوعاً.

يقول العالم تود فارشيون من مركز علاج القلق والاضطرابات المصاحبة له من جامعة بوسطن، حسب صحيفة البيان، أن هناك ضرورة كبيرة لتسريع مدة العلاج لأن هناك عدداً كبيراً من المرضى لا يستطيعون المواطبة على حضور جلسات العلاج لفترة طويلة ويفضلون عدم الحضور على مواجهة مخاوفهم.

وبعد تجارب قام بها العالم فارشيون مع مجموعة من رفاقه على عدد من الفئران المخبرية تبين لهم أن استخدام عقار يزيد من حدة التوتر ثم تعریض الفرد إلى المواقف التي يخشاها يؤدي إلى تقصير مدة العلاج بشكل فعال.

كتاب الثقة

ومن جانب آخر وحول ظاهرة الخوف فالخوف ظاهرة طبيعية يشترك فيها الإنسان والحيوان وربما النبات أيضاً، فمن منا لا يخاف ولا تنتابه حالة من الهلع ويتصبب عرقاً وترتعد فرائضه، ويشعر وكأن قلبه كاد يتوقف عن النبض، أو كان أنفاسه أصبحت إلى آخر رمق. ومن منا لم يصرخ وهو صغير بأعلى صوته أثناء الليل بعد أن يستيقظ من كابوس منادي: أمي أمي أدركيني .. فما الذي يحدث لنا بالفعل خلال هذه اللحظات العصبية، وما هو هذا الحدث الجلل الذي آثار لدينا هذه الانفعالات العصبية، وهل نعرض أنفسنا لخطر الموت لحظة الهلع الشديد؟

والواقع أن الخوف، والغضب والفرح، والحزن، إحساس بشري يرتدي أحياناً ثوباً طيفاً، وأحياناً أخرى يكون شديداً على النفس. وجل هذه الانفعالات تحدث عندما يتواجه دماغنا بشيء ما. ويقوم الدماغ بمواجهة سلسلة منطقية من الرسائل المتداولة من الرسائل المتداولة إليه من حواسنا الخمس، حيث يعمل على تحليلها بصورة منطقية أيضاً.

ويرى علماء النفس أن الانفعال عبارة عن رد فعل نفسي وفسيولوجي، حيث تنطلق سلسلة من الهرمونات المثيرة للجهاز العصبي لكي يواجه المرء وضعاً طارئاً ليس في الحسبان.

ويعتبر رد الفعل هذا عبارة عن توافق مع التغيير الحادث بيئتنا، وليس الخوف سوى الانفعال الذي يتتبناه في حالة الخطر أو التهديد أو حالة التعرض لهنّة ما. ويُعمل الانفعال على تحفيز الجسم ليتفاعل بصورة ملائمة تتناسب والموقف المخيف ليساعده على البقاء.

وعلى الرغم من أن الخوف شعور ينتاب جميع المخلوقات الحية، فإنه أيضاً من الوسائل التي تحافظ بها الكائنات على حياتها، ولذا

كتاب الثقة

قالوا إن الخوف يطيل العمر، والخوف نظام إنذار مبكر حقيقي لأنه يمكن الكائنات الحية من تجنب الموت عند مواجهتها الأولى مع الخطر. والغريب أن حالة الخوف التي تنتاب الذبابة ليست كحالة الخوف التي يتعرض لها السباح، فهو عند الخسارة رد فعل انعكاسي بسيط يساعدها على البقاء على قيد الحياة حيث يطلق الشعور بالخطر، سلسلة من الاستجابات الأوتوماتيكية كي تهرب من الخطر المحدق المتمثل في حيوان ما. أما عند الإنسان فتظهر تلك الاستجابات أو التصرفات الآلية الذاتية على شكل ارتجاف ورعشة، وانتفاضة كما يضاف إلى ذلك العنصر العاطفي.

ويشير العلماء إلى أن دماغ الكائن الحي البشري يستطيع أن يترجم ما يرى، ولذلك فالخوف يتولد من الخيال وما يمكن توقعه قبل وقوعه، أكثر مما يتولد عن الموقف الحقيقي الذي يواجهه المرء، حتى ولو كان هذا الموقف الذي يتعرض له بشكل مختلف تماماً عن رد الفعل الذي يمكن أن يبديه إنسان آخر يتعرض للموقف نفسه، فعندما يتواجه أحد السباحين المهرة مع سمكة قرش مفترسة، فإنه يشعر وكأن الدم سيجمد في عروقه.

وبينت إحدى الدراسات أخيراً وجود شذوذات وراثية غير معتادة قد تكون ذات علاقة بحالات الفزع والرهاب المرضي Phobia، فقد صرخ باحثون إسبان في مؤتمر لمنظمة الوراثة البشرية أن 97% من عينة عشوائية لمرضى مصابين باضطرابات القلق كان لديهم تضاعف في المادة الوراثية على الصبغي 15 مقارنة مع 7% عند الأشخاص الطبيعيين، ويرى الخبراء أن هذه النتائج قد تقود لإيجاد أدوية أفضل لمعالجة هذه الحالات التي تصيب 10 إلى 20% من السكان، ويعتقد بأن

كتاب الثالثة

الدكتور كزافير استيفيل من مركز الوراثة الجزيئية والطبية في برشلونة قد تتمكن من كشف آلية وراثية جديدة لحدوث المرض.

والرهاب هو اضطراب نفسي يتميز بوجود خوف غير منطقى أو خوف مبالغ فيه من أجسام أو مواقف أو حركات أو وظائف جسمية غير خطيرة لا تشكل مصدرا للقلق في الحالات الطبيعية. وينتقل الرهاب عن القلق بضرورة ترافق حالات الرهاب مع عامل محرض بيئي. وهو يصيب النساء أكثر بكثير من الرجال ويشاهد عادة بعد الثامنة عشرة من العمر.

ويعتقد الدكتور استيفيل بأن بعض المورثات أو بعض العوامل البيئية يمكن أن تؤدي في مراحل التطور الأولى لحدوث اضطرابات وشذوذات على الصبغى 15. ويقول الخبراء إن فكرة أن تؤدي إحدى الطفرات التي تصيب إحدى المورثات لإحداث طفرة في مورثة أخرى قد لوحظت في النباتات، لكن ليس عند الإنسان. ويقولون إن هذا الكشف الجديد مثير حقا، إذ إنه آلية وراثية جديدة كليا.

ويقول الدكتور استيفيل: "لا يبدو أن هذا الاضطراب يورث لأننا لم نتمكن من مشاهدته في جميع الخلايا عند المصابين. وقد يولد الشخص ولديه هذه الطفرة، ومن المحتمل أيضا أنه يكتسبها أثناء التطور والنمو. وقد وجد استيفيل تلك الطفرة في 25٪ من عينة من النطاف، لكن ليس من الواضح تماما إن كانت هذه النطاف قادرة على إحداث حمل ناجح". ويتابع استيفيل: " علينا الآن التعرف على المورثات التي لها علاقة بهذا الاضطراب والطفرات التي تحملها هذه المورثات".

و عمل استيفيل في البداية على دراسة 140 شخصا من أسر مختلفة في إحدى القرى الإسبانية، الذين كانوا يعانون إما من رهاب

كتاب الثالثة

المجتمع Social Phobia أو الخوف من الأماكن المفتوحة، أو كانوا يعانون من نوبات هلع وفزع متكررة، ومن ثم قام بدراسة 70 شخص لا علاقة بينهم وبين مصابين بهذه المشكلة النفسية، بالإضافة لمجموعة مراقبة مكونة من 189 شخصا لا يعانون من أحد اضطرابات القلق. وقد وجد استيفيل أن حوالي 100٪ من المصابين بالهلع أو الرهاب من المجموعة الأولى لديهم تضاعف في المادة الوراثية على الصبغي 15٪ من المجموعة الثانية الذين لا تربطهم أي علاقة أسرية لديهم هذا الاضطراب، مقارنة مع 7٪ فقط عند مجموعة الأشخاص الأصحاء.

ويوضح استيفيل: "يعتبر هذا عملا يزيد القابلية للإصابة، ولا يعني بالضرورة وجود هذا الاضطراب المورثي لديك بأنك ستصاب بحالات الرهاب أو الفزع، فليس كل الذين لديهم هذه الطفرة على الصبغي 15 يتطور لديهم المرض، فأربعون بالمائة فقط من الأشخاص تربطهم علاقات أسرية ولديهم تضاعف في المادة الوراثية على الصبغي 15 لديهم حالات رهاب أو هلع".

كتاب الثالثة

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

كيف ننظم حياتنا ونقول "لا"؟

- 1-الالتزام بقائمة الأهداف التي تم كتابتها والتخطيط لها، فهذا سبب رئيس لرفض أي عمل قد يبعدنا عن تلك الأهداف والخطط.
- 2-محاولة فهم حقيقة ونوعية الطلب مهمة جداً، فقد يحتاج الأمر وقتاً وجهداً أكثر مما قد يتوقعه الشخص، أو بالمقابل قد لا يحتاج أي جهد من أجل إنجازه، وهذا كان إعطاء النفس فرصة للتفكير قبل الإجابة بالرفض أو بالقبول أمراً مهماً.
- 3-عدم المجازفة بعمل عدد كبير من الأعمال، فالقيام بعدد قليل من الأعمال المتقنة خير من القيام بعدد كبير من الأعمال غير المتمة أو غير المتقنة.
- 4-من حق أي إنسان أن يرفض ما يراه غير مناسب له للقيام به، بل أحياناً كثرة القبول لأي عمل قد يجرئ الناس عليه، فتصبح حياته وساعاته جدولًا يخططه الآخرون له.
- 5-الرفض بلباقة، والتأدب في قول "لا" أمر مهم، كما أن الوضوح في الرد أمر مهم جداً، فالإجابات التي تعطي أكثر من معنى قد تضلل الطرف الآخر ولا تفيد الموقف.
- 6-استخدام عبارات قصيرة للرفض أو جمل طويلة مع تبريرات يعتمد على الموقف والطلب.
- 7-قدم بدائل واقتراحات للطرف الآخر، كان يقول : "لا" أستطيع أن أقوم بهذا العمل في الغد، فما رأيك في الأسبوع القادم؟ أو ما رأيك أن يقوم به شخص آخر تقترح اسمه؟

كتاب الثالثة

- 8-من الضروري إعطاء فرصة لمن حولك لمساعدتك أو القيام بعمل كنت تفضل أن تقوم بنفسك.**
- 9-الخوف من أن يشعر الآخرون بخيبة أمل إذا رفض طلبيهم يجب أن يسبقه النظر إلى النفس، ومعرفة هل ستشعر بخيبة أمل إذا قبلت بالأمر.**
- 10-معرفة الأولويات أمر ضروري، فقد يزدحم الجدول بأعمال وخطط لا تنتمي لجدول من كتبها ولا تنتمي لمبادئه بأي علاقة، ومن الممكن علاج الأزدحام بكتابة الأمور المهمة التي يراد القيام بها، ومن ثم النظر إلى الطريقة التي يقضى بها اليوم، فإذا كان الوقت يضيع في أمور أخرى غير التي خطط لها، فهنا يجب أن يتوقف ويقول "لا" للأعمال التي تضيع الوقت.**
- 11-قد يلجأ الشخص إلى قبول الكثير من الأعمال فوق طاقته وعدم الاعتذار بـ"لا" من أجل المزيد من الدخل المادي، وقد يكون السبب ليس في قلة المال الذي يحصل عليه، ولكن بسبب سوء استخدام هذا المال وعدم التخطيط لميزانية خاصة، وهذا يمكن تعديله بمعرفة أساليب إدارة المال بطريقة فعالة وجيدة.**
- 12-معرفة النفس تسهل عملية الاختيار بين الاقتراحات المتوفرة، فتستطيع أن ترفض ما لا يناسب شخصيتك وتوقعاتك، وتقبل ما يناسب معك وما يناسب جدولك من الأعمال.**
- 13-على الإنسان أن يعيش حياة متوازنة، يأخذ ويعطي دائمًا، فلا يأخذ دائمًا فيكرهه من حوله ولا يعطي دائمًا، فيصل لمرحلة يكره نفسه ويميل منها، وإذا تأملنا سورة "الضحى" سنجد هذا الاتزان واضحًا. فعندما ذكر الله تعالى الإنسان بالنعم التي أنعمها عليه طلب منه بالمقابل أن يشكر تلك النعم بالقيام بأعمال معينة، وهذا ما يسبب الاتزان والراحة والسلام الداخلي.**

إنكسارات الفشل

تفتح بوابات النجاح

النجاح قريب منك، يحتاج إلى خطوات وإرادة. إذا شعرت أن المسافات بعيدة، وبدأ اليأس يتسلل إليك، فكشف جهودك، فهذه أول بوارق النجاح. لا تستمع إلى حاسديك وتجاهلهم، فهناك أناس يتخصصون فقط في محاربة النجاح لأنهم لا يفكرون في نجاحهم، بقدر ما يهتمون بتحجيم وإفشال الآخرين.

لا تجعل حساباتك ماذا يقولون وكيف يفكرون. إنه تضييع للوقت وهدر للجهود. إجعل خطواتك ما تعتقد أنه يحقق نجاحك، ويتوافق مع مبادئك. الإرادة والمثابرة تفتحان بوابات النجاح، والذين نجحوا في حياتهم وحققوا إنجازات كبيرة كانوا أشخاصاً بسيطين مثلنا، يحلمون ويسعون واستطاعوا أن يصلوا بمراسيهم إلى شاطئ النجاح، بعد مرورهم على موانيء الفشل، ومحطات المد والجزر في الحياة.

ضع نصب عينيك المستقبل، واجعل سلاحك الثقة بالنفس، والإيمان الصادق. وأي تجربة فشل هي تعزيز لاحتلالات النجاح. الحلم حق مشروع لكل شخص، ولكنه وحده لا يحقق النجاح، بل العمل على ترجمة الحلم إلى واقع.

تمر علينا مراحل قد نفقد فيها الواقع الطبيعي وتبعدنا عن المسار الأساسي، قد تضييع أيام، وربما ترحل سنين. ولكن المبادرة

كتاب الثالثة

بالعودة الى المسار ووضع العربية في مكانها الصحيح، ومواصلة المسوار بغض النظر عن محطات التوقف ومنعطفات التراجع، يمهد الطريق لخطوات أكثر ثقة وأقرب الى النجاح. التراجعات جزء من ضريبة الحياة، وجمال المستقبل أنه يلتهم الماضي.

لاتربط نجاحك بالمقارنات، فالنجاح الحقيقي هو توازنك الذاتي، والقدرة على استغلال امكانياتك المتاحة لك. لا تخدعك الفلاشات، فهي مجرد أضواء خادعة. ركز على الأشياء الحقيقية، فهي التي تبقى. الحياة جميلة تمنع بها في لحظتها الآنية، وفي انتظار الأجمل في الغد.

واجه الآخرين في موقعك

غالباً ما تحرز الفرق الرياضية النجاح حين تلعب على أراضيها، وهذا أمر مؤكد إذ من الصعب مواجهة شخص آخر في مكتبه أو منزله.

إن توكيـد موافقـك في أرضـك كلـما أمكن ذلكـ، يـمنحكـ أفضـلـيةـ حـاذـقةـ قـوـيـةـ. ولـذـلـكـ نـجـدـ أنـ الدـولـ تـفـضـلـ -عـنـدـ إـجـرـاءـ مـحـادـثـاتـ هـامـةـ معـ الأـطـرافـ الأـخـرـىـ -أـنـ تـجـريـ تـلـكـ المـحـادـثـاتـ عـلـىـ أـرـاضـيـهاـ. وـمـنـ هـنـاـ فـإـنـ عـلـمـاءـ النـفـسـ يـنـصـحـونـكـ بـأـنـ تـكـوـنـ أـنـتـ المـضـيفـ،ـ إـذـ كـانـ عـلـيـكـ إـجـرـاءـ مـفـاـوـضـاتـ جـادـةـ معـ طـرـفـ آـخـرـ.

لـنـقـلـ إـنـكـ مـزـمعـ عـلـىـ مـقـاـبـلـةـ جـارـكـ لـلـكـلامـ عـنـ شـجـرـتـهـ التـيـ تـسـدـ حـديـقةـ مـنـزـلـكـ الـخـلـفـيـةـ،ـ فـهـلـ تـذـهـبـ إـلـيـهـ أـمـ تـدـعـوـهـ إـلـىـ مـنـزـلـكـ؟ـ العـدـيدـ مـنـ النـاسـ يـكـوـنـ أـشـدـ إـقـنـاعـاـ فـيـ مـحـيـطـهـ هـوـ،ـ لـذـلـكـ يـسـعـيـ دـهـاءـ المـفـاـوـضـيـنـ إـلـىـ عـقـدـ الـجـلـسـاتـ فـيـ مـكـاتـبـهـمـ،ـ وـلـيـسـ فـيـ مـكـاتـبـ الـأـطـرافـ الـآـخـرـينـ.

وـفـيـ اـخـتـيـارـ أـجـرـيـ فـيـ بـالـتـيمـورـ فـيـ وـلـاـيـةـ مـارـيـلانـدـ الـأـمـرـيـكـيـةـ،ـ تـولـيـ عـالـمـاـ النـفـسـ "ـرـالـفـ تـيلـورـ"ـ وـ"ـجـوزـفـ لـانـيـ"ـ درـاسـةـ سـتـينـ طـالـبـاـ مـنـ جـامـعـةـ هـوبـكـنوـ مـنـ حـيـثـ قـابـلـيـتـهـمـ لـلـسـيـطـرـةـ عـلـىـ الـآـخـرـينـ.ـ وـجـعـلـواـ مـجـمـوعـةـ فـيـ أـقـسـامـ مـنـ ثـلـاثـةـ أـشـخـاـصـ:ـ وـاـحـدـهـمـ ضـعـيفـ التـأـثيرـ،ـ وـالـثـانـيـ مـتـوـسـطـهـ،ـ وـالـثـالـثـ قـوـيـةـ،ـ طـالـبـيـنـ مـنـ كـلـ قـسـمـ الـاتـفـاقـ حـولـ عـشـرـ نقاطـ مـنـ شـائـنـهاـ خـفـضـ مواـزـنةـ الجـامـعـةـ.

كتاب الثقة

وأجتمع نصف المشتركين في غرف الأعضاء الأقوى تأثيراً، فيما اجتمع النصف الآخر في غرف الأعضاء الأضعف تأثيراً، وجاءت النتيجة في مصلحة المضيفين، بغض النظر عن قوة حجتهم. وهذا يعني إنه إذا لم يستطع أحدنا عقد اجتماع في داره أو مكتبه، فالأفضل أن يقابل الآخر في مكان محايده إذا شاء ضمان التأثير عليه.

كيف تنفس عن غضبك؟

في لحظات الغضب نبحث عن مخرج ينقدنا من شحنته، فتكثر طرق وأساليب التتفيس، كل حسب شخصيته وطبياعه وتركيبته النفسية. فهل يجوز أن ننفّس عن غضبنا بالأساليب العنيفة؟

أم من الأفضل لنا الابتعاد عن الموقف الذي نكون فيه؟ قامت إحدى شركات الاتصالات في ولاية مين الأمريكية، بتوفير خط هاتفي من نوع خاص أطلقت عليه اسم "خط التتفيس". والغرض من هذا الخط المجاني، هو إطلاق الطاقة المكبوتة لدى مستخدميه المشحونين بمشاعر الغضب، والحنق، وتحويل هذه الانفعالات إلى طاقة إيجابية، من أجل استبدال مشاعر الغضب بمشاعر البهجة والسرور. فكيف نقوم بالتفيس عن غضبنا، في ظل غياب خدمة كتلك في مجتمعاتنا؟ هل نصرخ ونكسر، ونشتم؟ أم نهرب من المواجهة؟ مفضلين إسقاط غضبنا في البحر، أو حتى كتبه في أنفسنا مع ما يحمله ذلك من أضرار صحية ونفسية على حد سواء؟

على الفور

"نفس عن غضبك كي ترتاح"، مبدأ ينصح به مهندس البترول سعيد احمد الشنطي (37 عاماً ومتزوج منذ 6 سنوات)، لافتاً إلى أن "التصریح عن الغضب، يُخرج صاحبه من حالة العصبية التي تتلبسه وتسيطر عليه، فيثليج صدره، ويهديء من انفعالاته، ويعيده إلى ما كان عليه قبل لحظات الغضب". ويشبّه الشنطي الغضب في حالة كتنه بالـ"حطب وعواد الثواب". ويقول: "هذا، لا بد من إيجاد طرق نفس بها عن مشاعر الغضب التي من المؤكد ستقتلنا لو أبقيناها داخلنا" حسب تعبيره.

كتاب الثقة

ويؤكد سعيد، الذي يعترف بأنه رجل عصبي أنه "يحرر غضبه من جامه في اللحظة نفسها التي تتابه مشاعر الغضب، فردة الفعل تخرج وراء الفعل مباشرة". فإذا علق بزحة سير عبر عن غضبه بوضع يده على بوق السيارة لأكثر من دقيقة، وإذا تعمد أحدهم تجاوزه أثناء القيادة أسرع إلى فتح نافذة سيارته و"بهذله"، فـ"المواجهة" في رأيه، هي الطريقة المثلثة للتنفيس عن الغضب"، مبرراً سياسته بالقول إن "الامتناع عن المواجهة يصب دائمًا في مصلحة الطرف الذي أغضبنا، وبهذا تكون ضحية استفزازه وضحية خجلنا وصمتنا".

تحطيم

لا يرتاح الغاضب في عُرف محمد إبراهيم (23 سنة، أعزب / مبرمج في شركة بترول) "إلا إذا أقدم على تحطيم أي شيء تطاله يده، ككأس من الماء أو صحن". ويدافع إبراهيم عن هذا السلوك، الذي يبدو في ظاهره عنيفاً بالقول: "التكسير في حالات الغضب مرحلة متقدمة من الوعي، لأنه يمنع الغاضب من "فشل خلقه" في الطرف الآخر، فيتجاوز مرحلة الأخذ والرد والصرارخ الذي قد يوصل إلى الضرب في كثير من الأحيان، وبهذا يكون التكسير هو ردة الفعل الإيجابية التي تحمي الطرفين من نشوب مشكلة حقيقة". ويعرف إبراهيم بأن تحطيم الأشياء في حالات غضبه يحوله إلى شخص هادئ ومرتاح، لا يحمل أي مشاعر سلبية تجاه أحد. ويقول: "كأن شحنات الغضب تفتت مع الزجاج حين يقع على الأرض، فيحصل الإنسان الغاضب على مزاج صاف بنسبة مئة في المئة". ويشير إلى أن "الغضب هو بمثابة طاقة داخلية يبعثها الانفعال في الجسد الذي لا يهدأ إلا إذا خرجت تلك الطاقة، وتخلص من ثقلها، لهذا فما من جدوى من الوصول إلى راحة الأعصاب إلا بالتكسير والتحطيم".

صراخ

"الصراخ هو الجسر الذي يعبر به الغضب من داخلنا إلى الخارج" بهذا، يعبر سلطان النهدي (30 سنة، موظف في الجمارك، متزوج من 4 سنوات) عن طريقته في التنفس عن غضبه. ويقول: "حين أغضب أحجاً إلى الصراخ الذي يشبه الماء البارد حين نسكبه على النار، فأنخرج من توقيري مستعيداً بذلك الصوت العالي هدوئي". وينطلق سلطان مبرراً اعتقاده على الصراخ، فيقول: "لا يغضب المرء من تلقاء نفسه، فهناك دائمًا مسبب يجعلنا نفقد أعصابنا، ونبحث عن شيء نصب عليه غضينا". يضيف: "لهذا، أنا أواجه من أغضبني بالصراخ، معلنًا استعدادي لإكمال شوط الخلاف إلى آخره حتى لا تبقى في جعبتي ولا ذرة غضب واحدة". أما أسباب الغضب "فقد لا تكون على الدوام بفعل أشخاص" كما يعلق سلطان، لافتاً إلى أنه حين يأتي السبب من موقف ما في الوظيفة مثلاً، يكون عليه أن يركب سيارته ويضغط على البنزين ويقود بأقصى سرعة ممكنة، حيث "تساعد القيادة السريعة" حسب تعبيره "على التنفس عن الغضب وتغيير المزاج المعكر، وتهيئة الأعصاب، كما لو كان في الضغط على البنزين سر من أسرار الراحة النفسية".

دخان

"إن كان الغضب عبارة عن شحنات، فالتدخين هو السبيل الوحيد لإخراج تلك الشحنات من الجسم"، طريقة جديدة يضيفها محمد عبدالعزيز (27 سنة، موظف في الجمارك، أعزب) على قائمة طرق التنفس عن الغضب، فيقول: "التدخين يمنعني من المواجهة، وأنا أحرق بتلك السجائر كل الغيظ الذي يتملكني وأنا واقع تحت تأثيره"، مشيراً إلى أن عدد السجائر التي يدخنها بداعف التنفس عن غضبه يصل

كتاب الثقة

يجد في الصلاة منفذه الوحيد من أي حالة غضب يعيشها، فيقصد سجادة الصلاة وينوي التطهر من ذنب الغضب الذي يصفه بـ "الذنب الكبير". ويجد مسلم أن "التنفيس عن الغضب بالصراخ والشتائم يوقع الغاضب في مطبات العيب، والخروج عن الأصول، سواء أكان ذلك في المفردات التي يستعملها أم في الطريقة العدائية التي يتتهجها وهو يتبادل وخصمه ردود الفعل الشرسة، الأمر الذي يجب أن يدفع مسلماً إلى الصلاة، التي تغسل الروح من كل حقد يتركه الغضب في النفس تجاه من كان السبب فيه".

خيارات أرقّ

والظاهر أن التنفيس عن الغضب في قانون النساء يتارجح بين الصراخ حيناً و"فش الخلق" في طرف بريء هم الأبناء غالباً، ولكنه لا يصل إلى مرحلة تحطيم الأشياء وإطلاق الشتائم والقيادة المتهورة للسيارة، كما يحصل في غضب الرجال. تصف فاطمة سهيل (22 سنة، جامعية، عازبة) علاقتها بالغضب بالعلاقة الإيجابية، وتقول: "الغاضب إنسان متھور من دون شك. لهذا، عليه أن يتبع عن المكان الذي انفجر فيه غضبه"، مشيرة إلى أن "البحر يشكل مخرجاً مثالياً من حمل الغضب الثقيل الذي يأتي دائمًا من الناس لا من أنفسنا". وتأكد فاطمة أن مشواراً واحداً على الشاطئ يكفيها حتى تنسى غضبها ومن سببه، وهذا ما يجعلها ترفع شعار: "ابتعد عن الغضب وغنّ له"، موضحة أن "هواء البحر ورؤيه الناس يهارسون الرياضة، يهدئان من شحنات الغضب العالية ويدلان من نظره الغاضب إلى نفسه وإلى من كان سبباً في غضبه، فيذهب إلى البحر غاضباً ويعود منه في أحسن حال". ولا تعتبر فاطمة أن الهروب إلى البحر في حالة الغضب ضعف أو خوف من المواجهة "إنها طريقة راقية في معالجة المشكلة، وفن لا يتقنه

كتاب الفقة

كثيرون من يجدون في العصبية والصراخ وسليتهم الوحيدة التي يبررون بها خروجهم عن رشدهم".

موسيقى

ويأتي الاستماع إلى الموسيقى الهدئة، كخيار آخر عند الجنس اللطيف حين يغضب. وهذا ما تطرحه ميري مطر (23 سنة، جامعية، عازبة) متذكرة من تجربتها مع الغضب دليلاً لوجهة نظرها. وإذا تتحدث ميري عن علاقة الموسيقى بالخروج من حالة الغضب، وتقول: "للموسيقى يد تمسك وتشدك إلى عالم لا يعترف بالصوت العالي ولا بالصراخ أو المهاترات"، مؤكدة أنها تلجأ إلى عالم الموسيقى حين تغضب ليقينها من أنها ستتجدد فيه راحتها.

تضيف مريم في حديثها عن تأثير الموسيقى في الإنسان الغاضب، حيث تشير قائلة: "تحولنا الموسيقى إلى أناس أطفل مما نحن عليه فيحقيقة الأمر. لهذا تخلص من كل ما هو فظ ويشع في مزاجنا العصبي، لا بل ونندم على أننا وقعنَا فريسة للغضب الذي يساوي بين العاقل والمجنون في أقل من دقيقة".

خلال الحمل

يلعب الوضع الاجتماعي للفتاة دوراً في طريقة تنفيتها عن الغضب. ففي حين تبدو الموسيقى وكأنها تشكل متنفساً للفتاة العازبة، يأتي الصراخ كمتنفس بالنسبة إلى بعض النساء المتزوجات، ولعل السبب في ذلك لا يحتاج إلى الكثير من البحث. تعرف إسراء عبد الفتاح (26 سنة، متزوجة، ولديها ولدان) بأن "الصراخ" هو وسليتها للتنفيذ عن الغضب، فالحياة الزوجية ومسؤولياتها يضعانها تحت حمل يضغط على أعصابها، لهذا تجد في الصراخ دواء مخففاً لعصبيتها، وهي تشير إلى أنها تصرخ إذا كانت وحدها أو مع الأولاد، شرط أن تخرج منها تلك

كتاب الثالثة

الطاقة الثقيلة. وتوضح أن "معدل الغضب والتنفيس عنه يبلغان ذروتها في فترة الحمل، وهذا ما يحصل معي. ذلك أني كنت حينها أغضب بشكل فظيع".

إسراء، التي يتحكم وجود زوجها في البيت في صراخها، كما تقول، تكشف عن طريقة أخرى تتبعها للتنفيس عن غضبها، وتقول : "حين أعرف أن الطريق أمام صرافي مغلق، ألجأ إلى البكاء حتى أهدئ من روعي، فالبكاء يخرجنا من مزاج الغضب، ويجعلنا مساملين لأطفال لا يريدون في الدنيا إلا حضن أمهاهم".

بكاء

التعبير عن الغضب في عُرف رزان محمد دسوقي (23 سنة، متزوجة، طالبة تربية) مسألة صعبة لا تقوى عليها، لهذا تهرب منه إلى البكاء الذي تعرفه بـ "المتنفس الوحيد" الذي يجعلها ترتاح من شحنات الغضب التي تنهكها، تاركة مدة بكائها تحت شعار "التنفيس عن الغضب" مفتوحة. لهذا تؤكد أنه ما من فترة ثابتة تهدئ أعصابها وتبرّدها، فكلما كان سبب الغضب كبيراً طالت فترة البكاء والعكس.

وتفسر رزان لحوعها إلى البكاء بقولها: إن "الزواج برجلٍ هادئ يمنع المرأة من الصراخ، على الرغم من أنها تجد في الصراخ متنفساً حقيقياً. لهذا يصبح البكاء الطريقة الوحيدة التي "تفسخ خلقها وتريحها من عواريات الغضب الذي تتفاوز أمامها".

راحة نفسية مشروطة

يتوقف الدكتور إيهاب مكي (طبيب نفسي) عند التعريف العلمي للغضب، فيقول : "الغضب هو إحساس أو عاطفة شعورية، تختلف حدتها من الضيق البسيط إلى الثورة الحادة، فتصاحبها تغيرات فسيولوجية وبيولوجية، مثل زيادة في ضربات القلب، وارتفاع ضغط

كتاب الثقة

الدم، وزيادة في إفراز هرمونات التوتر مثل الأدرينالين"، موضحاً أن "الغضب لا يخرج على الحدود المألوفة والمتوقعة من الشخص، إلا إذا وصل إلى مرحلة من عدم التحكم في الأعصاب. فعندما، يصبح مدمرًا وسيباً بمشاكل عديدة، سواء في العمل أم في العلاقات الإنسانية". ويجد الدكتور مكي في التنبيس عن الغضب "حالة صحية يفرز الإنسان من خلالها الضغوط الكثيرة التي يتعرض لها، فيخرج من داخله المشاعر الثورية الكامنة، وهذا ما يساعد على حماية الغاضب من التعرض لضغوط، وأمراض نفسية، وعضوية، تأتي من كثieran الغضب"، مشترطاً "أن يراعي التنبيس عن الغضب المعاير الاجتماعية والضوابط الأخلاقية التي لا تنس مشاعر الآخرين" حسب تعبيره. وعما إذا كان هناك أشخاص يصعب إغضابهم أكثر من غيرهم، يجيب الدكتور مكي، فيقول: "هناك خلايا في الدماغ مسؤولة عن التحكم عند الغضب وردود الفعل، وكلما كانت قوية يكون الإنسان أكثر تعقلًا وتحكمًا في الانفعال، وكلما كانت ضعيفة يكون أكثر إشارة وانفعالاً، ناهيك عن أسلوب التربية والثقافة، والبيئة التي ينشأ الإنسان في محطيها، إضافة إلى جيناته الوراثية التي تؤثر في سلوكه وردود فعله". وهذا ما يفسر حسب تعليقه: "وجود أشخاص لا يعبرون عن غضبهم بشكل صريح وإن كانوا يتآكلون من الداخل من شدة الغضب، ووجود آخرين يميلون إلى قذف الأشياء واستخدام اليد أو التلفظ بمفردات غير لائقة، وآخرين يؤثرون الانسحاب والهروب من المواجهة".

غضبا المرأة والرجل "يأخذان مسارين مختلفين" كما يجد الدكتور مكي في سياق تحليله، فيقول: "تختلف طبيعة الرجل عن المرأة باختلاف نفسية كل منها، حيث يتدخل الكثير من الظروف الجسدية والتغيرات الهرمونية في نفسية المرأة، فتجعلها أكثر حساسية للمواقف

كتاب الثقة

التي تتعرض لها. لهذا تجاهر المرأة بغضبها، وتميل إلى رفع صوتها ولكنها تمتاز بسرعة الرضا. والسر في ذلك، قدرة الكلمة الحلوة على تعديل مزاجها، على العكس من الرجل الذي لا يكون إرضاؤه سهلاً، كما لا يكون غضبه قصير العمر كغضب المرأة".

ويحدد الدكتور مكي مرحلة الغضب، التي يجب أن تقود إلى العيادة النفسية، بالقول: "عندما يفقد الشخص قدرته على التحكم في غضبه، ويصبح تأثير غضبه كبيراً وحاداً في علاقته بمحیطه، فيفقد اتزانه ويعبر عن غضبه بشكل عنيف وسلوك عدواني، سواء باللّفظ أم استخدام اليد، عليه أن يسارع إلى الطبيب النفسي حتى يساعدّه على ضبط نفسه"، مشيراً إلى أن "العلاج في تلك الحالة يعتمد على أسباب الغضب، والحالة النفسية لكل مريض، وهو يشمل ممارسة الرياضة وتمارين الاسترخاء، مثل اليوغا، وتدريب العقل على الإدراك والتفكير الجيد، حل المشكلة بطريقة منطقية وحكيمة، إضافة إلى التدرب على مهارات التواصل مع الآخرين والتراث قبل إصدار الأحكام، وكلها خطوات تساعد على العلاج النفسي للحالة".

كتاب الله

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

برمجة يومك بالأحاسيس الإيجابية

1- استيقظ صباحاً وأنت سعيد:

يطلع النهار على البعض فيقول "صباح الخير يا دنيا" بينما يقول البعض الآخر "ما هذا... لماذا حل علينا النهار مرة أخرى بهذه السرعة"!! احذر من الأفكار السلبية التي يمكن أن تخطر على بالك صباحاً حيث أنها من الممكن أن تبرمج يومك كله بالأحاسيس السلبية، وركز انتباحك على الأشياء الإيجابية، وابداً يومك بنظرية سليمة تجاه الأشياء.

2- احتفظ بابتسامة جذابة على وجهك:

حتى إذا لم تكن شعر أنك تريد أن تبتسم فتظاهر بابتسامة حيث إن العقل الباطن لا يستطيع أن يفرق بين الشيء الحقيقي والشيء غير الحقيقي، وعلى ذلك فمن الأفضل أن تقرر أن تبتسم باستمرار.

3- كن البادئ بالتحية والسلام:

هناك حديث شريف يقول "وخيرهما الذي يبدأ بالسلام" ... فلا تنتظر الغير وابداً أنت.

4- كن منصتاً جيداً:

اعلم أن هذا ليس بالأمر السهل دائمًا، وربما يحتاج لبعض الوقت حتى تتعود على ذلك، فابداً من الآن... لا تقاطع أحداً أثناء حديثه... وعليك بإظهار الاهتمام.... وكن منصتاً جيداً...

5- خاطب الناس بأسمائهم:

أعتقد أن أسماءنا هي أجمل شيء تسمعه آذاننا فخاطب الناس بأسمائهم.

كتاب الثقة

- 6- تعامل مع كل إنسان على أنه أهم شخص في الوجود:**
ليس فقط إنك ستشعر بالسعادة نتيجة لذلك، ولكن سيكون لديك عدد أكبر من الأصدقاء يبادلونك نفس الشعور.
- 7- ابدأ بالمجاملة:**
قم كل يوم بمجاملة ثلاثة أشخاص على الأقل.
- 8- دون تواريغ ميلاد المحظيين بك:**
بتدونيك لتواريغ ميلاد المحظيين بك يمكنك عمل مفاجأة تدخل السرور على قلوبهم بأن تتصل بهم أو أن تبعث لهم ببطاقات التهنئة وتتمنى لهم الصحة والسعادة.
- 9- قم بإعداد المفاجأة لشريك حياتك:**
يمكنك تقديم هدية بسيطة أو بعض من الزهور من وقت الآخر، وربما يمكنك أن تقوم بعمل شيء بعينه مما يحوز إعجاب الطرف الآخر، وستجد أن هناك فرقاً كبيراً في العلاقة الإيجابية بينكما.
- 10- ضم من تحبه إلى صدرك:**
قالت فيرجينا ساتير الاختصاصية العالمية في حل مشاكل الأسرة "نحن نحتاج إلى 4 ضمادات مملوءة بالحب للبقاء، 8 لصيانة كيان الأسرة، و12 ضمة للنمو"... فابدأ من اليوم باتباع ذلك يومياً وستندهش من قوة تأثير النتائج.
- 11- كن السبب في أن يتسم أحد كل يوم:**
ابعث رسالة شكر لطبيبك أو طبيب أسنانك أو حتى المختص بإصلاح سيارتك.
- 12- كن دائم العطاء:**
وقد حدث أن أحد سائقي أتوبيسات الركاب في دينفر بأمريكا نظر في وجوه الركاب، ثم أوقف الأتوبيس ونزل منه، ثم عاد بعد عدة

كتاب الثقة

دقائق و معه علبة من الحلوي وأعطي كل راكب قطعة منها. ولما أجرت معه إحدى الجرائد مقابلة صحفية بخصوص هذا النوع من الكرم والذي كان يبدو غير عادي، قال "أنا لم أقم بعمل شيء كي أجذب انتباه الصحف، ولكنني رأيت الكابة على وجوه الركاب في ذلك اليوم، فقررت أن أقوم بعمل شيء يسعدهم ، فأناأشعر بالسعادة عند العطاء، وما قمت به ليس إلا شيئاً بسيطاً في هذا الجانب". فكن دائم العطاء.

13- سامح نفسك وسامح الآخرين:

إن الذات السلبية في الإنسان هي التي تغضب وتأخذ بالثأر وتعاقب بينما الطبيعة الحقيقية للإنسان هي النقاء وسماحة النفس والصفاء والتسامح مع الآخرين.

14- استعمل دائماً كلمة "من فضلك" وكلمة "شكراً":

هذه الكلمات البسيطة تؤدي إلى نتائج مدهشة... فقم باتباع ذلك وسترى بنفسك ولا بد أن تعرف أن نظرتك تجاه الأشياء هي من اختيارك أنت فقم بهذا الاختيار حتى تكون عندك نظرة سليمة وصحيحة تجاه كل شيء.

من اليوم قم بمعاملة الآخرين بالطريقة التي تحب أن يعملون بها.

من اليوم ابتسم للأخرين كما تحب أن يبتسموا لك.

من اليوم امدح الآخرين كما تحب أن يقوموا بهم بمدحك.

من اليوم أنصت للأخرين كما تحب أن ينصنعوا إليك.

من اليوم ساعد الآخرين كما تحب أن يساعدوك.

بهذه الطريقة ستصل لأعلى مستوى من النجاح، وستكون في طريقك للسعادة بلا حدود.

كتاب الله

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

حل المشكلات في مواجهتها

علماء النفس وأطباء الصحة النفسية ينصحون بأن أحسن الحلول للتخلص من القلق مما يواجهه الفرد من أمور ومشكلات وصعب وجور، إنما يكون بمواجهته علمية وواقعية وبالسرعة الممكنة، وأن يحاول حلها قدر المستطاع ثم ينساها، فمن العبث أن يقلق ويغرق الفرد في القلق لأمور لا تخضع لرقابته، أو لأخطاء اقترفها ولا يملك إصلاحها، أو أن إصلاحها لا يفيده ولا يأتي بنتيجة مرضية، وذلك للآثار السيئة التي يتركها القلق في النفس والجسد دون أن تعود بالنفع عليه وعلى أحد، ولذا فخير ما يفعله الفرد حين يواجهه بخطر هو أن يتصرف حياله تصرفه إزاء أية مشكلة من مشكلات التكيف والتلاطم، من خلال التفكير فيه، ومحاولة إيجاد الحل المناسب له، وهنا تكمن المشكلة، فبعض الأفراد عاجزون عن القيام بأي عمل في مثل هذه الحالات؛ نتيجة جهل أسرهم أو بعض المؤسسات التربوية، بينما البعض الآخر بسبب تدريفهم من قبل الأسرة ودور الحضانة والمدرسة قادر و Fon على مواجهة مثل هذه الحالات أو بعضاً منها، وبفضل تراكم هذه الخبرات باتوا قادرين على مواجهة المشكل والتصرف حياله ترفاً مناسباً بكل هدوء، لا يشوبه شائبة من أي "هيجان" أو غضب أو قلق.

ويعتبر علماء النفس أن الإنسان يولد وهو مزود بقدرة كامنة على الانفعال، ويتوقف نمو الفرد انفعالياً على التفاعل الذي يجري بين عمليات النضج والتعلم، وأن الصفات الانفعالية لفرد ما تتكون تدريجياً خلال سنوات نموه، منذ بوادر الطفولة وحتى ما بعد سن الرشد، ولا تحدث التغيرات في السلوك الانفعالي والموافق "المهيحانة"

كتاب الثقة

بصورة مفاجئة، وإن بعض الاتجاهات الانفعالية والنزعات "الميجانية" تكون أصلق ببعض مراحل النمو منها بالبعض الآخر، رغم وجود فوارق فردية واسعة في هذا الصدد، مثلها في ذلك مثل الفروق الفردية الملحوظة في أشكال النمو الأخرى.

التعب الروحي

من معوقات الشخصية القوية

عندما يتعب الجسم فالعلاج هو بالراحة، ولكن ما هو العلاج عندما تتعب الروح؟

لقد ثبت أن التعب النفسي يحطم الإنسان أكثر من التعب الجسمي، ومعالجته لا تكون بالراحة والسكون حتى.

إن التعب النفسي واحد من المعوقات الرئيسية لنمو الإنسان في شخصيته الداخلية، وعلاقاته الاجتماعية. ولذلك كان لابد من تسلیط الضوء عليه ببعض التفصيل، فليس هناك ما يوهن العزيمة أكثر من القصور عن النجاح والتخلف حيال جدار يسد الطريق ويحول دون التقدم، فينتهي الأمر بالدوران في حلقة مفرغة، فالفشل يولد التعب، والتعب يبعث على استصعب العمل، واستصعب العمل يفضي إلى الإخفاق.

ويعاني المرء وطأة التعب في مجالين رئيسيين: تعب البداية، وتعب الأداء.

ففي الحالة الأولى، يستمر المرء في تأجيل الشروع في عمل هو ملزم على نحو ما يأنجذبه، ذلك إما بسبب طبيعة العمل المملاة، أو بسبب صعوبته، فيميل إلى التهرب منه. وكلما طالت مدة التأجيل تزايد شعور المرء بالتعب.

كتاب الثالثة

وتعب البداية تعب حقيقي بالفعل، وإن لم يكن في الواقع تعباً بدنياً ينتاب العضلات ويرهق العظام. ولهذا النوع من التعب، علاج جلي واضح، على الرغم أنه غير سهل التطبيق، عن يت به ممارسة الإرادة. أما تعب الأداء فهو أمر تتطلب معالجته مزيداً من الصعوبة بحيث أن المرء، في هذه الحال، لا يتقاوم عن الشروع في العمل، وإنما يبدو قاصراً عن إنجاز المهمة التي يقوم بها، لأسباب لا يمكنه التغلب عليها منها بذل من الجهد، فيتباوه الفشل تلو الفشل، وتتراكم صدماته عليه ويتفاقم لديه، من جراء ذلك، عباء الشعور بالإجهاد العقلي. فإذا كان التعب هو من نوع تعب البداية، فإن هنالك أحد حلّين:

إما أن تبدأ من الأسهل فالصعب، وتلك طريقة أغلب الناس الذين يبحثون عنها يريحهم. وقد لا تكون تلك طريقة ناجحة، حيث يبقى التعب كما هو مصدر إزعاج في مكانه ويضغط على الأعصاب. وإما أن تبدأ بالأصعب، فتفكر مشكلته. وهذا ما يوصي به رئيس تحرير دائرة المعارف البريطانية "مورتيمر آدلر"، من خلال تجربته الشخصية، فيقول:

عندما أشعر بأنني أتأتي القيام فوراً بعمل معين، وأحاول أن أتنصل منه، فأدسه تحت كومة من الملفات الأخرى التي يتبعن عليّ أداؤها، فسرعان ما أبادر إلى إخلاء مكتبي من كل الملفات، ما عدا ملف هذه المهمة بالذات، وأتصدى لإنجازها قبل سواها على الإطلاق. فإذا شئت أن تتجنب "تعب البداية"، فعليك دائمًا بالتصدي أولاً لأصعب المهام.

ويقول الرجل: منذ سنوات، حينما كنت أعد للنشر سلسلة "الروائع في عالم الغرب"، شرعت في تابة مائة ومقاليين يتناول كل منها الفكرة الكبرى التي نقاشها كل من مؤلفي تلك الكتب. وقد استغرقت

كتاب الثقة

مني كتابة هذه المقالات التي كنت أعنى بها إلى جانب أعمالي الأخرى، عامين ونصف عام، طوال سبعة أيام في الأسبوع. ولو كنت سمحت لنفسي بأن أتصدى أولاً للأفكار التي بدت لي سهلة بالنسبة إلى غيرها، لما كنت انتهيت أبداً من ذلك العمل، ولكنني التزمت بالقاعدة التي وضعتها لنفسي، فصممت على أن أكتب المقالات بالترتيب الأبجدي الصارم، من دون أن أتخطى أي فكرة صعبة. وكنت أبداً يومي دائماً بالعمل الصعب الذي تمثله كتابة المقالات، وفي النهاية أثبتت الخبرة، مرة أخرى، أن هذه القاعدة مثمرة تماماً".

أما عن تعب الأداء فإن الذي يجب القيام به هو ضرورة بذل أقصى ما هو مستطاع من الجهد، ثم ترك الأمر في عهدة العقل الباطن. وهذا أيضاً ما يوصي به الرجل السابق نفسه، ويقول في ذلك: "عندما كنت أخطط للطبعة الخامسة عشرة من "دائرة المعارف البريطانية"، كان عليّ أن أضع قائمة محتويات موضوعية لمقالات الموسوعة وفقاً للترتيب الأبجدي، وبما أنه لم يسبق لهذا العمل مثيل، ظلت أتطلع إلى الحلول يوماً بعد يوم، ولكنها كانت تقتصر كلها دون الهدف المنشود، فتراكم على التعب الذهني حتى كاد أن يغلبني.

(وذات يوم، وقد أنهك عقلي، دوّنت على الورق أمامي جميع الأسباب التي حالت دون حل هذه المشكلة، وأخذت أقنع نفسي بأن ما يبدو غير قابل للحل، هو "بالفعل" غير قابل للحل، وأن مصدر الخرج كامن في المشكلة نفسها، وليس في أنا. وبعد أن انتهيت من ذلك إلى مقدار من الإحساس بالارتياح، التخذلت مقعداً مريحاً، واستغرقت في النوم.

وبعد ساعة تقريرياً، استيقظت فجأة لأجد الحل واضحاً في ذهني. وفي الأسابيع التي أعقبت ذلك كانت كل خطوة في تقدم العمل

كتاب الثقة

تحمل إلى دليلاً جديداً على صواب الحل الذي استنبطه عقلي الباطني. وعلى الرغم من أن مشقة هذا العمل لم يقل عن ذي قبل – إن لم تكن قد زادت – إلا أن هذا العناء لم يصاحبه أي إحساس بالسأم أو الإرهاق، وغدا النجاح الآن حافزاً لي ومشجعاً، بمقدار ما كان الفشل باعثاً على التخاذل والوهن، وأحسست بتلك البهجة الناشئة عمّا يطلق عليه علماء النفس اسم "التدفق").

وعلى كل حال، فإن أهم خطوة يجب اتخاذها لمعالجة التعب النفسي، هو أن نحاول اكتشافه، وهذا يتطلب أن نتخذ من التعب الذي يتعدى تعليمه، ولا يعود أمره إلى سبب بدني، نذيرأً يحملنا على رد هذا التعب إلى مصدره الحقيقي، فنجد في البحث عن الهزيمة التي نحاول سترها، ولا نبغي الاعتراف بها. علينا بعد ذلك أن نشخص سبب هذا الفشل. وقد نجد في بعض الحالات النادرة أن المهمة في حقيقة الأمر صعبة التحقيق، وأنها تتجاوز طاقتنا. فإذا كانت الأمور كذلك، فما علينا إلا أن نسلم بحقيقة الوضع، ونعتذر عن المضي فيه. وقد تكون العقبة كامنة في تأيينا مواجهة المشكلة، وهنا يكون الخلل في معظم الحالات توجيه اهتمامنا بصر ومتابر إلى العمل المطروح، ومعالجته بكل ما نملك من مهارة وعزّم، مع الاعتماد على إلهام عقلنا الباطن.

وإذا ما ساورتك المشاكل المستعصية، توقف بعض الوقت عن التفكير الواعي فيها، وافسح المجال لعقلك الباطني كي يعينك على حلها، فإنه لن يخذلك في تسعة حالات من عشر، ويوحّي إليك بإيجاد الحل.

وأما الخطأ الأكبر فهو أن نعتبر التعب العقلي وكأنه تعب بدني. ففي حال التعب البدني، نستطيع أن نبرأ منه بأن نتيح لأجسامنا فرصة الراحة، لكن التعب العقلي الناتج عن الفشل لا يمكن التخلص

كتاب الثقة

منه بالاستسلام له، واللجوء إلى الراحة، لأن ذلك يزيد المشكلة تعقيداً. وأياً تكون العقبة النوعية التي تعرّض الطريق، فلا بدّ من إزالتها، وبسرعة، قبل أن يكتسحنا تعب الفشل.

إن قوة الروح تكمن في أحيان كثيرة في القدرة على التفوق على التعب، كما تكمن في التغلب على اليأس، والغرور، وكل السلبيات النفسية.

كتاب الله

** معرفي **
www.ibtesama.com
منتديات الإتسامة

النظرة الایجابية خارطتك نحو السعادة

يعتقد بعض العلماء أن السعادة هي حالة عقلية يمكن اكتسابها من خلال التدريب ونقلها إلى الآخرين. لكنها في الوقت ذاته، تحتاج إلى الكثير من الصبر وبذل الجهد، وإلى إرادة صلبة لا تعرف معنى الاستسلام أمام الصعوبات والأخطاء التي ترتكب على درب الحياة. الوصول إلى السعادة يحتم تغيير طريقة تفكير الإنسان ونظرته إلى الحياة. هل أنت مستعد للتسلح بالتفاؤل عملاً بـالمثل القائل: "تفاءلوا بالخير تجدوه"؟

يختلف مفهوم السعادة من شخص إلى آخر، بشكل لا يلتقي فيه اثنان حول مصدر واحد لها. فالبعض يعتبر العثور على السعادة مسألة سهلة لا تتطلب بذل الكثير من الجهد، لأنها تُتبع من إيمان الشخص بها، أي من ذاته ومن قناعته بما رسم له. في المقابل، هناك من بحث عنها ورحل عن هذه الدنيا من دون أن يفلح في الوصول إليها، وثمة من لا يزال يفتش عنها وسط آلاف الكتب والروايات وبين الأشخاص والأشياء المحيطة به، وفي كل مرة يعتقد أنه وجدها، تبدد صورتها من أمامه كالسراب الذي يخدع عابر الصحراء. لكن، هذا السراب، وإن كان مخيّباً للأمل، فإنه يصبح عند البعض بمثابة محفز للمضي قدماً في مسيرته وعبر الصحراء، أو يتحول إلى ضربة قاضية تصيب الفرد بالإحباط والاكتئاب. تعتمد النتيجة على طريقة نظر الإنسان إلى الحياة من حوله، فإذا اعتاد رؤية النصف الملاآن من الكوب، فإنه حتىًّا سيعرف كيف يغير كل المواقف السلبية لصالحته ويتخذها منصة للانتقال إلى مستوى آخر أو مكان آخر. أما من يرى النصف

كتاب الثقة

الفارغ من الكوب، فإنه يقع ضحية خيبات أمله وصعوبات الحياة، ويزح تحت وطأة الهموم لدرجة يصبح فيها الموت أهم من الحياة، بالنسبة إليه.

صناعة السعادة

تصور مثلاً أن بطريقاً اختار العيش في صحراء، هل في رأيك سيمكن من الصمود والمضي قدماً في ذلك العالم؟ بالتأكيد لا، فبيئة الصحراء لم تخلق أصلاً له، ولا هو خلق ليعيش في أرض قاحلة جافة خالية من المياه والبرودة. هذا المشهد يلخص حالة أغلبية البشر الذين يقومون بخيارات عدة في حياتهم، تكون منافية للمنطق العام، أو يختارون السير على طريق غير مناسب، قد يوصلهم إلى التعباسة والبؤس بدلاً من السعادة التي يبحثون عنها.

من يضع نظارات سوداء على عينيه، يجب ألا يسأل عن سبب كل هذا السواد والعتمة في العالم في رواية «الزمن المستعاد» لمارسيل بروست، يتحدث الكاتب الفرنسي عن طريق الخمول والاستسلام الذي كان يغرقه في الحزن ويعده عن أحاسيس السعادة. يصف بروست صراعه مع الاستسلام أثناء محاولاته استعادة الأحاسيس التي انتابته لحظة تناوله قطعة من الحلوى مغمضة بالشاي، والتعرف إلى مصدرها أو منبعها. حاول بروست البحث كثيراً، وجند كل طاقته للتوصل إلى معرفة حقيقة هذا الشعور الغريب والجميل، الذي بعث في جسده الحياة من جديد. لكن درب «ال الخمول» كان يغريه دوماً ويحثه على الاستسلام أمام صعوبة هذه المهمة، ويدعوه إلى الكف عن محاولات البحث عن مصدر هذه السعادة التي سرت في عروقه، والاكتفاء بشرب الشاي والتفكير في هموم يومه ومشروبات غده التي كانت في أغلبية الأوقات تؤجل إلى يوم آخر. غير أن إصراره على

كتاب الثالثة

معرفة سر هذه السعادة المؤقتة، جعله يتذكر فجأة خالته وكوب الشاي الذي قدمته له مع قطعة حلوى المجدلية، فعلم أن مصدر هذا الشعور الجميل يعود إلى مذاق الحلوى.

إذا تأملت قليلاً في ما قاله بروست، سوف تكتشف مدى سهولة غرق الإنسان في دوامة التعاسة والبؤس، مقارنة بمحاولات وجهوده المبذولة من أجل استعادة لحظات الفرح. لتوضيح الصورة أكثر، تخيل شخصاً يجلس على كنبة في غرفة انطفأ النور فيها فجأة. فيرأيك هل في إمكانه إنارة الغرفة من جديد وهو مرتاح في مكانه، أم أن عليه أن يقف ويبذل جهداً للبحث عن مفتاح الضوء وتشغيله؟

النظرة إلى الحياة

يقول علماء النفس إن العالم الذي يحيط بالإنسان ليس سوى صدى صوته، فكل كلمة ينطق بها لابد من أن ترتد إليه. هكذا إذا صرخ الإنسان قائلاً: «أنت عدوِي»، سوف يردد الصدى من وراءه: «أنت عدوِي». بدورها الحياة ليست سوى مرآة تعكس ما يراه الإنسان. هذا يعني أن السعادة ما هي إلا انعكاس حقيقي لمشاعره وأحاسيسه الداخلية، إضافة إلى طريقة نظرته إلى ذاته. هكذا، يرى المشائمون النصف الفارغ من الكوب، فمن يضع نظارات سوداء على عينيه، يجب ألا يسأل عن سبب كل هذا السواد والعتمة في العالم. البعض يشبه المشائمين بمرضى الأمراض العصبية الذين يعيشون في عالم من الخداع البصري، حيث يمتزج الواقع مع الخيال لدرجة يعجزون فيها عن التفريق بينهما.

يمكن الاستنتاج هنا أن تعasse البعض تعود إلى الفشل في اختيار «التكتيكي» الصحيح الذي يوصلهم إلى السعادة. لعل الخطأ الذي ارتكبه أولئك هو تسؤالهم في الأصل عن سبب تعاستهم.

كتاب الثقة

فبمجرد طرح مثل هذا السؤال، جلبوا الحزن إلى حياتهم. يعيش الإنسان في العالم الذي يصنعه لنفسه، ما يعني أنه مسؤول عن كل ما يحدث له.

ثمة فرق شاسع بين الشعور بالحزن، والاعتقاد بأننا نعيش في تعasse حقيقة. ففي الحالة الأولى يكون من الصعب التغلب على هذا الشعور، في حين أنه يمكن إحداث تغيير عندما تكون هذه المشاعر نابعة من نظرة الشخص إلى ذاته الداخلية، وهذا ينطبق على الحالة الثانية. باختصار، ثمة إمكانية للقضاء على التعasse مادام في مقدورنا تغيير نظرتنا وطريقة تفكيرنا في الحياة من حولنا.

الصدق أفضل وسيلة لإعطاء صورة إيجابية عنك

لا يندر أن يلجأ بعض التجار إلى الكذب من أجل بيع سلعهم. ولا يندر أن يلجأ بعض الأشخاص، عموماً، إلى الكذب من أجل تسويق صورتهم، وإعطاء فكرة مفخمة عن شخصياتهم وكفاءاتهم ومؤهلاتهم. في الواقع، الصدق وسيلة أكثر فاعلية للبيع، سواء بيع السلع، بالمعنى التجاري التام، أم تسويق صورة الذات وهويتها. أجل، الصدق، وقول الحقيقة، أكثر فاعلية وتأثيراً، حتى من المنظور البراغمي (الذرائي)، أي حتى بغض النظر عن دعاوى الاعتبارات الأخلاقية والمبادئ، فضلاً عن الالتزام الديني. كيف ذلك؟ لأخذ مثلاً ملمساً:

تعمل ابتسام مثلاً تجاريًا لشركة معدات وأثاث مكاتب معروفة، لنسمها «شركة أ»، التي تزود زبائنها أيضاً بمواد القرطاسية المكتبية الاستهلاكية (أوراق وأقلام ودفاتر وخرطوشات طابعات، وما إلى ذلك). كلفها مدير التسويق بتقصي زبائن جدد للشركة، وحدد لها اسم شركة أخرى، لنسمها «شركة ب»، يوقن تماماً، بحسب معلومات وثيقة وردته، بأن من الممكن «كسبها» كزبون جديد.

لكن، ظلت ابتسام تماطل فترة، لعدم رغبتها في الذهاب إلى مكتب ذلك المدير، والتوصل إليه، وتمضية وقت في شرح مميزات التعامل مع «شركة أ»، ومصلحة «شركة ب» في ذلك. في النهاية،

كتاب الثالثة

أذعنت لأمر مدیرها، الذي طالبها بإلحاح، وساعدها عن نتائج تصصيها. فذهبت، على مضض، إلى مقر «شركة ب»، الذي يبعد 120 كيلومتراً عن مقر «شركة أ». وصلت، فطلبت من سكرتيرة مدير المشتريات مقابلة الأخير. أبلغت الموظفة مديرها، فطلب هذا أن تجعل ابتسام تتظر نصف ساعة، ريثما يتنهى من قراءة تقرير مهم.

البعض شعاره: «لاإكذب ولكن.. أتجمل»! إعطاء صورة

المؤول المثابر

في الواقع، كذب مدير مشتريات «شركة ب»، إذ لم يكن عنده أي تقرير للقراءة، وكان بالأحرى يتحاور عبر شبكة الإنترنت مع أصدقاء وصديقات. لكنه، عبر تلك الكذبة، أراد أن يلمّع صورته، ويولي ذاته أهمية، ويظهر بمظهر المتّوَسّل إليه، أي بمركز القوى، وبالتالي يظن أنها أرفع.

خلال فترة الانتظار تلك، التي دامت 30 دقيقة، أو ربما أكثر بقليل، كانت ابتسام تفكر مع نفسها في أن مدير المشتريات هذا متفلسف ومتعرجف، وليس في حوزته أي عمل مهم، لكنه يصر على جعل الآخرين ينتظرون، لكي يعطي نفسه صورة المؤول المثابر، المنهمك في العمل والغارق في الملفات، في حين أن في إمكانه استقبالها حالاً، من دون تعقيد الأمور، والإإنصات لها بضع دقائق، وحسم الأمر بسرعة، لتعود إلى مقر شركتها، الكائن في مدينة أخرى. في النهاية، بدلاً من أن تكبر، صغرت صورة مدير مشتريات «شركة ب» في عيني ابتسام، التي خفت اندفاعها في السعي إلى إقناعه بالتعاون مع «شركة أ» للمعدات المكتبية.

على أي حال، بعد انقضاء مدة نصف الساعة، قام مدير المشتريات، أخيراً، باستقبال الممثل التجاري ابتسام، فبدت عليه

كتاب الثقة

علامات الكذب. والمعضلة أن ابتسام كذبت بدورها، إذ زعمت قائلةً: «في الواقع، كنت مارةً من هذا الحي، فرأيت مقر شركتكم بالصدفة، فقررت المبادرة إلى القدوم وإلقاء التحية، واغتنام الفرصة للتحدث عن مزايا معدات شركتنا وأسعارها التنافسية، وخدماتها الممتازة»... وهلم جرّا. وكان مردُّ كذبة ابتسام، أنها لم تشاً إظهار نفسها بمظهر المتسلل، الذي تعنّى القدوم لغاية البيع، وتجشم عناء الطريق المزدحم. أرادت، هي أيضاً، نوعاً ما، تلميع صورتها، عبر التظاهر بعدم الالكتراش. كما أزمعت التغطية على إحساسها بالمهانة جراء إرغامها على الانتظار من دون داع.

لن أتعامل معها

هنا أيضاً، جاءت النتيجة معاكسة: ففي النهاية، استصغر مدير مشتريات «شركة ب» روح ابتسام المهنية، واستهان بشخصها، مفكراً على النحو الآتي:

«لو صحَّ أنها فعلًا جاءت هكذا، عن طريق الصدفة، من دون سابق تحطيم، فهي ممثل تجاري فاشل. وهذه وسيلة رديئة في العمل، قائمة على العشوائية، وتفتقر إلى التنظيم. هل تقسي الزبائن لعبة يانصيب؟ في هذه الحال، لا أرغب في التعامل مع شركة تتسم بالفوضى، على الرغم من معاناتنا مع موننا الحالي، لكننا على الأقل نعرفه ونعرف عيوبه. أما إذا كان العكس صحيحًا، أي أن هذا الشابة جاءت عمداً لغاية إقناعي بالتعاقد معهم، فهذا يعني أنها كذبت، وقصت عليَّ قصصاً وروايات، عندما قالت إنها مرّت من هنا بالصدفة. وأنا لا أحب الكذابين. قطعاً، لن أتعامل معها، على الرغم من أن المزايا التي عدّتها عن شركتها تبدو حقاً مثيرة للاهتمام، وكنت سأفكر جدياً في التعاقد معها، لاسيما أنني أعياني حاليَاً سوء خدمات موننا الحالي،

كتاب الثقة

الذي يفرض أسعاراً أعلى. لكن هذه الشابة، ما اسمها، بالمناسبة؟ نسيت. آه! الآن تذكرت: ابتسام، هذا الشابة المدعوة ابتسام لا تعجبني. لن أتعامل معها ومع شركتها».

الاثنان كذبا، فعقدا الأمور على نفسيهما من دون داع. لتصور مثلاً لو أن مدير مشتريات «شركة ب» استقبل ابتسام حالاً، بكل صدق، ومن دون تفلسف وتلميع صورة وتكبر زائف، لكان ابتسام قابلته بود أكثر، بل واحترام أكبر، وتقدير وغفوية، وكان ذلك سينعكس على سلوكها، فتبدي بشاشة أكثر. ولو كانت ابتسام أقرّت بكل صدق، وبساطة وتواضع، أنها مكلفة شخصياً من جانب مديرها بالقدوم إلى «شركة ب» وإقناع مسؤوليها بمناقب التعاون المشترك بين الشركتين، وأنها جاءت خصيصاً لتلك الغاية، ونذررت نهار ذلك اليوم لتلك المهمة، لكان مدير «شركة ب» أعجب بصدقها وتفانيها وتواضعها، وقدر جهدها وتجشمها عناء المجيء. وطبعاً، لكان استحسن أيضاً الطابع النظامي المعتمد في «شركة أ»، وربما أبرم مع ابتسام اتفاقاً مبدئياً بطلب تموين معدات شركته المكتبية، وأوراقها وقرطاسيتها، من «شركة أ». وكان الاثنان سيكونان رابحين، لاسيما أن مدير مشتريات «شركة ب»، ومديرها العام نفسه، متزعجان أصلاً من تقصير مونها الحالي.

كبرباء ونرجسية

مثل تلك الحالات تتكرر يومياً، في مجالات الحياة كافة. إذ، عدا عن «الكذب التجاري» البحث (الذي يجوز تصنيفه في خانة النصب والاحتيال)، يميل البعض، لأشعورياً، إلى نوع من الكذب يجوز تصنيفه «أبيض». فهو يدخل في إطار ما يدعوه متخصصو علم النفس «الخيال اللاشعورية»، أو «الآليات اللاوعية»، التي يلجأ إليها الإنسان أحياناً

كتاب الثقة

عندما يكون في موضع دفاع نفسي، ومنها النكوص والإسقاط. فمثلاً، حين يشير معلم بإصبع الاتهام إلى تلميذ كسر زجاجة، سواء أقام بذلك عمداً أم عن طريق الخطأ، يقسم الأخير قسماً صادقاً أنه ليس الجاني. ولا يعاتب على ذلك الكذب، لأنه حقاً، وبدافع الخوف، يظن فعلاً، في تلك اللحظة، أنه ليس الفاعل. وفي حالات كتلك، بدافع الخوف أو القلق أو الـ«ستريس»، أو أي ما يخرج عن الإرادة، لا يندر أن يكذب الإنسان من باب الدفاع النفسي، الخارج عن الوعي. والأنكى: يظن حقاً، وبكل صدق، أنه يقول الصدق.

لكن الدفاع النفسي اللاشعوري، ليس مرد الكذب الوحيد. إذ إن هناك عوامل أخرى، منها: الكبراء، وحب الذات، والنرجسية المفرطة، والرغبة المرضية في إعطاء صورة عن الذات، مفحمة ومباغظ فيها، بهدف كسب احترام الآخرين وتقديرهم، أو ترهيبهم (مثل حالة ابتسام ومديير مبيعات «شركة ب»، الواردين في مثالنا)، أو بهدف الربح المادي التافه (مثلها في حالات يومية كثيرة). وفي هذه الحالات، بطبيعة الحال، لا يمكن القول إنه كذب «أبيض»، بـها أنه إرادـي تماماً، ولا يدخل في فصيلة «الآليات النفسية اللاشعورية». وفي الحالتين، يظل الصدق أقوى تأثيراً وأفضل نتائج عملية.

كتاب الثقة

** معرفي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإتسامة

مهارة التعامل مع الأخطاء

الأخطاء هي إحدى حقائق هذا الكون، وجزء لا يتجزأ من كياننا نحن البشر. ومن المهم أن تنظر إلى الأخطاء على أنها (فرصة)، وليس (كارثة)!!.. فرصة لاكتساب الخبرة والاستفادة منها من أجل تلافي عدم تكرارها، واتخاذ الموقف الصحيح في المرة القادمة. قال أحد الحكماء:

نحن نتعلم من أخطاء الماضي أكثر من نجاحات الحاضر
لقد اكتسبت البشرية المعرفة بأسلوب "المحاولة والخطأ". ولا يمكنك تجنب الوقع في الخطأ إلا بالحمدود والتوقف عن التفاعل مع الحياة ومع الآخرين وهذا ليس من صفات الأحياء.

إن العظمة الحقيقية للإنسان لا تكمن في عدم الوقع في الخطأ، بل بالقدرة على النهوض كلما وقع.. أي القدرة على اكتساب الخبرة النافعة ومن ثم التغلب على الشعور بالذنب لما فعل من أجل تحرير نفسه من أي قيد يعطل مسيرة حياته.

الشعور بوجود مشكلة هي الخطوة الأولى للتخلص منها. ولذا فالبداية تكمن في نقد ذواتنا، ومراجعة أنفسنا بهدف تصحيح أخطائنا، وإكمال مسيرة حياتنا في الاتجاه الصحيح.. لكن لا بدّ من الحذر من التهادي في هذا النقد حتى لا يصبح وكأنه عقوبة نوّعها بأنفسنا!!.. ومن ثم ستنشغل بذلك عن إكمال خطوات تصحيح الخطأ. وقد شبه أحد الكتاب الحياة بالمركبـة التي تسير دون "كوابـح" حيث النظر في المرأة العاكـسة والتي تريـنا ما مضـى من الطريق مـدة طـويلـة سـوف يـعرضـكـ

للخروج عن الطريق والاصطدام. وكذلك تماماً كثرة التفكير بأخطاء الماضي. لذا سارع في الانتقال للخطوة التالية.

أريدهك أن تحدد بالضبط ما هو الحدث أو الشيء الذي لم تتعامل معه بشكل مناسب؟ من هم الأشخاص الذين تعرضوا للإساءة منك؟ ما هو السلوك الذي بدر منك ولم يكن صحيحاً أو مقبولاً؟. كن محدداً وواضحاً وابتعد عن التعميم.

ومن ثم أبدأ بالتفكير بالجانب العملي الذي يحررك من هذا الخطأ. أسأل نفسك هذين السؤالين، الأول: ما هو الدرس أو الدروس التي تعلمتها من هذا الخطأ؟ وكيف يمكن أن أحول هذا الخطأ إلى فرصة لتنمية ذاتي، وتحسين أسلوب تعاملني مع الآخرين؟ والسؤال الثاني والهام: ما الذي يجب عمله لتصحيح هذا الخطأ؟ ما هي الخطوة العملية التي يجب أن تبدأ بها الآن؟. فقد يكون ذلك عبر التقدم بالاعتذار لأفراد عائلتك أو تغيير أسلوب معاملتك معهم أو غير ذلك. كيف يجب أن تتعامل مع نفس الخلافات والمواقف السابقة فيما لو حدثت في المستقبل حدد ذلك بالضبط ويفضل أن تكتبه في مذكرتك الشخصية لأن تكرار الواقع في نفس الخطأ مشكلة لها تبعاتها.

عملية إصلاح أخطاء ارتكبناها في الماضي عملية ليست سهلة على النفس. وستشعر ببعض الضيق خاصةً إذا قوبلت بجفاء من الطرف الآخر. لكنه على كل حال أمر يستحق المعاناة والصبر وتكرار المحاولة وعدم اليأس. وتأكد أن ذلك سيمنحك هدوءاً نفسياً وطمأنينة وسكونية رائعة.

كيف تتحدث مع الآخرين بدون خجل؟

يؤدي الخجل من التحدث أمام الناس إلى العزلة والابتعاد عن المجتمع، ويفضي إلى كبت الأفكار والرؤى التي قد تكون مثيرة للاهتمام.

وهذا الداء قد طال الكثير من الناس حتى الذين يشغلون مواقع هامة في مفاصل الحياة الاجتماعية.

يقول أحد الشباب الذي كان ذهنه مليئاً بالأفكار والإبداعات: شعور بالقلق يراودني كلما أريد التحدث أمام الناس، وسؤال يتكرر مراراً قبل أن اشرع بالكلام، هو: هل أتحدث أم لا؟ وهل أنا قادر على بيان ما أريده بالصورة المطلوبة؟ بمجرد انطلاقي بالكلام كنت أنسى ما أريد التحدث عنه، ويتبلّ قميصي من الخجل، ولا افهم الآخر بما كنت أريد إفادته إياه.

وفيما يلي شرحاً موجزاً لطرق عملية يمكن من خلالها تقوية فن البيان وتعلم طرق التحدث إلى الناس:

1- لا تنسى أن كل فن قابل للتعلم مع الممارسة والتدريب.

2- إن كسب الثقة بالنفس والقدرة على التفكير بهدوء أثناء التحدث إلى الآخرين ليس أمراً صعباً كما يتخيل أكثر الناس.

3- انك عندما تتحدث أمام الناس من المفترض أن تفكر بشكل أفضل لأنّ استماعهم إليك يعني تقديرهم لك وهذا أمر ينبغي أن يسعدك ويزيد من قدرتك.

كتاب الثقة

- 4- لا تنس أن تتحدث بفرح.
 - 5- الإحاطة بما تريد أن تتكلّم عنه.
 - 6- تخطيط لكيفية التحدث.
 - 7- تحدث للناس وانظر إليهم وكأنهم مدينون لك وجاءوا ليتوسلوا إليك طلباً لتجديده مهلة الدفع.
 - 8- أفضل أنواع الدفاع هو الهجوم فهاجم مخاوفك وقد جاء في الأثر: إذا خفت شيئاً فقع فيه.
 - 9- لا تعبث بملابسك، ساعتك، قلمك عندما تتحدث.
وإذا أردت أن تتحدث أمام جمهور فأليك هذه الإرشادات:
- 1- شدد على الكلمات المهمة واذكر الكلمات غير المهمة بسرعة.
 - 2- غير طبقات صوتك أثناء الحديث.
 - 3- غير معدل سرعتك أثناء الكلام.
 - 4- توقف قبل وبعد الأفكار المهمة لتوكيدها.
 - 5- أكثر من المرطبات وقلل من تناول الطعام.
 - 6- القليل من الملح أو نكهة الليمون ستغريك عن الماء، وتمنع من جفاف الفم.
 - 7- لا تبدأ بالعجلة، فهذه هي السمة المميزة للمبتدئ.
 - 8- استنشق نفساً عميقاً، تطلع إلى جهورك للحظة وان كانت هناك ضجة توقف قليلاً حتى تستهي ويهدى الناس.
 - 9- استعمال الأسئلة لافتتاح الموضوع واستدراج الجمهور إلى التفكير معك.
 - 10- هناك قول قديم يتحدث عن المثلين، وهو يقول: تعرفهم من خلال دخولهم وخروجهم أي إلى خشبة المسرح، فحاول أن

كتاب الثقة

يكون ختام كلامك كلمات خفيفة ولطيفة وجميلة، واتركهم دائرين
يضحكون بسعادة عندما تقول لهم وداعاً.

كتاب الله

** معرفي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإتسامة

الصور الذهنية السلبية

قرر صاحب العمل مكافأة العمال نتيجة إنجازهم العمل بوقت قياسي، فرح عمال القطار بذلك فرحاً كبيراً، وبدؤوا على الفور بمغادرة قطاراتهم بعد أن تأكروا من إحكام إغلاق أبواب العربات ونواذها.

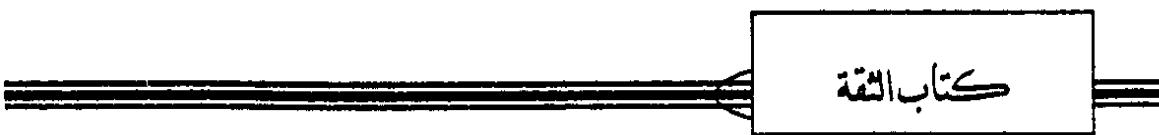
ولكن هذه المكافأة كانت مصيبة لأحد زملائهم، الذي كان يقوم بعمله داخل العربية الخاصة بنقل اللحوم المجمدة: "عربة الثلاجة" !!

فقد أغلق زملاؤه باب الثلاجة الخارجي "دون قصد"، ونسوا زميلهم في وسطها !!

ما حدث داخل هذه الثلاجة، كان مصيبة بمعنى الكلمة، قد عثر العمال على زميلهم جثة هامدة داخل الثلاجة، في صبيحة اليوم الثاني.

كما عثروا على مفكرة صغيرة ملقاة بقربه، دوّن فيها لحظات موته لحظة بلحظة، وإليك أيها القارئ الكريم أهم ما فيها:
- لا أدرى لماذا أغلق زملائي بباب الثلاجة الخارجي وتركوني في هذا البرد؟!

- لقد بذلت كل جهدي لأخرج.. صرخت بأعلى صوتي، وطرقت الجدران، ورفستها، ثم صرخت مرات ومرات، ولا مجيب.
- أشعر ببرد شديد، وقشريرة تسسيطر على جسدي.
- استلقيت على الأرض، إذ لم يعد بي قوة ولا طاقة على الوقوف.


 كتاب الثالثة

- هذا آخر سطر سأكتبه في حياتي !!
 مات العامل من البرد، ولكن المفاجأة الكبرى والغريبة كانت:
 أن الثلاجة لم تكن تعمل، فقد أوقف العمال مفتاح تشغيلها الخارجي
 قبل مغادرتهم !! إذن، ما الذي قتل عامل الثلاجة ؟
 وما هذا البرد الشديد الذي عانى منه، وكتب عنه إلى أن مات
 من البرد !!

إن العامل كان أسير "وهم" وليس "حقيقة"، فقد كان لسان
 حاله يقول: بها أني داخل الثلاجة - وهو يعتقد بأنها تعمل، إذ لم يتوقع
 احتفال إيقاف تشغيلها - وبها أن الثلاجة عالية التبريد، فإنه من الطبيعي
 أن يموت من يبقى فيها ساعات طويلة، أليس كذلك ؟ إذن، ليس هناك
 شك في أنني سأموت من البرد الشديد كما يموت أي شخص آخر يكون
 في مثل موعدي !! فلابد من الموت !!

نعم، هذا هو أثر الاعتقاد أو الصورة الذهنية "البارادايم" على
 الإنسان، إذ إن ما يراه الإنسان هو الذي يتعامل معه وليس حقيقة ما
 يراه، فالوهم عند من يؤمن به حقيقة وعند الآخرين وهم.

كان هناك شخص اسمه "هاري" متخصص في فتح الأقفال
 والخزانات، وجاءه موظف من أحد البنوك الإنجليزية وتحداه أن يفتح
 خزانته خلال ساعتين، ضحك "هاري" وقال: سأفتحها خلال خمس
 دقائق.. وبدأ "هاري" في محاولة فتح الخزانة، واستغرق ساعتين ولم
 يفتحها، بعد ذلك يئس من فتح الخزانة واستند على بابها فانفتح الباب؛
 لأن الباب كان مفتوحاً بالأصل، ولكن لم يكن في "بارادايم" هاري
 احتمال أن الخزانة مفتوحة، وهذه نقطة تسمى في علم البارادايم "العودة
 إلى الصفر"؛ حيث إن مهارة "هاري" تساوت مع مهارة أي طفل في


كتاب الثقة

فتح الخزانات المفتوحة.. ومن هنا ننصحك بألا تتمحور حول "بارادايم" ضيق.

ومثال ذلك، ما يحدث في علاقاتنا الاجتماعية مثل: الصورة الذهنية المكونة عن "الحِمَاء" أم الزوج، أو الزوجة؛ فهي صورة ذهنية سلبية متوازنة تصور "الحِمَاء" على أنها هي التي تود هدم البيت دوماً، وهي التي تعكر صفو الحياة الزوجية بأي شكل، فتدخل العروس حياتها الجديدة مشبعة بهذه الأفكار عن مدى سوء أم الزوج والعكس صحيح أيضاً، فتنشأ حالة من التربص والتحفظ مما يخلق جواً من التوتر في العلاقة بينهما حتى قبل حدوث أية مشكلة وهو ما ينذر بهدم البيوت وخرابها.

كتاب الثقة

** معرفي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإتسامة

ارتقِ فوق أثقالك

وقع حصان في بئر عميق ليس بها ماء، فأصابه ألم شديد، وبكى بكاء مرآ، وحزن حزناً شديداً، واستمر على هذه الحال ساعات طوال، لكن رغبته في النجاة كانت قوية، وإرادته فولاذية.

ففكر صاحبُ الحصان في المشكلة، وكيف يستعيد حصانه، ولكن سرعان ما أقنع نفسه بأنَّ الحصان تقدّمت به السن، وصار ضعيفاً، وأنَّ تكلفة إنقاذه تقترب من تكلفة حصان قوي آخر، كما رأى صاحبُ الحصان ضرورة ردم البئر كي لا تسبب كوارث أخرى، ليحل مشكلتين بتكلفة واحدة، وفي آن واحد، فقرر ردم البئر، وبذلك يكون قد تخلّص من البئر الجافة التي تسببت في الكارثة، ويكون بذلك أيضاً قد دفنَ الحصان، ومن ثم يحل المشكلتين في آن واحد، وبتكلفة واحدة!!

جمع صاحبُ الحصان الناس بمعاولهم وأدوات الردم، وبدؤوا يردمون البئر بالأطربة والنفايات، فارتفع صوت الحصان يوحى بطلب النجدة، لكنه سرعان ما خفت، ثم انقطع !!

ذهب الجميع، وحاولوا استطلاع ما يجري للحصان، فنظروا إلى داخل البئر، فإذا بالحصان كلما وقعت الأطربة والنفايات هزَّ ظهره، فألقاها على الأرض تحت قدميه وارتفع فوقها، رغبة في الحياة، وأملاً في النجاة.

هكذا استمر الحال.. الناس يلقون بالأطربة والنفايات في البئر، والحصان يهز ظهره ليلقي بها على الأرض تحت قدميه، لتكون بمثابة طوق نجاة له، فيرتقي بها درجة إلى أعلى، وينخطو بها خطوة، وإن كانت صغيرة نحو النجاة.. وفوجئ الجميع باقتراب الحصان من سطح

كتاب الثالثة

**الأرض.. وعندها قفز قفزة - برغم آلامه - وصار على سطح الأرض
سلام وأمان!!**

- هل تعلمنا من هذا الحصان؟

كل إنسان تواجهه عقبات في حياته ومشكلات، تلقي بأوجاعها وأنقاضها وألامها على كاهله، فمنا من يستسلم لأبسط المشكلات، ويعلن ضعفه وفشلـه واستسلامـه، ومنا من يفعل مثلـها فعل هذا الحصان، كلـها واجهـته مشـكلـة وصارـت حـجـر عـثـرة في طـرـيق نـجـاحـه في الحـيـاة، أـلـقاـها عنـ كـاهـلـه، وسـعـى إـلـى حلـها، وعـزـم وـأـصـرـ علىـ أنـ يتـغلـبـ عـلـيـهاـ، فـأـلـقاـهاـ منـ عـلـى ظـهـرـهـ تـحـت قـدـمـيهـ، فـيـكـونـ بـذـلـكـ قدـ حـوـلـهـاـ منـ حـجـرـ عـثـرةـ وـعـقـبةـ إـلـى حـجـرـ يـرـتـقـيـ عـلـيـهـ وـيـصـعدـ، فـيـحـولـ

الـحـجـرـ مـنـ عـقـبةـ كـؤـودـ مـهـلـكـةـ إـلـى طـوقـ نـجـاةـ!!

قوة الكلمات والحديث مع النفس

ال الحديث مع النفس بصوت عالي! أو منخفض هي عادة نهار سها جمياً. وينطبق هذا على كل ما يدور داخل عقولنا وما توسوس به أنفسنا. وما يتتبنا من أفكار، وما يتولد عن ذلك من افعالات ومشاعر. أما مضمون هذا الحوار فهو عادة ما يدور حول الأحداث والمواضف التي نعايشها كل يوم.

والآن تخيل أنك تقول لزميلك في العمل كل صباح (أنت غير كفاء، فاشل، لم تقم يوماً بأي عمل ذي أهمية، ولا يحبك أحد من زملائك) .. هل سيسعد هذا الزميل بلقائك؟! كيف سيكون موقفه منك؟ لا بد أنه سيقدم ضدك شكوى وسيكتبها! ..

إننا - للأسف - نعامل أنفسنا بهذه الأسلوب تماماً. ونخاطبها كل يوم بأكثر قسوة من ذلك. حيث تقوم بتوجيه اللوم: (ما كان يجب أن تقول ذلك؟ لقد استهجن الجميع الفكرة التي ذكرتها، لماذا لا تفكّر قبل أن تنفوه بكلامك؟!!) أو تتوقع ردّة فعل الآخرين تجاه موافقنا (لا بد أنهم يتسامرون ويتضا hakون على ما بدر مني اليوم؟) أو - وهذا الأكثر قسوة - نحاكم ونصدر الأحكام دون شفقة (لقد رسبت في الامتحان.. أنا إنسان فاشل). فلماذا تتجنب التعامل بهذه الأسلوب مع الآخرين ونقبله لأنفسنا؟ هذا غير عادل!

يتحدث علماء النفس بكثرة هذه الأيام عن تأثير اللغة التي نستعملها في وصف الأشياء على بناء مشاعرنا وحياتنا الداخلية. فما يخرج من أفواهنا من كلمات وعبارات، وما نحدث به أنفسنا - في الواقع - لا يذهب في الهواء سدى! وإنما يدخل إلى أعماقنا ليغير من

كتاب الله

فسيولوجيتنا ويرسم صورة مبدئية نبني عليه ما يأتي من أحداث ومشاهد. وسواءً كان هذا الكلام إيجابياً أم سلبياً فإنه يترك بصمةً مهمة في نفوسنا.

تقدر الدراسات أننا نقوم بتقييم ذواتنا ما بين 300 إلى 400٪ منها هي عبارة عن تقييم سلبي ولو 80 مرة يومياً وأن وانتقاد. ولذا كان من الخطوات العملية التي أصبحت من أجزاء العلاج النفسي هو استخدام (عبارت التوكيد). حيث ينصح المعالجون بالوقوف أمام المرأة كل صباح وإرسال رسائل إيجابية توكيدية لأنفسنا بصيغة الحاضر مثل: (أنا بخير اليوم،أشعر بالحيوية والنشاط)، (أنا شخص محظوظ من زملائي وناجح في علاقتي مع أسرتي)، (يا للسعادة التي أشعر بها هذه الأيام، الحمد لله على نعمه التي تغمرني). وهكذا.. ول الواقع أن هذه اللحظة أصل مكين في ديننا الحنيف فلو تأملت أنواع الذكر التي أمرت الشريعةُ المسلمَ أن يتلزم بها في كل حال، لوجدت أنها ألفاظ إيجابية تمنح الهدوء والسكينة والأمان - هذا بالإضافة إلى بركتها الخاصة بها. كيف لا وانت تتتجى إلى قوة الله سبحانه وعظامته ورحمته وركنه الشديد قال تعالى: (ألا بذكر الله تطمئن القلوب) (الرعد / 31).

- بين (أريد).. (احتاج)..

عندما تجد رغبة في إمتلاك شيء أو القيام بعمل ما فراقب ما تعبّر به عن تلك الرغبة. لا حظ الفرق بين أن تقول: (احتاج إلى سيارة جديدة)، و(أريد أن أقتني سيارة جديدة). (احتاج إلى زيارة أي أحد) وبين أن تقول: (أرغب أن أزور أي شخص). إن كلمة الحاجة تجعل كل حواسك معلقة بذلك الشيء وبذلك يتقطع تفكيرك عن البحث عن البديل. ولذا تذكّر أنه كلما قل (ما تحتاجه) في مقابل (ما تريده

كتاب الله

وترغبها) ستشعر أن الأمور تحت أمرتك وسيطرتك. ولن تخشى إذا فقدتها يوماً أو فارقتها.

- كيف حالك؟

عندما يسألوك شخص هذا السؤال الروتيني لاحظ العبارة التي تستخدمنها. ترى هل تقول (ما شئ الحال)، (لابأس). إن كنت كذلك ما رأيك أن تدخل تعديلاً صغيراً على ذلك ففي المرة القادمة قل: (على أفضل حال)، (تمام التمام)، (أحسن من كذا ما في !!)، .. وأنفث في كلماتك روح التفائل والحيوية. وترقب ذلك التغيير الرائع الذي ستشعر به في الحال، وبالأثر الذي ستتركه في المستمع إليك. فهذه الأحساس كما يسميها الأطباء (معدية).

عندما كنت أقول هذه المعاني لمرضاي، كثيراً ما كانوا يقولون: (تريدي أن أكذب، أنا لست على أفضل حال). والواقع أنهم تغيب عنهم فكرة أساسية. إن الحكم على مشاعرنا هو أمر نسبي. فما رأيك أن تزور إحدى المستشفيات القرية من متزلك، وخذ جولة على أجنة أمراض الدم والأعصاب والكبد والأمراض النفسية و... . حينها ستقابل أشخاصاً إذا حضر الطعام لم يستهواه. وإذا أكلوه لم يستطعوا هضميه، وإذا حل الليل لم يستطعوا النوم إلا بأقوى المسكنات التي سرعان ما يذهب مفعولها ليوقفهم الألم. وأحكם بعد ذلك على نفسك، وما تنعم فيه من نعم ظاهرة وباطنة أنت على أفضل حال!!.

أشعر بصداع قاتل !

هذه الفكرة تنطبق أيضاً على وصفنا للألم الذي نشعر فيه. فإذا ابتليت بالصداع يوماً فلاحظ الفرق بين أن تقول: (أشكو من صداع قاتل وألم رهيب !!) وبين أن تقول: (أشعر ببعض الألم في رأسي لقد أزعجني هذا الصداع قليلاً). قال أحد الحكماء:

كتاب الثقة

"الكلمة التي نلصقها بتجربة ما، تصبح تجربتنا".
تذكر أن الكلمات لها مفعول سحري في تغيير مشاعرنا وعالمنا
الداخلي سواءً بشكل أفضل أو بشكل أسوأ. هذه إحدى الأدوات
الفعالة بيديك الآن فاستفاد منها.

الثقة بالنفس ونقطة التحول نحو النجاح

إن الثقة بالنفس، هي طريق النجاح في الحياة.. وإن الواقع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الإطمئنان للإمكانات هو بداية الفشل، وكثير من الطاقات، أهدرت وضاعت، بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانات أنعم الله بها عليهم، لواستغلوها لاستطاعوا أن يفعلوا الكثير، والناس لا تتحزن ولا تنقاد إلى من لا يشق بنفسه وبما عنده من مبادئ وقيم وحق، كما أن الهزيمة النفسية هي بداية الفشل، بل هي سهم مسموم إن أصابت الإنسان أرده قتيلاً.

ما حقيقة الثقة بالنفس؟

يقول جوردون بايرون: (إن الثقة بالنفس، هي الإعتقداد في النفس، والرکون إليها والإيمان بها).

وأوضح من هذا أنها (هي إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته؛ أي الإيمان بذاته).

والثقة بالنفس، لا تعني الغرور أو الغطرسة، وإنما هي نوع من الإطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف. فالمقصد من الثقة بالنفس، هو الثقة بوجود الإمكانيات والأسباب التي أعطاها الله للإنسان، فهذه ثقة محمودة، وينبغي أن يتربى عليها الفرد، ليصبح قوي الشخصية، أما عدم تعرفه على ما معه من إمكانيات، ومن ثم عدم ثقته في وجودها، فإن ذلك من شأنه أن ينشأ فرداً مهزوز الشخصية، لا يقدر على اتخاذ قرار، فشخص حباء الله ذكاء، لكنه لا يثق في وجوده لديه، فلا شك أنه لن يحاول استخدامه، لكن ينبغي مع ذلك، أن يعتقد الواثق بنفسه، بأن هذه

كتاب الثقة

الإمكانيات إنما هي من نعم الله تعالى عليه، وإن فاعليتها إنما هي مرهونة بعون الله تعالى للعبد، وبذلك ينجو الإنسان الواثق بنفسه من شرك الغطرسة والغرور.

- أنواع الثقة بالنفس:

أولاً: الثقة المطلقة بالنفس: وهي التي تسند إلى مبررات قوية لا يأتيها الشك من أمام أو خلف، فهذه ثقة تنفع صاحبها وتجزيه. إنك ترى الشخص الذي له مثل هذه الثقة في نفسه يواجه الحياة غير هياب ولا يهرب من شيء من منغصاتها، يتقبلها لا صاغراً، ولكن حازماً قبضته، مصمماً على جولة أخرى، أو يقدم مرة أخرى دون أن يفقد شيئاً من ثقته بنفسه، مثل هذا الشخص لا يؤذيه أن يسلم بأنه أخطأ، ويأنه فشل وبأنه ليس نداً وكفؤاً في بعض الأحيان.

ثانياً: الثقة المحددة بالنفس: في مواقف معينة، وضاللة هذه الثقة أو تلاشيتها في مواقف أخرى، فهذا اتجاه سليم يتخذه الرجل الحصيف الذي يقدر العراقيل التي تعرّض سبيله حق قدرها، ومثل هذا الرجل أدنى إلى التعرف على قوته الحقيقة من كثيرين غيره، وقد يفيده خداع النفس ولكنه لا يرتضيه، بل على العكس يحاول أن يقدر إمكانياته حق قدرها، فمتى وثق بها عمد إلى تجربتها واثقاً مطمئناً. ولا شك أن لك من معارفك من يمثلون هذين النوعين من الواثقين بأنفسهم؛ وهو ما يعطيك الدليل والدافع على وجودهما فعلاً في واقع الحياة، ومع ذلك هل تعلم أن: أكثر الناس لا يثرون بأنفسهم.

وإذا سلك الإنسان طريقة في الحياة آخذا بأسباب القوة والنجاح، فإنه يزداد قوة وثقة بنفسه مع الوقت، ومع ذلك فواحدة من أجدى الخطوات في اكتساب الثقة بالنفس أن يدرك الفرد مدى شيوع الإحساس بالنقص بين الناس، فإذا جعلت هذه الحقيقة ماثلة في ذهنك

كتاب الثقة

زايلك شعور انفردك دون سائر الخلق بما تحسه من نقص، ولأن الإحساس بالنقص من الشائع بمثل ما ذكرنا، لذلك يجاهد الناس لاكتساب الثقة بالنقص حتى يرتفعوا إلى مستوى عالي مرموق.

ثمرات الثقة بالنفس: إن معرفة قدر نفسك والإيمان بها، تعطيك ثمرات كثيرة تعينك على الحياة الناجحة ومنها:

1- تشعرك أن حياة كل شخص متميزة عن سواها: ذات خصائص فردية فذة، وتساعدك على اكتشاف خصائصك.

2- تجعلك مدركًا تماماً لإمكانياتك وقدراتك: وتبين لك نقاط الضعف والقوة فيك فتدفعك إلى الإنطلاق.

3- تعطيك الاستعداد، لأن تتخذ قدوة، وأن تختار النموذج المناسب لك في الحياة، وتقتفي الآثار دون تقليد أعمى، وهي الخطوة الضرورية لتحقيق النجاح والتميز في الحياة.

4- توضح لك هدفك: وتدفعك إلى الوصول إليه، فهي مصدر طاقتكم.

- من هنا نبدأ:

من هنا نبدأ الأخذ بأسباب الثقة في النفس والاعتزاز بالذات الخاصة:

1- التخلص من الإحساس بالدونية والنقص عن الآخرين.

2- الأخذ بأسباب الثقة في النفس وعزيز تقدير الذات الخاصة.

كتاب الثالثة

** معرفي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

جدد حياتك الاجتماعية

رغم أن العثور على علاقات حميمة مشبعة وسعيدة يعد للسواد الأعظم من البشر أهم جوانب حياتهم الشخصية، فإنها نادراً ما تفي بالغرض. فمعظمنا يبحث عن علاقات أقل قوة من العلاقات الحميمة. ونود أن نقضي جزءاً من وقتنا الخاص مع مجموعة أكبر من البشر وأن يكون لنا بعض الأنشطة التي قد ينفر منها أحباً ومحبوبون منا (على سبيل المثال، ينام زوجي في بعض المسرحيات التي أحب مشاهدتها، بينما أرى أنا بعض الموسيقى التي يحبها عبارة عن مجموعة من النغمات المتنافرة المزعجة).

إن الحياة الاجتماعية المتوازنة لا تقتصر على توفير مساحة أكبر من المرح والاحفظ، بل من الممكن أن تمثل لنا أيضاً مصدراً ثرياً للدعم في أوقات الأزمات. ومن الممكن أن تزودنا بتسلية وبعد آخر عن طريق إتاحة نشاط جديد نستغرق فيه حتى التيه. أو من الممكن أن تمننا الحياة الاجتماعية بمساعدة عملية جداً من خلال معارفنا والذين لا يحتاجون (أو بصفة خاصة لا يودون مشاركة) الأزمات العاطفية التي تميز حياتنا الأكثر خصوصية. (فعلى سبيل المثال، هذا الشخص الودود من صالة الألعاب الرياضية الذي يعرض عليك توصيلك بصورة تلقائية عندما يعرف أنك تلقيت مكالمة للمرور على طفلك المريض ومرافقته من المدرسة، أو أحد زملاء العمل الذي يعرض مصاحباتك في مشاهدة مباراة كرة القدم دون أي قيد أو شرط، مجرد أن شكلك ينبيء عن معاناة يوم صعب).

كتاب الله

* (إن الناس يتغيرون وينسون أن يُطلعوا بعضهم البعض على هذا التغير) [ليليان هيلمان]

إن الحياة الاجتماعية المتوازنة لا تقتصر على توفير مساحة أكبر من المرح والاحفظ، بل من الممكن أن تمثل لنا أيضاً مصدراً ثرياً للدعم في أوقات الأزمات.

لقد تمكن الكثيرون في الماضي (تخير الماضي الذي تتسمى إليه)! من تطوير حياة اجتماعية مرضية تتمرّكز في مكان عبادتهم أو مقر عملهم. أما الآن فالغالبية العظمى منا قد قطعوا الارتباط بينهم وبين أماكن العبادة، وفي نفس الوقت نجد أن وظائفنا تقدم لنا فرصاً متضائلة تدريجياً في تكوين علاقات اجتماعية. قد يظل المدير التنفيذي يشتراك في تدريبات الجولف حتى يكتمل مظهره، ولكن ضيق الوقت وعجز الميزانيات والتحول إلى ساعات العمل المرنة والعمل من المنزل والعمل المتنقل تقضي بسرعة على تلك الأنواع من الرياضات والأحداث الاجتماعية التي جرت العادة على أن توطد الصلة بين العاملين وبعضهم البعض.

ودعونا لا ننسى أيضاً أن المفكريات التي تفيض بأسماء المعارف والنشاطات الاجتماعية لا تعني بالضرورة أننا نحيا حياة اجتماعية جيدة. إنني أعرف عدداً كبيراً من الأشخاص من يعتمدون على هذه المفكريات والذين يبدو من الواضح أنهم يضيّعون أو قاتلهم في صحبة من لا يقدمون لهم الحافز ولا الدعم اللازم على الإطلاق أو من يشتراكون في أنشطة لم يعودوا يستمتعون بها.

* (الطريقة الوحيدة للعثور على صديق حقيقي هي أن تصبح أنت كذلك) [رالف والدو إمرسون]

كتاب الله

إن عدداً قليلاً منا فقط يهتمون ويتذمرون أمرهم عند التخطيط لحياتهم الاجتماعية بنفس الاهتمام الذي يبذلونه عند التخطيط لحياتهم العملية. فقد تكون قد تكونت شبكة من الأصدقاء والمعارف على مدار سنوات طويلة بطريقة تشبهها العشوائية، وربما أنك تتسعك هنا وهناك بين الأنشطة التي اعتدت أن تمارسها منذ قديم الأزل. ولربما أنك حتى توقفت عن التفكير في حياتك الاجتماعية وما إذا كانت قد عفا عليها الزمان أم لا. ولكنك قد تكون، بنفس القدر، تشكو منها لسنوات عدة خائفاً كل الخوف، أو واقعاً تحت ضغط شديد يمنعك من البدء في "التخلص من القديم وإحلال الجديد محله". وفي كلتا الحالتين، فإن فحص هذا الجانب لن يضر. إن الحياة الاجتماعية المتكاملة قد لا توفر لك أي نوع من التجارب العميقه ذات المغزى على الإطلاق، ولكن ماذا لدينا لنخسره! فمن منا يود أن ينعد بهذه التجارب كل الوقت بأي حال؟

* (إذا أردت ان يسعد الناس للقائك، فلا بدّ أن تسعد
للقائهم، وتنظهر لهم هذه السعادة) [جوته]
- وقت العمل!

* إليك بعض أمثلة على الحاجات الشخصية التي عادة ما تشبعها الحياة الاجتماعية الجيدة. لك الحرية في تعديل أو ترك الأمثلة التي لا تتوافق معك، واحرص على إضافة أي مثال آخر تعتقد أنه ينطبق عليك. اكتب كل مثال على رأس ورقة منفصلة:

- المرح (التحرر التلقائي والضحك)
- الدعم (بلا أسئلة)
- الانغماس في الرياضة (سواء بالمشاركة فيها أو بمشاهدتها)

كتاب الثالثة

- الرعاية البدنية (بدءاً من النوادي الصحية وحتى ممارسة اليوغا)
- التنشيط الفكري (توسيع المدارك العقلية والحافظ على بديهية العقل)
- التنشيط الإبداعي (يشجعك على التأليف والإبداع)
- الوصاية الأخلاقية (تحديات على تأليف والإبداع)
- الوصاية الأخلاقية (تحديات لمبادئك وهواك)
- الإثراء الروحي (الهروب من العالم المادي)
- المغامرة (محفزات الأدرينالين والملكات الفضولية)
- المنطقة المرجحة (مهرب إلى مناطق الأمان وتوقع الأحداث)
- * إرسم خطأ في متصف الصفحة: ودوّن في جانب منها أسماء الأصدقاء أو مجموعة المعارف الذين يساعدونك على إشباع هذه الحاجة. وفي الجانب الآخر أضف أي نوع من الأنشطة التي تقوم بها والتي من شأنها إعانتك على إشباع هذه الحاجة.
- * تفكّر في كل صفحة واحدة بعد الأخرى، ثم سل نفسك الأسئلة التالية:

 - إلى أي مدى تشبع حياتي الاجتماعية الحالية هذه الحاجة؟ (يمكنك أن تقدر هذا المدى على مقياس من 1 إلى 10).
 - هل أنا في حاجة إلى أصدقاء جدد حتى أستطيع إشباع هذه الحاجة؟
 - هل يتغير عليّ تغيير أو توسيع دائرة علاقاتي مع أي أحد بحيث يساعدني على إشباع هذه الحاجة؟
 - هل يتغير عليّ البحث عن أنشطة إضافية لإشباع هذه الحاجات؟

كتاب الله

* استخدام الوجه الآخر من كل صفحة لتدوين بعض الإجراءات التي قد تضطر إلى اتخاذها لضمان العناية الإجراءات التي قد تضطر إلى اتخاذها لضمان العناية بحاجاتك الاجتماعية على أفضل ما يكون. (على سبيل المثال، الانضمام لأحد النوادي الرياضية/ تعلم رياضة جديدة/ الانضمام إلى مجموعة أصدقاء جدد/ تناول الغداء في مقهى بدلًا من المنزل، إلخ).

كتاب الثقة

استنجد بالطاقة الإضافية في ذاتك

كل الناس يعرفون أنهم يمتلكون الكثير من الطاقات المعروفة. ولكن القلة هم الذين يعرفون أن لديهم مخزوناً هائلاً من الطاقة الإضافية التي يمكنهم باستخراجها واستثمارها، أن يحققوا ما يشبه المستحيل في الحالات الحرجة.

إن البعض يعتقد أن كل إنسان يمتلك ذاتين في داخله: واحدة نظرية، وأخرى عملية. ويرى أن نجاحنا يعتمد أحياناً كثيرة على التوازن بين هاتين الذاتين.

وإذا لم نكن نؤمن بوجود "ذاتين"، كما يرى هؤلاء، إلا أن مما لا شك فيه أن الله تعالى يزود الإنسان أحياناً بقدرة جديدة لم تكن لديه، وطاقة إضافية لم تكن في حسبانه، وبتلك الطاقة يستطيع التخلص من الكارثة أحياناً.

ولعل كل واحد منا يحتفظ في ذاكرته بمواقف كثيرة مرّت عليه، ولو لا تلك الطاقة الإضافية لأصيب فيها بالموت المحقق.

وفي ما يلي قصة أحدهم في ذلك:

كان الليل قد انتصف، والصحيح أنزل الحرارة نحو عشرين درجة تحت الصفر. في ذلك الوقت كان "تيموثي غالوي"، وهو شاب من ولاية كاليفورنيا الأمريكية، يقود سيارته على طريق منعزلة في الغابات عندما نظر فلم يرَ حوله سوى الثلج من كل جانب فتوقفت سيارته. وطوال الدقائق العشرين التي مضت عليه في الطريق لم يكن "غالوي" قد صادف أي سيارة في الشارع، فقدر أن الانتظار داخل سيارته لا طائل وراءه. فرأى أن أمله الوحيد هو الخروج من السيارة

بحثاً عن نجدة، ولم يكن يرتدي سوى سروال وسترة رياضيين. لكنه ترك السيارة وشرع يركض في الطريق التي أتى منها وصفعه الهواء البارد، وشل جسمه، فتوقف وسط ذلك القفر وهو يخشى أن يموت ولا يراه أحد.

وبعد دقائق على تلك الحال قرر أن يقاوم الخوف عبر القبول به وتحويل أفكاره إلى أمور أخرى وقال لنفسه: "إذا كنت سأموت حقاً، فإن قلقي لن يبدل الواقع".

وفجأة فتح عينيه على الجمال الذي يحيط به، واستسلم لهدوء الليل، ووميض النجوم، وظلال الأشجار فوق الثلج. ومن غير أن يدرى، وجد نفسه ينهض من جديد ويركض وقد تجدد نشاطه. وظل يركض نحواً من أربعين دقيقة حتى بلغ منزله يسكنه أناس طيبون استضافوه بكرم بالغ.

لم يدرك "غاليو" آنذاك أن تلك الطاقة الداخلية الغريبة التي تولدت فيه على نحو مفاجئ ستكون أساساً لطريقة يتذكرها ويدعوها "الرياضة الداخلية"، ولكن بعد سنوات من العمل كرياضي وأستاذ للرياضة، تحقق من أن العامل الذي أنقذه تلك الليلة الرهيبة قبل سنوات إنما كانت عبارة عن قوة كامنة لدى الناس جميعاً، قوة فاعلة إن هم عولوا عليها.

وفي السنيين العشر التالية وضع أسس استخدام تلك الطاقة كي تُعين الناس في مراقب الحياة جميعاً. وشرح ذلك في حلقات دراسية ومقابلات تلفزيونية وكتب وضعها بمفرده أو بالإشتراك مع آخرين. وقد أعانت طريقة ألف الأشخاص على التزام أنظمة حمية، وتحمل وظائف مملة، وإلقاء الخطب وسوى ذلك.

كتاب الثقة

لقد اكتشف غالوي مبادئ "الرياضية الداخلية"، وهو على ملعب كرة المضرب (التنس)، وكان قائداً لفريق كرة المضرب في جامعة هارفارد. بعد أربع سنوات من الخدمة في البحرية عاد إلى رياضته كلاعب محترف في أحد النوادي، ولم ينقطع عن ابتكار وسائل لرفع شأن فريقه. وسرعان ما تنبه لصوت يهمس له وهو يلعب: "هيا، الآن أحمل المضرب جيداً، هذه ضربة مسددة كتلك التي لم تستطع ردها المرة السابقة.." .

يقول الرجل: "أدهشني أن أكتشف أن في داخلي نداءين مختلفين، لربما ينطلقان من ذاتين مختلفتين: إحداهما تلعب كرة المضرب، والأخرى تقول للأولى كيف يجب أن تلعب".

وأطلق على تينك الهويتين اسميه: "الذات الأولى" و"الذات الثانية". الذات الأولى لغوية وذهنية، ووظيفتها إدراك الأصول التي تقوم عليها أي لعبة أو مهمة. وهي أيضاً تصدر الأحكام ويسرها أن تقرر ما هو الجيد، وما هو الرديء.

أما الذات الثانية فهي تجمع العقل والحواس والأعصاب والعضلات، هذا التجمع الذي يجعل تحقيق أي عمل ممكناً. وعلى رغم أن الذات الأولى تقرر إذا كنا نريد تعلم كرة المضرب، أو العمل على الآلة الكاتبة، أو بيع الأدمغة الإلكترونية، إلا أن الذات الثانية هي التي تتولى تعلم هذه الأمور وتنفيذها. وغاية أي نشاط نقوم به هو تحقيق توازن سليم بين الذات الأولى والذات الثانية.

وقد لاحظ غالوي أنه عندما يلعب كرة المضرب على أفضل وجه، فإن الأصوات تختفي من ذهنه، وهذا يعني أن الذات الثانية ترمي الكرة وتردها على نحو تلقائي.

كتاب الثقة

والواقع أننا اختبرنا جميعاً هذا النوع من الإنجاز الرائع في وقت أو آخر، في الأوقات التي "نسى ذاتنا". فلماذا لا تكون كل أوقاتنا هكذا؟ لماذا لا نجعل من أوقاتنا كلها ظروفاً لإنجازات رائعة؟

من هذه الفكرة انطلق غالوي، وشرع يختبر نظريته على نفسه، وعلى تلاميذه في ملعب كرة المضرب. وسرعان ما تبين له أن تحقيق ما ينشد وقف على إسكات الذات الأولى. ذلك أن تعليماتها وشكوكها وهواجسها ونقدتها تعمل على إرباك الذات الثانية. غير أن إسكات الذات الأولى ليس بالأمر السهل. فمعظمنا يظن أن هذا الصوت المدوي داخله هو ذاته الحقيقة. لكن الواقع أنه إذا استطعنا تنحية الذات الأولى في الوقت المناسب، فإن الذات الثانية تتمكن من تأدية دورها على غير وجه، بل هي تجترح المعجزات. ولكن كيف يمارس المرء هذه الرياضة الداخلية؟

في ما يأتي خمسة مبادئ في ذلك:

١- رَكِزْ على النقطة المهمة:

مثلاً في لعب الكرة يكون هذا المبدأ في شكل "أبق عينيك على الكرة".

هذا المبدأ يطبق حرفياً على حلبة الرياضة، لكنه يكتسب معنى مجازياً في ميادين الحياة الأخرى. وهو يشير إلى وجوب التركيز على الناحية الأهم في أي عمل نؤديه. ويعتقد غالوي أن التركيز لا ينبع من الإرادة، بل من العقل الذي يشغله هذا العمل أو ذاك. وهذا يعني أن على لاعب كرة المضرب أن يدرب نفسه على "الافتتان بالكرة" إلى الحد الذي يكف معه عن بذل أي جهد لمراقبة حركتها، ويغدو تتبعه لها تلقائياً. وعندئذ يبصر كل خط أو خيط أو ثنية فيها. وعندما يتحقق المرء هذا الأمر، يلزمه شعور غريب يفوق التصديق والوصف.

كتاب الله

وفي "ألعاب" الحياة الأخرى، على المرء أن يقرر ما هي "الكرة". ففي أعمال البيع، مثلاً، قد يقرر البائع أنه هو الكرة. وهذا يجعله يركّز على مظهره وشخصيته. وربما قرر أن "الكرة" هي السلعة التي يحاول بيعها، فيركّز على حسناتها ويزيلها للآخرين. وقد يكون المشتري هو الكرة، يقول: "ركّز عينيك على البائع كما تركّزها على كرة المضرب، وسيبدو لك أن تفاصيل الكرة هنا هي أمور مثل احترام المشتري ومحاولة إرضائه".

2- ثق بنفسك:

إن ذاتنا الأولى، وهي المسؤولة عن اكتساب المعرف، ناقدة إلى أبعد حد. وغالباً ما تندد الذات الثانية بعنف قائلة لها: "لا يمكنك أن تنجزي أمراً حسناً".

وهذا خطأ، فالذات الأولى، بدلاً من انتقاد الذات الثانية، ينبغي أن تنظر بإجلال إلى الطاقة البشرية. وكما نثق كلنا بقدرة الذات الثانية على إنجاز أعمال يومية بسيطة مثل كتابة مقال، وإدخال خيط في ثقب إبرة، وقيادة سيارة، هكذا يجب أن نثق بقدرتنا على إنجاز الأمور الأخرى الأكثر تعقيداً.

- ولكن كيف نتعلم أن نثق بأنفسنا؟

هذا يتم بالمارسة، لندع الأمور تحدث على سجيتها! لندع ذاتنا الثانية تعمل. وهذا يعني تعليق أحكام الذات الأولى، سواء كانت التحدي الذي يواجهنا آتياً من انعطاف مفاجئ في حلبة التزلج أم من كرة في ملعب.

وقد وَجَهَ غالوي تلاميذه في ملعب كرة المضرب إلى رمي الكرة نحو علبة، من غير أن يجعلوا همهم تسجيل إصابة. وسألهم أن ينظروا أولاً إلى الكرة جيداً وهي تقطع طريقها نحو العلبة، ثم يراقبوا

كتاب الثقة

النقطة التي توقفت عندها وبعدها عن العلبة. وبعد رمي الكرات واحدة بعد الأخرى، صحت الذات الثانية حركاتها دونها جهد واع، إلى أن تمكنت الكرة من إصابة المدف.

3- ركز على ما يحصل هنا والآن:

الذات الأولى لا يقر لها قرار حتى تفعل شيئاً نافعاً، مثل مراقبة الذات الثانية باستمرار. والتركيز على ما يحصل فعلاً أفضل من القلق على ما يمكن أن يأتي أو لا يأتي. فإذا كان المرء يتسلق جبلًا، مثلاً، فيجدر به التنبه لوضع قدميه عندما يبلغ رأسه تلة عوضاً عن الخوف من سقطة ممكنة، إن القلق هو خوفنا مما يمكن حدوثه. ولكن إذا ركز المرء أفكاره على ما يحصل هنا والآن، فهو يمنع ما يريد تحقيقه أفضل تصفير كي يحدث فعلاً.

إن التنبية لما نفعل يجب أن يكون إدراكاً موضوعياً لجميع العناصر التي ينطوي عليها الموقف. وإذا بلغ المتزلج قمة تلة، ربما توقفت ذاته الأولى لتقول: "هذه هي التلة اللعينة التي سقط منها زميلي أمس".

والحق أنه ليس هناك تلال "العينة" وأخرى "مباركة"، إنما هناك تلال ذات خصائص مختلفة. والذات الثانية ترى تلك الخصائص على حقيقتها إذا نظرات إليها وهي متحررة من المخاوف والشكوك التي تثيرها الذات الأولى.

4- لا تجعل النجاح هاجساً مقلقاً:

يعتقد غالوي أن القلق هو أدهى خدعة تمارسها الذات الأولى على الذات الثانية. والقلق يصلب العضلات ويؤثر الأعصاب، وفي هذا تكمن أكثر أسباب الإخفاق انتشاراً. ويقول هذا الرجل إن الذات

كتاب الثقة

الثانية تؤدي عملها على خير وجه عندما تكشف الذات الأولى عن جبهاها بالأوامر المستحيلة.

وإذا استطاع المرء أن يتوقف عن إجهاد نفسه، فإن جهده يفيض عندئذ من غير تعب. وهذا يتبع للذات الثانية تحقيق الإمكانيات التي جباها الله تعالى، فضلاً عن المعارف التي اكتسبتها. وقد وجد غالوي أنه كلما تضاءل قلقنا على نتيجة أفعالنا جاءت هذه النتيجة خيراً مما نظن.

ويقول: "الاستسلام فكرة جيدة نصف بها ما يحدث للاعب كرة المضرب، أو أي لاعب آخر، عندما يدرك أنه ليس ثمة ما يخسره. وهو عندئذ يكف عن القلق على النتيجة، ويستسلم لممارسة لعبته كغاية في ذاتها. ومن الغرابة أن هذا الأمر تتولد منه، في الغالب، أفضل النتائج الممكنة".

5- لا تشک في إمكانياتك:

الشك بالذات يسفر عموماً عن أسوأ العواقب. واللاعب الذي يقول لنفسه، وهو يرى الكرة تأتي نحوه، إنه لن يتمكن من ردتها، ينفق فعلاً في ردتها. ونحن لا نتغلب على هذا الشك إلا بالتركيز على الحاضر.

وكما في الألعاب، كذلك في الأمور الجادة في الحياة. فربّنا منح البشر كل ما يحتاجون إليه في إدارة حياتهم وتطويرها، ومن يفشل في ذلك فهو بسبب سوء إدارته، أو عدم استخدامه لطاقاته، أو عدم ثقته بنفسه، أو تشاؤمه.

كتاب الله

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

استفد من طاقات دماغك

مستويات الطاقة لدينا ليست الوحيدة التي تتغير صعوداً وهبوطاً خلال ساعات النهار، فالدماغ أيضاً يخضع لإيقاعه الخاص، ويعتمد هذا الإيقاع أساساً على عادات النوم، التعرض لضوء الشمس والتركيبة الوراثية.

ويؤكد الاختصاصون أن التعرف الوثيق إلى هذا الإيقاع يساعد على تحسين حالتنا الصحية والنفسية والعملية، وتعطي اختصاصية علم النفس الأمريكية البروفيسورة لين هاشر، مثالاً على الدور الذي يلعبه هذا الإيقاع في حياتنا: فتقول إن البالغين فوق الأربعين يكونون عادة أشخاصاً نهاريين، لذلك من الأرجح أن يسجلوا نتائج أفضل على اختبار الذكاء إذا خضعوا له الساعة التاسعة صباحاً، عوضاً عن الرابعة بعد الظهر، تضيف هاشر وعدد من اختصاصي الدماغ الآخرين أن بوسعنا حرق المزيد من الوحدات الحرارية في ممارسة الرياضة، ورفع مستوى فاعليتنا في العمل وتسهيل الكثير من مهامنا إذا عرفنا كيف نوقتها بشكل متواافق مع الإيقاع الطبيعي للدماغ.

ونستعرض في التالي أبرز التحولات التي يشهدها النشاط الدماغي على امتداد ساعات النهار، وأفضل ما يمكننا القيام به خلال كل فترة من هذه التحولات.

1 - ما بين الساعتين 7 و 9 صباحاً: هذه الفترة هي الأفضل لتمتين العلاقات الزوجية، تقول عالمية الأعصاب البروفيسورة اليانا كاراتسوريس، إن السبب يعود إلى ارتفاع مستويات الأوكسيتوسين

كتاب الثالثة

(هرمون الحب 9 عند الاستيقاظ، وهذا يجعل الفترة الصباحية مثالية لتنمية العلاقات الزوجية والعائلية وعلاقات الصداقة).

2- ما بين الساعتين 9 و 11 صباحاً: تسجيل مستويات هرمون التوتر الكورتيزول أرتفاعاً متوسطاً في الدماغ مع حلول هذه الساعة، وهذه الكمية المعقولة من الكورتيزول تساعد الذهن على التركيز، وكانت دراسة أجريت في جامعة ميشيغان الأمريكية قد أظهرت أن طلاب الجامعة والبالغين المتقاعدين يكونون أسرع في الاستجابات الذهنية في الصباح، وأن حدة الذهن والتيقظ تراجعان بعد الظهر، وهذه الفترة مناسبة لتطوير أفكار جديدة، وكتابة التقارير وابحاث حلول للمشكلات الصعبة، يقول البروفيسور كارولين يون، الأستاذة المساعدة في جامعة ميشيغان، إن الأشخاص في سن الأربعين وما فوق يكونون أكثر تيقظاً في ساعات النهار المبكرة، لذلك فإنها تُنصح ببرمجة النقاشات العائلية، في هذه الفترة المبكرة من النهار، كي يتم ايجاد حلول سريعة لها.

3- ما بين الساعتين 11 و 2 بعد الظهر: تهبط مستويات هرمون النوم الميلاتونين في هذه الفترة، إلى أدنى مستوياتها، وهذا يعني أننا نكون خلاها جاهزين للقيام بعدد كبير من المهام والمشروعات، يقول الباحثة الأملات إن الوقت الذي تتطلبه ردود فعلنا واستجاباتنا في هذه الفترة يكون قصيراً جداً، كذلك فإن قدرتنا على إنجاز الكثير من الأعمال، ترتفع في فترة منتصف النهار، ويستحسن إذن تكرис هذه الفترة، للإجابة عن كل الرسائل الإلكترونية والبريدية، تقديم التقارير المختلفة إلى المدير، وحل المشكلات الزوجية المستعصية. لكن البروفيسور رينيه موروا، الأستاذ المساعد في علم النفس وعلوم الأعصاب في جامعة فاندربيلت الأمريكية، يقول: إن التمتع بالقدرة

كتاب الثقة

على إنجاز العديد من المهام، يجب ألا يدفعنا إلى إنجازها في الوقت نفسه، لأن ذلك يرهق الدماغ والأفضل هو إنجازها الواحدة تلو الأخرى.

4- ما بين 2 و3 بعد الظهر: هذه الفترة هي الأفضل لأخذ قسط من الراحة، يقول الدكتور سانغ لي، من رابطة دراسات الدماغ الدولية، إن هذا التوقيت مناسب لتناول وجبة الغداء، خاصة أن عملية الهضم تستقطب الدم نحو المعدة، وتبعده عن الدماغ، وهو ينصح بتفادي تناول وجبة الغداء قبل هذا الوقت، أي عند منتصف النهار، لأن ذلك سيجعلنا نشعر بالرغبة في النوم، وكانت دراسة أجريت في جامعة هارفرد، قد أظهرت أن الإيقاع الطبيعي للجسم، أي الساعة البيولوجية التي تنظم النوم واليقظة، تكون أيضاً خلال هذه الفترة في مرحلة خمود قصير، ما يتناسب مع الراحة التي ينشدها الدماغ في الوقت نفسه. انطلاقاً من ذلك يمكن تخصيص هذه الفترة للقيام بأنشطة تساعد على الاسترخاء، مثل التأمل، أو أنشطة لا تتطلب الكثير من المجهود الفكري، مثل قراءة مجلة، أو دخول موقع "الإنترنت" ولكن من الضروري الابتعاد عن كل ما يمت للعمل بصلة. و اختيار قراءة المجالات المفضلة لدينا، أما إذا كانت ظروف العمل لا تسمح لنا بأخذ قسط من الراحة، وغذا ما شعرنا بالحمول (وهو طبيعي في هذه الفترة) فينصح لي بالخروج في نزهة سريعة على القدمين. أو احتساء الماء، فكلا النشاطين يساعدان على إبعاد الدم عن المعدة وسحبه في اتجاه الرأس، فالماء يزيد من حجم الدم في الدورة الدموية ويعزز انسيابه إلى الدماغ.

5- ما بين الساعتين 3 و6 بعد الظهر: مع حلول هذا الوقت، ندخل في فترة التعاون والاشراك مع الآخرين في إنجاز المهام، يقول البروفيسور بول نوسبيوم، الاستاذ المساعد في الجراحة العصبية في كلية

كتاب الثالثة

الطب، في جامعة بيتسبورغ الأمريكية، إن الدماغ يكون تعماً في هذا الوقت، لكن هذا لا يعني أن تكون معرضين للتوتر والاجهاد النفسي، بل على العكس، فقد أظهر العلماء في جامعة ميتشيغان، أم مستويات الكورتيزول تنخفض عادة، خاصة لدى النساء، في وقت متأخر من فترة بعد الظهر، وأفضل ما يمكن أن تقوم به في هذه الفترة هو مشاركة الزملاء في مناقشة موضوعات العمل، فعلى الرغم من أننا لا نكون متيقظين ذهنياً مثلما كنا في فترة سابقة خلال النهار، إلا أننا نكون أكثر هدوءاً، ما يساعد على المشاركة في اجتماعات غير خاضعة لأي ضغوط، ويمكن للأشخاص الذين ينهون دوامهم مع حلول هذا الوقت، أن يقوموا بنشاط مختلف تماماً عن عملهم، وتعتبر ممارسة الرياضة أفضل ما يمكن القيام به، وكانت الدراسات قد أظهرت أن قوة قبضتنا، والبراعة اليدوية، والمهارات الجسدية الأخرى تبلغ ذروتها في هذه الفترة، لكن لا يجب تأخير موعد ممارسة الرياضة لأن الأدرينالين المتبقى في الجسم على أثر ممارسة الرياضة، يمكن أن يؤثر سلباً في النوم، لذلك يستحسن ممارسة الرياضة قبل العشاء لتفادي هذه المشكلة.

6- ما بين الساعتين 6 و 8 مساء: وجد الباحثة أن الذهن يدخل خلال هاتين الساعتين في فترة من التيقظ، ينخفض خلالها مستوى هرمون الميلاتونين الذي يبحث على النوم، إلى أدنى مستوياته، وهذا يعني أنه من المستبعد جداً الإحساس بالتعب في هذه الفترة، وأظهرت الدراسات أيضاً أن براعم الذوق تكون ناشطة جداً في هذا الوقت، وذلك بسبب التغيرات البيولوجية الطبيعية في مستويات النشاط المرتفعة للقيام بالمهام المختلفة، خاصة الصعبة منها، كذلك يمكن تمضية الوقت مع أفراد العائلة، أو في إعداد وجبة عشاء لذيدة، ويمكن الحفاظ على مستويات الطاقة عن طريق الخروج إلى الهواء

كتاب الفقة

الطلق، وتعريض النفس لأشعة الشمس قبل غروبها، فأشعة الشمس تساعد على تعزيز إفراز السيروتونين.

7- ما بين الساعتين 8 و 10 مساء: تشهد هذه الفترة نقلة مفاجئة من التيقظ التام، إلى الإحساس بالنعاس، ويعزو الباحثة الأسترالية والبريطانية سبب ذلك إلى الارتفاع السريع في مستويات الميلاتونين، وفي الوقت نفسه نشاهد انخفاضاً موازياً في مستويات السيروتونين، الناقل العصبي المرتبط بالتيقظ، يقول الاختصاصي الأمريكي البروفيسور روبن ناييان، أستاذ الطب في جامعة أريزونا، إن ما نسبته 80% من السيروتونين، يتم إنتاجه في الجسم بفعل التعرض لضوء النهار، ومن الطبيعي أن تنخفض مستوياته بعد غروب الشمس، وأفضل ما يمكن القيام به خلال هذه الفترة، الاسترخاء ومشاهدة فيلم فكاهي خفيف، كما يمكن القيام بأنشطة خفيفة تتميز بالحركات المتكررة الرتيبة، التي تساعد على الارتياح وإزالة التوترات، مثل غزل الصوف، وينصح ناييان بتفادي حل الألغاز، أو الأنشطة التي تتطلب جهوداً ذهنيةً، في هذه الفترة التي يكون فيها الدماغ تعباً، والحرص على القيام بكل ما من شأنه تعزيز حالة الاسترخاء.

8- الساعة 10 وما بعد: يتوقف الدماغ في هذه المرحلة إلى تنسيق وترتيب كل ما تعلمه خلال النهار، وهو ما يقوم به أثناء النوم، ويجب أن تكون الأولوية لدينا، الخلود إلى النوم والتتمتع بليلة نوم كاملة مرحة، والواقع أن النوم يساعد على إيجاد الحلول لمسائل شهدناها خلال النهار، فقد تبين في إحدى الدراسات الحديثة، أن أكثر من نصف الأشخاص الذين تعلموا مهمة ما خلال النهار، نجحوا في إيجاد طريقة أسهل للقيام بها، وذلك بعد نومهم مدة 8 ساعات، ومن الضروري في هذا الوقت تخفيف حدة الأضواء في المنزل بعد العشاء، كي يتتأكد الجسم

كتاب الثقة

أن النهار قد انتهى، وأفضل ما يمكننا القيام به في هذه الساعة هو التمدد وقراءة كتاب جيد، أو كتابة المذكرات اليومية، أو قراءة شيء نريد أن نتذكرة في اليوم التالي.

برنامج الثقة بالنفس خلال عشرة أيام

هدفنا من عرض برنامج لعشرة أيام والإدلاء به يتحدد حصرًا بالتأكيد على ضرورة التفاعل في هذا السياق وإسقاطاً تحقيق النتائج المطلوبة.

وهذا البرنامج سوف يكون من إعداد الشخص نفسه لمدة عشر أيام ولكن يجب الالتزام به ،ولكي يتمكن من عمل هذا البرنامج عليه ان يتعرف على الاساسيات التالية:-

- ما هي حقيقة الثقة بالنفس؟

- كيف تنشأ الثقة بالنفس؟ وكيف تكون؟

إن الثقة بالنفس لا تغيرك عملياً ولا تجذب العادات الإيجابية في نفسك.

المطلوب هو التفاعل والتنفيذ، لا غير.

يعرف النجاح بأنه: هو تحقيق مجموعة من العادات والطبع الحسنة والممتازة، والإخفاق هو الإبتلاء بمجموعة من العادات والطبع المذمومة والغير سوية.

لابد لك أن تعود نفسك على السلوكيات الحسنة مثل الثقة بالنفس، لترسل في تبني السلوكيات الناشئة عن الثقة بالنفس تلقائياً حيث يتوجب نفوذ الثقة بالنفس إلى ضميرك اللاشعوري (عقلك الباطن) وإنسيابه منه نحو الخارج. فأغلبية ذوي الثقة المتजذرة بالنفس ربما لا يذولون جهداً لإحرازها. إنهم يحرزون تصديق الذات والإعتماد على النفس هكذا بالتعود على التنفيذ والمارسة.
السلوكيات المتحولة إلى عادات:

كتاب الثقة

ليتحول أي سلوك جديد لديك إلى عادة تألفها، لابد لك من مواصلته، فأي سلوك يجب أن يدخل حيز التنفيذ أولاً ثم يتم تكراره حتى يتتحول إلى عادة ثابتة وفي النهاية إلى جزء من طباعك وشخصيتك (ملكة راسخة).

التنفيذ والممارسة- التكرار والتواصل - عادة ثابتة- طبيعة -

شخصية

فجميع سلوكياتنا، سيئها وحسنها، تحول إلى عادات بهذا النحو.

فالمعتاد على الكذب يكون قد اختبر الكذب ذات يوم ولأول مرة ثم كرر الكذب حتى تحول لديه إلى عادة وربما صار يلجأ إليه اليوم دون أية إرادة منه.

من هنا يتوجب عليك من أجل إيجاد أي من الطياع الحسنة لديك أن تواصل ذلك السلوك أو الطابع، وهكذا بالنسبة للتحرر من أية عادة مذمومة يجب أن تحرص على تجنب تكرارها على مر اليوم. بالضبط مثلما تثبت الذكريات، التي تواصل عرضها ذهنياً أو لفظياً بالتحدث عنها، في نظام الذاكرة بينما يخفت وميض الذكريات المهملة تدريجياً حتى يتم نسيانها.

وأصل إسند خال الشعور بالثقة وكرر أي سلوك ينشأ عن الثقة بالنفس حتى تغدو طبيعة وملكة مترسخة لديك. تدرب على ذلك حتى تصدر عنك مثل هذه السلوكيات تلقائياً ولا شعورياً، دون أن تبذل أي جهد واع.

فهذه العادة تأخذ يدك لبلوغ النجاح. وأية نجاحات عظمى وكبرى!

كتاب الثقة

فبرنامج إحراز الثقة بالنفس خلال عشرة أيام محاولة وجهد تتدريب من خلاله على التنفيذ، على التكرار، على تكوين العادة: عادة الثقة بالنفس.

فأغلب المضطربين الفاقدين للثقة بالنفس يمكنهم إستدراج الثقة بالنفس وتحقيق نتائج مدهشة ومذهلة من خلال تمرير التكرار المتواصل والحرص على تنفيذه لعشرة أيام.

ولكن أعلم من جهة أخرى أنه ليس وحياً متولاً بأن تستغرق تكوين هذه العادة لديك بالضرورة (10) أيام.

أما ذوي الثقة المتدنية جداً بالنفس والذين يمكن وصفهم بأنهم فاقدون للثقة بالنفس تماماً فربما يحتاجون إلى مدة أطول قليلاً، لتنفيذ هذا البرنامج.

ولكن ما نقطع به على أية حال هو أنه بإمكانك ترسيخ طابع الثقة العالية بالنفس وتنميتها في وجودك بتنفيذ هذا البرنامج خلال عشرة أيام.

إذاً، نفذ التمارين بجد.

ولكن كيف يمكننا تنمية روح المثابرة لدينا؟ يحدث كثيراً أن تتخذ قراراً ما وتبدأ بتنفيذها، ولكنك ترك العمل قبل أن تبلغ نهايته. حدد لنفسك برنامجاً معيناً. ولكن ثابر على تنفيذه حتى النهاية.

فكّر قليلاً كم مرة خطّطت حتى الآن لتحقيق أهداف تؤمن وتتمسّك بها. ولكنك بعد أن بدأت بتنفيذ خطتك تركت جلها على غاربها في متصرف طريقك إلى النجاح قبل أن تحقق ما كنت ترنو إليه. عاهدت نفسك أن تلتزم بنظام غذائي (ريجيم) خاص، وضعت برنامجاً لذاكرة دروسك، خطّطت أن تحرز تقدماً في مجال تعلم

كتاب الثقة

اللغة الانجليزية، أن تتعلم الخط، الرسم، العزف و...، ويدأت بالفعل بتنفيذ جميع هذه البرامج ولكنك تفقد روح المثابرة الازمة لتواصل جهودك وإثمارها.

ولا غرابة أن تعجز عن تنفيذ هذا البرنامج على مدى عشرة أيام أيضاً فتركه في اليوم الثالث أو الخامس. ولكن ما الذي يمنعك حقيقة من تنفيذ برامجك بشكل دقيق وكامل؟

إليك عدة إقتراحات لا حراز روح المثابرة على تنفيذ برامجك:

1- إطلاق إشعاعات الهدف في وجودك بادئاً:

الأهداف التي تحدها لنفسك عقلياً، لا يمكن تحقيقها. فالأهداف الممكنة التحقيق تتحدد حصرأً بالأهداف التي تضرم نار لهفة تحقيقها في قلبك، فهذه النيران لابد أن تطلق إشعاعات اللهفة في وجودك بادئاً. فإن جهدت لنيل الثقة بالنفس لأنها مطلوبة لا حراز النجاح (دون أن يكون لديك أي دافع قلبي) يتذرع عليك أن تواصل جهودك حتى موعد تحقيق هدفك.

ولتكوين أي سلوك مرموق وتحويله إلى عادة ممتازة يجب أن تكون ولوعاً بهدفك ومحباً له.

يتوجب أن تكون راغباً من قراره قلبك بأن تحرز الثقة بالنفس والقوة والحزم. تذكر المعاناة التي سببها لك الضربات المتأنية من عدم ثقتك بنفسك. راجع بشكل متواصل في ذهنك لذة التطبع بخصائص الواثقين بأنفسهم لتكون لديك لهفة الوصول إليها. كن متقدماً بنار اللهفة.

2- لا تتقد حتى الاحتراق:

كتاب الثقة

النار المتأججة سريعة الإنفقاء. إنقد ولكن بلطف، ليكن توقدك دائمياً، الحدة الزائدة تمنع التواصل.

تجنب التهادي، قد تأجج نيران هفتكم بها يفيض عن الحاجة لتكوين أية عادة حسنة أو تعلم أية مهارة فتنهش في واحة أفكارك حتى تحولها إلى كومة رماد قبل موعد الحصاد.

ربما تلتهب نيران اللهمقة، لتعلم لغة أخرى، في وجودك فتولد لديك في البدء طاقة تدفعك في بادئ الأمر لصرف معظم أوقاتك اليومية لتعلمها ولكن دون تواصل، فقد تنفذ طاقتكم وتترك المثابرة قبل مضي أكثر من شهر واحد.

فك كل برنامج منهك ضخم يقمع المحفزات. من هنا قسم أهدافك إلى عدة أهداف بسيطة على مدى زمني أقصر. ثم خفف من عباء برامجك.

التخفيف من عباء البرامج يسحب الوقود الزائد من موقد هفتكم منعاً لاحتراقها جميعاً دفعه واحدة مما يرغبك على تحمل وطأة إنكافتها فجأة.

فالالتزام بأي برنامج منهك أمر مرفوض جداً. لأنه يرغبك على التقليل من الوقت المخصص للنوم إلى النصف فجأة، الإضطرار على حين غرة للحرمان من تناول الأطعمة المطبوخة، البدء فور إتخاذ القرار بمذاكرة الدروس لاربع ساعات متواصلة يومياً و...
3- إلتزم برامجاً مصغراً ومنا:

نفذ برامجك خطوة خطوة. التزم المرونة. البرامج البسيطة أقل حاجة إلى الحركة، والجهد الفكري، والوقت، ورأس المال والعناء. ربما يكون الوضع غير مرضياً جداً في البداية ولكن التواصل مضمون وأنت تجني ثمرة ممتازة في النهاية.

كتاب الثقة

يمكنك الالتزام بالتنفيذ: عشرين دقيقة أكثر، دفعة أقل و... كل هذا بسيط ومتاز.

إن كنت شديد اللهفة لإحراز ثقة مرموقة بالنفس،نفذ البرامج الخاصة بذلك تدريجياً. قلل من ظمئك أولاً بتسكن جفاف شفتيك ثم ابدأ الإرتشاف بتأن. هكذا تناول ارتواه أفضل.

4- تلق الإيحاءات:

الإيحاء يولد المحفزات والدوافع، والإيحاء هو البرنامج والمنهج الأول، وبالطبع البرنامج الأكثر تواصلاً في خطة إحراز الثقة بالنفس خلال عشرة أيام.

فتلقي الإيحاءات أمر سهل التنفيذ، كن على إتصال مع المتعمعين بثقة عالية بالنفس. إمش معهم، عاشرهم، راسلهم، كما لا تنس دور المطالعة، طالع الكتب الإيحائية. واصل مطالعة مثل هذه الكتب، حتى لو كنت طالعتها من قبل أعد مطالعتها لمرات ومرات، حتى يغدو وجودك مفعماً بأفكار ذوي الثقة بالنفس.

فكّر بالثقة بالذات، تحدث عنها، أكثر من التفكير مع نفسك والتحدث إليها.

لقد نفسك بالإيحاءات المطلوبة.

5- لا تعلن:

الإعلان يعني صب الماء على النار، يعني إهدار الوقود. فحتى لحظة تأجج النار وإطلاقها الفرقعات والشرر لا تعلن عن شيء ولا تدع الآخرين للتجمهر والمشاهدة. فالنار عندما تأجج تمنع حرارتها ودفأها للجميع فلا حاجة لها بالدعاية والإعلان.

كتاب الله

فالواشق بذاته يرى نفسه في غنى عن إطلاع الآخرين: سوف يمتنع من هنا فصاعداً عن كذا والتزم بكل ذا. رد هذه العبارات في نفسك، فالإعلان عن أي شيء قبل التوثق منه يسيء إلى ذلك الشيء، فلهذا الموضوع مدلولات عملية تماماً لا مجال للتحدث عنها وتحليلها في هذا الموضوع.

6- لا تخل عن برنامجك بمجرد عجزك ليوم واحد عن تنفيذه:

فأي إخفاق صغير ربما يكون اعتباطياً ولكن ما يلي ذلك تحكم به أنت نفسك.

إنك تنفذ برنامجك لثلاثة أيام ولكنك تواجه صعاباً في اليوم الرابع تضطرك إلى الترث وتوقف، لا تخل عن برنامجك جراء هذه الوقفة، ابدأ التنفيذ الثانية منذ اليوم الخامس.

وواصل هذا الإجراء حتى تفرغ في النهاية من التمارين والتدريب المتواصل على مدى عشرة أيام بأروع ما يمكن.

فمهما تميز البرنامج بالجودة والصحة لا تتحمي إمكانية عدم تنفيذه في بعض الحالات. كن واثقاً أنه أمر طبيعي. أو صد أبواب قلبك بوجه اليأس.

7- الإلتزام ببرنامجك لعشرة أيام أو أي منهج آخر تختاره في حياتك أمر ينبغي أن لا يخطط له أحد سواك:

تعمق في الفرص المفتوحة أمامك، في الموهوب التي تتمتع بها، في مدى ثقتك بنفسك. أين تتركز المواطن التي تواجه الصعاب فيها؟ حدد نقاط ضعفك ونقاط قوتك.

ثم بعد ذلك حدد برنامجك كما تستطيع.

كتاب الثقة

فنمط مشكلتك ومدى تصدقك لذاتك يختلفان عنهما لدى الآخرين. من هنا يتوجب إستطراداً اختيار خطط مختلفة. لا يمكن إختيار برنامج مشترك، حدد لنفسك منهاجاً بسيطاً جداً.

8- ولكن... خذ كل شيء بالحساب في هذا المنهج:
إلتزم بالأمور التي ذكرتها. ما يحظى بغایة الأهمية ويترب
عليكم جميعاً عمل حساب له في برامجكم هي أمور خمسة:

- 1- ترسیخ الشعور بالإرتباط بالله وبوجود الله في أنفسكم.
- 2- الإيحاء إلى الذات.
- 3- تحاشي إنتقاص الذات.
- 4- التدرب على الإعجاب بالذات.
- 5- مساعدة الآخرين.

حدد برامجك وسلوكيك بالإستناد إلى هذه الأوليات الخمس.
احرص على إضفاء التنوع على كل منها.

عند التدرب على الإعجاب بالذات، ركز تمارينك فيما يخص المجالات والأعمال التي كنت تتتجاهلها أو تحجب عن تنفيذها أو تواجه الصعاب فيها عادة.

وبهذا الاسلوب تحرز خلال عشرة أيام من التعمق في سلوكيك، ثقة مرمودة بالنفس، وهي من المتطلبات الأولية لأي "نجاح بلا حدود".

**المصدر: كتاب سلسلة النجاح بلا حدود
(الثقة بالنفس خلال عشرة أيام)**

العادات الـ 7 للأشخاص ذوي الفعالية العالية

تعرف العادة بأنها نقطة الإلقاء ما بين (المعرفة) ماذا أفعل ولماذا، والمهارة (كيفية الفعل)، والرغبة الدافع لإرادة العمل، ولكي نجعل من أمر ما عادة في حياتنا علينا أن نجمع العناصر الثلاثة معاً، ولأن العناصر الثلاثة هذه من الممكن تعلمها، كذلك العادات الفعالة بالإمكان تعلمها، ومارسة العادات السبع يشعرنا بالنصر الداخلي مع أنفسنا في العادات 1، 2، 3، ومن ثم التحرك إلى العادات التي 4، 5، 6، للنصر الخارجي أو العام مع الآخرين والقيادة بفعالية، وذلك يتطلب أن نكون قادرين على قيادة أنفسنا أولاً.

والعادة السابعة، هي عادة التجديد الدائم في مناطق حياتنا الأربع (الروحانية، البدنية، العقلية، الإجتماعية).

العادة الأولى: كن سباقاً مبادراً "الرؤوية الشخصية".

كل إنسان لديه القوة لتخاذل قراراته الشخصية، وعندما يستخدم الإنسان هذه القوة لاختيار ردة فعله بناء على مبادئه الشخصية يكون سباقاً "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم"، والإنسان السباق يعمل على الأشياء التي يملك القدرة على التحكم بها "دائرة التأثير" بدلاً من الإنغال بالأشياء التي لا يستطيع التحكم بها "دائرة الإهتمامات"، وهو يستخدم هذه القوة بإيجابية للتأثير على الأحداث وتوسيع دائرة التأثير.

هل تطبع تصرفاتي بناء على إختياري الشخصي حسب ما تمليه علي مبادئي أم بناء على وضعي ومشاعري والظروف؟

كتاب الثالثة

العادة الثانية: ابدأ والنهاية في ذهنك "القيادة الشخصية".

الأشخاص الفعالون ينحتون مستقبلهم بأنفسهم، وهم يستفيدون من البدء والنهاية في ذهنهم في جميع مناطق حياتهم بدلاً من ترك الآخرين أو الظروف تقرر النتائج، وهم يخططون بحرص لما يريدون أن يصبحوا وما يريدون أن يفعلوا، وما يريدون أن يملكون، ثم يدعون خريطتهم الذهنية ترشدهم في إتخاذ قراراتهم، وهذه الخريطة الذهنية لما يريدون لحياتهم يترجمونها كتابة في بيان بالمهمة أو رسالة الحياة، والشخص الذي لديه رسالة ويستخدمها لإرشاده في قراراته يعيش في تناسق بديع مع ما يعمله.

هل كتبت رسالة حياة شخصية تعطي معنى وهدفاً وإتجاهًا في حياتي؟

وهل تبع تصرفاتي منها؟

العادة الثالثة: ابدأ بالأهم قبل المهم "الإدارة الشخصية".

ما الأشياء الأولى؟ الأشياء الأولى هي تلك الأشياء التي نجد بأنفسنا أنها تستحق أن نعملها وتحركنا في الإتجاه الصحيح، وتساعدنا على تحقيق المبادئ الذاتية الموجودة في رسالتنا بالحياة، والأشياء الأولية غالباً مهمة وأيضاً ربما مستعجلة، وأفضل استخدام لوقتنا يتم بالتركيز على المهم في عملنا وعلاقاتنا.

هل أستطيع أن أقول (لا) لغير المهم مهما كان مستعجلأً، و(نعم) للمهم؟

العادة الرابعة: تفكير المنفعة للجميع (ربح-ربح) (القيادة العامة).

نمط التفكير (ربح / ربح) ليس تقنية، وإنما فلسفة شاملة للتعاملات الإنسانية، وهو مبدأ أساسى للنجاح في جميع تعاملاتنا، وهو

كتاب الله

يعني أن الطرفين ربحوا؛ لأنهما اختاراً الإتفاقات أو الحلول التي تفيدهما وترضى الطرفين؛ وهو ما يجعل كلاً الطرفين يشعران بالراحة لقراراً تهما وبالالتزام لأدائها، والشخص الذي يفكر (ربح / ربح) لديه ثلاثة سمات أساسية: الإستقامة، النضج، والوفرة العقلية، فالإنسان المستقيم صادق في أحاسيسه ومبادئه والتزاماته، والناضج يترجم أفكاره ومشاعره بجرأة مع مراعاة مشاعر الآخرين وأفكارهم، والأشخاص ذوي الوفرة العقلية يصدقون بأن هناك ما يكفي للجميع، ويعرفون بالإمكانيات غير المحدودة لتنمية التعامل الإيجابي والتطوير، مما يخلق بدليلاً ثالثاً جديداً ومحبلاً من الطرفين.. هل أسعى لما يفيد ويرضى الطرفين في جميع علاقتي؟

العادة الخامسة: حاول أن تفهم أولًا ليسهل فهمك (الإتصال).

عندما نستمع بقصد الفهم تصبح إتصالاتنا أكثر فعالية، وندع تحويل كل شيء حسب رغباتنا، ونوقف قراءة توجهاتنا في حياة الآخرين، ونبذأ في الإهتمام بما يحاول الآخرون قوله ونكون مستعدين أكثر للإنصات بقصد الفهم والتجارب.

والجزء الثاني من هذه العادة أن تحاول أن يفهمك الآخرون، وهي تحتاج إلى الجرأة والمهارة؛ الجرأة لتبين بشكل جيد وجهة نظرك بناء على قدرات الآخرين.

هل أتحاشى الردود المتحيزة وبدلاً منها أعبر عما فهمته من الآخرين قبل محاولة إفهامهم؟

العادة السادسة: التعا ضد (التعاون الإبداعي).

الخشب الأحمر تتشابك جذوره بنظام يجعله ينبع متقارباً؛ وهو ما يساعد الأشجار على عدم السقوط في الرياح الشديدة. ويستطيع

كتاب الثقة

إثنان أن يضاعفاً النتائج بالتعاون الخلاق والتفاعل الخارجي، ويتحققون الكثير مما لا يستطيعون تحقيقه على إنفراد؛ وذلك إذا ما كانوا: يقيّمون الإختلافات، يفتحون أنفسهم لإمكانيات جديدة يمارسون نمط التفكير (ربح / ربح)، ويبنون الثقة فيما بينهم، عندها سوف يجنون ويتّمتعون بفوائد تلامحهم (وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى) هل أقيم إختلاف وجهات النظر والأراء في الآخرين في محاولة الوصول إلى حلول؟

العادة السابعة: شحد المشار "التجديد".

حد المشار قد لا يستطيع القطع خلال الألخشاب مع كثرة الإستعمال، ويكون الحد في حالة لا تسمح بإستخدامه بفعالية، ولكي نعمل بفعالية نحتاج إلى شحد المشار، بمعنى آخر: نحتاج إلى صيانة وتطوير أنفسنا، ومفتاح النجاح لشحد المشار يكمن في العمل بصفة دورية على الأبعاد الأربع للتجديد:

(البدنية/ العقلية/ الإجتماعية/ الروحانية)، "نحتاج للعمل لمدة 3 ساعات تقريباً أسبوعياً على الأربع مناطق، والصلوات مثلاً تستغرق ما يقارب ساعتين على أقل تقدير أسبوعياً".

هل أمارس تطويراً مستمراً في الأبعاد الأربع في حياتي:
(البدنية- العقلية- الإجتماعية- الروحانية)؟

صياغة الذات وتحديد مسارك في الحياة

إدارة الذات عملية في غاية الأهمية؛ إذ إنها تحدد مسار الإنسان في الدنيا وقدرته على النجاح والتميز، ثم في الآخرة، وغالباً ما تكتنفها العديد من المعوقات والصعاب والمنع尼قات؛ وهو ما يتطلب حسن الإعداد والتأهيل بالمعارف والمهارات والخبرات، خاصة من السابقين الناجحين.

ولبيان حقيقة إدارة الذات، كان لابد من الوقوف كثيراً بين أقوال العلماء والسابقين لحوصلة رصيدهم من الخبرة والنجاح: إدارة الذات هي: قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكاناته نحو الأهداف التي يصبو إلى تحقيقها، فالذات إذن هي ما يملكه الشخص من مشاعر وأفكار وإمكانات وقدرات، وإدارتها تعني إستغلال ذلك كله الإستغلال الأمثل في تحقيق الأهداف والأمال، وهذه القدرات فيها ما هو موجود فيك بالفعل، ومنها ما تحتاج أن تكتسبه بالمارسة والتمرير لفنون الكفاءة والفاعلية والتي منها:

- كيف تحدد أهدافك؟

- كيف تنظم وقتك؟

- كيف تسيطر على ذاتك؟

- كيف تكتسب الثقة بنفسك؟

- كيف تتقن فن التركيز؟

- كيف تفك بطريقة صحيحة؟

- كيف تتخذ قرارك؟

- كيف تقوى ذاكرتك؟

- كيف تكسب الآخرين وتقيم معهم علاقات ناجحة؟
- كيف تفهم الشخصيات؟
- كيف تدير عملك؟
- كيف تدير إجتماعاتك؟
- كيف تتعامل مع المشكلات؟
- كيف ترفع إنتاجيتك؟
- كيف تتقن فن التفاوض؟
- كيف تخطط لعملك؟
- كيف تطور عملك وتضع له رؤية مستقبلية؟

صناعة الذات قبل إدارة الذات:

وهنا تبرز مشكلة ضخمة عند كثير من بدءوا مراراً في السير على درب إدارة الذات، وكلما حاولوا ممارسة بعض فنونها عادوا القهقري بعد أن لم يظفروا بنتيجة ملموسة مع نفوسهم. إنه من السهل جداً - على سبيل المثال - أن أقول لك: إذا أردت أن تنظم يومك في ورقة، ثم توزع أوقات يومك على تلك الواجبات، وكلما أنجزت عملاً منها، فقم بإسقاطه من تلك الورقة... إلخ.

الكثير من الناس حاولوا هذا من قبل، ولم يحققوا النجاح المطلوب في الإستمرار عليه، بل تحقيقه لمرة واحدة فقط، وقس على ذلك في سائر فنون الفاعلية وإدارة الذات.

إن تحليل هذه الظاهرة هو من الأهمية بمكان؛ إذ عليه توقف بداية الإنطلاق السليمة في سبيل الحصول على الشخصية الإدارية الفعالة، وفي تقديرني أن ذلك يرجع أساساً إلى معوقات وسلبيات متصلة في نفوسنا، أفرزتها تربية مجتمعاتنا عندما كشف عنها شمس الإسلام، وإلا فلو ترك الإنسان لينمو ويتزرع على فطرته لغداً


 كتاب الثقة

شخصية سوية فعالة، قادرًا على إدارة ذاته وتحقيق أهدافه، ولعل هذا بعض ما نلمحه من إشارة نبينا (ص): "كل مولود يولد على الفطرة، فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه".

ويؤيد علماء النفس ذلك فيقولون: إن كل إنسان يولد وفي تكوينه بذور النبوغ والعقريّة، والكفاءة والفاعلية، ويتوقف نمو هذه البذور أو موتها على نوع التربية والرعاية يتلقاها الإنسان من أسرته وب بيئته و مجتمعه.

كتاب الله

العادات العشر للشخصية الناجحة

1- السعي للتميز:

وأعني به التعود على العمل الدءوب المستمر لتحقيق التميز في الحياة في ثلاثة مجالات رئيسية: المداومة على رفع مستوى الإيمان والعلاقة بالله سبحانه وتعالى، والمداومة على رفع مستوى الإحتراف والتخصص والإنتاج والكفاءة والفعالية في العمل والمهنة، والمداومة على رفع مستوى العلاقة الإيجابية مع الآخرين.

2- تحديد الأهداف:

وأعني به الرغبة والقدرة والإستمرار في تحديد الأهداف في الحياة (الأهداف طويلة المدى، ومتوسطة المدى، وقصيرة المدى).

3- التخطيط:

وأعني به وضع الأهداف في برنامج عمل وخطة زمنية قابلة للتنفيذ.

4- ترتيب الأولويات:

وأعني به إختيار الأول فال أول، والأهم فالأشد من الأهداف والأعمال والإلتزامات عند التعامل في الحياة.

5- التركيز:

وأعني به الإهتمام بالمهمة، أو المسؤولية، أو العمل، وال مباشرة في التنفيذ دون الإلتفات إلى الصوارف، كما أعني به تركيز الإهتمام في الحياة على تخصص أو مجال أو نقطة تركيز تستطيع التميز والإبداع فيها.

6- إدارة الوقت:

كتاب الثقة

وأعني به عملية الإستفادة من الوقت المتاح وتوظيفه التوظيف الأمثل لاستغلال مواهبنا وإمكاناتنا وظروفنا لتحقيق الأهداف المهمة التي نسعى إليها.

7- جهاد النفس:

وأعني به المحاولة الدائمة للانتصار على الذات وتطويق النفس وقيادتها وتعويدها على مواجهة المسؤوليات ومتابعتها، والصبر والثبات على المبادئ والقيم وأنواع التكاليف لتحقيق الحياة الكريمة التي نحلم بها.

8- البراعة الإتصالية:

وأعني بها القدرة على الإتصال الفعال بالآخرين بهدف التأثير الإيجابي عليهم والحياة معهم بإحترام وأخلاق راقية.

9- التفكير الإيجابي:

وأعني به النظر إلى الجانب الحسن في الأمور والأشخاص والأحداث، بالتفكير بطريقة يغلب عليها الإيجابية وتغلب حسن الظن والتفاؤل، وإغفال الجوانب السيئة أو التغافل عنها.

10- التوازن:

ويعني أن نفكر ونتصرف بطريقة متوازنة في حياتنا، ولا يطغى أو يتضخم جانب على الجوانب الأخرى.

إن الإستجابة لتحدي هذه العادات قد تغير من حياتنا تماماً، وتحقق لها نقلات نوعية عالية الجودة بشكل كبير.



عشرة أسرار تجذب الأشخاص باتجاهك

هناك عشرة أشياء تجذب الناس إليك وتجعلهم يحبونك:

- 1- الأخلاق: كن خلوقاً تدل ذكرأً جميلاً، يقول الرسول (ص): "أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً، الموطئون أكنافاً، الذين يألعون ويؤلفون، ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف".
- 2- الإهتمام: أظهر اهتمامك بالآخرين حتى يظهرروا الإهتمام بك.

يقول الشاعر:

أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم
فطالما استعبد الإنسان إحسان

- 3- التفاؤل والحماس: قال الرسول (ص): "تفاءلوا بالخير تجدوه".

4- التواضع: تواضع لكل الناس، قال الشاعر:

تواضع تكن كالنجم لاح لنظر
على صفحات الماء وهو رفيع

- 5- الحلم: لا تغضب أبداً.. قال الرسول (ص): "ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب".

- 6- الإبتسامة: وهي ما يسمى أيضاً بالسحر الحلال، يقول الرسول (ص): "تبسمك في وجه أخيك صدقة".

7- التهادي: لا تنس تقديم الهدايا (رمز الصداقة

8- الأناقة: اهتم بشكلك ومظهرك،

9- التحدث: أتقن فن الكلام

10- الإنصات: أتقن فن الاستماع والإصغاء..

كتاب الثقة

الأمل.. القوة الكامنة

لن تجد لليلأس ترياقاً كالأمل.. إنه ليس للتسلية والسلوان، بل هو شعور داخلي يوحي بأن الحاضر لن يدوم. أصحاب الأمل ينظرون إلى المستقبل على أنه "الفرصة القادمة" ويعاملون معه وكأنه تحت أطراف أصابعهم وترسمه أعملاهم وأفعالهم. فهم لا ينشغلون بالباب المغلق عن البحث عن أبواب أخرى تُفتح هنا وهناك.

إن خير الزهور لم نقطفها بعد.. إن خير البحور بحر لم تخربه سفنا بعد.. إن خير الأصدقاء صديق لم نتعرف عليه بعد.. إن خير الأيام يوم لم نعشيه بعد.

أصحاب الآمال العريضة "يمتلكون القدرة على تحفيز أنفسهم والشعور

بأنهم واسعوا الحيلة بما يكفي للتوصل إلى تحقيق أهدافهم، مؤكدين لأنفسهم أن الأمور إذا ما تعرضت لمؤذق ما، لابد أنها سوف تحسن". أما اليائسون فيما إن تبزغ في أذهانهم فكرة مبدعة قفزوا بتفكيرهم نحو العقبات التي ستقف أمامهم، والصعوبات التي سيواجهونها، ومن ثم تثور قواهم وتستسلم وهم مازالوا في طور الفكرة.

لقد تواترت قصص كثيرة عن أولئك الذين أصيروا بعاهة دائمة، أو نشوا في ظروف مريعة، أو سجنوا سنوات عديدة. لكنهم امتلكوا ما عوّضهم عن كل شيء. إنه الأمل الذي انطلقوا به وخطوا أغرب القصص وأبدعواها.

كتاب الثقة

لو سألتني: ما هو الشيء الذي بدونه أنت لا تملك شيئاً.. وإذا ملكته فلا تتحسر على أي شيء آخر؟ إنه الأمل!
لا يوجد أسوأ من منظر شاب يائس..
بين دائرة الإهتمام ودائرة التأثير..

لو أرخيت سمعك بانتباه إلى ما يحول في مجالستنا من حديث هذه الأيام لرأيت إحدى أكثر صور اليأس وضوها، لقد امتلأت عقولنا وألسنتنا بالقصص المبكية على ما وصلت إليه أحوالنا خاصة وأحوال المسلمين عامة.

وعبر سنوات طويلة من ترديد هذه (النسمة) المحزنة تملكتنا شعور عميق بأنه ليس بالإمكان أبدع مما كان، وأنه ما من سبيل لعمل شيء ذي قيمة سواء في الشأن الشخصي أو ما يخص الأمة ككل، وأنه ما من خرج إلا بمعجزة إلهية خارقة أو فاتح عظيم كعمر أو صلاح الدين. وهذا شأن اليائسين في كل مكان وزمان. أما المتفائلون الذين قدّموا للعالم خدماتهم الجليلة فيسلكون مسلكاً مختلفاً. يوضح ذلك الكاتب المميز ستيفن كوفي، حيث يفرق بين كلا الفريقين بما يصرفون وقتهم وجهدهم بالتفكير والإهتمام به.

فاليائسون يملئون عقولهم وأوقاتهم بالتفكير بقضاياها تقع في دائرة اهتمامهم، ولكنها بعيدة عن دائرة تأثيرهم. فهي مهمة ولكن لا يمكن عمل شيء تجاهها. ومثال ذلك الأسلحة النووية، والديون القومية، والإحتلال الأجنبي لبلد مجاور وغير ذلك.

أما المتفائلون فيصرفون أوقاتهم وأعمارهم فيما هو مهم وأساسي ويمكّنهم أن يقوموا بشيء تجاهه، لأنه يقع تحت تأثيرهم، وفي حدود إمكانياتهم. وتندرج تحت هذا البند عدد كبير من الأعمال ومنها قراءتك للكتب التي ترتقي بالذات، وإعداد نفسك لكي تكون قدوة في

كتاب الثقة

الالتزام والكفاءة في عملك، ومنها دعوتك لأهلك وجارك للحفاظ على الصلاة، وأداء المعروف، ونشر الفضيلة، واحترام القانون بين أبناء حيّك وغير ذلك. عندما تنشغل بهذه القضايا ستجد ثمرتها يانعة تفيض خيراً عليك وعلى الناس جميعاً وتترك أثراً لا ينمحى. وهل من علاج لللماس خير من هذا؟



كتاب الله

** معرفتی **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الأزمات والمواقف الطارئة كيف نواجهها؟

كثيراً ما نتعرض في حياتنا العملية للأزمات والمشاكل والعوارض المتنوعة السارة وغير السارة، التي تستهلك من عمرنا وقتاً كبيراً مبالغأ فيه بالنسبة للحدث ذاته، ولربما امتد تأثير هذا الحديث لفترة زمنية طويلاً نسبياً بحسب الطبيعة النفسية والعاطفية والعقلية للشخص ذاته، ومن المؤكد أننا لا بد أن نتعرض في حياتنا للكثير والمتنوع من هذه الأزمات، شيئاً أم شيئاً "أفراح، أحزان، مشاكل إجتماعية، إقتصادية، عاطفية، مهنية...".

وهو ما يتطلب إعداداً مسبقاً يمكننا من حسن الإستعداد والتعاطي مع هذه الأحداث والأزمات بشكل جيد لا إفراط ولا تفريط فيه، كما يمكننا من استئثارها في استكمال مسيرتنا في الحياة بشكل أفضل، والتي يمكن تحقيق جزء كبير منها من خلال الإعداد الإيماني الجيد، والإجراءات العملية للسيطرة على الأزمة والحدث المفاجئ واستيعابهم بشكل جيد.

1- الإستعداد النفسي والتهيؤ لذلك قدر المستطاع، من خلال اليقظة المستمرة وإعمال العقل والتنبؤ والإستنتاج وفق المعطيات المتاحة.

2- مهارة تلقي الحدث والخبر بثبات وقوة، وسرعة ذكر الله تعالى والحمد عند الفرح، والإسترخاء عند الأحزان والإستمرار لدقائق في ذكر الله تعالى والدعاة.

كتاب الثالثة

- 3- ضبط المشاعر وردود الفعل والبرود أو التبرد قدر المستطاع، حتى تمنع نفسك القدرة على التفكير والتعامل مع الموقف، وتتحول من مرحلة تلقي الحدث إلى مرحلة التعامل مع الحدث.
- 4- جمع المعلومات الكاملة عن الحدث للإمساك به من جميع زواياه.
- 5- طبقاً لحجم الحدث إن كان كبيراً ولن تتمكن من استيعابه والتعامل معه وحدك، سارع بالإتصال بأنسب الأشخاص للتعاون معك في هذه الأزمة.
- "الأنسب هنا تعني المخلص والمحب لك وصاحب القدرة على التعامل مع هذا الحدث بالذات".
- 6- التفكير في مظاهر وتداعيات الحدث كافة، والتي يمكن أن تحدث أو تتفاقم، والتعامل معها سريعاً بما يحقق تحجيمها ووقفها عند هذا الحد.
- 7- البحث في أسباب الأزمة وتنظيمها إلى درجات حسب الأهمية النسبية لها في صناعة الأزمة.
- 8- التفكير في مقتراحات التعامل مع الأزمة والحدث مع مراعاة تصور أكثر من بدليل.
- 9- التنفيذ السريع والمناسب لطبيعة هذه الأزمة.

تصرف كملك.. لتعامل كملك

في عالمنا الإجتماعي عليك أن تحدد لنفسك موقعاً، وفي عوالم السلطة عليك أن تحدد ثمنك بنفسك، فإن ثمنت بأسعار بخسة سيفترض الناس أن هذا سعرك وقيمة شخصيتك، بينما لو حنست نفسك بشمن مرتفع وتصرفت بوقار وكرامة، فإن من شأن ذلك أن يفضي إلى عظمة.

ومعنى ذلك أنه بالطريقة التي تتصرف وتثق بنفسك.. تقدم ذاتك لآخرين بألك مولود كي تلبس تاجاً.. عندما نؤمن بأنه مقدر لنا الإتيان بأشياء عظيمة، فإن هذا الإيمان يشع إلى الخارج تماماً كما يفعل التاج حالة حول الملك. الإشعاع المنبعث من داخلنا يغدو الناس من حولنا حيث يجعلهم يعتقدون أن هناك أسباباً يجعلنا نشعر بالثقة إلى هذا الحد.

غلف أعمالك دائماً بشيء من الإباء والأنفة ولو اضطررتك ذلك لأن تحدد علاقتك بالناس المقربين ليس من باب الفاظلة والخشونة وإنما من باب الوقار واحترام المسافات، وبالطبع هناك فرق بين التكبر والكبراء، بين التعالي والإباء.

الأقوياء لا يفقدون احترامهم لأنفسهم ولا يرفعون الكلفة أكثر من اللازم مع الآخرين بل تكون نزاهتهم مقياس استقامتهم، يمتنعون عن السلوك غير اللائق حتى لا يكون "ثغرة" لتدميرهم، فلئن تنظر إلى نفسك بهيبة تدهش من حولك لأن الترفع في الواقع هو القناع الذي ينبغي استخدامه في ظل الظروف الصعبة.

**

كتاب الثقة

لاتستهن بنفسك أثناء المجاملات اللفظية

أرجوك ، الامر أمرك ، أشكر عواطفك الجميلة ، انت متفضل في حقي ، تصرفك يشعرني بالخجل ، ليس بي ما يمتدح ولكن قلبك طيب لا يرى الا الحسن و.....

وما هذه المجاملات الا انتقاد للذات.

عندما تُمتدح خاصية ايجابية فيك لماذا تكبر في الجهد لتنكر ذلك فتتخيط يميناً ويساراً لتشتت عكس ذلك.

عبارة واحدة، اجب: اشكرك.

رد على المجاملات اللفظية بعبارة: اشكرك.

فلفظة اشكرك، تكشف او لا شعورك بالارتياح ازاء ذاتك الى جانب دورها في توسيع دائرة جدارتك وكذلك تولد لدى الطرف الآخر شعوراً ملذاً جراء اطرائه عليك وتنبهه لوجود خاصية ايجابية لديك.

عبارة "اشكرك" عندما تنطلق من قراره القلب تطلق قذيفة الثقة بالذات في نفسك بنحو يستحق المتابعة.

ف "اشكرك" لا تعتبر اغتراراً بالذات ولا تحمل مثل هذا الانطباع الى الاخرين ايضاً.

فانت ايضاً تمدح بالمقابل محسن الاخرين وتطري على جداراتهم . وقد تسقبهم الى مثل هذا التعامل.

لا ترتكب عندما تناهى الى مسامعك عبارات الاطراء عليك، هدى روعك وقدم شكرك برقة مبتسمـاً.

لا تغفل عن مبدأ حفظ النفس.

كتاب الله

** معرفتی **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

إرسم على شفتيك إبتسامة دائمة

من أوضح الأفرازات النفسية للثقة بالنفس هو الشعور بالرضا والارتياح. فالممتعون بثقة عالية بالنفس، وإثر شعورهم بقابلياتهم وبروزها إلى حيز الظهور إلى حد ما، يستدخلون مشاعر مطلوبة ارتياحاً متجلزاً في أنفسهم.

أما المؤشر الخارجي والم ردود الظاهري للشعور بالأرتياح والرضا فإنه يتمثل فيما يظهر على قسمات وجهك وشفتيك من بشر وتبسم.

ولا يقتصر الأمر على دور ثقتك بنفسك في منحك الشعور بالأرتياح ذهنياً وفي إظهارك مبتسماً ظاهرياً بل والأفضل من ذلك هو أن التبسم بحد ذاته يوحى إليك الشعور بالأرتياح والثقة بالنفس.

وكلامنا حول الحالات والسلوكيات إنما يوجهك إلى أنه من أجل احراز الثقة بالنفس يترب عليك أن تطبع بالحالات التي يتميز بها الواثقون بأنفسهم. ومن أبسط هذه الحالات: التبسم والبشر.

لا ترك منزلك قط، من هنا فصاعداً، قبل أن ترسم على شفتيك ابتسامة.

والاهم من ذلك هو ان تكون بأسماً حتى عند انفرادك بنفسك. فالتبسم، إضافة إلى دوره في تهدئة واسترخاء عضلات الوجه واستجلاب الاسترخاء الجسمي عموماً، فإنه يمنحك الشعور بالأرتياح والثقة بالنفس أيضاً.

لا تنس أن لوجهك المبتسم انعكاسات مطلوبة في نفس الآخرين حيث يمنحهم الشعور بالرضا والابتهاج. فبدلاً من أن تجعل

كتاب الثالثة

ووجهك عبوساً متوجهاً تظهر مؤشرات الانفعال على قسماته، تريد بذلك أن تكشف عن معاناتك من مشاكل ومنغصات كثيرة أو أن تجتذب اهتمام الآخرين ومشاعرهم الودية إزاءك فيما يخص مشكلتك، ارسم على شفتيك دوماً ابتسامة جميلة.

لا يغيب عن بالنا أن جميع بني الإنسان يعانون من مشاكل معينة إلى حد ما، وما يقتضونه لديك هو أن تمنحهم الارتياح وفراغ البال من المشاكل أو طرق الحل لها.

فالوجه المتجمهم لا يعطي الآخرين أحاسيس جيدة ومشاعر واقعية وقلبية بل أنه لكونه يذكر الآخرين بمشاكلهم، وحتى قد يصور لهم أنك دوماً عامل تأزم المشاكل أو ربما سببها، يولد لديهم شعوراً سلبياً إزاءك ويدعوهـم إلى النفور منك. فأبتسامتك تتفاعل في تهدئتك وتعزز ثقتك بنفسك إلى جانب دورها في تنمية هذه الخصائص في الآخرين أيضاً.

فبعد التبسم والضحك ينشط الدماغ في إفراز هرمون الاندرين. وترشح هذا الهرمون يهداً الآلام ويولد مشاعر طيبة في النفس.

أذاً تدرب على التبسم والضحك، احرص على أن تكون مبتسمـاً سيما في ظروف المشاكل. ارسم اللحظة ابتسامة على شفتيك.



كيف تترك انطباعات أولى مستديمة؟

إن الانطباعات الأولى هي بمثابة "الحب من النظرة الأولى" في عالم إدارة الأعمال، وإليك التصرفات الذهبية التسعة التي تساعد في خلق انطباع أولي جيد:

- 1- دخولك: عندما تدعى لدخول إحدى الغرف فادخل بلا تردد. لا تقف بالدخل (بالباب) مثل تلميذ شقي يتظر رؤية مدير المدرسة. الأشخاص الذين تعوزهم الثقة بأنفسهم يغيرون من سرعتهم، ويرتباكون قليلا عند دخولهم إحدى الغرف، فلتتجز الباب واضعا غايتها في ذهنك، وحافظ على السرعة نفسها.
- 2- اقترابك: سر بمهمة فالأشخاص ذوو النفوذ وهؤلاء الذين يجذبون الانتباه يسيرون بهمة بسرعة متوسطة وخطوات طويلة ينقلون الإحساس بأن لديهم وفرة من الوقت بين أيديهم، وغير مهتمين بما يفعلون أو ليس لديهم شيء آخر يقومون به.
- 3- المصادفة: أجعل راحتك ميسورة أمامك واضغط بذات الشدة التي يضغط بها الشخص الآخر. أجعل الشخص الآخر يقرر متى ينهي المصادفة. إياك والمصادفة مباشرة بينما يكون الآخر جالسا على مكتب لأن هذا يعطيه إحساسا بالهيمنة عليك.
- 4- ابتسامتك: تأكد من ظهور أسنانك عندما تبتسم وابتسم بوجهك كله وليس فقط بفمك.
- 5- رفع الحاجبين: هذه إشارة عتيقة تدل على أنك تعرفت على الشخص الذي قابلتك. ببساطة ارفع حاجبيك لجزء من الثانية عندما تعرف على الشخص.

كتاب الثالثة

6- عندما تتحدث: استخدم اسم الشخص الآخر مرتين خلال الخمس عشرة ثانية الأولى، ولا تتحدث أبداً أكثر من 30 ثانية في كل مرة. تحدث بإيقاع أبطأ قليلاً من إيقاع تحدث الآخرين.

7- عندما تجلس: إذا اضطررت للجلوس في مقعد منخفض يواجه الشخص الآخر مباشرة، انحرف بزاوية مقدارها 45 درجة نحو الشخص الآخر لتجنب الوقوع في وضعية "التوبيخ". إذا لم يكن بوسعك تحريك المقعد فلتتحرك جسداً.

8- إيماءاتك: الأشخاص الذين يتسمون بالهدوء ورباطة الجأش، وبالتحكم في عواطفهم يستخدمون حركات جسدية واضحة وغير معقدة ومدرورة، وأصحاب المناصب العليا يستخدمون مقداراً من الإيماءات أقل من الأفراد أصحاب المناصب المنخفضة. لا ترفع يديك بمستوى أعلى من ذقنك. ولكي تخلق صلة حميمة، حاك إيماءات وتعبيرات الشخص الآخر مادام هذا لائقاً.

9- خروجك: عندما تنهي مهمتك اجمع أشياءك بهدوء وتأن - وليس في تسرع ولهفة - صافح الآخرين إذا أمكن، استدر واجز إذا كان الباب مغلقاً عند دخولك فلتغلقه وراءك عند مغادرتك. سوف يراقبك الآخرون من الخلف عند مغادرتك لذا كن متأكداً أن مؤخرة حذائك لامعة.

التردد.. قاتل القرارات الصائبة.. فاجتنبه

يتمتع الناجحون بصفتين أساسيتين هما:
الخزم.. والجسم معاً.

فالخزم هو "إيجالة الرأي" و"النظر في العواقب، ومشاورة ذوي العقول" أما الجسم فهو القطع، والعزم. و"إذا اقترن العزم بالخزم كملت السعادة" إذ "لا خير في عزم بلا حزم". من هنا فإن "الخزم أسد الآراء".

أما العزم فإن "ثمرته الظفر" فإن "عزيمة الخير تطفئ نار الشر" ولذلك فـ"من ساء عزمه رجع عليه سهمه".
وكما قال أحدهم فإنه لا تبلغ الغايات إلا بالخزم، وحصافة الرأي. فالأمر الذي لا جدال فيه أنه ما من رجل يستطيع أن يدرك النجاح إن لم يكن حازماً مع نفسه.

وحيينما يقترن الرأي الحصيف بالجسم الصحيح تكون النتيجة من أفضل ما يتوقع..

إن الحازم لا يقرر إلا بعد تفكير. أما لحاسم فلا يؤخر العمل عن وقته وهذا فإن الفرص لا تدخل شباكه إلا ويصيدها، و"أحزم الناس رأياً من أنجز وعده، ولم يؤخر عمل لغده".

يقول أحد الناجحين: "ما أخذت أمراً قط بحزم ولمت نفسي فيه، وإن كانت العاقبة ضدي."

كتاب الثقة

ولا أخذت أمراً قط وضيّعت الحزم فيه، إلا لمت نفسي عليه، وإن كانت العاقبة لي فيه...".

حقاً إن صفتني الحزم والحسن ضروريتان لكل من يبتغي تطوير نفسه، وعمله.. فبدونهما يتوقف كل شيء عن النمو.. وفي الحقيقة فإن النجاح تحكمه المعادلة التالية: لأن الحزم من أسباب النجاح، فإن الطيش من أسباب الفشل، ولأن الثقة من أسباب النجاح، فإن التردد من أسباب الفشل. فهل رأيت إنساناً ناجحاً لم يكن يتمتع بالثقة بالنفس، والحزم في اتخاذ القرار، والشجاعة في الإقدام؟

فمن أراد النجاح فلا بد من أن يضع التردد جانباً. فالتردد مقبول قبل اتخاذ القرار، وهو من طبيعة التعقل، ولكنه ليس مقبولاً بعد اتخاذ القرار.

إن البعض قد يكون عجولاً حينما يتخذ القرار ثم يتزداد بعد ذلك في تنفيذ ما اتخذ القرار بشأنه، فهو يرتكب الخطأ مرتين: مرة حينما لا يتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب، ومرة حينما لا ينفذ ما قرره، ويتركه يموج كأياً يموج الثلج مع إشراقة الشمس عليه.

وهكذا فإن من يريد النجاح يجب ألا يكون متربداً، بمقدار ما يجب عليه ألا يكون متسرعاً. فكل من التسرع والتردد يؤديان إلى الفشل لأنهما طرفاً للإعتدال، الذي هو ضروري لإحراز النجاح.

ولقد وجدت بالتجربة، أن المتربدين ينتهي بهم الأمر في نهاية المطاف إلى أحد أمرين: إما خسارة الزمن، ومن ثم تغير المعادلة، حيث لا ينفع العزم بعد ذلك، وإما إلى التراجع والفرار..

ولذلك فإن تردد نصف ساعة قد يخسرهم مقدار نصف قرن من الأتعاب.

كتاب الله

ولو راجع أحدنا تواريخت فشله وخسائره، لوجد أن ما لا يقل عن نصفها كان يمكن تداركه لو لم يتعدد في الأمور.
فكم من شباب خسروا وظائف هامة لأنهم ترددوا لحظة من الزمن؟.

وكم من شعوب خسرت مستقبلا لأنها ترددت بعض الوقت؟.

إن نصف: لا.. ونصف: نعم لا يؤدي إلى شيء. لأننا لا نجد نصف نهار ونصف ليل، ولا نصف حق ونصف باطل، ولا نصف ثلج ونصف نار، ولا نصف طيب ونصف خبيث..
فليهذا التردد في الأمور؟

يقول الإمام علي (ع): "الشك على أربع شعب، على التهاري، والهول، والتردد، والإسلام. فمن جعل المراء ديدنا لم يصبح ليله، ومن هاله ما بين يديه نكص على عقيبه، ومن تردد في الريب وطنته سنابك الشياطين، ومن استسلم هلكة الدنيا والأخرة هلك فيها".
فالتردد يجعلك مسرحا لخيول الأبالسة، تطأك بأقدامها، وتضيع عليك فرص الخير جميعا.

فمن أراد النجاح فليعمل بهذا القول الرائع للإمام علي (ع): "لا تجعلوا علمكم جهلا ويقينكم شكا، إذا علمتم فاعملوا. وإذا تيقنتم فأقدموا".

فإذا واجهك أمر كان لا بد من أن تفعل شيئا بشأنه، فإن الأمر لا يخلو من حالتين:

فإما أن لك علما به، وإحاطة بجوانبه وإنما أنك تجهله تماما. فإذا كنت تعلم ماذا يجب أن تعمل، فلا تردد في الإقدام وإنما فابحث عن المعرفة الازمة له.. وهذا يعني أن عليك على كل حال أن تعمل شيئا،

كتاب الثقة

إما أن تقدم باتخاذ الموقف اللازم، وإما أن تعمل لتحصيل العلم بما يلزم.. وإنما تكون قد بدلت علمك جهلاً، ويقينك شكاً..

حتى يكون تحدثك مع الذات ذو قوة إيجابية

- 1- دون على الأقل خمس رسائل ذاتية سلبية كان لها تأثير عليك مثل:
- أنا إنسان خجول.
 - أنا لا أستطيع الامتناع عن التدخين.
 - أنا ذاكرتي ضعيفة.
 - أنا لا أستطيع الكلام أمام الجمهو.
 - أنا عصبي المزاج.
- والآن مرق الورقة التي دونت عليها هذه الرسالة السلبية وألق بها بعيداً.
- 2- دون خمس رسائل ذاتية إيجابية تعطيك قوة وابداً دائمةً بكلمة "أنا" مثل:
- "أنا أستطيع الامتناع عن التدخين".
 - "أنا أحب التحدث إلى الناس".
 - "أنا ذاكرتي قوية".
 - "أنا نشيط وأتمتع بطاقة عالية".
- 3- دون رسالتك الإيجابية في مفكرة صغيرة واحتفظ بها معك دائمةً.
- 4- والآن خذ نفساً عميقاً واقرأ الرسائل واحدة تلو الأخرى إلى أن تستوعبها جيداً.

كتاب الثقة

5- ابدأ مرة أخرى بأول رسالة وخذ نفساً عميقاً واطرداي توتر داخل جسمك. اقرأ الرسالة الأولى عشر مرات بإحساس قوي، أغمض عينيك وتخيل نفسك بشكلك الجديد ثم افتح عينيك.

6- ابتداء من اليوم احذر ماذا تقوله لنفسك واحذر ما الذي تقوله للآخرين واحذر ما يقوله الآخرون لك.

ولو لاحظت أية رسالة سلبية قم بألغازها بأن تقول "الغي" وقم باستبدالها برسالة أخرى إيجابية.

تأكد أن عندك القوة وأنك تستطيع أن تكون وتستطيع أن تملك وتستطيع القيام بعمل ما تريده وذلك بمجرد أن تحدد بالضبط ما الذي تريده وأن تتحرك في هذا الاتجاه بكل ماتملك من قوة وقد قال في ذلك جيم رون مؤلف كتاب السعادة الدائمة:

"التكرار أساس المهارات"... لذلك عليك أن تثق فيما تقوله، وأن تكرر دائمًا لنفسك الرسائل إيجابية، فأنت سيد عقلك وقطان سفينتك... أنت تحكم بحياتك، و تستطيع تحويل حياتك إلى تجربة من السعادة والصحة والنجاح بلا حدود.

أبرز سمات الإنسان "الناجح" هي

المسؤولية: يأخذ الناجح مسؤولية نفسه ومسؤولية حياته على عاتقه. ورغم أنه قد يكون مدرك أن لم يتسبب شخصياً في بعض العقبات والمشكلات التي تواجهه، إلا أنه يفترض أن واجبه أن يبدأ ويشرف بنفسه على شفائه وسعادته ورفاهيته. ومن ثم ستجد أنه:
 * يتسم أنينه وتاؤهاته بقصر العمر، فسرعان ما يعاود حياته الطبيعية.

* يعتني بجسده ولا يسمح لنفسه بأن يصييه الوهن نتيجة للمشاكل التي تعرضه. إنه لا يعاني من تيار لا نهائي، ولا يعوقه عائق من الاضطرابات والأمراض البسيطة.

* لا يلوم الغير على حالته العاطفية رغم أن تصرف أحد الأشخاص قد يكون أثراً رد فعل شعوري معين لديه. فهو يستخدم لغة تظهر أن لديه السلطة والسيطرة على مشاعره وعنفوانه.

* لا يخفي أخطاءه، فهو يعترف بها بجسم رغم أنه قد لا يذيعها للعالم بأسره.

الكفاءة: الناجح ليس بالشخص الذي ينجح في الأوقات العصبية رغم قلة الكفاءة والتنظيم. فهو منظم نظاماً جيداً، وقدر على أداء العمل بكفاءة وسط الفوضى التي تزرعها العقبات؛ لأنه:
 *

يقاوم بجسم الآخرين الذين يدفعونه نحو الأفعال المتسرعة غير المتأنية.

كتاب الثقة

* ينظر بعين ثاقبة إلى استخدام الموارد مثل النقود والمواد والوقت، ويتأكد أن هذه الأشياء استخدمت بصورة فعالة تناسب قيمتها.

* يعمل بصورة منهجية.

* ينظر قبل أن يقفز، فهو يتخذ الوقت في التفكير بحرص وعناية في الخيارات المتاحة قبل وضع الأمر موضع التنفيذ.

* يقاوم الاستجابة التلقائية التي تُتبع دون تفكير تجاه الأفعال من خلال عواطفه ومشاعره مثل الشعور بالخوف أو الذنب. فهو غالباً ما يتصرف بالهدوء والبرود عند اتخاذ القرار.

* لديه معرفة جيدة بالذات، ومن ثم قادر على إطلاق قواه وتجنب الاستسلام للإحباط نتيجة ل نقاط الضعف لديه.

* يراقب تقدمه الشخصي.

* يضع بصورة روتينية الأهداف التي يمكن تحقيقها ولا يعتاد تعريض نفسه للفشل.

الإبداع: الناجح هو الذي يمكن الاعتماد عليه لإيجاد طرق جديدة حول المشكلات التي تبدو في ظاهرها مستحيلة وذلك لأنه:

* يجعل عقله في تحد مستمر، وذلك بإجراء التمارين.

* يبني الاهتمام بكيفية عمل الأشياء.

* يحتفظ بخيالاته وتصوراته خصبة، وذلك من خلال استحضار الصور الجديدة في خياله.

* يحب الجدل ويشجع ما يعارض أفكاره.

* عملي وواقعي. فلن تسمعه يشير إلى أن مهمة ما تعد أقل من مستوى إلى حد عدم قيامه بها. فيمكنك وصفه بأنه عملي جداً حتى ولو كان يحتل موقع رفيعة في العمل أو في المجتمع.

كتاب الثقة

* مهتم بالطرق الإبداعية في حل المشكلات. فهو لا يرضي بمجرد اتخاذ الطرق المجرية والمحتربة. فهو دائمًا حريص على سبر غور الزوايا والأفكار الجديدة، حتى ولو بدت غريبة في بادئ الأمر. وهذا يعني أنه ورغم تقديره للماضي وإشادته به، فإنه وبوجه عام يصب اهتمامه الأكبر على الحاضر والمستقبل.

الإصرار: يتسم الناجح بالجسم والإصرار، فمتى اتخذ قراراً بالمضي قدماً، فاعلم أنه سيمضي قدماً. وهو قادر على ذلك لأنَّه:

* يركز على القضايا والمسائل الرئيسية ولا يحيط عن الطريق إلى التفاصيل غير ذات الأهمية.

* يمكنه التفاوض بحزم حول ما يحتاجه ويريده.

* لديه الثقة في قدرته على تحمل الضغوط، وكأن طاقته لا

تنضب.

* لديه الشجاعة للقتال حتى النصر متى دعت الضرورة.

* يستطيع تجنب وساوسه الشخصية التي تجول بخاطره والتي تتحثه على الاستسلام ورفع الرأبة البيضاء. فإذا رأيت علامات اليأس والقنوط في وجهه أو صوته أو سلوكه وتصرفاته، فلعلك تلحظ كذلك أنه عاجلاً أو آجلاً سيغيب لبرهة من الوقت إما بجسده أو بذهنه. ثم يعود إلى المعركة بسلوك جديد إيجابي وهادئ.

* لديه احترام كبير للذات ويؤمن بأنه يستحق النجاح والتميز.

* لديه الإيمان بقدرته على إيجاد الحل.

* يدعم قانون الأخلاق القوي الخاص به.

كتاب الثقة

تعدد المهارات: الناجح شخص متعدد المهارات، وكثيراً ما يؤدي تحدي عقبة ما إلى ظهور جانب آخر مفيد له قد لا يكون قد ظهر من قبل. وذلك يرجع إلى أنه:

* لا يمانع أن يعلن أنه غير رأيه ولا يشعر بأنه مجبر على القيام بشيء ما. وبالمثل فإنه يعطي الآخرين حق القيام بنفس الشيء حتى ولو كان محبط.

* يتمتع بتجربة الأحساس والمشاعر الجديدة. فهو دائمًا يرغب في تجربة الأطعمة الجديدة، والاستماع إلى أنواع الموسيقى المختلفة وتجربة نوع جديد من الإجازات.

* مهياً للتغير بمحض رغبته و اختياره بسهولة ويسر، رغم أنه قد يبني بعض المقاومة في بادئ الأمر.

* عادة ما يؤهل سلوكه ليناسب الثقافات والمناسبات والمجموعات المختلفة من الناس.

* لا يحب التقييد بالروتين ويبحث عن التغيير متى شعر بالرتابة والملل.

* مستعد لتجربة أي شيء تقريباً إذا ما دعت الحاجة.
التواضع: الناجح شخص له نظرة واقعية لنفسه، ولكن وفي الوقت ذاته يمكنه وبوجه عام أن يحتفظ باحترام كبير لذاته. فهو يعلم أنه:

* لديه الكثير من نقاط الضعف. وقد يذكر تلك النقاط بشكل علني وبطوعية.

* عندما يعمل في فريق عمل، فإن إسهامه ورغم أهميته يمكن أن يحصل على جزء فقط من الإشادة.

كتاب الثقة

- * هناك الكثير غيره يملك سمات مرغوبا فيها ومحببة هو لا يملكونها.
- * بوعده انتهك قانونه الأخلاقي الخاص. فقد يعترف علانية بذنبه عندما يقع في الخطأ أو يفعل شيئا غير صحيح.
- * نقاط القوة لديه قد تخذله في بعض الأحيان.
- * سينجح في العيش بصورة أسهل وأسعد إذا قام باستمرار بطلب الدعم من الآخرين.
- * حتى لو بذل قصارى جهده، فإنه ولا محالة سيفشل أو سيقع في الأخطاء في مرحلة معينة من حياته.
- * يجب عليه طلب التقييم من الآخرين ليساعدوه على التقييم عندما يظن أنه قد يرتكب خطأ.

كتاب الله

أفكارنا.. تصنع حياتنا

لكل فرد منا نسيجه المميز من العقل والعاطفة والنفس يحمل تصوراته الخاصة تجاه الحياة ساء كانت سلبية أو إيجابية فهناك السعيد وهناك التعيس تشكيلاً مختلفاً من الناس ، وليس غريباً أن نعتقد باحتمالية السعادة كإحساس يصبح قراراً عندما نريد ذلك.

دعونا نتعلم تلك الخطوات ونبداها من الصفر ...

ثمة مشاكل تعرّض الإنسان لها جس يوثر علاقته بذاته فيفقد المصالحة السوية وتحتّقن أعصابه في أقل تماس مع الآخرين ، يضع نفسه في مقارنة مع الآخرين هذا نجح ذاك ارتقى وهو ما زال على حاله بل يتراخي إلى الأسفل ، إرهاق في العمل وجمع المال ، المعاناة الصحية ، المشاكل الزوجية ، تركيبة مختلفة من المشكلات تعكر مزاجه وتسلبه الإحساس بالسعادة والبهجة .

بداية يمكن تصنيف هذه المشكلات في خانة واحدة لنقاربها بخانة الإيجابيات سنرى أن كل ما فعلناه وما أحسنا به نوع من المبالغة والتضخيم وهذه المشاكل تشكل النسبة القليلة من حياتنا قد تصل 30٪ ولكن يبقى الإنسان أسيراً للثلاثين متوجهاً بهجة السبعين .

إذن نحن بحاجة إلى تغيير أسلوب تفكيرنا وتمرين يومي لترويض النظرة السوداوية واستبدالها بتصور مشرق وخلاب ، فالحديث اليومي مع النفس كل صباح وأنت تشرب القهوة مستعرضاً قواك الداخلية وطاقاتك المخبأة مع نفس هادئ مريح ورسم صورة في خيالك لبرنامج يومي حافل بالمسرات فيها تتوقعه ستثاله حتى ، وقف أمام النافذة وتأمل الكوت الفسيح مع إطلالة الفجر مصغياً لهمس الطيور وأشكر الله سبحانه الذي وهبك هذه النعم ، ابدأ أولاً بآيا حصائرها

كتاب الثقة

ستجد أنها نعم كثيرة كنعم البصر السليم والساعدين القويين والساقيين الوثابتين ، نعمة الصحة ، نعمة المحبة ، فهناك من يحبك وينتظرك وييدعو لك ، أنت تملك مقدار من المعيشة ما تكفي حاجتك ، وناجح لأنك قطعت هذا المشوار من الحياة محققاً الإنجازات الكثيرة ، أعطيت السعادة لمن حولك ، خططت لنظام صحي ورياضي لتخفف من وزنك ، قد ترى الآخرين أفضل منك لكنهم يرون فيك شيئاً ينقصهم هكذا الحياة تتكامل .

أذهب إلى أعماق نفسك لترى في داخلك قوى نشيطة وخلافة جديرة أن ترسم الابتسامة على شفتيك ، جدد روحك بالتفاؤل ، فهذا الإحساس الجميل سيهزم كل أشباح الحزن ويدع معنوياتك تنطلق نحو الذروة ، لقن ذاتك بتلك القيم الرائعة المحبة لنفسك وللناس فهم طيبون وسيئاتهم نتيجة لظروف قسرية في حياتهم ، تفاعل مع عملك بمحبة فمكتبك في انتظارك وتستطيع بها وهبك الله من قدرات وطاقات أن تجدد وتبتكر وتحب كل من يعمل معك ستجد أن الحيوية إحساس كامن فيك سينطلق من عقاله ريشاً تكبس على رز خنك لتقرر أن تحيا سعيداً ستتحفز أعصابك بكل هذا الزخم الشعوري ليشع هرمون السعادة في أوصالك متوجهًا بالجمال والنضارة ثم قف وقفه مسترخية أمام المرأة لتأمل جسدك السليم الذي يحسدك عليه المعقوق والمسلول أو المريض والعاجز ، غليك هذه القصة : (هارلود أبوت) كان يملك متجرًا للبقالة بمدينة (ويب) الأمريكية وحدث أن فقد كل مدخراته وأغلق المتجر تعرض للإفلاس والإحباط ، قضى سنواته السبع يائساً مهزوماً حتى صادفه ذات مره رجلًا مقطوع الرجليين يجلس على لوح خشبي صغير مزود بعجلات خاصة بالزلالجات كان يدفع نفسه وهو يحاول أن يعبر الطريق التقت عيناي بعينيه والكلام (هارلود أبوت)

كتاب الثقة

ابتسم الرجل الكسيح قائلاً : (صباح الخير يا سيدى ، إنه صباح جميل أليس كذلك) هنا أحسست بمقدار غناي وإنى أملك ساقين ويمكنتي أن أفعل المستحيل ، تدفق الحماس داخلي وتجدد نشاطي على أثر هذا الموقف فتحممت للبحث عن وظيفة والاقتراض من البنك فعلت كل ذلك بنجاح ولدي هذه الكلمات ملتصقة على مرآة الحمام أتلوها كل صباح أثناء حلاقة ذقني (لقد كنت أشعر بالإحباط لأننى لا أملك حذاء حتى قابلت في الطريق من لا يملك قدمين).

إذا أشكر الله على كل النعم التي تملكتها ، فالشكر يمنحك المزيد من العطايا لأن الشاكر يستحق المكافأة وإن أبطأت عنك الاستجابة فتذكر أن في هذا شر عليك ، فللله حكمة في شؤون عباده يدرك ما هي عواقب الأمور.

إذا حياتنا ، سعادتنا ، مباهجنا ، قناعاتنا هي تصورات نخلقها في نفوسنا على أثر خلفية مفاهيمنا الموروثة والمكتسبة تتفاعل في العقل الباطن لظهور بصيغ متناقضة وهذا الأمر مدعم علمياً إذ كتب الباحث النفسي (ماركوس أوريليوس) في كتابه تأملات قائلاً : إن حياتنا هي نتاج أفكارنا.

فلننظر إلى الحياة نظرة جديدة مفعمة بالحب والتفاؤل.



كتاب الثقة

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

خطوات صغيرة لبناء الثقة في مكان عملك

- يكون الأشخاص في مكان العمل حساسون جداً لدى اقتراب الناس منهم وهم يؤسسون علاقاتهم. وهذا صحيح بشكل خاص بالنسبة للأشخاص الذين يحاولون تطوير علاقات عمل جديدة داخل وخارج مؤسستهم. وهذا يتضمن عمليات واضحة مثل المبيعات، لكنه مهم أيضاً في إطار التشبيك وبناء تحالفات استراتيجية.
- يجب أن تكون الخطوات التي تتخذها لبناء الثقة، واكتساب المعرفة، والحصول على المعلومات - حتى قبل إضافة وجهه أو وجهين جديدين للنقاشات والمجتمعات - صغيرة، وكثيرة العدد، ومدروسة، دون التسليم بأي منها.
- بالنسبة للأشخاص الذين يجذبون ذلك بطبعتهم، تأتي هذه المراحل بسهولة.
- إلا أن هؤلاء أقلية. وهذا لا يعود إلى أنهم صنف نادر من بشر، بل بسبب زخم وضغوط مكان العمل.
- معظم الناس يحسون بأن عليهم أن يندفعوا بسرعة ويتبناوا موقفاً مبادراً وملحاً في التفكير والعمل. حدسهم يقول لهم أن عليهم أن يظهروا أنفسهم "يعرفون ما لديهم ويمكن أن يظهروا ما لديهم؟ لكن فكر في رد فعلك حين يحاول أحدهم أن يتبع تقنيات مبيعات معك تكون إما لتبرير الذات أو لممارسة الضغط! الآن تعرف كيف يشعر الآخرون في مكان العمل عندما تفشل في دراسة سلوكك وتعديليه وأنت تقترب منهم. ثمة حاجة إلى أن يعي المرء ما يفعله سواء كنت تتحرك ببطء أو بسرعة.

كتاب الثقة

- وكما تعلم فإن التعامل مع الموظفين عندما تصبح مدیرا جديدا هو في نفس الأهمية أيضا. لاحظ مسؤول تنفيذی متوسط على قدر كبير من الخبرة ويحظى بالكثير من الإحترام بعد مسيرة مهنية استمرت ثلاثين عاما، أنه لا زال يشعر حتى الآن بأن ديناميات التكيف، والتوتر، الخوف لا زالت عالماً مهما.

- لاحظ ذلك للمرة الأولى كموظف جديد يقدم نفسه لأول رئيس له، وكان دائمًا يشعر بذلك كلما تعرف على شخص جديد. أما الآن فهو كرئيس يتأكد من أن الناس يتکيفون معه. وهو يخصص وقتاً لذلك ويسمي "أجندة التكيف".

تعلم... كيف تصرّ

ليست هنالك صفة أخلاقية إلا والصبر
جزء لا يتجزأ منها، لا معنى للأخلاق
الفاضلة كالشجاعة والكرم وحسن
التعامل وغيرها، إلا إذا كان صاحبها
يستديم عليها، ويصبر على نتائجها.

الصبر منبعه في القلب، و نتيجته تكون في القلب أيضا. فمن
يمتلك صفة الصبر فهو يمتلك قلبا أكثر سكينة، وطمأنينة..
فكثيراً زاد صبر المرء كلما زاد قبوله للأمور، ومن ثم سعادته في
الحياة.

فاحياة بدون الصبر تكون محطة للغاية. ومن قل صبره قل
تقبله لما هو عليه، ومن زاد صبره أضاف بعدها إضافياً من السكينة
والرضا على نفسه، ومن ثم يحسن تعامله مع نفسه ومع الناس.
والصبر من الصفات التي يمكن الحصول عليها وزيادتها،
وذلك عن طريق الأمور التالية:

أولاً: أن تفتح قلبك للزمن الذي تعيش وإن لم تكن راغباً له
إن علينا أن نعرف أن درجة السكينة القلبية تتوقف على مدى
قدرتنا للعيش في الوقت الحاضر بصرف النظر عما حدث في الماضي
البعيد، أو بالأمس القريب، وبصرف النظر عما يمكن أن يحدث لنا في
الغد بعيد أو القريب أيضاً.

كتاب الثالثة

إن كثيراً من الناس يعيشون في حالة من القلق الدائم على أمور لم تحدث لهم، أو أنها حدثت لهم ولكنهم لا يملكون القدرة على تغييرها.

وهكذا فإنهم يجعلون حاضرهم تحت رحمة الماضي، أو المستقبل. مما يؤدي بهم إلى الشعور باليأس، والقلق والإحباط والضيق. وأمثال هؤلاء (يؤجلون) شعورهم بالبهجة والسعادة، ليوم لا يأتي. أو أنهم (يسعون) لهذا الشعور بیوم مضى ولن تكرر.

إن الذين يتظرون يوماً أفضل من يومهم لا يسمحون لعقولهم بأن تعمل بما يضمن لهم عمل (الأفضل) في المستقبل، بل أنهم سوف يكررون نفس الأعمال التي تسليب منهم الشعور بالبهجة والسعادة في أي وقت.

فالذين لا يعيشون في حاضرهم، يكررون دائماً الوسائل التي تؤدي بهم إلى الشعور بالإحباط..

يقول أحدهم: "في حين نشغل بعمل خطط أخرى، فإن أطفالنا ينامون وأحباونا يبتعدون عنا ويموتون، كما يسوء مظهر أجسامنا وكذلك فإن أحلامنا تنسلل من بين أصابعنا. باختصار، فإننا نضيع حياتنا".

إن العديدين يعيشون وكأن الحياة تجربة لما سيحدث في المستقبل، ولكن ليس هذا حالنا، في واقع الأمر، ليس هناك ما يضمن حياة أي منا في الغد. إن الوقت الحاضر هو الوقت الوحيد الذي نملكه والوقت الوحيد الذي نسيطر عليه، فعندما نركز على الوقت الحاضر، فإننا نلقى بالخوف خارج عقولنا. فالخوف هو القلق بشأن الأحداث التي قد تقع في المستقبل كالقلق بشأن أن لا نملك قدرات كافية من المال أو

كتاب الثقة

الخوف من أنه سيقع أبناؤنا في مشكلة صعبة، أو أننا سوف نعجز ونموت أو ما إلى ذلك.

ولكي نقاوم الخوف، فإن أفضل ما يمكن عمله هو أن نتعلم كيف نعيد تركيزنا على الوقت الحاضر.
يقول مارك توين:

"لقد مررت ببعض الأمور الصعب في حياتي، ولقد حدث بعضها بالفعل، أي أن كثيراً مما مررت به لم يحدث" كما أن كثيراً مما حدث لك بالفعل قد انتهي ولن يعود، وقلبك بشأنه لا معنى له.
إنك لا تستطيع أن تحمل ثلاثة هموم متراكمة في وقت واحد: هم الماضي، وهم الحاضر، وهم المستقبل. فلا بد أن تختار منها واحداً؛ فهل تختارهم الماضي الذي ذهب ولن يعود؟ أم هم المستقبل الذي لم يأتي بعد؟ إذن لم يبق سوى هم الحاضر.

إن الماضي والمستقبل لا وجود لها إلا عندما تفكر فيها، فهما من دنيا الآراء والأفكار، وليسما من الواقع والأحداث، فلماذا نجهد أنفسنا في صنع الحسرات على الماضي، أو على المستقبل؟!
يقول أحد الكتاب: "إذا أردت أن تعيش سعيداً فعش يومك".

ويقول الشاعر:

ما مضى فات والمؤمل غيب ولك الساعة التي أنت فيها
أتعرف ماذا يعني أن تحمل هم الماضي والمستقبل؟.
إنه يعني بدل أن تحمل هم الدقيقة التي أنت فيها، فإنك تحمل هم ساعة كاملة، وبدل أن تحمل هم يومك الذي تعشه، فإنك تحمل هم الشهر الذي مضى، والسنة القادمة.

كتاب الثقة

فإذا كنت الآن تشعر بألم في ضرسك، تعمم الألم وكأنك بدأت تشعر به منذ شهر وسوف تبقى تشعر به بعد شهر.. مما يزيد على أملك الشعور بالتحسر، واليأس..

فلا تنبش في الماضي لتستخرج منه مشاكل قد انتهت، ولا تفترض لمستقبلك مشاكل، ربما لا تأتي.

أما آلام الحاضر فبدل أن تتوقع استمرارها في المستقبل فتصاب باليأس من شفائها، افترض زواها، لأن كل شيء إلى الزوال، ولربما يأتيك المستقبل بالخلاص منها.

لقد قال أحد الحكماء: "متى السعادة: أن لا تأسف على ما مضى لأنه ليس لك فيه حيلة".

وفي الحقيقة فإنه ليس في مقدور أحد أن يعيد الماضي، أو يقولب المستقبل. فالحاضر هو وحده ملكنا، وهو إذ كذلك فليس لمدة طويلة، ومتى جاوزناه فلن يعود ملكنا مرة ثانية، فلماذا نهتم بيومنا بعد أينما يصبح ماضيا، حيث لا حيلة لนาفيه، وندع الاهتمام به وهو حاضر نملك كل التصرف فيه؟.

ثانيا: أن ننظر إلى الجانب المشرق من الحوادث يقول البعض: كيف تطالبنا بأن نعيش في الوقت الحاضر، بينما الوقت الحاضر قد يكون مثيرا لل اليأس والإحباط والقلق؟.

ألا نجد أبداً ياناً على موعد هام، فإذا بنا نتعطل في زحمة المرور مما قد يخسرنا الموعد وما يترب على ذلك؟.

اليس مثل هذا الحاضر هو بحد ذاته مثيرا للقلق واليأس والتوتر؟.

وأقول: إن المطلوب هو أن نعيش في الحاضر، مع الإصرار على أن ننظر إلى الجوانب المشرقة منه.


 كتاب الثقة

إذا توقفت في زحمة السير، فلما ذا تفكّر بالموعد الذي سوف تخسره، ولا تفكّر في الفرصة المتاحة أمامك لكي تفكّر مثلاً أمورك بعيداً عن الانشغال بالآخرين.

ولماذا لا تقول: "ولعل الذي أبطأ عنّي هو خير لي لعلمك بعاقبة الأمور".

إنني أؤلف الكتب، وأحياناً يأتي أحد أولادي الصغار ويقطع علي سلسلة تفكيري، ولكنني بدل أن أنظر إلى هذه المقاطعة باعتبارها (مزاحمة) أنظر إليها باعتبارها (استراحة) إجبارية عن العمل الجاد، والانشغال ببراءة الطفولة لفترة قصيرة بين الأعمال.

إن كثيراً من الحوادث التي تثير ضيقنا هي حوادث جميلة في حد ذاتها، ولكن نظرتنا إليها يجعلها في نظرنا وكأنها قبيحة.

ثالثاً: أن تتدرب على الصبر

إن الصبر حتماً من الصفات الإكتسابية، وليس من الموهب التي لا دخل لإرادتنا فيها.

فمن يريد أن يصبر، فهو يستطيع أن يفعل ذلك، ومن لا يرغب في أن يصبر يقول: أنا لا أستطيع.

إن الصبر من صفات القلب التي يمكن زيتها بدرجة كبيرة عن طريق الممارسة والتدريب، المعتمد، وتمثل إحدى الطرق التي اكتشف أنها تزيد من صبري في أن أجعل لنفسي فترات تدريب فعلية، أي فترات من الوقت وضعيتها في عقلي للتدريب على فن الصبر، فالحياة ذاتها عبارة عن مدرسة يعتمد منهاجها على الصبر.

إنك تستطيع أن تبدأ بقدر ضئيل من الوقت كخمس دقائق مثلاً للتدريب على الصبر، وهذا يكفي لإعطائك القدرة على الصبر مع مرور الوقت. ولتبدأ بأن تقول لنفسك: "حسنا.. في الخمس دقائق

كتاب الثقة

القادمة لن أسمح لأي شيء كان أن يضايقني وسوف أكون صبوراً، إن ما ستكتشفه سيكون مدهشاً فعلاً. فعزمك على أن تكون صبوراً، وبخاصة لو كان ذلك لبرهة قصيرة، سوف يقوى من قدرتك على الصبر. إن الصبر هو إحدى تلك الصفات الفريدة التي تسبب للإنسان النجاح. وبمجرد أن تنجز نجاحاً صغيراً خمس دقائق من الصبر سوف تبدأ في رؤية أنك بالفعل تمتلك القدرة على الصبر، حتى لو كان ذلك لفترات أطول من الزمن.

يقول أحد المؤلفين: عندي أطفال صغار وهذا يمنعني العديد من الفرص للتدريب على فن الصبر، على سبيل المثال عندما تطرني ابنتاي بوابل من الأسئلة، في الوقت الذي أنا مشغول فيه بإجراء مكالمة هاتفية هامة، أقول لنفسي: هاك فرصة عظيمة لأكون صبوراً. وللنصف ساعة القادمة سوف أتحلى بالصبر قدر المستطاع!

إن ما أخبركم به هنا ينجح بالفعل، ولقد أتت ثماره في عائلتي فعندما أحافظ برباطة جأش، ولا أسمح لنفسي بالشعور بالضيق أو الانزعاج، فإن باستطاعتي بهدوء ولكن بحزن، أن أوجه سلوك طفلي بدرجة أكبر فاعلية مما لو كنت ثائراً. إن مجرد توجيه عقلي كي يصبر، يسمح لي بأن أبقى متتبهاً للحظة الحاضرة مما لو كنت متضايقاً. وأفكر في كل الأوقات التي حدث ذلك فيها وأشعر بأنني شهيد ذلك. علاوة على ذلك فغالباً ما يكون شعوري بالصبر مسرياً إلى الآخرين فهو يتقل إلى طفلي اللتين تقرران من تلقاء نفسها بأنه من الممتع إزعاج أبيهما.

إن الشعور بالصبر يعطينا الفرصة الجيدة للاحتفاظ برؤيتنا الصائبة للأمور، ويمكّنا أن نتذكر حتى في غمار موقف عضال، بأن التحدي الذي نواجهه في اللحظة الحاضرة ليس بمسألة (حياة أو موت) ولكن مجرد عقبة طفيفة علينا أن نتعامل معها ونتجاوزها، وبدون

كتاب الله

الصبر، فإن نفس هذا الموقف يمكن أن يتحول إلى حالة طوارئ تامة بها تحتوي عليه من ضيق، وإحباط، ومشاعر مجروحة، وضغط دم مرتفع. إن الأمر لا يستحق بالفعل كل ذلك.

فسواء كنت تحتاج إلى التعامل مع الأطفال، أو رئيسك في العمل، أو شخص صعب وكنت لا ترغب في القلق بشأن (صغار الأمور)، فإن زيادة قدرتك على الصبر تعدك بداية رائعة لذلك.

كتاب الثقة

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

استبدل أفكارك السلبية.. بأنماط إيجابية

بما أن حياتنا هي صناعة أفكارنا، فذلك يعني أنه حين نتمكن من إعادة برمجة أفكارنا، يصبح من السهل علينا أن نعيد برمجة حياتنا. فحين نختار أفكارنا، نختار أقدارنا.

إن أقوى الموارد تأثيرا علينا، وعلى شخصيتنا، وبالتالي على حياتنا، ليست حواراتنا مع الآخرين - كما قد يظن البعض - إنما هي الموارد الداخلية التي نقوم بمحادثة أنفسنا من خلالها. إننا نمارس هذه الموارد العفوية يوميا وعلى مدى فسحة العمر. فالحوارات الداخلية هي الأفكار الأقرب إلينا والمشبعة بأحساسينا وعواطفنا والتي تدخل وتبرمج وعيينا الباطن من دون أي رقابة ومن دون التدقير بصحة هذه الآراء وصدقيتها. وهذه الأفكار المشحونة بأحساسينا وعواطفنا تحمل في طيتها آراءنا بأنفسنا، وبالعالم المحيط، آراء الآخرين بنا.

وصدقية هذه الآراء - في معظم الأحيان - غير دقيقة، لأننا نراها كما يرسمها لنا إدراكتنا النسيبي، أي كما نظن أنها عليه، وليس كما هي عليه بالفعل. لذلك، علينا إعادة برمجة وعيينا الباطن وإبدال أنماطنا الفكرية السلبية والمسجلة من خلال حوارتنا الداخلية، بآراء وأنماط فكرية إيجابية. فلنحاول معا أن نرى النصف الممتلئ من الكأس وليس نصفه الفارغ.

فيما يلي نقاط بعض نهاذج الأنماط الفكرية السلبية - على سبيل المثل لا الحصر - وكيفية استبدالها بأنماط فكرية إيجابية.

كتاب الله

نط فكري سلبي

- * لقد قدمت الكثير وهذا يكفي !
- * لا أحد يحبني ولا أحب أحدا !
- * أشعر أنني مكرر من الجميع !
- * إن كل العلاقات التي أقوم بها تجلب لي الألم والمشاكل !
- * كم أنا بحاجة إلى أحد يحبني !
- * أصبحت معزولا عن كل العالم !
- * أفشل في كل شيء أحاول تحقيقه !
- * تمر الساعات والأيام والسنون من دون جدوى !
- * أخاف من المرض الذي ألم بي، أكره جسدي !
- * وضععي الصحي يتدهور يوماً بعد يوم !
- * أرى الحقد والكره في كل مكان !
- * لم تعد لدى الرغبة للقيام بأي عمل !
- * ضقت ذرعاً من دراستي الجامعية !
- * لا يمكنني تحقيق أي شيء !
- * هكذا أنا دائماً، لا أستطيع أن أغير ذاتي !
- * أخجل من نفسي عندما أتذكركم كنت عدوانياً في الماضي !
- * ضقت ذرعاً من هذا العمل الروتيني !
- * إن ما أفعله يأخذ مني كل وقتى، وهذا الأمر يزعجني دائماً !

نط فكري إيجابي

- * ما أقدمه يعود إلي.
- * أستطيع بالفطرة أن أعطي الحب وأتلقاهم.
- * أنا أستحق الحب.
- * أصبحت أعتقد أن علاقتي بالآخرين لا تخلو من المتعة.



كتاب الثقة

- * أنا الآن مستعد لتلقي الحب من الآخرين.
- * الحب النقى هو الذى يصلنى بالكون.
- * لدى الطاقة والفرص الكافية لتحقيق ما أريد.
- * كل يوم أتحسن أكثر وأكثر في كل المجالات.
- * حب الله يتواجد في كل خلية من خلايا جسدي.
- * النور الإلهي يشفى جسدي من الداخل.
- * أنا أشع الحب لأى شخص ألتقى به.
- * لدى القدرة الفطرية الكافية للخلق والإبداع.
- * التعلم عمل تلقائي، سهل، مفيد، ومتعمق.
- * إن ما أحلم به الآن يمكنني تحقيقه.
- * لدى قدرة كافية للتغيير والتطور.
- * أنا الآن إنسان ودود وأحب الجميع.
- * خبرتى العملية وإنتاجيتى تزداد يوماً بعد يوم.
- * أنا أحب ما أفعله، وأفعل ما أحبه.

كتاب الثقة

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

خطة.. لمواجهة العقبات

1- العاطفة

السيطرة على القلق: قم أولاً بالخلص من توترك البدني بغض التشابك بين يديك ورجليك ووضع كلتا القدمين مسطحتين على الأرض ثم لف أصابع يديك وقدميك بالتواء ثم فكها ببطء ثلاث مرات. وكبديل عن ذلك، قم بتمرينات المد المفضلة لديك لمدة 3 دقائق؛ ممارسة الركض.

أغلق عينيك وأرخ بوعي أي توتر في جسده. خذ ثلاثة أو أربعة أنفاس عميقه بينما تقوم ذهنياً بمتابعة مجرى نفسك في الشهيق والزفير. والآن اترك نفسك لتتنفس بصورة طبيعية وسهلة بينما تقوم بالعد ببطء بشكل عكسي بدأية من الرقم 50، أو كرر الأبجدية. وفي كل مرة تقود فيها فكره ما إلى ذهنك عد إلى نقطة البداية وابداً من جديد.

السيطرة على الخوف: يمكنك استخدام طريقة التخييل الإبداعي لمساعدتك على التدرب على مهارات الثقة لديك. ف بهذه الطريقة ستغذى عقلك اللاواعي بصورة إيجابية قوية لك وأنت تتحقق هدفك بنجاح بأقل مقدار من التوتر.

اضطجع في مكان تكون فيه وحدك دون إزعاج، واستغرق 10 دقائق اجعل فيها جسمك يسترخي استرخاء شديداً للدرجة التي يصل فيها ذهنك إلى مرحلة "الطفو".

كتاب الثقة

ابق مسخة خيالك إلى
الوقت الذي من المفترض أن تستيقظ فيه في الصباح التالي. وتخيل
نفسك ترتدي ملابسك وتستعد ليومك بأسلوب إيجابي ومرتفع. شاهد
نفسك تتمتع بإفطار مغذٍّ محبب إليك.

استمر في تخيل نفسك ساعة بعد ساعة بينما تسير بنجاح عبر
أحداث يومك. احرص على أن تأخذ صورة لنفسك وأنت تبدو ساكناً
وهادئاً ورابط الجأش خلال أي أزمة أو وقت عصيب ربما يأتي إلى
ذهنك. لاحظ وابدِ إعجابك بلغة جسدك الخازمة واستخدم فؤادك
لتستمتع إلى نبرات صوتك الواثقة المترددة.

وأخيراً تخيل نفسك تتمتع بمكافأة عن إنجازك. استمر مع
تخيلك لنفسك على أنك شخص ناجح أطول وقت ممكن، لأنك كلما
قويت هذه الصورة كان من الأرجح أن تترجم إلى واقع في اليوم التالي.
السيطرة على الغضب: عندما تشعر أن غضبك بدأ يأخذ شكلاً
مادياً، مثلاً، نبضاتك تتسرّع؛ عضلاتك تتشدّد؛ رأسك ترتجف، عليك
اتباع الخطوات التالية: المسافة، الواقع، التوتر، التنفس.

المسافة: ابتعد على الفور عن أي اتصال مادي قد يكون لديك،
لا سيما إذا كان مع شخص. خذ خطوة إلى الوراء أو عدد إلى الخلف على
الكرسي. والبدليل لذلك أن تغادر الحجرة لدقائق معدودة.

الأرض: تمسك بشيء جامد ثابت يساعدك على أن تعود إلى
الواقع. ثم حول دماغك على الحالة المنطقية لنصف المخ الأيسر (لأن
نصف المخ الأيمن هو المكان الذي تنبثق منه عواطفك). ومن أمثلة
الطرق السريعة للقيام بهذا، إذا لم تكن قادراً على مغادرة المكان، هو أن
تعد في صمت جميع الأشياء الموجودة في الحجرة ولها نفس اللون، أو
عدد الدوائر التي يمكنك رؤيتها. وكبدليل عن ذلك، يمكنك أن تضع

كتاب الثقة

قائمة محتويات وصفة طعام الليلة، أو تستدعي إلى الذاكرة عناء وين أخبار اليوم.

إذا كان يمكنك أن تنفصل بعيداً، فاقض ما يقارب 15 دقيقة تقوم فيها ببعض الأعمال الروتينية اللاهية والتي تحتاج إلى بعض التفكير مثل حفظ الأوراق في ملف، أو تنظيم الدولاب.

التوتر: افعل شيئاً يخلصك من تصاعد التوتر البدني. يمكنك أن تقوم في خفية بالقبض على كفيك بإحكام ثم تركهما، أو أن تلوي ثم تفك أصابع رجليك، أو إذا كانت لديك بعض الخلوة يمكنك أن تجعل وجهك عابساً ثم تفك العضلات ببطء أو يمكنك أن تضرب وسادتك. يمكنك أيضاً أن تركل كرة، أو تسحب لمسافة ميل أو تصرخ صرخة قوية.

التنفس: وأخيراً قبل أن تعود لتعامل مع الموقف، استخدم تمرين التنفس العميق هدى من نبضك. ثم بعد ذلك تأكد من استمرارك فيأخذ نفس أو نفسين عميقين بطيئين على الأقل على مدار الدقائق الخمس القادمة.

-2- الاتصال

ارتقاء النفس: يستمع الناس أكثر من يرتدون ملابس ملائمة. إننا إذا ضايقاً عيون الناظرين إلينا، فربما لا تكون سلوكنا طريقة ملائمة أو ربما نكون ظلمينا أنفسنا. في ذورة العقبة من السهل أن ترك شكلنا يتدهور لأن الاعتناء به يتزلق بصورة مفهومة إلى أسفل قائمة أولوياتنا. ولعل هذا يكون في الحقيقة أفضل وقت لأن تدعو نفسك على مجموعة من الملابس الجديدة المبتكرة بعنایة، أو طريقة جديدة للشعر، لأن احترامك لذاتك ربما يحتاج إلى دفعه أيضاً.

كتاب الثقة

وعلى أقل تقدير فكر فيها ستقوله، بما في ذلك أي استجابات قد تريدها على الانتقادات أو الاعتراضات. بعد العقبات تكون في حالة "استعجال" ويكون من المغرى إهمال هذه الخطوة الإعدادية لأننا نريد البدء في الفعل بأسرع وقت ممكن. ولكن من الأهم أن تأخذ "وقتاً" لتفكير ملياً وتسجل وتتدرّب على ما تريده قوله، لأن عقلك ربما لا يكون يعمل بنفس كفاءته المعادة. أحاسيس مثل الشعور بالذنب أو الاحترام المنخفض للنفس بعد ارتكاب خطأ أو الغضب بع الإحباط يمكن أن تخل بعمليات التفكير المنطقي.

ومن الضروري أن يتم إضفاء حالة ثقة من الداخل. فالآبحاث أظهرت أن الناس يستمعون أكثر لهؤلاء الذين يقدمون أنفسهم بثقة هادئة. وبعد العقبات حتى أكثر الناس ثقة، كثيراً ما يحتاجون إلى دفعة. يمكنك أن تحصل على هذه بقضاء بعض الوقت قبل الحديث مع صديق مقرب.

إيقاف النقد غير المرغوب فيه: عقب العقبة مباشرةً كثيراً ما نشعر بالوهن. ورغم أن الناجحين هم الأشخاص الذين يرجون بالتقسيم البناء على فشلهم وأخطائهم، فإن الأولية لفترة من الوقت قد تكون هي الحاجة إلى راحة وعلاج. وعندما تشعر بالقوة الكافية، يمكنك أن تطلب التقييم الذي تظن أنه قد يساعدك على التعلم من العقبة.

فهذه الطريق ستوقف تدفق النقد حتى تكون مستعداً لطلبه.
وبدلاً من أن تدافع عن نفسك يمكنك أن ترد على من ينقدك بأن تقول
في هدوء إنه ربما يكون هناك بعض الحق فيما يقولونه، بينما من الداخل
تحتفظ بحقك فيأخذ الوقت في أخذ ذلك في اعتبارك أو ترفضه. ولكي

كتاب الثقة

تأكد من أنك تحصل على تقييم مفيد؛ ولا يحطم صورة ذاتك ولا ثقتك بنفسك:

- 1- هدئ نفسك: استخدم التنفس العميق للتأكد من أنك مسؤول مسؤولية كاملة عن عواطفك. وقد يكون من غير العتاد ألا تشعر بدرجة ما من القلق أو الغضب، ولكن يجب ألا تسمح لهذه المشاعر أن يكون لها اليد العليا بحيث يجعلك تشعر بأنك سلبي أو دفاعي بشكل مفرط.
- 2- اشرح لماذا تحتاج إلى التقييم: مثلاً "اعرف أنني وقعت في خطأ وأنني حريص على ألا أقع فيه مرة ثانية".
- 3- اطلب التقييم الإيجابي والسلبي: لا سيما إذا كنت تعرف أن من ينقدك يتحرق شوقاً على فرصة لها جئت.
- 4- اطلب أمثلة محددة: سل من ينقدك أن يعطيك الأوقات والتاريخ والأمثلة الخاصة بما فشلت في أن تفعله أو تقوله أو قلته أو فلتة بصورة غير صحيحة أو غير ملائمة، من وجهة نظرهم.
- 5- ابتعد عن الهجمات والإحباطات الشخصية: إذا بدأوا في مهاجمة شخصيتك بدلاً من سلووكك.
- 6- اطلب نصائح بناءة: قل إنك ستجد المفيد أن تحصل على بعض الأفكار أو النصائح العملية.
- 7- لخص: من الشائع جداً أننا عندما نتلقى النقد، فإن قلقنا يمنعنا من الاستماع والإدراك بدقة. ودائماً ما تكون فكرة حسنة أن تكرر ما تظن أن من ينقدك قد قاله في صورة مختصرة. وهذا يساعد أيضاً الناقد على أن يشعر بشعور أفضل.
- 8- قدم شكرك: جميع التقييمات مفيدة حتى ولو كان بعضها أنفع من بعض.

كتاب الثالثة

9- اعرض خطة عملك: قل ما تنوی القيام به كنتيجة للاستماع للتقسيم.

10- ادعم احترامك لذاتك: أنت إنسان، والنقد يجرح حتى ولو كان مفيدا بقدر هائل. والناجحون يحرصون على عدم نسيان نقاط قوتهم وما يقدرون على القيام به بصورة حسنة. فمن المفيد أن تعطي متعةقضاء بعض الوقت مع شخص ما يقدر قيمتك.

3- التنظيم

وضع الأهداف: بعد العقبات يكون من الضروري جدا وضع أهداف جديدة، وهناك سببان رئيسيان للقيام بهذا. أولهما أن العقبة ربما تكون غيرت بعضها من ظروفنا والاحتلالات. وثانيهما هو أننا كثيرا ما نحتاج إلى دفعه تحفيزية، ووضع الأهداف يعد حافزا منشطا للغاية. يجب أن تكون الأهداف دائمة محددة، ومجدولة زمنيا، وقابلة للتحقيق، ويمكن أن تحصل على مكافأة على تحقيقها، ومدعومة. والأسئلة التالية تساعدك على تعديل عملية وضعك المعتاد لأهدافك بعد العقبة.

هل هي محددة؟ تأكد من أن هدفك ليس عاما أكثر مما ينبغي وإنما سيكون من الصعب أن تقدر ما إذا كنت تحقق تقدما تجاهه أم لا. والمقاصد الجيدة والقرارات العظيمة كثيرا ما تتدفق بحرية في الحالة العاطفية التي تلي العقبة. ونحن نحتاج إلى ترويضها وتسخيرها إذا أردنا أن تكون مفيدة وناجحة. يجب أن نهدف إلى أن نجعلها واقعية من خلال التحديد الدقيق لما نهدف إلى تحقيقه.

هل هي مجدولة زمنيا؟ يجب أن يكون لكل هدف تاريخ محددة. الأهداف التي تكون طويلة المدى بشكل مبالغ فيه تصبح مهمشة. وإذا كان لديك هدف مهم بعيد المدى، فتأكد بعده العقبة أنك حددت بوضوح


كتاب الثقة

الخطوات مع تواريخ الانتهاء في المستقبل القريب. إننا في حاجة إلى نتائج سريعة من أجل تشجيع سريع.

هل هي قابلة للتحقيق؟ أي شخص مهتم بالتطور الشخصي يريد أهدافاً صعبة تزيد من قدراته؛ فنحن نعلم أن هناك أهمية ضئيلة في الحصول على هدف في غاية السهولة. ولكن بعد العقبات ربما يكون عليك أن تعدل طريقتك في وضع الأهداف حتى تشفى تماماً. فهذا هو الوقت الذي تضع فيه أصابع قدمك في المياه الجديدة. وتأكد أيضاً أن هدفك يتوافق مع أولوياتك الحالية والتي قد تكون علاجاً عاطفياً.

كيف ستكافئ نفسك؟ يجب ألا يوضع هدف على الإطلاق دون تخصيص مكافأة معلنّة بوضوح له. بعد العقبات يجب أن تكون حريصاً بشدة على هذا الهدف وتأكد من أنك تكافئ المجهود والإنجاز معاً. ولا تنس أننا كثيراً ما لا نقدم أفضل ما عندنا بعد العقبات وربما لا تكون على علم بإمكانياتنا الجديدة حتى نجرب ونفشل في تحقيق مستوى المعاد.

من ستختار للدعم؟ تصبح جميع الأهداف قابلة للتحقيق بصورة أكبر إذا قمنا بالإعلان عنها وقام شخص آخر بدعمنا ومساندتنا من خلال مراقبة تقديمها بعناية. ولكن نظراً لأن معنوياتنا قد تكون ضعيفة بعد العقبات، يجب انتقاء الأشخاص الذين سيساندونا بعناية.



كتاب الله

** معرفتی **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

قواعد لتنمية الجانب الروحي لديك

- * يجب أن نواجه الحقائق التي تتصل بعاداتنا وسلوکنا وتصرفاتنا بصرامة وحزم.
- * يجب تجنب الحكم على الآخرين ونقدهم، ما دمنا لا نستطيع أن نعرف ظروفهم الداخلية.
- * ينبغي أن نقدس العقيدة التي نؤمن بها، لنحرص دوماً على اتباع ما تعلمه علينا وتوصي به تعاليمها إلينا في جميع سلوکنا وتصرفاتنا، على أن لا نحاول أن نفرضها فرضاً على الآخرين.
- * لذكر دائماً أنه ينبغي أن لا نحيد عن مثلك العليا في الأعمال الصغيرة التي نؤديها كل يوم، كما ينبغي أن تترافق نواحي الإحسان والعطف بحياتنا، فلا نقرصها على ناحية واحدة أو موسم معينة.
- * يجب أن نبتعد عن الزهو والغرور فإنه لا يشل الجانب الذهني في الإنسان ويوقف نموه أكثر من زهوه وغروره. فإذا كنت تحس بأنك أرقى تفكيراً وأكثر ذكاءً من رفاقك معاشريك، فيحسن أن تذكر نفسك دائماً بأن أذكي بني البشر ما يزالون يقفون حتى اليوم حياري يجهلون كيف يفسرون الكثير من حقائق الكون.
- * ثق بنفسك على الدوام، إذا كنت أضعف ذكاءً من حولك، وجب أن تفتشر في داخلك عن صفات حسنة تدفعك إلى التشجيع وستجد عندك ما يوازن هذا النقص ويعيد إليك الثقة. فمن نعم الله على الإنسان، أنه حيث يوجد عجز من ناحية، توجد عوامل أخرى تعوض هذا العجز من نواحي أخرى ..

كتاب الثقة

* حدد أهدافك.. فالحياة الناجحة تستلزم تحديد الأهداف التي تشبع مطالب الطبيعة البشرية ذات الشعب الثلاث: الجسم والعقل والروح، على أن يطبقها كل حسب ظروفه وإمكانياته، وهذه الأهداف لا تخرج عما يلي:

1- السعي إلى الظفر بالنجاح في الحياة العملية بدرجة جيد، ولا ضرورة لدرجة جيد جلداً أو ممتاز.. والناجح هنا يستلزم الاستغلال الكامل لطاقة الماء الطبيعية وعدم الحيلولة دون تطورها ونموها الطبيعي.

2- التهيء للحياة الزوجية وإنجاب الأولاد.

3- محاولة فهم العالم الذي تعيش فيه، وإدراك الرسالة الملقة على عاتقنا.

فيتحقق هذه الأهداف الثلاثة نرضي الجسد والعقل والروح، إذا اخذنا لبلوغها الطرق الصحيحة والوسائل المناسبة. ومن سوء الحظ، أن كثيرين يتتجاهلون المحافظة على التوازن بين هذه المطالب، فتغادرهم السعادة ويحل محلها الشقاء.

**

هل تهتم كثيراً بآراء الآخرين؟؟

نظرة عابرة من شخص ما لا أعرفه حتى، تشغل أفكري طوال اليوم. يكفي أن يقال لي أن وجهي يبدو ممتلئاً قليلاً، فيتدمر أسبوعي كله. أسأل الآخرين، دائمًا، عن رأيهم بأفكاري، وأدائى ومظهرى الخارجى. حتى الآراء من الناس الذين لا أحبهم أو أحترمهم لها عبء ثقيل على رأسي.

الحقيقة هي أن كل شخص، تقريباً، يهتم بما يفكر به الآخرون. وهذا ما يساعد على جعل الكلام علينا هو الخوف رقم واحد. ولكن إذا كان رأيك عن نفسك يتغير على أساس تعليقات الآخرين، فأنت تتخل عن أعظم نفوذ تمتلكه.

الشيء الوحيد الذي نملك جميعنا سيطرة كاملة وтامة عليه هو أفكارنا. وأفكارنا هي التي تحدد كل شيء آخر في حياتنا. إذا تخلت عن ذلك النفوذ، فإنك تتخل عن السيطرة على حياتك ذاتها. وتضع سعادتك وتقديرك الذاتي بين أيدي الآخرين. ويصبح مزاجك كالبندول المتأرجح. إذا قال أحدهم شيئاً لطيفاً، فأنت في مزاج جيد. وإذا قال أحدهم شيئاً سلبياً، فأنت في مزاج سيء.

كلما كان اهتمامك أكبر بتفكيرك عن نفسك، قل اهتمامك بفكرة الناس عنك. وبناء على ذلك، كلما قلت ثقتك برأيك، أعطيت وزناً أكبر لآراء الآخرين. وبسبب هذا الأمر تفعل أشياء لا ترغب بفعلها ولا تفعل أشياء ترغب بأن تفعلها.

الاختلاف الرئيس يكمن بين أن ت يريد بأن يحبك الناس وبين أن تحتاج أن يحبك الناس. وبالتالي، فمن السهل أن يتلاعب بك الآخرون.

كتاب الثقة

فأنت تفعل أشياء لا تريد أن تفعلها بسبب حاجة لاستحسان وتقدير، وتصبح أفعالك محددة بحسب نوع الثناء الذي تتلقاه من الآخرين، وليس بالفخر الذي تحصل عليه من نفسك. هذه ليست طريقة عيش، ولن ينفعك هذا هي الحياة. في النهاية، يسيطر الآخرون على ما هو أكثر من مزاجك، يسيطرون على حياتك ذاتها؛ ويقع مصيرك بين أيدي الغرباء.

إن مزاجك وعواطفك خاضعة لنزوات وكلام الآخرين. إن حالة عقلك، سواء سارة أم مخزنة، تعتمد على ما يقوله أو ما لا يقوله الآخرون. إن ذاتك الحقيقية مختلفة جداً عن الصورة التي ابتكرتها الآخرين لكي يحبونك. بالمقابل، أنت تخسر نفسك، وأنت تشكل نفسك لتناسب الصورة المبتكرة والمطلوبة من قبل الآخرين.

كونك مفرط الحساسية للإدراك العام يمتد إلىآلاف التصرفات والمعتقدات. يتم إحراجك بسهولة في محيط اجتماعي؛ إنك لا تحلم أبداً بصف سيارتك بشكل غير قانوني في منطقة سحب السيارات؛ ولن تعوق صفاً في سوبر ماركت من أجل اختلاف بشأن السعر. ومن المحتمل أن تتذكر الأشياء السلبية التي قيلت عنك أكثر بكثير من الأشياء الإيجابية. وبما أن العبارات الإيجابية متضاربة مع مشاعرك تجاه نفسك، فإنها ترشرح وتمر فقط الصور السلبية التي تتوافق مع صورتك الذاتية. أنت، غالباً، تراجع المحادثات السابقة مراراً وتكراراً، في عقلك لترى كيف يمكن أن تفهم وإلى أي حد يمكن فهم قصدك بشكل جيد. إنك متعدد بشكل كبير في أن تأكل في الخارج لوحدهك، وخاصة العشاء، لأنك لا تريد أن يعتقد الآخرون أنه ليس لك أي أصدقاء.

الفهرس

5	المقدمة
7	تعريف الثقة بالنفس
13	تأكيد الذات
17	خمس خطوات نحو ثقة مطلقة
23	ماذا تقول لنفسك حين تكلمها
27	التخلص من عدم الثقة
35	كيف تعامل مع التوتر والضغوط النفسية
51	كيفية اختيار الهدف المناسب
57	إتخاذ القرارات
75	فن صناعة القرار الفوريه
79	تقدير الذات
81	تقدير الذات .. كيف؟ ..
93	وسائل تنمية تقدير الذات ..
97	تقدير الذات وبناء القيم ..
101	علم نفسك تقدير الذات ..
107	المقياس النفسي لتقدير الذات ..
115	حيل الثقة والصداقة ..
119	ما الذي يدعم تقدير الذات وما الذي يحطمه ..
121	بناء الشخصية وتطوير الذات ..
123	بناء الشخصية وتعزيز الثقة بالنفس ..
129	طرق بناء الثقة بالنفس ..
131	كيفية بناء الثقة بالنفس ..


كتاب الثقة

137	مصادر القوة.....
141	بناء الشخصية القيادية الناجحة.....
147	تطوير الشخصية.....
149	تنمية الشخصية القيادية
153	كيف تبني شخصية قوية مؤثرة.....
155	كيف تكتسب شخصية قوية.....
163	معوقات الثقة بالنفس
165	الخجل
173	التخلص من الخجل
183	الخوف..كيف تتغلب على الخوف
193	طرق لطرد الخوف
197	السيطرة على الأحاسيس السلبية.....
201	القلق.....
205	فن التخلص من القلق
209	التوتر العصبي
213	الإكتئاب والإحباط.....
227	التفكير الإيجابي يدعم الثقة بالنفس
229	التفكير الإيجابي وحديث النفس
231	تعلم التفكير الإيجابي
237	المواجهة.....
243	كيف تقول "لا".....
245	إنكسارات الفشل تفتح بوابات النجاح
247	واجه الآخرين من موقعك
249	كيف تنفس عن غضبك

كتاب الثقة

259	برمج يومك بالأحاسيس الإيجابية
263	حل المشكلات في مواجهتها
265	التعب الروحي من معوقات الشخصية القوية
271	النظرة الإيجابية خارطتك إلى السعادة
275	الصدق أفضل وسيلة
281	مهارة التعامل مع الأخطاء
283	كيف تتحدث مع الآخرين بدون خجل
287	الصور الذهنية السلبية
291	ارتق فوقي أثقالك
293	قوة الكلمات في الحديث مع النفس
297	الثقة بالنفس ونقطة التحول
301	جدد حياتك الإجتماعية
307	إستنجد بالطاقة الإضافية في ذاتك
315	إستفدى من طاقات دماغك
321	برنامج الثقة بالنفس خلال 10 أيام
329	العادات السبع للناس الأكثر فاعلية
333	صياغة الذات
337	العادات العشر للشخصية الناجحة
339	عشرة أسرار تجذب الناس تجاهك
341	الأمل القوة الكامنة
345	الأزمات وكيف تواجهها
347	تصرف كملك تعامل كملك
349	لاتستهين بنفسك
351	إرسم على شفتيك إبتسامة دائمة

كتاب الثقة

353	كيف ترك إنطباعات أولى مستديمة
355	التردد قاتل القرارات الصح
359	حتى يكون تحديتك مع نفسك إيجابيا
361	أبرز سمات الإنسان الناجح .. هي ..
367	أفكارنا تصنع حياتنا ..
371	خطوات صغيرة لبناء الثقة في العمل ..
373	تعلم كيف تصبر ..
381	إستبدل أفكارك السلبية بأنماط إيجابية ..
385	خطة لمواجهة العقبات ..
393	قواعد لتنمية الجانب الإيجابي فيك
395	هل تهتم كثيرا بآراء الآخرين ..

** معرفتی **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

Power of Self-Confidence

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الابتسامة

ARNOLD CAROL

مكتبة الهلال
Halal Book Store
0188041865



www.ibtesama.com