

قوة الثقة بالنفس

أرنولد كارول

Power of
Self-Confidence

** معرفتي **

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة

الدولية
للنشر والتوزيع

مكتبة الهلال
Hetal Book Store

كتاب الثقة

قوة الثقة بالنفس

كتاب الثقة

المؤلف

أرنولد كارول

إشراف

أحمد بهيج

مكتبة الهلال للنشر والتوزيع

العنوان: 6 ب شارع جواد حسني - عابدين - القاهرة

ت/ 0188041865

رقم الإيداع:

الترقيم الدولي:

بحر

للجمع والتنفيذ الفني

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر، ولا يجوز

نسخها أو نشرها أو اقتباسها أو نقل أي جزء من الكتاب بدون

المسؤول على إخطار محتايي من الناشر.

قوة الثقة بالنفس

أساليب وحيل لاكتساب سحر الثقة

أرنولد كارول

مكتبة الهلال للنشر والتوزيع

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة

مقدمة

الثقة بالنفس هي طريق النجاح في الحياة، وإن الوقوع 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 تحترم 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 أردته قتيلاً.

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

فالمقصد من الثقة بالنفس هو الثقة بوجود الإمكانات 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 حباه الله ذكاءً لكنه لا يثق في وجوده لديه، فلا شك أنه لن يحاول استخدامه، ولكن ينبغي مع ذلك أن يعتقد الواثق بنفسه أن هذه الإمكانات 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

(ابدل ما في وسعك لبث الثقة في نفسك)

بث الثقة في النفوس ليست كلمات ونصائح تسمعها ولكن ينبغي أن يعقبها ممارسه 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 السيئة بصفات حسنه .

(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 تزعزعت ارجع إلى هذا الدفتر وشاهد إنجازاتك فترتفع وتنتعش ثقتك بنفسك .

(اعمل بحماس ولا تخشى رأى الناس)

عليك أن تكون محتسبا عليك أن تكون محفزا اعمل بحماس دائم ولا تخش رأى 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 مجموعة في كلمة واحدة " لقطات " وهي قناعات مهمة لا بد من كل شخص واثق من نفسه أن يتبناها .

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

أما (القاف) قبول النقد لا بد أن يكون لديك قناعة بأهمية قبول النقد البناء ، دائما وأبداً نقول النقد البناء مهم لتصحيح المسائل لان البشر يقعون في الأخطاء فكل ابن آدم خطاء فلا بد من قبول النقد البناء لتصحيح الوضع في أي مسائله . حتى نتخلص من نقاط الضعف في شخصيتنا ونقوي نقاط القوة .

أما (الطاء) طلب المساعدة متى ما احتجت إليها . المساعدة هنا يجب أن تكون ضرورية ليس كأن 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 ويأخذه بنفسه ولكن المقصود طلب المساعدة

كتاب الثقة

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

أما (الالف) الإشادة بجهود الآخرين ، لا بد 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 أخذه منك ووصفه في الدرج دون أن تسمع كلمة شكر واحدة نقول أن هذا المسئول فيه شيء من الغرور . فلا بد من الإشادة بجهود الناس .

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

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

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

كتاب الثقة

الشعار : ثق بنفسك ولو وحدك: إذا كنت وحيداً في البيت فالوحدة تجلب الخوف والخوف يجلب زعرعه في الثقة فالخوف يخلخل الثقة .

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

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

شعارك : سجل الانجازات في دفتر الحسابات .

ثم بعد ذلك سجل الإنجازات في دفتر الحسابات كل ليلة قبل ان تنام ، 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 .

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

الشعار الآخر (اطلق العنان لحلمك الرنان) لا تبخل على نفسك بالأحلام لتكون أحلامك وأمنيتك وآمالك كلها رنانة هناك فرق

كتاب الثقة

بين الهدف والحلم فالهدف هو كيف تصل واما الحلم اين تريد أن تصل
الفلكي إذا سأله ما هو هدفك فيقول هديني أن أصل إلى كوكب المريخ
عام 2015م هدف محدد بالمكان والزمان والاشخاص 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
ببلاش.

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

الشعار (قدم العطاء واحرص على الثناء) أحرص على ثناء
الناس حتى تسجله في دفتر الانجازات الهدف من هذا الثناء ليس
التفاخر أو الرياء إنما الهدف منه أن يعطيك دفعة قوية 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) وليكن دائما شعارك أن تعمر الثقة في
نفوس الناس ولا تتشاءم كن على الدوم متفائلاً .

وشعار (كن عالي الأخلاق وتجول في الافاق) لا بد أن تعتقد
في سمو الأخلاق كلما زادت أخلاقك كلما زادت ثقتك بنفسك
الشعار الاخير (كن مع التجديد على المدى البعيد) لا بد أن
تعتقد بأهمية التجديد والابتكار والابداع .

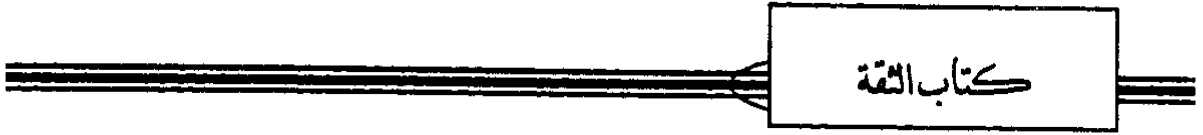
كتاب الثقة

من المهم الاشارة هنا إلى بعض القناعات التي لم تذكر سابقاً وهي مهمة في عصر كثر فيه التشاؤم 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 : لابل صبحك الله بالخير يادكتور . فقلت له لماذا الدنيا ليل وليس صباح قال لي : بل صبحك الله بالخير لأنى أريد أن أكون متفائلاً .

على سبيل المثال : لو أتيت بمنظر للشمس في الافق ولانعلم هذا منظر شروق أو غروب وقلنا لكم هل هذا منظر شروق أو غروب فالشخص المتفائل ينظر إليه على أنه منظر شروق فالشروق بداية الحياه وبدايه جديدة .

- اذا أتيت بكأس ربعه ماء وقلت لكم صفوا لي بطريقه تفاؤل فالمتفائل يتول هذا الكأس ربعه ماء وأما الشخص المتشائم فيقول ثلاثه أرباع الكأس هواء فارغ من الماء ، فالمتفائل له نظرة لكل مافيه فائدة ومنفعه .



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

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 قدرته على التعبير عن مشاعر الحب .. او الاعجاب .. او التقدير .. وايضا عن مشاعر الرفض او الغضب او الكراهية .. تعبيراً لفظياً واضحاً .. ومباشرة .

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

ومما لاشك فيه ان التغييرات التى تحدث فى سلوك الفرد ومظهره .. والتى تؤكد للفرد ذاتيته .. يكون لها اثر لا يستهان به فى ادراك الفرد لنفسه وادراك الآخرين له ايضا .

كما ان لهذا الاسلوب فوائده فى تحسين قدرة الفرد على التوافق الاجتماعى .. 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 الآخرين خاصة ذوى السلطة او النفوذ .. او كيف يعبر الفرد عن نفسه وعن مشاعره اما الجنس الاخر . 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 ان يهتم الفرد بالحضور الذهني في المواقف المختلفة .. وبعد الانشغال بأمور الحياة ومشكلاتها اثناء تواجده في المواقف الاجتماعية المختلفة .

كذلك فيجب ان يدرّب 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 بغرض جذب الانتباه .

ويعتقد البعض ان الظهور بمظهر الخنوع المبالغ فيه او الادب والاستكانه والخنجل قد يجلب اليهم القبول او الحب او التقدير ، ولكن هذا الاعتقاد غير صحيح ، وتستطيع اذا كنت من هؤلاء الذين يسلكون مسلك الخانعين المساكين امام رؤسائهم او امام اى مسئول .. فما عليك الآن الى ان تتخيل 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 .. متلعثم .. منطو .. يميل الى الاستكانه او المسكنة والانكسار .. والى التقليل من قيمة نفسه .

كتاب الثقة

فإلى ايها تميل ؟

وفي ايها تثق ؟

وايها تحترم ؟

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

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

كما يجب الاهتمام بالنظافة الشخصية ، والتخلى 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 يجذبهم ذلك الوجه الهادئ المبتسم .
ولاحظ التغييرات التى تحدث حتى فى نبرة صوتك عندما تكون مكتئبا 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 تعبر عن الفرد وعن
حالته النفسية .. ابلغ تعبير .. تماما كلغة العيون . فيجب ان تؤكد ..
للآخرين .. مشاعرك .. وثقتك بنفسك من خلال .. السلام باليد ..
ومن خلال حركات الجسم .. وإشارات اليد .. وطريقة المشى .. الخ .

كما يجب ان تعود نفسك على عدم الخجل عند تلقي الثناء او
الشكر .. او كلمات الاعجاب والمدح .. بل يجب ان تظهر رضاك
وامتنانك لهذا .. ويستحسن ان تعلن عن شكرك وسعادتك بكل تقدير
تناله .. وأن تدرك أن كل أنسان 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 مجبا لذاتك:

إن محبة الذات تعتبر أهم مكونات الثقة بالنفس، إن هؤلاء الذين يحبون ذواتهم تجدهم يتمتعون بركة القلب والتفاؤل. وهم يشعرون براحة من النفس، ويتسمون بحسن المعاشرة، ودائما ما يبدوون محظوظين؛ فضلا عن أنهم يتصفون بالكرم وسماحة النفس؛ فهل تحب ذاتك؟ هل تشعر بحماسة تجاه نفسك؟ هل أنت ممتن وفخور بما تتمتع به من صفات ومواهب خاصة؟ هل أنت فخور بصفة عامة بنفسك؟ إن كانت هذه هي مشاعرك تجاه ذاتك؛ فذلك أمر عظيم. وإذا لم تكن تعرف وتحتاج الى تحديد درجة حبك وثقتك بذاتك فجرب هذا الإختبار وإن لم تكن كذلك فلتكمل إذن التدريب التالي:

تدريب

أحضر ورقة وقلما، وأكمل العبارات الآتية:-

- 1- هناك عشرة أشياء أحبها في نفسي هي.....
- 2- هناك خمسة أشياء تجعلني بالفعل متفردا ومتميزا وهي.....
- 3- هناك ثلاثة أشياء في شخصيتي فشلت في ملاحظتها أو تقديرها وهي.....
- 4- هناك ثلاث صفات لدي لن أغيرها وهي.....
- 5- السبب الرئيسي الذي يجعلني أشعر بالسرور تجاه ذاتي هو.....

كتاب الثقة

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

الخطوة الثانية: اختر أفكارك بعناية:

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

وأنت وقتما تشاء، حر في اختيار نوعية الأفكار التي ترسخها بذهنك، ونوعية الأفكار التي تنحيتها جانبا، وقد اكتشفت أن معظم العملاء أو الموظفين الجدد بمكان ما ينظرون إلى ما يجول بخاطرهم من أفكار مخيفة سلبية نظرة أكثر جدية من الأفكار الأخرى التفاؤلية السارة، ويبررون 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 بدلا منها الأفكار التي تدعمك وتشجعك.

وكلما انتابك شعور بالإحباط، والاكئاب والتشاؤم؛ 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.

كتاب الثقة

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 تريد 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 يوماً 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 تتمثل في اكتشاف كيفية إنجاز الآخرين لذلك الأمر، ثم تفعل أنت نفس الشيء. ابحث عن هؤلاء الذين يتمتعون بثقة راسخة بأنفسهم، ثم لاحظ مميزاتهم، أنصت إلى طريقة حديثهم، وراقب طريقة سلوكهم. هناك نوعان من الناس الذين يثقون بأنفسهم: أناس لديهم هذا الشعور بشكل طبيعي متأصل فيهم، وأناس اعتموا بشكل ما أن يتمتعوا بالثقة بالنفس وبذلوا الجهد لتحقيق ذلك.

إن كلا النوعين رائعين. فابحث عنهم، أنصت لهم، وتعلم منهم، واحذ 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 والآراء 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 قاس كئيب؛ فمنذ عامين أشار الصحفي البريطاني اللامع "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. اقدح زناد فكرك بالأفكار الأكثر إلهاما وتشجيعا، اقرأ السير الذاتية لهؤلاء الذين قاموا بأعمال فريدة متميزة، واستمع إلى تسجيلات لهم، ثم ابدأ في تقليل، وغرلة وجهات النظر السلبية، والتشاؤمية التي تواجهك، ثم حصن نفسك ضد التشاؤم كي لا تتشربه، وتأكد من أنك تقضي نصف ساعة على الأقل يوميا في القراءة، أو الاستماع إلى شيء محفز.

الخطوة 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 شخصا ما يتمتع بحياة مثالية؛ غير أنك بالفعل لا تدري عن حياته

كتاب الثقة

سوى النذر اليسير، ولا تدري ما إذا كان سعيدا أم لا. ومن هنا فإن مقارنة نفسك بهم ليس إلا هدمًا لكيانك الذاتي رأسًا 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 دائما أن هناك العديد من الناس سيشعرون بالسعادة إذا أصبحوا مثلك، وأن هناك غيرهم الكثيرين ممن يعتقدون بأنك شخص محظوظ ناجح.

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

كتاب الثقة

**** معرفتي ****
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 يصدف أن إنتقدت الناس إنتقاداً لاذعاً ، ولا عاملتهم بقسوة كلامية . ومع ذلك تعتقد أنها محقة في معاملة نفسها بالصورة التي ذكرناها . وعلى نقيض نظرتها إلى ذاتها فإن الناس يحبونها حباً جماً . ف . ح . لا تعرف لماذا يخيم الكرب والبؤس عليها في معظم الأوقات ، وتعاني من تدن في إحترام الذات وتقديرها .

نحن نتكلم 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 ويحددهما [1] من سوء الحظ ، هناك الكثير من الناس يكلمون ذواتهم بما لا يثريهم ، ويؤذي 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 يذني من ذواتهم ويعزز مثالبهم وعيوبهم مثلاً قد يقولون لذواتهم : " أنا أحمق " " أنا أناني " " أتصرف كالمعتوه " تعودت أن أذم ذاتي وأصفها بالسوء " إلى ما هناك من أحاديث محقرة للذات تولد مشاعر النقص والدونية والصغار والأفكار المهزومة للذات .

كتاب الثقة

عرفت فتاة ذاتها مبرجة دوماً حول إدانة الذات وتحقيرها . فآية ملاحظة نقدية تأتي من والديها أو أفراد أسرتها تكون بمثابة منبه CUE إشرطي فتستجيب بسيل من تجريح الذات ولومها وتقريعها .

إن الكلام السلبي مع الذات يولد عادة القلق والإكتئاب ، وغير ذلك من النتائج المدمرة للصحة النفسية . ولعل النبوءات التي يخترعها الفرد ضد ذاته تبدو شائعة بين الناس ، إذ تبدأ بالإيمان بدعواك وبدعايتك ، وتجلب لذاتك ما يخيفها وهذا ما سنتكلم عنه بالتفصيل لاحقاً .

وعلى نقيض ذلك يكون " الصح " فالكلام الإيجابي مع الذات يقدم نتائج مرغوبة ويولد مشاعر جديدة . عندما واجهت ف . ح . - الفتاة التي ذكرنا قصتها - موقفاً صعباً قالت لذاتها : " إنه أمر لا أمل منه ولا أستطيع تحمله " فأجابتها والدتها قائلة : " لا يوجد سبب كي تنزعجي . سأسبب 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 بالمزاج

كتاب الثقة

الجيد ، فستشعر الآن بالشعور الطيب والجيد . وربما أنك 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 وجربوا أشياء كثيرة والأمثلة في الحياة كثيرة عن أمثال هؤلاء الذين على الرغم من فشلهم المتكرر ظلوا يؤمنون ويثقون في ذواتهم وفي ما يرغبون في تحقيقه .

• لا تركز إهتمامك على الفشل .

• إنظر إلى الأخطاء كخبرات تعليمية ولنمو الذات وللمعرفة ، ولا تنظر إليها بما يدني من الذات ويضعفها .

• لا تنغمس في تجريم ذاتك وتخطئتها فهذا يؤدي إلى فقدان إعتبارك لذاتك ، والتفوق والإنحسار الحياتي 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 .



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

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 ، وتكمن أهمية هذه الثقة وتنمية شخصية الإنسان في الواقع العملي الصعب الذي فرض نفسه على الجميع وأصبح يحتم عليهم تنمية وتطوير قدراتهم لتتوافق مع الواقع العملي في ظل التطورات الكبيرة التي يشهدها العالم ، وأيضا تكمن أهمية الالتفات إلى الذات في أن الإنسان أصبح معزولا عن نفسه وعن التفكير فيها وعمّا إذا كان عليه تغييرها وذلك بسبب الانغراق في مشكلات الحياة اليومية .

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

ما هي أسباب انعدام الثقة في النفس :
إن عدم الثقة يعد مرضا خطيرا ومن أهم أسبابه:

أولا: الاعتقاد بأن الآخرين يرون ضعفك و سلبياتك وأنت لا تستطيع إخفاء عيوبك .
ثانيا: القلق المستمر بسبب سعي الإنسان الدائم لأن يكون على أفضل صورة وخوفه من عدم تحقي ذلك .

كتاب الثقة

ثالثا: الإحساس بالخجل من نفسك وأنت مجرد ترس صغير غير مثمر في ماكينة الحياة.
رابعا: الخوف من الفشل:

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

وقبل أن تدمر حياتك بفعل هذا الإحساس السلبي تجاه نفسك و قدراتك، عليك أن تقرر التوقف عن جلد نفسك بتلك الأفكار السلبية والخطأئة، و عليك 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 يعانيتها، فهل نتجت مثلا نتيجة لحادثة 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 مازال هذا التأثير قائم حتى الآن؟..... أسئلة كثيرة حاول أن تسأل نفسك وتتوصل إلى الحل كن صريحا مع نفسك ولا تحاول تحميل الآخرين أخطائك، وذلك لكي تصل إلى الجذور الحقيقية للمشكلة لتستطيع حلها، حاول ترتيب أفكارك استخدم 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.

كتاب الثقة

البحث عن حل:

بعد الخطوة الأولى والتوصل إلى سبب المشكلة ابدا في البحث عن حل .. بمجرد تحديدك للمشكلة تبدأ الحلول قي الظهور... كن هادئا وتحاور مع نفسك، حاول ترتيب أفكارك... ما الذي يجعلني أسيطر على مخاوفي و أستعيد ثقتي بنفسي؟ إذا كان الأقارب أو الأصدقاء مثلا طرفا أو عامل رئيسي في فقدانك لثقتك .. حاول أن توقف إحساسك بالاضطهاد ليس لأنه توقف بل لأنه لا يفيدك 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 وتتجاوب معها أي أنك تخلق الفكرة سلبية كانت أم إيجابية وتغيرها وتشكلها وتسيرها حسب اعتقاداتك عن نفسك... لذلك تبنى عبارات وأفكار تشحنك بالثقة وحاول زرعها في دماغك.

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

كتاب الثقة

لا تستخدم أسلوب المقارنة:

ابتعد تماما عن المقارنة و لا تسمح لنفسك إطلاقا أن تقارن نفسك بالآخرين... حتى لا تكسر ثقتك بقدرتك وتذكر إنه لا يوجد إنسان عبقرى في كل شئ.. فقط ركز على إبداعاتك وعلى ما تعرف أبرزه، وحاول تطوير هوايات الشخصية... وكنتيجة لذلك حاول أن تكون ما تريده أنت لا ما يريده 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 إنسانا نشيطا.

حدث نفسك حديثا إيجابيا كل يوم وابدأ يومك بتفاؤل وحدد ما الذي ستقوم بعمله ليجعلك في وضع أفضل.

شارك في المناقشات واهتم بتثقيف 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.

اشغل نفسك بمساعدة الآخرين وذلك سوف يزيد ثقتك في نفسك عند سماع كلمة شكرا.

أكد علماء النفس أن الاهتمام بالمظهر يؤثر كثيرا في شخصية الإنسان ويجعله في حالة نفسية مستقرة بالمقارنة بها إذا كان لا يهتم بمظهره.

كتاب الثقة

تدريب عملي

إذا كنت لا تستطيع التواصل مع الآخرين وتجد صعوبات في العمل ضمن فريق مكون من عدة أشخاص ، فهذه هي أهم النقاط التي يجب عليك معرفتها ومراعاتها 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 زملاء يسيئون فهمه
 عدم إفشاء أسرار العمل أو التحدث عن أشياء ليست من اختصاصك
 المبادرة لتصحيح أي خطأ يصدر من أي فرد من أفراد الفريق وفق آداب النصيحة
 تحمل ما يحدث من تجاوزات وإساءات من الأفراد.
 اكتشاف الذات وجني ثمار الموهبة:
 سيساعدك اكتشافك لذاتك على تطوير مقدرتك النفسية على مقاومة التوتر والقلق والاكتئاب ، واكتشاف ما لديك من مهارات يمكن أن تستغلها في مجال عملك وتجني العديد من المكاسب.

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 تهتمك، والتي ستستخدمها في خططك، 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 ستوسع 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 تشتت ذهنك في أكثر من اتجاه، لذلك عليك ان تفكر في هذه الأسئلة، وتوجد الإجابات لها، وتقوم بالتخطيط لحياتك. عليك أن تقرأ خططك 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 تنمي من قدراتك وتوسع من آفاق تفكيرك. ركز ولا تشتت ذهنك في أكثر من اتجاه، وهذه النصيحة أن طبقت ستجد الكثير من الوقت لعمل الأمور الأخرى الأكثر أهمية وإلحاحاً ، فعادة ما يلجأ مثلاً الخريج الجديد لدراسة عدة دورات كمبيوتر لا ترتبط بمجال واحد وهو ما يدي إلى تشتت الفرد ، فمثلاً قد يدرس برامج المحاسبة ثم الجرافيك ويكون متردد في دخول أي من المجالين ، ولكن عليك التركيز في مجال واحد لتتمكن 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،
فتجنبه.

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 أساسا .
سرعة اليأس من المحاولة .

الشروط الواجب توافرها كي تتطور شخصية الفرد:
النظر دوما إلى هدف أسمى: وهنا نؤكد أنه طالما الهدف
موجود دائما أمام الإنسان فهو غالبا ما سيسعى نحو تحقيقه أثر مما لو
كان هذا الهدف غائبا أو مشوشا .

الاقتناع بضرورة التغيير: يظن كثير من الناس أن وضعه الحالي
جيد ومقبول 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 بالمسئولية: حين يشعر الإنسان بجسامة المسئولية
المنوطة به ، تفتح له آفاق لا حدود لها للمبادرة للقيام بشيء ما ، ولا
شك أن الحصول على وظيفة والتميز في مجال العمل لمن أهم المسئوليات
الجسيمة التي تدفع الشخص إلى محاولة التغلب على كل معوقاتها.



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

كيف تتعامل مع التوتر والضغط النفسية

التوتر : لغة هو الشد وورد في لسان العرب أوتر 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 كأن يقال الأوضاع متوترة أو يقال فلان متوتر وفيما يتعلق بالأشخاص فإنها تأتي على الأغلب كوصف لرد الفعل الناجم عن الشدة والتتابع أو تتابع الشدائد.

وإذا ما أردنا تعريف الشدة أو الظرف الضاغط أو التوتر 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، فما قد يعتبر قاسياً بالنسبة لشخص ما قد يعتبر محتملاً بالنسبة لشخص آخر، وما يوجب المساعدة لأحدهم من الممكن ألا يوجبها للآخر.

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

كتاب الثقة

سنتين 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- جسماني ويتمثل إما بزيادة عمل الجهاز العصبي اللاإرادي autonomic وزيادة إفراز هرمون الأدرينالين ومن ثم الكورتيزون إذا ما استطالت وما يستتبع ذلك من التحضير للهروب 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 ، وحرزنا تجاه الفقد والفسل.

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 و يحس 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- البطن قد يكون هناك شعور بالغثيان والرغبة في القيء، وكذلك اضطراب حركة الأمعاء وما يتبع ذلك من الإسهال أو الإمساك أو زيادة الغازات والتجشوء.

كما قد يكون هناك معاناة من عسر الهضم والتطبل.

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

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

7- يترافق ذلك مع جملة من التغيرات في الأحاسيس والمشاعر تتراوح حدتها من شخص إلى شخص ومن توتر إلى توتر 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 وجنس وحركة.

أما مظاهر التوتر ونتائجه على المدى البعيد فتحدد في سياق عملية تفاعلية أطرافها الشخص وإمكانياته في مواجهة الظروف.

آليات الدفاع والتكيف :

التعرض لظرف طارئ وصعب يستنفر مجمل طاقات الشخص الجسدية والنفسية والاجتماعية سواء تلك البارزة منها أو الكامنة على شكل احتياط للعمل في الأزمات وفي معرض تصنيفنا لطبيعة ردود الفعل تناولنا استنفار القدرات الجسدية على هيئة تحفز الجهاز العصبي اللاإرادي *autonomic nervous system* وتحديدًا السمبثاوي *sympathetic* حيث يزيد ضخ القلب وتتوسع حدقة العين وتشد العضلات تحسبًا لأي طارئ واستعدادًا للتعاطي كمرًا أم مرًا أما ما يحدد إذا كان الأمر مرًا أم مرًا فهو آليات الدفاع والتعامل النفسية الموجودة لدى الشخص وقد فرق علم النفس بين هذه الآليات باعتبار أن آليات التعامل تتم 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 مجمل من خلال الطريقة التي تؤثر بها على استجابات الفرد.

كتاب الثقة

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

1- سلوك تكيفي adaptive وتستعمل 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 المعني مثل الموظفين الأقدم أو المسؤولين.

ومن ذلك أيضا التعلم والبحث والاستقصاء.

ب) التنفيس العاطفي emotional reduction التنفيس والحديث عنها "فش القلب"، وكذلك تجنب المواجهة والحل الفوري avoidance ومن ذلك أيضا الاعتراف بعدم القدرة على تحمل المسؤولية إذا كان الأمر يتجاوز قدرات الشخص، وذلك بدلا من التورط في عمل مضمّن وشاق قد يكون طويل 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 "كالمستجير من الرمضاء بالنار".

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

كتاب الثقة

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

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

و من أخطر أنماط السلوك غير التكيفي إيذاء النفس أو الانتحار.

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

كتاب الفقة

ينعكس على حجم الضرر في الأرواح والممتلكات و بالتالي في الأثر على الأفراد.

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

1- الخروج منها سلباً معافى وربما أقوى وأكثر تعليماً وأشدّ عوداً.

2- قد يخرج ببعض الأضرار على المدى القصير كأن يعني مثلاً من أعراض ما يسمى ب acute stress reaction حيث يشعر بالخوف والإحباط والقلق والرغبة في الانعزال والتجنب لمدة تقل عن 4 أسابيع.

3- إذا كانت الشدة أقوى أثرها اعمق فإن ذلك يستمر لفترة أطول وتبدو مظاهر التوتر أكثر حدة ويضطرب معها النوم والأكل ومجمل أنماط 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 أولاً بأول ، لان تراكمها يؤدي إلى تعقدها وربما تعذر حلها .

2_ اجعل أهدافك معقولة ، فليس من الواقعي ان تتخلص من الضغوط والأعباء تماماً من حياتك .

3_ الاسترخاء في فترات متقطعة يومياً .

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 تفتح مجالاً للتفاوض ، وتبادل وجهات النظر ، دون غبن بالآخرين ، وبنفسك ، ضع نفسك مكان الآخرين ، جد لهم عذراً 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، وتوسع من مصادر المتعة، وتنوع من خبراتك في السفر والتعارف والقراءة.

9_ وزع الأعباء الملقاة 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 تلبيةك لمتطلبات الآخرين ، والحاحاتهم .

13_ الاتجاه الصحي واللياقة البدنية بما في ذلك :

*الرياضة واللياقة البدنية .

*النظام الغذائي المتوازن، والمناسب لظروفك الصحية ولعمرك.

*الراحة البدنية .

*العادات الصحية الطبية بما فيها تجنب التدخين ، واللجوء للأخصائيين إذا ما تطلب الأمر .

كتاب الثقة

*احم نفسك جيدا من مشكلات البيئة كالتلوث، والضجيج،
واستنشق الهواء الجيد....

و أيضاً : استرخي ..

شد قبضتيك قدر الإمكان، ضم ساعديك إلى عضدك بقوة، لف قبضتيك للأمام واشعر بشد الساعدين ، ارفع كتفيك للأعلى باتجاه الرقبة . ارفع ساقيك على أطراف أصابعك، ضم ساقيك وفخذيك معا بإحكام، إلى أن تشعر بقليل من الألم . ضم فكيك بشدة. خذ نفسا عميقا وبطيئا من الأنف وبعضلات البطن والصدر معا، احبس النفس و حافظ 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 طويل ملأت رئتيك بالأكسجين ، انتشر في أنحاء جسمك عبر الدورة الدموية ، غسل جميع أعضائك من الشوائب والهموم، روى دماغك ونقاها، عصرت نفسك تماما ثم أخرجت ما بداخلك من التوتر. ارخ جسمك و اترك كامل وزنك على الكرسي وليس على عضلاتك لاحظ جسمك وهو يعود لحالة الاسترخاء. لاحظ أن التوتر والشد يتبددان تدريجيا، وأنت تردد بينك وبين نفسك انك مسترخ وهادئ.

السيطرة على الغضب والانفعال :

لا تنفعل ولكن استجب
الانفعال رد فعل عشوائي ناجم عن الطاقة المتولدة بفعل
الغضب

الاستجابة رد عقلاي 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

والوائق 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 القيمة على الشخص ..أنت كذا ..و كذا...

3- اشرح موقفك و فسر لماذا أنت متضايق..

كتاب الثقة

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

5- استمع بسلاسة دون مقاطعات وتعبيرات انفعالية محكية
أو إيائية مستفزة.

إدارة النزاع- التعامل مع المواقف الصعبة :

يتكون أي نزاع من عنصرين رئيسيين

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 تلافى أن
تحشر في موقف الرفض أو المتشائم.

كتاب الثقة

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

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

6- استمع و تفهم 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 بعضكما البعض، لنبحث سوياً عن حل.

9- استعد للمساومة والتوصل إلى تسوية وحل وسط وقبل ذلك حدد مايمكن أن تنازل عنه وما لا يمكن .

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

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

كتاب الثقة

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

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

هل استطيع التعايش مع هذا الموقف؟

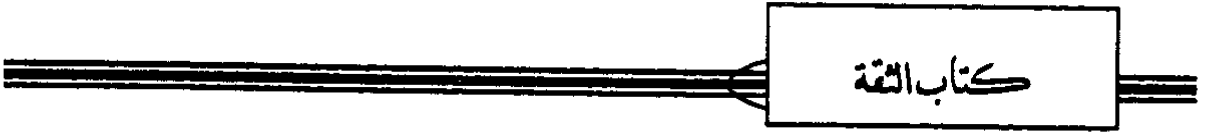
كم سأتأثر به ؟

3 ساعات

3 أيام

3 أسابيع

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



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

كيفية اختيار الهدف المناسب وأهميته

يعرف الجميع أن الإنسان الذي بلا هدف سوف يعاني ويتخبط في الحياة لأنه لا يسعى لغاية يريد تحقيقها فيبدو تائها في طريقه لا يعرف ماذا يجب أن يفعل وما هي الأشياء التي عليه أن يتجنبها 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 ولكي يكون هذا الهدف على أسس غير موضوعية وبذلك يفشل في تحقيقه أو حتى ينجح في تحقيقه ولكن تكون لديه طاقات أخرى غير مستغلة .

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

وتكمن أهمية وضوح الأهداف في نقطتين :

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

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

كتاب الثقة

* ولعل من الأهمية أن نشير إلى أن الأهداف قد توضع لفترة قصيرة وتسمى قصيرة المدى ، أي كأن يحدد الشخص له هدفا مرحليا يمكن تحقيقه في فترة قصيرة من الزمن ، فمثلا عندما يسعى الشخص للترقي خلال سنة من عمله فيعد هذا أحد أنواع الأهداف القصيرة المدى ، ويوجد أيضا نوع آخر من الأهداف يسمى الأهداف البعيدة المدى وفيه يحدد الشخص هدفا أعلى وأسمى يسعى إلى تحقيقه دوما كأن يتطلع إلى منصب رئيس مجلس إدارة الشركة أو أن ينفذ مشروعا خاصا به وما إلى ذلك من الأهداف التي تتطلب وقتا لتنفيذها .

* يتبادر في ذهن البعض أنه بمجرد تحقيق الهدف بعيد المدى فإن الشخص سوف يركن إلى الجمود والسكون ، وهذا الكلام عار تماما من الصحة ، ولكن وقتها على الشخص أن يسعى إلى تحقي نتائج أعلى استنادا على ما حققه من قبل ، فالأهداف متسلسلة ولا يمكن أن يعيش الإنسان بدونها ، فهي ليست غايات نهائية ولكنها تتسلسل دوما 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 والمحددات المفروضة عليك .

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

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

ولكي نبتعد قليلاً 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 بتخصصي .

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

4- إذا اتجهت للعمل كمحاسب قانوني فإن ذلك يعد إضافة لي ويعتبر مركزاً مرموقاً خاصة أنه يتعلق بدراساتي وتكمن المشكلة فقط في

كتاب الثقة

الفترة التي سأظل فيها تحت الاختبار والتدريب حتى أحصل على فرصتي كاملة ، أما أعمال السكرتارية فهي تمنحني مرتبا مجزيا ويعيبيها أنها بعيدة عن مجال تخصصي وقد لا اثبت جدارة فيها.

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

6- بعد أن قررت أن أختار مجال المحاسبة كهدف لحياتي العملية فعلي أن أبحث عن مكاتب المحاسبة التي يمكن أن تضميني إليها وأن أسأل في النقابة عن الدورات التي يمكن أن تفيديني ، وأن أتفوق على زملائي بالدراسة المستمرة حتى يمكنني أن أثبت أقدامي في هذا المجال وبعد ذلك سوف أفكر 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 ومتكاملة بحيث تخفي صور التناقض والتضارب بين الأنشطة المتبعة لتحقيقها ، أي لا يكون هدف الفرد على المدى القصير جني 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 التضائل والتصاغر في
تحديد الأهداف حتى لا تفقد معناها كمرشد للأداء .

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

* وضوح الأهداف وصراحتها ، فمثلا 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 تتسم بالواقعية وليست مجرد خيالات يستحيل تحقيقها .

* إمكانية تلمس نتائج الوصول إلى الأهداف عند تحقيقها ،
فكثيرا 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 .



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

اتخاذ القرارات

ليس ثمة شك في إن لأي كيان بشري سواء كان فردا أو جماعة أو منظمة ، أهدافا يتم العمل من اجل تحقيقها وعند التبصر في جزئيات أو مفردات أي مسعى في اتجاه هذه الأهداف نستطيع القطع بالقول ان هذا المسعى لا يعود ان 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 ان تكون مسلسل أفاعيل أو مسلسل قرارات وهذا ما دفع البعض إلى القول انه طالما وجد الإنسان فردا أو جماعة أو منظمة نفسها امام أي موقف يفرض عليه ان يقدم أي إجابة أو أي ردة فعل ندوة ، فانه في واقع الامر يجد نفسه إمام عملية قرار وهذا ما دفع بالقول بان عملية اتخاذ القرارات هي جوهر الحياة ، برمتها وعندما تنظر من منظار جزئي على مستوى المنظمة الإدارية يصبح القرار الإداري جوهر الحياة العملية وجوهر العملية الادارية كمصطلح يعبر عن الإطار المنظم للحياة الإدارية المطلوبة .

1- فما هو القرار؟؟

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

كتاب الثقة

1-2- وإذا كان هذا هو الفهم العام للقرار فهل القرار الإداري يقوم على هذا المعنى ، أم هناك شروطاً أخرى؟؟

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

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

2-1 المكونات الأساسية

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

أ- المدخلات وهي التي يتمثل فيها الموقف المعني وتنبع 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 والتأييد او المعارضة وبلورتها والمناهضة وتوصيلها إلى مركز النظام الإداري

كتاب الثقة

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

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

هـ- 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 إن تمر بعدة مراحل وخطوات منطقية تهدف في النهاية إلى الوصول إلى القرارات الصائبة التي يمكن ان تعالج المشكلات القائمة بالكفاءة المطلوبة وهذه المراحل نجملها فيما يلي:

أولاً: 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 الثقة

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

ثالثا : تقييم البدائل ويتم ذلك عن طريق الدراسة الموضوعية للسلبيات والايجابيات الخاصة بكل بديل تم التنبؤ بها يمكن ان يحدث مستقبلا من جراء تنفيذ كل واحد من تلك البدائل

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

خامسا : تنفيذ القرار طبقا لوجهاته واتجاهاته وبلاستناد للأساليب والأدوات والإمكانيات المتاحة

سادسا : متابعة القرار اثناء تنفيذه وبعد الانتهاء من التنفيذ والتأكد انه تم طبقا لما هو مخطط ومأمول والإبداع عن النتائج

2-3- 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 لتتسم قراراتهم بالرشد والفاعلية وهذه القائمة
تضم خمس مجموعات 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 يمسه القرار أو 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 الثقة

ما هي الأضرار المحتملة من جراء اتخاذ القرار؟

أين يتوفر المستشارون الذين يمكن طلب مشورتهم وأين تتوفر المعلومات المطلوبة؟

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 ومتى كان ذلك ممكناً؟

كيف يبلغ القرار للمختصين؟

كيف ينفذ القرار بعد صدوره؟

كيف يتابع القرار وكيف نضمن قبول العاملين له؟

وانه يمكن دمج أهم النشاطات التي على القرار القيام بها كما

يلي :

الإطار العام لمراحل اتخاذ القرارات وتنفيذها

كتاب الثقة

المرحلة الأولى

تحديد وتوضيح 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 أكبر 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 وجمع كل البدائل

تقييم كل بديل

كتاب الثقة

اتخاذ القرار

وضع خطة التنفيذ اذا كان القرار استراتيجي

المرحلة الرابعة

لخص بايجاز ماذا يمكن ان يحدث ولماذا ولما يوجه القرار ومن

يتأثر به

تؤكد ان الجميع على فهم بالقرار ومتى سيتم تنفيذه وكيف

المرحلة الخامسة تأكد من ان موجهات التنفيذ قد عمل بها

تأكد من ان 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 يتخذون 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 اتخاذه برأي أو مشورة؟

من الذي ينبغي إن يحاط به علما 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 يتوفر المستشارون الذين يمكن طلب مشورتهم؟

أين تتوفر المعلومات المطلوبة؟

كتاب الثقة

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 يتابع القرار وكيف نضمن قبول العاملين له؟

3- القرار الرشيد هو الذي يحقق الفعالية :

وهنا تنبغي الإشارة إلى انه 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 الهدف الأسمى للإدارة ممثلاً في تحقيق الفعالية

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

كتاب الثقة

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

ثالثا 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

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

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

أولا - معيار الكفاءة وهذا سيعني مدى قدرة القرار الإداري على تحقيق الأهداف المرسومة بأفضل جودة وبأقل تكلفة وقدر ممكن وأقل وقت وان القرار الإداري الا ان يأخذ بأقل كم وبأقل وقت وان هذا القرار الإداري لا يستطيع إلا إن يأخذ هذا المعيار بالاعتبار دائما

كتاب الثقة

ثانيا معيار السلامة والأمن وهذا يعني ان القرار الرشيد هو الذي يهتم بمطلب السلامة التي قد تكون في بعض الأحيان في غاية الأهمية وان تجاهلها قد يؤدي إلى كوارث لا تحمد عقبها فإقامة مصنع للمواد البتر وكيماوية السامة أو أشعة أشعاعا خطرا أو غير ذلك بوسط أماكن مأهولة قد يكون ملائما لاعتبارات الكفاءة التي قد يكون في ذلك اختصار لتكاليف المواصلات ونقل الأيدي العاملة... الخ ولكنه مرفوض من حيث معيار السلامة ولا يجوز وانه لا بد من ترجيح اعتبارات السلامة فوق أي اعتبار .

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

أ- قبول العاملين في المنظمة للقرار والإثارة المحتملة ولعل قبولهم يمثل أهم الشروط اللازمة للالتزامهم بقبول القرار وبالدفء عنه وتأيدته

ب - قبول المجتمع للقرار وخاصة فئات المتفعين بالقرار أو المتأثرين به سلبا أو إيجابا فالمنظمة أي منظمة هي ابنة بيئتها وان استمرارية المنظمة وفعاليات قراراتها تعتمد على مدى قبول هذه البيئة لها ومما 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

للقوف بصورة موضوعية على الايجابيات والسلبيات لا بد من فهم فلسفة المنظمة فإذا كان جوهر هذه الفلسفة يقوم على المشاركة فانه 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 فانه 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 لتنفيذه

إحساس المشاركين بمكانتهم وأهميتهم في العملية الإدارية وفي
حياة المنظمة

كتاب الثقة

إثراء روح الموارد والنقد 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 أسلوب المشاركة كمدخل إيجابي للتفاوض
والحصول على تنازلات أو اتفاقات حول بعض القضايا محل الخلاف

إما أهم السلبيات فهي :

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

قد تؤدي المشاركة إلى قرارات توفيقية ضعيفة

قد تعطي المشاركة انطباعا بان الرؤساء يشاركون لأنهم لا
يستطيعون حل المشكلات أو مواجعتها 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 تخطيط لجلسات 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 مقترحات 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 للاولويات 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 والغير متعلقة مباشرة بموضوع القرار
- الخوف والحرص من الفشل والنزوع للتبرير حفاظاً على ماء الوجه
- الآثار والنتائج المحتملة
- السير في مسارات مختلفة عن مسارات الخطة العامة للمنظمة المعنية وعدم تحقيق الأهداف المرجوة

كتاب الثقة

- عدم ملائمة القرار للظروف الجديدة من ناحية واحتكار المديرين للقرارات المتعلقة بمرؤوسيهـم نظرا لعمق خبرتهم في ذلك

- ازدياد أعباء القيادات الإدارية وتعطيل أعمالها 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 أحيانا بضباع الوقت المناسب لاتخاذ القرار

- عدم اتخاذ القرارات التي تكون فيها درجة التأكد 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 ان تعمل على تنمية هذه القدرة وزيادة معرفتك الإدارية .

كتاب الثقة

- اجب بنعم أو لا بينك وبين نفسك بصدق وتجرد
- 1- هل تبني قراراتك على معرفة تامة بالحقائق؟
 - 2- عندما تتردد في مسألة ما هل يظهر هذا التردد لمرووسيك؟
 - 3- هل تميل إلى تأجيل اتخاذ قراراتك في كثير من الأحيان؟
 - 4- هل تراجع كثيرا في قراراتك بعد اتخاذها وتقرر شيئا آخر؟
- ؟
- 5- عندما تتخذ قرارا أو تشرع في اتخاذه هل يساورك الشك في صحته؟
 - 6- بعد ان تتخذ قرارا هل تتابعه لتتأكد من ان المسؤولين عن تنفيذه يعرفون ما هو مطلوب منهم؟
 - 7- عند تحمل احد الموظفين مسؤولية تنفيذ احد القرارات هل تخوله السلطة اللازمة للتنفيذ؟
 - 8- هل تميل إلى التعصب لرأيك أو تحيز لفكرة أو شخص ما عندما تتخذ بعض قراراتك؟
 - 9- هل تخشى المساءلة من المستوى الإداري الأعلى عندما يكون قرارك متعارضا مع آراء بعض الرؤساء أو العاملين؟
 - 10- هل أنت مستعد لتحمل مسؤولية الفشل إذا اتخذت قرارا وكان خاطئا؟

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 إلمام تام بكافة المعلومات التي تحتويها ، ولكن ذلك لم يمنعك من صناعة القرار وبطريقة فورية . فكم ثانية استغرقت لتصل لهذا القرار ؟ ثانيتان 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 محددًا ، وأدى بك إلى صناعة قرار فوري خاطف لتبدأ بالقراءة .

القرارات الفورية هي سر نجاح الأعمال النجاح في عالم الأعمال لا ينتظر 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 الواعية .

تقليص أسباب الخطأ واحتمالاته

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

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 وعينا 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 تخص 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

العجيب 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 تماثل 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 يتحiron في تشخيص الحالة التي يعالجونها . فإنهم يطلبون إجراء مزيد من التحاليل والفحوصات . وهذا يعني أنهم يطلبون مزيداً من المعلومات عن الحالة ، وكذلك مزيداً من الوقت لاتخاذ قرار بصددتها . ومن الشائع أن تجد النصائح الخاصة بعملية صناعة القرار تميل إلى تكبير 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 قرارك إلا إذا كنت متأكداً 100% .

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

كتاب الثقة

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

كتاب الثقة

تقدير الذات

كتاب الثقة

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

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 تقيماً خاطئاً فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها، وإما أن يزدري ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه. فالشعور السيئ عن النفس له تأثير كبير في تدمير الإيجابيات التي يملكها الشخص، فالمشاعر والأحاسيس التي نملكها تجاه أنفسنا هي التي تكسبنا الشخصية القوية المتميزة أو تجعلنا سلبين خاملين؛ إذ إن عطائنا وإنتاجنا يتأثر سلباً وإيجاباً بتقديرنا لذواتنا، فبقدر ازدياد المشاعر الإيجابية التي تملكها تجاه نفسك بقدر ما تزداد ثقتك بنفسك، وبقدر ازدياد المشاعر السلبية التي تملكها تجاه نفسك بقدر ما تقل ثقتك بنفسك.

وقد يتجه بعضنا إلى أن يستمد تقديره الذاتي من الآخرين، فيجعل قيمته الذاتية 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 تحكمننا.

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 ينبعث من ذاتك وليس من مصدر خارجي يُمنح لك. والاختبار الحق لتقدير ذواتنا هو أن نفقد كل ما نملك، وتأتي كل الأمور خلاف ما نريد ومع ذلك لا نزال نحب أنفسنا ونقدرها ونعتقد أننا لا زلنا محبوبين من قبل الآخرين. فلو اخترنا لأنفسنا التقدير وأكسبناها الاحترام فإننا اخترنا لها الطريق المحفز لبناء التقدير الذاتي.

ما معنى تقدير الذات ؟

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

العلاقة بين تقدير الذات والنجاح :

هناك اتفاق بين الباحثين عن وجود علاقة بين تقدير 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 تقدير ذاته. أو أن الثقة بالذات تسبق التفوق العلمي. والحقيقة أنها علاقة تبادلية، مع أنه لا بد من الاعتراف بأن الاعتداد بالذات مطلب لكي يتم التفوق في الحقل العلمي، وهذا التفوق بالتالي يؤدي إلى زيادة الثقة بالذات. فالكل منهما 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 مبني 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 أسوأ 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 لمن 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 الاعتراف في المظهر، والنجاح العلمي، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة. إذ يحتاج الشخص إلى قدر من القبول والاحترام الاجتماعي لتتكون لديه مشاعر إيجابية حول نفسه، ويرى نفسه بأنه ناجح في عيون الآخرين. كما أن تأثير العلاقات الاجتماعية الشخصية تتحدد بدرجة عالية بمقدرة الشخص على التسامح والاحترام، والانفتاح الذهني والتقبل للآخرين.

صفات نقص الذات:

تشير الدراسات أن قرابة 95% من الناس يشكون أو يقللون من قيمة ذواتهم وهم بهذا يدفعون الثمن عملياً في كل حقل يعملون فيه، فهؤلاء الذين يقارنون أنفسهم بالآخرين ويعتقدون أن الآخرين يعملون أفضل منهم وأنهم ينجزون ما يسند إليهم بيسر، 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 ولهذا 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: يشكون في قدراتهم لذلك يبذلون قليل من الجهد في أنشطتهم، وهم يعتمدون بكثرة على الآخرين لملاحظة أعمالهم. وغالباً ما يلومون أنفسهم عند حدوث خطأ ما،

كتاب الثقة

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 أعمالهم وفي مسكنهم مما قد يسبب لهم في النهاية مرض نفسي وعضوي ورغبة في محاولة الانتقام من العالم. وتراهم دائماً يبحثون عن الأخطاء، ولا يرون إلا السلبيات، ويجدون سروراً غامراً لأخطاء الآخرين ومشاكلهم.

ويمكن ملاحظة هؤلاء بالتالي:

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

* الشعور بالذنب دائماً، 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 سخريّة ورفض الآخرين.

* وأظهرت الدراسات أنهم يحملون أنفسهم على التمييز

فتراهم يمشون ببطء مطأطئين رؤوسهم إنهم يبدوون 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 والانتفاء 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 ورضى 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 يشترط لهذه الاستجابة أن تكون دائماً 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 بيئة أكثر سعادة واستقراراً. 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 قدماً، 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 بُنيت وأسه مشاعرنا.

لمن 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 دائماً من وقت لآخر. فالأشخاص الذين يزدرون أنفسهم عليهم أن يتعهدوا أنفسهم من وقت لآخر وأن يغيروا نظرتهم السودائية نحو أنفسهم، وهنا يتحتم عليهم أن يتزودوا بالعلم والمهارة اللازمة ليتقدموا إلى الأمام. فمعظم الأشخاص من غير شعور يتبعون المخطوطات التي كتبت في عهد الطفولة بدون تحليل أو تحدي. إن أرادوا التغيير 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 مجدت الخوف، وعظمت الآخرين لدرجة استحقار الذات وجعلتنا سلبين منزوعي الإرادة.

• لا بد أن نضع هناك خطوط زمنية في حياتنا، ونقاط انتقالية معروفة، وعلامات واضحة لتقييم مسيرتنا في تطوير ذاتنا، عند هذه النقاط نلاحظ هل نحن إيجابيين أم سلبيين، هذه المعلومات التي نتلقفها ونحملها بين جوانح أنفسنا هل تعطينا تصور واضح عن حقيقة أنفسنا، إن المأساة الحقيقية 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 يملكها. 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 وسلوكنا مع أنفسنا غير صائبة وهنا يكون الظلم لهذه النفس التي هي أمانة عندك.

اكتب ما تريد تحقيقه، وضع الأهداف لتحقيق ما دونت، واجعل هنا وقت كاف لتحقيق هذه الأهداف، وهنا ملحظ ضروري لا بد من ذكره وهو الحذر من التثييط واليأس عند الإخفاق في محاولة تحقيق الأهداف، فلا شك إن الإنجازات الرائعة سبقها إخفاقات 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 مصداقته وعلميته فتطلب منه المشاركة في كيفية تحقيق هذه الأهداف، الاستفادة من تجارب الآخرين توفر لك الوقت والجهد. وهنا لا تنس أن تكافئ نفسك عند تحقيق هدف معين، وأكبر مكافئة 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 فيما لديك وفيما أنجزت، وليس فيما تريد أو فيما تفكر أن تنجزه أو تفعله. افتخر بنفسك عندما ترى إنجازاتك، واحذر من الغرور والكبر، افتخر بنفسك بالقدر الذي يجعلك تقدر وتحترم ذاتك،

كتاب الثقة

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

كن مشاركاً فعالاً ، فالنشاط العملي ضروري جداً لبناء الذات ، والاتصال بالآخرين عامل أساسي لتطوير النفس وإكسابها الثقة ، فالمشاركة مع الآخرين قضية أساسية لتكامل الذات ، وهي كالرياضة للجسم ، فعند ممارسة الرياضة فإن الجسم ينتج كيمائيات ، ويطلق هرمونات تساعد على ارتياح وهدوء العقل ، كذلك الممارسة الفعالة مع الآخرين ومشاركتهم أعمالهم تمنح النفس الارتياح ، والشعور بالرضا . هنا لا بد أن تكون المشاركة مع أناس فعالين نشيطين ، يملكون الإيجابية مع ذواتهم ، قادرين على منحك الثقة بذاتك واستنهاض الإيجابيات لديك ، فمعاشرة الكسالى والخاملين يكسب المرء الخمول والكسل . والطباع 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 ازدياد ذواتهم دائماً تذهب أفكارهم إلى سلبياتهم ويغفلون 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 والمستمر للوصول أو الاقتراب من الكمال البشري . والنظرة السلبية الدائمة للنفس تحول دون الوصول إلى الكمال البشري ، فهي تشعر بعدم القدرة - وإن بذل ما بذل - فيتولد لديه اليأس وبالتالي يتخلى عن بناء ذاته ؛ وهذا مزلق خطير .

كتاب الثقة

أعمل ما تحب وأحب ما تعمل، اكتشف ما تريد 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 حب ورغبة أن هذا العمل وإن أنجزته فلن يكون فيه إبداع . وإذا لم تكن قادراً على اكتشاف ما تريد أن تعمله ، أو لا تستطيع عمل ما تحبه ، فاعمل ما بيدك الآن برغبة و متعة ، أزرع هذه الرغبة والمتعة في عملك حتى تطرد الملل والسامة 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 متشابهين 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 صالحاً صادقاً محباً للخير وتفعل الخير... ابحث عن الإيجابيات التي لديك وتمسك بها.

كن على الوقت في كل شيء، فعندما يكون هذا سلوكك دائماً في حياتك، تكن ذو شخصية مميزة، ويرى الناس أنك صادقاً في وقتك، حريصاً كل الحرص على تقدير القيمة الزمنية، حينئذ 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 .



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

وسائل تنمية تقدير الذات

لا يمكن لمسه، لكنه يؤثر في المشاعر.
لا يمكن سماعه، لكن المرء 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 المرء له قيمة عنده؟

- هل يؤمن هذا المرء بنجاحه؟

- 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 المرء بذاته، وشعوره بقيمته وأنه مقبول

ومحبوب.

سبب أهمية تقدير الذات

يحتاج الأطفال إلى تقدير الذات، لأن تقدير ذواتهم الجيد

يساعدهم على رفع رؤوسهم عالياً، ويشعرهم بالفخر بأنفسهم، مهما

كان عملهم.

كما أن تقدير الذات يعطي الطفل الشجاعة ليحرب 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 المرء لذاته عالياً، فإنه يستطيع اتخاذ قراره بنفسه.

كيف يحصل المرء على تقدير الذات؟
عندما يبدأ الطفل بالمشي يساعده المحيطون به على تطوير تقدير ذاته بتشجيعه أثناء الحبو أو المشي أو عندما يتكلم، ومع اهتمام المحيطين به يشعر بالحب وقيمته.

ومع ذهابه إلى المدرسة يتطور 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 بالمرء في حياته يرفعون 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 واختيار الوقت لإعطائه الانتباه الكامل من خلال توجيه الأسئلة المفتوحة إليه، أي الأسئلة التي جوابها ليس بنعم أو لا.

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

كتاب الثقة

الانتباه متمثلاً بالمشاعر ونبرة الصوت، مما يساعده 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 تجري مساعدته ليتعلم حل مشكلاته بنفسه، مما يساعده على بناء تقدير الذات لديه.

- إذا تقبلنا الطفل بحسناته وسيئاته، فإنه سوف يتقبل نفسه، وهذا هو الأساس في بناء تقدير الذات.

- التدرب على معرفة قدرات الطفل ومواهبه.

- تعزيز هذه المواهب ومساعدته على إظهارها.

- التركيز على تغيير السلوك، مثل السلوك الذي يجعله منعزلاً، فيؤذيه ويشتت العائلة. ومن الضروري تذكر أنه لا حاجة لتغيير كل شيء في الطفل كي يصبح كما نريد، فعملنا المطلوب هو أن نجعله يشعر بقيمته ويبني 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 السيئ وليس الطفل ذاته، وبذلك يرتفع لدى الطفل تقديره لذاته، ويشعر بقيمة نفسه.

- تجنب المديح الزائف، لأن الأطفال يستأثرون أكثر إذا اعتقدوا أن المرء يكذب عليهم لتحسين شعورهم بأنفسهم، مثلاً من الأفضل القول: (سأسعد بإنهائك دراستك) بدلاً من (حان الوقت لإنهاء دراستك)، أو (تبدو جميلاً باللون الأزرق) بدلاً من (الحمد لله أنك غيرت أخيراً اللون الأسود).

كتاب الثقة

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 تقويبات 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 تمنيت). 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: (رجلاي 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 تثبط عزيمته، فتركيزه على الأشياء الجيدة سيعلمه أن يحب ويقبل نفسه، لأنها الأساس في تقدير الذات.

وعلى هذا النحو، فبقليل 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 ينتمي إليها بالقيام بأعمال يتعارف عليها أنها رقيقة ونبيلة، كما ينزه 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 نظرة الإنسان لنفسه

كتاب الثقة

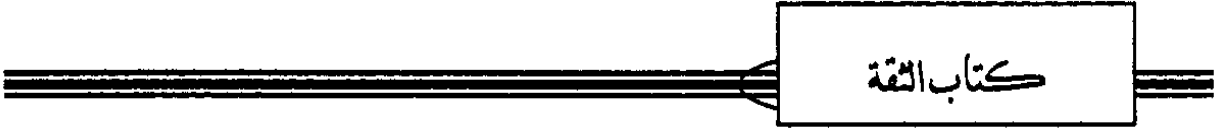
وأخرى خارجية في تحليل الشخص لتأثيره على الآخرين ومدى تقبلهم له. وعلى أي حال فهي نظرة يشوبها الكثير من العاطفة لذلك فهي قد تتموج بين الرفض والاستحسان. أما ديمو (1985) فيرى أن تقدير الذات يدل على مشاعر إيجابية تجاه النفس تقود الإنسان نحو النجاح الذي بدوره يعزز تقدير ذاته أكثر مما ينعكس على الآخرين الذين يرحبون به أكثر من غيره، لذلك فهو يرى أن نجاح الشخص يبدأ من نظرتة الخاصة لنفسه. وأخيرًا يذكر جارارد (1980) أن الإنسان الذي يثق بنفسه ويقدرها هو الأكثر فعالية في المجتمع والأناجح 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 نظرتة الذاتية لنفسه. فهناك من يعيش في بوتقة حياة قائمة معتمة تغذيها أفكار سلبية مظلمة عن نفسه وقدراته وعن حظه في الحياة وعن الآخرين. لذلك من الصعب على إنسان مهزوز مثل هذا أن يبادر الى عمل شيء مختلف لأنه شخص يجب أن يكون ضمن مجموعة كبيرة يقودها إنسان واضح يشتم الأضواء عن نقصه.

وقد تتطرف هذه المشاعر السلبية عند البعض فتجعل منهم أناسًا 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 أشخاصًا يعيشون حياة انطوائية غير مثيرة فيعيشون صراعًا نفسيًا 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 يذكرنه بعقدته.



www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

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 امكانياتنا ومستقبلنا
وطموحاتنا مما يعرقل قدرتنا علي 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 وشل القدرة

- اقنع ذاتك بتميزها
فكل انسان يتمتع بشئ يميزه عن غيره ويكون مصدراً
لإعجاب الآخرين وأداة لتحقيق أهدافه الخاصة والعامة ، والإقناع
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 ان يحب كل رجل نفسه ويقدر ما يمتلكه من صفات.

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

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

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

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

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

- تعلم الإستقلال التام
فالإستقلال في الإنجاز يكسب الشخصية القوة.

كتاب الثقة

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

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

تعزير تقدير الذات .

ويتم تعزير تقدير الذات في جوانب عديدة منها :
أ) - الجانب الروحي :

* إن تحقيق التوازن الروحي يتم عن طريق إيماننا بالله عز
وجل والسعي لمرضاته والحرص على إتباع أوامره واجتناب نواهيه
والصدق في علاقتنا مع السميع البصير وتقوية 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 الثقة

* يقصد بالتفكير المنطقي : التفكير العقلاني القائم على العقل والمنطق ويكون متوافق مع الواقع ، فالأفكار 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 ويؤدي 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 ويتزعرع بأفضل صورة نتيجة الرعاية والاهتمام المستمرين ، فمن الأهمية بمكان أن نولى الجوانب السابقة الذكر اهتمامنا ورعايتنا 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 وننعم بما توفره لنا ، والسعادة ليست بسمه ولكنها رضا .



www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

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 وفقا لآراء الناس فيه.... وهناك من يكمن احترامه لنفسه وفقا لقدرته على تعرية نفسه ومواجهتها بعيوبها مع العمل الدءوب لإصلاح عيوبها.

ولا شك أن انعدام احترام الإنسان لنفسه يصيبه بكثير من الاضطرابات 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... التمرکز حول النفس... الشعور بالإحراج... الشعور بعدم الأمان... محاولة البقاء بعيدا عن الأضواء... عدم القدرة على الحديث والتكلم في المناسبات الاجتماعية والشعور بالإحراج الشديد إذا تم تكليفه بذلك.

إن عدم تقدير المرء لذاته بشكل ايجابي قد يجعله عدوا لنفسه... وإذا استعدى المرء نفسه فلا خير يُرجى منه وصار خطرا على نفسه وعلى المحيطين به .

كتاب الثقة

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

و ما تعريف الذات إذن؟!!

هو ما أحمله من تقديرات عن نفسي .. هذه النفس .. ما تقديراتي 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 مزاياك .

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

أمثلة:

1/ الفتاة التي تشعر بأنها ليست جميلة ومن ثم ستقل فرصتها في الارتباط والزواج.

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

كتاب الثقة

3/ العامل الذي يفقد ثقته في نفسه لمجرد 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 أنى مثل الناس .. لست مختلفا عنهم أو اقل منهم .

2- أنا أتقبل نفسي كما هي وسعيد بنفسي .

3- أنا استمتع بحياتي الاجتماعية .

4- أنا أستحق أن أكون محبوباً وموضع احترام الآخرين .

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

6- لست فى حاجة أن يقول الناس عنى أننى كفاء فى أداء

عملي .

كتاب الثقة

- 7- لدى قدرة جيدة على صنع علاقات جيدة في وقت قصير.
- 9- أستطيع تقبل النقد دون أن يؤثر علي حالتي المعنوية.
- 10- سهل علي أن اعترف بعيوبي وأخطائي.
- 11- لا أجد صعوبة في أن أصرح بمشاعري الحقيقية.
- 12- سهل علي أن اعبر عن وجهة نظري بسهولة ويسر.
- 13- أشعر بالسعادة العادية شأنى شأن الناس.
- 14- لا أحتاج موافقة ومباركة 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 ههنا .

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

نصائح للذين حصلوا على نتائج منخفضة

نورد بعض نصائح زيمباردو (أحد أشهر معالجي الخجل والقلق الاجتماعى) وغيره... ممن لهم اهتمامات بالعلاج المعرفى السلوكى للقلق الاجتماعى

(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 بنفسى.

كتاب الثقة

الآخرون يكرهونني _____ أنا محبوب من
الآخرين.

الحياء من الإيمان _____ يد الله مع الجماعة

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

- حاول أن تتخيل مواقف سوف تسبب لك القلق والارتباك
والإحراج لأنك خجول، وحاول بالمقابل أن تفكر بما كنت ستفعله لو لم
تكن خجولا واستمر يوميا على نفس المنوال ولمدة أسبوع وبعدها إذا
واجهت على أرض الواقع موقفا 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 لموقف الطابور ومن ذلك السؤال اتبع
شعار الحديث ذو شجون.

- احمل معك كتابا أو شيئا ملفتا للانتباه يثير فضول الكثيرين،
وكن جاهزا للرد على الاستفسارات أو ملاحظات الآخرين.

كتاب الثقة

- كن البادئ في الحديث مع الآخرين ومن أفضل وسائل افتتاح الحديث هو الثناء أو إبداء الإعجاب بصفة أو شيء معين في الآخرين.

- ألقِ التحية يومياً على خمسة أشخاص غرباء على الأقل ولا تصرفهم ولا تنس أن تكون مبتسماً 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.

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



www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامه

حيل الثقة والصدقة

الثقة والصدقة مرتبطتان ارتباطاً وثيقاً. تكوين العلاقات هو أساس في كل جانب من جوانب الحياة، العمل، ووقت الفراغ، والعلاقات الحميمة. إن القدرة على مقابلة أناس جدد وتقوية هذه العلاقة للوصول بها إلى مستوى الصداقة تعني أنك لن تكون في حاجة أبداً إلى الشعور بالوحدة ثانية. بل والأكثر من ذلك هو أن الناس يشتون 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 صداقة والحفاظ 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 تثري حياتك بهؤلاء الذين لديهم أنشطة واهتمامات مختلفة.

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

* أن تقيم شبكة اتصال يتقابل من خلالها الأصدقاء.

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

* أن تتجنب كروب الحياة بأن تجد من تتحدث إليه.

كتاب الثقة

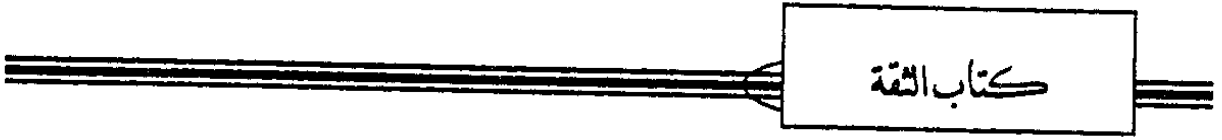
قبل أن نبدأ هذه الرحلة، أجب أولاً عن الأسئلة التالية حتى تتفهم بشكل أفضل المستوى الحالي للثقة التي تتمتع بها فيما يتعلق بتكوين صداقات جديدة وكيفية التفاعل مع أصدقائك الحاليين.

فحص لواقع 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 ممن أيام الدراسة؟.....
- وإن كانوا كذلك، فما السبب؟.....
- 5- هل كل أصدقائي من محيط العمل؟.....
- وإن كانوا كذلك، فلم؟.....
- 6- هل أسعى جاهداً للحفاظ على علاقاتي عن طريق كتابة الخطابات والرسائل الإلكترونية والاتصالات الهاتفية ودعوة ناس لزيارتي؟.....
- 7- هل فقدت الاتصال بأصدقائي بمرور السنوات؟.....
- إذا كان الحال كذلك، فما السبب؟.....
- 8- هل أحب جميع أصدقائي أم أنهم في بالي فقط لأنهم دائماً ما يكونون حولي؟.....

كتاب الثقة

- 9- هل يمكنني الاعتماد على أصدقائي في أوقات الشدة؟.....
- إذا أجبت بـ "لا" ، فما السبب؟.....
- 10- إذا وثقت بصديقي وبُحت 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 أرضى عنها؟.....
- 14- هل أشعر بأن أصدقائي يحبونني بإخلاص؟.....



www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

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 ينمي مشاعرنا الانفعالية، فإن ذلك يمنحنا الثقة بالنفس وتتكون لدينا صورة إيجابية عن الذات وهذا إنما ينتج عنه المستوى المرتفع لتقدير الذات، وعلى النقيض فإن تجاربنا البائسة في مرحلة الطفولة المبكرة تشكل لنا عوائق انفعالية تتسبب 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 بناء على الخبرات السلبية المستقاة من خبرات الطفولة السلبية أيضًا. بل إن أحدا قد يتردى لديه المستوى المرتفع لتقدير الذات الذي كان يتمتع به في الطفولة نتيجة للتحويل غير المتوقع لمسار أحداث الحياة مثل فقد الوظيفة أو رحيل شخص عزيز أو الطلاق أو التعرض لحادث مروع أو الإصابة بمرض عضال أو خسارة مبلغ كبير من المال، علاوة على أن الاضطرابات الزوجية والمشكلات المالية يشكلان مزيجًا حتميًا لتحطيم تقدير الذات.

وإليك بعض العوامل الشائعة التي تؤدي لتحطيم تقدير

الذات:

عندما تقرر التصديق على تعليقات الآخرين السلبية عنك.

عندما تستغرق في حوار سلبي مع النفس.

كتاب الثقة

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.

بيئتك

عندما يسيء المحيطون إليك لفظياً أو نفسياً أو معنوياً أو

بدنياً

عندما تخفق في تحقيق آمال الآخرين فيك فيرونك 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 وخذاعك

عندما يتعمد شريك حياتك أن يشعرك بالدونية ليسيطر

عليك

عندما يستغلك أبنائك لتحقيق تطلعاتهم وتحقيق أحلامهم

عندما تشعر بأنك لا تتحمل الضغوط الناتجة عن رؤية

نجاحات الآخرين

عندما تمثل عقدة النقص إحدى سمات عائلتك بحيث تنتقل

عبر أجيال العائلة

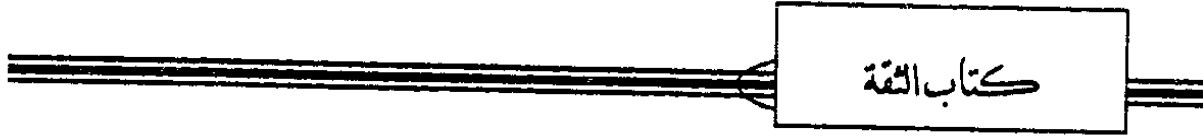
عندما يوجه إليك اللوم الدائم

عندما لا تكون الأمور على ما يرام وتعاني من الضغط

عندما تسوء أحوالك المالية

كتاب الثقة

بناء الشخصية وتطوير الذات



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

بناء الشخصية وتعزيز الثقة بالنفس

في البدء يجب ان نعي وندرك تماما ان تعزيز الثقة بالنفس يعتمد في بنائه على عوامل كثيرة متغايرة في تراكيبها وصياغتها وفقا لأولويات وثقافات ومعتقدات الأفراد والشعوب التي ينتمي اليها الفرد، ونظرا لأننا مسلمين والله الحمد على فضلة ان خلقنا مسلمين سأتناول موضوع تعزيز وتدعيم الثقة بالنفس من جانبين خاص وعام كالتالي:

الجانب الخاص: ويبدو هذا الجانب تقليدي في ترديده وحتما هو متجدد وغير تقليدي على الإطلاق حين تبصرة وادراكة بكل حواسنا وسيكون بمثابة المنبع والمصدر الرئيس الذي ندعم به ثقتنا بانفسنا 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 متماسكة بالطاعات والعبادات كلما شعر هذا الانسان بطاقة هائلة تشع في قلبه وفي كل مكان وكان كالطود شامخا وعلما بين اقرانه لا يتأثر سلبا ويؤثر ايجابا بنفسه ومن حوله. فقد قال الله تعالى في محكم تنزيله:

(الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَرَّلَعَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ آلا تَخَافُوا
وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ) فصلت 30
(وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنتُمْ 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 الانسان المسلم حافزا ودافعا وموجها قويا للعمل والعطاء بإخلاص، لذا يجب ان يدرك المؤمن ان دورة ينتهي في بذل الجهد والسعي في العمل دون الخوف والقلق على نتيجة هذا العمل ايا

كتاب الثقة

كانت، مما يترتب على هذا الإدراك إحساس المؤمن بالطمأنينة والأمان والراحة النفسية والعقلية. وبنفس الوقت الأيمان بالقضاء والقدر يشكل قناعة تامة لدى المؤمن بأن نتائج أي عمل بعد الجهد هي في علم الغيب، مما يترتب على هذا الإدراك إحساس المؤمن بالشعور بالغبطة والسعادة عندما تكون نتائج العمل ايجابية وكذلك الشعور بالرضى عن النفس وعدم السخط والجزع وتحميل النفس نتائج العمل السلبية بعد الأجتهد. وكما قال شيخنا الفاضل عايض القرني " إذا رسخت هذه العقيدة وقرت في قلب المؤمن صارت البلية عطية ، والمحنة منحة ، وكل الوقائع جوائز ". فقد قال الله تعالى

(مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا) الحديد 22
(قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا، وَعَلَى اللَّهِ فَلْتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ) التوبة 51

وقال صلى الله عليه وسلم (يا غلام إني أعلمك كلمات احفظ الله يحفظك احفظ الله تجده تجاهك إذا سألت فاسأل الله وإذا استعنت فاستعن بالله واعلم أن الأمة لو اجتمعت 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 الترمذي

3. تفعيل الحالة العملية من خلال تطبيق القرآن عملاً لا قولاً فقط: فيكفي ان ننظر ونتقمص من الآيات صفات وخلق الوثائقين المؤمنين وعلى رأسهم قدوتنا سيد الخلق محمد صلى الله عليه وسلم (كان خلقة القرآن) وصحابته والتابعين وعظماء التاريخ الاسلامي من أئمة وعلماء وقادة والذين كان لهم أثر كبير في تغيير واعادة تشكيل امم وليس افراد فقط.

كتاب الثقة

الجانب العام: وهذا الجانب له قدر ايضا كبير في بناء الشخصية المتناسكة والوثيقة، وقد تبدو للبعض بأن بعض العوامل في هذا الجانب ليس لها دور كبير في بناء الشخصية وزيادة الثقة بالنفس وتعزيزها، وهذه حقيقة نظرة قاصرة حيث انه ثبت علميا من خلال العديد من الدراسات النفسية والاجتماعية (والتي لايسع ذكرها في هذا المقال) بأن تفعيل العوامل التالية قادر على تغيير شكل ومضمون الأنسان بشكل ايجابي من الداخل والخارج قادرا على التفاعل والاسهام بنجاح في حياته و حياة من حوله، وهذا يتم من خلال التالي:

1. تفعيل مهارات التخاطب: لاشك ان المخزون اللغوي والثقافي يعد امر هام جدا في بناء الشخصية ولكن عند تعطيل او عدم تفعيل استخدامه شفويا (لفظيا) فإنه لاقيمة 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 التحادث والتحاور مع المجتمع المحيط به، لذا التركيز على تطوير مهارات التخاطب والتدريب على فنونه بدءا بنطاق ضيق كالتخاطب مع الذات امام المرآة او تسجيل المخاطبة صوتيا 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 دائما وضوح وعلو نبرة الصوت والألمام بموضوع التخاطب وكذلك اختيار الألفاظ التي تناسب سيكلوجية المتلقى، فلاتكثرث او تهتم للأخطاء الصوتية في استخدام الألفاظ المناسبة او في مخارج الحروف او حتى في تركيب الجمل فهي مع التدريب ستزول تدريجيا، واعلم وثق تماما إذا كان لديك عشرة اخطاء فكثير ممن يستمعون لك لديه عشرة الاف خطأ لفظي.

كتاب الثقة

2. تفعيل التفكير الإيجابي: أي تفعيل التفاؤل والابتعاد عن التشاؤم في تعاملاتنا وتعاطينا مع أمور الحياة، انظر للجانب الإيجابي لأي موقف (نصف الكأس الممتلئ لا النصف الفارغ)، كذلك قدم اتجاهات إيجابية للأمور والأحداث المستقبلية والمتوقعة، ففي تفعيل هذا الأسلوب يقدم الانسان على اي موقف ويتفاعل معه بخطى ثابتة ومرتزة لا يشوبها تردد او خوف.

3. تفعيل معاشة الواقع: فالبرغم من أهمية الأمال والطموح والخيال في شحذ الهمم وتشكيل توجهاتنا الا اننا يجب ان ندرك ان اقدامنا لازالت على الارض وامكانياتنا وقدراتنا وتفكيرنا العقلي لا العاطفي هو الذي ينقلنا الى آفاق المستقبل، فمعاشة الواقع تتم من خلال النظر الى ماضينا وحاضرنا وبناء 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 وإيجابا، لذا ينصح دائما بوضع اهداف مرنة قصيرة قابلة للقياس والتغيير في أي وقت.

4. تفعيل اهمية الهيئة الخارجية: غالبا تتحقق الثقة بالنفس بدرجات عالية عندما يتواءم المظهر مع الجوهر بشكل ايجابي، ويتم من خلال الأتزان في الملابس من دون أهمال ينم عن فوضوية او تكلف ينم عن نقص داخلي، كذلك الاعتدال والأستقامة في الوقوف وعدم التراخي حتى لا يوحي بالضعف والوهن والكسل، كذلك المشي بخطى ثابتة ومرتزة والنظر للأمام مما يوحي بقدرة الفرد على الثقة والتحكم بإرادته 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 والصدقة والمبادرة في عمل الخير) بقدر ما كان مستوى ثقة هذا الفرد بنفسه عالية، واؤكد هنا

كتاب الثقة

على أهمية المبادرة وفعل الخير للناس في بناء الشخصية السوية الناجحة في المجتمع من دون الأنتظار والبحث عن مردد دنيوي من الناس. لذا على الإنسان ان يسعى جاهدا لبحث 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 وتنشيط له الهيئات والجمعيات التعاونية وذلك لما لها من دور فاعل في بناء الشخصية الناجحة واستشعار قيمتها في تطوير المجتمع المحيط بها.





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

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 سهله لتحقيق المزيد من الثقة بنفسك

ركز على نقاط القوه لديك

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

ضع أهدافا

أن يكون لديك أهداف قابله للتحقيق هي الطريقه السريعه لتحقيق المزيد من الثقة لأن الأهداف تعطيك احساس بالمسئوليه وقدر من الثقة عند تحقيقها

ابتسم
أثبتت الدراسات أن الابتسام يمنح الثقة بالنفس ويقاوم
الاجتهاد والتوتر والاكئاب
عدل جلستك

إذا طلبت منك أن تتخيل كيف يجلس شخص يئس فسيرد الى
ذهنك صورة شخص منحني للأمام ويبدو عليه الحزن

كتاب الثقة

والآن تخيل شخص لديه قدر كبير من الثقة بالنفس وبالتأكيد
ستتخيل شخص يجلس جلسه معتدله مستقيم تعلو وجهه الابتسامه
فقط بتعديل جلستك تغير حالتك النفسيه

كن شكورا

كونك ممتنا وسعيدا بما أنت فيه يعد وسيلة أخرى لبناء الثقة

بالنفس

كل انسان مهما ساءت ظروفه وأحواله أشياء جيدة تستحق

الشكر والامتنان

وكما ترى مما سبق فان بناء الثقة بالنفس يعتمد على طريقه

تفكيرك ونظرتك للأمور

واعلم أن ثقتك بنفسك بيدك

ابدأ 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
الوالدين 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 ونمت 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 والسخط وحالة من التمرد وعدم
الرضى عن المحيط وعن الغير وعن الذات ..

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

- ما علينا سوى أن نعلم في بادئ الأمر علم اليقين بأن الثقة
بالنفس لا تولد مع الشخص
وإنما هي مكتسب يمكن اكتسابه وتعزيزه ، بل وبناءه من
الصفير ..

- ثم .. حاول أن تقنع نفسك بأن التغيير ممكن ...

كتاب الثقة

ولا تخلق لنفسك المبررات ثم تقنع بها لتسيطر عليك وتحبط شعورك بالرغبة في التغيير ..

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

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

- عزز معرفتك واطلاعتك في موضوع محدد (حتى لو اضطررت للجوء للحفظ في هذا الموضوع)
ومع الوقت ستجد 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 للصلاة كلما وجدت نفسك في ضيق .

- لا تكن سلبياً في أي أمر !!
وعود نفسك على الإيجابية ، أعطي كلما استطعت العطاء سواءً
مادياً أو فكرياً ...
وبادر في مشاركة الآخرين ونصحهم وتوجيههم ..
وعود طفلك على هذا فلا تتردد مثلاً في منحه مبلغاً من المال
والإيعاز له بطريقة 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 لقصورنا 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 رحمتك يشعرك بالاهتزاز
دون أن تعي بالضبط سبب هذا الاهتزاز وعدم التوازن النفسي ، فيما
يكون اللا شعور هو من يجلدك في داخلك .

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

كتاب الثقة

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

- قبل اتخاذك لقرار ما ، حاول أن توازن بين الخيارات وتضع بورقه النقاط الإيجابية والنقاط السلبية للخيارات ...
وبناء عليه سهل عليك اتخاذ القرار السليم ..
ومع الوقت ستجد 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 والحوار والرد وسرعة البديهة في المواقف الاجتماعية !!
لذا لا تتردد في سرعة الرد مهما كان الجواب (وتمرن على هذا في البدء مع من هم لصيقين بك) لا تتوهق (023)
ولا تتردد في قول لا أدري ولكن سأرجع لهذا الموضوع
لأؤكد .

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

- حاول أن تتواصل مع من هم أكثر خبرة منك لاكتساب المزيد من المعرفة ، الأمر الذي سيجبرك على الصعود الى 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 متردداً ..

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 تجنباً لاكتشافهم لحقيقتك ، 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 يتجنبونك .

كتاب الثقة

فليس صحيحاً مثلاً أن فلان لم يزرني في مناسبتني أو لم يدعوني لمناسبتني 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 بالآخرين ، 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 ...
مثلاً لا تجبر طفلك على ان يكتشف نفسه او زيادة الاعباء عليه (مثلاً 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 تلقيه مهارات ومعارف جديدة بأسلوب اللعب ، مثلاً اخترع لعبة أسئلة ونقاط وكلما حصل على نقاط أعلى يكون له الحق في المكافئة .

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 لمشكلات قد تؤرقنا كثيراً وتسبب لنا متاعب وفي الحقيقة يكمن حلها بداخلنا ..

ولكننا قد ندرك هذه الحقيقة فنستطيع المواجهة والتغلب على العقبات التي تواجهنا 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 ينميها ويتعلم كيف يستغلها ، إن نجاح الإنسان في إنجاز هذه المهمة يعد رافداً مهماً من روافد الثقة بالنفس ومن هنا تأتي الثقة بالنفس ويتنامى 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 بفعاليتها ، تكون القدرة على إحداث هذا التغيير

كتاب الثقة

مصدراً من مصادر القوة التي تعكس الثقة بالنفس والرغبة في جعلها دائماً 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 نتعرض 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 عيباً 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 تعلمها ، فجرها بداخلك هذا العمل .

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

دائماً قارن بين البدائل (إما أنك تعمل عملاً لا ترغبه تماماً أو أنك لا تعمل مطلقاً) لكن اعلم أن عدم العمل بداية لسلبات كثيرة وإحباط يؤدي لفشل ..

استمع للنصيحة وتقبل النقد البناء ولاحظ أنك ستسمع نقد من نوعين من الناس .. نوع تثق بأنه يريد مصلحتك وتثق 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 .. ونوع آخر ينتقد 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 ممن 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
سليماً ... تصعد 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 إعتبارك 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 !!؟؟

فكر بعقلك ودع قلبك يكون على يقين وحفز جوارحك على العمل .

وأعلم أن كل عمل نعمله هو مجرد أخذ بالسبب والنتائج دائماً متوقفة على مشيئة الله سبحانه وتعالى . لكن علينا أن نعني 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 ويتأكد وهو

كتاب الثقة

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

دع الأمل يملأ حياتك حتى تستطيع الإستمرار .
فكر 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 لمواجهةها
وتحملها .

علمك بإمكانياتك وتحديد هدفك يجعلك أكثر قدرة على
التحدى والإستمرار ويجعل عندك الدافع الذي يدفعك لتحمل المشاق
وعدم الإكتراث لكلام المحبطين ممن حولك .
جاهد لحظات الضعف التي قد تمر بها في طريقك لتحقيق
الهدف واجعل نظرك دائما على الهدف والنتائج التي ستحصل عليها
وتحققها .

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

السعادة لها أسباب كثيرة أولها أن تعي معنى أنك خلقت
إنسانا ميزك كرمك الله تعالى بالعقل واختار لك دينا حنيفا في حين أن
هناك الكثيرين ممن يعيشون بالضلال وهم يحسبون أنهم يحسنون صنعا .
اقتنع بها وستجد كم 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

ظالما سمعنا أو استخدمنا مثل هذه العبارة "فلان ذو شخصية قيادية ناجحة"، حيث يكثُر تداول مثل هذه العبارات في وقتنا الحاضر بهدف خلق توجهات جديدة في الجيل الجديد لتكوين شخصيات قيادية يُحتاج 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، وكأن القائد يولد قائداً.

لقد سادت هذه الفكرة مدة طويلة، بيد أنه في السنوات الأخيرة ظهر العديد من العلماء والخبراء الإداريين ممن تحدوا هذه الفكرة مؤكدين أنها ضربٌ من الخيال، إذ تنطوي 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 وطباعهم، فمنهم المتعالي والمتواضع

كتاب الثقة

ومنهم المتحدث اللبق أو حتى قليل الكلام، ومنهم الخجول والمنطلق، ولا يخلو الأمر من وجود صفات غريبة في بعض الأحيان، ونصل في النهاية إلى أن من الصعوبة بمكان أن نحصر تلك السمات جميعاً 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 المرؤوسين).

كتاب الثقة

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

وقد كتب وارن بينس وبيرت نانس، وهما باحثان في علم الإدارة، بعد إجرائهما دراسة لمئات المؤسسات الكبيرة والصغيرة بغرض التعرف إلى أسلوب القيادة في تلك المؤسسات:

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

فالقائد يسأل نفسه وموظفيه دائماً:

ما هو الهدف الذي نضعه نصب أعيننا وما هي الطريقة والأسلوب المتبع 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 ستيوارت ليفين مدير عام مؤسسة كارنيجي الشهيرة ومساعدته مايكل كروم في كتابهما "شخصية القائد في داخلك"، فيقولان:

"إن أساليب القيادة الأفضل هي التي تنميها 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 تتحول إلى مبدع في القيادة".

ومن المهم أن ندرك أن في داخل كل فرد منا قائداً متميزاً، ولكن علينا أولاً أن نكون أسلوبنا الخاص في القيادة، وذلك بالتعرف إلى الصفات التي تميزنا. وعندها نستطيع أن نبحث في الاستراتيجيات المتعددة والمتنوعة في علم الإدارة، ونأخذ منها ما يلائم طبيعتنا، وإلا فالأمر وارد الحدوث أن نتحول بالمقابل إلى أشخاص 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 مجموعتها، وهي صفة مكتسبة يستطيع أي إنسان أن يحصل عليها مادام يحاول ذلك، فليس هناك من أحد تولد معه الثقة حين يولد، إنما يكتسبها ويعتادها، ولا تزال تنمو معه وتتطور حتى تصبح طبعاً وعادة وسلوكاً، وكل أولئك الذي تراهم مليئين بالثقة ولا تهزمهم الأحداث لم يولدوا كذلك بل ساروا على هذا الدرب حتى بلغوا ما بلغوه.

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

كتاب الثقة

بعض العوامل المساعدة لبناء الشخصية القيادية:

(1) كلما توسعت دائرة 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، فالخبير 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، اجعل الخطأ قيمة تنطلق منها إلى الخبرة.

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

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

كتاب الثقة

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

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

(7) حذار أن تقع في شرك ارتكاب الأخطاء بحجة 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، فالوائق لا يخشى أي جريمة أو جريرة 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، وأنت مؤثر، مسيطر على شؤون حياتك، وأنت قائد ناجح في مجموعتك.



تطوير الشخصية

كل هذه الامور تندرج 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 اللذي نقوم نحن به من خلال يومنا او حياتنا عموما، اذن
اذا اردت ان تصل الى القمة فقل

((اريد ان اصل الى القمة، ولا تقل لن اصل الالفشل))
ان الطفل يتعايش وسط ابويه واهله واصدقائه وتتغير اساليبه
من خلال ما يكتسب ويرى 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 بالاصح الجهاز العصبي

فيكون صورة العالم من خلال ذلك 000 وبالتالي لا يكون
امامه الا هذا العالم اللذي يراه امامه متشكلا بذهنه عايقا 00)) فيتصرف
تبعاً لذلك ومن خلال ما يظهر له العالم

ان البرمجة اللغوية العصبية تقوم بتشكيل صورة العالم باذهاننا
فتعطي حلولاً لحياتنا بالشكل الايجابي وهي كفيله بمد العون لنا
وتوضح لنا صور تتعلق بكيفية التكيف مع عالمنا وبيئتنا الخارجية
والداخليه

وتقوم بمحلها لحل خلاقاتنا وامورنا المعسورة
اما تتعجبوا للبرمجة اللغوية العصبية ودورها الكبير الشامل في
جهازنا الدماغ!!!!

كتاب الثقة

والان اصبحت 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 اللذي اقيمت من
خلاله الدورات دوراتها

لن نجد ان المعلم لن يضرب تلميذه 00
ولن نجد المدير يصرخ على الموظفين 00
ولن نجد الزوجه تشكي او الزوج يشكي
ولن نجد الام تضرب ابنتها 00
ولن نجد الرجل او المراه يتاخرا عن دوامها 00

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 الافكار السلبيه الى ايجابيه
وكيف ينمي أي مهاره في حياته اليوميه وكيف يرفع من أداء عمله
وكيف يعالج المشكلات الشخصيه 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 أبناءه
وكيف يحقق النجاح في حياته الزوجيه وكيف يكون مفاوضا
ناجحا.... في انحاء مجالاته اليوميه والوقتيه والمكانيه 00

تنمية الشخصية القيادية

"فلان يمتلك شخصية قيادية"، طالما سمعنا أو استخدمنا مثل هذه العبارة، فهي كثيرة التداول بين الناس. وهي تركز على فكرة أن الشخصية القيادية نوع من أنواع الشخصيات المحببة التي يتمنى الكل لو أنه يتمتع بها، وكأن القائد يولد قائداً والمدير يولد مديراً. لقد ساد هذا الفكر لمدة طويلة، ولكن ظهر في السنوات الأخيرة علماء وخبراء إداريون تحدوا 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 وطباعهم، فمنهم المتعالي والمتواضع ومنهم المتحدث وقليل الكلام ومنهم الخجول والمنطلق، 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؟ رداً على هذا السؤال كتب وارن بينس وبيرت نانس، وهما من الباحثين في علم الإدارة، بعد أن أجروا دراسة لمئات المؤسسات الكبيرة والصغيرة بغرض التعرف على أسلوب القيادة في تلك المؤسسات: "لا بد للقائد الجيد أن يبدأ أولاً بتكوين صورة مثالية لمستقبل المنظمة أفضل مما هي عليه الآن. فالقائد يسأل نفسه وموظفيه دائماً: 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 ستيوارت ليفين مدير عام مؤسسة كارنيجي الشهيرة

كتاب الثقة

ومساعده مايكل كروم في كتابها "شخصية القائد في داخلك"، فيقولان "أساليب القيادة الأفضل هي التي تنميها داخلك. فمهما كانت الصفات التي تميزك من إصرار أو قوة ذاكرة أو خيال واسع أو نظرة إيجابية أو قوة المبادئ فإنك إن طورت هذه الميزات فسوف تتحول 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 تتلائم مع مميزاتنا 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 الشيكات (في نظام حسابات آلي)، بينما ينبغي أن يكون هذا من عمل محاسب يتقاضى راتباً من أجل ذلك". ومفتاح الحل لأصحاب الأعمال هو أن يركزوا على ما يمكنهم أن يفعلوه بشكل أفضل، وأن يكلفوا 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

تتابع فيلاس "إنهم يسوقون ويسوقون ويسوقون، 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 الوحيد

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 بالآخرين.

إساءة فهم أصل المشكلة

ترى فيلاس أن "المشاكل تنبع 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 ، فما تلبث أن تضعف ، وتخور قواها بمجرد أن يزول عنها السبب . ولكن الشخصية القوية بمفهومها الحقيقي تلك التي يترسخ في وجدانها معاني القوة والتمكين ، والذي يؤصل هذه المعاني تلك القيم التي تتبناها تلك الشخصية ، فمثلاً من يؤمن بقيمة العمل والإنتاج يستحيل أن يكون شخصاً خاملاً أو عاطلاً أو متقاعساً أو غير مبادراً .. كذلك الشخص الذي يؤمن بقيمة العلم ، فكل يوم تجده يتعلم الجديد ، وحريص 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 دائماً 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 غايتك فثمة نصائح أخرى تعزز شخصيتك ، وترسخ قدمك في الطريق :

كتاب الثقة

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

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

حاول دائماً الاستفادة من خبرات من هم أكبر منك وحاول
دائماً 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 منتجة 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 دائماً عما ينمي ثقافتك من خلال الجرائد والكتب
والأخبار والإنترنت لتتمكن من المشاركة في أي حوار أو نقاش وأظهر
دائماً خلفيتك عن أي شيء يقال أو يحدث من حولك .

قوي صلتك بالله عز وجل وأبتعد دائماً عن نواهيهِ فارتكاب
المعاصي يضعف شخصية صاحبها لأنه يشعره دائماً بتأنيب الضمير
فيعيش في انطواء وعزلة عن المجتمع .

انظر للحياة بعين الحقيقة والابتسامه 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

1. ماذا نعني بالشخصية؟
2. لماذا الاهتمام بالشخصية؟
3. ما شروط تنمية الشخصية؟
4. ما هي محاور لتنمية الشخصية؟

1. ماذا نعني بالشخصية؟

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

2. 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.

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

3. شروط تنمية الشخصية ؟

• لا تنس هدفك الأسمى

ونقصد ذلك الهدف الأعلى الذي يسمو فوق المصالح المادية والغايات الدنيوية، ولا يواجهه المسلم مشكلة في تحديد الهدف الأكبر في وجوده، ولكن المشكلة تكمن في الغرق في تفاصيل الحياة وتعقيداتهما، وبالتالي يصبح إحساسنا وشعورنا للهدف ضعيفاً رتيباً، مما يجعل توليده للطاقة التغييرية لا تصل إلى المستوى المجدي لتنمية الذات.

• القناعة بضرورة التغيير

يظن كثير من الناس أن وضعه الحالي جيد ومقبول أو أنه ليس الأسوأ على كل حال، وبعضهم يعتقد أن ظروفه سيئة وإمكاناته 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.

• الشعور بالمسؤولية

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

كتاب الثقة

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

• الإرادة الصلبة والعزيمة القوية

وهي شرط لكل تغيير، بل وشرط لكل ثبات واستقامة، وفي هذا السياق فإن (الرياضي) يعطينا نموذجاً رائعاً في إرادة الاستمرار، فهو يتدرب لاكتساب اللياقة والقوة 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 نقيضين !!، إنه مضطر في كثير من الأحيان أن يضحي بأحدهما 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 والتكامل في كل الأبعاد، وليس غريباً أن نرى من ينجذب بشكل عجيب نحو محور من المحاور ويترك باقيها دون أدنى اهتمام، وحتى لا نفقد الصورة الكلية في شخصياتنا يجب أن نقوم بأمرين:

أ- النظر دائماً خارج ذواتنا 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 تتراكم تشكل في النهاية بحراً، كما تشكل ذرات الرمل جبلاً، كذلك الأعمال الطيبة فإنها حين تتراكم 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 وليكن حازماً.

• عمل ما هو ممكن الآن

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

كتاب الثقة

• المهات الشخصية

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

* اسع لمرضاة الله دائماً.

* استحضر النية الصالحة في كل عمل مباح.

* لا تجادل في خصوصياتك.

* النجاح في المنزل له أولوية.

* حافظ على لياقتك البدنية، ولا تترك 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

* ليكن لك دائماً أهداف مرحلية قصيرة.

* وفر شيئاً من دخلك للطوارئ.

* أخضع دوافعك لمبادئك.

* طور مهارة كل عام.

* حاول الحفاظ على هدوءك حتى في الظروف الصعبة.

* كن ذاتك: ولا تصدق دائماً آراء الآخرين واحكم بعين

الناقد.

* عين وقتاً للتفكير في هدوء وركز انتباهك إلى شيئين: الذي

تجبه وعكسه، واحكم.

* تمرن على مراقبة تفكيرك وحول كل فكرة سلبية إلى ضدها

الايجابي.

* فكر في النجاح فلا يلبث أن يصادفك في الطريق ولن يكون

في استطاعته أن يتجنبك.

* أنت تحصد ما بذرت.

كتاب الثقة

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

* كل جهد حسن تبذله سيلاقي جزائه الحسن بطريقة ما.

* فكر في كل شيء قبل أن تفعله ونمي في نفسك الروح الإيجابية و اترك الغيرة و الحسد نهائيا و خذ كل شيء يزعجك عبارة عن مزاح و لا تسمع نصائح تضرك وكن ذاتك.

* اقرأ كتب متنوعة وقصص مختلفة لكي تنمي فيك الثقافة.

* تميز عن غيرك:

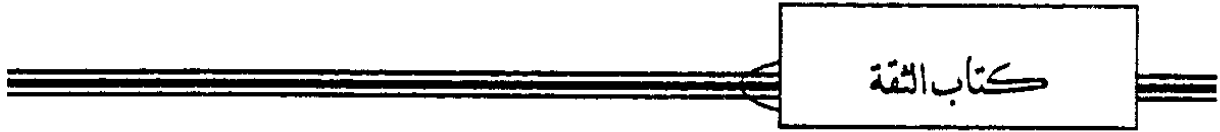
1. في البدن.

2. في العقل.

3. في الأخلاق.

4. في المجتمع.

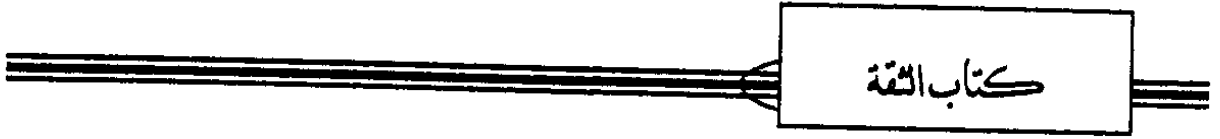
5. في الخدمة العامة.



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

كتاب الثقة

معوقات الثقة بالنفس



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

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 بالتغيرات الجسدية 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 عندئذ إلى عادة قد تتطور إلى مشاعر مرضية كالشعور بالاضطهاد أو العزلة. ويختلف المراهقون في مدى حساسيتهم ولكن الخجل الزائد والانطواء على الذات يكثفان من الشعور بالفشل خصوصاً إذا ما واجهتهم بعض التعثرات في بداية حياتهم العملية ..

المزيد عن مفهوم الانطوائية والانبساطية على صفحات موقع فيدو

- ما هو الخجل؟

- ما هو الخجل الاجتماعي المرضى؟

- أسباب الخجل.

- أعراض الخجل.

- تصنيف أنواع المرضى.

- كيفية مواجهة الخجل؟

كتاب الثقة

- توجيهات نفسية.

والذي يخفف من حدة ذلك إدراكهم 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 علي 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 الجسدية 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 محرجة للشخص. الأشخاص الذين يعانون من هذا النوع من الخوف إما أنهم يحاولون تجنب التعرض لمثل 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 احتمال 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 الهلع أو الاكتئاب.

كتاب الثقة

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

كتاب الثقة

- 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 لديهم.

- 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 مواقف يمكن أن يكون سبب في تفاعلهم مع المجتمع أو مع الأشخاص الآخرين مثل الاجتماع أو التعرف بأشخاص جديدة.

هناك بعض المتخصصين في الأمراض النفسية يرون أن هناك بعض الأشخاص يصابون بمشكلة الخجل الاجتماعي نتيجة ظهور بعض الأمراض أو المشاكل الطبية أو الجسدية لهم مثل مرض الرعاش أو البدانة حيث يخشون من التواجد 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 جسدي يعانون منه.

* مواجهة الخجل:

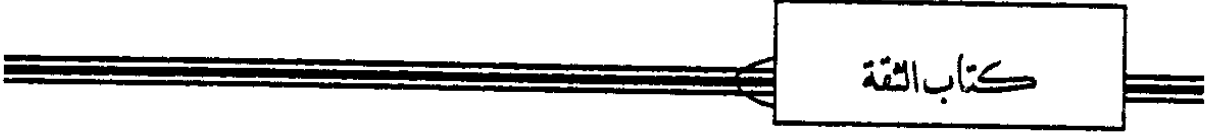
- أن يواجه الشخص الموقف نفسه فلا يركز تفكيره على ذاته.

كتاب الثقة

- أن يكون أكثر إيماناً وثقة بشخصيته وأهدافه وأنشطته التي يقوم بها.
- أن يحرص علي النجاح مع إتقانه وإجادته له حتى يكسب احترام الآخرين وإعجابهم.
- أن يحاول البحث عن أسباب شعوره بالنقص الملازم لخجله.
- ألا يركز تفكيره على الآخرين فقط.
- أن يكون كثير الحركة ونشطاً في مواجهة المواقف دون تردد أو تحير أو ارتباك.
- أن يوحى لنفسه دوماً بأنه إنسان طبيعي في مشاعره وأحاسيسه 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 دائماً منذ طفولته ومروراً بمراحل عمره المختلفة، فيما يتعلق بعلاقاته مع الآخرين، إلى التوافق مع المجموعة التي ينتمي إليها، ويتسم هذا التوافق في البداية بالصرامة 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 علي 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 الصداقة وتفهم معطياتها .. المزيد عن الروابط البشرية المختلفة والصداقة
- التعبير عن المشاعر نحو الآخرين، وتعلم كيفية قبول مشاعرهم تجاهه.
- تقدير الآخرين وتقبلهم.
- فهم الشخص لنفسه.
- تفهم المسؤوليات تجاه الآخرين.
- الإحساس بالاستقلالية.
- المقدرة علي مواجهة الواقع.
- التحرر من الإحساس بالإثم والخوف.
- القدرة الذاتية علي مواجهة مواقف الحياة.
- اكتساب المفاهيم الجديدة والاتجاهات المرغوبة في ميادين العمل والدراسة.
- الترويح عن النفس فهو يمنح الشخص المتعة والإشباع والنشاط البدني، والتنفيس عن المشاعر العدائية والحصول علي 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 فيديو



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

للتخلص من الخجل

أسباب الخجل الشديد:

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

هي:

- الوراثة.

- فقدان المهارات الاجتماعية.

- نظرة سلبية للنفس والذات.

وحسب رأي خبراء النفس فإن حوالي 10-15% من الأطفال

يولدون ولديهم ميل

واستعداد لأن يكونوا خجولين بصورة غير طبيعية، بينما

الباقون 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

وحسب رأي خبراء الصحة يمكن

وصفه بنوع من أنواع القلق الاجتماعي الذي يؤدي إلى حدوث

مشاعر متنوعة

كتاب الثقة

تتراوح بين القلق والتوتر البسيط إلى مشاعر رعب وهلع 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 تندرج 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 أولا.

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 بعيدا عن الأضواء.

- الشعور بالنقص.

وحسب 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 حاليا مشكلة اجتماعية منتشرة بشكل واسع،
وبالتالي فإن خبراء

كتاب الثقة

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

- تعليم وتدريب الأفراد المرضى على اكتساب المهارات الاجتماعية الفردية للاتصال والتفاعل مع الآخرين.
- تعليم أنماط التفكير السليم والمنطقي في التعامل مع الآخرين.
- تعليم وتدريب الفرد على زيادة ثقة المريض بنفسه وقدراته وبأهميته 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 بالتظاهر بتمثيل دور إيجابي في مواقف تسبب الإحراج للمريض مثل التظاهر بالاتصال مع الآخرين وبدء حديث معهم وبمرور الوقت يتحول التظاهر والتمثيل إلى سلوك في الحياة الواقعية العادية.
- تدريبه على تولي زمام المبادرة في مساعدة نفسه على التخلص من الخجل من

كتاب الثقة

خلال الإقدام على أداء شيء معين.. إما يجب أن يقوم به أو من الضروري القيام به ولكنه لا يفعله لأنه خجول.

ويقدم علماء الصحة النفسية والاجتماع 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 بتنفيذ ما نويت وعزمت 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 الشاء

كتاب الثقة

أو إبداء الإعجاب بصفة أو شيء معين في الآخرين.
 - ألقِ التحية يومياً على خمسة أشخاص غرباء على الأقل ولا
 تصرفهم ولا تنس
 أن تكون مبتسماً 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 يعرف باهتمامه
 بموضوع ظاهرة الخجل الاجتماعي باعتباره رائد أبحاث
 ودراسات الخجل في
 الولايات المتحدة وبالتحديد في جامعة ستانفورد.

وحسب رأي زيمباردو مؤلف كتاب الخجل، فإن الخجل
 عندما يكون مناسباً للموقف
 يعتبر ميزة وصفة إيجابية ويعكس مواصفات الأدب والتهديب
 والخلق الكريم إضافة
 لمواصفات الذوق والكياسة والتواضع واللفظ، وبالتأكيد
 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 بنفسني.

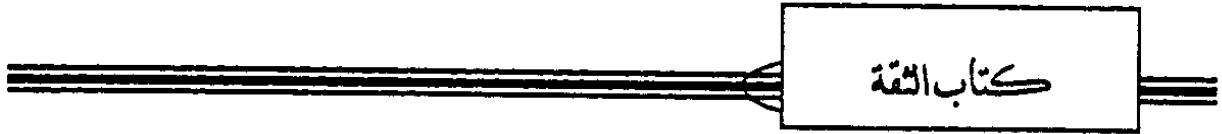
- الآخرون يكرهونني _____ أنا محبوب من الآخرين.

- الحياء 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 مثال:

كتاب الثقة

3. بعد كتابة المشاعر المتعارضة، حاول أن تفكر بنفسك
وبسلوكك على أنك تتمتع
بالمواصفات والمبادئ الصحية (جهة اليسار).
4. حاول أن تتخيل مواقف سوف تسبب لك القلق والارتباك
والإحراج لأنك خجول،
وحاول بالمقابل أن تفكر بما 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 وابدأ الحديث مع
الذي أمامك أو خلفك
بسؤال مناسب لموقف الطابور ومن ذلك السؤال اتبع شعار
الحديث ذو شجون.
7. احمل معك كتابا أو شيئا ملفتا للانتباه يثير فضول الكثيرين،
وكن جاهزا



الخوف

كيف تتغلب على الخوف

لقلق والخوف والوقوع فريسة لأفكار معينة، والميل نحو القيام بعمل أو سلوك معين، كرد فعل لموقف أو ظرف معين حدث فعلا أو على وشك الحدوث، يعتبر شيئا طبيعيا 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 ما 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 بالهرب من الموقف أو مواجهة الموقف.

على أي حال، عندما تصبح مشاعر الخوف والقلق شيئا دائما في حياة الإنسان اليومية وتزداد حدتها وإلى درجة التأثير سلبيا على قدرة الإنسان على القيام بوظائفه اليومية الحياتية بصورة طبيعية وبالكفاءة المعتادة، فإن هذه المشاعر السلبية تتحول 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 الثقة

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 الهدوء.
- 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 والمراهقين من كلا الجنسين ولكن بشكل عام
البالغون من الجنسين ما بين من 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) ومجموعة العقاقير التي تندرج تحت اسم Benzodiazepines والتي تشمل عقاقير الفاليوم وأتيفان وعقار ليبريوم.

أمراض نوبات الهلع والذعر الشديد
إن أي مشاعر خوف وذعر شديد والخوف من خطر وهمي لا وجود له تسمى طبيًا 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 الثقة

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

وإن تناول كميات كثيرة 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 ودقات قلبه سريعة وقوية ويشعر وكأنه مصاب بنوبة قلبية بسبب آلام الصدر وإفراز العرق الشديد ونشاط القلب غير الطبيعي التي تصاحب نوبات الذعر والخوف الشديد.

سبل العلاج:

- علاج نفسي.
- علاج سلوكي.
- تمارين 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 تماما من المرض بعد تلقي العلاج لمدة 3 أشهر، حيث أن في حالة عدم تلقي المساعدة والعلاج، فإن المرض قد يتطور إلى لجوء المريض للانتحار أو محاولة الانتحار.

أمراض الخوف غير الطبيعي (الفوبيا)

كتاب الثقة

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 واضحة للهروب من موقف، لمواجهة الشيء أو الظرف الذي يعتبره المريض خطرا على حياته.

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

وتكون أنواع الفوبيا كثيرة وعديدة ولكن أكثرها شيوعا ما

يلي:

- 1- الخوف من المساحات الخالية أو الخلاء الواسع الفسيح. (Agorophobia)
- 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 الثقة

- 12- الخوف من الشياطين والجن والأرواح الشريرة
Demonophobia
- 13- الخوف من الخيل (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 (التشاؤم من الأرقام) Numero
phobia
- 17- الخوف من الظلام بما يلي في ذلك الغرف المعتمة حتى في
وضوح 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 الطبي النفسي تحديد واضح لأسباب المرض، فبعض الأطباء النفسيين يعطي فرضية كون المرض نابعا من داخل الفرد أي مشاعر خوف داخلية من ممارسات محرمة وممنوعة مثل الجنس، ومشاعر الخوف الداخلية هذه يتم نقلها وتحويلها إلى أشياء خارجية تصبح مصدر الخطر للمريض 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 دفينه يتم تخزينها في ذاكرة

كتاب الثقة

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 بالواجهة الذي يقوم على قيام المريض وبصحبة الطبيب المعالج بالتعرض للموقف أو الظروف المؤدية للهلوع والذعر الشديد، وذلك بشكل منتظم بحيث تؤدي هذه الواجهة أو بالأحرى سلسلة المواجهات هذه إلى زوال تدريجي لمشاعر الخوف والهلوع المرتبطة برؤية أو التعرض للأشياء والمواقف التي كانت تسبب قبل العلاج الذعر والخوف والهلوع الشديد للمريض.

بشكل عام سياسة المواجهة هذه تتم إما بالتدريج وتسمى طريقة العلاج المتدرج 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 بدنيا ونفسيا شديدا، ربما يتعرضون إلى نوبات من تذكر هذه المواقف والأحداث المؤلمة سواء أثناء

كتاب الثقة

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، وبسبب هذه الخبرة المؤلمة والقاسية، ربما يصابون بنوع من الكبت والخمول في المشاعر والأحاسيس الطبيعية بحيث تختفي البسمة والبهجة من حياة المريض والذي أيضا يلجأ للانعزال عن الآخرين والمجتمع، وبعض المرضى ربما يشعرون بعقدة الذنب لكونهم نجوا من الموت بينما الآخرون، عادة الأهل والأحبة، فقدوا حياتهم في الحادثة. وإنه إضافة للعقاير 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 تنقسم إلى قسمين هما:

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

فيما يلي شرح مختصر لكلا النوعين:

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

1- فقدان مفاجئ للنظر.

كتاب الثقة

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

أمراض فقدان الإتصال 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 أيضا من الأمراض التي تندرج تحت هذه المجموعة من الأمراض.

وإن كلا النوعين من الأمراض الجسدية تنجم عن وجود حاجة ماسة عند المريض للتكيف على ظرف أو حدث سيسبب ضغطا نفسيا كبيرا على المريض، أو يسبب ضغوطا 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 مروعة 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 الثقة

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 وعبداً لهذه الأفكار والمشاعر غير الحقيقية وغير المبررة والتي تؤدي لشعور دائم بالضيق عند المريض.

2. مرض الهوس والاستحواذ السلوكي: عبارة عن مشاعر الإنسان الداخلية التي لا يستطيع المريض مقاومتها وكتبها 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 جنبا إلى جنب مع مرض الخوف الشديد من السمّة.

كتاب الثقة

يكون في أغلب الأحيان صدى لمواقف أخرى مشابهة أو ذكريات مخبئه في العقل الباطن قد تمت استشارتها .

5- لا تشعر بالذنب بسبب خوفك ...

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

6- حاول توقع الخوف ...

لا بد أن تستعد دائما لمواجهة المواقف التي تكون متأكد 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 تماما . كما أن بذلك ستتقرب أكثر من الحقيقة وتستطيع السيطرة على الخوف ليتناسب مع الموقف الذي أدى إليه .

7- لا تفكر 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 تشغل عقلك بالتفكير في شيء نافع بدلا من الخوف الذي سيعوقك عن العمل نهائيا .

8- لا تطلب المستحيل ...

حدد لنفسك أهدافا يمكنك تحقيقها واعطي نفسك الوقت الكافي لتنجزها . فمن الأفضل لك أن تنجز مهمات صغيره بنجاح بدلا

كتاب الثقة

من الطموح إلى أشياء كبيره 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 لتستمد منه القوه في مقاومة إحساس الخوف الذي تشعر به .

10- تحركي ...

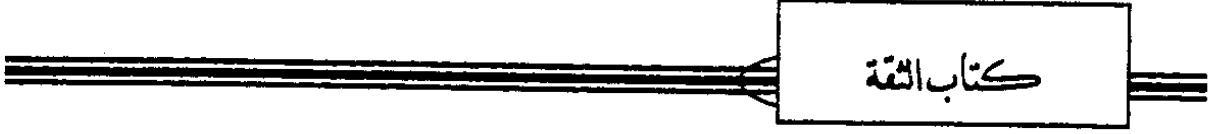
لا تتوقف عند إحساسك بالخوف فتمتنع عن اتخاذ أي موقف ايجابي يحرك من خوفك الحالي . بل حاول التصرف لإنهاء المشكله والتخلص معها من الخوف والقلق .

11- هنيء نفسك ...

عندما تنجح في أي مره في الإنتصار على الخوف والتغلب عليه هنيء 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 .



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

القلق

السيطرة على الأحاسيس السلبية

إنّ الأحاسيس السلبية تتراكم في داخل الجسم مما يسبب أمراضاً. فعلى سبيل المثال أظهر بحث أجري في كلية الطب بجامعة سان فرانسيسكو سنة 1986 أن 93% من حالات المرضى في المستشفيات راجعة إلى العقل حينما يفكر بطريقة غير صحيحة تؤدي إلى اضطراب الأحاسيس وبالتالي إلى ظهور أعراض الاضطراب على الجسم في التحركات وتعبيرات الوجه وضربات القلب والتنفس.. إلخ وهكذا تتراكم 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 وتتسع الأفكار فإذا راودت العقل فكرة فيها إحساس سلبيّ فإن هذا الإحساس يزيد.

والدليل على ذلك أنك إذا نظرت إلى الساعة وفكرت 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 تصاعديّة مما يحدث تراكمًا في الأحاسيس وهو ما يؤدي إلى اشتعال العقل العاطفي وتسارع ضربات القلب - مع العلم أن ضربات القلب تزيد مئة ألف مرة في اليوم الواحد دون أن يشعر الإنسان بذلك - وحين يغضب

كتاب الثقة

الإنسان يتغير ضغط الدم ودرجة حرارة الدم والجسم ويصير معدّل 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 تتحكّم في أحاسيسك ومشاعرك وأن تتعلّم فن الاتصال مع الآخرين في عملك وبيتك وجامعتك.

خطر البرمجة السابقة

لم لا يقدر الناس خطورة الأحاسيس؟
لأنهم لا يدركون أن تلك الأحاسيس تسبب لهم أمراضاً وتؤثر على علاقاتهم بالآخرين. قال تعالى (ولو كنت فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك).

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

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

كتاب الثقة

الآخرين. هل سلوكهم هذا يرضي ربهم أو يحقق أهدافهم أو يحسن صحتهم؟ بالطبع لا! إذا 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 تتسبب في نتائجه ولذا يتعين عليه أن يتعلم كيف يضبط أحاسيسه ويتحكم فيها حتى يستطيع أن يعبد ربه على نحو أفضل وان يسعد بحياته الزوجية وان يوثق علاقاته بأصدقائه.

إن من البؤس أن يعيش الإنسان وحيداً وسط الناس.

إن الله عز وجل قد خلق العقل للإنسان كي يكون خادمه لا مديره، فإن جعلته مديرًا فسوف يدير لك فقط الملفات العقلية التي تمت برمجتها في الماضي، تلك الملفات التي أشار باحثو جامعتي سان فرانسيسكو وهارفارد إلى أن 90% منها ذو أثر سلبي لان 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 دون وعي، مما قد يسبب له مشكلات أو تعسراً في التعامل مع الآخرين حين يكبر. ومن ثم على الفرد أن يعمل على تصحيح تلك البرمجة السابقة وتنقيحها ومراجعتها أولاً بأول حتى تتحسن حياته وعلاقاته بالآخرين.

كتاب الثقة

احذر! الأحاسيس 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 الامتلاء الهواء وبالتالي يتأثر 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 يشتعل كل عضو وكل جهاز في جسمه ويصير في حالة تآهب 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 الواصلة عليه.

إذا فليتحكم الإنسان في أحاسيسه ليعيش حياة أفضل وأسعد. فإذا كان الإنسان ودوداً أو فظاً غليظاً، أو متزناً رحيماً 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 واحتياظه من خطر محقق على حسب تقدير العقل الباطني من تجاربك السابقة. ويعتبر عاطفة القلق العامل المشترك الأساسي لجميع الاضطرابات العصبية.

عندما يواجه الإنسان بنوع من التهديد الذي يستهدف حياته أو اعتبار ذاته والذي يثير خوفه أو فزعه، يطلق الجسم استجابة غريزية تدعي استجابة القتال/ الهروب، وهي عبارة عن إنذار بالتهديد القادم يهيئ الفرد ويمنحه النشاط والطاقة اللازمة للتعامل مع هذا التهديد، أما بالصمود و المواجهة، أو الركون للهرب تجنباً للأذى أو الموت. هذا كان ما يفعله أجدادنا في العصور الأولى للاستمرار في الحياة في بيئة 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، نسميها حالة قلق أو خوف أو فزع اعتماداً على حدة أو عنف الاستجابة، محذراً 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 نجنب أنفسنا انطلاقة هذا الإنذار في المقام الأول.

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 لموقف أو حادث مزعج، حقيقياً كان أو متوهماً. وقد لا يكون بحجم المثير. ومن المحتمل أن يكون مصاحباً بأعراض جسدية لإثارة الجهاز العصبي اللاإرادي كتعرق وارتجاف ودوخة.

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 مميّز بين نوعين من القلق، فالقلق الموضوعي هو عبارة عن استجابة واقعية للخطر الناجم عن البيئة، أما الثاني وهو القلق العصابي فهو ناتج عن صراع لا شعوري داخل الفرد الذي لا يكون قط واعياً بأسبابه. ويعتبر فرويد القلق كصراع لا شعوري بين رغبات أهو الجنسية والعدوانية من جانب، وبين رغبات الأنا والأنا العليا والتي تميل إلى عالم الواقع والمثاليات من جانب آخر. فالتعبير عن رغبات أهو يشكل بصورة واعية 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 أهو

كتاب الثقة

لإشباعها والتي يتم كتبها بصورة فاعلة يمكن أن ينفس 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 والعقاقير الضارة بالعقل.

نظرية التعلم تعتبر أن القلق يحدث نتيجة لارتباط مباشر بمثيرات القلق البيئية من خلال عمليات الأشرط والتعزيز. ومع التكرار ومضي الوقت يتم تعميم هذه الاستجابة لمثيرات بيئية جديدة قد لا يتعرف عليها العقل الواعي وإنما يدركها العقل اللاواعي 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 الاضطرابات العصابية مثل اضطراب القلق المعمم، واضطراب الوسواس القهري، ونوبات الرهاب والفرع المرضية، بالإضافة لإمكانية إصابتهم بالأمراض النفس جسدية، كالقولون العصبي، والصداع النصفي، وقرحة الاثني 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 مهنيًا واجتماعيًا وأسرياً. وأكثر ما يؤلم المصاب اجتراره لأفكار وذكريات سابقة مؤلمة، وتوقعات متشائمة عن المستقبل، وهموم قد تتعلق بالصحة أو العمل أو المال أو العلاقات الأسرية والاجتماعية. وهي تكون مصدر إثارة متواصلة للجهاز العصبي اللاإرادي الذي بدوره يؤدي إلى حالة قلق مستمرة. إثارة الجهاز العصبي اللاإرادي المستمرة قد يعرضهم مستقبلاً للأمراض النفس جسدية كالصداع النصفي وقرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم أو السكر.

فن التخلص من القلق!

كتبت - دلال العطوي
متي يجب عليك طلب المساعدة للعلاج من القلق حتي
لايتوغل في أعماقك ويأتي بنتائج سلبية علي حياتك؟

* وإذا بلغ القلق درجة كبيرة وسيطر عليك سيطرة محكمة..
فكيف يمكنك علي الأقل كخطوة أولى التعايش معه بسلام؟؟

القلق المفيد

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

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

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

كتاب الثقة

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

كلها أعراض للقلق وأكثرها خطورة هو إحساسك بالاكئاب وهما يتلازمان كما تقول د. روس، عندما يستبد بك القلق فيشل حركتك ويمنعك من القيام بواجباتك اليومية ونشاطك المعتاد الذي يجب أن تقومي به، هنا تحتاجين للمساعدة حتي لا تتأثر حياتك سلبيا بالقلق.. فغالبا ما يحولك القلق إلي إنسانة غير قادرة علي اتخاذ القرار السليم، أو تفقدين القدرة علي مواجهة موقف قد تتعرضين له، فتؤجلين قراراتك، وتلغين مواعيد مهمة هروبا من المواجهة لمجرد أن خوف القلق يكاد يشل حركتك... فكما تؤكد د. روس أن الذين يمتلكهم القلق، يتجنبون المواقف الصعبة ويبعدون عن التعامل مع الناس وعن أي مواجهة فهم يكونون بلا تركيز، لأن درجة قلقهم عالية جدا، وتحولهم إلي أشخاص مشلولي التفكير والحركة والمواجهة. وتحتاج هذه الدرجة من القلق إلي مساعدة طبية كما تري د. روس مديرة مركز روس للقلق واضطراباتة...

* والآن كيف تواجهين القلق؟

تنصحك د. أندروس بأن تضعي القلق في حجمه الطبيعي، وافصلي تماما بين المخاوف الحقيقية للحدث الذي تعرضت له، وبين هواجسك وخيالاتك التي تعظم دائما الخطر وقد تحوله إلي كارثة... تعلمي كيف تسيطرين علي المخاوف التي تستطيعين أن تسيطرين عليها... أما المخاوف الأخرى التي لا تقدرين علي ابعادها.. فحاولي أن تقبليها واسألي نفسك دائما... ماهي المخاوف التي يمكن ان تسيطر عليها، وما الذي لا تقدرين علي تغييره؟

كتاب الثقة

وباجابتك الصادقة مع نفسك يمكن القيام بما هو مطلوب..
غالباً ما تكونين بحاجة إلى أسرة تحتويك أو صديقة تفضين إليها
بمخاوفك وقلقك ومشاعرك المضطربة، وتساعدك علي التحدث في
مشكلتك وإذا زاد القلق... فعليك زيارة متخصص معالج لبدأ
بإعطائك أدوية خاصة بالقلق...

تعلمي فن الاسترخاء
والعلاج هنا، كما تشرح د. روس بمنتهي الأمانة، يسير في
خطين متوازيين، أولهما:

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

* والأمر الثاني هو أن تتعلمي فن الاسترخاء.. كيف تأخذين
النفس العميق، فعندما يقلق الناس، هم يجسسون أنفاسهم، ونحن
بدورنا نحاول أن نعلمهم من جديد كيف يتنفسون بطريقة صحية
سليمة تهدئ من روع جهازهم العصبي. وتنصحك د. روس بالقيام
بتمرينات اليوجا، أو التأمل، أو القيام بتمرينات رياضية، وهي تؤكد أن
الرياضة تأتي بنتيجة مذهلة في قهر القلق.

وتضيف د. أندروس انه عليك ألا تخلطي في قلقك بين كل
الأمر حتي لاتقعي في براثن المرض النفسي، فانت قلقة من حدث ما،
إذن عليك أن تبعدي قلقك عن أمور أخرى. في حياتك لانك إذا لم
تفرقي بين أسباب القلق ومصدره، فسوف تخسرين السلوك السليم في

كتاب الثقة

حياتك، وسوف تفقدين علاقاتك الاجتماعية، وتخسرين ثقتك في نفسك وقدراتك الفطرية... حاولي الا تزيد من الضغوط في حياتك والا تضيفي إلي كاهلك ضغطا نفسيا آخر فوق الضغط الذي تعاني 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 علي قدميك مرة أخرى سليمة، وإذا كنت مكتئبة، فذلك سوف يعقد الأمور أكثر...

وتقول إن الطلاق هو أفزع شيء قد تتعرض له المرأة ولا تشفي من عواقبه أو القلق الذي نتج عنه إلا بعد سنوات، حتي تستطيع المرأة الوقوف مرة أخرى علي قدميها وتسيطر علي أحزانها وصدمتها!

* والحقيقة الأكيدة التي تهمس بها د. روس مديرة مركز القلق، والتي توافقها عليها د. أندروس أستاذ مساعد الطب النفسي بجامعة هيوستن هي انه يجب عليك أن تكافحي حتي 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 والصحة 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
وهذي عشرون طريقة جميلة نحاول ان نتبع منها ما نستطيع
ومن ثم نرى النتيجة على ابداننا وعلى انفسنا ..

وهي ...

1- اختار لنفسك الأولويات المناسبة و حدد كل يوم أهدافا

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 عيبا. خطط لمشاريع

ممتعة

9- كافئ نفسك على الأعمال والتصرفات الإيجابية. (لا تنتظر

احد)

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 رغبتم بذلك - حتى ولو صوتك ليس جميلا !

كتاب الثقة

15- أجبر نفسك على التنفس بعمق كلما أحسست بالضغط

النفسي

16- رتب المكان الذي تعيش فيه بشكل مريح جميل ، حتى
ترغبوا 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 محب نفسك عطرك

19- قارن مشاكلك بمشاكل غيرك حتى لا تشفق على نفسك.

مهما يكن الحياة جميلة

20- اتخذ وضعية جسدية مريحة: قف بتوازن تام على قدمك

وإذا جلست استخدم كامل الكرسي



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

الأكتئاب والأحباط

مقدمة

- تعتبر مشاعر الحزن من الأحاسيس العادية التي يعاني منها كل شخص لدرجة معينة في حياته.
- أما الإكتئاب فهو حالة نفسانية تشتدّ فيها الأحاسيس بحيث تؤثر 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 اسابيع قليلة، لكنه في حالات أخرى قد يتطلب دعماً ومساعدة متخصصة، وقد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من كآبة شديدة الدخول إلى المستشفى حتى لا يسببوا الأذى لأنفسهم.
- الإكتئاب جزء من طيف كامل من الأمزجة المختلفة التي يمر بها الناس، فكلنا يمر في أوقات سعادة ووحزن وغالباً ما ينعكس ذلك على أحاسيسنا وشعورنا.
- والشعور بالحزن امر 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 الاكتئاب

- عدم المبالاة والإكتراث بشكل عام.
- تدني مستويات النشاط بشكل متواصل.
- وجع الظهر.
- حزن دائم.
- ضعف في الذاكرة.
- الصداع.
- إضطراب المعدة.
- مزاج سيء باستمرار.
- 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 يتتابه شهية مفرطة للطعام).
- فقدان التركيز
- قلة الإعتداد بالنفس.
- الشعور بالذنب.
- القلق.
- وساوس سقيمة وخيالات وهمية وأفكار غير عقلانية
- التفكير في إيذاء النفس.
- الهياج وعدم الإستقرار البدني.

إستبيان وكشف الإكتئاب

كتاب الثقة

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

1. أشعر بالحزن والهم بأغلب الأوقات.
2. لم أعد أستمتع بالأشياء كما كان فيما مضى.
3. فكرت بالانتحار.
4. اشعر 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. اشعر بالإرهاق دون سبب.
10. اشعر باليأس من المستقبل.

النتيجة:-

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

أسباب الإكتئاب

- اثناء الفترات الإنتقالية الكبرى بالحياة: مثل الطلاق أو الإنتقال من فترة المرهقة إلى سن الرشيد.

كتاب الثقة

- 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 ان تحدث بعد الولادة أو في فترة إنقطاع الطمث.
- عوامل متعلقة بنمط الحياة كالإسراف في تناول الكحول أو تعاطي المخدرات.
- يمكن ان يظهر الإكتئاب فجأة دون أن تتوفر اية عوامل واضحة وهذا يعرف بالإكتئاب الداخلي المنشأ.
- هناك دليل على أن لبعض الأشخاص ميلاً جينياً للإكتئاب تثيره حادثة أو مجموعة من الأحداث.

المعالجة بدون عقاقير

كتاب الثقة

- 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 إستماع شخص حيادي لمشكلاتك بدون أن يحكم عليها أو ينتقدها.
- وقد يقترح عليك الطبيب الإستعانة بأحد مقدّمي النصح أو بطبيب نفساني لدراسة حالتك رغم ان هنالك الكثير من التشابك بين هذين المنهجين، فالناصح عادة يميل إلى التركيز على احاسيسك ويساعدك في فهمها، في حين يسعى الطبيب النفسي إلى تغيير الأنماط السلبية للتفكير وتوجيهها في منحنى 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 بالعم والرعاية في مثل هذه الأوقات.

علاج الاكتئاب بالعقاقير المضادة للاكتئاب

- قد يصف لك الطبيب مساقاً علاجياً بالعقاقير المضادة للاكتئاب 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 للاكتئاب:

- 1- مثبطات إعادة السيروتين الإختيارية SSRIs
- 2- مثبطات أحادي أمين الأوكسيديز MAOIs
- 3- مضادات الإكتئاب غير متجانسة التركيب الحلقي (مضادات الإكتئاب ثلاثية الحلقات) HCAs

ناتي الان إلى التفاصيل:

الصف الأول: مثبطات إعادة السيروتين الإختيارية SSRIs وهي تعمل على تقوية نشاط الناقل العصبي المسمى بالسيروتونين عن طريق تأخير إعادة إلتقاط 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. فيالي اليمين تقوم نهاية إحدى الخلايا العصبية بإطلاق السيروتونين.

ويعبر بعض السيروتونين الوصلة العصبية وينشط الخلية الثانية.

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

كتاب الثقة

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

ومن اشهر تلك المثبطات إستعمالا:

* الفلوكسيتين.

* الباروكسيتين.

* السيرترالين.

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

ومن آثارها الجانبية:

* التهيج.

* تأخير القذف وبلوغ ذروة النشوة.

* إضعاف الرغبة الجنسية والإستثارة.

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

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

كتاب الثقة

ومن الاثار الجانبية لهذه المثبطات:

* 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 المثبط:

1- مثبطات تحتاج إلى تجنب الأطعمة المحتوية على التيرامين

وهي:

* الفينيلزين.

* الترايلسيبرومين.

* الأيزوكاربوكسازيد.

2- مثبطات لا تحتاج لخطر الأطعمة المحتوية على التيرامين:

* سيلاجيلين.

* الموكلوبياميد.

الصنف الثالث: مضادات الإكتئاب غير متجانسة التركيب

الحلقي (مضادات الإكتئاب ثلاثية الحلقات) HCAs

وتعمل على تقوية مفعول ناقلين عصبيين بالملح هما

النورإينفرين والسيروتونين،

وهذا الصنف ينبغي تناوله بالليل لأنه منوم

ومن الاثار 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 هذا الصنف الثالث لا يوصف لمرضى القلب لأنها تسبب إضطراباً بإيقاع ضربات القلب.

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

ونذكر من هذه العقاقير الشائع وصفها للمرضى:

- * الأميتربتيلين.
- * الدوكسيبين.
- * البروتريتيلين.

وعادة ما تبدأ العمل خلال بضعة اسابيع،
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 اخذ الدواء على مدى حسن إستجابة المريض وعلى جملة عوامل أخرى، لكن إذا ظلت العوامل المسببة للإكتئاب على حالها أو إذا بد أن فترة النصح كانت مكربة نوعاً ما، فمن الأفضل عادة الإنتظار ريثما تتحسن العوامل قبل التفكير في التوقف عن تناول الدواء. إن مضادات الاكتئاب لا تزيل القدرة على الإحساس بالطيف الطبيعي للمشاعر 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 للاكتئاب)

كتاب الثقة

- ويجب أن يكون الطعام صحياً .
- كما أنه من المهم أيضاً ملء كل يوم بنشاطات ممتعة ومشوقة لكن مع ضرورة عدم الإكثار منها.
- إن التواصل مع الأصدقاء والتحدث 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 ضع الزيت في وعاء من المياه الساخنة لتعطير الغرفة أو يمكنك وضع بضعة قطرات من الزيت العطري على منديل قماشي وتستنشق الرائحة.

ثانياً: العلاج العشبي:

يمكن للعلاج العشبي أن يفيد أيضاً:

- أ- يساعد شاي إكليل الجبل في التخفيف من الاحباط، 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 اي واحد من النقاط الإنعكاسية الموضحة في الصورة ادناه لمدة دقيقة تقريباً، وكرر الحركة نفسها في القدم الأخرى.

شرح للصورة:-

- حفز النقاط الثلاث للرأس والموجودة في اسفل الإصبع الكبير في القدم: في القاعدة والحافة الخارجية والطرف العلوي من الاصبع.
- 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:

للتخفيف من الإحباط ، إستخدم السبابة للشغط برفق في الإخدود الموجود فوق الشفة العليا وتحت الأنف ولمدة دقيقة تقريباً.

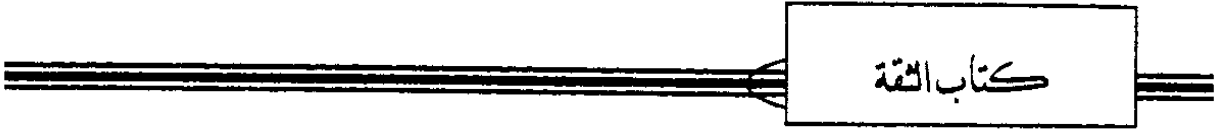
- إذ كان لديك شيء أو عمل عالق فأنهيه بأسرع وقت وأحسمي الأمر حتى يصبح إهتمامك للأمور المستقبلية الأخرى أكثر تركيزاً.

- إجلس مع نفسك قليلاً وإبحث عن الأسباب المباشرة لهذا القلق والتوتر والهم والحزن وحاول حلها لوحدك وإذا لم تستطع إستشير أصدقاؤك الأكبر منك أو أخوانك ذو الخبرة الأكبر في الحياة.

النظرة البعيدة المدى للحالة

كتاب الثقة

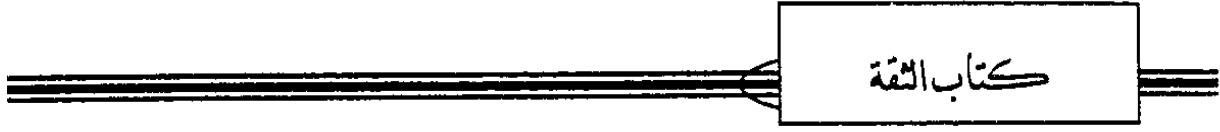
في أغلب الحالات يزول الاكتئاب بدون علاج أو بواسطة العلاج الداعم ومناقشة الحالة مع الناصح و/ أو الدواء.
لكن يظل البعض يعاني من نوبات إكتئاب طوال حياتهم مما يتطلب منهم الخضوع لعلاج متخصص لفترات طويلة.



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

كتاب الثقة

التفكير الإيجابي يدعم الثقة بالنفس



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

التفكير الايجابي وحديث النفس

دما نرى أشخاصا يتحدثون إلى أنفسهم بصوت مسموع نشعر أحيانا أن ما يفعلونه شيء غريب. غير أننا نعرف أن كل الناس يتحدثون إلى أنفسهم بصمت، ولا نعتقد أن ذلك شيء مستغرب أو مستهجن. وإذا آذانا شخص من الأشخاص بكلمة أو بفعل، نجد أحيانا أننا عندما نخلو إلى أنفسنا نعبر عن غضبنا بان نرسم مشهدا دراميا نتصور فيه أننا نتكلم بكثير من الغضب ونرد على الإهانة بمثلها بكلمات بالغة القسوة.

هناك من الناس من ينفق ساعات طويلة في رسم هذه المشاهد الغاضبة وتقليبها وتكبيرها وتصغيرها وتفصيلها، وهي مشاهد تعكس 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 وشؤونهم، ونلومهم ونعتب عليهم إلى غير ذلك.

وتزداد هذه الأحاديث في داخلنا قوة مع مرور الوقت وتزداد نفوذا على حياتنا إلى درجة أنها ترسم أحيانا الإطار الفكري والفلسفي الذي نتحرك في داخله ونتصرف وفقا له. وتسهم هذه الأحاديث في تشكيل قيمنا وترجمتها شيئا فشيئا إلى أفعال تحدد علاقاتنا مع أنفسنا

كتاب الثقة

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

حاول أن تكون واعيا 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 أوقفها على الفور. غي 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 يروق لنا. لماذا نسمح لأنفسنا أن نستمع إلى شريطي عكر صفونا؟ لنغير الشريط بشريط آخر يتحدث عما يدخل الفرح والسعادة إلى قلوبنا.

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

تعلم التفكير الايجابي

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

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

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

ثالثا : 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:
اولا: قم بتصوير العبارة الايجابية التي تناسبك اكثر من صورة .

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

ثالثا: عود نفسك النظر إلى هذه العبارات يومياً .

رابعا: كرر العبارات في ذهنك كلما تذكرتها باستمرار .

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

كتاب الثقة

ثالثا: 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:
 اولا: قم بتصوير العبارة الايجابية التي تناسبك اكثر من
 صورة .

ثانيا: الصق الصورة في أماكن متكررة أمامك بصورة يومية
 كموقع بارز في غرفة النوم، بجوار مكتبك عند الباب.
 ثالثا: عود نفسك النظر إلى هذه العبارات يوميا.
 رابعا: كرر العبارات في ذهنك كلما تذكرتها باستمرار

التفكير الإيجابي طريقك للنجاح فإياك 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 مهما كان مركزه أو تحصيله العلمي .
 فالعقل يخضع للتدريب الجيد ويمكن اكتساب التفكير المنظم العميق
 والخلاق، وللتفكير استراتيجية وقواعد يجب أن نتنبه إليها ومنها:

كتاب الثقة

- اكتشاف المواهب:

يحتاج كل رجل في مرحلة ما من عمره أن يكتشف مواهبه، لأن الموهبة كنز مدفون داخل كل فرد يجب التنقيب عنه وإخراجه والاستفادة منه، ولكل رجل كنزه المدفون المختلف عن الآخر وليس شرطاً أن يكون كنزك مماثلاً لغيرك ممن حولك. هكذا فعل العباقر والنابغون الذين وضعوا أيديهم على الكنز الداخلي واستغلوه 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 طالبا على سبيل المثال لا تنحصر بالمناهج الدراسية استعدادا للامتحان فقط، وإذا كنت موظفاً أو عاملاً 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 لتتراكم 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 جدا 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 الثقة

حيل وطرق لتنمية الثقة بالنفس



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

المواجهة .. الحل الأمثل للتخلص من الخوف

قال علماء نفسيون مؤخراً أن أسرع طريقة لعلاج المخاوف التي يعانيتها البعض هي استخدام عقار يزيد ما لديهم من خوف ثم تعريضهم بعد ذلك للشيء الذي يخافونه.

ويقوم علماء النفس عادة بعلاج الاضطرابات النفسية التي يعانيتها البعض مثل مرض الرهاب عن طريق أساليب سلوكية بتعريض 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 المواظبة 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 تعريض 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 تتنابه 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 منادياً: أمي أمي أدركيني.. فما الذي يحدث لنا بالفعل خلال هذه اللحظات العصبية، وما هو هذا الحدث الجلل الذي أثار لدينا هذه الانفعالات العصبية، وهل نعرض أنفسنا لخطر الموت لحظة الهلع الشديد؟

والواقع أن الخوف، والغضب والفرح، والحزن، إحساس بشري يرتدي أحياناً ثوباً لطيفاً، وأحياناً أخرى يكون شديداً على النفس. وجل هذه الانفعالات تحدث عندما يتفاجأ دماغنا بشيء ما. ويقوم الدماغ بمواجهة سلسلة منطقية من الرسائل المتدفقة من الرسائل المتدفقة إليه من حواسنا الخمس، حيث يعمل على تحليلها بصورة منطقية أيضاً.

ويرى علماء النفس أن الانفعال عبارة عن رد فعل نفسي وفسولوجي، 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 ببيئتنا، وليس الخوف سوى الانفعال الذي ينتابنا في حالة الخطر أو التهديد أو حالة التعرض لمحنة ما. ويعمل 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 الحشرة 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 ومما يمكن توقعه قبل وقوعه، أكثر مما يتولد عن الموقف الحقيقي الذي يواجهه المرء، حتى ولو كان هذا الموقف الذي يتعرض له بشكل مختلف تماما 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 سيتجمد في عروقه.

وبينت إحدى الدراسات أخيرا وجود شذوذات وراثية غير معتادة قد تكون ذات علاقة بحالات الفزع والرهاب المرضي Phobia، فقد صرح 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

الدكتور كزافير استيفيل من مركز الوراثة الجزيئية والطبية في برشلونة قد تمكن من كشف آلية وراثية جديدة لحدوث المرض.

والرهاب هو اضطراب نفسي يتميز بوجود خوف غير منطقي أو خوف مبالغ فيه من أجسام أو مواقف أو حركات أو وظائف جسمية غير خطيرة لا تشكل مصدرا للقلق في الحالات الطبيعية. ويختلف 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 الصبغي 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.

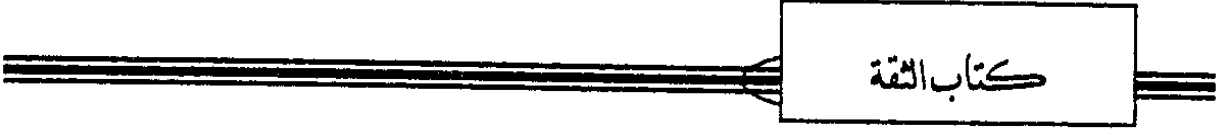
ويقول الدكتور استيفيل: "لا يبدو أن هذا الاضطراب يورث لأننا لم نتمكن من مشاهدته في جميع الخلايا عند المصابين. وقد يولد الشخص ولديه هذه الطفرة، ومن المحتمل أيضا أنه يكتسبها أثناء التطور والنمو. وقد وجد استيفيل تلك الطفرة في 25% من عينة من النطاف، لكن ليس من الواضح تماما إن كانت هذه النطاف قادرة على إحداث حمل ناجح". ويتابع استيفيل: "علينا الآن التعرف على المورثات التي لها علاقة بهذا الاضطراب والطفرة التي تحملها هذه المورثات".

وعمل استيفيل في البداية على دراسة 140 شخصا من أسر مختلفة في إحدى القرى الإسبانية، الذين كانوا يعانون إما من رهاب

كتاب الثقة

المجتمع Social Phobia أو الخوف من الأماكن المفتوحة، أو كانوا يعانون من نوبات هلع وفزع متكررة، ومن ثم قام بدراسة 70 شخصا 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 97% من المجموعة الثانية الذين لا تربطهم أي علاقة أسرية لديهم هذا الاضطراب، مقارنة مع 7% فقط عند مجموعة الأشخاص الأصحاء.

ويوضح استيفيل: "يعتبر هذا عملاً يزيد القابلية للإصابة، ولا يعني بالضرورة وجود هذا الاضطراب الوراثي 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".



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

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، ولهذا 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 المنتهية أو غير المتقنة.
- 4- من حق أي إنسان أن يرفض ما يراه غير مناسب له للقيام به، بل أحياناً كثرة القبول لأي عمل قد يجريئ الناس عليه، فتصبح حياته وساعاته جدولاً 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 تقول: "لا أستطيع أن أقوم بهذا العمل في الغد، فما رأيك في الأسبوع القادم؟ أو ما رأيك أن يقوم به شخص آخر تقترح اسمه؟"

كتاب الثقة

- 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 طلبهم 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 الازدحام 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، فهذا 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 يتناسب معك وما يناسب جدولك من الأعمال.
- 13- على الإنسان أن يعيش حياة متوازنة، يأخذ ويعطي دائماً، فلا يأخذ دائماً فيكرهه من حوله ولا يعطي دائماً، فيصل لمرحلة يكره نفسه ويميل منها، وإذا تأملنا سورة "الضحى" سنجد هذا الاتزان واضحاً. 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 الى خطوات وإرادة. إذا شعرت أن المسافات بعيدة، وبدأ اليأس يتسلل اليك، فكثف جهودك، فهذه أول بوارق النجاح. لا تستمع الى 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. اجعل خطواتك ما تعتقد أنه يحقق نجاحك، ويتوافق مع مبادئك. الإرادة والمثابرة تفتحان بوابات النجاح، والذين نجحوا في حياتهم وحققوا إنجازات كبيرة كانوا أشخاصا بسيطين مثلنا، يلمنون ويسعون واستطاعوا أن يصلوا بمراسيهم الى شاطئ النجاح، بعد مرورهم على موانئ الفشل، ومحطات المد والجزر في الحياة.

ضع نصب عينيك المستقبل، واجعل سلاحك الثقة بالنفس، والإيمان الصادق. وأي تجربة فشل هي تعزيز لاحتمالات النجاح. الحلم حق مشروع لكل شخص، ولكنه وحده لا يحقق النجاح، بل العمل على ترجمة الحلم الى واقع.

تمر علينا مراحل قد نفقد فيها الايقاع الطبيعي و تبعدنا عن المسار الأساسي، قد تضيع أيام، وربما ترحل سنين. ولكن المبادرة

كتاب الثقة

بالعودة الى المسار ووضع العربة في مكانها الصحيح، ومواصلة المشوار 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.

لا تربط نجاحك بالمقارنات، فالنجاح الحقيقي هو توازنك الذاتي، والقدرة على استغلال امكاناتك المتاحة لك. لا تخدعك الفلاشات، فهي مجرد أضواء خادعة. ركز على الأشياء الحقيقية، فهي التي تبقى. الحياة جميلة تمتع بها في لحظتها الآنية، وفي انتظار الأجل في الغد.

واجه الآخرين في موقعك

غالباً ما تبرز الفرق الرياضية النجاح حين تلعب على أراضيها، وهذا أمر مؤكد إذ من الصعب مواجهة شخص آخر في مكتبه أو منزله.

إن توكيد مواقفك في أرضك كلما أمكن ذلك، يمنحك أفضلية حاذقة قوية. ولذلك نجد أن الدول تفضل - عند إجراء محادثات هامة مع الأطراف الأخرى - أن تجري تلك المحادثات على أراضيها. ومن هنا فإن علماء النفس ينصحونك بأن تكون أنت المضيف، إذا كان عليك إجراء مفاوضات جادة مع طرف آخر.

لنقل إنك مزعم على مقابلة جارك للكلام عن شجرته التي تسد حديقة منزلك الخلفية، فهل تذهب إليه أم تدعوه إلى منزلك؟ العديد من الناس يكون أشد إقناعاً في محيطه هو، لذلك يسعى دهاة المفاوضات إلى عقد الجلسات في مكاتبهم، وليس في مكاتب الأطراف الآخرين.

وفي اختبار أُجري في بالتي مور في ولاية ماريلاند الأمريكية، تولى عالم النفس "رالف تيلور" و"جوزف لاني" دراسة ستين طالباً من جامعة هوبكنو من حيث قابليتهم للسيطرة على الآخرين. وجعلوا المجموعة في أقسام من ثلاثة أشخاص: واحد منهم ضعيف التأثير، والثاني متوسطه، والثالث قويّة، طالبين من كل قسم الاتفاق حول عشر نقاط من شأنها خفض موازنة الجامعة.

كتاب الثقة

واجتمع 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 حججهم. وهذا يعني إنه إذا لم يستطع أحدنا عقد اجتماع في داره أو مكتبه، فالأفضل أن يقابل الآخر في مكان محايد إذا شاء ضمان التأثير عليه.

كيف تنفس عن غضبك؟

في لحظات الغضب نبحث عن مخرج ينقذنا من شحناته، فتكثر طرق وأساليب التنفيس، كل حسب شخصيته وطباعه وتركيبته النفسية. فهل يجوز أن ننفس 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 التنفيس". والغرض من هذا الخط المجاني، هو إطلاق الطاقة المكبوتة لدى مستخدمي المشحونين بمشاعر الغضب، والحنق، وتحويل هذه الانفعالات إلى طاقة إيجابية، من أجل استبدال مشاعر الغضب بمشاعر البهجة والسرور. فكيف نقوم بالتنفيس عن غضبنا، في ظل غياب خدمة كتلك في مجتمعاتنا؟ هل نصرخ ونكسر، ونشتم؟ أم نهرب من المواجهة؟ مفضلين إسقاط غضبنا في البحر، أو حتى كبتة في أنفسنا مع ما يحمله ذلك من أضرار صحية ونفسية على حد سواء؟

على الفور

"نفس عن غضبك كي تريح"، مبدأ ينصح به مهندس البترول سعيد احمد الشنطي (37 عاماً ومتزوج منذ 6 سنوات)، لافتاً إلى أن "التصريح عن الغضب، يُخرج صاحبه من حالة العصبية التي تتلبسه وتسيطر عليه، فيثلج صدره، ويهدئ من انفعالاته، ويعيده إلى ما كان عليه قبل لحظات الغضب". ويشبه الشنطي الغضب في حالة كتمانها بالـ "حطب وعود الثقاب". ويقول: "لهذا، لا بد من إيجاد طرق ننفس بها عن مشاعر الغضب التي من المؤكد ستقتلنا لو أبقيناها داخلنا" حسب تعبيره.

كتاب الثقة

ويؤكد سعيد، الذي يعترف بأنه رجل عصبي أنه "يجرر غضبه من لجامه في اللحظة نفسها التي تتابته مشاعر الغضب، فردة الفعل تخرج وراء الفعل مباشرة". فإذا علق بزحمة سير عبّر عن غضبه بوضع يده على بوق السيارة لأكثر من دقيقة، وإذا تعمد أحدهم تجاوزه أثناء القيادة أسرع إلى فتح نافذة سيارته و"بهدلته"، فـ"المواجهة" في رأيه، "هي الطريقة المثلى للتنفيس عن الغضب"، مبرراً سياسته بالقول إن "الامتناع عن المواجهة يصب دائماً في مصلحة الطرف الذي أغضبنا، وبهذا نكون ضحية استفزازه وضحية خجلنا وصمتنا".

تخطيم

لا يرتاح الغاضب في عُرف محمد إبراهيم (23 سنة، أعزب/ مبرمج في شركة بترول) "إلا إذا أقدم على تخطيم 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 "فش خلقه" في الطرف الآخر، فيتجاوز مرحلة الأخذ والرد والصراخ الذي قد يوصل إلى الضرب في كثير من الأحيان، وبهذا يكون التكسير هو ردة الفعل الإيجابية التي تحمي الطرفين من نشوب مشكلة حقيقية". ويعترف إبراهيم بأن تخطيم الأشياء في حالات غضبه يحوله إلى شخص هادئ ومرتاح، لا يحمل أي مشاعر سلبية تجاه أحد. ويقول: "كأن شحنت 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 والتخطيم".

كتاب الثقة

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 التنفيس عن غضبه. ويقول: "حين أغضب أبدأ إلى الصراخ الذي يشبه الماء البارد حين نسكبه على النار، فأخرج من توترتي مستعيداً بذلك الصوت العالي هدوئي". وينطلق سلطان مبرراً اعتماده على الصراخ، فيقول: "لا يغضب المرء من تلقاء نفسه، فهناك دائماً مسبب يجعلنا نفقد أعصابنا، ونبحث عن شيء نصب عليه غضبنا". يضيف: "لهذا، أنا أواجه من أغضبني بالصراخ، معلناً 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 التنفيس عن الغضب وتغيير المزاج المعكر، وتهديئة 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 التنفيس عن الغضب، فيقول: "التدخين يمنعني من المواجهة، وأنا أحرق بتلك السجائر كل الغيظ الذي يملكني وأنا واقع تحت تأثيره"، مشيراً إلى أن عدد السجائر التي يدخنها بدافع التنفيس 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 ينتهجها 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 أرق

والظاهر أن التنفيس عن الغضب في قانون النساء يتأرجح 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 متهور من دون شك. لهذا، عليه أن يتعد عن المكان الذي انفجر فيه غضبه"، مشيرة إلى أن "البحر يشكل مخرجاً مثالياً من حمل الغضب الثقيل الذي يأتي دائماً من الناس لا من أنفسنا". وتؤكد 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 ورؤية الناس يمارسون الرياضة، يهدئان من شحنات الغضب العالية ويبدلان من نظرة 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 "إنما طريقة راقية في معالجة المشكلة، وفن لا يتقنه

كتاب الثقة

كثيرون ممن يجدون في العصبية والصراخ وسيلتهم الوحيدة التي يبررون بها خروجهم عن رشدهم".

موسيقى

ويأتي الاستماع إلى الموسيقى الهادئة، كخيار آخر عند الجنس اللطيف حين يغضب. وهذا ما تطرحه مي مطر (23 سنة، جامعية، عازبة) متخذة من تجربتها مع الغضب دليلاً لوجهة نظرها. وإذا تحدثت مي 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 ستجد فيه راحتها.

تضيف مريم في حديثها عن تأثير الموسيقى في الإنسان الغاضب، حيث تشير قائلة: "تحولنا الموسيقى إلى أناس أطف مما نحن عليه في حقيقة الأمر. لهذا نتخلص من كل ما هو فظ وبشع في مزاجنا العصبي، لا بل ونندم على أننا وقعنا فريسة للغضب الذي يساوي بين العاقل والمجنون في أقل من دقيقة".

خلال الحمل

يلعب الوضع الاجتماعي للفتاة دوراً في طريقة تنفيسها 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. تعترف إسرائ عبد الفتاح (26 سنة، متزوجة، ولديها ولدان) بأن "الصراخ" هو وسيلتها للتنفيس عن الغضب، فالحياة الزوجية ومسؤولياتها يضغانها تحت حمل يضغط على أعصابها، لهذا تجد في الصراخ دواءً مخففاً لعصبيتها، وهي تشير إلى أنها تصرخ إذا كانت وحدها أو مع الأولاد، شرط أن تخرج منها تلك

كتاب الثقة

الطاقة الثقيلة. وتوضح أن "معدل الغضب والتنفيس عنه يبلغان ذروتها في فترة الحمل، وهذا ما يحصل معي. ذلك أنني 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 صراخي مغلق، أبدأ بالبكاء حتى أهدئ من روحي، فالبكاء يخرجنا من مزاج الغضب، ويجعلنا مسلمين كأطفال لا يريدون في الدنيا إلا حضن أمهاتهم".

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 تعرّفه 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 وتبردها، فكلما كان سبب الغضب كبيراً طالت فترة البكاء والعكس.

وتفسر رزان لجوءها إلى البكاء بقولها: إن "الزواج برجلٍ هادئ يمنع المرأة من الصراخ، على الرغم من أنها تجدد في الصراخ متنفساً حقيقياً. لهذا يصبح البكاء الطريقة الوحيدة التي "تفش خلقها وتريجها من عفاريت الغضب الذي تتقافز أمامها".

راحة نفسية مشروطة

يتوقف الدكتور إيهاب مكّي (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. فعندها، يصبح مدمراً وسبباً بمشاكل عديدة، سواء في العمل أم في العلاقات الإنسانية".

ويجد الدكتور مكّي في التنفيس عن الغضب "حالة صحية يفرع 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 كتمان الغضب"، مشروطاً "أن يراعي التنفيس عن الغضب المعايير الاجتماعية والضوابط الأخلاقية التي لا تمس مشاعر الآخرين" حسب تعبيره.

وعما إذا كان هناك أشخاص يصعب إغضابهم أكثر من غيرهم، يجيب الدكتور مكّي، فيقول: "هناك خلايا في الدماغ مسؤولة عن التحكم عند الغضب وردود الفعل، فكلما كانت قوية يكون الإنسان أكثر تعقلاً وتحكماً في الانفعال، وكلما كانت ضعيفة يكون أكثر إثارة وانفعالاً، ناهيك عن أسلوب التربية والثقافة، والبيئة التي ينشأ الإنسان في محيطها، 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 يتأكلون من الداخل من شدة الغضب، ووجود آخرين يميلون إلى قذف الأشياء واستخدام اليد أو التلفظ بمفردات غير لائقة، وآخرين يؤثرون الانسحاب والهروب من المواجهة".

غضباً المرأة والرجل "يأخذان مسارين مختلفين" كما يجد الدكتور مكّي في سياق تحليله، فيقول: "تختلف طبيعة الرجل عن المرأة باختلاف نفسية كل منهما، 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 إرضاءه 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 بمحيطه، فيفقد اتزانه ويعبر عن غضبه بشكل عنيف وسلوك عدواني، سواء باللفظ أم استخدام اليد، عليه أن يسارع إلى الطبيب النفسي حتى يساعده 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، لحل المشكلة بطريقة منطقية وحكيمة، إضافة إلى التدريب على مهارات التواصل مع الآخرين والتريث قبل إصدار الأحكام، وكلها خطوات تساعد على العلاج النفسي للحالة.

كتاب الثقة

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

برمج يومك بالأحاسيس الإيجابية

1- استيقظ صباحا 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 صباحا حيث أنها من الممكن أن تبرمج يومك كله بالأحاسيس السلبية، وركز انتباهك على الأشياء الإيجابية، وابدأ يومك بنظرة سليمة تجاه الأشياء.

2- احتفظ بابتسامة جذابة على وجهك:

حتى إذا لم تكن تشعر أنك تريد أن تبسم فتظاهر بالابتسامة حيث إن العقل الباطن لا يستطيع أن يفرق بين الشيء الحقيقي والشيء غير الحقيقي، وعلى ذلك فمن الأفضل أن تقرر أن تبسم باستمرار.

3- كن البادئ بالتحية والسلام:

هناك حديث شريف يقول "وخيرهما الذي يبدأ بالسلام"... فلا تنتظر الغير وابدأ أنت.

4- كن منصتا جيدا:

اعلم أن هذا ليس بالأمر السهل دائما، وربما يحتاج لبعض الوقت حتى تتعود على ذلك، فابدأ من الآن... لا تقاطع أحدا أثناء حديثه... وعليك بإظهار الاهتمام... وكن منصتا جيدا...

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 تواريخ ميلاد المحيطين بك:
بتدوينك لتواريخ ميلاد المحيطين بك يمكنك عمل مفاجأة تدخل السرور على قلوبهم بأن تتصل بهم أو أن تبعث لهم بطاقات التهئة 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 فرقا كبيرا في العلاقة الإيجابية بينكما.
- 10- ضم من تحبه إلى صدرك:
قالت فيرجينا ساتير الاختصاصية العالمية في حل مشاكل الأسرة "نحن نحتاج إلى 4 ضمات مملوءة بالحب للبقاء، 8 لصيانة كيان الأسرة، و12 ضمة للنمو"... فابدأ من اليوم باتباع ذلك يوميا وستندهش من قوة تأثير النتائج.
- 11- كن السبب في أن يبتسم 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 ومعه علبة من الحلوى وأعطى 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 أجدب انتباه الصحف، ولكنني رأيت الكآبة على وجوه الركاب في ذلك اليوم، فقررت أن أقوم بعمل شيء يسعدهم، فأنا أشعر 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 دائما كلمة "من فضلك" وكلمة "شكرا":

هذه الكلمات البسيطة تؤدي إلى نتائج مذهشة... 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 يعملوك

بها.

من اليوم ابتسم للآخرين كما تحب أن يتسموا لك.

من اليوم امدح الآخرين كما تحب أن يقوموا هم بمدحك.

من اليوم أنصت للآخرين كما تحب أن ينصتوا إليك.

من اليوم ساعد الآخرين كما تحب أن يساعدوك.

بهذه الطريقة ستصل لأعلى مستوى من النجاح، وستكون في

طريقك للسعادة بلا حدود.

كتاب التقة

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

حل المشكلات في مواجهتها

علماء النفس وأطباء الصحة النفسية ينصحون بأن أحسن الحلول للتخلص من القلق مما يواجهه الفرد من أمور ومشكلات وصعاب وجور، إنما يكون بمواجهة علمية وواقعية وبالسرعة الممكنة، وأن يحاول حلها قدر المستطاع ثم ينساها، فمن العبث أن يقلق ويغرق الفرد في القلق لأمر لا تخضع لرقابته، أو لأخطاء اقترفها ولا يملك إصلاحها، أو أن إصلاحها لا يفيد 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 يواجه بخطر هو أن يتصرف حياله تصرفه إزاء أية مشكلة من مشكلات التكيف والتلاؤم، 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 تدريبهم من قبل الأسرة ودور الحضانة والمدرسة قادرين على مواجهة مثل هذه الحالات أو بعضاً منها، وبفضل تراكم هذه الخبرات باتوا قادرين على مواجهة المشكل والتصرف حياله تصرفاً مناسباً بكل هدوء، لا يشوبه شائبة من أي "هيجان" أو غضب أو قلق. ويعتبر علماء النفس أن الإنسان يولد وهو مزود بقدره 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 بواكير الطفولة وحتى ما بعد سن الرشد، ولا تحدث التغييرات في السلوك الانفعالي والمواقف "الهيجانية"

كتاب الثقة

بصورة مفاجئة، وإن بعض الاتجاهات الانفعالية والنزعات "الهيجانية" تكون ألصق 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 حتماً.

إن التعب النفسي واحد من المعوقات الرئيسية لنمو الإنسان في
شخصيته الداخلية، وعلاقاته الاجتماعية. ولذلك كان لابد من تسليط
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 استصعاب العمل، واستصعاب 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 بإنجازه، ذلك إما بسبب طبيعة العمل المملة، أو
بسبب صعوبته، فيميل إلى التهرب منه. وكلما طالت مدة التأجيل تزايد
شعور المرء بالتعب.

كتاب الثقة

وتعب البداية تعب حقيقي بالفعل، وإن لم يكن في الواقع تعباً
بدنياً ينتاب العضلات ويهرق العظام. ولهذا النوع من التعب، علاج
جلي واضح، على الرغم أنه غير سهل التطبيق، عنيت به ممارسة الإرادة.
أما تعب الأداء فهو أمر تتطلب معالجته مزيداً من الصعوبة
بحيث أن المرء، في هذه الحال، لا يتقاعس عن الشروع في العمل، وإنما
يبدو قاصراً عن إنجاز المهمة التي يقوم بها، لأسباب لا يمكنه التغلب
عليها مهما بذل من الجهد، فيتتابه الفشل تلو الفشل، وتتراكم صدماته
عليه ويتفاقم لديه، من جراء ذلك، عبء الشعور بالإجهاد العقلي. فإذا
كان التعب هو من نوع تعب البداية، فإن هنالك أحد حلين:

إمّا أن تبدأ من الأسهل فالأصعب، وتلك طريقة أغلب الناس
الذين يبحثون عما يريحهم. وقد لا تكون تلك طريقة ناجحة، حيث
يبقى التعب كما هو مصدر إزعاج في مكانه ويضغط على الأعصاب.
وإمّا أن تبدأ بالأصعب، فتفكّ مشكلته. وهذا ما يوصي به
رئيس تحرير دائرة المعارف البريطانية "مورتيمر أدلر"، من خلال تجربته
الشخصية، فيقول:

عندما أشعر بأنني أتأبى القيام فوراً بعمل معين، وأحاول أن
أتنصل منه، فأدسه تحت كومة من الملفات الأخرى التي يتعين 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 دائماً بالتصدي
أولاً لأصعب المهمات.

ويقول الرجل: منذ سنوات، حينما كنت أعد للنشر سلسلة
"الروائع في عالم الغرب"، شرعت في تابة مائة ومقالين يتناول كل منها
الفكرة الكبرى التي ناقشها كل من مؤلفي تلك الكتب. وقد استغرقت

كتاب الثقة

مني كتابة هذه المقالات التي كنت أعنى بها إلى جانب أعمالى الأخرى، عامين ونصف عام، طوال سبعة أيام في الأسبوع. ولو كنت سمحت لنفسى بأن أتصدى أولاً للأفكار التي بدت لي سهلة بالنسبة إلى غيرها، لما كنت انتهيت أبداً من ذلك العمل، ولكنني التزمت بالقاعدة التي وضعتها لنفسى، 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 موسوعية لمقالات الموسوعة وفقاً للترتيب الأبجدي، وبما أنه لم يسبق لهذا العمل مثيل، ظلت أتطلع إلى الحلول يوماً بعد يوم، ولكنها كانت تقصر كلها دون الهدف المنشود، فتراكم عليّ التعب الذهني حتى كاد أن يغلبني.

(وذات يوم، وقد أنك 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 الحرج كامن في المشكلة نفسها، وليس فيّ أنا. وبعد أن انتهيت من ذلك إلى مقدار من الإحساس بالارتياح، اتخذت مقعداً مريحاً، واستغرقت في النوم.

وبعد ساعة تقريباً، استيقظت فجأة لأجد الحل واضحاً في ذهني. وفي الأسابيع التي أعقبت ذلك كانت كل خطوة في تقدم العمل

كتاب الثقة

تحمل إليّ دليلاً جديداً على صواب الحل الذي استنبطه عقلي الباطني. وعلى الرغم من أن مشقة هذا العمل لم يقلّ 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 عما يطلق عليه علماء النفس اسم "التدفق".

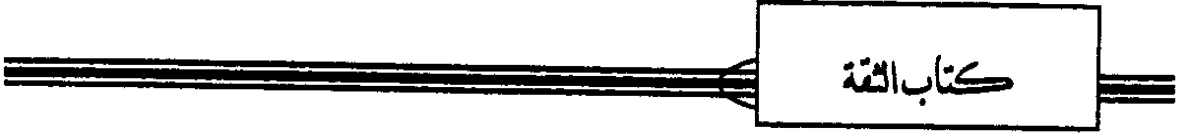
وعلى كل حال، فإن أهم خطوة يجب اتخاذها لمعالجة التعب النفسي، هو أن نحاول اكتشافه، وهذا يتطلب أن نتخذ من التعب الذي يتعدّر تعليله، ولا يعود أمره إلى سبب بدني، نذيراً يحملنا على رد هذا التعب إلى مصدره الحقيقي، فنجدّ في البحث عن الهزيمة التي نحاول سترها، ولا نبغي الاعتراف بها. وعلينا بعد ذلك أن نشخص سبب 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 نسلّم بحقيقة الوضع، ونعتذر عن المضي فيه. وقد تكون العقبة كامنة في تأبيننا مواجهة المشكلة، وهنا يكون الحل في معظم الحالات توجيه اهتمامنا بصبر ومثابرة إلى العمل المطروح، ومعالجته بكل ما نملك من مهارة وعزم، 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، فإنها لن يخذلك في تسع حالات من عشر، ويوحى 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 تكن العقبة النوعية التي تعترض 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.



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

النظرة الايجابية 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 الجهود، 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 بالمثل 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 الجهود، لأنها تنبع من إيمان الشخص بها، أي من ذاته ومن قناعاته 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، تتبدد صورتها من أمامه كالسراب الذي يجده عابر الصحراء. لكن، هذا السراب، وإن كان مخيباً للأمل، فإنه يصبح عند البعض بمثابة محفز للمضي قدماً في مسيرته وعبور الصحراء، أو يتحول إلى ضربة قاضية تصيب الفرد بالإحباط والاكتئاب. تعتمد النتيجة على طريقة نظرة الإنسان إلى الحياة من حوله، فإذا اعتاد رؤية النصف الملائم من الكوب، فإنه حتماً سيعرف كيف يجير كل المواقف السلبية لمصلحته 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، ويرزح 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 سيتمكن 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 التعاسة 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 بروس، يتحدث الكاتب الفرنسي عن طريق الخمول والاستسلام الذي كان يغرقه في الحزن ويبعده عن أحاسيس السعادة. يصف بروس صراعه مع الاستسلام أثناء محاولاته استعادة الأحاسيس التي انتابته لحظة تناوله قطعة من الحلوى مغمسة بالشاي، والتعرف إلى مصدرها أو منبعها. حاول بروس البحث كثيراً، وجند كل طاقته للتوصل إلى معرفة حقيقة هذا الشعور الغريب والجميل، الذي بعث في جسده الحياة من جديد. لكن درب «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 ومشروعات غده التي كانت في أغلبية الأوقات تؤجل إلى يوم آخر. غير أن إصراره على

كتاب الثقة

معرفة سر هذه السعادة المؤقتة، جعله يتذكر فجأة حالته 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 بروس، سوف تكتشف مدى سهولة غرق الإنسان في دوامة التعاسة والبؤس، مقارنة بمحاولاته وجهوده المبذولة من أجل استعادة لحظات الفرح. لتوضيح الصورة أكثر، تخيل شخصاً يجلس على كنبه في غرفة انطفأ النور فيها فجأة. في رأيك هل في إمكانه إنارة الغرفة من جديد وهو مرتاح في مكانه، أم أن عليه أن يقف ويبدل 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 لا بد من أن ترتد إليه. هكذا إذا صرخ الإنسان قائلاً: «أنت عدوي»، سوف يردد الصدى من وراءه: «أنت عدوي». بدورها الحياة ليست سوى مرآة تعكس ما يراه الإنسان. هذا يعني أن السعادة ما هي إلا انعكاس حقيقي لمشاعره وأحاسيسه الداخلية، إضافة إلى طريقة نظرتة إلى ذاته. هكذا، يرى المتشائمون النصف الفارغ من الكوب، فمن يضع نظارات سوداء على عينيه، يجب ألا يسأل عن سبب كل هذا السواد والعتمة في العالم. البعض يشبه المتشائمين بمرضى الأمراض العصبية الذين يعيشون في عالم من الخدع البصرية، حيث يمتزج الواقع مع الخيال لدرجة يعجزون فيها عن التفريق بينهما.

يمكن الاستنتاج هنا أن تعاسة البعض تعود إلى الفشل في اختيار «التكتيك» الصحيح الذي يوصلهم إلى السعادة. لعل الخطأ الذي ارتكبه أولئك هو تساؤلهم 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 تعاسة حقيقية. 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 التعاسة 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 سلعتهم. 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 وهبتها. أجل، الصدق، وقول الحقيقة، أكثر فاعلية وتأثيراً، حتى من المنظور البراغماتي (الذرائعي)، أي حتى بغض النظر عن دعاوى الاعتبار الأخلاقية والمبادئ، فضلاً عن الالتزام الديني. كيف ذلك؟ لنأخذ مثلاً ملموساً:

تعمل ابتسام ممثلاً تجارياً لشركة معدات وأثاث مكاتب معروفة، لنسّمها «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، لنسّمها «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، والتوسل إليه، وتمضية وقت في شرح مميزات التعامل مع «شركة أ»، ومصالحة «شركة ب» في ذلك. في النهاية،

كتاب الثقة

أذعنت لأمر مديرها، الذي طالبها بإلحاح، وساء لها عن نتائج تفصيها. 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 تنتظر نصف ساعة، ريثما ينتهي من قراءة تقرير مهم.

البعض شعاره: «لا أكذب ولكن.. أتجمل» إعطاء صورة

المسؤول المشابر

في الواقع، كذب مدير مشتريات «شركة ب»، إذ لم يكن عنده أي تقرير للقراءة، وكان بالأحرى يتحاور عبر شبكة الإنترنت مع أصدقاء وصدقات. لكنه، عبر تلك الكذبة، أراد أن يلمع صورته، ويولي ذاته أهمية، ويظهر بمظهر المتوسّل إليه، أي بمركز القوي، بالتالي بمنزلة 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 ومتعجرف، وليس في حوزته أي عمل مهم، لكنه يصر على جعل الآخرين ينتظرون، لكي يعطي نفسه صورة المسؤول المشابر، المنهمك في العمل والغارق في الملفات، في حين أن في إمكانه استقبالها حالاً، من دون تعقيد الأمور، والإنصات 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 قائلة: «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...» وهلمّ جرّاً. وكان مردُّ كذبة ابتسام، أنها لم تشأ إظهار نفسها بمظهر المتوسل، الذي تعنى القدوم لغاية البيع، وتجشم عناء الطريق المزدحم. أرادت، هي أيضاً، نوعاً ما، تلميع صورتها، عبر التظاهر بعدم الاكتراث. 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 فعلاً جاءت هكذا، عن طريق الصدفة، من دون سابق تخطيط، فهي ممثل تجاري فاشل. فهذه وسيلة رديئة في العمل، قائمة على العشوائية، وتفتقر إلى التنظيم. هل تقصي الزبائن لعبة يانصيب؟ في هذه الحال، لا أرغب في التعامل مع شركة تتسم بالفوضى، على الرغم من معاناتنا مع مموننا الحالي، لكننا على الأقل نعرفه ونعرف عيوبه. أما إذا كان العكس صحيحاً، أي أن هذا الشاب جاءت عمداً لغاية إقناعي بالتعاقد معهم، فهذا يعني أنها كذبت، وقصت عليّ 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 أعاني حالياً سوء خدمات مموننا 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، لكانت ابتسام قابلته بود أكثر، بل واحترام أكبر، وتقدير وعفوية، وكان ذلك سينعكس على سلوكها، فتبدي بشاشة أكثر. ولو كانت ابتسام أقرت 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، ونذرت نهار ذلك اليوم لتلك المهمة، لكان مدير «شركة ب» أعجب بصدقها وتفانيها وتواضعها، وقدّر 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، منزعجان أصلاً من تقصير مومنها الحالي.

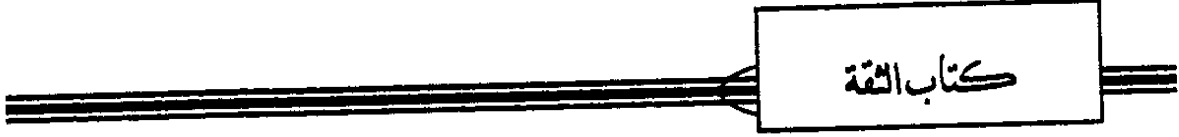
كبرياء وnergسية

مثل تلك الحالات تتكرر يومياً، في مجالات الحياة كافة. إذ، عدا عن «الكذب التجاري» البحت (الذي يجوز تصنيفه في خانة النصب والاحتيال)، يميل البعض، لاشعورياً، إلى نوع من الكذب يجوز تصنيفه «أبيض». فهو يدخل في إطار ما يدعوه متخصصو علم النفس «الحيل اللاشعورية»، أو «الآليات اللاواعية»، 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: الكبرياء، وحب الذات، والرجسية المفرطة، والرغبة السمراضية في إعطاء صورة عن الذات، مفخمة ومبالغ فيها، بهدف كسب احترام الآخرين وتقديرهم، أو ترهيبهم (مثل حالة ابتسام ومدير 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»، بما أنه إرادي تماماً، ولا يدخل في فصيلة «الآليات النفسية اللاشعورية». وفي الحالتين، يظل الصدق أقوى تأثيراً وأفضل نتائج عملية.



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

مهارة التعامل مع الأخطاء

الأخطاء هي إحدى حقائق هذا الكون، وجزء لا يتجزأ من
 كياناتنا نحن البشر. ومن المهم أن ننظر إل الأخطاء على أنها (فرصة)،
 وليست (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 الوقوع في الخطأ إلا بالجمود والتوقف عن التفاعل مع
 الحياة ومع الآخرين وهذا ليس من صفات الأحياء.

إن العظمة الحقيقية للإنسان لا تكمن في عدم الوقوع 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
 التماهي في هذا النقد حتى لا يصبح وكأنه عقوبة نوقعها بأنفسنا!.. ومن
 ثم ستنشغل بذلك عن إكمال خطوات تصحيح الخطأ. وقد شبه أحد
 الكتاب الحياة بالمركبة التي تسير دون "كوابح" حيث النظر في المرآة
 العاكسة والتي ترينا ما مضى من الطريق مدة طويلة سوف يعرضك

كتاب الثقة

للخروج عن الطريق والاصطدام. وكذلك تماماً كثرة التفكير بأخطاء الماضي. لذا سارع في الانتقال للخطوة التالية.

أريدك 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 يحرك 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 تعاملتي 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 الوقوع في نفس الخطأ مشكلة لها تبعاتها.

عملية إصلاح أخطاء ارتكبتها في الماضي عملية ليست سهلة على النفس. وستشعر ببعض الضيق خاصة 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 وسكينة 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، و يبتل قميصي من الخجل، ولا افهم الآخر بما كنت أريد إفهامه 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

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 افضل لأن استماعهم إليك يعني تقديرهم لك وهذا أمر ينبغي أن يسعدك ويزيد من قدرتك.

- 4- لا تنس أن تتحدث بفرح.
- 5- الإحاطة بما تريد أن تتكلم عنه.
- 6- تخطيط لكيفية التحدث.
- 7- تحدث للناس وانظر إليهم وكأنهم مدينين لك وجاءوا ليتوسلوا إليك طلباً لتجديد مهلة الدفع.
- 8- افضل 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

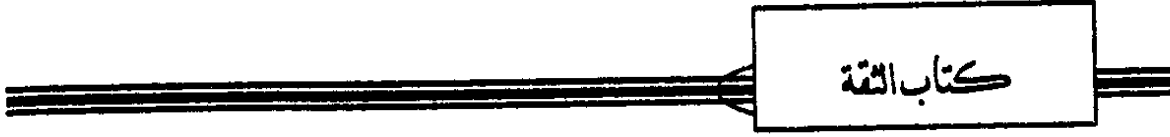
بسرعة.

- 2- غير طبقات صوتك أثناء الحديث.
- 3- غير معدل سرعتك أثناء الكلام.
- 4- توقف قبل وبعد الأفكار المهمة لتوكيدها.
- 5- اكثر من المرطبات وقلل من تناول الطعام.
- 6- القليل من الملح أو نكهة الليمون ستغنيك عن الماء، وتمنع من جفاف الفم.
- 7- لا تبدأ بالعجلة، فهذه هي السمة المميزة للمبتدئ.
- 8- استنشق نفساً عميقاً، تطلع إلى جمهورك للحظة وان كانت هناك ضجة توقف قليلاً حتى تنتهي ويهدأ الناس.
- 9- استعمال الأسئلة لافتتاح الموضوع واستدراج الجمهور إلى التفكير معك.

- 10- هناك قول قديم يتحدث عن الممثلين، وهو يقول: تعرفهم من خلال دخولهم وخروجهم أي إلى خشبة المسرح، فحاول أن

كتاب الثقة

يكون ختام كلامك كلمات خفيفة ولطيفة وجميلة، واتركهم دائماً
يضحكون بسعادة عندما تقول لهم وداعاً.



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

الصور الذهنية السلبية

قرر صاحب العمل مكافأة العمال نتيجة إنجازهم العمل بوقت قياسي، فرح عمال القطار بذلك فرحاً كبيراً، وبدؤوا على الفور بمغادرة قطارهم بعد أن تأكدوا من إحكام إغلاق أبواب العربات ونوافذها.

ولكن هذه المكافأة كانت مصيبة لأحد زملائهم، الذي كان يقوم بعمله داخل العربة الخاصة بنقل اللحوم المجمدة: "عربة الثلجة"!!

فقد أغلق زملاؤه باب الثلجة الخارجي "دون قصد"، ونسوا زميلهم في وسطها!!

ما حدث داخل هذه الثلجة، كان مصيبة بمعنى الكلمة، قد عثر العمال على زميلهم جثة هامدة داخل الثلجة، 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 أدري لماذا أغلق زملائي باب الثلجة 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، وقشعريرة تسيطر على جسدي.

- استلقيت على الأرض، إذ لم يعد بي قوة ولا طاقة على

الوقوف.

كتاب الثقة

- 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: بما أني داخل الثلاجة- وهو يعتقد بأنها تعمل، إذ لم يتوقع
 احتمال إيقاف تشغيلها- وبما أن الثلاجة عالية التبريد، فإنه من الطبيعي
 أن يموت من يبقى فيها ساعات طويلة، أليس كذلك؟ إذن، ليس هناك
 شك في أني سأموت من البرد الشديد كما يموت أي شخص آخر يكون
 في مثل موقعي!! فلا بد من الموت!!

نعم، هذا هو أثر الاعتقاد أو الصورة الذهنية "الباراداييم" 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
 خزائنه 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 "باراداييم" هاري
 احتمال أن الخزانة مفتوحة، وهذه نقطة تسمى في علم الباراداييم "العودة
 إلى الصفر"؛ حيث إن مهارة "هاري" تساوت مع مهارة أي طفل في

كتاب الثقة

فتح الخزانات المفتوحة.. ومن هنا ننصحك بالآلا تتمحور حول "باراداييم" ضيق.

ومثال ذلك، ما يحدث في علاقاتنا الاجتماعية مثل: الصورة الذهنية المكونة عن "الحياة" أم الزوج، أو الزوجة؛ فهي صورة ذهنية سلبية متوارثة تصور "الحياة" 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 والتحفز مما يخلق جواً من التوتر في العلاقة بينهما حتى قبل حدوث أية مشكلة وهو ما ينذر بهدم البيوت وخرابها.

كتاب الثقة

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

ارتقي فوق أثقالك

وقع حصان في بئر عميق ليس بها ماء، فأصابه ألم شديد، وبكى بكاء مرأً، وحزن حزناً شديداً، واستمر على هذه الحال ساعات طوال، لكن رغبته في النجاة كانت قوية، وإرادته فولاذية.

فكر صاحبُ الحصان في المشكلة، وكيف يستعيد حصانه، ولكن سرعان ما أقنع نفسه بأن الحصان تقدّمت به السن، وصار ضعيفاً، وأن تكلفة إنقاذه تقترب من تكلفة حصان قويّ آخر، كما رأى صاحب الحصان ضرورة ردم البئر كي لا تسبب كوارث أخرى، ليحل مشكلتين بتكلفة واحدة، وفي آن واحد، فقرر ردم البئر، وبذلك يكون قد تخلص من البئر الجافة التي تسببت في الكارثة، ويكون بذلك أيضاً قد دفن الحصان، ومن ثم يحل المشكلتين في آن واحد، وبتكلفة واحدة!! جمع صاحبُ الحصان الناس بمعاولهم وأدوات الردم، وبدؤوا يردمون البئر بالأتربة والنفايات، فارتفع صوت الحصان يوحى بطلب النجاة، لكنه سرعان ما خفت، ثم انقطع!!

دُهِش الجميع، وحاولوا استطلاع ما يجري للحصان، فنظروا إلى داخل البئر، فإذا بالحصان كلما وقعت الأتربة والنفايات هزّ ظهره، فألقاها على الأرض تحت قدميه وارتفع فوقها، رغبة في الحياة، وأملاً في النجاة.

هكذا استمر الحال.. الناس يلقون بالأتربة والنفايات في البئر، والحصان يهز ظهره ليلقي بها على الأرض تحت قدميه، لتكون بمثابة طوق نجاة له، فيرتقي بها درجة إلى أعلى، ويخطو بها خطوة، وإن كانت صغيرة نحو النجاة.. وفوجئ الجميع باقتراب الحصان من سطح

كتاب الثقة

الأرض.. وعندها قفز قفزة - برغم آلامه - وصار على سطح الأرض
بسلام وأمان!!

- هل تعلمنا من هذا الحصان؟

كل إنسان تواجهه عقبات في حياته ومشكلات، تلقي
بأوجاعها وأثقالها وآلامها على كاهله، فمنّا من يستسلم لأبسط
المشكلات، ويعلن ضعفه وفشله واستسلامه، ومنا من يفعل مثلما فعل
هذا الحصان، كلما واجهته مشكلة وصارت حجر عثرة في طريق نجاحه
في الحياة، ألقاها عن كاهله، وسعى إلى حلها، وعزم وأصرّ على أن
يتغلب عليها، فألقاها من على ظهره تحت قدميه، فيكون بذلك قد
حوّلها من حجر عثرة وعقبة إلى حجر يرتقي عليه ويصعد، فيحول
الحجر من عقبة كؤود مهلكة إلى طوق نجاة!!

قوة الكلمات والحديث مع النفس

الحديث مع النفس بصوت عالٍ! أو منخفض هي عادة نمارسها جميعاً. وينطبق هذا على كل ما يدور داخل عقولنا وما توسوس به أنفسنا. وما ينتابنا من أفكار، وما يتولد عن ذلك من انفعالات ومشاعر. أما مضمون هذا الحوار فهو عادة ما يدور حول الأحداث والمواقف التي نعيشها كل يوم.

والآن تخيل أنك تقول لزميلك في العمل كل صباح (أنت غير كفء، فاشل، لم تقم يوماً بأي عمل ذي أهمية، ولا يجبك أحد من زملائك).. هل سيسعد هذا الزميل بلقائك؟! كيف سيكون موقفه منك؟ لا بد أنه سيقدم ضدك شكوى وسيكسبها!..

إننا- للأسف- نعامل أنفسنا بهذا الأسلوب تماماً. ونخاطبها كل يوم بأكثر قسوة من ذلك. حيث نقوم بتوجيه اللوم: (ما كان يجب أن تقول ذلك؟ لقد استهجن الجميع الفكرة التي ذكرتها، لماذا لا تفكر قبل أن تتفوه بكلامك؟!؟!)) أو نتوقع ردة فعل الآخرين تجاه مواقفنا (لا بد أنهم يتسامرون ويتضحكون على ما بدر مني اليوم؟) أو- وهذا الأكثر قسوة- نحاكم ونصدر الأحكام دون شفقة (لقد رسبت في الامتحان.. أنا إنسان فاشل). فلماذا نتجنب التعامل بهذا 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 نخرج من أفواهنا من كلمات وعبارات، وما نحدث به أنفسنا- في الواقع- لا يذهب في الهواء سدى!. وإنما يدخل إلى أعماقنا ليغير من

كتاب الثقة

فسيوولوجيتنا ويرسم صورة مبدئية نبني عليه ما يأتي من أحداث ومشاهد. وسواءً كان هذا الكلام إيجابياً أم سلبياً فإنه يترك بصمة مهمة في نفوسنا.

تقدر الدراسات أننا نقوم بتقييم ذواتنا ما بين 300 إلى 400٪ منها هي عبارة عن تقييم سلبي ولوم 80 مرة يومياً! وأن وانتقاد. ولذا كان من الخطوات العملية التي أصبحت من أجزاء العلاج النفسي هو استخدام (عبارات 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 محبوب من زملائي وناجح في علاقاتي مع أسرتي)، (يا للسعادة التي أشعر بها هذه الأيام، الحمد لله على نعمه التي تغمرني). وهكذا.. والواقع أن لهذه الملاحظة أصل مكين في ديننا الحنيف فلو تأملت أنواع الذكر التي أمرت الشريعة المسلم أن يلتزم بها في كل حال، لوجدت أنها ألفاظ إيجابية تمنح الهدوء والسكينة والأمان - هذا بالإضافة إلى بركتها الخاصة بها. كيف لا وانت تلتجئ إلى قوة الله سبحانه وعظمته ورحمته وركنه الشديد قال تعالى: (ألا بذكر الله تطمئن القلوب) (الرعد / 31).

- بين (أريد).. (أحتاج)..

عندما تجد رغبة في إمتلاك شيء أو القيام بعمل ما فراقب ما تعبر به عن تلك الرغبة. لا حظ الفرق بين أن تقول: (أحتاج إلى سيارة جديدة)، و(أريد أن أقتني سيارة جديدة). (أحتاج إلى زيارة أي أحد) وبين أن تقول: (أرغب أن أزور أي شخص). إن كلمة (الحاجة تجعل كل حواسك معلقة بذلك الشيء وبذلك يتعطل تفكيرك عن البحث عن البدائل. ولذا تذكر أنه كلما قل (ما تحتاجه) في مقابل (ما تريده

كتاب الثقة

وترغبه) ستشعر أن الأمور تحت أمرتك وسيطرتك. ولن تخشى إذا فقدتها يوماً أو فارقتها.

- كيف حالك؟

عندما يسألك شخص هذا السؤال الروتيني لاحظ العبارة التي تستخدمها. ترى هل تقول (ما شي الحال)، (لابأس). إن كنت كذلك ما رايك أن تدخل تعديلاً صغيراً على ذلك ففي المرة القادمة قل: (على أفضل حال)، (تمام التمام)، (أحسن من كذا ما في!!)، .. وأنفت في كلماتك روح التفاؤل والحيوية. وترقب ذلك التغيير الرائع الذي ستشعر به في الحال، وبالأثر الذي ستركه في المستمع إليك. فهذه الأحاسيس كما يسميها الأطباء (معدية).

عندما كنت أقول هذه المعاني لمرضاي، كثيراً ما كانوا يقولون: (تريدني أن أكذب، أنا لست على أفضل حال). والواقع أنهم تغيب عنهم فكرة أساسية. إن الحكم على مشاعرنا هو أمر نسبي. فما رايك أن تزور إحدى المستشفيات القريبة من منزلك، وخذ جولة على أجنة أمراض الدم والأعصاب والكبد والأمراض النفسية و.. و.. حينها ستقابل أشخاصاً إذا حضر الطعام لم يشتهوه. وإذا أكلوه لم يستطيعوا هضمه، وإذا حل الليل لم يستطيعوا النوم إلا بأقوى المسكنات التي سرعان ما يذهب مفعولها ليوقظهم الألم. وأحكم بعد ذلك على نفسك، وما تتنعم فيه من نعم ظاهرة وباطنة ألسنت 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 بيدك الآن فاستفد منها.

الثقة بالنفس ونقطة التحول نحو النجاح

إن الثقة بالنفس، هي طريق النجاح في الحياة.. وإن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الإطمئنان للإمكانات هو بداية الفشل، وكثير من الطاقات، أهدرت وضاعت، بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانيات أنعم الله بها عليهم، لو استغلوها لاستطاعوا أن يفعلوا الكثير، والناس لا تحترم 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 أردته قتيلاً.
ما حقيقة الثقة بالنفس؟

يقول جوردون بايرون: (إن الثقة بالنفس، هي الاعتقاد في النفس، والركون 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 حباه 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 شرِّك الغطسة 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 هيب 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، وبأنه فشل وبأنه ليس نداً وكفوفاً في بعض الأحيان.

ثانياً: الثقة المحددة بالنفس: في مواقف معينة، وضالة هذه الثقة أو تلاشيها في مواقف أخرى، فهذا اتجاه سليم يتخذه الرجل الحصيف الذي يقدر العراقيل التي تعترض سبيله حق قدرها، ومثل هذا الرجل أدنى إلى التعرف على قوته الحقيقية من كثيرين غيره، وقد يفيد 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 يثقون بأنفسهم.

وإذا سلك الإنسان طريقة في الحياة آخذاً 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

زايالك شعور انفرادك دون سائر الخلق بما تحسه من نقص، ولأن الإحساس بالنقص من الشيوخ بمثل ما ذكرنا، لذلك يجاهد الناس لاكتساب الثقة بالنقص حتى يرتفعوا إلى مستوى عالٍ 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 مدركاً 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 طاقتك.

- 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 وتعزيز تقدير الذات الخاصة.



**** معرفتي ****
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 أربابنا والمقربون 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 والحفز، 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 تمدنا 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 مصاحبتك في مشاهدة مباراة كرة القدم دون أي قيد أو شرط، لمجرد أن شكلك ينبئ عن معاناة يوم صعب).

كتاب الثقة

* (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 والحفز، بل من الممكن أن تمثل لنا أيضاً مصدراً ثرياً للدعم في أوقات الأزمات.

لقد تمكن الكثيرون في الماضي (تخبر الماضي الذي تنتمي إليه!) من تطوير حياة اجتماعية مرضية تتمركز في مكان عبادتهم أو مقرر 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 يشترك 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 توطن الصلة بين العاملين وبعضهم البعض.

ودعونا لا ننسى أيضاً أن المفكرات التي تفيض بأسماء المعارف والنشاطات الاجتماعية لا تعني بالضرورة أننا نحيا حياة اجتماعية جيدة. إنني أعرف عدداً كبيراً من الأشخاص ممن يعتمدون على هذه المفكرات والذين يبدو من الواضح أنهم يضيعون أوقاتهم في صحبة من لا يقدمون لهم الحافز ولا الدعم اللازم على الإطلاق أو ممن يشتركون في أنشطة لم يعودوا يستمتعون بها.

* (الطريقة الوحيدة للعثور على صديق حقيقي هي أن تصبح أنت كذلك) [رالف والدو إمرسون]

كتاب الثقة

إن عدداً قليلاً منا فقط يهتمون ويتدبرون أمرهم عند التخطيط لحياتهم الاجتماعية بنفس الاهتمام الذي يبدو أنه عند التخطيط لحياتهم العملية. فقد تكون قد كونت شبكة من الأصدقاء والمعارف على مدار سنوات طويلة بطريقة تشوبها العشوائية، وربما أنك تتسكع 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 يضير. إن الحياة الاجتماعية المتكاملة قد لا توفر لك أي نوع من التجارب العميقة ذات المغزى على الإطلاق، ولكن ماذا لدينا لنخسره! فمن منا يود أن ينعم بهذه التجارب كل الوقت بأي حال؟

* (إذا أردت ان يسعد الناس للقاءك، فلا بد أن تسعد للقاءهم، وتُظهر 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 الثقة

- الرعاية البدنية (بدءاً من النوادي الصحية وحتى ممارسة اليوجا)

- التنشيط الفكري (توسيع المدارك العقلية والحفاظ 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 (مُحفزات الأدرينالين والملكات الفضولية)

- المنطقة المريحة (مهرب إلى مناطق الأمان وتوقع الأحداث)

* إرسم خطأ في منتصف 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.

* تفكر 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 يتعين عليّ تغيير أو توسيع دائرة علاقاتي مع أي أحد

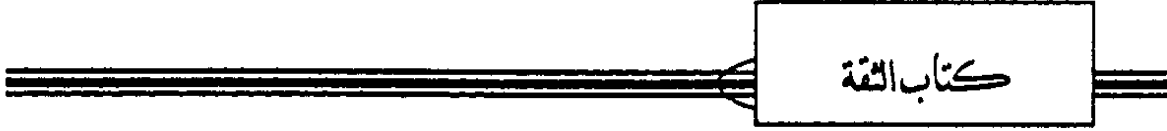
بحيث يساعدني على إشباع هذه الحاجة؟

- هل يتعين عليّ البحث عن أنشطة إضافية لإشباع هذه

الحاجات؟

كتاب الثقة

* استخدام الوجه الآخر من كل صفحة لتدوين بعض الإجراءات التي قد تضطر إلى اتخاذها لضمان العناية بالإجراءات 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 بدلاً من المنزل، إلخ).



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 بقدره جديدة لم تكن لديه، وطاقة إضافية لم تكن في حسابه، وبتلك الطاقة يستطيع التخلص من الكارثة أحياناً.

ولعل كل واحد منا يحتفظ في ذاكرته بمواقف كثيرة مرّت عليه، ولولا تلك الطاقة الإضافية لأصيب فيها بالموت المحقق. وفي ما يلي قصة أحدهم في ذلك:

كان الليل قد انتصف، والصقيع أنزل الحرارة نحو عشرين درجة تحت الصفر. في ذلك الوقت كان "تيموثي غالوي"، وهو شاب من ولاية كاليفورنيا الأميركية، 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، فقدّر أن الانتظار داخل سيارته لا طائل وراءه. فرأى أن أمه 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 وشفعه 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 يدري، وجد نفسه ينهض من جديد ويركض وقد تجدد نشاطه. وظل يركض نحواً من أربعين دقيقة حتى بلغ منزلاً يسكنه أناس طيبون استضافوه بكرم بالغ.

لم يدرك "غالوي" أنذاك أن تلك الطاقة الداخلية الغريبة التي تولدت فيه على نحو مفاجئ ستكون أساساً لطريقة بيتكرها 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 السنين العشر التالية وضع أسس استخدام تلك الطاقة كي تُعين الناس في مرافق الحياة جميعاً. وشرح ذلك في حلقات دراسية ومقابلات تلفزيونية وكتب وضعها بمفرده أو بالإشتراك مع آخرين. وقد أعانت طريقته ألوف الأشخاص على التزام أنظمة حمية، وتحمل وظائف مملة، وإلقاء الخطب وسوى ذلك.

كتاب الثقة

لقد اكتشف غالوي مبادئ "الرياضة 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 احمل المضرب جيداً، هذه ضربة مسددة كتلك التي لم تستطيع 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 اسمي: "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.

والواقع أننا اخترنا جميعاً هذا النوع من الإنجاز الرائع في وقت أو آخر، في الأوقات التي "ننسى 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 وهو اجسها ونقدها تعمل على إرباك الذات الثانية. غير أن إسكات الذات الأولى ليس بالأمر السهل. فمعظمنا يظن أن هذا الصوت المدوي داخله هو ذاته الحقيقية. 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:

1- ركّز 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 يشغفه هذا العمل أو ذاك. وهذا يعني أن على لاعب كرة المضرب أن يدرّب نفسه على "الافتتان بالكرة" إلى الحد الذي يكف معه عن بذل أي جهد لمراقبة حركتها، ويغدو تتبعها تلقائياً. وعندئذ يبصر كل خط أو خيط أو ثنية فيها. وعندما يحقق المرء هذا الأمر، يلازمه شعور غريب يفوق التصديق والوصف.

كتاب الثقة

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 ويبرزها للآخرين. وقد يكون المشتري هو الكرة، يقول: "ركّز عينيك على البائع كما تركّزها على كرة المضرب، وسيبدو لك أن تفاضيل الكرة هنا هي أمور مثل احترام المشتري ومحاولة إرضائه".

2- ثق بنفسك:

إن ذاتنا الأولى، وهي المسؤولة عن اكتساب المعارف، ناقدة إلى أبعد حد. وغالباً ما تنقد الذات الثانية بعنف قائلة لها: "لا يمكنك أن تنجز أي أمرًا حسنًا".

وهذا خطأ، فالذات الأولى، بدلاً من انتقاد 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 بالممارسة، لنضع الأمور تحدث على سجيتها! لنضع 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 وجّه 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، صححت الذات الثانية حركاتها دونما جهد واع، إلى أن تمكنت الكرة من إصابة الهدف.

3- ركّز 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 جبلاً، 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 ركّز المرء أفكاره على ما يحصل هنا والآن، فهو يمنح ما يريده تحقيقه أفضل تصيب كي يحدث فعلاً.

إن التنبيه 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 "لعينة" 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 ويوتر الأعصاب، وفي هذا تكمن أكثر أسباب الإخفاق انتشاراً. ويقول هذا الرجل إن الذات

كتاب الثقة

الثانية تؤدي عملها على خير وجه عندما تكف الذات الأولى عن جبهها بالأوامر المستحيلة.

وإذا استطاع المرء أن يتوقف عن إجهاد نفسه، فإن جهده يفيض عندئذٍ من غير تعب. وهذا يتيح للذات الثانية تحقيق الإمكانيات التي حباها الله تعالى، فضلاً عن المعارف التي اكتسبتها. وقد وجد غالوي أنه كلما تضاءل قلقتنا 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 عندئذٍ 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 تشك في إمكانياتك:

الشك بالذات يسفر عموماً عن أسوأ العواقب. واللاعب الذي يقول لنفسه، وهو يرى الكرة تأتي نحوه، إنه لن يتمكن من ردها، يخفق فعلاً في ردها. ونحن لا نتغلب على هذا الشك إلا بالتركيز على الحاضر.

وكما في الألعاب، كذلك في الأمور الجادة في الحياة. فربنا 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 الثقة

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة

إستفد 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 والتركيب الوراثية.

ويؤكد الاختصاصون أن التعرف الوثيق الى هذا الإيقاع يساعد على تحسين حالتنا الصحية والنفسية والعملية، وتعطي اختصاصية علم النفس الأميركية البروفيسورة لين هاشر، مثلاً على الدور الذي يلعبه هذا الإيقاع في حياتنا: فتقول ان البالغين فوق الاربعين يكونون عادة أشخاصاً نهارين، 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 أخصاصي الدماغ الآخرين أن بوسعنا حرق المزيد من الوحدات الحرارية في ممارسة الرياضة، ورفع مستوى فاعليتنا في العمل وتسهيل الكثير من مهماتنا إذا عرفنا كيف نوقتها بشكل متوافق مع الإيقاع الطبيعي للدماغ.

ونستعرض في التالي أبرز التحولات التي يشهدها النشاط الدماغى على امتداد ساعات النهار، وأفضل مايمكننا القيام به خلال كل فترة من هذه التحولات.

1- ما بين الساعتين 7 و 9 صباحاً: هذه الفترة هي الأفضل لتمتين العلاقات الزوجية، تقول عالمة الأعصاب البروفيسورة اليا كاراتسوريس، إن السبب يعود الى ارتفاع مستويات الأوكسيتوسن

كتاب الثقة

(هرمون الحب 9 عند الاستيقاظ، وهذا يجعل الفترة الصباحية مثالية لتقوية العلاقات الزوجية والعائلية وعلاقات الصداقة.

2- ما بين الساعتين 9 و 11 صباحاً: تسجيل مستويات هرمون التوتريزول أرتفاعاً متوسطاً في الدماغ مع حلول هذه الساعة، وهذه الكمية المعقولة من الكورتيزول تساعد الذهن على التركيز، وكانت دراسة أجريت في جامعة ميتشيغان الأمريكية قد أظهرت أن طلاب الجامعة والبالغين المتقاعدين يكونون أسرع في الاستجابات الذهنية في الصباح، وأن حدة الذهن واليقظة تتراجعان بعد الظهر، وهذه الفترة مناسبة لتطوير أفكار جديدة، وكتابة التقارير وإيجاد حلول للمشكلات الصعبة، تقول البروفيسورة كارولين يون، الاستاذة المساعدة في جامعة ميتشيغان، إن الأشخاص في سن الأربعين وما فوق يكونون أكثر تيقظاً في ساعات النهار المبكرة، لذلك فإنها تنصح بمرحلة النقاشات العائلية، في هذه الفترة المبكرة من النهار، كي يتم إيجاد 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 خلالها جاهزين للقيام بعدد كبير من المهام والمشروعات، يقول الباحث الألمات 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 تكريس 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 انجاز العديد من المهمات، يجب ألا يدفعنا الى إنجازها في الوثت نفسه، لأن ذلك يرهق الدماغ والأفضل هو إنجازها الواحدة تلو الأخرى.

4- ما بين 2 و 3 بعد الظهر: هذه التفرقة 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 الجهود الفكري، مثل قراءة مجلة، أو دخول مواقع "الانترنت" ولكن من الضروري الابتعاد عن كل ما يمت للعمل بصلة. واختيار قراءة المجلات المفضلة لدينا، أما إذا كانت ظروف العمل لا تسمح لنا بأخذ قسط من الراحة، وغذا ما شعرنا بالخموم (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 الى الدماغ.

5- ما بين الساعتين 3 و 6 بعد الظهر: مع حلول هذا الوقت، ندخل في فترة التعاون والاشترك مع الآخرين في إنجاز المهمات، يقول البروفيسور بول نوسبوم، الاستاذ المساعد في الجراحة العصبية في كلية

كتاب الثقة

الطب، في جامعة بيتسبورغ الأميركية، إن الدماغ يكون تعباً في هذا الوقت، لكن هذا لا يعني ان نكون 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 نقوم به في هذه الفترة هو مشاركة الزملاء في مناقشة موضوعات العمل، فعلى الرغم من اننا 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 ينفون 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 المتبقي 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 مساءً: وجد الباحث أن الذهن يدخل خلال هاتين الساعتين في فترة من التيقظ، ينخفض خلالها مستوى هرمون الميلاتونين الذي يحث على النوم، الى أدنى مستوياته، وهذا يعني أنه من المستبعد جداً الاحساس 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 لذيذة، ويمكن الحفاظ على مستويات الطاقة عن طريق الخروج الى الهواء

كتاب الثقة

الطلق، وتعريض النفس لأشعة الشمس قبل غروبها، فأشعة الشمس تساعد على تعزيز إفراز السيروتونين.

7- ما بين الساعتين 8 و 10 مساءً: تشهد هذه الفترة نقلة مفاجئة من التيقظ التام، الى الإحساس بالنعاس، ويعزو الباحثون الأستراليون والبريطانيون سبب ذلك الى الارتفاع السريع في مستويات الميلاتونين، وفي الوقت نفسه نشهد انخفاضاً موازياً في مستويات السيروتونين، الناقل العصبي المرتبط بالتيقظ، يقول الاختصاصي الأمريكي البروفيسور روبن نايمان، 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 نايمان بتفادي حل الألبان، أو الأنشطة التي تتطلب مجهوداً ذهنياً، في هذه الفترة التي يكون فيها الدماغ تعباً، والحرص على القيام بكل ما من شأنه تعزيز حالة الاسترخاء.

8- الساعة 10 وما بعد: يتوق الدماغ في هذه المرحلة الى تنسيق وترتيب كل ما تعلمه خلال النهار، وهو ما يقوم به أثناء النوم، ويجب أن تكون الأولوية لدينا، الخلود الى النوم والتمتع بليلة نوم كاملة مريحة، 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 يتأكد 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 نتذكره في اليوم التالي.

برنامج الثقة بالنفس خلال عشرة أيام

هدفنا من عرض برنامج لعشرة أيام والإدلاء به يتحدد حصراً بالتأكيد على ضرورة التفاعل في هذا السياق وإستطراداً تحقيق النتائج المطلوبة.

وهذا البرنامج سوف يكون من إعداد الشخص نفسه لمدة عشر ايام 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 تتكون؟

إن الثقة بالنفس لا تغيرك عملياً ولا تجذر العادات الإيجابية في نفسك.

المطلوب هو التفاعل والتنفيذ، لا غير.

يعرّف النجاح بأنه: هو تحقيق مجموعة من العادات والطباع الحسنة والممتازة، والإخفاق هو الإبتلاء بمجموعة من العادات والطباع المذمومة والغير سوية.

لا بد لك أن تعود نفسك على السلوكيات الحسنة مثل الثقة بالنفس، لتسترسل في تبني السلوكيات الناشئة عن الثقة بالنفس تلقائياً حيث يتوجب نفوذ الثقة بالنفس إلى ضميرك اللا شعوري (عقلك الباطن) وإنسيابه منه نحو الخارج. فأغلبية ذوي الثقة المتجذرة بالنفس ربما لا يبذلون جهداً لإحرازها. إنهم يحرزون تصديق الذات والاعتماد على النفس هكذا بالتعود على التنفيذ والممارسة.

السلوكيات المتحولة إلى عادات:

كتاب الثقة

ليتحول أي سلوك جديد لديك إلى عادة تألفها، لا بد لك من مواصلته، فأبي سلوك يجب أن يدخل حيز التنفيذ أولاً ثم يتم تكراره حتى يتحول إلى عادة ثابتة وفي النهاية إلى جزء من طباعك وشخصيتك (ملكة راسخة).

التنفيذ والممارسة - التكرار والتواصل - عادة ثابتة - طبيعة - شخصية

فجميع سلوكياتنا، سيئها وحسنها، تتحول إلى عادات بهذا النحو.

فالمعتاد على الكذب يكون قد أختبر 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 الطباع الحسنة لديك أن تواصل ذلك السلوك أو الطابع، وهكذا بالنسبة للتححرر من أية عادة مذمومة يجب أن تحرص على تجنب تكرارها على مر اليوم. بالضبط مثلما تثبت الذكريات، التي تتواصل عرضها ذهنياً أو لفظياً بالتحدث عنها، في نظام الذاكرة بينما يخفت وميض الذكريات المهملة تدريجياً حتى يتم نسيانها.

واصل إستدخال 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 عظيمة وكبرى!

كتاب الثقة

فبرنامج إحراز الثقة بالنفس خلال عشرة أيام محاولة وجهد تتدرب من خلاله على التنفيذ، على التكرار، على تكوين العادة: عادة الثقة بالنفس.

فأغلب المضطربين الفاقدين للثقة بالنفس يمكنهم إستدراج الثقة بالنفس وتحقيق نتائج مذهلة ومذهلة من خلال تمرين التكرار المتواصل والحرص على تنفيذه لعشرة أيام.

ولكن أعلم من جهة أخرى أنه ليس وحياً منزلاً بأن تستغرق تكوين هذه العادة لديك بالضرورة (10) أيام.

أما ذوو 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 بتنفيذه، ولكنك تترك العمل قبل أن تبلغ نهايته. حدد لنفسك برنامجاً معيناً. ولكن ثابر على تنفيذه حتى النهاية.

فكّر قليلاً كم مرة خططت حتى الآن لتحقيق أهداف تؤمن وتمسك بها. ولكنك بعد أن بدأت بتنفيذ خطتك تركت حبلها على غاربها في منتصف طريقك إلى النجاح قبل أن تحقق ما كنت ترنو إليه.

عاهدت نفسك أن تلتزم بنظام غذائي (ريجيم) خاص، وضعت برنامجاً لمذاكرة دروسك، خططت أن تحرز تقدماً في مجال تعلم

كتاب الثقة

اللغة الانجليزية، أن تتعلم الخط، الرسم، العزف و...، وبدأت بالفعل بتنفيذ جميع هذه البرامج ولكنك تفتقد روح المثابرة اللازمة لتواصل جهودك وإثارها.

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 تحددها لنفسك عقلياً، لا يمكن تحقيقها. فالأهداف الممكنة التحقيق تتحدد حصراً بالأهداف التي تضرم نار لهفة تحقيقها في قلبك، فهذه النيران لا بد أن تطلق إشعاعات اللهفة في وجودك بادئاً. فإن جهدت لنيل الثقة بالنفس لأنها مطلوبة لا حراز النجاح (دون أن يكون لديك أي دافع قلبي) يتعذر عليك أن تواصل جهودك حتى موعد تحقيق هدفك.

ولتكوين أي سلوك مرموق وتحويله إلى عادة ممتازة يجب أن تكون ولوعاً بهدفك ومحبالاً له.

يتوجب أن تكون راغباً من قرارة قلبك بأن تحرز الثقة بالنفس والقوة والحزم. تذكر المعاناة التي سببتها لك الضربات المتأتية من عدم ثقتك بنفسك. راجع بشكل متواصل في ذهنك لذة التطبع بخصائص الواثقين بأنفسهم لتتكون لديك لهفة الوصول إليها. كن متقدماً بنار اللهفة.

2- لا تتقد حتى الإحتراق:

كتاب الثقة

النار المتأججة سريعة الإنكفاء. إتقد ولكن بلطف، ليكن توقدك دائماً، الحدة الزائدة تمنع التواصل.

تجنب التهاذي، قد تتأجج نيران لهفتك بما 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 اللهفة، لتعلم لغة أخرى، في وجودك فتولد لديك في البدء طاقة تدفعك في بادئ الأمر لصرف معظم أوقاتك اليومية لتعلمها ولكن دون تواصل، فقد تنفذ طاقتك وتترك المثابرة قبل مضي أكثر من شهر واحد.

فكل برنامج منهنك ضخم يقمع المحفزات. من هنا قسّم أهدافك إلى عدة أهداف بسيطة على مدى زمني أقصر. ثم خفف من عبء برامجك.

التخفيف من عبء البرامج يسحب الوقود الزائدة من موقد لهفتك منعاً لاحتراقها جميعاً دفعة واحدة مما يرغبك على تحمل وطأة إنكفائها فجأة.

فالإلتزام بأي برنامج منهنك أمر مرفوض جداً. لأنه يرغبك على التقليل من الوقت المخصص للنوم إلى النصف فجأة، الإضطراب على حين غرة للحرمان من تناول الأطعمة المطبوخة، البدء فور إتخاذ القرار بمذاكرة الدروس لاربع ساعات متواصلة يومياً و...

3- إلتزم برنامجاً مصغراً ومرناً:

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 الإلتزام بالتنفيذ: عشرين دقيقة أكثر، دفعة أقل و... كل هذا بسيط وممتاز.

إن كنت شديد اللهفة لإحراز ثقة مرموقة بالنفس، نفذ البرامج الخاصة بذلك تدريجياً. قلل من ظمئك أولاً بتسكين جفاف شفئك ثم ابدأ الإرتشاف بتأن. هكذا تنال ارتواء أفضل.

4- تلق الإيحاءات:

الإيحاء يولد المحفزات والدوافع، والإيحاء هو البرنامج والمنهج الأول، وبالطبع البرنامج الأكثر تواملاً في خطة إحراز الثقة بالنفس خلال عشرة أيام.

فتلقي الإيحاءات أمر سهل التنفيذ، كن على إتصال مع المتعمتين بثقة عالية بالنفس. إمش معهم، عاشرهم، راسلهم، كما لا تنس دور المطالعة، طالع الكتب الإيوائية. واصل مطالعة مثل هذه الكتب، حتى لو كنت طالعتها من قبل أعد مطالعتها لمرات ومرات، حتى يغدو وجودك مفعماً بأفكار ذوي الثقة بالنفس.

فكر بالثقة بالذات، تحدث عنها، أكثر من التفكير مع نفسك والتحدث إليها.

لَقن 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 تتأجج تمنح حرارتها ودفأها للجميع فلا حاجة لها بالدعاية والإعلان.

كتاب الثقة

فالواثق بذاته يرى نفسه في غنى عن إطلاع الآخرين: سوف إمتنع من هنا فصاعداً عن كذا والتزم بكذا. ردد هذه العبارات في نفسك، فالإعلان عن أي شيء قبل التوثق منه يسيئ إلى ذلك الشيء، فلهذا الموضوع مدلولات عملية تماماً لا مجال للتحدث عنها وتحليلها في هذا الموضوع.

6- لا تتخل عن برنامجك بمجرد عجزك ليوم واحد عن

تنفيذه:

فأي إخفاق صغير ربما يكون إعتباطياً ولكن ما يلي ذلك تتحكم به أنت نفسك.

إنك تنفذ برنامجك لثلاثة أيام ولكنك تواجه صعاباً في اليوم الرابع تضطرك إلى التريث والتوقف، لا تتخل عن برنامجك جراء هذه الوقفة، ابدأ التنفيذ ثانية منذ اليوم الخامس.

واصل هذا الاجراء حتى تفرغ في النهاية من التمرين والتدريب المتواصل على مدى عشرة أيام بأروع ما يمكن.

فمهما تميز البرنامج بالجودة والصحة لا تنمحي إمكانية عدم تنفيذه في بعض الحالات. كن واثقاً أنه أمر طبيعي. أو صِدْ 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 المفسوحة أمامك، في المواهب 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 تستسيغ.

كتاب الثقة

فنمط مشكلتك ومدى تصديقك لذاتك يختلفان عنها لدى الآخرين. من هنا يتوجب إستطراداً إختيار خطط مختلفة. لا يمكن إختيار برنامج مشترك، حدد لنفسك منهجاً بسيطاً جداً.

8- ولكن... خذ كل شيء بالحساب في هذا المنهج:

إلتزم بالأمر التي ذكرتها. ما يحظى بغاية الأهمية ويترتب عليكم جميعاً عمل حساب له في برامجكم هي أمور خمسة:

1- ترسيخ الشعور بالإرتباط بالله وبوجود الله في أنفسكم.

2- الإيحاء إلى الذات.

3- تحاشي إنتقاص الذات.

4- التدرّب على الإعجاب بالذات.

5- مساعدة الآخرين.

حدد برنامجك وسلوكك بالإستناد إلى هذه الأوليات الخمس.

إحرص على إضفاء التنوع على كل منها.

عند التدرّب على الإعجاب بالذات، ركّز تمارينك فيها يخلص

المجالات والأعمال التي كنت تتجاهلها أو تحجب عن تنفيذها أو تواجه الصعاب فيها عادة.

وبهذا الأسلوب تحرز خلال عشرة أيام من التعمق في

سلوكك، ثقة مرموقة 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 الالتقاء 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، وممارسة 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، الاجتماعية).
العادة الأولى: كن سباقاً مبادراً "الرؤية الشخصية".

كل إنسان لديه القوة لإتخاذ قراراته الشخصية، وعندما يستخدم الإنسان هذه القوة لإختيار 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 الإنشغال بالأشياء التي لا يستطيع التحكم بها "دائرة الإهتمامات"، وهو يستخدم هذه القوة بإيجابية للتأثير على الأحداث وتوسيع دائرة التأثير.

هل تنبع تصرفاتي بناء على إختياري الشخصي حسب ما تمليه علي مبادئ أم بناء على وضعي ومشاعري والظروف؟

العادة الثانية: ابدأ والنهية في ذهنك "القيادة الشخصية".
الأشخاص الفعالون ينحتون مستقبلهم بأنفسهم، وهم
يستفيدون من البدء والنهية 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 يملكوا، ثم
يدعون خريطةهم الذهنية ترشدتهم 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 واتجاهاً
لحياتي؟

وهل تنبع 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 إستخدام لوقتنا يتم بالتركيز
على المهم في عملنا وعلاقاتنا.
هل أستطيع أن أقول (لا) لغير المهم مهما كان مستعجلاً،
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 أساسي للنجاح في جميع تعاملاتنا، وهو

كتاب الثقة

يعني أن الطرفين ربحوا؛ لأنها إختاراً الإتفاقات أو الحلول التي تفيد وترضى الطرفين؛ وهو ما يجعل كلا الطرفين يشعران بالراحة لقراراتهما وبالإلتزام لأدائها، والشخص الذي يفكر (ربح / ربح) لديه ثلاث سمات أساسية: الإستقامة، النضج، والوفرة العقلية، فالإنسان المستقيم صادق في أحاسيسه ومبادئه والتزاماته، والناضج يترجم أفكاره ومشاعره بجراءة مع مراعاة مشاعر الآخرين وأفكارهم، والأشخاص ذوي الوفرة العقلية يصدقون بأن هناك ما يكفي للجميع، ويعترفون بالإمكانيات غير المحدودة لتنمية التعامل الإيجابي والتطوير، مما يخلق بديلاً ثالثاً جديداً ومقبولاً من الطرفين.. هل أسعى لما يفيد ويرضى الطرفين في جميع علاقاتي؟

العادة الخامسة: حاول أن تفهم أولاً ليسهل فهمك (الإتصال).

عندما نستمع بقصد الفهم تصبح إتصالاتنا أكثر فعالية، وندع تحوير كل شيء حسب رغباتنا، ونوقف قراءة توجهاتنا في حياة الآخرين، ونبدأ 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 أعبّر عما فهمته من الآخرين قبل محاولة إفهامهم؟

العادة السادسة: التعاضد (التعاون الإبداعي).

الخشب الأحمر تتشابك جذوره بنظام يجعله ينبت متقارباً؛ وهو ما يساعد الأشجار على عدم السقوط في الرياح الشديدة. ويستطيع

كتاب الثقة

إثنان أن يضاعفاً النتائج بالتعاون الخلاق والتفاعل الخارجي، ويحققون الكثير مما لا يستطيعون تحقيقه على أفراد؛ وذلك إذا ما كانوا: يقيمون الاختلافات، يفتحون أنفسهم لإمكانيات جديدة يمارسون نمط التفكير (ربح / ربح)، ويبنون الثقة فيما بينهم، عندها سوف يجنون ويتمتعون بفوائد تلاحمهم (وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَا) هل أقيم إختلاف وجهات النظر والآراء في الآخرين في محاولة الوصول إلى حلول؟

العادة السابعة: شحذ المنشار "التحديد".

حد المنشار قد لا يستطيع القطع خلال الأخشاب مع كثرة الإستعمال، ويكون الحد في حالة لا تسمح بإستخدامه بفعالية، ولكي نعمل بفعالية نحتاج إلى شحذ المنشار، بمعنى آخر: نحتاج إلى صيانة وتطوير أنفسنا، ومفتاح النجاح لشحذ المنشار يكمن في العمل بصفة دورية على الأبعاد الأربعة 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 الأربعة 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 والمنحنيات؛ 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 وإمكانياته 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 والآمال، وهذه القدرات فيها ما هو موجود فيك بالفعل، ومنها ما تحتاج أن تكتسبه بالممارسة والتمرين لفنون الكفاءة والفاعلية والتي منها:

- كيف تحدد أهدافك؟
- كيف تنظم وقتك؟
- كيف تسيطر على ذاتك؟
- كيف تكتسب الثقة بنفسك؟
- كيف تتقن فن التركيز؟
- كيف تفكر بطريقة صحيحة؟
- كيف تتخذ قراراتك؟
- كيف تقوي ذاكرتك؟

كتاب الثقة

- 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 ممن 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.

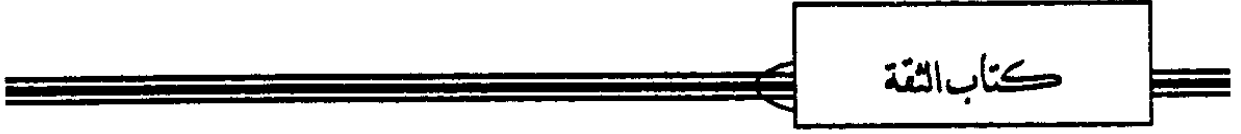
إن تحليل هذه الظاهرة هو من الأهمية بمكان؛ إذ عليه تتوقف بداية الإنطلاقة السليمة في سبيل الحصول على الشخصية الإدارية الفعالة، وفي تقديري أن ذلك يرجع أساساً إلى معوقات وسلبيات متأصلة في نفوسنا، أفرزتها تربية مجتمعاتنا بعدما كشف عنها شمس الإسلام، وإلا فلو ترك الإنسان لينمو ويتعرع على فطرته لغدا

كتاب الثقة

شخصية سوية فعالة، قادراً 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 والعبقرية، والكفاءة والفاعلية، ويتوقف نمو هذه البذور أو موتها على نوع التربية والرعاية يتلقاها الإنسان من أسرته وبيئته ومجتمعه.





العادات العشر للشخصية الناجحة

1- السعي للتميز:

وأعني به التعود على العمل الدؤوب المستمر لتحقيق التميز في الحياة في ثلاثة مجالات رئيسية: المداومة على رفع مستوى الإيمان والعلاقة بالله سبحانه وتعالى، والمداومة على رفع مستوى الاحتراف 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 فالأول، والأهم فالأهم من الأهداف والأعمال والالتزامات عند التعامل في الحياة.

5- التركيز:

وأعني به الإهتمام بالمهمة، أو المسؤولية، أو العمل، والمباشرة في التنفيذ دون الإلتفات إلى الصوارف، كما أعني به تركيز الإهتمام في الحياة على تخصص أو مجال أو نقطة تركيز نستطيع التميز والإبداع فيها.

6- إدارة الوقت:

كتاب الثقة

وأعني به عملية الاستفادة من الوقت المتاح وتوظيفه التوظيف الأمثل لإستغلال مواهبنا وإمكاناتنا وظروفنا لتحقيق الأهداف المهمة التي نسعى إليها.

7- جهاد النفس:

وأعني به المحاولة الدائمة للإنتصار على الذات وتطويع 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 وتغليب حسن الظن والتفاؤل، وإغفال الجوانب السيئة أو التغافل عنها.

10- التوازن:

ويعني أن نفكر ونتصرف بطريقة متوازنة في حياتنا، وألا 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 مخلوقاً تنل ذكراً جميلاً، يقول الرسول (ص): "أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً، الموطؤون أكنافاً، الذين يآلفون ويؤلفون، ولا خير فيمن لا يآلف ولا يؤلف".
- 2- الإهتمام: أظهر اهتمامك بالآخرين حتى يظهروا 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 لناظر
على صفحات الماء وهو رفيع

- 5- الحلم: لا تغضب أبداً.. قال الرسول (ص): "ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب".

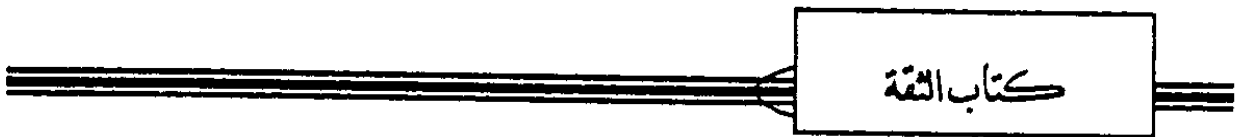
6- الإبتسامة: وهي ما يسمى أيضاً بالسحر الحلال، يقول الرسول (ص): "تبسمك في وجه أخيك صدقة".

7- التهادي: لا تنس تقديم الهدايا (رمز الصداقة

8- الأناقة: اهتم بشكلك ومظهرك،

9- التحدث: أتقن فن الكلام

10- الإنصات: أتقن فن الإستماع والإصغاء..



الأمل .. القوة الكامنة

لن تجد لليأس ترياقاً كالأمل.. إنه ليس للتسلية والسلوان، بل هو شعور داخلي يوحي بأن الحاضر لن يدوم. أصحاب الأمل ينظرون إلى المستقبل على أنه "الفرصة القادمة" ويتعاملون معه وكأنه تحت أطراف أصابعهم وترسمه أعمالهم وأفعالهم. فهم لا ينشغلون بالبواب المغلق عن البحث عن أبواب أخرى تُفتح هنا وهناك.

إن خير الزهور لم نقطفها بعد.. إن خير البحور بحر لم تمخره سفننا بعد.. إن خير الأصدقاء صديق لم نتعرف عليه بعد.. إن خير الأيام يوم لم نعشه 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 لمأزق ما، لا بد أنها سوف تتحسن". أما اليائسون فما إن تبزغ في أذهانهم فكرة مبدعة قفزوا بتفكيرهم نحو العقبات التي ستقف أمامهم، والصعوبات التي سيواجهونها، ومن ثم تخور قواهم وتستسلم وهم مازالوا في طور الفكرة.

لقد تواترت قصص كثيرة عن أولئك الذين أصيبوا بعاهة دائمة، أو نشئوا في ظروف مريعة، أو سجنوا لسنوات عديدة. لكنهم امتلكوا ما عوّضهم عن كل شيء. إنه الأمل الذي انطلقوا به وخطوا أغرب القصص وأبدعها.

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 يجول في مجالسنا من حديث هذه الأيام لرأيت إحدى أكثر صور اليأس وضوحاً، لقد امتلأت عقولنا وألسنتنا بالقصص المبكية على ما وصلت إليه أحوالنا خاصة وأحوال المسلمين عامة.

وعبر سنوات طويلة من ترديد هذه (النغمة) المحزنة تملكنا شعور عميق بأنه ليس بالإمكان أبدع مما كان، وأنه ما من سبيل لعمل شيء ذي قيمة سواءً في الشأن الشخصي أو ما يخص الأمة ككل، وأنه ما من مخرج 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 بقضايا تقع في دائرة إهتمامهم، 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 ويمكنهم 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

الإلتزام 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 ينمحي. وهل من علاج لليأس خير من هذا؟

كتاب الثقة

**** معرفتي ****
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 مبالغاً 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، شئنا أم أبينا "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 استثمارها 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، والإسترجاع عند الأحزان والإستمرار لدقائق في ذكر الله تعالى والدعاء.

كتاب الثقة

- 3- ضبط المشاعر وردود الفعل والبرود أو التبرد قدر المستطاع، حتى تمنح 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 مقترحات التعامل مع الأزمة والحدث مع مراعاة تصور أكثر من بديل.
- 9- التنفيذ السريع والمناسب لطبيعة هذه الأزمة.

تصرف كملك.. لتعامل كملك

في عالمنا الإجتماعي عليك أن تحدد لنفسك موقعا، وفي عوالم السلطة عليك أن تحدد ثمنك بنفسك، فإن ثمنت بأسعار بخسة سيفترض الناس أن هذا سعرك وقيمة شخصيتك، بينما لو خمنت نفسك بثمن مرتفع وتصرفت بوقار وكرامة، فإن من شأن ذلك أن يفضي إلى عظمة.

ومعنى ذلك أنه بالطريقة التي تتصرف وتثق بنفسك.. تقدم ذاتك للآخرين بأنك مولود كي تلبس تاجا.. عندما تؤمن بأنه مقدر لنا الإتيان بأشياء عظيمة، فإن هذا الإيمان يشع إلى الخارج تماما كما يفعل التاج هالة حول الملك. الإشعاع المنبعث من داخلنا يعدي الناس من حولنا حيث يجعلهم يعتقدون أن هناك أسبابا تجعلنا نشعر بالثقة إلى هذا الحد.

غلف أعمالك دائما بشيء من الإباء والأنفة ولو اضطرك ذلك لأن تحدد علاقتك بالناس المقربين ليس من باب الفظاظة والخشونة وإنما من باب الوقار واحترام المسافات، وبالطبع هناك فرق بين التكبر والكبرياء، 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.



لا تستهن بنفسك أثناء المجاملات اللفظية

أرجوك، الامر أمرك، أشكر عواطفك الجميلة، انت متفضل في حقي، تصرفك يشعرني بالحنج، ليس بي ما يمتدح ولكن قلبك طيب لا يرى الا الحسن و.....

وما هذه المجاملات الا انتقاص للذات.

عندما تُمْتدح خاصية ايجابية فيك لماذا تكابر في الجهد لتنكر ذلك فتتخبط يمينا ويسارا لتثبت عكس ذلك.

بعبارة واحدة، اجب: اشكرك.

رد على المجاملات اللفظية بعبارة: اشكرك.

فلفظة اشكرك، تكشف اولاً شعورك بالارتياح ازاء ذاتك الى جانب دورها في توسيع دائرة جدارتك وكذلك تولد لدى الطرف الاخر شعوراً ملذاً جراء اطرائه عليك وتنبهه لوجود خاصية ايجابية لديك.

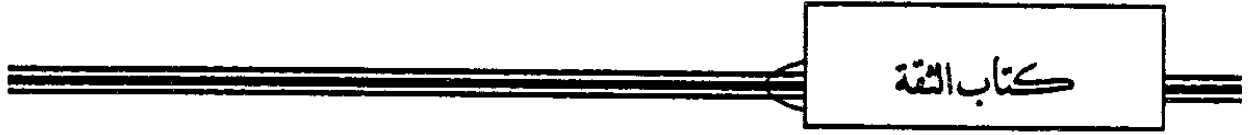
فعبارة "اشكرك" عندما تنطلق من قرارة القلب تطلق قذيفة الثقة بالذات في نفسك بنحو يستحق المتابعة.

فـ "اشكرك" لا تعتبر اغتراراً بالذات ولا تحمل مثل هذا الانطباع الى الاخرين ايضاً.

فانت ايضاً تمدح بالمقابل محاسن الاخرين وتطري على جداراتهم. وقد تسبقهم الى مثل هذا التعامل.

لا ترتبك عندما تتناهى الى مسامعك عبارات الاطراء عليك، هدى روعك وقدم شكرك برقة مبتسماً.

لا تغفل عن مبدأ حفظ النفس.



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

إرسم على شفئك إبتسامة دائمية

من أوضح الافرازات النفسية للثقة بالنفس هو الشعور بالرضا والارتياح. فالمتمتعون بثقة عالية بالنفس، وإثر شعورهم بقابلياتهم وبروزها الى حيز الظهور الى حد ما، يستدخلون مشاعر مطلوبة ارتياحاً متجذراً في أنفسهم.

أما المؤشر الخارجي والمردود الظاهري للشعور بالارتياح والرضا فإنه يتمثل فيما يظهر على قسماات وجهك وشفئك من بشر وتبسم.

ولا يقتصر الامر على دور ثقتك بنفسك في منحك الشعور بالارتياح ذهنياً وفي إظهارك مبتسماً ظاهرياً بل والافضل من ذلك هو ان التبسم بحد ذاته يوحي اليك الشعور بالارتياح والثقة بالنفس. وكلامنا حول الحالات والسلوكيات إنما يوجهك الى انه من اجل احراز الثقة بالنفس يترتب عليك ان تتطبع بالحالات التي يتميز بها الواثقون بأنفسهم. ومن أبسط هذه الحالات: التبسم والبشر. لا تترك منزلك قط، من هنا فصاعداً، قبل أن ترسم على شفئك ابتسامة.

والاهم من ذلك هو ان تكون باسمياً حتى عند انفرادك بنفسك. فالتبسم، إضافة الى دوره في تهدئة واسترخاء عضلات الوجه واستجلاب الاسترخاء الجسمي عموماً، فإنه يمنحك الشعور بالارتياح والثقة بالنفس أيضاً.

لا تنس أن لوجهك المبتسم انعكاسات مطلوبة في نفس الآخرين حيث يمنحهم الشعور بالرضا والابتهاج. فبدلاً من أن تجعل

كتاب الثقة

وجهك عبوساً متجهماً تظهر مؤشرات الانفعال على قسامته، تريد بذلك أن تكشف عن معاناتك من مشاكل ومنغصات كثيرة أو أن تجتذب اهتمام الآخرين ومشاعرهم الودية إزاءك فيما يخص مشكلتك، ارسـم على شفـتـيك دوماً ابتسامة جميلة.

لا يغيب عن بالنا أن جميع بني الانسان يعانون من مشاكل معينة الى حد ما، وما يقتضونه لديك هو أن تمنحهم الارتياح وفراغ البال من المشاكل أو طرق الحل لها.

فالوجه المتجهم 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 ويدعوهم الى النفور منك. فأبتسامتك تتفاعل في تهدئتك وتعزز ثقتك بنفسك الى جانب دورها في تنمية هذه الخصائص في الآخرين أيضاً.

فعند التبسم والضحك ينشط الدماغ في افراز هرمون الاندرفين. وترشح هذا الهرمون يهدأ الآلام ويولد مشاعر طيبة في النفس.

أذاً تدرب على التبسم والضحك، احرص على أن تكون مبتسماً سيما في ظروف المشاكل. ارسـم اللـحظة ابتسامة على شفـتـيك.

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 أولى جيد:

1- دخولك: عندما تدعى لدخول إحدى الغرف فادخل بلا تردد. لا تقف بالمدخل (بالباب) مثل تلميذ شقي ينتظر رؤية مدير المدرسة. الأشخاص الذين تعوزهم الثقة بأنفسهم يغيرون من سرعتهم، ويرتبون قليلا عند دخولهم إحدى الغرف، فلتنجز الباب واضعا غايتك في ذهنك، وحافظ على السرعة نفسها.

2- اقترابك: سر بمهمة فالأشخاص ذوو النفوذ وهؤلاء الذين يجذبون الانتباه يسرون 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- المصافحة: اجعل راحتك مبسوطة أمامك واضغط بذات الشدة التي يضغط بها الشخص الآخر. اجعل الشخص الآخر يقرر متى ينهي المصافحة. إياك والمصافحة مباشرة بينما يكون الآخر جالسا على مكتب لأن هذا يعطيه إحساسا بالهيمنة عليك.

4- ابتسامتك: تأكد من ظهور أسنانك عندما تبسم وابتسم بوجهك كله وليس فقط بفمك.

5- رفع الحاجبين: هذه إشارة عتيقة تدل على أنك تعرفت على الشخص الذي قابلك. ببساطة ارفع حاجبيك لجزء من الثانية عندما تتعرف على الشخص.

كتاب الثقة

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 فلتحرك جسدك.

8- إيماءاتك: الأشخاص الذين يتسمون بالهدوء ورباطة الجأش، وبالتحكم في عواطفهم يستخدمون حركات جسدية واضحة وغير معقدة ومدروسة، وأصحاب المناصب العليا يستخدمون مقداراً من الإيماءات أقل من الأفراد أصحاب المناصب المنخفضة. لا ترفع يديك بمستوي أعلى من ذقنك. ولكي تخلق صلة حميمة، حاك إيماءات وتعبيرات الشخص الآخر مادام هذا لائقاً.

9- خروجك: عندما تنهى مهمتك اجمع أشياءك بهدوء وتأن - وليس في تسرع ولهفة - صافح الآخرين إذا أمكن، استدر واخرج إذا كان الباب مغلقاً عند دخولك فلتغلقه ورائك 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:
الحزم.. والحسم معا..

فالحزم هو "بإجالة الرأي" و "النظر في العواقب، ومشاورة ذوي العقول" أما الحسم فهو القطع، والعزم. و "إذا اقترن العزم بالحزم كملت السعادة" إذ "لا خير في عزم بلا حزم". من هنا فإن "الحزم أسد الآراء".

أما العزم فإن "ثمرته الظفر" فإن "عزيمة الخير تطفى نار الشر" ولذلك ف "من ساء عزمه رجع عليه سهمه".
وكما قال أحدهم فإنه لا تبلغ الغايات إلا بالحزم، وحصافة الرأي. فالأمر الذي لا جدال فيه أنه ما من رجل يستطيع أن يدرك النجاح إن لم يكن حازما مع نفسه.
و حينها يقترن الرأي الحصيف بالحسم الصحيح تكون النتيجة من أفضل ما يتوقع..

إن الحازم لا يقرر إلا بعد تفكير. أما لحاسم فلا يؤخر العمل عن وقته ولهذا فإن الفرص لا تدخل شبابه إلا ويصيدها، و "أحزم الناس رأيا من أنجز وعده، ولم يؤخر عمل لغده".

يقول أحد الناجحين: "ما أخذت أمرا قط بحزم وملت نفسي فيه، وإن كانت العاقبة ضدي.

كتاب الثقة

ولا أخذت أمرا قط وضيعت الحزم فيه، إلا لمت نفسي عليه،
وإن كانت العاقبة لي فيه..".

حقا إن صفتي الحزم والحسم ضروريتان لكل من يتبغي تطوير
نفسه، وعمله.. فبدونها 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 إنسانا ناجحا لم يكن يتمتع بالثقة بالنفس، والحزم
في اتخاذ القرار، والشجاعة في الإقدام؟

فمن أراد النجاح فلا بد من أن يضع التردد جانبا. فالتردد
مقبول قبل اتخاذ القرار، وهو من طبيعة التعقل، ولكنه ليس مقبولا بعد
اتخاذ القرار.

إن البعض قد يكون عجولا حينما يتخذ القرار ثم يتردد 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 يموع كما يموع الثلج مع إشراقة الشمس عليه.

وهكذا فإن من يريد النجاح يجب ألا يكون مترددا، بمقدار ما
يجب عليه ألا يكون متسرعاً. فكل من التسرع والتردد يؤديان إلى الفشل
لأنهما طرفا الاعتدال، الذي هو ضروري لإحراز النجاح.

ولقد وجدت بالتجربة، أن المترددين 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 الثقة

ولو راجع أحدنا تواريخ فشله وخسائره، لوجد أن ما لا يقل عن نصفها كان يمكن تداركه لو لم يتردد 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..
فلماذا التردد في الأمور؟

يقول الإمام علي (ع): "الشك على أربع شعب، على التماري، والهول، والتردد، والإستسلام. فمن جعل المرء ديدنا لم يصبح ليله، ومن هاله ما بين يديه نكص على عقبه، ومن تردد في الريب وطئته سناكب الشياطين، ومن استسلم لهلكة الدنيا والآخرة 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 و يقينكم شكاً، إذا علمتم فاعملوا. وإذا تيقنتم فأقدموا".

فإذا واجهك أمر كان لا بد من أن تفعل شيئاً بشأنه، فإن الأمر لا يخلو من حالتين:

فإما أن لك علماً به، وإحاطة بجوانبه وإما أنك تجهله تماماً. فإذا كنت تعلم ماذا يجب أن تعمل، فلا تتردد في الإقدام وإلا فابحث عن المعرفة اللازمة له.. وهذا يعني أن عليك على كل حال أن تعمل شيئاً،

كتاب الثقة

إما أن تقدم باتخاذ الموقف اللازم، وإما أن تعمل لتحصيل العلم بما يلزم.. وإلا تكون قد بدلت علمك جهلا، ويقينك شكاً..

حتى يكون تحدثك مع الذات ذو قوة إيجابية

1- دوّن على الاقل 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 الجمهور.

أنا عصبي المزاج.

والآن مزق الورقة التي دونت عليها هذه الرسالة السلبية وألق

بها بعيداً.

2- دون خمس رسائل ذاتية إيجابية تعطيك قوة وابدأ دائماً

بكلمة "أنا" مثل:

"أنا أستطيع الامتناع عن التدخين".

"أنا أحب التحدث الى الناس".

"أنا ذاكرتي قوية".

"أنا نشيط وأتمتع بطاقة عالية".

3- دون رسالتك الايجابية في مفكرة صغيرة واحتفظ بها معك

دائماً.

4- والآن خذ نفساً عميقاً واقرأ الرسائل واحدة تلو الاخرى

الى أن تستوعبها جيداً.

كتاب الثقة

5- ابدأ مرة اخرى بأول رسالة وخذ نفساً عميقاً واطرد اي توتر داخل جسمك. اقرأ الرسالة الاولى عشر مرات بإحساس قوي، أغمض عينيك وتخيل نفسك بشكلك الجديد ثم افتح عينيك.

6- ابتداء من اليوم احذر ماذا تقوله لنفسك واحذر ماالذي تقوله للآخرين واحذر مايقوله الآخرون لك.

ولو لاحظت أية رسالة سلبية قم بألغائها بأن تقول "الغي" وقم باستبدالها برسالة أخرى ايجابية.

تأكد أن عندك القوة وأنتك 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 دائماً لنفسك الرسائل ايجابية، فأنت سيد عقلك وقبطان سفينتك... أنت تتحكم بحياتك، وتستطيع تحويل حياتك الى 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 شخصيا في بعض العقبات والمشكلات التي تواجهه، إلا أنه يفترض أن واجبه أن يبدأ ويشرف بنفسه على شفائه وسعادته ورفاهيته. ومن ثم ستجد أنه:

* يتسم أبنه وتأوهاتة بقصر العمر، فسرعان ما يعاود حياته الطبيعية.

* يعتني بجسده ولا يسمح لنفسه بأن يصيبه الوهن نتيجة للمشاكل التي تعترضه. 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 أثار رد فعل شعوري معين لديه. فهو يستخدم لغة تظهر أن لديه السلطة والسيطرة على مشاعره وعنفوانه.

* لا يخفي أخطاءه، فهو يعترف بها بحسم رغم أنه قد لا يذيعها للعالم بأسره.

الكفاءة: الناجح ليس بالشخص الذي ينجح في الأوقات العصيبة رغم قلة الكفاءة والتنظيم. فهو منظم نظاما جيدا، وقادر على أداء العمل بكفاءة وسط الفوضى التي تزرعها العقبات؛ لأنه:

* يقاوم بحسم الآخرين الذين يدفعونه نحو الأفعال المتسرفة 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 تنبع دون تفكير تجاه الأفعال من خلال عواطفه ومشاعره مثل الشعور بالخوف أو الذنب. فهو غالبا ما يتصرف بالهدوء والبرود عند اتخاذ القرار.
- * لديه معرفة جيدة بالذات، ومن ثم قادر على إطلاق قواه وتجنب الاستسلام للإحباط نتيجة لنقاط 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.
 - * يبدي الاهتمام بكيفية عمل الأشياء.
 - * يحتفظ بتخيلاته وتصوراتهِ خصبه، 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 مستواه إلى حد عدم قيامه بها. فيمكنك وصفه بأنه عملي جدا حتى ولو كان يحتل مواقع رفيعة في العمل أو في المجتمع.

كتاب الثقة

* مهتم بالطرق الإبداعية في حل المشكلات. فهو لا يرضى بمجرد اتخاذ الطرق المجرية والمختبرة. فهو دائما 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 بالحسم والإصرار، فمتى اتخذ قرارا بالمضي قدما، فاعلم أنه سيمضي قدما. وهو قادر على ذلك لأنه:
* يركز على القضايا والمسائل الرئيسية ولا يجيد عن الطريق إلى التفاصيل غير ذات الأهمية.

* يمكنه التفاوض بحزم حول ما يحتاجه ويريده.
* لديه الثقة في قدرته على تحمل الضغوط، وكان طاقته لا

تنضب.

* لديه الشجاعة للقتال حتى النصر متى دعت الضرورة.
* يستطيع تجنب وساوسه الشخصية التي تجول بخاطره والتي تحته على الاستسلام ورفع الراية البيضاء. فإذا رأيت علامات اليأس والقنوط في وجهه أو صوته أو سلوكه وتصرفاته، فلعلك تلاحظ كذلك أنه عاجلا أو آجلا سيغيب لبرهة من الوقت إما بجسده أو بذهنه. ثم يعود إلى المعتكك بسلوك جديد إيجابي وهادئ.

* لديه احترام كبير للذات ويؤمن بأنه يستحق النجاح

والتميز.

* لديه الإيمان بمقدرته على إيجاد الحل.
* يدعم قانون الأخلاق القوي الخاص به.

كتاب الثقة

تعدد المهارات: الناجح شخص متعدد المهارات، وكثيرا 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 الأحاسيس والمشاعر الجديدة. فهو دائما يرغب في تجربة الأطعمة الجديدة، والاستماع إلى أنواع الموسيقى المختلفة وتجربة نوع جديد من الإجازات.

* مهياً للتغير بمحض رغبته واختياره بسهولة ويسر، رغم أنه قد يبدي بعض المقاومة في بادئ الأمر.

* عادة ما يؤقلم أسلوب سلوكه ليناسب الثقافات والمناسبات والمجموعات المختلفة من الناس.

* لا يحب التقييد بالروتين ويبحث عن التغيير متى شعر بالرتابة والملل.

* مستعد لتجربة أي شيء تقريبا إذا ما دعت الحاجة.

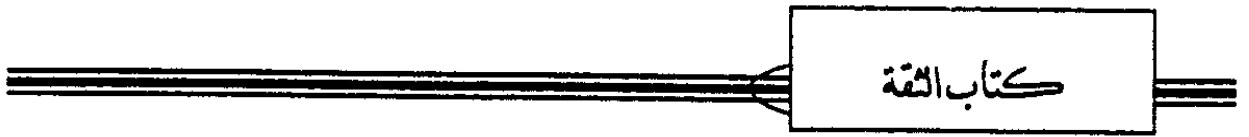
التواضع: الناجح شخص له نظرة واقعية لنفسه، ولكن وفي الوقت ذاته يمكنه وبوجه عام أن يحتفظ باحترام كبير لذاته. فهو يعلم أنه:

* لديه الكثير من نقاط الضعف. وقد يذكر تلك النقاط بشكل علني وبطواعية.

* 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 ومحبية هو لا يملكها.
- * بوسعه انتهاك قانونه الأخلاقي الخاص. فقد يعترف علانية بذنبه عندما يقع في الخطأ أو يفعل شيئا غير صحيح.
- * نقاط القوة لديه قد تحذله 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 ليساعده على التقييم عندما يظن أنه قد يرتكب خطأ.



أفكارنا.. تصنع حياتنا

لكل فرد منا نسيجه المميز من العقل والعاطفة والنفس يحمل تصوراتهِ الخاصة تجاه الحياة سواء كانت سلبية أو إيجابية فهناك السعيد وهناك التعيس تشكيلة مختلفة من الناس ، وليس غريباً أن نعتقد بحتمية السعادة كإحساس يصبح قراراً عندما نريد ذلك.

دعونا نتعلم تلك الخطوات ونبدأها من الصفر ...

ثمة مشاكل تعترض الإنسان كهاجس يوتر علاقته بذاته فيفتقد المصالحة السوية وتحتقن أعصابه في أقل تماس مع الآخرين ، يضع نفسه في مقارنة مع الآخرين هذا نجاح ذاك ارتقى وهو مازال على حاله بل يتردى إلى الأسفل ، إرهاق في العمل وجمع المال ، المعاناة الصحية، المشاكل الزوجية ، تركيبة مختلفة من المشكلات تعكس مزاجه وتسلبه الإحساس بالسعادة والبهجة.

بداية يمكن تصنيف هذه المشكلات في خانة واحدة لنقارنها بخانة الإيجابيات سنرى أن كل ما فعلناه وما أحسننا به نوع من المبالغة والتضخيم وهذه المشاكل تشكل النسبة القليلة من حياتنا قد تصل 30% ولكن يبقى الإنسان أسيراً للثلاثين متجاهلاً بهجة السبعين.

إذن نحن بحاجة إلى تغيير أسلوب تفكيرنا وتمارين يومية لترويض النظرة السوداوية واستبدالها بتصور مشرق وخطاب ، فالحديث اليومي مع النفس كل صباح وأنت تشرب القهوة مستعرضاً قواك الداخلية وطاقتك المخبوءة مع نفس هادئ مريح ورسم صورة في خيالك لبرنامج يومي حافل بالمسرات فما تتوقعه ستناله حتماً ، وقف أمام النافذة وتأمل الكوت الفسيح مع إطلالة الفجر مصغياً لهمس الطيور وأشكر الله سبحانه الذي وهبك هذه النعم ، ابدأ أولاً بإحصائها

كتاب الثقة

ستجد أنها نعم كثيرة كنعم البصر السليم والساعدين القويين والساقين الوثابتين ، نعمة الصحة ، نعمة المحبة ، فهناك من يحبك وينتظرك ويدعو 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 وخلاقة جديدة أن ترسم الابتسامة على شفطيك ، 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 وبتكر وتحب كل من يعمل معك ستجد أن الحيوية إحساس كامن فيك سينطلق من عقاله ريثما تكبس على رز منحك لتقرر أن تحيا سعيداً ستحفز أعصابك بكل هذا الزخم الشعوري ليشع هرمون السعادة في أوصالك متوهجاً بالجمال والنضارة ثم قف وقفة مسترخية أمام المرأة لتأمل جسدك السليم الذي يحسدك عليه المعوق والمشلول أو المريض والعاجز ، غليك هذه القصة : (هارلود أبوت) كان يملك متجراً للبقالة بمدينة (ويب) الأمريكية وحدث أن فقد كل مدخراته وأغلق المتجر تعرض للإفلاس والإحباط ، قضى سنواته السبع يائساً مهزوماً حتى صادفه ذات مره رجلاً مقطوع الرجلين يجلس على لوح خشبي صغير مزود بعجلات خاصة بالزلاجات كان يدفع نفسه وهو يحاول أن يعبر الطريق التقت عيناى بعينه والكلام (هارلود ابوت)

كتاب الثقة

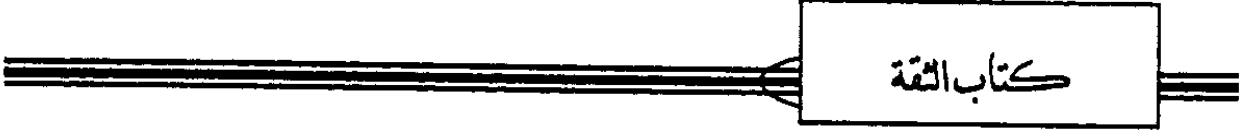
ابتسم الرجل الكسيح قائلاً : (صباح الخير يا سيدي ، إنه صباح جميل أليس كذلك) هنا أحسست بمقدار غنائي وإني أملك ساقين ويمكنني أن أفعل المستحيل ، تدفق الحماس داخلي وتجدد نشاطي على أثر هذا الموقف فتحمست للبحث عن وظيفة والاقتراض من البنك فعلت كل ذلك بنجاح ولدي هذه الكلمات ملتصقة على مرآة الحمام أتلوها كل صباح أثناء حلاقة ذقني (لقد كنت أشعر بالإحباط لأنني لا أملك حذاء حتى قابلت في الطريق من لا يملك قدمين).

إذا أشكر الله على كل النعم التي تملكها ، فالشكر يمنحك المزيد من العطايا لأن الشاكر يستحق المكافأة وإن أبطأت عنك الاستجابة فتذكر أن في هذا شر عليك ، فله 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 لتظهر بصيغ متناقضة وهذا الأمر مدعم علمياً إذ كتب الباحث النفساني (ماركوس أوريليوس) في كتابه تأملات قائلاً : إن حياتنا هي نتاج أفكارنا.

فلننظر إلى الحياة نظرة جديدة مفعمة بالحب والتفاؤل.





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

خطوات صغيرة لبناء الثقة في مكان عملك

- يكون الأشخاص في مكان العمل حساسون جدا 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 أيضا في إطار التشبيك وبناء تحالفات استراتيجية.

- يجب أن تكون الخطوات التي تتخذها لبناء الثقة، واكتساب المعرفة، والحصول على المعلومات - حتى قبل إضافة وجه أو وجهين جديدين للنقاشات والاجتماعات - صغيرة، وكثيرة العدد، ومدروسة، دون التسليم بأي منها.

بالنسبة للأشخاص الذين يجيدون ذلك بطبيعتهم، 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 ويتبنوا موقفا مبادرا وملحا في التفكير والعمل. حدسهم يقول لهم أن عليهم أن يظهروا أنهم "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 وتعديله 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 مديرا جديدا هو في نفس الأهمية أيضا. لاحظ مسؤول تنفيذي 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 عاملا مهما.

- لاحظ ذلك للمرة الأولى كموظف جديد يقدم نفسه لأول رئيس له، وكان دائما يشعر بذلك كلما تعرف على شخص جديد. أما الآن فهو كرئيس يتأكد من أن الناس يتكيفون معه. وهو يخصص وقتا لذلك ويسميه "أجندة التكيف".

تعلم.... كيف تصبر

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، وتنتجته تكون في القلب أيضا. فمن يمتلك صفة الصبر فهو يمتلك قلبا أكثر سكينة، وطمأنينة.. فكلما زاد صبر المرء كلما زاد قبوله للأمر، ومن ثم سعادته في الحياة.

فالحياة بدون الصبر تكون محبطة للغاية. ومن قل صبره قل تقبله لما هو عليه، ومن زاد صبره أضاف بعدا إضافيا 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:

أولا: أن تفتح قلبك للزمن الذي تعيش وإن لم تكن راغبا 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 البعيد أو القريب أيضا.

كتاب الثقة

إن كثيرا 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 حاضريهم 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 (يبيعون) هذا الشعور بيوم مضى ولن تكرر.

إن الذين ينتظرون يوما أفضل من يومهم لا يسمحون لعقولهم بأن تعمل بما يضمن لهم عمل (الأفضل) في المستقبل، بل أنهم سوف يكررون نفس الأعمال التي تسلب منهم الشعور بالبهجة والسعادة في أي وقت.

فالذين لا يعيشون في حاضريهم، يكررون دائما الوسائل التي تؤدي بهم إلى الشعور بالإحباط..

يقول أحدهم: "في حين ننشغل بعمل خطط أخرى، فإن أطفالنا ينامون وأحباؤنا يتعدون عنا ويموتون، كما يسوء مظهر أجسامنا وكذلك فإن أحلامنا تنسل 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 قدرا كافيا من المال أو

كتاب الثقة

الخوف من أنه سيقع أبنائنا 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 الصعاب في حياتي، ولقد حدث بعضها بالفعل، أي أن كثيرا مما مررت به لم يحدث" كما أن كثيرا مما حدث لك بالفعل قد انتهى ولن يعود، وقلقك 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 واحدا؛ فهل تختارهم الماضي الذي ذهب ولن يعود؟ أم هم المستقبل الذي لم يأت بعد؟ إذن لم يبق سوى هم الحاضر.

إن الماضي والمستقبل لا وجود لهما إلا عندما تفكر فيهما، فهما من دنيا الآراء والأفكار، وليس من الواقع والأحداث، فلماذا نجهد أنفسنا في صنع الحسرات على الماضي، أو على المستقبل؟!.

يقول أحد الكتاب: "إذا أردت أن تعيش سعيدا فعش يومك".

ويقول الشاعر:

ما مضى فات والمؤمل غيب ولك الساعة التي أنت فيها

أتعرف ما ذا 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 تعيشه، 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 زوالها، لأن كل شيء إلى الزوال، ولربما يأتيك المستقبل بالخلاص منها.

لقد قال أحد الحكماء: "منتهى السعادة: أن لا تأسف على ما مضى لأنه ليس لك فيه حيلة".

وفي الحقيقة فإنه ليس في مقدور أحد أن يعيد الماضي، أو يقول المستقبل. فالحاضر هو وحده ملكنا، وهو إذ كذلك فليس لمدة طويلة، ومتى جاوزناه فلن يعود ملكنا مرة ثانية، فلماذا نهتم بيومنا بعد أن يصبح ماضيا، حيث لا حيلة لنا فيه، 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 لليأس والإحباط والقلق؟.

ألا نجد أيا منا أننا على موعد هام، فإذا بنا نتعطل في زحمة المرور مما قد يخسرنا الموعد وما يترتب على ذلك؟.

أليس 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

فإذا توقفت في زحمة السير، فلماذا تفكر بالموعد الذي سوف تخسره، ولا تفكر في الفرصة المتاحة أمامك لكي تفكر مثلاً أمورك بعيداً عن الانشغال بالآخرين.

ولماذا لا تقول: "ولعل الذي أبطأ عني هو خير لي لعلمك بعاقبة الأمور".

إنني أوّلف 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 نظرنا إليها يجعلها في نظرنا وكأنها قبيحة.

ثالثاً: أن تتدرب على الصبر

إن الصبر حتماً من الصفات الإكتسابية، وليس من المواهب 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 زيادتها بدرجة كبيرة عن طريق الممارسة والتدريب، المتعمد، وتتمثل إحدى الطرق التي اكتشف أنها تزيد من صبري في أن أجعل لنفسي فترات تدريب فعلية، أي فترات من الوقت وضعتها في عقلي للتدريب على فن الصبر، فالحياة ذاتها عبارة عن مدرسة يعتمد منهجها 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: "حسناً.. في الخمس دقائق

كتاب الثقة

القادمة لن أسمح لأي شيء كان أن يضايقني وسوف أكون صبورا"، إن ما ستكتشفه سيكون مدهشا فعلا. فعزمك على أن تكون صبورا، وبخاصة لو كان ذلك لبرهة قصيرة، سوف يقوي من قدرتك على الصبر. إن الصبر هو إحدى تلك الصفات الفريدة التي تسبب للإنسان النجاح. وبمجرد أن تنجز نجاحا صغيرا 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 يمنحني العديد من الفرص للتدريب على فن الصبر، على سبيل المثال عندما تمطرني ابتائي بوابل من الأسئلة، في الوقت الذي أنا مشغول فيه بإجراء مكالمات هاتفية هامة، أقول لنفسي: هاك فرصة عظيمة لأكون صبورا. وللنصف ساعة القادمة سوف أتحدى بالصبر قدر المستطاع!

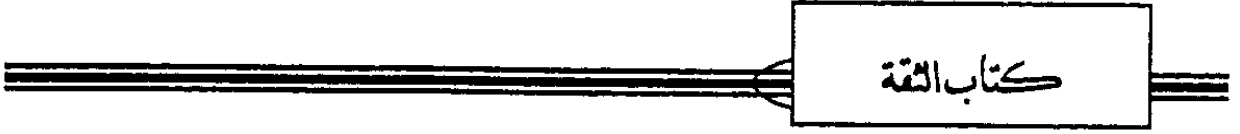
إن ما أخبركم به هنا ينجح بالفعل، ولقد أتت ثماره في عائلتي فعندما أحتفظ برباطة جأشي، ولا أسمح لنفسي بالشعور بالضيق أو الانزعاج، فإن باستطاعتي بهدوء ولكن بحزم، أن أوجه سلوك طفلي بدرجة أكبر فاعلية مما لو كنت نائرا. إن مجرد توجيه عقلي كي يصبر، يسمح لي بأن أبقى منتبها للحظة الحاضرة مما لو كنت متضايقا. وأفكر في كل الأوقات التي حدث ذلك فيها وأشعر بأنني شهيد ذلك. علاوة على ذلك فغالبا ما يكون شعوري بالصبر مسريا إلى الآخرين فهو ينتقل إلى طفلي اللتين تقرران من تلقاء نفسيهما بأنه من الممتع إزعاج أبيهما.

إن الشعور بالصبر يعطينا الفرصة الجيدة للاحتفاظ برؤيتنا الصائبة للأمور، ويمكننا 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 الثقة

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 (صغائر الأمور)، فإن زيادة قدرتك على الصبر تعدك بداية رائعة لذلك.



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

إستبدال أفكارك السلبية.. بأنماط إيجابية

بما أن حياتنا هي صنعة 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 الحوارات تأثيرا علينا، وعلى شخصيتنا، وبالتالي على حياتنا، ليست حواراتنا مع الآخرين - كما قد يظن البعض - إنما هي الحوارات الداخلية التي نقوم بمحادثة أنفسنا من خلالها. إننا نمارس هذه الحوارات العفوية يوميا وعلى مدى فسحة العمر. فالحوارات الداخلية هي الأفكار الأقرب إلينا والمشبعة بأحاسيسنا وعواطفنا والتي تدخل وتبرمج وعينا الباطن من دون أي رقابة ومن دون التدقيق بصحة هذه الآراء وصدقيتها. وهذه الأفكار المشحونة بأحاسيسنا وعواطفنا تحمل في طيتها آراءنا بأنفسنا، وبالعالم المحيط، آراء الآخرين بنا.

وصدقية هذه الآراء - في معظم الأحيان - غير دقيقة، لأننا نراها كما يرسمها لنا إدراكنا النسبي، أي كما نظن أنها عليه، وليست كما هي عليه بالفعل. لذلك، علينا إعادة برمجة وعينا 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 ببعض نماذج الأنماط الفكرية السلبية - على سبيل المثل لا الحصر - وكيفية استبدالها بأنماط فكرية إيجابية.

كتاب الثقة

نمط فكري سلبي

- * لقد قدمت الكثير وهذا يكفي!
- * لا أحد يحبني ولا أحب أحدا!
- * أشعر أنني مكروه من الجميع!
- * إن كل العلاقات التي أقوم بها تجلب لي الألم والمشاكل!
- * كم أنا بحاجة إلى أحد يحبني!
- * أصبحت معزولا عن كل العالم!
- * أفضل في كل شيء أحاول تحقيقه!
- * تمر الساعات والأيام والسنون من دون جدوى!
- * أخاف من المرض الذي ألم بي، أكره جسدي!
- * وضعي الصحي يتدهور يوما بعد يوم!
- * أرى الحقد والكراهة في كل مكان!
- * لم تعد لدي الرغبة للقيام بأي عمل!
- * ضقت ذرعا من دراستي الجامعية!
- * لا يمكنني تحقيق أي شيء!
- * هكذا أنا دائما، لا أستطيع أن أغير ذاتي!
- * أخجل من نفسي عندما أتذكر كم كنت عدوانيا في الماضي!
- * ضقت ذرعا من هذا العمل الروتيني!
- * إن ما أفعله يأخذ مني كل وقتي، وهذا الأمر يزعجني دائما!

نمط فكري إيجابي

- * ما أقدمه يعود إلي.
- * أستطيع بالفطرة أن أعطي الحب وأتلقاه.
- * أنا أستحق الحب.
- * أصبحت أعتقد أن علاقاتي بالآخرين لا تخلو من المتعة.

كتاب الثقة

- * أنا الآن مستعد لتلقي الحب من الآخرين.
- * الحب النقي هو الذي يصلني بالكون.
- * لدي الطاقة والفرص الكافية لتحقيق ما أريد.
- * كل يوم أحسن أكثر وأكثر في كل المجالات.
- * حب الله يتواجد في كل خلية من خلايا جسدي.
- * النور الإلهي يشفي جسدي من الداخل.
- * أنا أشع الحب لأي شخص ألتقي به.
- * لدي القدرة الفطرية الكافية للخلق والإبداع.
- * التعلم عمل تلقائي، سهل، مفيد، وممتع.
- * إن ما أحلم به الآن يمكنني تحقيقه.
- * لدي قدرة كافية للتغيير والتطور.
- * أنا الآن إنسان ودود وأحب الجميع.
- * خبرتي العملية وإنتاجيتي 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 بالتخلص من توترك البدني بفض 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 جسدك. خذ ثلاثة أو أربعة أنفاس عميقة بينما تقوم ذهنياً بمتابعة مجرى نفسك في الشهيق والزفير. والآن اترك نفسك لتتنفس بصورة طبيعية وسهلة بينما تقوم بالعد ببطء بشكل عكسي بداية من الرقم 50، أو كرر الأبجدية. وفي كل مرة تقود فيها فكرة ما إلى ذهنك عد إلى نقطة البداية وابدأ من جديد.

السيطرة على الخوف: يمكنك استخدام طريقة التخيل الإبداعي لمساعدتك على التدرب على مهارات الثقة لديك. فهذه الطريقة ستغذي عقلك اللاواعي بصورة إيجابية قوية لك وأنت تحقق هدفك بنجاح بأقل مقدار من التوتر.

اضطجع في مكان تكون فيه وحدك دون إزعاج، واستغرق 10 دقائق اجعل فيها جسمك يسترخي استرخاء شديدا للدرجة التي يصل فيها ذهنك إلى مرحلة "الطفو".

كتاب الثقة

ابق مسترخيا وتنفس بصورة منتظمة ورفق، خذ خيالك إلى الوقت الذي من المفترض أن تستيقظ فيه في الصباح التالي. وتخيل نفسك ترتدي ملابسك وتستعد ليومك بأسلوب إيجابي ومرتح. شاهد نفسك تتمتع بإفطار مغذ محب إليك.

استمر في تخيل نفسك ساعة بعد ساعة بينما تسير بنجاح عبر أحداث يومك. احرص على أن تأخذ صورة لنفسك وأنت تبدو ساكنا وهادئا ورباط الجأش خلال أي أزمة أو وقت عصيب ربما يأتي إلى ذهنك. لاحظ وابد إعجابك بلغة جسدك الحازمة واستخدم فؤادك لتستمع إلى نبرات صوتك الواثقة المتحكمة.

وأخيرا تخيل نفسك تتمتع بمكافأة عن إنجازك. استمر مع تخيلك لنفسك على أنك شخص ناجح أطول وقت ممكن، لأنه كلما قويت هذه الصورة كان من الأرجح أن تترجم إلى واقع في اليوم التالي. السيطرة على الغضب: عندما تشعر أن غضبك بدأ يأخذ شكلا ماديا، مثلا، نبضاتك تتسارع؛ عضلاتك تشدد؛ 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 عد إلى الخلف على الكرسي. والبديل لذلك أن تغادر الحجرة لدقائق معدودة.

الأرض: تمسك بشيء جامد ثابت يساعدك على ان 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 قادرا على مغادرة المكان، هو أن تعد في صمت جميع الأشياء الموجودة في الحجرة ولها نفس اللون، أو عدد الدوائر التي يمكنك رؤيتها. وكبديل عن ذلك، يمكنك أن تضع

كتاب الثقة

قائمة محتويات وصفة طعام الليلة، أو تستدعي إلى الذاكرة عناوين أخبار اليوم.

إذا كان يمكنك أن تنفصل بعيدا، 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 شيئا يخلصك من تصاعد التوتر البدني. يمكنك أن تقوم في خفية بالقبض على كفيك بإحكام ثم تركهما، أو أن تلوي ثم تفك أصابع رجلك، أو إذا كانت لديك بعض الخلوة يمكنك أن تجعل وجهك عابسا ثم تفك العضلات ببطء أو يمكنك أن تضرب وسادتك. يمكنك أيضا أن تركز كرة، أو تسبح لمسافة ميل أو تصرخ صرخة قوية.

التنفس: وأخيرا قبل أن تعود للتعامل مع الموقف، استخدم تمرين التنفس العميق لهدئ من نبضك. ثم بعد ذلك تأكد من استمرارك في أخذ نفس أو نفسين عميقين بطيئين على الأقل على مدار الدقائق الخمس القادمة.

2- الاتصال

ارتقاء النفس: يستمع الناس أكثر لمن يرتدون ملابس ملائمة. إننا إذا ضايقا عيون الناظرين إلينا، فربما لا نكون سلكنا طريقة ملائمة أو ربما نكون ظلمنا أنفسنا. في ذورة العقبة من السهل أن نترك شكلنا يتدهور لأن الاعتناء به ينزلق بصورة مفهومة إلى أسفل قائمة أولوياتنا. ولعل هذا يكون في الحقيقة أفضل وقت لأن تدعو نفسك على مجموعة من الملابس الجديدة المنتقاة بعناية، أو طريقة جديدة للشعر، لأن احترامك لذاتك ربما يحتاج إلى دفعة أيضا.

كتاب الثقة

وعلى أقل تقدير فكر فيما ستقوله، بما في ذلك أي استجابات قد تريد الرد بها على الانتقادات أو الاعتراضات. بعد العقبات نكون في حالة "استعجال" ويكون من المغري إهمال هذه الخطوة الإعدادية لأننا نريد البدء في الفعل بأسرع وقت ممكن. ولكن من الأهم أن تأخذ "وقتا" لتفكر مليا وتسجل وتتدرب على ما تريد قوله، لأن عقلك ربما لا يكون يعمل بنفس كفاءته المعتادة. 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. فالأبحاث أظهرت أن الناس يستمعون أكثر لهؤلاء الذين يقدمون أنفسهم بثقة هادئة. وبعد العقبات حتى أكثر الناس ثقة، كثيرا ما يحتاجون إلى دفعة. يمكنك أن تحصل على هذه بقضاء بعض الوقت قبل الحدث مع صديق مقرب.

إيقاف النقد غير المرغوب فيه: عقب العقبة مباشرة كثيرا ما نشعر بالوهن. ورغم أن الناجحين هم الأشخاص الذين يرحبون بالتقييم 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 مستعدا لطلبه. وبدلا 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 في أخذ 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- هدى نفسك: استخدم التنفس العميق للتأكد من أنك مسؤول مسؤولة كاملة عن عواطفك. وقد يكون من غير العناد ألا تشعر بدرجة ما من القلق أو الغضب، ولكن يجب ألا تسمح لهذه المشاعر أن يكون لها اليد العليا بحيث تجعلك تشعر بأنك سلبي أو دفاعي بشكل مفرط.
- 2- اشرح لماذا تحتاج إلى التقييم: مثلاً "اعرف أنني وقعت في خطأ وأني حريص على ألا يقع فيه مرة ثانية".
- 3- اطلب التقييم الإيجابي والسلبي: لا سيما إذا كنت تعرف أن من ينقدك يتحرق شوقاً على فرصة لمهاجمتك.
- 4- اطلب أمثلة محددة: سل من ينقدك أن يعطيك الأوقات والتواريخ والأمثلة الخاصة بما فشلت في أن تفعله أو تقوله أو قلته أو فلتته بصورة غير صحيحة أو غير ملائمة، من وجهة نظرهم.
- 5- ابتعد عن الهجمات والإحباطات الشخصية: إذا بدأوا في مهاجمة شخصيتك بدلاً من سلوكك.
- 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 الثقة

9- اعرض خطة عملك: قل ما تنوي القيام به كنتيجة للاستماع للتقييم.

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 متعة قضاء 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 بعضا من ظروفنا والاحتمالات. وثانيهما هو أننا كثيرا ما نحتاج إلى دفعة تحفيزية، ووضع الأهداف يعد حافزا منشطا للغاية. يجب أن تكون الأهداف دائما محدودة، 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 وإلا 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 بع العقبة أنك حددت بوضوح

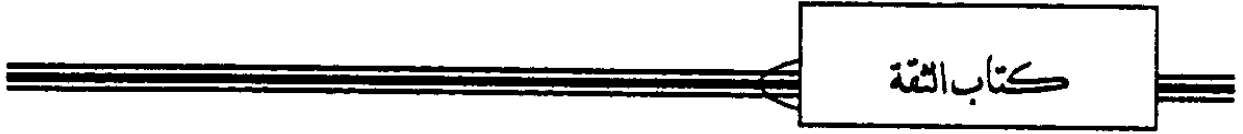
كتاب الثقة

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 أهدافا 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 تماما. فهذا هو الوقت الذي تضع فيه أصابع قدمك في المياه الجديدة. وتأكد أيضا أن هدفك يتوافق مع أولوياتك الحالية والتي قد تكون علاجا عاطفيا.

كيف ستكافئ نفسك؟ يجب ألا يوضع هدف على الإطلاق دون تخصيص مكافأة معلنة بوضوح له. بعد العقبات يجب أن تكون حريصا بشدة على هذا الهدف وتأكد من أنك تكافئ المجهود والإنجاز معا. ولا تنس أننا كثيرا ما لا نقدم أفضل ما عندما بعد العقبات وربما لا نكون على علم بإمكانياتنا الجديدة حتى نجرب ونفشل في تحقيق مستوانا المعتاد.

من ستختار للدعم؟ تصبح جميع الأهداف قابلة للتحقيق بصورة أكبر إذا قمنا بالإعلان عنها وقام شخص آخر بدعمنا ومساندتنا من خلال مراقبة تقدمنا بعناية. ولكن نظرا لأن معنوياتنا قد تكون ضعيفة بعد العقبات، يجب انتقاء الأشخاص الذين سيساندوننا بعناية.



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

قواعد لتقوية الجانب الروحي لديك

- * يجب أن نواجه الحقائق التي تتصل بعاداتنا وسلوكنا وتصرفاتنا بصراحة وحزم.
- * يجب تجنب الحكم على الآخرين ونقدهم، ما دمنا لا نستطيع أن نعرف ظروفهم الداخلية.
- * ينبغي أن نقدر العقيدة التي نؤمن بها، لنحرص دوماً على اتباع ما تمليه علينا وتوحي به تعاليمها إلينا في جميع سلوكنا وتصرفاتنا، على أن لا نحاول أن نفرضها فرضاً على الآخرين.
- * لنذكر دائماً أنه ينبغي أن لا نحيد عن مثلنا العليا في الأعمال الصغيرة التي نؤديها كل يوم، كما ينبغي أن تمتزج نواحي الإحسان والعطف بحياتنا، فلا نقرصها على ناحية واحدة أو مواسم 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 أذكى بني البشر ما يزالون يقفون حتى اليوم حيارى يجهلون كيف يفسرون الكثير من حقائق الكون.
- * ثق بنفسك على الدوام، إذا كنت أضعف ذكاءً ممن حولك، وجب أن تفتش 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 جداً أو ممتاز.. والنجاح هنا يستلزم الاستغلال الكامل لطاقة المرء الطبيعية وعدم الحيلولة دون تطورها ونموها الطبيعي.

2- التهيؤ للحياة الزوجية وإنجاب الأولاد.

3- محاولة فهم العالم الذي تعيش فيه، وإدراك الرسالة الملقاة على عاتقنا.

فبتحقيق هذه الأهداف الثلاثة نرضي الجسد والعقل والروح، إذا اتخذنا لبلوغها الطرق الصحيحة والوسائل المناسبة. ومن سوء الحظ، أن كثيرين يتجاهلون المحافظة على التوازن بين هذه المطالب، فتغادرهم السعادة ويحل محلها الشقاء.

**

هل تهتم كثيرا بأراء الآخرين؟؟

نظرة عابرة من شخص ما لا أعرفه حتى، تشغل أفكاري طوال اليوم. يكفي أن يقال لي أن وجهي يبدو ممتلئا قليلا، فيتدمر أسبوعي كله. أسأل الآخرين، دائما، عن رأيهم بأفكاري، وأدائي ومظهري الخارجي. حتى الآراء من الناس الذين لا أحبهم أو أحترمهم لها عبء ثقيل على رأسي.

الحقيقة هي أن كل شخص، تقريبا، يهتم بما يفكر به الآخرون. وهذا ما يساعد على جعل الكلام علنا هو الخوف رقم واحد. ولكن إذا كان رأيك عن نفسك يتغير على أساس تعليقات الآخرين، فأنت تتخلي عن أعظم نفوذ تمتلكه.

الشيء الوحيد الذي نملك جميعنا سيطرة كاملة وتامة عليه هو أفكارنا. وأفكارنا هي التي تحدد كل شيء آخر في حياتنا. إذا تخليت عن ذلك النفوذ، فإنك تتخلي عن السيطرة على حياتك ذاتها. وتضع سعادتك وتقديرك الذاتي بين أيدي الآخرين. ويصبح مزاجك كالبنديول المتأرجح. إذا قال أحدهم شيئا لطيفا، فأنت في مزاج جيد. وإذا قال أحدهم شيئا سلبيا، فأنت في مزاج سيء.

كلما كان اهتمامك أكبر بفكرتك عن نفسك، قل اهتمامك بفكرة الناس عنك. وبناء على ذلك، كلما قلت ثققتك برأيك، أعطيت وزنا أكبر لآراء الآخرين. وبسبب هذا الأمر تفعل أشياء لا ترغب بفعلها ولا تفعل أشياء ترغب بأن تفعلها.

الاختلاف الرئيس يكمن بين أن تريد 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، وليست هكذا 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 محزنة، تعتمد على ما يقوله أو ما لا يقوله الآخرون. إن ذاتك الحقيقية مختلفة جدا عن الصورة التي ابتكرتها للآخرين لكي يحبونك. بالمقابل، أنت تخسر نفسك، وأنت تشكل نفسك لتناسب الصورة المتكررة والمطلوبة من قبل الآخرين.

كونك مفرط الحساسية للإدراك العام يمتد إلى آلاف التصرفات والمعتقدات. يتم إحراجك بسهولة في محيط اجتماعي؛ إنك لا تحلم أبدا بصف سيارتك بشكل غير قانوني في منطقة سحب السيارات؛ ولن تعوق صفا 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 ترشح وتمر فقط الصور السلبية التي تتوافق مع صورتك الذاتية. أنت، غالبا، تراجع المحادثات السابقة مرارا وتكرارا، في عقلك لترى كيف يمكن أن تفهم وإلى أي حد يمكن فهم قصدك بشكل جيد. إنك متردد بشكل كبير في أن تأكل في الخارج لوحدك، 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 تتعامل مع التوتر والضغط النفسية
51 كيفية إختيار الهدف المناسب
57 إتخاذ القرارات
75 فن صناعة القرار الفورية
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 فوق أثقالك
- 293 قوة الكلمات في الحديث مع النفس
- 297 الثقة بالنفس ونقطة التحول
- 301 جدد حياتك الإجتماعية
- 307 إستنجد بالطاقة الإضافية في ذاتك
- 315 إستفد 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 لاتستهن بنفسك
- 351 إرسم على شفطيك إبتسامة دائمة

كتاب الثقة

- 353 كيف تترك إنطباعات أولى مستديمة
- 355 التردد قاتل القرارات الصّح
- 359 حتى يكون تحدّثك 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 لتقوية الجانب الإيجابي فيك
- 395 هل تهتم كثيرا بأراء الآخرين

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

Power of Self-Confidence

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة

ARNOLD CAROL

مكتبة الهلال
Helal Book Store
0188041865

بصريات



www.ibtesama.com