

التفكير الإيجابي

- ◀ التفكير الإيجابي
- ◀ التفكير السلبي
- ◀ الشخصية الإيجابية
- ◀ إهزم عدوك اللدود
- ◀ مهارات التفكير الإيجابي
- ◀ إكتسب عادات النجاح
- ◀ فضيلة هدوء الأعصاب
- ◀ أفكارك تصنع حياتك

ترجمة

عادل عبد البصير

دار العبد الجليل



جميع الحقوق محفوظة
جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة لـ

دار الغد الجديد

القاهرة - المنصورة

EXCLUSIVE RIGHTS
BY
DAR AL-GHAD AL-GADEED
EGYPT - AL-MANSOURA

الطبعة الأولى
١٤٣٣ هـ / ٢٠١٢ م

دار الغد الجديد

القاهرة: ٧ ش درب الاتراك خلف الجامع الأزهر
المنصورة: ش عبد السلام عارف أمام جامعة الأزهر

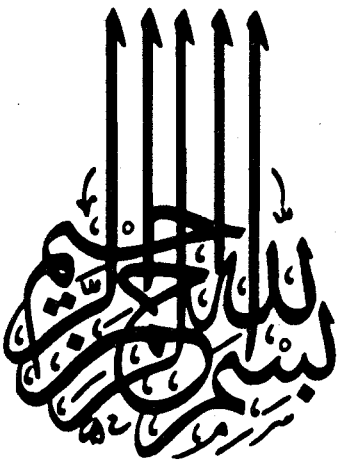
ت فاكس / ٢٢١٦٨٩٨ / ٠٢٠٥٠

ت فاكس / ٢٥١٤٨٢١٦ / ٠٢٠٢

صندوق بريد: 35111

EMAL:DAR.ALGHAD@YAHOO.COM

رقم الإيداع: 2011/20688
الدولي الترقيم : 3-319-372-977-978



تقديم

الإنسان مهما كان عمره، ومهما كان الزمن أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياته من حوله مليئة بالسعادة والرفاهية والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة.

ولذلك يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمنافع المادية والمعنوية، وأن يدفع عن نفسه الأضرار والمفاسد.

ولا شك أن مما يمكن الإنسان من الوصول إلى مراده، أن يقوم بادئ ذي بدء بتحسين مستوياته الفكرية أو ذلك بتبنى منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، والتي تضع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته. ومن هنا تأتي أهمية التفكير الإيجابي...

فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل كثيراً من العقبات والمشاعر غير المرغوب فيها، والتي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك.

وإن معرفتنا لتفاعل العقل الواعي والعقل الباطن سوف تجعل الإنسان قادراً على تحويل حياته كلها.

فعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة - أو إيجابية، وعندما يفهم الحقيقة، وتصبح الأفكار المخترنة في بنك العقل الباطن أفكاراً بناءة، وبينها انسجام، وخالية من الاضطراب والتشوش، فإن القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً،

وظروفًا ملائمة، هي الأفضل في كل حال، وفي كل شيء.

ولكي يغير الإنسان الظروف الخارجة، فإنه يتعين عليه أن يغيّر السبب، والسبب هو الطريقة التي يستخدم بها الإنسان عقله.

وفي هذا الكتاب ستعلم الكثير عن التفكير الإيجابي، والقوة الكامنة فيه، والدافعة للإنسان نحو التقدم والارتقاء وتحقيق السعادة في كل مناحي الحياة.

* * *

التفكير الإيجابي والتفكير السلبي

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

كثيرون يعتقدون أن طريق 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:

اكتشاف المواهب :

يحتاج كل رجل في مرحلة ما من عمره أن يكتشف مواهبه، لأن المواهب كنز مدفون داخل كل فرد يجب التنقيب عنه وإخراجه والاستفادة منه، ولكل رجل كنزه المدفون المختلف عن الآخر وليس شرطاً أن يكون كنزك ماثلاً لغيرك من حولك، هكذا فعل العباقرة والنابعون 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 طالباً على سبيل المثال لا تنحصر بالمناهج الدراسية استعداداً 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 بتفكيرك 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. عدم السماح لمشاكل وهموم الحياة اليومية تنسيك مهمتك المتعلقة بالارتقاء بتفكيرك والاستفادة من النقد الذاتي لنفسك عند الاختلاء لمراجعة نقاط القوة والضعف وسبل تطويرها.

ابتعد عن أحلام اليقظة البعيدة جداً عن الواقع ؛ لأنها تجعلك تقارن أحلامك بواقعك لتدخل في حالة من اليأس، التزم بالواقعية واعمل على تحسينها ولو بقدر بسيط أفضل من بناء أحلام يقظة بعيدة المنال.

كل هذه الأمور تجنبك التفكير السلبي ، وتنقلك إلى عالم من التفكير الإيجابي الذي بدوره سيفتح لك آفاقاً جديدة تؤدي بك إلى النجاح والتطور

* * *

التفكير الإيجابي وتغيير الواقع

يقول علماء النفس : عندما تطلق لخيالك العنان كي ترسم الصورة التي تحبها في حياتك ، فإنك بذلك تستخدم قوة التفكير الإيجابي في تغيير واقعك الذي لا تريده . هناك عدة طرق لمساعدتك على تحويل خيالك إلى واقع .

حدد حلمك . . كثيرون يشعرون بالتعاسة في حياتهم ؛ لأنهم لا يعرفون ماذا يريدون ، كما أن تحديد ما تريده أول خطوة على طريق النجاح ، وإذا أردت أن تنجز شيئاً مهما عليك بالتركيز عليه ، ولا تدع أي شيء يبعدك عنه .

وعليك أن تكرر بينك وبين نفسك ما تريده ، فهذا التكرار يصنع نوعاً من الشعور الإيجابي داخل عقلك الباطن ، ويجعلك قادراً على فعل ما تريد .

التأمل يجعلك تشعر بأنك أقوى وأكثر إيجابية من النواحي العاطفية والجسمانية والروحانية ، ويعيد لك شحن بطاريتك ، ويجعل تخيلك أقوى وأسهل .

التركيز الدائم أمر صعب ، لكن كي تستفيد من أفكارك الإيجابية التي تنبعث من عقلك عليك التخلص من أفكارك السلبية ، وهذا ما يسمى بعملية التطهير ، طرد الأفكار المحبطة واستقبال الأفكار الإيجابية .

هذا ومن جانب آخر ، فإن الحياة التي نحيها ، والطريقة التي نعيش بها ، الحياة هي عبارة عن انعكاس لسلوكنا في الحياة ، وفي كيفية تناولنا للحياة وتعاملنا معها ، لذلك فيإمكاننا أن نتعلم بعض الأساليب التي من شأنها أن تغير الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا ، وبالتالي كيفية تناولها للحياة عندما نواجه المشاكل أو الفشل .

الملاحظات التالية تساعد في تقوية حس التفاؤل عند الإنسان ، بحيث يستطيع التغلب على مشاكل الحياة بقوة شكيمة وبعزم أكبر .

حارب الأفكار السلبية: حاول محاربة الأفكار السلبية والسوداوية ، كذلك لا تكثر من التفكير في المشاكل ، بل أبعدها قدر الإمكان عن تفكيرك وحاول دوماً التفكير

بالأمور الإيجابية .

حاول تعليم نفسك دروساً في التفاؤل: حاول إيجاد الأمور الإيجابية في الأوضاع السلبية. حاول دائماً تقييم تجاربك حتى الفاشلة منها على أنها خبرات تضاف لحياتك، وأنها دروس تعلمت منها أن تكون أكثر صلابة .

حدد أهدافاً منطقية لحياتك: إذا قمت بتحديد أهداف صعبة جداً فإن احتمالات الفشل كبيرة وهذا يؤثر سلباً على نفسك ، قم بوضع أهداف ممكنة لأنك كلما حققت هدفاً زاد ذلك من تفاؤلك ، ليس هنا المقصود ألا تتطلع لإنجازات كبيرة ، بل أن تقوم بتقسيم أهدافك على مراحل بحيث يصبح تحقيقها ممكناً .

كف عن المبالغة: لا تبالغ في وصف المشكلة التي تواجهها ، بل حاول أن تقلل من شأن المشكلة .

أما عن بعض الأمور التي تساهم في تحسين المزاج النفسي بحيث يشعر الإنسان بالتفاؤل فهي :

حاول تغيير المنظر عن طريق تغيير الأماكن بحيث لا تعتمد على نمط معين في الحياة .

حاول عمل شيء يدفعك إلى التحدي ، بحيث تتحدى قدراتك وتكتشف طاقاتك الدفينة .

حاول من وقت لآخر عمل شيء مختلف عن روتين حياتك لكي تكسر الملل .

حاول التعرف على أشخاص جدد كلما سنحت لك الفرصة لأن ذلك يفتح أمامك آفاقاً جديدة ومعارف جدداً قد يضيفون الكثير إلى حياتك .

حاول أن تبتمس أكثر، لأن ذلك سينعكس على نفسك .

حاول أن تستمتع بما بين يديك بدلاً من النظر إلى ما بيد الآخرين .

النجاح من خلال التفكير الإيجابي

تحقيق النجاح يتطلب أن يكون الإنسان متفائلاً، وأن يكون فكره إيجابياً، بمعنى أن ينظر إلى الجوانب المشرقة في الحياة، وأن يحذر التشاؤم والفكر المحبط.

✳ تحقيق النجاح يتطلب أن يكون للإنسان أهداف محددة.

✳ تحقيق النجاح يتطلب أن يبذل الإنسان جهوداً لا تعرف اليأس، فالإصرار عنصرٌ ضروري في معادلة النجاح.

✳ يجب أن يعود الإنسان نفسه على التفكير الدقيق، ليحقق أهدافه وطموحاته، فكثيرٌ من الناس يعيش في الحياة بفكر مشوشٍ ومبعثر، يظهر في استنتاجات خاطئة، وقناعاتٍ لا تتسم بعمق الرؤية.

✳ تهذيب النفس وتربيتها وتعويدها على الالتزام أمراً في غاية الأهمية حتى يمكن للإنسان أن يقوم بالأعمال الصعبة التي يتطلبها مشوار النجاح، فالإنسان الذي يقوده هواه وتتحكم فيه رغباته، لا يستطيع تحقيق ما يريد من طموحات.

✳ النجاح يتطلب أن تؤمن بقدرتك على تحقيقه، فدون أن يوجد لديك قوة الإيمان بقدرتك على تحقيق ما تريد يصبح النجاح أمامك مستحيلاً.

✳ الإنسان لا يستطيع تحقيق النجاح منفرداً، لذلك يحتاج إلى بناء علاقة مع مجموعة من الناس تقاسمه نفس الأهداف.

✳ النجاح يتحقق من خلال الآخرين، ولذلك تلعب الشخصية دوراً كبيراً في تحقيقه، حيث يعتبر اللطف مع الآخرين واللباقة والبشاشة ضرورياً لكي يحقق الإنسان ما يريد، ويمكن للإنسان غير البشوش من خلال تعويد نفسه على الابتسامة والعبارات اللطيفة أن يوجد تحولاً في شخصيته ويصبح شخصاً بشوشاً مع الأيام.

✳ تحقيق النجاح يتطلب من الإنسان أن يتصف بالمبادرة، فهو إن لم يبادر بطرح أفكار وآراء تجلب له النجاح، سوف يكون مثل الغالبية من الناس القانعين بروتين الحياة والمستسلمين للظروف.

* الحماس يعتبر عنصراً أساسياً لتحقيق النجاح، فالإنسان الذي يفقد الحماس لا يستطيع تحقيق الإنجازات، والحماس طاقةٌ يحتاجها الإنسان ليندفع في العمل دون تَوَانٍ أو تخاذل.

* والحماس معدٌ أيضاً ينتقل من الإنسان إلى الذين يعملون معه ، فيبذلون جهوداً كبيرة في العمل حتى يتحقق ما يريدون.

* على الإنسان الراغب في النجاح أن يتعلم جيداً من حالات الإخفاق التي تواجهه بحيث يصبح أكثر عمقاً، ولكي لا يكرر الأخطاء التي ارتكبها.

* إدارة الوقت عنصر هام في تحقيق النجاح.

* * *

تعلم التفكير الإيجابي

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

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

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

ثالثاً: بل يرمج نفسك أنك ذكي لامع ، تخيل نفسك كذلك .

إن أحسن وقت للبرمجة الإيجابية أو بمعنى آخر التفكير الإيجابي هو مرحلة الاسترخاء الجسدي التام قبل أن تنام ، وحتى تتعود على التفكير الإيجابي اختر تلك العبارات الإيجابية التي ستساعدك بلا شك على النجاح والتفوق ، واتبع ما يلي :

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

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

ثالثاً: عود نفسك النظر إلى هذه العبارات يومياً .

رابعاً: كرر العبارات في ذهنك كلما تذكرتها باستمرار .

* * *

هواية التفكير الإيجابي

* هواية التفكير الإيجابي:

عندما أذكر كلمة «هواية» أمام أي شخص، بالتأكيد، سيتجه تفكيره إلى الرياضة من : تنس - سباحة - ركوب الدراجات - مشي - جري . . إلخ أو إلى القراءة أو ربما يخبرني شخص آخر بهوايته في كثرة الترحال أو السفر، أو حتى سماع الموسيقى .

دعوني أقترح هواية جديدة تشبه إلى حد كبير السفر والترحال، وهذا النوع من السفر ليس سفرًا بالجسد ، وإنما سفر بالعقل والنفس، نعم، هذه هواية جديدة أدعو إليها كل شخص لكي يقتنيها «التفكير الإيجابي» إنه أحد أنواع الاسترخاء والعلاج النفسي لمن يواجه الضغوط .

يبدو في بادئ الأمر القيام بذلك هو شيء بسيط للغاية لكنني لا أريد خداعك ، لأن التفكير الإيجابي هو أحد الأشياء الذي يجد الكثير من الأشخاص صعوبة في القيام به ، بل وأعتقد أيضاً أن الخبراء الذين وصلوا إلى هذا المفهوم يجدون أيضاً صعوبة بالغة في الالتزام بهذا النوع من التفكير، وخاصة عندما تواجههم مشكلة ما . من فضلك انظر إلى هذا المفهوم بشكل عملي وكون لديك رغبة في تغيير مجريات الأمور في حياتك، انظر إلى نفسك بعمق أكثر، وموقفك تجاه الحياة هو الذي يحدد نظرتك إليها.

وعلى الرغم من أن «التفكير الإيجابي» ليس بالأمر السهل أو الهين، لكنه توجد أخبار سارة لك ، فهذا النوع من التفكير يشجعك على إخلاء الذهن من أية متاعب أو ضغوط تسكن بداخله، وبالتالي يعطيك مزيداً من الثقة بالنفس، ويحقق لك السعادة.

كيف يمكن أن تمارس هواية التفكير الإيجابي؟

أعلم أنك تريد سؤالي : «كيف أستطيع ممارسة هذه الهواية لتصبح عادة لدي»؟

كن متفائلاً في كل الأوقات، فلن تصل إلى أي شيء من المحاسبة القاسية للنفس باستمرار، وخاصة على الأمور التافهة.

كن واقعياً، وفكر في قراراتك قبل اتخاذها، وابحث جيداً الخيارات المطروحة أمامك.

تحدث بإيجابية عن نفسك، ركز على صفاتك الحميدة، وحاول الاستفادة من قدراتك الإبداعية.

اضحك على كل موقف تقابله وعلى نفسك أيضاً بدلاً من أن تتأبك حالة القلق أو الارتباك.

أن تؤمن بأن كل شيء يحدث في هذه الحياة لسبب ما، وشغلنا الشاغل في الدنيا هو معرفة هذا السبب.

ارسم الابتسامة على شفرتك إذا تعرضت لموقف ما يحبطك.

توقف عن التفكير ولو للحظة واحدة في اليوم الواحد.

فالحياة حلوة تستحق أن تحيا وتعيش فيها، والإنسان هو الوحيد القادر على أن يعطي لها هذه الصورة الجميلة إذا فهمها بطريقة إيجابية.

* * *

كيف تفكر إيجابياً؟

أرسل صاحب شركة أحذية بائع أحذية لديه في مهمة تستغرق أسبوعين إلى إحدى الدول النامية، ليرى إن كانت هناك أي إمكانية لإقامة أعمال فيها، استقل البائع الطائرة وجاب الدولة لمدة أسبوعين ثم عاد ليخبر رئيسه: «أيها الرئيس لا توجد لدينا أي فرصة في هذه الدولة، إنهم لا يرتدون أية أحذية هناك على الإطلاق».

كان الرئيس رجل أعمال وكان ذكياً، وقرر أن يرسل بائعاً آخر في نفس المهمة نفس الدولة، استقل البائع الطائرة في رحلة مدتها أسبوعين، وعندما عاد أسرع من المطار إلى شركته مباشرة ودخل على رئيسه والحماس يملؤه:

«أيها الرئيس، لدينا فرصة رائعة لبيع الأحذية في هذه الدولة، فلا يوجد أحد يرتديها بعد!».

إن الناس يرون نفس الأشياء بأشكال مختلفة، وإدراكك يعتمد بدرجة كبيرة على توجهك الذهني، فلولا التفكير الإيجابي للبائع الثاني، لأنه رأى الناس هناك لا يرتدون مثل هذه الأحذية مما فتح مجالاً لصاحب الشركة.

ولذا يقول الدكتور إبراهيم الفقي عن التفكير الإيجابي: (إنه هو مصدر قوة وأيضاً مصدر حرية، مصدر قوة لأنه سيساعدك على التفكير في الحل، حتى تجده وبذلك تزداد مهارة وثقة وقوة، ومصدر حرية، لأنك ستتحرر من معاناة وآلام سجن التفكير السلبي وآثاره الجسيمة).

التفكير الإيجابي، لماذا؟

فالتفكير الإيجابي له دور في نجاح الإنسان بشكل عام من خلال:

١ - التفكير الإيجابي يزيد من قدرة الإنسان.

صرح رجل الصناعة هارفي فايرستون قائلاً: «رأس المال ليس شديد الأهمية في عالم الأعمال، وكذلك الخبرة، إذ يمكنك الحصول عليهما بأي شكل، ولكن المهم

هو الأفكار، فإذا كانت لديك أفكار، فاعلم أن لديك الأصول الأساسية التي تحتاج إليها، وأنه لا حدود لما يمكنك إنجازه سواء في عملك أو في حياتك عامة».

إن الأفكار هي العماد الذي تأسست عليه معظم البلدان، ولقد ساعدت الأفكار على إنشاء شركات ضخمة لدفع عجلة الاقتصاد الأمريكي، وهو الأضخم في العالم، إن الأفكار هي أساس كل شيء نقوم ببنائه، وكل خطوة نخطوها للأمم، والشخص المفكر الذي تتفق مخيلته عن أفكار رائعة تعلق قيمته.

٢ - التفكير الإيجابي يجلب لك السعادة:

إن الأفكار التي تشغل عقلك ستكون ذات أهمية أكبر من الأشياء في حياتك دائماً، فالشهرة والثروة أمران عارضان، والرضا الذي يتأتى نتيجة تحقيق الإنجازات لحظي، يقول أحد الحكماء: « من يحب الفضة، فلن تجلب له الفضة الرضا، ومن يحب الوفرة فلن يرضى بالزيادة»، إنك لا تستطيع شراء السعادة ولا الفوز بها، بل يجب أن تختارها.

٣ - التفكير يصنع حياة الإنسان:

يقول الإمبراطور الروماني: (ماركوس أورليوس): « إن حياتنا من صنع أفكارنا»، فإذا ساورتنا أفكار سعيدة كنا سعداء، وإذا تملكنا أفكار سيئة غدونا أشقياء، وإذا هاجمتنا أفكار مزعجة تحولنا خائفين، ولذلك فإن الأشخاص الذين لا يحرصون على تطوير وممارسة التفكير الإيجابي عادة ما يجدون أنفسهم تحت رحمة الظروف المحيطة بهم، فهم يعجزون عن حل المشكلات، ويجدون أنفسهم في مواجهة عقبات الواحدة تلو الأخرى، ويحصرون أنفسهم في إطار استجابي، على عكس أصحاب التفكير الإيجابي دائماً ما يتمكنون من التغلب على الصعاب.

وتكمن أهمية التفكير الإيجابي أيضاً، عندما يتحلى الإنسان بصفات الشخصية الإيجابية يكون:

أ - لديه رؤية واضحة:

الشخصية الناجحة تعرف جيداً ما تريد على المدى القصير والمتوسط والبعيد،

وتعرف لماذا تريده ، وكيف تستطيع أن تحصل عليه باستخدام كافة مصادرها وإمكانياتها، وتخطط للتنفيذ بمرونة تامة حتى تحصل على أهدافها، ومثال على ذلك الكولونيل ساندرز مؤسس محلات «كنتاكي» عندما قبل بالرفض من أكثر من ألف وسبعة مطاعم لم ييأس أو يلم نفسه أو يترك فكرته مع أنه كان فوق السبعين من عمره، ولكنه أخذ المسؤولية، وركز كل تفكيره على رؤيته بثقة تامة حتى حقق هدفه.

ب - تركيزه على الحل عند مواجهة الصعوبات:

الشخصية الناجحة تعرف جيداً قوة قانون التركيز، وكيف أنه يلغي أي شيء آخر لكي يستطيع الإنسان أن يركز انتباهه على ما يريد، لذلك فهو يركز على الحل والاحتمالات، ويعرف جيداً أن كل مشكلة مهما كانت، لها حل، لذلك فهو يأخذ الأمور ببساطة ويفسرها لنفسه بطريقة إيجابية، ويستمر يفكر بهذه الطريقة مهما كانت آراء الناس أو المؤثرات الخارجية أو الداخلية حتى يجد الحل للمشكلة.

ومثال على ذلك، خالد حسان عبر المانش، وهو بدون أرجل لم يقل لنفسه: أنا معاق، بل أخذ المسؤولية، وقرر أن يكون متميزاً في حياته وكانت الرحلة صعبة وخطرة إلى أبعد الحدود ، ولكنه أصر وأخذ مسؤولية حياته وحقق هدفه.

ح - اجتماعي ويحب مساعدة الآخرين:

الشخصية الناجح تتمتع بأسلوب إيجابي يحترم الآخرين ويتعامل معهم بتقبل تام، فهو يحب الناس ويتمتع بمساعدتهم فيقوم بتقديم يد العون لهم بكافة الطرق، ويعلم جيداً أن الإنسان يموت، ولكن يمكن لأفكاره أن تعيش، وتساعد الآخرين لذلك فهو لا يبخل على الناس بتقديم يد العون والمساعدة لهم، مثال على ذلك: لويس بريل الضريز الذي عاش في الوحدة والفقر والشعور بالضياع لم يلم أحداً ولا الظروف، ولكنه قرر أن يفعل شيئاً يحسن به حياته فأخذ على عاتقه المسؤولية واكتشف أسلوب «بريل» الذي ساعد، وما زال يساعد الملايين من الناس الذين فقدوا نعمة البصر.

د - يعيش بالأمل والكفاح والصبر:

الشخصية الناجحة تعرف أن الأمل هو بداية التقدم والنمو ، ولولا وجود الأمل

لتوقف كل شيء، ولما حاول أي إنسان أن يفكر في التغيير والتقدم أو النمو، ومثال على ذلك: توماس أديسون لم يشتك أو يلم أحداً عندما حاول عشرة آلاف محاولة لاكتشاف اللبنة، ورغم السخرية التي لاقاها وضياع أمواله لم يترك فكرته، بل أخذ المسؤولية كاملة، واستمر في طريقه حتى حقق هدفه.

ج - واثق من نفسه يحب التغيير وخوض المخاطر:

الشخصية الناجحة تعرف جيداً أن التغيير شيء واقعي لا يستطيع أي إنسان أن يتجنبه؛ لذلك فهو يعرف ما يريد من أهداف، ويخطط لتنفيذها، ويضع كافة الاحتمالات لها ويضعها في الفعل، مثال على ذلك: الأخوان جويس كان عندهم اعتقاد تام بأن الإنسان يستطيع الطيران، فكانوا يلبسون بدلاً من الريش ويصعدون فوق الجبال، ويقفزون منها لكي يطيروا مثل الطيور.

وطبعاً النتيجة كانت بالسقوط والجروح الخطيرة، ورغم سخرية الجميع الذين أطلقوا عليهم اسم الأخوة المجانين، ولكنهم لم يستسلموا، وأخذوا على عاتقهم مسؤولية الاستمرار حتى حققوا هدفهم الذي تتمتع به البشرية.

والآن، ماذا بعد الكلام؟

لكي تغير تفكيرك إلى تفكير إيجابي، لابد من:

- ١ - اكتشف جانباً إيجابياً في كل شيء، قد لا يكون الأمر سهلاً، ولكن إن حاولت جاهداً بالقدر الكافي، فستجد جانباً إيجابياً حتى في خضم المواقف العويصة.
- ٢ - ابحث عن شخص إيجابي في كل موقف، وابتعد عن السلبيين.
- ٣ - حاول أن تعود نفسك على قول التعليقات الإيجابية في كل حوار تجربة مع الآخرين.

٤ - تخلص من الكلمات السلبية في قاموسك، واستبدل مكانها كلمات إيجابية:

كلمات إيجابية

كلمات سلبية:

أستطيع

لا أستطيع

أعرف	لا أعتقد
سأجد الوقت لـ	ليس لدي وقت
أنا واثق بأن	أخشى من أن
	وأخيراً:

أختم بقول وليام جيمس:

(إن أعظم ثورة قام بها الجيل الذي أنتسب إليه هو اكتشاف أنه عن طريق تغييرك للتوجهات الداخلية لعقلك يمكنك أن تغير الجوانب الخارجية لحياتك).

* * *

معوقات التفكير الإيجابي

بعد أن تعرفنا في المقال السابق على التفكير الإيجابي، ودور التفكير بشكل عام في نجاح الفرد، سنتعرف اليوم على معوقات التفكير الإيجابي.

معوقات التفكير الإيجابي:

١ - ضعف الإيمان بالهدف وبمعتقداتك الإيجابية.

٢ - البرمجة السابقة.

هل سمعت عن هذه التجربة: أن شخصاً أراد أن يقود سيارته فعمل كل شيء كما هو المعتاد، ثم ضغط على بدال السرعة ولكن السيارة استمرت في عدم الحركة، ثم وجد أن فرامل اليد كانت مشدودة؟!

إن البرمجة السابقة السلبية، تعتبر مثل فرامل اليد، فكلما حاولت أن تتحرك إلى الأمام تشدك بقوة إلى الخلف، أو تجعلك تقف في نفس مكانك لا تستطيع الحركة، فإن أول سبع سنوات من حياتنا تكونت لدينا خلالها أكثر من تسعين بالمائة من قيمنا الراسخة التي اكتسبناها من الوالدين، والمحيط العائلي، ثم بعد ذلك المحيط الاجتماعي، والمدرسة والأصدقاء وهكذا، فلو كانت برمجتنا في هذه السنوات السبع الأولى سلبية، فهي تؤثر بشدة على حياتنا في كافة النواحي، فمثلاً من الأشياء التي قد يكون الإنسان قد تبرمج عليها هي عدم محاولة فعل أي تغيير؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى الفشل، فنجده يتفادى أي تغيير حتى لا يواجه الفشل.

٣ - غياب الهدف:

إن عدم وجود هدف محدد في حياة الإنسان، يجعله لا يستغل قدراته التي وهبها له الله عز وجل، فيعيش في ضياع تام وخوف وقلق من المستقبل، ويتخبط في الظلام ولا يجد معنى لحياته، مما يسبب له ضياع حماسه وضعف شخصيته، ويجعله عرضة لسلبات وتحديات الحياة، فالناس تجاه تحديد الهدف خمسة أنواع هي:

النوع الأول: أشخاص لا يعرفون ما يريدون:

هذا النوع من الناس يعيش حياته مثل ورقة الشجر يأخذها الريح أينما شاء، فهم لا يعرفون ما يريدون من الحياة ، فتجدهم دائمي الشكوى من أن الحياة صعبة جداً وأنه لا يوجد فرص عمل، وأن الحظ وحده هو السبب في حالتهم المادية والنفسية والصحية.

ونجد هذا النوع من الناس لا يفعل أي شيء ، لكي يتقدم في حياته، فهو لا ينمي خبراته ومهاراته ، ولا يفعل أي شيء إيجابي، ولغته الأساسية هي الشكوى الدائمة.

النوع الثاني: أشخاص يعرفون ما يريدون ، ولكنهم لا يفعلون أي شيء للحصول عليه:

هذا النوع من الناس عنده علم تام بأهدافه ، وما يريد بالتحديد، ولكنه لا يأخذ أي خطوة إيجابية ، لكي يحقق هدفه، ونجد هذا النوع يعاني نفسياً أكثر من النوع الأول ، لأن النوع الأول لا يعرف أي شيء عن الأهداف ، ولكن النوع الثاني عنده المعرفة، ولكنه لا يفعل أي شيء ، لكي يحققها فتجده يقارن بينه وبين الآخرين، وهو أيضاً يلوم الحظ السيئ الذي يحالفه في حياته ولغته الأساسية هي النقد واللوم.

النوع الثالث: أشخاص يعرفون ما يريدون وعندهم أهداف محددة ، ولكنهم لا يعتقدون في قدراتهم:

هذا النوع من الناس يعرف تماماً ما يريد ، ومتى يريده ، وكيف يستطيع أن يحققه، ولكنه لا يعتقد أنه يستطيع أن يحققه، فتقديره الذاتي ضعيف ، وصورته الذاتية ضعيفة، وثقته في نفسه تكاد تكون منعدمة، ويخاف من الفشل والسخرية، هذا النوع من الناس يعاني أكثر من النوعين الأولين؛ وذلك لأن عنده علماً ومعرفة أكثر، ولكنه لا يجد الشجاعة في نفسه، لكي يأخذ الخطوات الإيجابية؛ لكي يحقق أهدافه، لذلك تجده يفضل البعد عن الناس، ويعاني من الأمراض النفسية والعضوية، ولغته سلبية مملوءة بالحدق على الناجحين والشكوى من حالته النفسية.

النوع الرابع: أشخاص يعرفون بالتحديد ما يريدون ، ولكنهم يتأثرون سلباً من

العالم الخارجي:

هذا النوع من الناس يعرف جيداً ما يريد وعنده أهداف محددة وتخطيطه دقيق، ولكنه ضعيف الشخصية فهو يتأثر بسرعة بآراء الآخرين، مما يسبب له تغيير خطته في تحقيق أهدافه، لذلك تجده لا يستخدم قدراته ومهاراته، ولا يتقدم كثيراً ولا يحقق إلا القليل من أهدافه، لذلك تجده عصبي المزاج، دائم الشكوى ممن حوله، وينعي حظه وأيضاً يحقد على الآخرين، لغته سلبية وثقته في نفسه ضعيفة، ولكنه لا يكف عن إعطاء الآخرين الفرصة في التدخل في حياته الشخصية مما يسبب له الشعور المستمر بالضعف.

النوع الخامس: أشخاص يعرفون ما يريدون، ويذهبون وراء أهدافهم بقوة حتى يحققوها:

هذا النوع من الناس يعرف تماماً ما يريد، ويخطط لأهدافه حتى يحققها، وأيضاً يعلم جيداً قانون الرجوع، الذي يقول: «ما تفكر فيه وتفعله سوف يعود إليك من نفس نوعه»، لذلك فهؤلاء الناس يحققون أهدافهم ويعيشون أحلامهم.

٤ - الخوف من الفشل:

بأن يشعر الإنسان أنه إذا أقدم على أي عمل، أو بادر لفعل شيء، فإنه حتماً سيفشل، فتجده لا يقدم على الأعمال المختلفة، وإنما يعمل ما تضطره إليه حاجاته الأساسية، وهذا الخوف من الفشل يكتسبه الإنسان من كثرة تجاربه السابقة، التي من الممكن أن يكون جانبها الصواب، أو من تجارب الآخرين الذين قد ينصحوه ألا يقدم على بعض الأعمال لأنه حتماً سيفشل.

٥ - صدى الصوت:

يُحكى أن أحد الحكماء خرج مع ابنه في جو نقى بعيداً عن صخب المدينة وهمومها؛ ليعرفه على التضاريس من حوله.

سلك الاثنان وادياً عميقاً تحيط به جبال شاهقة، وأثناء سيرهما تعثر الطفل في مشيته، وسقط على ركبته، فصرخ الطفل على إثرها بصوتٍ مرتفعٍ تعبيراً عن ألمه:

آه، فإذا به يسمع من أقصى الوادي من يشاطره الألم بصوت ، مماثل : آه، نسي الطفل الألم وسارع في دهشة سائلاً مصدر الصوت: (ومن أنت؟)، فإذا الجواب يرد عليه سؤاله: ومن أنت؟

انزعج الطفل من هذا التحدي بالسؤال فرد عليه مؤكداً : بل أنا أسألك من أنت؟ ومرة أخرى لا يكون الرد إلا بنفس الجفاء والحدة: بل أنا أسألك من أنت؟ فقد الطفل صوابه بعد أن استثارته المجابهة في الخطاب، فصاح غاضباً: (أنت جبان)، وبنفس القوة يجيء الرد (أنت جبان) ، وهذا شأن حديثك الذاتي ، فهو يرتد إليك تماماً كصدي .

والآن، ماذا بعد الكلام؟

هذه بعض الوسائل العملية للتغلب على معوقات التفكير الإيجابي:

- ١ - في كل موقف من مواقف حياتك توقع الأفضل، وتخيل أنك تثق في بلوغ أقصى نجاح في كل ما تقوم به، وتصرف على هذا الأساس .
 - ٢ - قم بتحديد أكبر مشكلاتك أو أكبر مصادر القلق لديك في يومك هذا، وما يمكنك أن تتعلمه منه بحيث تصبح أفضل وأقوى في المستقبل .
 - ٣ - لا تلم الآخرين عندما تخسر .
 - ٤ - أكثر من حديثك الإيجابي الداخلي مع الذات .
 - ٥ - ابدأ من اليوم بمسح كلمة (فشل) من قاموس حياتك، وأبدلها كلمة: (تجربة مفيدة) أو (رصيد خبرة) سأتعلم منها الكثير .
- وأخيراً:

اختم بقول فيليس بوتوم: (هناك وسيلتان لمواجهة المصاعب: إما أن تغيرها وإما تغيير نفسك في مواجهتها)، وإن شاء الله في المرة القادمة من سلسلة التفكير الإيجابي ، نكمل باقي معوقات التفكير الإيجابي .

معوقات أخرى للتفكير الإيجابي:

١ - المؤثرات الداخلية:

من أكبر التحديات التي قد يواجهها الإنسان في حياته هي تحدياته مع نفسه، أي أن التحديات لا تحدث من العالم الخارجي سواء كان ذلك من الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء، ولكن يحدث بسبب التحديات والمؤثرات الداخلية، ومن أخطر هذه المؤثرات هي التقبل الذاتي؛ لأنه من أهم الأسباب التي تؤثر على سعادة الإنسان، فالناس الذين لا يتقبلون أنفسهم أكثر الناس تعاسة؛ لأن ذلك سيؤدي إلى سلسلة من التحديات التي لا حصر لها، وكلها موجودة في الداخل، فتجعل الشخص يفكر بطريقة سلبية عن نفسه، حتى يصل به الأمر إلى الإصابة بالأمراض النفسية والعضوية.

والآن دعني أسألك: هل تتقبل نفسك كما أنت، أم تجد شيئاً في نفسك لا يعجبك؟ وهل تقدر نفسك وقدراتك أم تشعر أنك أقل من الآخرين؟

إجابتك على هذه الأسئلة البسيطة سيعطيك فكرة عن تقبلك الذاتي، وكيف أنه يحدد تقديرك لذاتك ولقدراتك.

٢ - المؤثرات الخارجية:

قد تكون من أهم عوامل ضياع الأهداف والتفكير السلبي هي المؤثرات الخارجية، فمن الممكن أن تتأثر بصديق لك يدخن فتقرر أن تدخن مثله، أو تتأثر ببعض وسائل الإعلام التي قد تركز على السلبيات أو التحديات دون عرض حلول لها، لذلك المؤثرات الخارجية سواء كانت من الأشخاص أو وسائل الإعلام، أو غير ذلك، قد تكون من أهم أسباب التفكير السلبي، مما قد يؤدي إلى الإصابة بكافة الأمراض النفسية والعضوية.

٣ - العيش في الماضي:

الحقيقة أننا جميعاً نفعل ذلك وأن معظم مشاكل الناس تأتي من شيئين «الماضي والمستقبل»، وعندما تفكر نجد أنهما ليس لهما وجود، فالماضي انتهى بكل ما فيه من خير وشر، فلو تعلمت منه أصبحت ماهراً في التعامل مع الحياة، وإن لم تتعلم منه

ستجد نفسك سجيناً في الأحاسيس السلبية التي ليس لها وجود إلا في الذاكرة، ولو قررت أن تعيش في المستقبل ستجد نفسك في سجن القلق.

والآن دعني أسألك: هل من الممكن أن تركب مع سائق تاكسي يقود سيارته وهو ينظر فقط للخلف؟

طبعاً لا.

لماذا؟

لأنه سوف يصطدم بأي شيء يقابله أمامه! تماماً مثل الشخص الذي يعيش في الماضي، فهو يصطدم بالأحاسيس السلبية، وتضيع منه أيام حياته في سراب العقل.

٤ - الخوف من المواجهة:

يُحكى أن قرية بها ملك ولد له طفل بأذن واحدة، وكان من المعلوم أنه سيعهد إليه من بعده بتولي شؤون هذه القرية، إلا أن والده تساءل كيف يكون الملك له أذن واحدة وكل أفراد الشعب يملكون أذنين؟!

فأشار عليه أحد مستشاريه أن تقطع أذن كل أفراد القرية، وأن تقطع أذن كل مولود جديد يولد.

وبعد مرور السنين اعتاد الناس على هذا الأمر، وأصبح من العجيب أن يكون هناك أحد بأذنين.

وهنا أود منك أن تتخيل نفسك، وأنت تدخل هذه القرية بأذنيك الجميلتين، والناس ينظرون إليك في دهشة وتعجب، ويشيرون إليك ويضحكون، فهل ستخضع لضغوطهم وتقطع أذنك لتصبح مثلهم أم ستواجه الأمر بكل ما تملك.

٥ - اليوتوبيا:

إنها المدينة الفاضلة التي تخيلها الفيلسوف الإغريقي أفلاطون، ومضى يبحث عنها طوال حياته، ولكن دون جدوى، لأنه يبحث عن سراب.

وقد يعيش بيننا الآن بعض مقلدي أفلاطون، الذين يبحثون عن المثالية الزائفة، مما يعيقهم عن الوصول للفاعلية، والتي يضعون لها معايير غير واقعية ولا تتلاءم مع

إمكاناتهم وصفاتهم، حيث يظن البعض أن المعيار هو وجهة نظره عن الفاعلية، أو فعاليته بالمقارنة مع زملائه في العمل، أو على حسب التقدير الذي يناله من الآخرين.

والآن، ماذا بعد الكلام؟

هذه بعض الوسائل العملية للتغلب على معوقات التفكير الإيجابي:

- ١ - وضع أهداف ذات معايير علمية واقعية، يمكن تحقيقها على أرض الواقع.
- ٢ - واجه القناعات الداخلية والأفكار السلبية التي تفرض عليك حدوداً وقيوداً، وتعيقك عن التقدم إلى الأمام.
- ٣ - قرر في يومك هذا أنك لن تفكر أو تتحدث إلا عن تلك الأمور التي ترغب فيها رغبة حقيقية في حياتك، فما هي تلك الأمور؟
- ٤ - برمج عقلك على النجاح عن طريق ترديد إحدى العبارات المحفزة بضمير المتكلم حول أهدافك في زمن المضارع أستطيع أن ...
- ٥ - انظر إلى الماضي على أنه خبرات وتجارب تتعلم منها، وتخطط للمستقبل.

* * *

وسائل التفكير الإيجابي

١ - الرغبة المشتعلة:

الرغبة المشتعلة هي القوة التي جعلت والت ديزني يقاوم الاستهزاء والسخرية والضياع؛ لكي يحقق هدفه وحلم حياته وهو مدينة ديزني، هي التي جعلت رون سكاليون يصبح من أبطال العالم في الكاراتيه رغم أنه كان معاقاً، هي الوقود الذي يحرك الأحاسيس ويعطي قوة للسلوك، هي جذور النجاح والتقدم والتميز في أي مجال.

والآن دعني أسألك: ما هو الشيء الذي تريد تحقيقه في حياتك أكثر من أي شيء آخر؟ إذا أردت فعلاً أن تحققه دعه يعيش بداخلك، فكر فيه باستمرار، وخطط له ثم ضعه في الفعل، ومهما كانت التحديات فلا تتركه على الإطلاق، وتذكر أن النعيم لا يدرك بالنعيم، لا بد من وجود عقبات.

٢ - القرار القاطع:

القرار القاطع لا يدع مجالاً للتردد أو التراجع، بل يعطي الشخص قوة رائعة توجهه إلى تحقيق أهداف حياته) إبراهيم الفقي.

فالقرار الذي يتخذه الشخص يجب أن يكون قراراً قاطعاً أي لا رجعة فيه، مهما كانت الظروف أو التحديات أو المؤثرات الداخلية أو الخارجية، أما الشخص الذي يقول: أنا قررت أن أقنع عن التدخين، ثم يعود للتدخين مرة أخرى، فقد قرر، ولكن قراره ضعيف ليس له دافع قوي ورغبة مشتعلة تدعمه.

فلو نظرت حولك ستجد أمثلة كثيرة عن الأشخاص الناجحين الذين قرروا أن ينجحوا رغم كل المؤثرات السلبية التي كانت تواجههم، لأن قرارهم كان مدعماً برغبة مشتعلة واعتقاد راسخ وتوقع إيجابي ومرونة تامة، مثل هيلين كيلر فأصبحت من أكبر المؤثرين العالميين على الرغم من أنها كانت عمياء وخرساء وأيضاً صماء.

لذا قُرِّر من اليوم أن تكون أفضل ما تستطيع أن تكونه في كل مجالات حياتك، وتذكر أنه لو حقق أي إنسان أي شيء فأنت أيضاً تستطيع أن تحقِّقه بل وتتفوق عليه.

٣ - ابحث عن القدوة:

منذ الطفولة ونحن نقلد الآخرين لكي نكون شخصيتنا، والشخصية هي مجموعة السلوكيات التي يكتسبها الإنسان والتي بها يشعر أنه مختلف عن الآخرين، واستراتيجية المثل الأعلى تتعلق بتبني وجهة نظر ومعتقدات وقيم شخص نعتبره مثلاً أعلى لنا في مجال معين، ثم نتصرف كما لو كان هو شخصياً متواجداً في وقت تحدي ما نواجهه في حياتنا.

والآن دعنا نجرب معاً استراتيجية المثل الأعلى:

١ - فكر في مشكلة تواجهك الآن في حياتك.

٢ - تخيل أن مثلك الأعلى هو الذي يواجه المشكلة.

ما هي تعبيرات وجهه ووضع جسمه؟

ما هي أحاسيسه؟

ما هو تركيزه؟

ما هو هدفه في التعامل مع المشكلة؟ وما هو سلوكه؟

٣ - تخيل نفسك وأنت تستخدم أسلوب مثلك الأعلى.

٤ - تخير رفيق الدرب .

(إن العلاقات تساعدنا على تحديد هويتنا وإمكاناتنا المستقبلية، وأغلبنا يستطيع أن يقتني أثر إنجازاته ليحدها مرتبطة بعلاقات محورية في حياته) دونالد أو كليفتون وبولا نيلسون.

فأنت تحتاج في طريق النجاح والفاعلية إلى رفقاء الدرب، ممن جعلوا النجاح

شعارهم؛ ليكونوا عوناً لك في التفكير الإيجابي .

٥ - تغيير الماضي .

(ليس الماضي إلا كنزاً من المهارات والخبرات والتجارب ، بدونها يتخبط الإنسان في الظلام).

فلا نستطيع أن نغير الماضي لأنه ماضى ؛ ولكن يمكننا أن نغير وجهة نظرنا في تجارب الماضي ، فتتعلم منها .

والآن دعنا نجرب معاً استراتيجية تغيير الماضي :

١ - فكر في تجربة حدثت لك في الماضي .

٢ - فكر في المهارات والخبرات التي تعلمتها من هذه التجربة .

٣ - الآن تخيل أنك في المستقبل ، وتواجه نفس التحدي ، واستخدم المهارات والخبرات التي تعلمتها ، ستجد إدراكك وتفكيرك إيجابياً .

٦ - تحديد الهدف :

(السعادة طريق تمضي فيه بلا توقف لتحقيق غايات لا تنقطع ، وليست مكاناً تنزل به وينتهي المطاف عنده) . (سيدني جيه . هاريس) .

لا يدرك الكثير من الناس أهمية تحديد أهدافهم ، فيتركون الحياة تقودهم كيما تشاء مثل القارب الشراعي الذي تتلاعب به الرياح في عرض البحر ، فإنه يجب أن يكون أول ما تفعله هو أن تخلق لنفسك أحلاماً تقوم بتحويلها لاحقاً إلى أهداف ، لذا لا بد أن يكون لك رسالة في الحياة وترجمها إلى رؤية .

الرسالة: هي المهمة الكبرى أو الدور الأكبر الذي يعيش المرء من أجل تحقيقه ، وهي غاية ، وليست محددة بهدف .

الرؤية: هي أقصى صورة واقعية يمكن من خلالها تحقيق الرسالة على أكمل وجه ، أو في كلمة واحدة الطموح ، وهي وسيلة ، وتعتبر مقصداً أو هدفاً .

٧ - الالتزام:

(يفشل الناس أحياناً ، وليس ذلك بسبب نقص القدرات ، ولكن بسبب النقص في الالتزام) زيغ زيجلار.

فالالتزام هو القوة التي تدفعنا لنستمر، بالرغم من الظروف الصعبة، وهو القوة الدافعة التي تقودنا لإنجاز أعمال عظيمة، لذا ألزم نفسك بتحقيق أحلامك، وقم بتوجيه طاقاتك لتحقيق أهدافك، مهما كانت التحديات.

* * *

صعود بلا حدود

هل تريد أن تنعم بحياة سعيدة وهادئة؟!

هل تريد أن تحقق أهدافك؟!

هل تريد أن تطور مهاراتك وقدراتك؟!

عليك أن تكون مفكراً إيجابياً.

التفكير الإيجابي:

هو الوقود الذي يحفز الذات للعمل والإنجاز من خلال استثمار كامل القدرات والموارد الإنسانية.

الإيجابية:

تعني أن تقلق بشكل أقل وتستمتع بشكل أكبر للجانب المضيء.

السلبية:

مجموعة من الأفكار الخاطئة تعيق انطلاقنا إلى الأفضل مما يربك تصرفاتنا.

وتجعلنا أشخاصاً غير قادرين ، إما عاجزاً أو اعتقاداً بعدم الاستحقاق.

في أي دائرة أنت تعيش؟!

وكيف لك أن تحصر نفسك في دائرة التفكير.

ماذا يدور في ذهنك؟

حينما تشعر أن الذي يدور في ذهنك أفكار سلبية ماذا تفعل؟

- تعلم فن تجاهل الأفكار السلبية.

- حينما تشعر بالفكرة السلبية تحرك.

- ضع لك شعاراً يرن بمسامعك دائماً.

- كن رياضياً.

توجد مؤثرات على الأداء وهي محور حجة التأثير:

النقص: (لا - لم - لن).

الخسارة: (كنت أملك ولكن أضعتها).

المحدودية: (أملكها بكميات محدودة).

منطقة التوتر والارتياح:

نعيش في معترك الحياة.. بين توتراتها وضغوطها، وأحزانها وآلامها، فنصبح تائهين بين القلق والاكتئاب والتوتر والخوف، والنجاح والإخفاق.

مما تجعل البعض يصرخ من أعماقه، صرخات الانهيار والاستسلام، فيعيش تحت ضغوط نفسية، وأفكار سلبية... فتصبح حالة أكثر سوءاً.

هؤلاء الذين يكونون أقل فعالية في التأثير الإيجابي على ذواتهم، فتصبح منطقة التوتر أكثر قوة، وفعاليتهم أضعف تأثيراً.. وتصبح منطقة الارتياح ضيقة. والبعض الآخر يصارع من أجل الحياة والأمل..

المفكر الإيجابي:

- لا يحكم على الأمور بسطحيتها، بل يتعمق ويصدر القرار.

- لا يتقيد بأحكام الآخرين.

- ليس هناك فشل.. بل تجارب.

ثلاثة أخطاء تتكرر في حياتنا اليومية:

- ضياع الوقت.

- التكلم فيما لا يعني.

- الاهتمام بتوافه الأمور.

القناعات:

لتغيير قناعاتك:

- تحديد القناعة التي تريد تغييرها.

- اجعل في ذهنك صلة بين هذه القناعات وبين كمية ألم كافٍ لإبعادك عنها .
- تحديد وتعريف قناعة جديدة تعزز في قوتك .
- اجعل لها صلة في ذهنك بكمية كبيرة من المتعة .
- تهيئة عقلك للقناعات الجديدة بتكرار تخيل ذهني . . والشعور بالتأثير . .
- والتدريب ، على كيفية تحسين حياتك مع هذه القناعات الجديدة .
- * الماضي لا يساوي المستقبل .
- * إذا التزمت شيئاً لعمله . . سوف أجد طريقة للوفاء به .
- إذا أردت أن تعيش . . فعش ملكاً بقوة إيمانك وإصرارك . . وهدوء نفسك ،
- وصفاء ذهنك ، وإشراقة ابتسامتك ، وبهجة روحك وبصيص أملك . . لا تحمل الكرة
- الأرضية على رأسك .
- الرجل العظيم يكون مطمئناً ، يتحرر من القلق . بينما الرجل ضيق الأفق فعادة ما
- يكون متوتراً . (كونفوشيوس) .

ثلاث لوحات ثمانية:

بعض الأذكياء علق على مكتبه ثلاث لوحات:

- يومك يومك .
- فكر واشكر .
- لا تغضب .
- إذا لم تحاول أن تفعل شيئاً أبعد مما قد أتقنته فإنك لا تتقدم أبداً .
- تغيير العادات:

- تعود على العادات الحسنة . . وهي من سيصنعك .
- راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعالاً .
- راقب أفعالك لأنها ستصبح عاداتك .
- راقب عاداتك لأنها ستصبح طباعك .

- راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك .

قيم المفكر الإيجابي:

- قانون الوفرة . - التعامل مع الآخرين :

- الصبر . - الحماس .

- الغفران . - قوة الهدف .

- الصحة .

كيفية تبني عادة التفكير الإيجابي؟

- التفاؤل . - أخذ الحياة بهدوء وبساطة .

- تذكر نعم الله . - التركيز على الجانب الجيد في الآخرين .

- حسن الخلق . - التركيز على العناصر الإيجابية في الحياة .

- لا تجعل المشاكل تسيطر عليك .

- استعمل الدعابة وروح النكتة .

- مارس التمارين الرياضية .

* * *

المفكر الإيجابي

كلنا يفكر... ولكن السؤال.. هل نفكر بإيجابية أم لا؟

ومن هو المفكر الإيجابي؟

المفكر الإيجابي يقر بأن هناك عناصر سلبية في حياة كل شخص لكنه يؤمن بأن أى مشكلة يمكن التغلب عليها ، والمفكر الإيجابي إنسان يقدر الحياة ويرفض الهزيمة . والشخص الإيجابي يفهم أنه من أجل التغيير من حالة المفكر السلبي إلى الأداء الكامل بطريقة المفكر الإيجابي يجب على الإنسان أن يتحلى برغبة جادة في التغيير .

برنامج المفكر الإيجابي:

قبل كل شيء عليك بطرح هذه الأسئلة على نفسك وإرسالها لنا مع تحري الصدق والدقة فيها:

- هل أنا شخص إيجابي؟
- هل نشأت في مناخ سلبي فأثرت السلبية في شخصيتي حين أصبحت راشداً؟
- هل أؤمن حقاً أنه بالإيمان أستطيع أن أجز أي شيء؟
- هل أنا ميال إلى التفكير السلبي . . ممتلئ بالكآبة والتشاؤم وتكتفني الشكوك في قدراتي الذاتية والخوف على مستقبلي؟
- هل أركز انتباهي على كل المشكلات في حياتي موجهاً نظري فقط إلا ما لا يمكن إنجازه ، بدلاً من توجيهه إلى الفرص التي قد تكون هناك في زاوية ما؟
- هل يبدو لك دائماً أنه إذا كانت هناك إمكانية لحصول أمر سيئ فإن هذا الأمر حاصلٌ لا محالة .

- هل تؤمن بقانون الجذب الذي يقول: « إن الأفكار الإيجابية تعطي نتائج إيجابية والأفكار السلبية تعطي نتائج سلبية؟

والآن إليك برنامج التفكير الإيجابي:

- ١ - كن متفائلاً تجاه كل شيء وفي ال ٢٤ ساعة القادمة قل فقط أشياء موحية بالأمل . . أشياء إيجابية حول أسرتك وصحتك وعملك ومستقبلك . .
وأصل هذه الأفكار لمدة أسبوع على الأقل ، وهنا نشيد بأذكار الصباح والمساء التي تدعو إلى التفاؤل والانشراح . . وسترى بإذن الله التغيير الذي سيطراً على طريقة تفكيرك وسوف تجد نفسك تتقدم طوال حياتك .
- ٢ - اهتم بغذاء عقلك عن طريق قراءة كتب أو مقالات أو الاستماع إلى برامج ترتقي بالمعنويات . . وتجنب القصص والأخبار التي تتحدث عن المآسي والجرائم . .
اقرأ سير الناجحين الذين حققوا نجاحاً باهراً وتغلبوا على عقبات هائلة .
- ٣ - صاحب أناساً إيجابيين . . وضع قائمة بأسماء أصدقائك وقرر قضاء وقت أطول مع الإيجابيين منهم .
- ٤ - تجنب المجادلات والصراعات والأوضاع السلبية . . والقضايا التي لا داعي لها ولا جدوى من الانخراط فيها .
- ٥ - حافظ على صلواتك . . وأعط نفسك وقتاً للتأمل في الأشياء الرائعة والجميلة التي وهبك الله إياها ، والتي ليس أقلها القدرة على اكتشاف الخير في كل حالة .
- ٦ - قم بعمل التمرين التالي (بمعدل ١٤ - ٢١ مرة) لمدة أربعة عشر يوماً على الجملة التالية: «أنا الآن أفكر إيجابياً» أو أي جملة بنفس المعنى ولكن تشعر أنها أقوى بالنسبة لك .
- ٧ - بعد إتمام فترة ٢١ يوماً أعد طرح الأسئلة حول التفكير الإيجابي على نفسك ولاحظ إجاباتك .

* * *

الشخصية الإيجابية

كيف تكون شخصية إيجابية؟

في يوم من الأيام، أراد أحد الآباء أن يعلم ابنه الوحيد كيف يواجه مشاكل الحياة وصعابها، فما كان منه إلا أن اصطحبه إلى المطبخ - وكان يعمل طباًحاً - ثم ملاً ثلاث أوانٍ بالماء، وأشعل تحتها النار، وسرعان ما بدأ الماء في الغليان.

وفي تلك الأثناء، قام الأب بإحضار جزرة وبيضة وبعض القهوة المطحونة (البن)، ثم وضع الجزرة في الإناء الأول، والبيضة في الثاني، وحببات البن في الثالث.

وأخذ ينتظر أن تنضج هذه الأصناف الثلاثة، وهو صامت تماماً، بينما بدأ صبر ابنه الشاب ينفد، وهو لا يدري ماذا يريد أبوه؟ ! ثم نظر إلى ابنه وقال: يا عزيزي، ماذا ترى؟ أجاب الابن وقد بدأ صبره ينفد: جزرة وبيضة وقهوة.

ابتسم أبوه، ثم طلب منه أن يتحسس الجزرة، فلاحظ أنها صارت ناضجة وطرية، ثم طلب منه أن ينزع قشرة البيضة، فلاحظ أن البيضة باتت صلبة ثم طلب منه أن يرتشف بعض القهوة، فابتسم الشاب عندما ذاق نكهة القهوة الغنية.

- سأل الشاب والده وقد نفذ صبره بالفعل: ولكن ماذا يعني هذا يا أبي؟ فقال الوالد وقد ارتسمت على وجهه علامات الجدية: اعلم يا بني أن كلاً من الجزرة والبيضة والبن واجه التحدي نفسه، وهو المياه المغلية، ولكن كلاً منها تفاعل مع هذا التحدي على نحو مختلف.

لقد كان الجزر قوياً وصلباً، ولكنه ما لبث أن تراخى وضعف، بعد تعرضه للمياه المغلية، أما البيضة فقد كانت قشرتها الخارجية تحمي سائلها الداخلي، لكن هذا الداخل ما لبث أن تصلب عند تعرضه لحرارة المياه المغلية، أما القهوة المطحونة فقد كان رد فعلها فريداً؛ إذ أنها تمكنت من تغيير الماء نفسه.

والآن ماذا عنك؟

هل أنت الجزرة التي تبدو صلبة، ولكنها عندما تتعرض للتحديات والصعوبات تصبح رخوة طرية وتفقد قوتها؟ أم أنك البيضة، ذات القلب الرخو، ولكنها إذا ما واجهت الضغوطات والمشاكل، اشتد عودها وأصبحت قوية وصلبة؟ أم أنك مثل البن المطحون، الذي يغير الماء الساخن (الضغوطات والتحديات) بحيث يجعله ذا طعم أفضل؟!

قد تبدو لك البيضة - عزيزى القارئ - نموذجاً سليماً للتعامل مع الصعوبات، ولكن بقليل من التفكير يتضح لك عكس ذلك.

فاليضة مع زيادة الضغوطات عليها لا تستطيع الاستمرار في الصمود، ومن ثم تتحطم القشرة وينهار قلبها الصلب تحت وطأة هذه الضغوطات؛ وليس ذلك إلا لأنها تتعامل مع الصعوبات باستراتيجية رد الفعل، ولم تحاول أن تقفز قفزة خارج الإطار المعتاد، وتغير هي تلك الصعوبات، وتتخذ منها موقفاً إيجابياً، وتحولها إلى مصدر للسعادة، ولكنها، اكتفت فقط بأن تلعب دور حائط الصد الذي يتلقى الضربات بصلاية وقوة، ولكنها صلاية تنتهي ولو بعد حين.

أما إذا كنت مثل البن المطحون، فإنك تجعل الأشياء من حولك أفضل دائماً ومن ثم تتفاعل معها بصورة إيجابية، وكلما زادت الضغوطات لم يزدك ذلك إلا عزمًا وتصميمًا على تجاوزها وتحويلها إلى ما ينفعك ويفيدك في عاجل أمرك وآجله.

فكر - عزيزى القارئ - كيف تتعامل مع أمور الحياة كلها، وهل أنت جزرة أم بيضة أم حبة قهوة مطحونة؟

تعرف عليها:

ولكن قبل أن تأخذنا هذه السلسلة في رحلة إلى سماء الإيجابية، لابد من إلقاء الضوء على مفهوم الإيجابية.

فما نعنيه بكلمة الإيجابية أنها تمثل تلك الطاقة الجبارة، التي تتولد لدى الشخص وتملاً عليه كيانه؛ ومن ثم تدفعه للعمل الجاد الدؤوب، من أجل الوصول إلى

الهدف، متخطياً كل العوائق، ومحطماً كل الحواجز التي تعترض طريقه.

إن الإيجابية عمل يمنع الكسل، وحيوية تُقضي الخمول، إنها عطاء ليس له حدود، وارتقاء فوق كل السدود، ومبادرة لا تكبلها القيود.

الإيجابية ثورة داخل نفس الإنسان إذا حلت قادت وحركت وفجرت الطاقات التي بداخله، ليبدع ويتج ويقدم عطاء ليس له حدود.

الإيجابية دافع نفسي واقتناع عقلي وجهد بدني لا يقنع بتنفيذ التكليف، بل يتجاوز إلى المبادرة في طلبه أو البحث عنه، بل يضيف إلى العمل المتقن روحاً وحيوية، تعطي للعمل تأثيره وفاعليته، دون أن يخالطه جفاف أو تبرم أو استئثار.

إذاً فالإيجابية هي الصفة التي تجعل المسلم (مقبلاً على الدنيا بعزيمة وبصر لا تخضعه الظروف المحيطة به مهما ساءت، ولا تصرفه وفق هواها، إنه هو الذي يستفيد منها، ويحتفظ بخصائصه أمامها.

تماماً كبذور الأزهار التي تظمر تحت أكوام السبخ، ثم هي تشق الطريق إلى أعلى مستقبلة ضوء الشمس برائحتها المنعشة، لقد حولت الحمأ المسنون، والماء الكدر إلى لون بهيج وعطر فواح، إنه بقواه الكامنة وملكاته المدفونة فيه، والفرص المحدودة والتافهة المتاحة له يستطيع أن يبني حياته من جديد).

هل فعلاً نحتاج إلى الإيجابية؟

ربما يبدو السؤال غريباً لك عزيزي القارئ، وستقول: بالتأكيد نعم، ولكننا نحتاج إلى التعرف بعمق، وعن قرب على أهمية الإيجابية وحاجتنا الشديدة إليها.

١ - أنت ربان السفينة:

إن كانت حياتك سفينة، فلا بد أن تعلم - عزيزي المؤمن الفعال - أنك ربانها، وأنت تجلس دائماً في مكان القيادة، ممسكاً بدفتها محمداً وجهتها، راسماً لخطة مسيرتها، ولكن أئى لهذه السفينة أن تمخر عباب التحديات، وتتجاوز أعاصير المشكلات، دونما وقود يحركها، وهذه الإيجابية تمثل ذلك الوقود.

٢- كن صلباً ومرناً.

٣- من الأحلام إلى الواقع:

فأهداف الإنسان هي حبر على ورق، ما لم تتوج بعمل دائم، ومبادرة مستمرة، في سبيل تحويل هذه الأهداف من أحلام تسبح في فضاء الأوهام إلى واقع يسير على أرض النجاح، فكما قيل قديماً: (الحكمة أن تعرف ما الذي تفعله، والمهارة أن تعرف كيف تفعله، والنجاح هو أن تفعله).

٤- سر الحضارة:

فلو كانت الحضارة نهراً جارياً، فإن منبع ذلك النهر هو الإيجابية والفعالية؛ وذلك لأن (المتبع للحضارة الإنسانية، يجد الإبداع الفردي، والإيجابية الذاتية هما منبع الأفكار المتميزة، وبداية الآفاق الحضارية، فمنذ فجر التاريخ كانت الاختراعات والابتكارات فردية، ابتداءً من صناعة العجلة، وحتى الطباعة، والتلغراف، والمصباح، وأشياء ذلك).

وليس ذلك مقصوراً على حضارات الأمس، بل هو أمر واضح وظاهر حتى في حاضرنا، فإن (الناظر المستقرئ لمذنية اليوم، يظن أنها نتاج حكومات ومؤسسات، إلا أن المتبع لها، ولبداياتها يعلم أنها ابتدأت بمحاولات فردية، فكثير مما نشاهده من شركات أو مؤسسات بدأت بزمام مبادرات فردية، تطورت مع الأيام إلى جماعية).
خارطة الطريق:

وسوف يسير بنا قطار الإيجابية خلال هذه السلسلة بين مرحلتين أساسيتين، يحاول في الأولى المرور على العقبات والمعوقات التي تقف في سبيل تحقيق الإيجابية، فيمر بحواجز سبعة؛ ليلقى عليها الضوء، ويرسم كيفية الخروج منها.

ثم ينتقل القطار في محطات عشر، يتزود فيها بالوقود اللازم؛ لكي يصل إلى وجهته، وينتهي به المطاف إلى هدفه وهو الإيجابية.

وفيما بين المرحلتين، قبسنا لك - عزيزي القارئ - من مشكاة تاريخنا الإسلامي نموذجين من نماذج الإيجابية؛ لتنهل من نبعها، وتتشقق من عبيرها، وتسير على نهجها.

صعوبات الإيجابية

الشاشة الصغيرة:

ونعني بها وسائل الإعلام، وخاصة التلفاز الذي صار ضيقاً على كل بيت، فكما أن تلك الوسائل تبث العديد من البرامج الهادفة، التي تثري العقل، وتعمق الفهم، إلا أنها أيضاً تبث العديد من الرسائل السلبية، وفي عصرنا الحالي أصبحت وسائل الإعلام إحدى أهم الوسائل التي يتربى النشء عليها، وإحدى أهم المؤثرات على عقلية الكبار، فما بالك بالصغار؟!!

ومما يدل على ذلك أن معهد الأبحاث النفسي والفسولوجي في نيوزيلاندا قد أثبت أن أكثر من ٦٠٪ من حالات الاكتئاب يرجع السبب فيها إلى وسائل الإعلام، التي تركز على السلبيات والصعوبات والحروب وضياع القيم.

المفاتيح الأربعة:

ولكي تواجه تلك البيئة السلبية، وتقضي على ذلك التلوث، عليك - عزيزي القارئ - بأن تمتلك تلك المفاتيح الأربعة، وهي:

المفتاح الأول: غير من إدراكك:

قد يكون الإنسان محاطاً بكثير من الاعتقادات السلبية التي تحد من أفكاره، والتي تشعره بضعف في إمكاناته.

المفتاح الثاني: تجنب حديث النفس السلبي:

الإنسان لا بد له أن يخرج من نطاق نفسه السلبية، ويحرص على أن يخاطب نفسه بإيجابية، فلقد أجرى إديسون ألف تجربة فاشلة قبل أن يصنع المصباح، ولو أنه استسلم إلى خطاب نفسه السلبي ما كان له أن يتمكن من صناعة المصباح.

المفتاح الثالث: اكتسب عادات إيجابية جديدة:

لو تأملنا في الآليات التي تُكوّن العادات؛ نجد أن الأمر يبدأ بفكرة ما يفكر فيها

الشخص، وعندما يكثر التفكير يتحول الأمر إلى إحساس، فيترجم إلى سلوك ما، وعندما يتكرر هذا السلوك فإنه يصبح عادة.

ويعتبر مجموع عادات الشخص هو شخصيته التي تحقق نتائج ما، في حين أن تلك النتائج سواءً كانت إيجابية أو سلبية هي المرآة التي تعكس مصير الشخص من نجاح أو فشل، كما أن تكوين العادات لدى الإنسان يحدث نتيجة ارتباط سلوكه وعاداته بالسعادة أو الألم.

فلو ارتبط سلوك ما في ذهن الشخص بالسعادة، فإنه يعتاد عليه حتى لو كان في غير مصلحته كالذين يُدخنون مثلاً ظناً منهم أن ذلك يحقق التركيز أو النشوة، رغم أن الحقيقة عكس ذلك.

ومن ناحية أخرى؛ فإن الإنسان عندما يربط شيئاً ما في ذهنه بالألم، فإنه يتعد عنه حتى لو كان في مصلحته.

وعلى ذلك تأمل في كافة العادات السلبية، ستجدها مرتبطة في ذهن الفرد إما بجلب منفعة ما، أو بدفع ألم ما محتمل فيعتاد الفرد على ذلك، مثلاً: قد يرتبط بالذهن أن السلبية وعدم المبادرة أو عدم إبداء الرأي يحقق نجاة من الألم الناشئ عن انتقاد الآخرين له فيلتزم السلبية.

ولعلاج ذلك لا بد أن يتم التغيير داخلياً، أي داخل الفرد نفسه، أي تغيير ارتباط تلك العادات السيئة بجلب السعادة، أو دفع الألم إلى العكس، مثال: ربط السلبية ذهنياً بعدم تحقيق الأهداف، وبالتالي الفشل، ومن ثمّ مظاهر الإحساس بالفشل من اكتئاب وحزن. . إلخ، مع ربط الإيجابية بمظاهر السعادة المختلفة مثل تحقيق الأهداف، وبالتالي مظاهر الانتصار والشعور بالتوفيق والعزة.

ومن هنا تنمو الرغبة للتغيير داخلياً فيظهر ذلك على السلوك، وعندما يتكرر السلوك يتحول إلى عادات جديدة بناءً على نتائج إيجابية، وهنا يحدث التغيير المنشود داخل الفرد فينعكس على المجتمع المحيط.

المفتاح الرابع: القرب من الله والاستقامة في السلوك.

وماذا بعد الكلام؟

- ١ - زد من تقديرك لذاتك، وكذلك بكتابة قائمة بأهم الإنجازات التي حققتها في السنة الماضية.
- ٢ - تقبل نقائصك، فلا بد أن تدرك أنه ليس هناك شخص كامل.
- ٣ - استبدل عبارة (سأحاول) بـ (سأفعل بإذن الله)، فالأولى توحى بأنك مضطر لأن تقوم بهذا الأمر، أو أنك لا تود القيام بهذا الأمر قد تفشل، ولكن قد تتعلم طريقة جديدة لتساعدك على أداء شيء ما.
- ٤- إياك أن تقول أو تفكر في أنك قد تفشل، ولكن قد تتعلم طريقة جديدة لتساعدك على أداء شيء ما.
- ٥- لا بد أن تدرك أنه لا شيء مستحيل فعله، ولكن هناك من الأمور التي تحتاج إلى مجهود أكبر.

* * *

كيف تكون مبدعاً في تفكيرك؟

في إحدى بلاد الصين، كان هناك مزارع بسيط يسعى كل يوم لبحث عن قوت يومه، حتى تعيش زوجته وابنته حياة آمنة مطمئنة، وفي يوم من الأيام اقترض هذا المزارع مالاً ليشتري أرضاً فيعمل عليها وتستقر حياته.

ولكن، من المؤسف أنه اقترض من رجل «جشع»؛ لا هم له إلا أن يجمع المال لا يراعي أحوال من أقرضهم، فإذا ما جاء وقت سداد الديون، أسرع بجمع هذه النقود، فإذا ما تأخر أحد فرض عليه جباية أو أدخله السجن.

وها هي الأيام تمر والأشهر تجري وراءها حتى مرَّ هذا المزارع البسيط بضائقة مالية، ولم يستطع أن يرُدَّ الدين الذي عليه، فما كان من هذا الدائن إلا أن أمهله ثلاثة أيام، إما أن يسُدَّ الدين الذي عليه علاوة على الجباية، وإما أن يرفع أمره إلى المحكمة فيدخل السجن.

ومرت الأيام وهذا المزارع يخرج كل يوم؛ يبحث عن مال ليرُدَّ الدين الذي عليه ولكن بلا فائدة، ولا جدوى، وحينها ذهب هذا الرجل مع ابنته إلى هذا الدائن يريد أن يستسمحه، ذهب إليه وهو يجر خطاه، فلما رأى هذا الدائن ابنته أُعجب بها، فقدم له عرضاً حتى يعفو عنه.

قال له: (لا مانع عندي من أن أعفو عنك، ولكن في مقابل أن تزوجني ابنتك).

فاضطر هذا المزارع وابنته أن يوافقا، ورضيا بذلك الأمر، ولكن ذلك الدائن لم يكتفِ بذلك فحسب، بل دبرَ لهما مكيده في ذلك، أخبرهما بأنه سيأتي بحصاتين، الأولى بيضاء والأخرى سوداء؛ ليضعهما في كيس النقود، على أن تلتقط الفتاة إحدى هاتين الحصاتين من ذلك الكيس. فإذا التقت الفتاة الحصة السوداء سيتزوجها ويعفو عن أبيها، أما إذا التقت البيضاء فحينها لن يتزوجها وسيعفو عن ذلك القرض، ولكن إذا رفضت أن تلتقط أي حصة فحينها سيدخل والدها السجن، فما كان من تلك الفتاة إلا أن وافقت على هذا العرض.

كان الجميع في ذلك الوقت واقفاً على ممر مليء بالحصى، فانحنى ذلك الدائن ليتقط حصاتين ويضعهما في كيس المال حتى تختار الفتاة، ولكنها انتبهت إلى تلك الخدعة التي أراد ذاك الدائن أن يمررها بين هذا الجمع الكثير.

فلقد التقط هذا المخادع من الأرض حصاتين سوداوين ووضعهما في الكيس، وطلب من تلك الفتاة أن تختار حصاة، وحينها بدأت تفكر:

ماذا أصنع لأخرج من هذا المأزق؟

فإذا ما قمنا بتحليل ذلك الموقف، سنجد أن هناك ثلاثة خيارات:

الخيار الأول: أن ترفض الفتاة أن تلتقط من ذلك الكيس، وحينها سيدخل والدها السجن.

الخيار الثاني: أن تكشف تلك الفتاة خدعة ذلك الرجل.

الخيار الثالث: أن تلتقط الحصاة السوداء وتُضحى تلك المرأة بنفسها لينجو والدها.

تلك الفتاة لو فكرت بطريقتها التقليدية لن تستطيع أن تخرج من هذا المأزق، ولكنها استطاعت أن تأتي بفكرة جديدة إبداعية أنقذتها من هذا المخادع، فيا ترى ماذا فعلت؟

لقد قامت بالتقاط أحد الحصاتين ثم قامت بإسقاطها على الأرض التي كانت مملوءة بالحصى، فلم يعرف أحد لون هذه الحصى التي قامت باختيارها.

ثم قالت تلك الفتاة الذكية: (كم أنا حمقاء، ولكن من الممكن أن نعرف لون هذه الحصى التي سقطت، فإذا كانت الحصى التي بداخل الكيس سوداء، فالحصى التي قمت باختيارها كانت بيضاء)، وهكذا استطاعت أن تخرج من هذا المأزق بطريقة مبتكرة ذكية، ولم يستطع ذلك المخادع أن يكشف هذا السر الذي أخفاه عن أعين الناس أجمعين.

وهكذا عزيزي القارئ نستخلص من هذه القصة أن هناك حلاً لكل مشكلة مهما كان حجم تعقيدها، ولكن المشكلة التي يواجهها الكثير هي عدم استغلال تلك

القدرات الذهنية التي وهبنا الله إياها .

أهي فطرة أم مهارة يُمكن تعلمها؟

كلُّ منا عنده تلك القدرة ليكون مُبدعاً موهوباً، ولكن الكثير مأسور في قفص الفكرة الواحدة لا يستطيع الخروج منها، فالكثير يغلب عليه الإيمان بفكرة واحدة مسيطرة، وطريقة واحدة للحل، فالكل يملك حاسة الإبداع، ولكن المبدعين وحدهم هم الذين استطاعوا فهم وإدراك قدراتهم الإبداعية حتى سخروها في الواقع العملي .

فالإبداع والتفكير الإبداعي ليس حكراً لأحد دون أحد، فلقد أثبتت الدراسات الحديثة أن التفكير الإبداعي يُمكن تعلمه والتدرب عليه، حتى يستطيع المرء أن يكون ماهراً فيها، تماماً كأبي مهارة يسعى المرء إلى اكتسابها، كمهارة استخدام آلة الطباعة، أو مهارة تسجيل الأهداف في مرمى الخصم .

كل منا في حاجة إلى الإبداع:

فكل منا في ميدان عمله في أمسّ الحاجة إلى التفكير الإبداعي، فلماذا لا يتمكن الخطيب من على منبره في توصيل دعوته؟ ولماذا لا يستطيع المدرس في مدرسته أن يُوصّل منهجه إلى تلاميذه؟ ولماذا لا يُوفق الإعلامي في إيصال رسالته الإعلامية للكثير من الجماهير؟

والجواب هو الإخفاق في بناء الشخصية ذات التفكير الإبداعي، فالكل قد تجمدت أفكاره على الفكرة الواحدة، بالرغم من أن الكثير من المشكلات لها طرق لا محدودة في الحلول .

رحلة الإبداع :

لذا عزيزي القارئ فهذه الرسالة هي خطوة في طريقك لتتعلم كيف تُنمي قدراتك

الإبداعية؟

ولكن قبل أن تصل إلى هذه الخطوة الأخيرة، لابد أن تتعرف على مفهوم التفكير الإبداعي، والفرق بينه وبين التفكير التحليلي، ثم نعطيك خارطة الطريق التي ستوصلك إلى أن تصير مُبدعاً، وهي التي تتكون من مراحل ست، بدءاً من مرحلة

الإلهام، ومروراً بمراحل التوضيح والاستخلاص والترشيح والتقييم، وانتهاءً بمرحلة التطوير.

ولكن قد تتعرض وأنت تسير على هذا الطريق لبعض العوائق التي تعرقل قدميك، لذا لا بد أن تتعلم كيف تتخطى تلك العقبات حتى تبلغ مرادك.

وأخيراً هناك بعض المهارات التي يتميز بها المبدع دون غيره، لذا فاحرص أن تتعلمها، وتمارسها، فالممارسة هي طريق الوصول إلى المهارة.

وبين كل محطة والمحطة التي تليها، ومضة نبوية، نتعلم فيها طريقة النبي ﷺ في التفكير الإبداعي، والذي أرسى النبي ﷺ قواعده لنا منذ أكثر من ألف وأربعمائة عام.

ما هو الإبداع؟

الإبداع في اللغة هو اختراع الشيء على غير مثال سابق، والبديع هو الجديد من الأشياء، وعلى هذا يتضمن الإبداع اختراعاً ما أو إنشاء الأشياء، ولكن لأعلى مثال وأصفى صورة، ومنه قول الله تعالى ﴿بَدِيعُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾ [البقرة: ٢١٧] فهو مُبدِعها وخالفها على غير مثال سابق، وفي غاية من الدقة والحسن والإبداع وله المثل الأعلى سبحانه.

وقد اختلف كثير من علماء النفس والتربويين في وضع معنى للإبداع، فمنهم من يرى أن الإبداع هو مظهر من مظاهر السيولة في التفكير، فهو يعتمد على كمية الأعمال المنتجة بغض النظر عن قيمتها النوعية في عالم الإبداع، ويركز آخرون في تعريفهم للإبداع على السمات العامة للمُبدع من حيث قدرته على الإدراك الدقيق للثغرات، والإحساس المُرهِف للمشكلات، بالإضافة إلى الأصالة في التفكير والقدرة على التركيز.

فيرى سميث أن العملية الإبداعية هي (القدرة على إيجاد علاقات بين أشياء لم يسبق أن قيل أن بينها علاقات)، بينما يرى الدكتور هولمز أنها (القدرة على إحداث شيء جديد على غير مثال سابق).

بينما يرى كيث جون أن التفكير الإبداعي أو الابتكاري هو (العملية التي ينتج عنها حلول أو أفكار تخرج عن الإطار التقليدي سواءً بالنسبة لمعلومات الفرد الذي يفكر أو للمعلومات السائدة في البيئة بهدف ظهور الجديد من الأفكار)، أما والس فقد عني بالمرحل التي يمر بها المبدع حتى تولد الفكرة الإبداعية، والتي حددها في أربع مراحل أساسية، وهي: الإعداد، والاحتضان، والإشراق، والتحقيق، وعرفها آخرون فقالوا: (إن الإبداع أن ترى نفس الأشياء التي يراها الآخرون ولكن بتفكير مختلف).

رحلة الإبداع:

ونستخلص من هذه التعريفات أن الإبداع هو إنشاء أو اختراع شيء جديد لم يكن موجوداً من قبل سواءً كان منتجاً صناعياً أو تجارياً، أو كان عملية أو طريقة جديدة، أو كان فكرة وتصوراً مبتكراً، فقال بعضهم: إن الإبداع هو ابتكار شيء غير موجود مسبقاً أو استحداث طريقة جديدة لعمل شيء ما أو تطوير طريقة جديدة في النظر إلى الأشياء، أو استبدالها بطريقة أخرى.

العملية الذهنية:

إذا كنا قد تعرفنا على مفهوم الإبداع، فما هو الفرق بينه وبين التفكير الإبداعي؟ والجواب هو أن التفكير الإبداعي يُعرّف بأنه: العملية الذهنية التي نستخدمها للوصول إلى الأفكار والرؤى الجديدة، أو التي تؤدي إلى الدمج والتأليف بين الأفكار أو الأشياء التي كان يعتقد سابقاً أنها غير مترابطة. فيمكن القول بأن الإبداع هو الناتج أو الثمرة النهائية للتفكير الإبداعي، فإذا كان الهدف هو تطوير منتج ما أو تحسين آلية أو توليد حلول متنوعة للمشكلة، فإن الأفكار المولدة أو المنتج المطور سيمثل الناتج الإبداعي، في حين أن الطريقة المستخدمة في التفكير، أو بمعنى آخر العملية الذهنية المستخدمة للوصول إلى الحل تعرف بالتفكير الإبداعي.

هذا التفكير، إبداعي أم تحليلي؟

ولكن هل كل التفكير نوع واحد؟ بالطبع لا، فالتفكير الإبداعي له سمات تميزه عن غيره، فإذا كان هناك قواعد تساعد للوصول إلى حل متوقع واحد، فذلك هو

التفكير التحليلي ، ولكن إذا لم يكن لدى المرء القدرة التحليلية ، ولكنه يعتمد على القدرة التخيلية، فذاك هو التفكير الإبداعي .

ففي مسائل الرياضة، لا يمكن للوصول إلى حل متوقع واحد إلا بتطبيق القواعد، والمبادئ الرياضية التي تتعلق بذلك الأمر، لذا فأنت في حاجة إلى التفكير التحليلي .

مثال للتفكير التحليلي: $2 = 1 + 1$.

مثال للتفكير الإبداعي: $11 = 1 + 1$ ، أو $7 = 1 + 1$.

ويعرّف التفكير التحليلي بالتفكير المركز التجميعي التقاربي، وذلك لأنه يُركز على إجابة واحدة مفردة، كما أنه يسمى بالتفكير العمودي؛ لأنه يماثل بناء يعتمد كل حجر فيه على ما بُني قبله، وهو الأكثر استخداماً.

أما التفكير الإبداعي فيُعرف أيضاً بالتفكير المتشعب المتباعد، حيث يوجد أكثر من إجابة واحدة للمشكلة الواحدة .

طريقة عمل كلا التفكيرين:

فلو تأملنا في هذين النوعين من التفكير، لوجدنا أن كلاّ منهما له طريقة عمل مختلفة، فعادة يوجد في التفكير التحليلي قواعد وضوابط وأساليب ينبغي تتبعها، فهذا النوع يعتمد على خطوات محددة، فلا يُسمح فيه أن تأتي بخطوة قبل الانتهاء من الخطوة التي تسبقها .

وهذا بخلاف التفكير الإبداعي، فليس فيه قواعد صارمة تحكّمه ، وإنما المُفكر المُبدع يُخلق بخياله، فينتقل من مكان إلى آخر، ومن عالم إلى آخر، حتى تتولد عنده الأفكار .

اهزم عدوك اللدود

في الأربعينيات من القرن الماضي، دار مخترع صغير اسمه تشيستر كارلسون بفكرته المبتكرة على عشرين شركة مختلفة، كان من بينها بعض كبريات الشركات في البلاد، ولكن كل هذه الشركات خذلتها.

وفي عام ١٩٤٧م، وبعد سبع سنوات طوال من الرفض، نجح تشيستر أخيراً في الاتفاق مع شركة صغيرة في حي روتشيستر بمدينة نيويورك، وكانت هذه الشركة تسمى هالويد، واتفق معها تشيستر على شراء حق تصنيع عملية تصوير المستندات إلكتروستاتيكية، والتي كان قد ابتكرها، وأصبحت شركة هالويد فيما بعد مؤسسة زيروكس.

فلو خاف تشيستر من الفشل، ذاك العدو اللدود للنجاح، لما تمكن من النجاح أبداً، فالفشل هو العقبة الكؤود التي تعترض طريق الإيجابية.

فقط لا تنسحب:

فشل في عمله عام ١٨٣١م، وفشل في عمله مرة أخرى عام ١٨٣٤م، وأصيب بانهيار عصبي عام ١٨٣٦م، وفشل في الانتخابات في سنة ١٨٣٨م، وسنة ١٨٤٧م، وفشل في انتخابات مجلس النواب عام ١٨٥٥م، وفشل في أن يصبح نائب الرئيس عام ١٨٥٦م، ثم فشل في انتخابات مجلس النواب عام ١٨٥٨م.

ولكن وبعد كل هذا العناء والجهد المتواصل، استطاع إبراهيم لنكولن أن يصبح رئيساً للولايات المتحدة الأمريكية، وهو في الستين من عمره، ويومها قال: (إنك لن تفشل إلا إذا انسحبت).

حتى تحول الرمال إلى ذهب:

وحتى تحول رمال الفشل إلى ذهب النجاح، فلا بد من عصا سحرية لذلك، ولذا عليك بجملته أمور من أهمها ما يلي:

١ - العصا الأولى: يقين جازم:

٢ - العصا الثانية: استخارة واستشارة:

فإن استعصى عليك شيء، فاستشر غيرك، واستخر ربك، فما خاب من استخار ولا ندم من استشار.

٣ - العصا الثالثة: توكل على الله:

فإن الله قادر على أن يحيل فشلك نجاحاً، فالنبي ﷺ يبشرك بقوله: «لو أنكم كنتم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خماصاً وتعود بطاناً».

٤ - العصا الرابعة: لعلَّ خير:

ثق دائماً أن ما بذلت من الأسباب، سيجازيك الله به، وأن ما قدر الله لك، هو الخير.

وماذا بعد الكلام؟

١ - امحُ من ذاكرتك كلمة الفرار من التحديات خشية الفشل، وتذكر دائماً قول تشرشل: (إياك ثم إياك ثم إياك والفرار)، واكتب هذا القول في مكان بارز من حجرتك.

٢ - صاحب الناجحين المتميزين، وتعلم من صفاتهم، ولا تجعل من حولك من يثبط من همتك، أو يضع من عزيمتك.

* * *

تخلص من التفكير السلبي

لقد ظل الناس يعتقدون لمئات السنين أنه من غير الممكن جسمانياً أن يجري أحد ميلاً كاملاً في أقل من أربع دقائق، بل أعلن المدرب البريطاني في أولمبياد ١٩٠٣م أن (الرقم القياسي لمسافة الميل هو ٤ دقائق و ١٢,٧٥ ثانية، لا يمكن تحطيمه).

وجاء الرجل الذي يدعى روجر بانيستر، والذي اعتقد أنه يستطيع تحطيم الرقم القياسي وكسر حاجز الأربع دقائق، وفي يوم ٦ من مايو ١٩٥٢م استطاع تحقيق ذلك، وكان قوله بعد ذلك: (كنت واثقاً أنني أستطيع جري الميل في أربع دقائق).

والعجيب أنه في خلال ثلاثين يوماً من تحطيم بانيستر لحاجز الأربع دقائق تمكن ٤٢ رجلاً آخر من تحطيمه أيضاً، وفي خلال عام واحد، تمكن ٣١٧ من تحقيق نفس الهدف، وقد تمكن العداء النيوزيلندي جون واكر من تحطيم الدقائق الأربع ١٢٠ مرة، واليوم نجد أن تلاميذ المدارس الثانوية يكسرون حاجز الأربع دقائق للميل!!.

خطورة الاعتقادات المقيدة:

كم مرة سمعت من الآخرين في صغرك: أنت غبي، أنت قليل الأدب، أنت سيئ الخلق، أنت فاشل، أنت محبط، إلى غير ذلك، فمثل هذه الرسائل إضافة إلى حديث نفسك السلبي، والذي تكون مع الوقت وتكرر كثيراً؛ قد ولد لدي الكثير اعتقادات وقناعات خاطئة، أنهم لا يستطيعون أن يعيشوا في سعادة، ولا يستطيعون أن يكونوا ناجحين.

ولذا؛ يقول الدكتور إبراهيم كيرك: (إن البرمجة السابقة السلبية تعتبر مثل فرامل اليد، فكلما حاولت أن تتحرك إلى الأمام تشدك بقوة إلى الخلف، أو تجعلك تقف في نفس مكانك لا تستطيع الحركة).

إنه الضنك:

ولعل ما يطرأ على تفكير البعض من اعتقادات سلبية وأفكار مشبطة، ما هو إلا نتيجة طبيعية لبعد الكثيرين عن الله عز وجل، وحينها يستطيع العدو الأول للإنسان -

وهو الشيطان - أن يقذف تلك الاعتقادات السلبية في النفس، فتحيل حياة الواحد منا ضنكًا.

أنت تستطيع:

إدًا؛ فلا بد أن تفهم مع نفسك وقفةً اليوم، تعود فيها إلى ربك، وتلغي تلك الاعتقادات السلبية السابقة، بأنك لا تستطيع أن تكون سعيدًا، ولا تقدر على النجاح، واقع نفسك اليوم بالقدرة على السعادة والنجاح، وكرر هذه القناعات كثيرًا على نفسك؛ حتى تصير اعتقادًا راسخًا لا يتزحزح، وسينعكس ذلك على حياتك كلها.

وفي هذا الصدد يقول د. دروبرت جين: (اكتب في كراستك عشر قناعات بأنك فعلاً تستطيع أن تكون سعيدًا، لا تلتفت إلى المحبطات الآن، ركز على القناعات الإيجابية، انظر إلى مواقف سابقة نجحت فيها، أو إلى إنجازات حققتها، ثم اكتب القناعات التي تنص على أنك تستطيع).

تمرين لتغيير قناعتك:

- ١ - اكتب على الأقل عشرة أشياء جيدة عنك، لا تقل: لا أعرف؛ لأنك تعرف الأشياء التي أنت ممتازٌ فيها، اترك القلم يكتب وستفاجأ بالمميزات التي تتميز بها.
- ٢ - اقرأ هذه القائمة يوميًا بأحاسيس متصلة، وأعط نفسك الدليل على كل صفةٍ من هذه الصفات، مثلاً: الدليل على أنني شخصٌ ملتزمٌ موقف كذا يوم كذا.
- ٣ - الآن فكر في شيءٍ سلبيٍّ اعتقدته عن نفسك، مثل: الحزن يسيطر على نفسي، انفصل عنها بأحاسيسك أي اقرأها فقط، وكأنك تراها من الخارج، وقل لنفسك: هذا غير حقيقي، فأنا سعيدٌ وراضٍ بما قدره الله لي، ثم اقرأ قائمة الأشياء الإيجابية التي كتبتها عن نفسك بأحاسيس مرتبطة، وتنفس تنفسًا عميقًا وقل: الحمد لله.
- ٤ - ارجع إلى الشيء السلبي الذي تقوله عن نفسك، ستجد أن مخك لن يصدقه، وأن تأكيداتك قد قضت عليه تمامًا.

ماذا بعد الكلام؟

- ١ - اكتب في كراسة لك عشر قناعات على أنك تستطيع أن تكون سعيدًا، ودلل

على ذلك بمواقف وتجارب من حياتك .

٢ - مارس تمرين تغيير القناعات .

٣ - اقرأ في سير الناجحين والسعداء؛ فإنهم كانوا بشرًا مثلك ووصلوا للسعادة والنجاح ببساطة ودون تعقيد للأمور .

٤ - أكد على نفسك وكرر عليها كثيرًا طوال اليوم أنك تستطيع أن تكون ناجحًا وسعيدًا، وحاول أن تجعل هذه التأكيدات مرتبطة بمشاعر وأحاسيس إيجابية .

* * *

خطط حياتك

تعرف على التخطيط:

التخطيط هو النشاط الذي ينقلك من وضعك الحالي، وأهداف حاضرك إلى ما تطمح بالوصول إليه، وذلك عن طريق تصميم أعمالك، ووضع برامجك، وتطوير الخطوات الفعالة لتحقيقه، وكأني بهذا التخطيط قد حاز من اسمه نصيباً فهو بمثابة خطوط ترسمها بفرشاة الرسالة والرؤية، خطوط تصل بين وضعك اليوم، وما ينبغي أن تنجزه من أهداف؛ لكي تحول تلك الرسالة والرؤية إلى واقع من النجاح والتميز.

بل يضيف عالم الإدارة هنري فايول إلى معنى التخطيط بعداً هاماً حين يقول: (التميز بما سيكون عليه المستقبل، مع الاستعداد لهذا المستقبل)، فليس المعنى من التخطيط أن ترسم الطريق إلى الهدف فحسب، بل أن تستشرف العقبات والمعوقات، وتسعى في إيجاد الحل الملائم لها مسبقاً.

أو بعبارة أخرى هو عملية تجميع المعلومات، وافترض توقعات في المستقبل؛ من أجل صياغة النشاطات اللازمة لتحقيق الهدف.

الأسئلة الخمس:

ولكي تتمكن من ترجمة مفهوم التخطيط إلى واقع عملي، فإن ذلك يكون بالإجابة على خمسة أسئلة رئيسية:

ما؟ ونعني به الهدف الذي ستضع له خطة لتنفيذه.

متى؟ الزمن الذي تنفذ به الخطة.

من؟ الأفراد الذين سيقومون بتنفيذها.

كيف؟ عملية التنفيذ، بما فيها من خطوات عملية، وبرامج تنفيذية.

كم؟ عملية الرقابة والمتابعة والتقييم.

فالتخطيط إذًا أداة إدارية رائعة تسهم في تحقيق أهدافك، فالسائر في الصحراء

مثلاً، يحتاج إلى بوصلة تحدد له الاتجاه، ثم خريطة تحدد له الطريق الصحيح، فكذلك المؤمن الفعال في رحلته نحو تحقيق أهدافه، يحتاج إلى بوصلة هادية، والتي تتمثل في الرسالة والرؤية، ثم إلى خريطة مرشدة، وهنا يأتي دور الخطة الفعالة، لتكون بمثابة الخريطة إلى تحقيق الأهداف، وبدونها يصبح أي جهد يبذله الإنسان جهداً ضائعاً لا قيمة له.

ثمار التخطيط:

ولربما يسأل سائل فيقول: ألم يكن كافياً أن أحدد رسالتي، وأوضح رؤيتي، وأصوغ أهدافي، ثم أنطلق في تحقيقها؟! فلماذا أحتاج إلى التخطيط؟! وما الذي سيضيفه إلى من النجاح والتميز أن أضيع بعضاً من الوقت في التخطيط؟! ألم يكن من الأفضل استثمار هذا الوقت في العمل؟!!

والإجابة على صاحبنا سهلة يسيرة، فإن (مسألة الإدارة والاهتمام بها لم تعد مقصورة على المؤسسات والشركات فحسب، وإنما صارت مسألة شخصية أيضاً؛ لأن الإدارة باختصار تعني تحويل ما لدى الناس من قيم وأفكار، ومعارف وإمكانات، ونظم إلى عناصر إنتاجية تسهم في تقديم حياتهم؛ ولهذا فإن تحسين معرفة الأفراد بالمسائل الإدارية بات مسألة لا تحتل التأخير)، وليس ذلك فحسب، بل دعونا ندعوه إلى أن يأخذ معنا جولة سريعة في رياض التخطيط؛ ليدرك بعد ذلك - بإذن الله - أهمية هذه الأداة في إدارة دفة الحياة نحو النجاح والتميز، فهيا بنا إلى رياض التخطيط:

الروضة الأولى: من هنا نبدأ:

فالشخص الذي نجح في وضع رسالته ورؤيته في الحياة، وحوّل هذه الرؤية إلى أهداف واضحة؛ لا بد له أن يضع خطة محكمة لتنفيذ هذه الأهداف؛ وذلك لأنه يريد أن يتوجه بكل قوته نحو هدفه مباشرة، ويريد الوصول بأسرع وقت ممكن.

وذلك بالطبع لا يكون إلا بالتخطيط لهذه الجهود قبل عملها، ولذلك فالتخطيط هو خير معين لك - بعد توفيق الله عز وجل - في الوصول إلى أهدافك، بل هو

أساس النجاح، وبدونه يصبح الفشل أمراً متوقفاً حدوثه، تماماً كما تقول الحكمة الشهيرة: (إذا فشلت في التخطيط ، فقد خطت للفشل).

وربما يكون ذلك قد دفع أحد حكماء الإدارة وهو ستيفن إيه. برينان أن يذهب إلى أبعد من ذلك، حيث يجعل التخطيط هو السبيل الأوحى للنجاح؛ فيقول: (يمكننا الوصول إلى أهدافنا فقط من خلال خطة نعتنقها بشدة، ونعمل على تنفيذها بقوة، ليس هناك طريق آخر إلى النجاح).

فالتخطيط يُقسم حياتك إلى مراحل ومحطات، تقف عند كل محطة منها؛ لتراجع نفسك وتقيمها، كما أنه يعينك على ترتيب الأولويات، ويجعلك تُقسّم وقتك على وفق هذه الأولويات.

الروضة الثانية: مفتاح التوازن:

فصاحب الرؤية له جوانب عديدة لرؤيته (الإيماني، المادي، الاجتماعي، الشخصي)، ويتنقل بين العديد من الأدوار في الحياة، وبالتالي لا يمكن القيام بهذه الأدوار جملة واحدة بدون وجود خطة محكمة تنسق بين هذه الأنشطة، وتجعلها تتكامل معاً في نسيج واحد متداخل متكامل متسق مع بعضه البعض؛ وذلك لأن قدرتك على أن تدير مشروعات ووظائف متعددة المهام هي عامل أساسي لنجاحك).

وبالتالي فإن امتلاكك لمهارة التخطيط هو العامل الأساسي في لحاقك بركب الناجحين العظماء، فكما تقول براين ترايس: (الأشخاص العاديون لهم أمانهم وآمالهم، والأشخاص الواصلون بأنفسهم لهم أهدافهم وخططهم) فمن أي الفريقين أنت؟! .

الروضة الثالثة: جوهر الإدارة:

فالتخطيط يؤهلك لاستغلال أي مورد في حياتك الاستغلال الأمثل، واستخراج أقصى طاقة منه، كما يجعلك تستغل وقتك الذي هو أثمن مورد تملكه الاستغلال الأمثل؛ فجوهر الإدارة أن تستثمر الموارد المتاحة لتحقيق أعلى إنتاجية ممكنة، فمن خلال التخطيط سوف تتمكن من تحديد الأنشطة المطلوبة لتحقيق أهدافك، وبالتالي

تستطيع أن توزع جهودك عليها، بما يمكنك من استغلال وقتك ومواردك أمثل استغلال، حتى لا تخطو خطوة في الحياة إلا وتقربك إلى أهدافك.

الروضة الرابعة: حتى يصيب السهم الهدف.

ففي التخطيط تتنبأ بالمشكلات وأبرز العوائق، التي ستعيقك عن تحقيق هدفك، وبالتالي تستعد مبكراً لذلك، وتضع كل الاحتمالات والاختيارات؛ لمواجهة هذه المشكلات، والتغلب على تلك العوائق؛ مما يقلل من وقوع الأزمات من الأصل، كممثل القبطان الماهر الذي يملك خريطة واضحة لسيره، تبين له مواطن الأعاصير، والتيارات البحرية في قلب المحيط؛ حتى يستطيع أن يتجنبها في سيره، ويستعد لمواجهةها إن كان مروره بها أمراً حتمياً؛ وبالتالي يقود سفينته وراكبيها إلى بر الأمان بأمان.

الروضة الخامسة: مقياس التطور:

فمن أبرز مزايا التخطيط أنه يوفر المعايير والأدوات التي بها تستطيع قياس التقدم الذي تحرزه، فلا يمر عليك يوم في حياتك، إلا وتستطيع أن تقيّم فيه نفسك، ومدى تقدمك نحو أهدافك؛ لأن التخطيط يتضمن جدولاً زمنياً محددة؛ لتنفيذ خطوات عملية نحو الأهداف باستمرار؛ مما يعطيك الفرصة للتحسن المستمر، ومعالجة المشكلات المعيقة وغير ذلك، فكما يقول بيسل إس والش: (الشخص الذي يخطط يعرف إلى أين يتجه، ويعرف قدر ما يحرزه من تقدم).

الروضة السادسة: القوة الدافعة:

فالتخطيط حافز قوي للتحرك، فحينما تضع خطة واضحة ومحكمة لتحقيق هدف ما، يتولد لديك دافع أكبر لسلوك الطريق، وتنفيذ هذه الخطة من أجل تحقيق رؤيتك، فالتخطيط هو خير محفز للمرء حيث يدفعك إلى الأمام، ويقود خطاك إلى أعلى، ويرفع روحك المعنوية، ويحسن رؤاك وعلاقاتك مع الآخرين.

الروضة السابعة: إذا هبت رياح فاغتنمها:

فكثيراً ما تمر على الواحد منا فرص للنجاح وتحقيق الأهداف، إلا أنها تحتاج إلى

فترة إعداد طويلة، وهذا لا يتم إلا بالتخطيط الجيد؛ استعداداً لاستغلال مثل هذه الفرص، فكما يقول إتش جاكسون براون : (الفرص تواتي المستعدين لاغتنامها).

تغلب على عوائق التخطيط:

وبالرغم من إدراك الكثير من الناس أهمية الدور الذي يلعبه التخطيط من أجل النجاح والتميز في الحياة، إلا أن هناك العديد من العوائق التي تقف حائلاً في وجه الاستفادة من ذلك الدور في سبيل تحقيق الأهداف، وسوف نعرض في هذا الفصل إلى عوائق تعترض طريق التخطيط الفعال، ومنها:

١ - اجعل الضباب ينقشع :

فأول ما يعترض طريقك - عزيزي المؤمن - في سبيل الوصول إلى تخطيط جيد، هو عدم وضوح الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها، فكما يقول سينيكا: (إن خططنا تفشل؛ لأنها تفتقر إلى الهدف ، فعندما لا يعرف الإنسان إلى أي ميناء يذهب؛ فلا رياح مواتية بالنسبة له).

٢ - نجاح ولكن...

فبعض الناس لديهم الاعتقاد الخاطئ بأن قضاء وقت في التخطيط هو من قبيل تضييع الأوقات، ويستندون في ذلك إلى وجود أمثلة واقعية لأناس لم يعتنوا بوضع خططهم، ومع ذلك فقد حققوا نجاحات في حياتهم، ولا يدرك هؤلاء أن هذه النجاحات جزئية ليست ذات بال؛ فالأصل إذاً أنه لا نجاح، ولا إنجاز في الحياة إلا بتحديد الخطة، وأما إذا نجح من لم يخطط، فيكون نجاحه جزئياً غير ذي قيمة حقيقية.

٣ - الخوف من العدو اللدود:

ذاك العدو الذي يتربص بنا في كل زمان ومكان، فما من إنسان يحب أن يفشل؛ لأن الفشل مرتبط عند جميع الناس بالألم النفسي، وما من أحد يحب أن يشعر بذلك الألم، ولكن دعني أسألك - عزيزي المؤمن: أيهما أفضل أن تحاول وتجرب ، وربما تفشل أو تنجح ، أم أن تتوقف عن المحاولة تماماً؟! فالشخص الوحيد الذي لن يذوق

طعم الفشل هو ذلك الشخص الذي لم يحاول أن ينجح، وهذا الشخص لن يذوق طعم النجاح في نفس الوقت.

وقد أجري أحد الصحفيين مقابلة مع رجل أعمال ناجح، وسأله: (ما هو سر نجاحك؟)، فرد رجل الأعمال وقال: (كلمتين، قرارات سليمة)، فسأله الصحفي: (ولكن كيف يمكننا أن نأخذ قرارات سليمة؟)، فرد عليه رجل الأعمال وقال: (كلمة واحدة، الخبرة)، فسأله الصحفي: (وكيف يمكننا أن نكتسب الخبرة؟)، فرد عليه رجل الأعمال وقال: (كلمتين، قرارات سيئة).

٤ - مفتاح الفشل:

فبعض الناس يظل متمسكًا بمفتاح الفشل، محافظًا عليه، باحثًا عنه، ذلك المفتاح هو حب الركون إلى الأحداث، وعدم التخطيط لها مسبقًا، والسباحة مع تيار الحياة بغض النظر عن المكان الذي يأخذ إليه الواحد منا، ونحن لا ننكر أنه يجب أن يكون لدى الإنسان من المرونة، والاستعداد للتغيير الذي يؤهله للتكيف مع ظروف الحياة المختلفة، لكنه في الوقت ذاته يجب بأن يكون عارفًا وجهته وطريقه، كما يجب أن تكون هناك خطة للوصول إلى مبتغاه، فكما جاء في المثل الصيني: (إذا كانت لا تعرف وجهتك، فكل الطرق تؤدي إلى هناك).

٥ - من يحكم من؟!

وهنا يعجب العقلاء من تصرف بعض الناس، وطريقة تفكيرهم، فقد يفشل بعض الناس في التخطيط لحياته؛ لأنه تعود على الأمور الجزئية، والانشغال بالوسائل على حساب الأهداف، فلا يدرك أن حياته تسير في الاتجاه الصحيح إلا بعد أن يفوت قطار العمر، فتجده غارقًا في تفاصيل حياته الدقيقة، لا يكاد يجد وقتًا؛ لكي يسأل نفسه سؤالاً: هل ما أقوم به من مهام حياته ينصبُّ في اتجاه أهدافي؟ هل حققت بها ما كنت أصبو إليه؟ لأن الأهداف هي التي تتحكم في الوسائل وتطوعها من أجل تحقيق النجاح.

بعد أن تعرفنا في المقالات السابقة على أهمية التخطيط والعقبات التي تعترض

طريق التخطيط الفعال، بقي أن نخطو خطوات نحو التخطيط الناجح، وأولها تحديد الهدف بدقة وفاعلية.

الخطوة الأولى: حدد أهدافك:

عزيزي القارئ، هل تحب أن تقوم معي بتجربة مفيدة؟ هيا بنا لنعود إلى الوراء قليلاً؛ لنحمل معنا أهم المعاني المتعلقة بتحديد الأهداف، والتي تحدثنا عنها باستفاضة في الحلقة الأولى من تلك السلسلة، حلقة صناعة الهدف.

راجع سيناريو حياتك:

ألا يذكرك هذا العنوان بعنوان شبيه به؟ كأنني أسمعك تقول: نعم، يذكرني بعنوان : (اكتب سيناريو حياتك)، فكما أرشدناك إلى أن تكتب سيناريو حياتك في (صناعة الهدف)، فهذا نحن نطلب منك اليوم أن ترجع إلى ما كتبت، ترجع إلى سيناريو حياتك الذي كتبت فيه (رسالتك)، وهي أهدافك السامية ومهامك النبيلة التي عشت من أجلها، ثم رسمت في (رؤيتك)، وهي أقصى طموح واقعي يمكنك تحقيقه لأداء رسالتك، ثم حددت فيه (أهدافك)، وهي تلك النتائج المرحلية التي توصلك إلى تحقيق رؤيتك.

أما رسالتك - أيها المؤمن - فليس لك فيها خيار، فهي بلا تردد تركز على إرضاء الله تعالى من خلال صياغة الحياة بهذا الدين، ولكن لك الخيار في المجال الذي سترضى به ربك، وتنصر به دينك، ولكن لا تنس الدعائم الأربعة التي تعينك على اختيار المجال الذي ستحقق رسالتك من خلاله:

١ - لا تكن غير نفسك فاحذر التقليد الأعمى.

٢ - الاستخارة والدعاء.

٣ - استشارة ذوي الخبرة من أقاربك ومعارفك.

٤ - امتلك القدرة على قول لا لمن يفرض عليك ما لا يتوافق وإمكاناتك

وميولك.

أما رؤيتك فهي مرتكزة على جوانب أربعة رئيسية وهي:

١ - الجانب الإيماني .

٢ - الجانب الاجتماعي .

٣ - الجانب التطويري .

٤ - الجانب المادي .

أوجد القناعة اللازمة لكل هدف بعيد المدى:

لكي يتحرك الإنسان إلى الهدف، فلا بد أن يكون هناك دافع قوي لهذا الهدف، هذا الدافع، من شأنه أن يقنع العقل الباطن بضرورة التحرك لتحقيق هذا الهدف، مما يدفع الإنسان بكل طاقته نحو الهدف؛ لأنه (عندما يكون لديك الرغبة المشتعلة للنجاح، فلن تستطيع العقبات أن تقف في طريقك).

ومن أجل توليد تلك الرغبات والدوافع نحو تحقيق الأهداف .

ضع الأهداف المرحلية :

وعليك أن تراعي عند وضع تلك الأهداف أن تتحقق فيها صفات الهدف الفعال ويتم ذلك بأن تجزئ كل هدف استراتيجي إلى أهداف مرحلية أصغر منه، بحيث كلما تحقق منها هدف اقتربت أكثر نحو هدفك البعيد، حتى يتم تحقيقه باستكمال تحقيق الأهداف المرحلية.

مثال: إذا كان هدفي الاستراتيجي المهني هو: (نيل درجة أستاذ في الأمراض الباطنة)، فيمكننا تقسيمه إلى الأهداف الجزئية التالية:

١- نيل البكالوريوس في الطب والجراحة بتقدير ممتاز، مع كوني من العشرين الأوائل .

٢ - نيل درجة الماجستير في الأمراض الباطنة .

٢ - الحصول على درجة الدكتوراة في الأمراض الباطنة .

٤ - الإشراف على عدد من رسالات الماجستير والدكتوراه للتأهل لدرجة

الأستاذية .

٥ - ضع الإطار الزمني لكل هدف مرحلي:

بمعنى أن نحدد لكل هدف من أهدافنا نقطة بدء ونقطة نهاية زمنييتين، وقد تحدثنا عن ذلك تفصيلاً في خصائص الهدف الفعال.

الخطوة الثانية: رتب أولوياتك:

الخطوة الأولى من خطوات وضع الخطة الناجحة، ألا وهي تحديد الأهداف، ولكن وبعد أن قمت بوضع أهدافك التي ستترجم رؤيتك وتحقق رسالتك، ربما تنظر إلى مهامك فترى وكأنها قد اثاقلت عليك، ولا تدري بأيها تبدأ؟ وأيها تؤخر؟ وهذا بالتحديد ما سنتناوله في هذا الفصل، فهيا بنا لتتعرف على الخطوة الثانية من خطوات وضع الخطة الناجحة؛ لنعرف فيها أولويات حياتنا، ونرتب أهدافنا على أساسها.

الأهم أولاً:

فبعد تحديد الأهداف، هناك سؤال يطرح نفسه، ألا وهو: ما هو الأهم، والأفضل لك؟ ما الذي يمنعك أن تعطي الأمور المهمة في حياتك الوقت والطاقة اللازمين؟ وهناك قاعدة جلييلة تقول: (إن الجيد هو عدو الأفضل).

إن المشكلة تأتي في أن أغلبنا يسير في الحياة بالساعة، فقط لا بالساعة والبوصلة؛ فالساعة تمثل مواعيدنا والتزاماتنا وجداولنا وأنشطتنا، أي كيف ننفق وقتنا ونوزعه ونستغله؟ أما البوصلة فهي التي تمثل ما نحمل داخلنا من رسالة ورؤية وتوجيه، فهي التي تحدد ما هي الأشياء ذات الأولوية في حياتنا؟

ويأتي الشعور بعدم الراحة في الحياة من وجود الفجوة بين الساعة والبوصلة، ساعتها نجد أن ما نقوم به لا يساهم كثيراً في إنجاز ما نعتبره الأهم في حياتنا.

ولذلك نجد بعضنا يشعر بالفراغ الداخلي، وهذا إنما يأتي بسبب أننا (لا نربط بين ما يجب تحقيقه وما تحقق، وما نحب أن نحققه، فنحن دائماً في حالة صراع وتعارض، ويسيطر علينا الشعور بالذنب حيال ما لم نتمكن من إنجازه، بينما لا نستطيع أن نستمتع بما تم إنجازه بالفعل).

وقد تأتينا أحياناً لحظات توقظنا من هذه الغفلة التي نعيش فيها عند موت صديق

حميم مثلاً أو ضياع ابن أو مرض خطير ، ونفاجاً حينها أننا لم نكن نحيا تلك الحياة التي كنا نود أن نحياها ، فمثل هذه الكوارث تدفع بنا إلى منطقة الوعي بأن أسلوبنا في الحياة لم يكن يتمشى مع الاعتناء بالأشياء ذات الأولوية بالنسبة لنا .

إن الأمر يبدأ بأن تتحرك في الحياة على وفق ما تريده أنت من الحياة ، لا على وفق ما يريده الآخرون منك ، أن تقوم بالأدوار التي تود القيام بها ، لا على أن تقوم بالأدوار التي وجدت نفسك فيها ، فقدرتُنا على تحسين نوعية الحياة تكمن بداخلنا ، إنها في قدرتنا على تطوير البوصلة الداخلية بحيث نتصرف بنضج وفضل ، ونختار دائماً الأهم على المهم .

علامات على الطريق:

إنها تلك العلامات الإرشادية التي تنتشر على جنبات الطريق نحو ترتيب أولويات الحياة بشكل ناجح وفعال ، ومن أهم تلك العلامات ما يلي :

العلامة الأولى : رأس مال الناجحين :

دخل المدرب قاعة التدريب ، ووضع الجرة في وسط القاعة ، ثم أخرج المدرب كيساً كبيراً مليئاً بقطع الصخور المتباينة الأحجام والأشكال ، وأخذ يلقي بالقطع داخل الجرة ، حتى بدأت تتساقط على الأجناب ، حاول المدرب زحزحة الصخور في الداخل ، فهز الجرة بشدة ، لكنه لم يستطع إدخال المزيد ، وهنا سأل الحاضرين : (هل امتلأت الجرة؟) ، فأجابوا بصوت واحد : (نعم) .

هز المدرب رأسه نافيئاً : (ليس بعد) ، ثم أخرج كيساً متوسطاً مليئاً بالحصى ، وبدأ يلقي بقطع الحصى الصغيرة داخل الجرة فتستقر في الفراغات بين قطع الصخور الكبيرة ، وعندما فاضت الجرة بالحصى ، سأل : (هل امتلأت الجرة؟) ، فرد الحضور بصوت واحد : (نعم) .

فهز المدرب رأسه نافيئاً : (ليس بعد) ، ثم أخرج كيساً صغيراً مليئاً بالرمل الناعم ، وبدأ يسكب الرمل في الجرة ، فتسللت حبات الرمل الناعمة بين الحصى وقطع الصخور ؛ لتتملأ كل الفراغات المتبقية ، وعندما فاضت الجرة بالرمل ، سأل المدرب

الحضور: (هل امتلأت الجرة؟) ، فرد الجميع حينها: (نعم).

ابتسم المدرب مرة أخرى، وقال (الصخور الكبيرة هي الأولويات، وقطع الحصى المتوسطة هي الأعمال الملحة، وحببات الرمل هي الأعمال الصغيرة التي تهمل الآخرين).

والآن دعني أسألك عزيزي القارئ، هل امتلأت جرة الوقت؟ فإن المشكلة ليست في الوقت نفسه، إنما في كيفية إدارة أوقاتنا، فالطريقة التي ندير بها أوقاتنا هي التي ستحدد هل امتلأت الجرة أم لا؟ فقد رأيت الجرة قد اتسعت للأولويات ، وللأعمال الملحة، وللأعمال الصغيرة التي تهمل الآخرين.

كيف تضع خطة؟

والآن عزيزي القارئ ، وبعد أن تعلمنا كيف نحدد أهدافنا ؟ وكيف نرتب أولوياتنا؟ اسمح لنا أن نقدم لك السبيل إلى التخطيط الجيد في خطوات ثلاث، ونسأل الله تعالى أن تقع تلك الخطوات بمنتهى النجاح، وتصل إلى ذروة المجد والتميز.

أولاً: ضع الخطة السنوية:

بمعنى أن تحدد الأهداف المرحلية التي يمكنك إنجازها خلال سنة واحدة في جميع جوانب رؤيتك العشرة، ثم تحدد الإجراءات والخطوات التنفيذية التي يتعين عليك اتخاذها للاقتراب من تحقيق أهدافك المرحلية خلال تلك السنة ، وذلك أيضاً في جميع جوانب رؤيتك (الإيمانية، الاجتماعية، المادية، التطويرية).

فمثلاً: إذا كنت قد انتهيت هذا العام من الحصول على بكالوريوس الطب والجراحة، فإن أول هدف مرحلي لك يكون هو (الحصول على درجة الماجستير في الأمراض الباطنية).

وأول إجراء مرحلي في هذا العام هو التسجيل في إحدى الجامعات لتحضير الماجستير في الأمراض الباطنية، وليكن في جامعة هامبورج مثلاً بألمانيا، وهذا الإجراء قد يتم على خطوتين:

١ - مراسلة الجامعة للحصول على الإذن بالتسجيل في درجة الماجستير، ويستلزم أن يكون ذلك قبل بدء الدراسة بدرجة كافية، فليكن مثلاً في شهر مارس، وتاريخ انتهاء هذا الإجراء يكون في شهر مايو.

٢ - بدء الدراسة في الجامعة وتاريخ البدء هنا قد يكون في شهر أكتوبر، وهكذا.

ولابد أن تتكرر هذه العملية مع بداية كل عام؛ لتضع خطة سنوية لتحديد الإجراءات التي يتطلبها تحقيق أهدافك المرحلية في كل جوانب حياتك، مما يجعلك بفضل الله تقترب عاماً بعد عام من تحقيق رؤيتك ورسالتك.

فعليك أن تضع بعد ذلك خطة شهرية للسير في تنفيذ تلك الإجراءات المرحلية التي وضعتها في خطتك السنوية، بحيث تتابع يومياً مدى تقدمك نحو هدفك.

ولذلك يحكي الدكتور بيير كادو عن براين تريسي أحد أكبر المختصين في التخطيط التسويقي والإنتاجي، وأحد أفراد ملاك شركة (نايتينجيل أند كونانت)، فينقل عنه قوله: (إن مجرد كتابة القائمة الأسبوعية لتنفيذ بعض الأشياء يزيد من الإنجاز إلى حد ٣٠٪، تصور فقط قائمة تأخذ منك ١٥ دقيقة تزيد ٣٠٪ من إنجازاتك).

وفي مثالنا السابق حددنا أن أول إجراء مرحلي هو: (مراسلة جامعة هامبورج للتسجيل في درجة الماجستير)، فيكون هدف هذا الأسبوع في الجانب المهني:

١ - الاتصال بالسفارة الألمانية لمعرفة عنوان الجامعة.

٢ - البحث عن مواقع للجامعة على الإنترنت، ومعرفة كيفية مراسلتها، ونظم الدراسة فيها، والقيام بالتسجيل فيها.

وهكذا في كل جانب من جوانب حياتك، كل هدف استراتيجي في رؤيتك، كل رسالة وضعتها لنفسك لنواحي حياتك، لابد أن تقترب من تحقيقها في كل يوم ١٠ سنتيمترات، وها هي نصيحة للدكتور إبراهيم الفقي يقول فيها: (استعمل قاعدة الـ ١٠ سنتيمترات، تصرف فوراً، وتقدم على الأقل لمسافة ١٠ سنتيمترات تجاه هدفك كل يوم).

ضع خطة الأسبوع :

فالأسبوع هو الوحدة الأساسية للتخطيط للحياة وليس اليوم، ذلك (لأن التخطيط اليومي يعطينا رؤية محدودة ليوم واحد، أو لقطعة مكبرة مقربة تجعلنا مشغولين بما هو قريب جداً من أعيننا لدرجة أن الطوارئ تشغلنا عن الأهمية، أما التخطيط الأسبوعي فيقدم لنا المنظور الأوسع والشامل لما نقوم به، إنها تعطينا صورة أوسع يمكننا من أن نرى الجبال بحجمها الحقيقي).

وبالتالي فلا بد من جلسة أسبوعية لك مع نفسك تستغرق حوالي ساعتين، وحبذا أن تكون يوم العطلة الأسبوعية، وتضع خلال هذه الجلسة جدول الأسبوع القادم وخطتك فيه لتنفيذ أهدافك.

والقاعدة الرئيسية هنا أنك تبدأ بوضع الأهداف ذات الأهمية القصوي أي أنشطة وأعمال المربع رقم ٢ بالترتيب في جدول مواعيدك خلال الأسبوع، فتضع أهم أنشطة الأسبوع أولاً في جدول المواعيد، ثم الذي يليه، وهكذا حتى تطمئن أن أهم أنشطة الأسبوع، قد تم تغطية مواعيدها بالكامل، وأنت قد اطمئنت أنها في مواعيد هامة ستقوم بتأديتها خلالها بالتأكيد، ثم تضع بعد ذلك المواعيد الأقل أهمية.

ضوابط وضع الخطة:

هناك أمور يمكنك القيام بها عند بداية كل يوم تساعدك على وضع الأمور الهامة أولاً:

ميزان النجاح.

ربما كانت المعاناة الشائعة والعميقة التي نواجهها دائماً في إدارة الحياة هي المعاناة الصادرة من عدم التوازن؛ فأدوار الحياة متداخلة إلى حد كبير، حيث يؤثر كل دور في الآخر تلقائياً؛ لأنها معاً تشكل حياتنا، فالحياة كلٌّ لا يمكن تجزئته.

ولكن تكمن المشكلة في كثير من الإرساءات السلبية الناتجة عن التربية في بيوتنا ومدارسنا، والتي أورثت عقلية تنظر لهذه الأدوار كلها كأجزاء منفصلة عن بعضها البعض، ففي المدرسة مثلاً ندرس موضوعات منفصلة تتناولها كتب منفصلة، فيحصل

أحدنا على تقدير ممتاز في الرياضيات، وجيد في الفيزياء، ولا نرى أن هناك أي علاقة بين المادتين، وبنفس العقلية نرى دورنا في العمل منفصلاً عن دورنا في المنزل، ولا نرى أي صلة بينهما وبين أدوارنا في المجتمع أو في تطوير الذات.

فالمشكلة إذًا في الطريقة التي ننظر بها إلى المشكلة، فلا بد أن ندرك أولاً أن مهمتنا ليست الجري ما بين الأدوار في تنازع بينها على ما نملك من وقت وطاقة، وإنما التوازن أن تعمل كل الأدوار متداخلة متزامنة في تناغم يحقق الكل.

ذروة التحكم:

يحكى عن أحد صيادي السمك الذي كان يصطاد ، وكلما خرجت له سمكة صغيرة احتفظ بها، وفي كل مرة خرجت سمكة كبيرة، ألقى بها في البحر مرة أخرى، فاقترب منه أحد الأشخاص، وسأله وقد غلب عليه الفضول: (هل يمكن أن تشرح لي السر في أنك تلقي بالسمكة الكبيرة مرة أخرى في البحر، وتتحفظ فقط بالسمكة الصغيرة؟)، فرد عليه الصياد قائلاً: (أنا حزين جداً على هذا الفعل ، ولكنني مضطر إلى ذلك، ولا توجد أمامي أي طريقة أخرى، حيث إن القدر الذي أطهى في السمك صغير جداً، ولا أستطيع طهي السمك الكبير فيه لذلك ألقى به إلى الماء مرة أخرى!).

لماذا انقرضت؟

قد يمتلك الواحد منا مهارات عديدة، ويحوز إمكانات مديدة، وقد يكون ذا رغبة مشتعلة، وهمة متقدة، ولكن سرعان ما يقف في وجه العقبات، وحتماً ستقف، وحينها لا يصبح للمهارة معنى، ولا للريادة مكان، إذا لم يتحل هذا الإنسان بالمرونة الكافية، والتي تجعله يجتاز العقبات، ويقفز فوق الحواجز، وهناك وهم خاطئ عند الكثير من الناس، الذين يرون أن المرونة ما هي إلا رضوخ للظروف ، وأن التصلب والجمود على القرارات أو الآراء حتى لو كانت خاطئة هو قمة الفضيلة، وذروة القوة، وهذا ليس بالصحيح، فكما يقول الدكتور إبراهيم الفقي: (إن المرونة هي التحكم؛ فالشخص الأكثر مرونة في أسلوبه يكون تحكمه في الأشياء أكبر)، ولذا فإن

الديناصورات العملاقة التي تفوق الخرتيت في حجمها ووزنها وطولها وقوة جسمها، لم تنفعا كل تلك الإمكانيات، ولم يشفع لها تصلبها وفقدانها للمرونة وقوة التكيف مع الواقع، فلم تستطع أن تتأقلم مع التغيرات التي تطرأ على بيئتها فانقرض الديناصور غير المرن، وبقي الخرتيت المرن.

هبوط غير مفاجئ :

وهذا مثال آخر نسوقه لك في خضم حديثنا عن المرونة وأثرها الفعال في التخطيط الناجح، مثال يحكيه الدكتور إبراهيم الفقي في إحدى دوراته فيقول: (في الستينيات كانت الساعات السويسرية منتشرة في العالم، وكان نصيبها أكثر من ٩٠٪ من السوق العالمي، أما الآن فالساعات اليابانية صارت تحتل أكثر من ٣٥٪ من السوق العالمية، بينما الساعات السويسرية أصبح نصيبها ١٠٪ فقط)، وربما يري البعض أن ثمة مفاجئة كبيرة في هذا الهبوط، ولكن إذا عرف السبب بطل العجب، (والسبب في ذلك هو عدم مرونة الإدارة السويسرية، وعدم التعديل السريع في خطط عملهم، لكي تتماشى مع احتياجات المستهلك).

ولذا فحتى تتمتع بقدر من المرونة، يجب أن تحوي جدول أعمال اليومية مساحة احتياطية للأمور المفاجئة غير المتوقعة؛ فقد تسنح لك فرص عديدة خلال اليوم ما كنت لتستطيع استغلالها بدون المرونة.

ونخلص من ذلك كله أن عملية التخطيط، يجب أن تكون طوع بنانك، وليست أمرة لك، ولما كانت خطتك مؤتمرة بأمرك، كان لزاماً أن تكون مفصلة وفق أسلوبك، وحسب احتياجاتك، وطبقاً لطرقك الخاصة، ولذلك احرص دائماً على أن تشكل خطتك عليك، وليس أن تشكل أنت عليها.

* * *

التفكير العلمي

للتفكير العلمي أهميته للأفراد والمجتمعات ، فقد أصبح الإنسان يعيش في عالم يتميز بالانفجار المعرفي، والتسارع في إنتاج المعلومات، والتزايد في الوصول إلى المكتشفات ، من هنا يكون التفكير العلمي إحدى الوسائل - إن لم يكن أهمها - للتعامل مع التغيرات المعاصرة والثورة المعرفية العارمة؛ لأنه أسلوب للبحث في الكون والأحداث، وطريقة للتوصل إلى المعارف واستخدامها.

يساعد التفكير العلمي الإنسان على تقديم الأدلة والبراهين على صحة آرائه ورؤياه، فباستخدامه للملاحظة والتحليل والتجريب يستطيع أن يثبت - أو يرفض - واقعة معينة، ويكون رأيه تجاهها، بحيث يكون رأيه مبنياً على أدلة وبراهين علمية، يمكن التحقق منها وإثباتها.

وباستخدام التفكير العلمي يصل الإنسان إلى العوامل التي تسهم في إحداث ظاهرة معينة، والعوامل المصاحبة لها أثناء حدوثها، وهذا من شأنه أن يساعد على التنبؤ بالظاهرة قبل حدوثها بدرجة عالية من الاحتمال. فعند تعرض الشخص للإصابة بضربة شمس - مثلاً - سيدرك دور التعرض للشمس ومدة التعرض لها في إصابته . كما سيدرك أن التغذية والإرهاق ونقص المياه عوامل أخرى تسهم في الإصابة بضربة الشمس، وسيدرك أن ارتفاع حرارة الجو بصفة عامة، ونقص حركة الهواء، كانت عوامل مصاحبة للتعرض للشمس والإصابة بضربة الشمس. بناءً على هذا يتنبأ أنه إذا تعرض للشمس في ظل ظروف معينة (خاصة بالحرارة - ومدة التعرض... إلخ) فإنه سيصاب بضربة شمس . لذلك فالتفكير يساعد الإنسان على التحكم في بيئته، على نحو يحقق له حياة أفضل.

يسهم التفكير العلمي في مساعدة الفرد على إدراك المشكلات والعمل على حلها، بناءً على إدراك عناصر الموقف والعلاقات بينها ، والوقوف على نواحي الخلل والضعف، التي أدت إلى إيجاد المشكلة. ويقوده ذلك إلى وضع مجموعة من

الاحتمالات، التي تساعده على فهم المشكلة، من ناحية، وعلى حلها، من ناحية أخرى.

وعلى كل، فالتفكير العلمي هو طريق الوصول للمكتشفات والمخترعات، وهو منهج يكتشف نواحي القصور في الحياة ويعمل على علاجها، ومن ثم يسهم في تقديم المجتمعات وتنمية الشعوب.

أولاً: تعريف التفكير العلمي:

قبل تعريف «التفكير العلمي» ينبغي الوقوف على معنى «التفكير» ومعنى «العلم».

التفكير نشاط رمزي يستمر دون علاقات مباشرة يتأثر بالثيرات الخارجية، أو هو مجرى من المعاني التي تُثار في الذهن عندما يواجه الإنسان مشكلة ما، أو يريد القيام بعمل معين. ويشمل التفكير كل أنواع النشاط العقلي أو السلوك المعرفي، الذي يتميز باستخدام الرموز التي تمثل الأشياء والأحداث، أي أنه يعني معالجة الأشياء والأحداث من طريق الكلمات والمفاهيم والصور العقلية، بدلاً من معالجتها من طريق النشاط الفعلي أو من طريق النشاط العياني المباشر. والتفكير عملية عقلية معرفية، تتضمن انعكاس العلاقات والروابط بين الظواهر أو الأشياء، أو الأحداث في وعي الإنسان.

يتصف التفكير بعدة خصائص: فهو نشاط خفي لا يدرك مباشرة، بل يُستدل عليه من طريق آثاره، كالحديث أو حل مسألة في الرياضيات.. إلخ.

وأن التفكير ينطلق من الخبرة الحسية الحية؛ ولكنه لا ينحصر فيها ولا يقتصر عليها، إذ يوظف كلاً من الخبرات الجديدة المستمدة من الواقع، وما استقر في الذهن من معلومات عن الظواهر والعلاقات بينها، ولذلك يكون التفكير انعكاساً للعلاقات والروابط بين الظواهر والأحداث والأشياء في شكل لفظي أو رمزي.

ويستخدم التفكير الرموز، مثل الصور الذهنية، والمعاني والألفاظ، والأرقام، والذكريات، والإشارات، والتعبيرات والإيماءات، والرموز التي تحل محل الأشياء،

والأشخاص ، والمواقف والأحداث المختلفة التي يفكر فيها الشخص ، تحقيقاً لهدف معين .

أما العلم فيتصف بعدة خصائص ؛ فقط يُنظر إليه على أنه النتاج الملموس للتفكير العلمي في شكل معلومات أو معارف ، وأن هذا النتاج يكون هادفاً فلا يُتغنى لذاته ، ويكون منظماً بشكل معين ، أي أن العلم مجموعة منظمة من المعلومات والمعارف ، التي يتوصل إليها باستخدام التفكير العلمي ، الذي يدور حول موضوع معين .

ومن خصائص العلم الاعتماد على إجراء التجارب ، والقيام بالملاحظات الموضوعية ، على نحو يؤدي إلى التوصل إلى معلومات يمكن التحقق منها بإعادة التجريب وتكرار الملاحظات ، تحت الظروف أو الضوابط نفسها . ويُوصف العلم بأنه منظم ، أي يسير من الملاحظة إلى المبدأ إلى الملاحظة مرة ثانية ، أي يختصر ويلخص الملاحظات في مبدأ ، ثم يعود ثانية للواقع لاختبار تلك الملاحظات (مثل ملاحظة تمدد النحاس والحديد . . إلخ بالحرارة وانكماشها بالبرودة ، ثم التوصل إلى مبدأ أن المعادن تتمدد بالحرارة وتنكمش بالبرودة ، ثم العودة مرة ثانية للواقع لدراسة مدى انطباق هذا المبدأ على معادن جديدة لم يسبق دراستها في المرحلة الأولى) . ويتضمن ذلك أن نتائج العلم احتمالية في ضوء تكرار إثبات - أو نفي - المبدأ (وهذا ما يُعرف بخاصية نسبية ثبات الصدق) .

ومن خصائص العلم أنه يقوم على مجموعة من الفروض عن العلاقات القائمة بين الظواهر ، واختبار تلك الفروض أو التحقق منها ، كافتراض العلاقة بين الشعور بالجوع وعدد ساعات الحرمان من الطعام ؛ أي كلما زاد عدد ساعات الحرمان من الطعام ازداد الشعور بالجوع ، وهذا الفرض يمكن اختباره تجريبياً بحرمان الكائن من الطعام لعدد متفاوت من الساعات ، ودراسة أثر ذلك على شعوره بالجوع ، وبناءً على خاصية «الفرضية» للعلم ، يُوصف العلم بأنه منطقي يستخدم أنواعاً مختلفة من الاستدلال ؛ فمن الفروض يصل الباحث إلى استنتاجات وبالتحقق من الاستنتاجات يثبت من الفروض (أو ينفيها) ؛ فإذا ثبت منها في العديد من الحالات ، فحينئذٍ يستخدم الاستدلال الاستقرائي في الوصول إلى قانون عام . فمثلاً :

إذا اختبر باحث الفرض السابق على طفل أو شاب وشيخ ورجل وامرأة وأنواع مختلفة من الحيوانات ، فبالاستدلال الاستقرائي يصل إلى قانون ينص على أنه: كلما ازداد عدد ساعات الحرمان من الطعام زاد الشعور بالجوع (في ظل ظروف معينة كالحرارة والقوة البدنية وغيرها).

وظيفة العلم حل المشكلات، أي يحدد المشكلة ، ويدرسها ليضع حلولاً مقترحة، ويختبر تلك الحلول؛ فإذا نجح أحد تلك الحلول في التغلب على المشكلة، زادت الحصيلة المعرفية للعلم ، فإذا استخدمت تلك الحصيلة في نطاق التطبيق العملي، أصبحت تكنولوجيا.

والسؤال ما التفكير العلمي ؟ يمكن وضع التعريف الآتي للتفكير العلمي:

«عملية عقلية إرادية رمزية منظمة، لا تُدرك مباشرة ، بل يستدل عليها من آثارها، تُستثار عند مواجهة مشكلة معينة، وتنطلق من تفاعل الخبرة الحسية الحية مع الخبرات القديمة، على نحو يُمكن من الوصول إلى فهم وتفسير عناصر المشكلة (أو الظاهرة) ما يؤدي إلى حلها ، ويعمل على معالجة البيانات من خلال عملية معرفية تقوم على تحديد للمشكلة، ووضع فروض لحلها، ثم اختبار تلك الفروض والوصول إلى نتائج، واختبار انطباق تلك النتائج على عدة أمثلة للظاهرة؛ تمهيداً لوضع مبدأ أو قانون يوصف بالاحتمالية والثبات النسبي، إلى حين ظهور ما ينفي هذا المبدأ أو القانون».

يتضمن هذا التعريف تحديداً لخصائص التفكير العلمي، بأنه:

١ - عملية عقلية يمارسها الإنسان باستخدام الرموز والمعاني والصور.

٢ - إرادي يمكن توجيهه لدراسة موضوع معين دون آخر.

٣ - هادف يسعى إلى حل مشكلة ما، أو فهم وتفسير ظاهرة معينة.

٤ - لا يُدرك مباشرة ، بل يُستدل عليه من طريق آثاره ونتائجه، مثل جمع

البيانات وتلخيصها وتحليلها ومقارنتها ، والوصول إلى نتائج، أو حل للمشكلة المعروضة.

- ٥ - يعمل على توظيف للمعلومات الجديدة والمعلومات القديمة .
- ٦ - يعمل على معالجة البيانات والمعلومات، في سلسلة خطوات منتظمة .
- ٧ - يصل إلى حل المشكلة، أو تفسير للظاهرة وما يشابهها من مشكلات وظواهر، وبذلك يصل إلى مبدأ أو قاعدة عامة .
- ٨ - نتائجه احتمالية وثباته نسبي إذ تظل مبادئه أو القوانين التي يصل إليها ثابتة، طالما تصلح للتطبيق على حالات مماثلة للحالات التي درست؛ فإذا ظهر خلاف ذلك أعيد النظر في المبدأ أو القانون، كما يُوصف التفكير العلمي، أيضاً، بأنه:
- ٩ - عملية متكاملة حيث ينظر إلى الموقف المشكل نظرة كُلية لجميع عناصره وجوانبه، ودراسة سائر احتمالاته والظروف التي تؤثر فيه .
- ١٠ - تفكير مرن بعيد عن الجمود؛ فكل مرحلة وخطواته قابلة للمراجعة والتحقق، بل إن النتائج قابلة للتعديل والتطوير .
- ١١- تفكير موضوعي، أي ينصب على الموقف بعناصره وأبعاده، وظروفه وشروطه، وينأى - قدر المستطاع - عن كل ما يتعلق بالذات .
- وأخيراً يُوصف التفكير العلمي بأنه منظم، أي يسير في سلسلة متتابعة ومرنة من الخطوات .

ثانياً: خطوات التفكير العلمي:

١ - الشعور بالمشكلة .

يُستثار التفكير عندما يواجه الفرد مشكلة ما، تسبب له حيرة واضطراباً، أو ليس لها حل سابق، لنفترض أنك فتحت باب شقتك، وعندما دخلت حجرة النوم وجدت الدولار مفتوحاً وبعض قطع الملابس مبعثرة، عندئذ تتساءل: ما هذا؟ وهذا معناه أنك شعرت بمشكلة معينة أو أمر محير، ويحدث الشيء نفسه في أي قضية علمية، مثل: ملاحظة صدأ الحديد، وتعطل بعض المعدات والآلات .

٢ - تحديد المشكلة:

تكون المشكلة في البداية غامضة، ولذلك يلجأ الشخص إلى صياغتها ووضع سؤال يحدد موضوعها الرئيسي. وفي المثال السابق يُثار السؤال: التالي «من فعل هذا؟»، ولصداً الحديد يُثار السؤال: «ما العوامل التي أدت إلى إصابة الحديد بالصدأ؟». ولكي يصل الشخص إلى تحديد دقيق للمشكلة، فعليه أن يجمع بعض البيانات والمعلومات اللازمة.

٣ - وضع الفروض واختبارها:

الفرض هو حل مقترح للمشكلة، وترجع قيمة الفرض إلى أنه يوحى بتفسيرات محتملة للمشكلة، أو الظاهرة موضوع الدراسة، كما يوجه الباحث لجمع معلومات معينة، ثم إلى وضع هذه المعلومات في نظام معين، ففي المثال السابق، يضع الشخص فرضاً تلو الآخر؛ فمثلاً: يفترض دخول لص إلى المنزل، فيجمع معلومات ويجري ملاحظات على الأبواب والشبابيك بالشقة، فإذا وجدها سليمة رفض هذا الفرض ليضع فرضاً آخر.

فيفترض مثلاً، دخول أحد الأهل إلى الشقة أثناء غيابه، ويستنتج منه بعض الاستنتاجات ليختبر بها صحة الفرض؛ فيتصل بالأهل ليسألهم أو يبحث في الشقة عن رسالة تركها من دخل منهم، أي يختبر صحة الفرض.

وفي مثال صدأ الحديد، قد يفترض الباحث أن صدأ الحديد يرجع إلى وجوده في الشمس، أو في درجة حرارة عالية، أو نتيجة للماء، أو نتيجة لبخار الماء الموجود في الهواء. ويأخذ الباحث في اختبار كل فرض من الفروض الأربعة بإجراء تجارب وملاحظات؛ مثلاً بتعليق قطعة حديد في الشمس، وإدخال قطعة أخرى ماثلة للقطعة الأولى في فرن حار، وغمر قطعة ثالثة ماثلة للقطعتين السابقتين في الماء، وتعليق قطعة رابعة ماثلة في الهواء. ويجري ملاحظاته ويسجلها، ثم يحللها ليصل إلى نتيجة تفسر الظاهرة المدروسة.

٤ - الوصول إلى مبدأ أو قاعدة:

إذا أجرى الباحث التجربة نفسها عدة مرات ووصل إلى النتيجة ذاتها، فإنه يصل إلى مبدأ . فيعرف أن الحديد يصدأ بسبب تعرضه لبخار الماء الموجود في الهواء . ويظل المبدأ موضعاً للاختبار عدة مرات، حتى يصل الباحث إلى قانون يكون صدقه نسبياً .

ويتضح مما سبق أن التفكير العلمي لا يقتصر استخدامه على إجراء التجارب العلمية أو العملية ، بل يستخدم أيضاً، في حياة الأفراد لحل مشكلاتهم وتفسير ما يواجههم من ظواهر جديدة. وتجدر الإشارة إلى أن الحركة بين هذه الخطوات تكون دائمة ومستمرة؛ فمثلاً جمع المعلومات يزيد من وضوح المشكلة ويوحي بفروض جديدة ، واختبار الفروض وعدم تحققها قد يقود إلى مراجعة تحديد المشكلة وإعادة صياغتها .

ثالثاً: المقومات الأساسية للتفكير العلمي:

١ - قواعد أساسية:

١- الأمبيريقية: يقوم التفكير العلمي على استخدام معطيات الخبرات الحسية، أي ما نشاهده أو نسمعه أو نلمسه أو نتذوقه أو نشمه . وهذه المعطيات هي معارف يمكن إدراكها بواسطة الآخرين، وأنها قابلة للتكرار، ويمكن التحقق منها. أي أن التفكير العلمي لا يتناول الأحداث الخرافية والقوى الغيبية، بل يتناول الأحداث الطبيعية بالدراسة والبحث .

٢ - ممارسة الاستدلال المنطقي:

يستخدم التفكير العلمي الاستدلال المنطقي بصورتيه الاستقرائي والاستنباطي . فمن ملاحظة ودراسة عدد من الحالات، يصل الفرد أو الباحث إلى قاعدة عامة أو مبدأ عام . وهذا يمثل الاستدلال الاستقرائي .

ومن ملاحظة ودراسة العديد من قطع الحديد تحت تأثير الحرارة والبرودة، يمكن التوصل إلى أن الحديد يتمدد بالحرارة وينكمش بالبرودة ، فإذا وجدت قطعة معدن

جديدة لها خواص الحديد فيمكن استنتاج أن:

للحديد خواص أ، ب، ج.

قطعة المعدن الجديدة لها الخواص نفسها.

قطعة المعدن الجديدة تدخل ضمن الحديد.

الحديد معدن يتمدد بالحرارة وينكمش بالبرودة.

قطعة المعدن الجديدة تتحدد بالحرارة وتنكمش بالبرودة .

المثالان أعلاه يترجمان كيف يُستخدم الاستدلال الاستنباطي في التفكير العلمي.

أي أن الاستدلال الاستقرائي هو الوصول إلى قاعدة عامة من عدة حالات أو

أمثلة، والاستدلال الاستنباطي هو انطباق تلك القاعدة على حالة أو مثال جديد لم يدخل ضمن الدراسة.

٣- التشكك أو التساؤل:

يقوم التفكير العلمي على ممارسة التشكك أو التساؤل فيما لدى الشخص من

معتقدات مرتبطة بالظاهرة موضوع الدراسة، وفي النتائج التي توصلت إليها دراسات

سابقة. ويقود هذا التشكك إلى المزيد من الموضوعية في دراسة الظواهر، وإلى

البحث عن الأسباب والأدلة المناسبة لفهم الظاهرة ودراستها، وهو ما يضيف جديداً للعلم.

٢- مهارات التفكير:

هي نشاط عقلي يمارسه الفرد وبواسطته يكتسب المعلومات ويحل المشكلات

ويتخذ القرارات. من هذه المهارات: الملاحظة، والتساؤل، والمقارنة، والتخيل،

والتفسير، وتحديد المشكلات، والتحليل، والتصنيف، والاستنتاج، والتنبؤ،

والتقييم.

ويتضمن استخدام هذه المهارات أن يتساءل الشخص: لِمَ أقوم بهذا العمل؟ ماذا

سأفعل؟ متى أفعل؟ ما الأدوات اللازمة؟ كيف أفعل؟ .. إلخ .

٣- سمات شخصية:

يتصف كل من يستخدم التفكير العلمي بكفاءة بحب الاستطلاع، والنضج

العقلي، والشغف لحل الألغاز، وفحص المتناقضات، والمثابرة، والموضوعية، ومرونة الفكر، والنظام، والواقعية، وقبول الاحتمالات ودراستها.

رابعاً: معوقات التفكير العلمي:

١ - الأخطاء المنطقية:

يُقصد بها التطبيق الخاطئ للاستدلال، نتيجة للتسرع في الوصول إلى النتائج من مقدمات ومعلومات محدودة، أو التسليم بمقدمات خاطئة؛ ما يؤدي إلى الوصول إلى نتائج خاطئة. كالقول «عند رؤية القطة السوداء حدثت لي حادثة مروعة، إذًا فالقطة السوداء نذير شؤم يؤدي إلى وقوع الحوادث المروعة». أي أن تلازم واقعتين معاً (رؤية القطة في لحظة وقوع الحادث)، يؤدي إلى التسليم بالسببية بينهما، وهذا خطأ.

٢ - العوامل الانفعالية والوجدانية:

تؤثر رغباتنا على تفكيرنا، فكثيراً ما نفسر الأمور والوقائع كما نرغب. ويصبح التفكير - بذلك - موجهاً بالرغبات لا بالواقع والوقائع.

والتفكير «الارتغابي» (أي المبني على الرغبات) لا يتقيد بالواقع، ولا يحفل بالقيود الاجتماعية والمنطقية، ويعمينا عن إدراك الحالات السلبية، ويشوه الأمور في أعيننا فنراها كما نريد لا كما هي في الواقع، ويصبغ تفكيرنا بالصبغة الذاتية غير الموضوعية.

ولسمات الشخصية تأثيرها على تفكيرنا؛ فالمستوى المناسب من القلق يؤدي إلى شحذ التفكير؛ ولكن إذا زاد القلق اضطرب التفكير.

والاستعداد للمخاطرة يدفع للتكفير، ولكن إذا زادت المخاطرة واقتربت من الاندفاع احتل التفكير.

٣ - المعلومات الخاطئة:

للمعلومات الخاطئة تأثير ضار على التفكير من ناحيتين: الأولى، إضافة خصائص غير حقيقية للفكرة، والثانية التأثير على اتجاهات الفرد على نحو يوجه تفكيره وسلوكه نحو ما يجب ويميل إليه، أو خلاف ذلك.

٤ - انتقاء المعلومات والاستنتاجات:

يميل الشخص إلى انتقاء المعلومات التي تؤيد وجهة نظره، وإلى تجاهل المعلومات التي تناقضها، كما يميل إلى الوصول للاستنتاجات التي تتسق مع كمية المعلومات التي انتقاها ونوعها، والتي تؤكد على نجاح تنبؤاته التي بناها على هذه الاستنتاجات، وإلى تجاهل التنبؤات الخاطئة التي استمدت من هذه الاستنتاجات .

٥ - تقبل المعلومات دون تمحيص:

إن تسليمنا وتقبلنا للآراء التي يقول بها أهل الحجة في مجالاتهم ، أو الشائعة بين الناس، من دون تمحيص أو نقد، قد يفقدنا الفهم الدقيق للموضوع، ذلك أن آراءهم تكون متخصصة دقيقة، وفي سياقات معينة، قد لا تصلح لما نفكر فيه، إضافة إلى أثر الزمن على صلاحية الأفكار والآراء والمعلومات.

* * *

أساليب تعديل التفكير

هل شاهدت باليه بحيرة البجع؟

إذا لم تكن قد شاهدته فمن المحتمل أن تكون شاهدت أي رقصة باليه أخرى وإذا لم يكن . . . فمن المؤكد أن نظرك قد وقع ذات مرة - وأنت تشاهد التليفزيون على رقصة باليه . . . ورأيت كيف يتحرك أبطاله حركات رشيقة على أطراف أصابعهم . وأن تحركاتهم آية في التوازن والانسجام الحركي والمرونة . . ولعلك لاحظت القدرة الفائقة على التعبير الحركي . . غير اللفظي . . وعن المشاعر والأحاسيس . ولعلك أيضاً لاحظت أن خطوات الراقصين والراقصات تختلف اختلافاً كبيراً عنها في أي نوع آخر من أنواع الرقص، فهي نبضات حية رقيقة وهمسات انسيابية دقيقة .

إن ما يحدث في ذهنك هو شيء قريب الشبه تماماً بالباليه! . . فإذا تصورت أن ذهنك هو المسرح . . .! فإن أفكارك واعتقاداتك وتصوراتك هم الراقصون والراقصات! . . ومسرحك الذهني هذا لا يخلو من أفكار وتصورات تتراقص عليه طوال الوقت . . وفي كل لحظة وأنت تستطيع أن تلاحظ ذلك فوراً . . والآن فهذه فكرة عن موقف سخيف عشته اليوم . . أو عن أمر تود تدبيره غداً . . وذلك تصور عما يمكن أن يفعله معك رئيسك غداً . . وتلك فكرة عن موقف مهين أو خبرة سيئة مررت بها منذ فترة طويلة قفزت من الذاكرة إلى خشبة المسرح . . وهكذا عشرات الأفكار تتراقص على مسرحك الذهني كل لحظة . . منها ما هو كره ومشوه . . وهدام . . ومنها ما هو منطقي . . سليم . . وبناء .

وتكرار ظهور الأفكار المشوهة . . الهدامة . . والغير منطقية على مسرحك الذهني يؤدي إلى الانفعال والتوتر النفسي المستمر . . وما يصاحبه من أعراض نفسية وبدنية، ولقد اهتم في الآونة الأخيرة عدد من المعالجين النفسيين بدور العوامل الفكرية والذهنية في التسبب في الاضطرابات النفسية ويفترض عالم النفس «ألبرت أليس» مؤسس مدرسة العلاج العقلاني أن التفكير هو المحرك الأول والمسبب للانفعال . .

وأن أنماط التفكير المتعصبة وغير المنطقية هي التي تسبب الاضطراب والمرض النفسي .
ويؤكد أنصار مدرسة العلاج العقلاني على قدرة الإنسان على فهم ما يحدث له من اضطرابات . . وما يعانیه من مشكلات . . وأن الاضطراب النفسي الذي يعاني منه فرد ما هو نتيجة سوء تفسيره وتأويله للأمور، وذلك بناء على الأفكار والمعتقدات غير المنطقية والسلبية الهدامة التي يتبناها ، وأن الإنسان قادر على التخلص من مشكلاته الانفعالية واضطراباته النفسية إذ تعلم أن ينمي تفكيره المنطقي إلى أقصى درجة ممكنة، وأن يخفض من الأفكار الانهزامية، المشوهة، وغير المنطقية، والمبالغات الانفعالية إلى أدنى درجة ممكنة أيضاً .

إن كل إنسان يقول لنفسه طوال الوقت - شعورياً أو لا شعورياً - أفكاراً وجمالاً باستمرار عن كل ما يتذكره وما يواجهه، أو ما يتصوره من مواقف ، وبناء على هذه الجمل، أو بناء على ما يقوله لنفسه في حوارهِ الذاتي، من أن «ذلك الشيء كرهه وفضيحه» أو «رائع وجميل» تتكون انفعالاته وأوهامه وهواجسه بناء على تلك المفاهيم .

وبما أن التفكير يسبب ويحرك الانفعال ، وأن مشاعر الإنسان هي نتائج عمليات معرفية تعتمد على الحكم الفكري والتأملي، وعلى الميل تجاه ما يتم تقديره فكرياً على أنه شيء حسن أو ممتع أو مفيد، أو العكس بناء على ذلك ، فإن ضبط التفكير من خلال ضبط الأحاديث الداخلية ، وما يقوله الفرد لنفسه باستمرار، يؤدي إلى ضبط الانفعال والعلاج النفسي تبعاً لذلك الأسلوب يعتمد على تعديل الأفكار والمعتقدات الهدامة وغير المنطقية والتي تؤدي إلى التوتر والصراع النفسي .

ولقد استطاع «ألبرت أليس» من خلال ممارساته الإكلينيكية مع عدد كبير من المرضى تحديد وحصر الأفكار والمعتقدات غير المنطقية والشائعة في أذهان الناس في المجتمعات الغربية ولقد أثبت العديد من التجارب المثيرة التي أجريت حديثاً، ارتباط عملية التفكير بالانفعال ، وأيضاً بالاستجابات الجسمية المختلفة . فقد وجد أنه عند التفكير السلبي تتأثر أجهزة الجسم . . فيتغير حجم حدقة العين . . ويتصبب العرق . . ويزداد النبض . . إلخ .

وفي تجربة أخرى . . وجد أن التفكير يقترن بكلام باطن غير مسموع وبوجود حركات دقيقة في عضلات أعضاء النطق (الحنجرة واللسان والشفيتين) وقد أمكن تسجيلها بأجهزة دقيقة وحساسة وأنت إذا تذكرت بعض المواقف التي أثارت قلقك أو غضبك بشكل مبالغ فيه فستجد أن السبب الأول المسئول عن قلقك أو غضبك - في أغلب الحالات - هو معتقداتك أو أفكارك غير المنطقية . . أو مخاوفك وتوقعاتك المتشائمة، الهدامة! فهي التي أشعرتك بالنقص أو بالتهديد، وهي التي حركت فيك القلق والانفعال، واستمرار الفرد في اجترار مثل تلك الأفكار الهدامة وغير المنطقية والخبرات غير السارة . وذكريات المواقف السيئة، وجعلها كالأسطوانة المشروخة التي تكرر نغمة واحدة، تؤدي إلى إثارة مراكز الانفعال بصورة متواصلة وتراكم مشاعر الضيق والقلق والاكئاب، بحيث يجد الفرد نفسه، في نهاية اليوم . . أو حتى بعد فترة وجيزة من الوقت ، مكتئباً قلقاً، حزيناً ، بائساً ، دون أن يدري لذلك سبباً واضحاً.

ودون أن يعرف أن أفكاره ومعتقداته عن نفسه، وعن الآخرين هي السبب فيما يعانیه وأنت تستطيع بالتعلم، وبالمران المستمر ، وأن تتحكم في مسرحك الذهني وأن تسمح للأفكار البناءة، المنطقية ، غير المتشككة ، المتفائلة ، بالتواجد عليه وأن تطرد من فوق مسرحك تلك الأفكار السوداء والتصرفات المتشائمة، وألا تسمح لها بالتراقص عليه، أو حتى مجرد الظهور عليه ولو لدقيقة واحدة.

إذا فالعمليات المعرفية والعقلية ذات أهمية بالغة في تغيير السلوك.

كما أن الانفعال ليس إلا تفكيراً يحمل في طياته حكماً عقلانياً تجاه موضوع ما بأنه حسن أو سيئ ، ممتع أو كرهه . كذلك فإن عمليات التفكير المختلفة والتصوير الذهني، والتوقع والتنبؤ بما ستكون عليه الأشياء هي مصدر إثارة الانفعال . وأن ذلك يتم - كما ذكرنا - عن طريق الحوار الداخلي، والعبارات والتصورات التي تدور في عقل الفرد (ما يقوله الشخص نفسه) سواء على المستوى الشعوري أو اللاشعوري .

وفي الحقيقة فإن أي أسلوب للعلاج النفسي - مهما اختلفت المدرسة التابع لها - لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج فعالة وإيجابية إلا من خلال تغيير وتعديل .

النواحي المعرفية ، والمتمثلة أساساً في تعديل وتصحيح أفكار الفرد . . ومعقداته وتوقعاته، وكذلك تصوراته عن نفسه وعن الآخرين .

ويلعب كل من الإيحاء ، والتخيل ، والتصوير الذهني ، وكذلك الذاكرة ، والتعلم ، دوراً هاماً فيما يدور على مسرحك الذهني .

وفيما تعتنقه وتقلبه لنفسك باستمرار من أفكار ومعقدات تؤثر على حالتك النفسية .

لذلك أصدر أوامرك لعقلك الآن ، وفوراً بطرد كل الأفكار الانهزامية البائسة ، وكل التصورات المتشائمة العاجزة من ذهنك . . الآن .

وفوراً ، وتشير بعض التجارب الطريفة التي أجريت في هذا المجال ، أن أحد علماء النفس قام بإعطاء مجموعة من المتطوعين شراب النييد ، ثم تظاهر بعد أن تناولوه بالأسف والاعتذار عن الخطأ الذي حدث ، وأنه حدث سهواً ، وبسبب تشابه الزجاجات قد أخطأ فأعطاهم مستحضراً يسبب القيء وهو : ذو طعم مشابه للنييد ، وبالفعل لم تمض دقائق حتى أخذ أغلب الحاضرين في التقيؤ ! فالاعتقادات والتصورات التي يتبناها الفرد لها تأثير غريب على حالته النفسية . . . وعلى قوته الحيوية وإنجازه للعمل بحماس واقتدار .

ولقد أجريت تجربة أخرى عن العلاقة بين المعتقدات والأفكار التي تغرس في ذهن الفرد . . وعلاقة ذلك بالقوة العضلية . . فتبين أن الأفراد الذين يوحى إليهم وهم تحت التنويم المغناطيسي بأنهم ضعفاء ، تقل قوة انقباض عضلاتهم وتقل قدرتهم على رفع الأثقال بمعدل يصل إلى الثلث تقريباً وأن بث أفكار بالقوة والمقدرة لنفس الأفراد عن طريق الإيحاء أيضاً أدى إلى زيادة قدرتهم على رفع أثقال تزيد عن أقصى معدل لهم قبل التجربة بمقدار ملحوظ .

التفكير البقري

حتى لو لم تكن عبقرياً ، يمكنك استخدام الاستراتيجيات ذاتها التي استخدمتها أرسطو وأنتستين لتسخير قوى عقلك وتفكيرك الإبداعي لإدارة مستقبلك بشكل أفضل .

إن الاستراتيجيات الثمانية التالية تشجعك للتفكير بشكل فاعل من أجل التوصل إلى حلول للمشاكل ، «وهذه الاستراتيجيات شائعة بالنسبة لأساليب تفكير العباقرة المبدعين في مجال العلوم والفنون على مر التاريخ» .

انظر إلى المشاكل بطرق عديدة ومختلفة ومن جوانب جديدة لم يتطرق إليها أحد (أو لم يعلن عنها أحداً) .

لقد رأى ليوناردو دافينشى أنك إذا أردت اكتساب المعرفة عن مضمون مشكلة ما ، فإنه عليك أن تبدأ من خلال التعلم حول كيفية إعادة هيكلة هذه المشكلة بطرق عديدة ومختلفة . لقد شعر أن الطريقة الأولى في النظر إلى المشكلة ، تكون غير موضوعية بشكل كبير ، ففي كثير من الأحيان نجد أن ذات المشكلة تعاد هيكلتها ، وتصبح مشكلة جديدة .

استعمل الصيغ التصويرية!

عندما كان أينشتاين يفكر في حل مشكلة ما ، فقد كان يجد أنه من الضروري أن يصيغ موضوعه بأكبر عدد من الطرق ، بما في ذلك استخدام الرسم البياني . وفي النهاية يقدم حلولاً مصورة دون حاجة لاستخدام أرقام وكلمات لم تلعب دوراً ذا أهمية في عملية التفكير لديه .

أنتج!

الإنتاجية صفة مميزة للعبقري ، لقد سجل توماس أديسون ١٠٩٣ اختراعاً . لقد عمل على تشجيع وضمان استمرار الإنتاجية من خلال تحديد حصص معينة أو عدد

معين من الأفكار التي يجب عليه وعلى الفريق الذي يعاونه أن يأتوا بها. في دراسة قام بها (دين كيث سيمونتون) من جامعة كاليفورنيا في ديفيز، شملت ٢٠٣٦ عالماً عبر التاريخ، وجد فيها أن أعظم العلماء هم ليسوا الذي ينتجون الأعمال الجيدة فحسب، بل الكثير من الأعمال السيئة أيضاً. إن هؤلاء العلماء لم يكونوا يخافون الفشل، أو إنتاج أعمال متوسطة الجودة وذلك على طريق الوصول إلى تحقيق الأعمال الممتازة.

اصنع مجموعات جديدة، إمزج وأعد تجميع الأفكار، والصور، واحصل منها على مجموعات أو تشكيلات مختلفة بغض النظر عن غرابتها أو خروجها عن المؤلف.

إن قوانين الوراثة التي يقوم على أساسها علم الجينات الحديث، جاء بها القس النمساوي (جريغور منديل)، الذي قام بالجمع ما بين علم الرياضيات وعلم الأحياء للوصول إلى مبادئ وقوانين جديدة في علم الوراثة.

كون علاقات وأنشئ روابط بين المواضيع مهما بدت لك غير متشابهة:

فقد أوجد (دافنشي) علاقة ما بين صوت الجرس وبين صوت الحجر الذي يسقط في الماء، وقد مكنه ذلك من الربط واستنتاج حقيقة أن الصوت ينتقل على شكل موجات. وقد قام (صامويل مورس) باختراع محطات المتابعة الخاصة بإشارات التلغراف، وذلك من خلال ملاحظته لمحطات المتابعة الخاصة بالخيول.

فكر بالمتضادات:

لقد اعتقد الفيزيائي (نيلز بور) أنك إذا درست شيئين متضادين فإن مستوى تفكيرك يرتفع نتيجة لذلك. لقد أدت نظريته للضوء كجزئ وكذلك كموجة إلى توصله إلى مبدأ التكاملية. إن تعليق الفكر (المنطق) قد يسمح لعقلك بأن يخلق شكلاً جديداً.

فكر بشكل مجازي:

لقد اعتبر (أرسطو) أن استعمال المجاز أو الاستعارة هو من علامات العبقرية.

كما أنه اعتقد أن الشخص الذي يملك القدرة على الإحساس بأوجه التشابه ما بين حالتين متفصلتين من الكينونة ، وعلى ربطهما ببعضهما، لابد أن يكون شخصاً ذا مواهب متميزة.

الاستعداد للفرصة :

كلما حاولنا القيام بشيء ما وفشلنا، نلجأ إلى القيام بشيء آخر. وهذا هو المبدأ الأول للصدقة الإبداعية. إذ يمكن أن يكون الفشل مُنتجاً بمجرد عدم اعتباره شيئاً أو نتيجة عقيمة. إذ يجب علينا تحليل العملية ومحتوياتها ومعرفة كيفية تغييرها للوصول إلى نتائج أخرى. وألا نطرح السؤال «لماذا فشلت؟» بل «ما الذي قمت به؟».

* * *

التفكير السلبي أسبابه.. وعلاجه

هل ترى الحياة سوداء؟

هل تجتاحك الأفكار السيئة حول الحياة والمستقبل ، هل تمنعك إحباطاتك من أن تفعل ما يجب عليك أن تفعله؟ هل تشعر بالعجز أحياناً أمام هذه الأفكار والمشاعر السلبية ؟

إذن أنت تعاني من شيء ما يسمى بالتفكير السلبي الذي قد يتطور في النهاية إلى حالة من القلق المزمن، ثم إلى يأس واكتئاب، وحتى تتجنب ذلك يجب أن تقي نفسك من التفكير السلبي .

تعريف التفكير السلبي:

التفكير السلبي باختصار هو التشاؤم في رؤية الأشياء، والمبالغة في تقييم الظروف والمواقف ، فهو الوهم الذي يحول اللاشيء إلى حقيقة ماثلة لا شك فيها، وهذا على عكس التفكير الإيجابي الذي هو التفاؤل بكل ما تحمله الكلمة من معان، والنظر إلى الجمال في كل شيء وانتظار الخير مع كل لحظة . والأفكار السلبية تجتاحنا إثر مواقف تحدث لنا في البيت والأسرة والمدرسة والعمل . . وتتزايد قوتها عندما لا نكون على ثقة تامة بأنفسنا . . وحين نكون متمردين ومهيئين للركض خلف كل انفعال عاطفي، وجاهزين للانسياق خلف كل موقف وتبعاته من ردود فعل سلبية نظل نجتر آثارها على مدى بعيد! والتي أغلب الأحيان لو تأملناها قليلاً لتيقنا أننا كنا نضخم الأمور ولا نتعامل أبداً معها بروية وموضوعية .

مشكلة هذه الأفكار السلبية أنك لا تعلم عنها ذلك . بل تتعامل معها على أنها حقيقة واضحة ولذلك تأتي آثارها أعنف مما يجب . . مثلها مثل الغضب الذي ما إن تهدأ ثورته حتى تندم على ما فعلت ، وترى أن ما حدث ما كان ليستحق كل هذه الثورة .

أسباب التفكير السلبي:

- أ - الانتقادات والتهكم الذي ربما يتعرض له الفرد من محيط أسرته أو عمله أو أقاربه .
- ب - ضعف الثقة بالنفس والانسحاق السريع خلف المؤثرات والانفعالات الوجدانية والعاطفية والاسترسال دونما روية في الانفعالات .
- والابتعاد عن الثبات والهدوء اللذين يمهدان لشخصية إيجابية الفكر والسلوك .
- ت - تركيز الإنسان على مناطق الضعف لديه ومن ثم تضخيمها حتى تصبح شغله الشاغل .
- ث - الانطواء على النفس والبعد عن المشاركات الاجتماعية الإيجابية والتدريب على التفاعل الاجتماعي .
- ج - عقد المقارنات بين الفرد وبين غيره من الذين يتفوقون عليه مع تجاهله لمواطن القوة والتميز لديه .
- هـ - المواقف السلبية المترتبة لدى الفرد من صغره .
- و - الحساسية الزائدة لدى البعض من النقد أو من التوبيخ .
- ز - الفراغ وكفى به داء ، وكما يقال: نفسك إن لم تشغلها بالخير شغلتك بالشر .
- ح - تضخيم الأشياء فوق حجمها وعدم تفهم المواقف بعقلانية وهدوء .
- ط - اتخاذ أصدقاء سلبين في أفكارهم ونظرتهم .
- ء - الخوف والقلق والتردد يصنعان شخصية مزدحمة بالأفكار السلبية .
- ك - مشاهدة البرامج أو الأفلام أو قراءة مقالات تحمل طابعاً سلبياً فإن لذلك أكبر الأثر .

ل - الاكتئاب والسوداوية في رؤية الأمور والمواقف .

كيف نتخلص من هذا التفكير السلبي:

- فهذه بعض النصائح التي باتباعها مع قليل من الصبر والمثابرة أن نحقق ذلك .
- أ - الثقة بالنفس أولى خطوات التخلص من التفكير السلبي .
- تأمل ذاتك جيداً ستجد الكثير من المواهب والقدرات التي حبك الله إياها .
- لكنك تصر على رؤية عيوبك وتصر على تضخيمها وتركز على مثالبك وتتأملها،

وهنا يكمن الخطر .

ب - الهدوء والاسترخاء أمر ضروري ومهم لاستعادة التوازن النفسي والذهني والعاطفي .

ج - لا بد من وجود أهداف سامية علمية وعملية تسعى وتجد للوصول إليها، فالفراغ خير صديق لكل ما هو سلبي .

د - خالط الأشخاص الإيجابيين وتعلم منهم .

هـ - إياك والانطواء على الذات فالعزلة أحياناً مرتع خصب للأفكار السلبية .

و - حذار من الوهم وحاول دائماً أن تميز بين ما هو حقيقة وبين ما هو خيال .

ز - إياك والاسترسال مع الانفعالات، واحذر من الغضب، وتماسك قبل أن تقدم على أي تصرف حتى لا تعيش رهين أفكار نشأت من ردود فعل متسرفة .

ح - ابدأ صباحك بعد ذكر الله بابتسامة ملؤها الرضا والغبطة فلذلك عظيم الأثر .

ط - لا تركز على مثالبك وعيوبك، امسك ورقة وقلمًا، واكتب نقاط القوة لديك حتمًا ستتغير نظرتك .

ي - ابتعد عن كل فكرة أو خاطرة علمت مسبقاً أنها تقودك إلى حالة سلبية .

ك - إذا اجتاحتك الأفكار السلبية أو خاطرة تشاؤمية ابق هادئًا واسترخ وتأملها بعين الموضوعية حتمًا ستجد أنك كنت تبالغ وتعطي الموضوع أكبر من حجمه .

إن السلام الداخلي يجعلك أنت وحدك من يتحكم في الموقف ، إنها غاية صعبة المنال وتتطلب منا الجهد حتى نصل إليها، فليس من السهولة أن نتحكم في مشاعرنا ونوجهها حيث نشاء، لأننا أحياناً نفقد السيطرة لقوة الموقف وصعوبته . لكن الذين يتمتعون بالسلام الداخلي لديهم ما يمكن أن نسميه القدرة على استعادة التحكم .

فهم يتميزون عن غيرهم من الناس أنهم وإن كان للمواقف التي يواجهونها تأثيراً عليهم كغيرهم ، إلا أنهم لا يسترسلون خلف الأفكار والمشاعر السلبية، بل سرعان ما يعيدون لأنفسهم توازنها وثباتها ، حتى لا تغرق في بحر التيارات الفكرية التي ربما كانت مليئة بالسلبية وما يشل حركتهم .

التفكير السليم

يعتبر الإدراك الواعي لمصادر الخطأ في التفكير هو المصدر الرئيسي الذي نستطيع أن نعتمد عليه لتحسين تفكيرنا. وكلما ازداد تفكيرنا وضوحاً، كلما أصبحنا أفضل في اتخاذ القرارات، وحل المشاكل، وأيضاً في وضع الأمور في منظورها السليم.

وإذا حافظت على التفكير السليم فسوف تصبح أكثر قدرة على وضع الأمور في منظورها الحقيقي، والتفكير السليم ليس دائماً سهلاً إذ إنه من الصعب أن تفكر بطريقة منطقية - أي ترتيب النتائج على المقدمات.

والتفكير السليم ووضع الأمور في نصابها من الرزق الوفير الذي يسوقه الله إلى العبد، وهو الحكمة التي تجعل الإنسان يضع الأمور في نصابها الحقيقي، وقد امتن الله على أصحاب العقول وأولى الألباب، ووصف أصحاب الفهم السليم بأنهم أصحاب العقول والنهي.

ولكي نفكر بصورة سليمة علينا أولاً أن نتجنب الأخطاء التي تضللنا في تفكيرها.

احذر من:

١- النظريات والافتراضات:

من الممكن أن تنزلق إلى الأحكام المسبقة، فالأحكام المسبقة مثل المعتقدات بشأن الخصائص العرقية أو الاختلافات بين الأجناس، تعتبر أمثلة جيدة للنظرات التي قد تسبب انحيازاً في أحكامنا، وتجعل من الصعب تغييرها.

وعن طريق النظر إليها بمزيد من التفصيل يمكننا أن نكشف بعض الأساليب التي تظل بواسطتها المعتقدات باقية في مواجهة الأدلة التي لا تؤكدتها.

لنتصور مثلاً ذلك الاعتقاد بأن الأطفال الذين يستغرقون وقتاً طويلاً لكي يتعلموا القراءة هم أقل ذكاءً من الآخرين.

ولتوضيح ذلك بمثال: هناك صديق لك بارع جداً ولكنه كان بطيئاً في تعلم القراءة

كيف ستعامل مع ذلك الاعتقاد؟

أ - المعلومة التي لا تتلاءم يتم إسقاطها من الاعتبار، وتقرر أن صديقك البارع ولكنه البطيء في القراءة هو الاستثناء الذي يؤكد القاعدة.

ب - المعلومة التي لا تتلاءم يتم تحويرها، حيث إن فصله كان مليئاً بأطفال مميزين ولذلك كان بطيئاً بالنسبة لهم.

ج - إزاحة المعلومة غير المتلائمة؛ لأن العقل ليس لديه القدرة للتعامل مع المعلومة المتناقضة.

إن ما نراه ونلاحظه ونهتم به وتذكره إنما يتقرر من عدة نواحٍ بواسطة معتقداتنا وإطاراتنا، ونظرياتنا الموجودة لدينا من قبل، أكثر من أن يكون العكس صحيحاً.

ولكي نتجنب هذا النوع من الأخطاء الشائعة علينا بالآتي:

أ - ابحث عن الدليل الذي لا يؤكد اعتقادك أكثر من الدليل الذي يؤكد.

فإذا كنت تعتقد أن جميع البجع لونه أبيض، فإن اعتقادك يمكن فقط أن يتغير، ويتلاءم مع الحقيقة إذا بحثت عن البجع غير الأبيض.

ب - عندما تصادفك أمثلة لا تتلاءم مع مفاهيمك المسبقة، اعمل على التأكد من التفكير فيها وتذكرها.

ج - اجعل ما تفضله وهواك بعيداً، وذلك يعني أمرين:

- أن تعرف ما هي؟

- وأن تصبح مدركاً كيف يمكنها أن تتسبب في بعد قدراتك عن التفكير العقلاني.

د - لا تقلق بشأن تعديل أفكارك أثناء تقدمك، ومن الممكن أن تتحول المعتقدات والنظريات والافتراضات تدريجياً بمرور الوقت، أو تتغير فجأة.

٢ - ما يطرأ على الذهن:

ونحن نميل جميعاً إلى إعطاء قيمة مُبالغ فيها للأشياء التي تطرأ على الذهن.

والمشكلة أن الذي يطرأ على الذهن في وقت معين تقرره غالباً عوامل هامشية، مثل الترتيب الذي تتم به الأشياء أثناء العمل أو إذا كنت تشعر بالقلق أو تشعر بالإحباط نحوها.

وكذلك فإن للأحداث الحيوية، أو البارزة عاطفياً تأثيراً هائلاً على طريقة تفكيرنا. إن شعورك بالرضا عن أمر فعلته سوف يجعلك تظن أنه يستحق أن تفعله ثانية، وشعورك بعدم الرضا عنه سوف ينفرك منه.

وللتغلب على هذه المشكلة يجب مراعاة الآتي:

أ - خذ وقتاً كافياً عند التفكير في أمر ما. حيث إن الأحكام الخاطفة أكثر عرضة للتأثر المبالغ فيه بالأمر التي لا علاقة لها بالموضوع من الأحكام المدروسة.

ب - حاول أن تتعد عن المشاعر الساخنة إذا كانت مشاعرك ذات صلة قوية، بأنه من الممكن أن يتغير تفكيرك عندما تتغير مشاعرك.

ج - اختبر أفكارك مع الآخرين، وذلك لأن استخدام عقليين بدلاً من عقل واحد يعتبر وسيلة جيدة للتقليل من التحيز.

٣- آراء الآخرين:

على الرغم من أن الاستفادة من آراء الآخرين لها دور مهم في استقامة الفكر، ولذلك شُرع سؤال العلماء، وكذلك مدح الثورى في القرآن والسنة، ولكن على الرغم من ذلك يمكن أن يكون في بعض الأحيان هناك تأثير سلبي على آرائنا بسبب الآخرين ومن هذه الحالات: أننا نميل إلى تصديق الناس الذين نعجب بهم، حتى عندما تكون آراؤهم ربما ليست مبنية على معلومات صحيحة بوجه خاص.

وكذلك فإن أسلوب العرض البارع قد يكون له تأثير على تفكيرك بغض النظر عن المحتوى الذي يحتويه هذا المعروض، فإذا تعلمت مثلاً أن تعبر عن نفسك في ثقة وقوة فسوف يصبح من الأرجح أن يستمع الناس إليك.

وكذلك يمكن خداعنا كثيراً بما يسمى الحقائق العلمية، أو الدراسات المتأنية أو

الأبحاث المتخصصة، وقد لا تكون كذلك، فيجب علينا أن نُبقي عقلنا متيقظًا ونتعلم المزيد عن كيفية تقييم المعلومة التي تُقدم إلينا، ونحذر من التضليل والخداع. وفي الحقيقة كذلك يختلف الناس اختلافاً هائلاً في المواقف المختلفة وهم يتأقلمون وفقاً للطلبات المطروحة، ويختلفون عندما تتغير الظروف والأوقات، ولذلك فإن علينا أن نحذر من تصنيف الآخرين، أو أنفسنا، وكأن ردود أفعالنا وتصرفاتنا ثابتة.

٤ - الارتباط العقلي بين الأفكار:

قد ترى أحد السياسيين في لقاء مصور، وقد فوجئ باللقاء وهو غير مستعد، ويرتدي قميصاً متجعداً، وشعره غير ممشط، ويبدو مظهره مثل البروفيسور التائه الذهن أكثر من السياسي الشهير، وينبع حكمك عليه من ملبسه. ولتجنب ذلك:

- عندما نلاحظ أن شيئين يتشابهان اسأل نفسك كيف يختلفان؟
- افحص توقعاتك واسأل نفسك على أي الأسس ترتكز.

* * *

الفرق بين التفكير المنطقي والتفكير السطحي

الرجل والسيارة:

كان هذا أحد الأسئلة التي تستخدم في استمارة طلب الالتحاق بإحدى الوظائف . . كنت تقود سيارتك في ليلة عاصفة . . وفي طريقك مررت بموقف للحافلات ، ورأيت ثلاثة أشخاص ينتظرون الحافلة:

١ - امرأة عجوز توشك على الموت .

٢ - صديق قديم سبق أن أنقذ حياتك .

٣ - شخصية مشهورة تعتبرها قدوتك .

كان لديك متسع بسيارتك لراكب واحد فقط.. فأيهم ستقله معك؟

يمكنك أن تقول: السيدة العجوز لأنها توشك على الموت، وربما من الأفضل إنقاذها أولاً، تستطيع أن تأخذ صديقك القديم لأنه قد سبق وأنقذ حياتك وقد تكون هذه .

هي الفرصة المناسبة لرد الجميل ، وفي كل الأحوال فإنك لن تكون قادراً على إيجاد الشخص المشهور الذي تحترمه مرة أخرى كان هنالك شخص واحد فقط تم ترشيحه لهذه الوظيفة (من بين ٢٠٠ شخص تقدموا) وذلك لإجابته التي لا غبار عليها .

في اعتقادك ماذا كان جواب الرجل؟

قال ببساطة: سأعطي مفاتيح السيارة لصديقي القديم، وأطلب منه توصيل السيدة العجوز إلى المستشفى فيما سألني أنا لأنتظر الحافلة بصحبة القدوة .

* * *

القلم والفضاء:

واجه رواد الفضاء الأمريكيون صعوبة في الكتابة نظراً لانعدام الجاذبية وعدم نزول الحبر إلى رأس القلم ! للتغلب على هذه المشكلة أنفقت وكالة الفضاء الأمريكية

ملايين الدولارات على بحوث استغرقت عدة سنوات لتمكن في النهاية من إنتاج قلم يكتب في الفضاء وتحت الماء وعلى أرق الأسطح وأصلبها وفي أي اتجاه بالمقابل تمكن رواد الفضاء الروس من التغلب على نفس المشكلة بحل بسيط . . .

في اعتقادك كيف حل الروس هذه المعضلة؟

باستخدام قلم رصاص! .

الفتاة والحصاة:

قديمًا وفي إحدى قرى الهند الصغيرة، كان هناك مزارع غير محظوظ لاقتراضه مبلغًا كبيرًا من المال من أحد مقرضي المال في القرية. مقرض المال هذا - وهو عجوز وقبيح - أعجب بنت المزارع الفتاة، لذا قدم عرضًا بمقايضة، قال: بأنه سيعفي المزارع من القرض إذا زوجه ابنته. ارتاع المزارع وابنته من هذا العرض. عندئذ اقترح مقرض المال الماكر بأن يدع المزارع وابنته للقدر أن يقرر هذا الأمر، أخبرهم بأنه سيضع حصاتين واحدة سوداء والأخرى بيضاء في كيس النقود، وعلى الفتاة التقاط أحد الحصاتين.

١ - إذا التقطت الحصاة السوداء، تصبح زوجته ويتنازل عن قرض أبيها.

٢ - إذا التقطت الحصاة البيضاء، لا تزوجه ويتنازل عن قرض أبيها .

٣ - إذا رفضت التقاط أي حصاة، سيسجن والدها.

كان الجميع واقفين على ممر مفروش بالحصى في أرض المزارع، وحينما كان النقاش جارياً، انحنى مقرض المال ليلتقط حصاتين، انتبعت الفتاة حادة البصر أن الرجل التقط حصاتين سوداوين ووضعهما في الكيس، ثم طلب من الفتاة التقاط حصاة من الكيس.

الآن تخيل أنك كنت تقف هناك، بماذا ستنصح الفتاة؟

إذا حللنا الموقف بعناية سنستنتج الاحتمالات التالية:

١ - سترفض الفتاة التقاط الحصاة.

٢ - يجب على الفتاة إظهار وجود حصاتين سوداوين في كيس النقود وبيان أن

مقرض المال رجل غشاش.

٣ - تلتقط الفتاة الحصة السوداء وتضحى بنفسها لتتقذ أباها من الدين والسجن .
تأمل لحظة في هذه الحكاية ، توضح لنا الفرق بين التفكير السطحي والتفكير المنطقي . إن ورطة هذه الفتاة لا يمكن الإفلات منها إذا استخدمنا التفكير المنطقي الاعتيادي .

فكر بالنتائج التي ستحدث إذا اختارت الفتاة إجابة الأسئلة المنطقية في الأعلى .

مرة أخرى، ماذا ستصح الفتاة؟

هذا ما فعلته الفتاة:

أدخلت الفتاة يدها في كيس النقود وسحبت منه حصة وبدون أن تفتح يدها أو تنظر إلى لون الحصة تعثرت وأسقطت الحصة من يدها في الممر المملوء بالحصي، وبذلك لا يمكن الجزم بلون الحصة التي التقطتها الفتاة .

«يا لي من حمقاء، ولكننا نستطيع النظر في الكيس للحصة الباقية وعندئذ نعرف لون الحصة التي التقطتها» هكذا قالت الفتاة، وبما أن الحصة المتبقية سوداء فإننا سنفترض أنها التقطت الحصة البيضاء، وبما أن مقرر المال لن يجروء على فضح عدم أمانته فإن الفتاة قد غيرت بما ظهر أنه موقف مستحيل التصرف فيه إلى موقف نافع لأبعد الحدود .

الدروس المستفادة من القصة:

هناك حل لأعقد المشاكل، ولكننا لا نحاول التفكير . اعمل بذكاء ولا تفكر بشكل مرهق .

الطالب والباروميتر :

في امتحان الفيزياء في جامعة كوبنهاجن بالدانمارك جاء أحد أسئلة الامتحان كالتالي: كيف تحدد ارتفاع ناطحة سحاب باستخدام الباروميتر (جهاز قياس الضغط الجوي)؟

- الإجابة الصحيحة بقياس الفرق بين الضغط الجوي على سطح الأرض وعلى سطح ناطحة السحاب .

إحدى الإجابات استفزت أستاذ الفيزياء وجعلته يقرر رسوب صاحب الإجابة بدون قراءة باقي إجاباته على الأسئلة الأخرى.

الإجابة المستفزة هي: اربط الباروميتر بحبل طويل وأدلي الخيط من أعلى ناطحة السحاب حتى يمس الباروميتر الأرض ثم أقيس طول الخيط .

غضب أستاذ المادة لأن الطالب قاس له ارتفاع الناطحة بأسلوب بدائي ليس له علاقة بالباروميتر أو بالفيزياء ، تظلم الطالب مؤكداً أن إجابته صحيحة ١٠٠٪ . وحسب قوانين الجامعة عين خبير للبت في القضية . . فأفاد تقرير الحكم بأن إجابة الطالب صحيحة لكنها لا تدل على معرفته بمادة الفيزياء .

وتقرر إعطاء الطالب فرصة أخرى لإثبات معرفته العلمية . . ثم طرح عليه الحكم نفس السؤال شفهيًا .

فكر الطالب قليلاً وقال: «لدي إجابات كثيرة لقياس ارتفاع الناطحة ولا أدري أيها أختار» فقال الحكم: «هات كل ما عندك» .
فأجاب الطالب:

يمكن إلقاء الباروميتر من أعلى ناطحة السحاب على الأرض، ويقاس الزمن الذي يستغرقه الباروميتر حتى يصل إلى الأرض، وبالتالي يمكن حساب ارتفاع الناطحة . باستخدام قانون الجاذبية الأرضية .

إذا كانت الشمس مشرقة، يمكن قياس طول ظل الباروميتر وطول ظل ناطحة السحاب فنعرف ارتفاع الناطحة من قانون التناسب بين الطولين وبين الظلين إذا أردنا حلاً سريعاً يريح عقولنا ، فإن أفضل طريقة لقياس ارتفاع الناطحة باستخدام الباروميتر هي أن نقول لحارس الناطحة: «سأعطيك هذا الباروميتر الجديد هدية إذا قلت لي كم يبلغ ارتفاع هذه الناطحة»؟

أما إذا أردنا تعقيد الأمور فسنحسب ارتفاع الناطحة بواسطة الفرق بين الضغط الجوي على سطح الأرض وأعلى ناطحة السحاب باستخدام الباروميتر كان الحكم ينتظر الإجابة الرابعة التي تدل على فهم الطالب لمادة الفيزياء ، بينما الطالب يعتقد

أن الإجابة الرابعة هي أسوأ الإجابات لأنها أصعبها وأكثرها تعقيداً.

بقي أن نقول أن اسم الطالب هو «نيلزبور» وهو لم ينجح فقط في مادة الفيزياء ، بل إنه الدائمركي الوحيد الذي حاز على جائزة نوبل في الفيزياء.

* * *

الرجل والقرض:

يحكى أن رجل أعمال ذهب إلى بنك في مدينة نيويورك وطلب مبلغ ٥٠٠٠ دولار كقرض من البنك. يقول: إنه يريد السفر إلى أوروبا لقضاء بعض الأعمال. البنك طلب من رجل الأعمال ضمانات لكي يعيد المبلغ، لذا فقد سلم الرجل مفتاح سيارة الرولزرويز كضمان مالى .

رجل الأمن في البنك قام بفحص السيارة وأوراقها الثبوتية ووجدها سليمة ، وبهذا قبل البنك سيارة الرولزرويز كضمان . رئيس البنك والعاملون ضحكوا كثيراً من الرجل ، لإيداعه سيارته الرولزرويز والتي تقدر بقيمة ٢٥٠٠٠٠٠ دولار كضمان لمبلغ مستدان وقدره ٥٠٠٠ دولار. وقام أحد العاملين بإيقاف السيارة في مواقف البنك السفلية.

بعد أسبوعين ، عاد رجل الأعمال من سفره وتوجه إلى البنك وقام بتسليم مبلغ ٥٠٠٠ دولار مع إضافة فوائد بقيمة ١٥,٤١ دولاراً. مدير الإعارات في البنك قال: سيدي، نحن سعداء جداً بتعاملك معنا، ولكننا مستغربون أشد الاستغراب !! لقد بحثنا في معاملتك وحساباتك وجدناك من أصحاب الملايين! فكيف تستعير مبلغاً وقدره ٥٠٠٠ دولار وأنت لست بحاجة إليها؟ رد الرجل وهو يبتسم:

في اعتقادك ماذا كان رد الرجل؟

سيدي، هل هناك مكان في مدينة نيويورك الواسعة أستطيع إيقاف سيارتي الرولزرويز بأجرة ١٥,٤١ دولاراً دون أن أجدها مسروقة بعد مجيئي من سفري؟

* * *

التفكير الإبداعي

مفهوم الإبداع:

في واقع الأمر لا يوجد تعريف محدد جامع لمفهوم الإبداع، وقد عرفه كثير من الباحثين الأجانب والعرب على حد سواء بتعريفات مختلفة ومتباينة، غير أنها تلتقي في الإطار العام لمفهوم الإبداع، وهذا الاختلاف جعل البعض ينظر إلى الإبداع على أنه عملية عقلية، أو إنتاج ملموس، ومنهم من يعده مظهراً من مظاهر الشخصية مرتبط بالبيئة.

وقد عرفه أحد الباحثين: (على أنه قدرة الفرد على الإنتاج إنتاجاً يتميز بأكثر قدر من الطلاقة الفكرية، والمرونة التلقائية، والأصالة).

وعرف آخرون التفكير الإبداعي بقولهم:

هو «نشاط عقلي مركب وهادف، توجهه رغبة قوية في البحث عن حلول، أو التوصل إلى نواتج أصيل لم تكن معروفة سابقاً».

عناصر التفكير الإبداعي:

للتفكير الإبداعي خصائص أساسية هي:

١ - الأصالة: وتعني التمييز في التفكير والندرة والقدرة على النفاذ إلى ما وراء المباشر والمألوف من الأفكار.

٢ - الطلاقة: وهي القدرة على إنتاج أفكار عديدة لفظية وأدائية لمشكلة نهايتها حرة ومفتوحة.

ويمكن تلخيص الطلاقة في الأنواع التالية:

أ - طلاقة الألفاظ: وتعني سرعة تفكير الفرد في إعطاء الكلمات وتوليدها في نسق جيد.

ب - طلاقة التداعي: وهو إنتاج أكبر عدد ممكن من الكلمات ذات الدلالة

الواحدة.

ج - طلاقة الأفكار: وهي استدعاء عدد كبير من الأفكار في زمن محدد.

د - طلاقة الأشكال: وتعني تقديم بعض الإضافات إلى أشكال معينة لتكوين رسوم حقيقية.

٣ - المرونة: وهي تغيير الحالة الذهنية لدى الفرد بتغير الموقف.

وللمرونة مظهران هما:

أ - المرونة التلقائية: وهو إعطاء عدد من الأفكار المتنوعة التي ترتبط بموقف محدد.

ب - المرونة التكييفية: وتعني التوصل إلى حل مشكلة، أو موقف في ضوء التغذية الراجعة التي تأتي من ذلك الموقف.

٤ - الحساسية للمشكلات: وهي قدرة الفرد على رؤية المشكلات في الأشياء والعادات، أو النظم ورؤية جوانب النقص والعيب فيها.

٥ - التفاصيل: وهي عبارة عن مساحة الخبرة، والوصول إلى تنميات جديدة، مما يوجد لدى المتعلم من خبرات.

وإليك الخطوات التدريبية لإدراك التفاصيل وتوسيع الخبرة:

١ - فكر في الهدف الذي تريد أن تستعمل المادة أو الخبرة التي تقوم بمعالجتها، اذكر مثلاً.

٢ - اربط الفكرة التي تفكر فيها بخبراتك السابقة (مثال).

٣ - اربط الفكرة التي تفكر فيها باعتقاداتك واتجاهاتك (مثال).

٤ - فكر في استجاباتك العاطفية للمحتوى المتضمن في الفكرة (مثال).

٥ - اربط ما تفكر فيه بالأفراد المحيطين بك (مثال).

٦ - فكر في الأفكار التي حققتها عند قراءتك للمحتوى (مثال).

٧ - فكر في استجابات الآخرين للمحتوى الذي قرأته (مثال).

- ٨ - اربط الاستجابات والأفكار بما يوجد لديك من مخزون معرفي (مثال).
 - ٩ - راع المعاني والخبرات المرتبطة بالمواضيع والأفكار (مثال).
 - ١٠ - فكر في تضمينات ما تم صياغته (مثال).
 - ١١ - انظر إلى المعنى والإحساس العام، أو العلاقات المنطقية للأفكار (مثال).
 - ١٢ - اربط المحتوى مع الفكرة التي بدأت التفكير فيها أو موضوع اهتمامك (مثال).
 - ١٣ - اربط الكلمات المفتاحية أو المفاهيم بالأفكار (مثال).
 - ١٤ - ناقش ما توصلت إليه مع الآخرين . . (مثال).
- ويسهم التفكير الإبداعي في تحقيق الأهداف الآتية لدى الطلبة:
- ١ - زيادة وعيهم بما يدور من حولهم.
 - ٢ - معالجة القضية من وجوه متعددة.
 - ٣ - زياد فاعلية الطلبة في معالجة ما يقدم لهم من مواقف وخبرات.
 - ٤ - زيادة كفاءة العمل الذهني لدى الطلبة في معالجة الموقف.
 - ٥ - تفعيل دور المدرسة، ودور الخبرات الصفية التعليمية.
 - ٦ - تسارع الطلبة على تطوير اتجاهات إيجابية نحو المدرسة والخبرات الصفية.
 - ٧ - زيادة حيوية ونشاط الطلبة في تنظيم المواقف أو التخطيط لها.
- التدرب على التفكير الإبداعي:
- إن هدف التدرب على التفكير تشغيل الذهن بطريقة أسرع مما كان عليه.
- والتفكير الإبداعي يتضمن:
- ١ - النظر إلى الأشياء المألوفة نظرة جديدة.
 - ٢ - إبداع أفكار جديدة وأصيلة.
 - ٣ - معالجة القضايا بطريقة أكثر مرونة.

٤ - تقليب الفكرة بعدة وجوه .

٥ - تفصيل الفكرة ورفدها بمعلومات إضافية واسعة .

٦ - إطلاق الأفكار المتعلقة بالفكرة الواحدة .

٧ - التفكير هو مهارة التشغيل التي يستخدمها الذكاء في أثناء القيام بالعمل مستنداً على عامل الخبرة واعتماداً على ذلك فإنه يمكن التشبيه بالآتي :

الذكاء - طاقة وقوة السيارة .

التفكير - مهارة القدرة على قيادة السيارة .

أساليب التدريب على التفكير الإبداعي :

حاول أن تقضي بعض الوقت مع أفراد يتصفون بالفكر الإبداعي .

اكتب أي فكرة تخطر على بالك .

حاول أن تدرب نفسك على الفكاهة .

افترض أن كل شيء ممكن الحدوث .

اكتب في قائمة كل الإيجابيات عن نفسك، وما يمكن أن تفكر فيه نحوها من مثل «إنني أنسجم مع الآخرين بسهولة» .

اسأل نفسك سؤالاً ماذا لو . . .

ماذا لو أصبحت السماء حمراء؟

ماذا لو يملك الناس عيناً واحدة؟

ماذا لو كانت النملة أكبر من الإنسان؟

ماذا لو كان البحيرة مصنوعة من شوكلاته؟

ابتسم ، استخدم استعارات، وتشبيهات من مثل :

الدماغ - كالبنك تأخذ منه بقدر ما تضع فيه .

إن ركوب الدراجة مثل . . .

- إن التقدم إلى الامتحان مثل . . .
- إن المعدة مثل . . .
- * اخترع حلاً جديدة لمشكلات معقدة.
- * العب مع نفسك لعبة «فقط اقترض . . .»
- إني أتيت إلى بفكرة تنظيف السيارة باللبن . . .
- * انتبه للأفكار البسيطة والتي يمكن أن تكون كبيرة عندما تبدأ باعتباره.
- * فكر في أساليب مختلفة للتعبير عن إبداعك .
- الرسم، التصوير، الكتابة، الطبخ، لعب رياضية . . .
- * دع تفكيرك يتجول فيما حولك . . .
- * إذا كنت تستخدم يديك اليمنى استخدم يديك اليسرى .
- * اعتمد على التقدير في قياس الأشياء التي تواجهها قبل أن تستخدم المتر أو المسطرة أو أداة القياس .
- * اجر حسابات استخدام الحاسوب اليدوي.
- * اكتب قوائم عن الأسماء المترادفة لشيء ما، الأشياء التي تعرفها، استعمال الأدوات، وحث ذاكرتك على ذلك .
- * تخيل ذهنك مثل البيت المغلق ، وأنت تحمل المفتاح في القفل أدركه . . .
- مناحي التفكير الإبداعي:
- مما لا شك فيه أن الإبداع متعدد الأوجه والجوانب ، ويمكن النظر إليه من خلال أربعة مناح هي:
- ١ - مفهوم الإبداع على أساس الفرد المبدع (creativ person) ويعني «المبادأة التي يبديها الشخص في قدرته على التخلص من النسق العادي للتفكير باتباعه نمطاً جديداً من التفكير».
- ٢ - مفهوم الإبداع على أساس الإنتاج (product) : وهو أن الإبداع عبارة عن

«ظهور لإنتاج جديد نابع من التفاعل بين الشخص وما يكتسبه من خبرات».

٣ - مفهوم الإبداع على أساس أنه عملية (process) : ويقصد به أنه «عملية تتضمن معرفة دقيقة بالمجال وما يحتويه من معلومات أساسية، ووضع الفروض، واختيار صحة هذه الفروض ، وإيصال النتائج إلى الآخرين».

٤ - مفهوم الإبداع بناء على البيئة (environment) ويقصد بذلك «البيئة التي تساعد وتهيئ إلى الإبداع جميع العوامل والظروف المحيطة بالفرد التي تساعد على نمو الإبداع».

وتنقسم هذه الظروف إلى قسمين:

أ - ظروف عامة ترتبط بالمجتمع وثقافته .

ب - ظروف خاصة ترتبط بالمناخ المدرسي .

مراحل العملية الإبداعية:

إن العملية الإبداعية عبارة عن مراحل متباينة تتولد في أثناءها الفكرة الجديدة، وتتم هذه العملية بمراحل أربع هي:

١ - مرحلة الإعداد : وفي هذه المرحلة تحدد المشكلة وتفحص من جميع جوانبها، وتجمع حولها المعلومات والمهارات والخبرة من الذاكرة ، ومن القراءات ذات العلاقة .

٢ - مرحلة الاحتضان : وفيها يتم التركيز على الفكرة، أو المشكلة بحيث تصبح واضحة في ذهن المبتكر ، وهي مرحلة ترتيب الأفكار وتنظيمها .

٣ - مرحلة الإلهام: وتتضمن هذه المرحلة إدراك الفرد العلاقة بين الأجزاء المختلفة للمشكلة .

٤ - مرحلة التحقق : وهي المرحلة الأخيرة من مراحل تطوير الإبداع، وفيها يتعين على الفرد المبدع أن يختبر الفكرة المبدعة، ويعيد النظر فيها، ويعرض جميع أفكاره للتقويم ، وهي مرحلة التجريب للفكرة الجديدة المبدعة .

مهارات التفكير

مفهوم التفكير:

عبارة عن سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير يتم استقباله عن طريق واحدة ، أو أكثر من الحواس الخمس ، وهو مفهوم مجرد ينطوي على نشاطات غير مرئية وغير ملموسة ، وما نلاحظه ، أو نلمسه هو في الواقع . نواتج فعل التفكير سواء أكانت بصورة مكتوبة ، أم منطوقة ، أو حركية ، أم مرئية .

ويهمنا في هذا المجال معرفة نوعين من أنواع التفكير هما: التفكير التفريقي ، التفكير التجميعي .

١ - التفكير التفريقي (divergent thinking) :

يرتبط هذا النوع بنتيجة المعلومات وتطويرها وتحسينها للوصول إلى معلومات وأفكار ونواتج جديدة من خلال المعلومات المتاحة ، ويكون التأكيد هنا على نوعية الناتج وأصالته ، ويعني أن الفرد يمكن ألا يصل إلى إجابة واحدة صحيحة ، لأنه ينطلق في تفكيره وراء إجابات متعددة ، وهذا النوع يقابل عمليات التفكير الإبداعي .

٢ - التفكير التجميعي (convergent thinking) :

يحدث هذا النوع من التفكير عندما يتم تنمية وإصدار معلومات جديدة من معلومات متاحة سبق الوصول إليها ، ومتفق عليها ، وينتج عن ذلك إجابات صحيحة واحدة لما يفكر فيه الفرد ، وهو وفي الحالة هذه يكون في تفكير تجميعي مجدد ، ويقابل هذه العملية التفكير الناقد .

مهارات التفكير:

١ - الملاحظة: مهارة جميع البيانات والمعلومات عن طريق واحدة ، أو أكثر من الحواس الخمس ، وهي عملية تفكير تتضمن المشاهدة والمراقبة والإدراك ، وتقترب عادة بسبب قوي ، أو هدف يستدعي تركيز الانتباه ودقة الملاحظة .

٢ - التصنيف: ويقصد بها تصنيف المعلومات وتنظيمها وتقويمها، وهي مهارة أساسية لبناء الإطار المرجعي المعرفي للفرد، وعندما نصنف الأشياء فإننا نضعها في مجموعات وفق نظام معين في أذهاننا، كالتصنيف حسب اللون، أو الحجم، أو الشكل، أو الترتيب التصاعدي، أو التنازلي وغيرها.

٣ - المقارنة: وتعني المقارنة بين الأشياء والأفكار والأحداث وفق أوجه الشبه وأوجه الاختلاف، والبحث عن نقاط الاتفاق، ونقاط الاختلاف، ورؤية ما هو موجود في أحدهما، ومفقود في الآخر.

وتتميز أسئلة المقارنة بخصائص أهمها:

١ - المقارنة:

أ - المقارنة المفتوحة: نحو: قارن بين الدراجة الهوائية، والدراجة النارية.

ب - المقارنة المغلقة: نحو: قارن بين المملكة العربية السعودية والسودان من حيث المناخ، والمساحة، وعدد السكان، والمواد الطبيعية.

٢ - تدرج أسئلة المقارنة من حيث مستوى الصعوبة، والاتساع حسب مستوى الطلبة العمري والمعرفي.

٣ - تصلح أسئلة المقارنة لتناول الأشياء المحسوسة، والأشياء المجردة:

مثال: قارن بين ملعب كرة القدم، وملعب كرة اليد.

ومثال: قارن بين مفهومي الأمانة والإخلاص.

٤ - تستخدم أسئلة المقارنة في جميع المواد الدراسية.

٤ - التفسير: عملية عقلية غرضها إضفاء معنى على خبراتنا الحياتية، أو استخلاص معنى منها. ونحن عندما نقدم تفسير لخبرة ما إنما نقوم بشرح المعنى الذي أوحى به إلينا.

٥ - تنظيم المعلومات: وهي مساعدة الطلبة على تنمية مهاراتهم في البحث عن المعلومات، وتجميعها، ومن ثم تنظيمها، لأن ما يتلقاه الطالب من المعلم والكتاب الدراسي لا يعدوان في حقيقة الأمر سوى مصدرين متواضعين للمعلومات، وإذا لم

ينم الطالب معارفه عن طريق القراءة والاطلاع الدائم فإن النتيجة الأكيدة هي محدودية الفائدة منها كمصدرين للمعلومات .

٦ - التخليص: وهو مهارة التوصل إلى الأفكار العامة، أو الرئيسية والتعبير عنها بإيجاز ووضوح، وهي عملية تنطوي على قراءة ما بين السطور، وتجريد وتنقيح وربط النقاط البارزة. إنها عملية تعاد فيها صياغة الفكرة، أو الأفكار الرئيسية التي تشكل جوهر الموضوع.

٧ - التطبيق: يعني استخدام المفاهيم والقوانين والحقائق والنظريات التي سبق أن تعلمها الطالب لحل مشكلة تعرض له في موقف جديد . ويعد التطبيق هدفاً تربوياً مهماً لأنه يرقى بالمتعلم إلى مستوى توظيف المعلومة في التعامل مع مواقف ومشكلات جديدة.

والهدف العام من النشاطات التعليمية التي تستدعي التطبيق هو فحص قدرة الطالب على استخدام الحقائق التي تعلمها في مواقف جديدة له .

٨ - الترتيب: ويقصد به وضع المفاهيم ، أو الأشياء أو الأحداث التي ترتبط فيما بينها بصورة أو بأخرى في سياق متتابع وفقاً لمعيار معين .

ويجدر الانتباه إلى أن عملية الترتيب ليست بالسهولة التي قد تبدو للوهلة الأولى، فهناك الكثير من المفاهيم والأشياء التي تجمعها علاقة، أو خاصية ما، ولكن الفروق في درجة الخاصية، أو قوتها طفيفة إلى الحد الذي يصعب معه ترتيبها وفق هذه الخاصية .

منطلقات في تعليم التفكير:

١ - ليس بوسعك أن تعلم الناس التفكير، وكل ما تستطيع عمله هو أن تعلمهم أموراً يفكرون فيها.

٢ - التفكير مزاولة طبيعية للذكاء الفطري.

٣ - إن تزايد فعالية التفكير تنشأ عن تزايد في المعرفة وطلاقة لسان أبلغ .

أمثلة على مواقف الطالب كمفكر:

١ - التفكير دورة عملياتية:

ويتحقق التدريب على التفكير باستخدام الدورة العملية ، وتتضمن هذه الدورة ثلاث حلقات هي الاستكشاف ، والابتداع ، والاكتشاف ، وتمثل الدورة بالشكل الآتي:

ويمكن توضيح عمليات الدورة بالصورة الآتية:

١ - الاستكشاف: وهي العملية التي يسبر بها الطالب ميدان خبرة جديدة عليه ، فيجتمع لديه مخزون من الأفكار نتيجة حيويته ونشاطه ومشاهداته واستدلالاته التي تبني عليها عملية الاستكشاف .

٢- الابتداع : هي العملية التي يطلق فيها الطالب الأسماء ، والألفاظ ، والمفاهيم على الخبرات ، والمواقف ، والأحداث التي تمت في مرحلة الاستكشاف .

٣- الاكتشاف: توسيع وتفصيل المفهوم الذي تم ابتداعه وتوظيفه بصورة جيدة مما يؤدي إلى توليد مفاهيم جديدة .

ويفترض أحد العلماء أن التفكير يتضمن ثلاثة جوانب، هي:

أ - الحاجة إلى أدلة وشواهد تدعم الآراء والنتائج قبل الحكم عليها .

ب - تحديد أساليب البحث المنطقي التي تسهم في تحديد قيم ، ووزن الأنواع المختلفة من الأدلة .

ج - مهارة استخدام كل الاتجاهات والمهارات السابقة .

الصفات العملية الإجرائية للتفكير الناقد هي:

١ - معرفة الافتراضات .

٢ - التفسير .

٣ - تقويم المناقشات .

٤ - الاستنباط .

٥ - الاستنتاج .

يأتي التفكير الناقد في قمة هرم بلوم، وهو أرقى أنواع التفكير، ويكون من وجهة نظر بلوم القدرة على عملية إصدار حكم وفق معايير محددة.

ويمكن تحديد الخطوات التي يمكن أن يسير بها المتعلم لكي تحقق لديه مهارات التفكير الناقد على النحو التالي:

١ - جمع سلسلة من الدراسات والأبحاث والمعلومات والوقائع المتصلة بموضوع الدراسة.

٢ - استعراض الآراء المختلفة المتصلة بالموضوع.

٣ - مناقشة الآراء المختلفة لتحديد الصحيح منها وغير الصحيح.

٤ - تمييز نواحي القوة ونواحي الضعف في الآراء المتعارضة.

٥ - تقييم الآراء بطريقة موضوعية بعيدة عن التحيز والذاتية.

٦ - البرهنة وتقديم الحجة على صحة الرأي الذي تتم الموافقة عليه.

٧ - الرجوع إلى مزيد من المعلومات إذا ما استدعى البرهان والحجة ذلك.

ويتطلب هذا النوع من التفكير القدرات التالية:

- الدقة في ملاحظة الوقائع والأحداث.

- تقييم موضوعي للموضوعات والقضايا.

- توافر الموضوعية لدى الفرد والبعد عن العوامل الشخصية.

- وحتى يمكن تنمية هذا النوع من التفكير، فإن ذلك يتطلب مراعاة عدد من

العوامل المتصلة، وهي:

١ - النقد العلمي، وعدم الانقياد للآراء الشائعة التي يتناقلها الناس.

٢ - البعد عن النظر إلى الأمور من وجهة النظر الخاصة والتعصب لها.

٣ - البعد عن أخذ وجهات النظر المتطرفة.

٤ - عدم القفز إلى النتائج.

٥ - التمسك بالمعاني الموضوعية ، وعدم الانقياد لمعان عاطفية .
مهارات التفكير الناقد:

- ١ - القدرة على تحديد المشكلات والمسائل المركزية .
 - ٢ - تمييز أوجه الشبه وأوجه الاختلاف .
 - ٣ - تحديد المعلومات المتعلقة بالموضوع .
 - ٤ - صياغة الأسئلة التي تسهم في فهم أعمق للمشكلة .
 - ٥ - القدرة على تقديم معيار للحكم على نوعية الملاحظات والاستنتاجات .
 - ٦ - القدرة على تحديد ما إذا كانت العبارات أو الرموز الموجودة مرتبطة معاً ومع السياق العام .
 - ٧ - القدرة على تحديد القضايا البديهية والأفكار التي لم تظهر بصراحة في البرهان والدليل .
 - ٨ - تمييز الصيغ المتكررة .
 - ٩ - القدرة على تحديد موثوقية المصادر .
 - ١٠ - تمييز الاتجاهات والتصورات المختلفة لوضع معين .
 - ١١ - تحديد قدرة البيانات وكفايتها ونوعيتها في معالجة الموضوع .
 - ١٢ - التنبؤ بالنتائج الممكنة أو المحتملة ، من حدث أو مجموعة من الأحداث .
- الخطوات التمهيديّة للتفكير الناقد:
- قراءة النص واستيعابه وتمثله .
 - تحديد الأفكار الأساسية .
 - تحديد المفاهيم المفتاحية .
 - صياغة محتوى النص ومضمونه في جملة خبرية .
 - إبقاء الجملة الخبرية على شاسة الذهن (أنا أفكر ب . . .) .

- اعتبار مجموعة الأفكار المتضمنة في النص .
- تنظيم المعلومات بطريقة متسلسلة ومنطقية .
- تقويم المعلومات المنظمة والمتسلسلة تسلسلاً منطقيًا .

أولاً: الإجراءات التمهيديّة للتفكير الناقد:

إن تدريب الطلبة على ممارسة التفكير الناقد في الخبرات التي يواجهونها سواء كانت تعلمية تعليمية أو حياتية تستدعي أن يدرّب الطلبة على ممارسة مهارات بسيطة تمهيدية حتى يتحقق لديهم الاستعداد لممارسة التفكير الناقد أو التدرب عليه .

ويتمّ تعلم الطلبة مهارات التفكير الناقد وفق المواد الدراسية الصفية التي يتفاعل معها الطلبة وفق منهاج مقرر .

إن تدريب الطلبة على ممارسة التفكير الناقد وفق وسط محدد ومنظم ومسلّس له عدد من المزايا:

١ - يزيد من استعداد الطلبة على ممارسة التفكير الناقد .

٢ - يزيد من فاعلية أدوار المعلمين في الموقف الصفّي .

٣ - يتيح أمام المعلم الفرصة لممارسة دور أكثر فاعلية وأكثر أهمية من دور العارف والخبير .

٤ - يزيد من إقبال الطلبة على التعلم الصفّي والمواقف والخبرات الصفّية المختلفة .

٥ - يحبب الطلبة بالجو الصفّي الذي سيسوده جو من الأمن والديمقراطية والتسامح والتقبل .

٦ - يزيد من حيوية الطلبة في تنظيم الخبرات التي يواجهونها ، ويتيح أمامهم فرص اختبارها والتفاعل بطريقة آمنة تحت إشراف المعلم وتوجيهه .

٧ - يدرّب الطلبة على ممارسة مواقف قيمة يمكن نقلها إلى مواقف الحياة المختلفة .

٨ - يسهم في إعداد الطلبة للحياة، ويتيح أمامهم فرصة ممارسة الحياة بأقل قدر

من الأخطاء .

ويمكن تنفيذ الإجراءات التمهيدية وفق المخطط الآتي :

بعد تدريب الطالب على إنجاز الخطوات الممهدة لممارسة التفكير الناقد يمكن إعداد خطة منظمة للتدريب على التفكير الناقد ، وقد كان مبرر ذلك أن مهارة التفكير الناقد تتطلب جهداً ذهنياً فاعلاً ، بالإضافة إلى توفر بنية معرفية لذلك ، ويمكن تحديد الخطوات كالآتي :

- ١ - صياغة الفكرة التي طورها المتعلم بعد مروره في الخطوات التمهيدية .
- ٢ - ملاحظة العناصر المختلفة المتضمنة في النص .
- ٣ - تحديد العناصر اللازمة وغير اللازمة وفق معايير مصاغة .
- ٤ - طرح أسئلة تحاكم العناصر اللازمة .
- ٥ - ربط العناصر بروابط وعلاقات .
- ٦ - وضع الأفكار المتضمنة على صورة تعميمات في جمل خبرية .
- ٧ - وضع الأفكار في وحدات .

ثانياً: الإجراءات التدريبية على مهارة التفكير الناقد:

حتى تتحقق لدى المعلم قدرة ممارسة التفكير الناقد فإنه ينبغي أن تحقق لديه القدرات التي تم التدرب عليها في الخطوات التمهيدية باستخدام نص محدد .
وحتى تتوافر الاستعدادات لممارسة التفكير الناقد لدى الطلبة فلا بد من تهيئة الظروف التدريبية والخبرات المناسبة التي تجعلهم يتفاعلون معها مرات متعددة لتطوير المهارات اللازمة للتفكير الناقد .

لذلك يتوقع من المعلم كمدرّب ، وكخبير في تدريب الطلبة على ممارسة مهارة التفكير الناقد أن تكون لديه مهارات التدريب ، وأن يكون ذا كفاءة في تحقيقها ، وأن يكون قادراً على ممارسة مهارات التفكير أمام طلبته ، وعكس نماذج تفكيرية ناقدة واضحة ، يستطيع الطلبة بمشاهدتها تمثل الفكرة المتضمنة في المهارة التي يراد نمذجتها .

وإلى جانب ما سبق ينبغي على المعلم أن يتمتع بالسلوكيات التالية:

- ١ - يستمع للطلبة وتقبل أفكارهم.
- ٢ - لا يحتكر وقت الحصة.
- ٣ - يحترم التنوع والاختلاف في مستويات تفكير الطلبة.
- ٤ - لا يصدر أحكاماً ذاتية.
- ٥ - يطرح أسئلة مفتوحة تحتمل أكثر من إجابة.
- ٦ - ينتظر قليلاً بعد توجيه السؤال.
- ٧ - ينادي الطلبة بأسمائهم.
- ٨ - لا يعيب الطلبة، ولا يعلق عليهم بألفاظ محبطة للتفكير.
- ٩ - يستخدم العبارات والأسئلة الحائثة على التفكير.
- ١٠ - يهيئ فرصاً للطلبة كي يفكروا بصوت عال لشرح أفكارهم.

* * *

التفكير النقدي في الحياة اليومية

يعرف معظم الناس في هذه الأيام أن الجسم يحتاج إلى رياضة وتمارين بهدف المحافظة عليه، لكنهم يفترضون أن التفكير لا يحتاج إلى أي مجهود وبالتالي إلى أي تمرين، فالمرء كما يعتقدون، يفكر كما يتنفس لكننا جميعاً نشاهد من حولنا أمثلة عن التفكير المترهل والكسول والانفعالي وحتى انعدام التفكير. أحياناً يبرر الناس كسل تفكيرهم، بأن يخبروك باعتزاز أنهم «منفتحو الذهن» من الحسن أن يكون المرء منفتح الذهن، ولكن ليس معناه أن يكون إلى حد الانفلات.

التفكير النقدي هو القدرة والاستعداد لتقييم المزاغم، والقيام بمحاكمات موضوعية على أساس أسباب حسنة الإسناد والتبرير إنه القدرة على البحث عن عيوب في المحاججات ومقاومة المزاغم التي ليس لها برهان داعم، فالتفكير النقدي إذا ليس مجرد تفكير سلبي، إنه أيضاً يراعي القدرة على الخلق والبناء - على توليد تفسيرات ممكنة للنتائج والتفكير في التضمينات وتطبيق المعرفة الجديدة على مجال واسع من المشكلات الاجتماعية والشخصية، ولا يمكننا فصل التفكير النقدي عن التفكير الخلاق، لأنه فقط عندما تطرح السؤال «ما هو» تستطيع أن تبدأ التخيل عما يمكن «أن يكون».

لنأخذ مثلاً عما أقصد الكثير من الناس عندما يواجهون عقبة لتوقعاتهم يضيقون أفقهم بدل أن يوسعوه، فمثلاً ثمة شخص يدعى أحمد كان كل حلمه في الحياة أن يصبح طبيباً بيطرياً، فقد كان شغفه بالحيوانات أسطورياً، ففي عمر ٣ سنوات لم يكن يسمح لأي كان أن يقتل نملة بوجوده لكن أحمد لم يُقبل في الكلية البيطرية التي أرادها، فكان رد فعله الهلع، واليأس قائلاً: «لقد دُمرت حياتي برمتها» في البداية لم يفكر أحمد بشكل نقدي فجزأ احتمالاته إلى اثنين فقط: أن يكون طبيباً بيطرياً أو لا يكون شيئاً ولكن بتفحص هذا الافتراض ولدى التفكير بشكل خلاق حول كافة المهن الممكنة التي يمكن أن يستثمر فيها شغفه بالحيوان، أدرك بأن خياراته لا تحد: فقد يكون مالكاً لمحل بيع للحيوانات المنزلية، وقد يكون مدرباً للحيوانات، أو مصمماً

لحدائق الحيوان أو أيكولوجياً أو مصوراً للحياة البريه إلخ .

هل التفكير النقدي صعب؟ إنه ليس كذلك حالما تتوفر لك الحيوية الروحية العالية وبضعة مهارات، يرى الباحثون أن الناس لا يستخدمون مثل هذه المهارات حتى بلوغهم منتصف العشرينيات من العمر أو بعد أن يكونوا قد قضوا عدة سنوات في التعليم العالي - هذا إذا استخدموها لكن ذلك لا يعني أن الناس لا يستطيعون التفكير بشكل نقدي ، فحتى الأطفال الصغار غالباً ما يقومون بذلك ، ثمة تلميذ في الصف الرابع أجاب عندما أُخبر بأن قدماء اليونان كانوا مهتماً للديمقراطية : ولكن ماذا عن النساء والعبيد؟ الذين لا يحق لهم التصويت وليس لديهم حقوق؟ هل كانت اليونان ديمقراطية بالنسبة إليهم؟ هذا مثال لتفكير انتقادي وهو كذلك تفكير خلاق، فحين تخضع الافتراض الأساسي للبحث، وهو أن اليونان كانت ديمقراطية لكل شخص، تستطيع أن تبدأ بتخيل التفسيرات الأخرى للحضارة اليونانية القديمة .

لكننا نوافق الأعداد المتزايدة من المربين والمثقفين والاختصاصيين النفسيين الذين يعتقدون بأن نظام التعليم في بلدنا، وبالمناسبة في بلدان أخرى كثيرة، غير كفء، لأنه لا يشجع على التفكير بشكل نقدي ، وخلاق يقول هؤلاء النقاد: أنه في الغالب الأعم أن كلاً من المعلمين والطلاب ينظرون إلى العقل كسلة لتخزين «الإجابات الصحيحة» أو كإسفنجة «لامتصاص المعرفة» بيد أن العقل ليس سلة، ولا هو إسفنجة، فالتذكر والتفكير والفهم جميعها عمليات فعالة وهي تحتاج إلى المحاكمة والاختيار والتبصر في البرهان لسوء الحظ، إن الأطفال الذين يتحدثون الرأي السائد في البيت أو في المدرسة ينعنون غالباً «بالمتمردين» وكتيجة كما يقول هؤلاء النقاد، فإن الكثير من طلاب المدارس الثانوية أو طلاب الجامعة لا يستطيعون صياغة محاكاة منطقية، أو يدركون الحقيقة في الإعلانات والدعايات التي تلعب على العواطف، وهم لا يعرفون كيف يتوصلون إلى حلول متخيلة لمشكلاتهم باختصار، لا يستطيعون استخدام رؤوسهم .

يتضمن التفكير النقدي مجموعة من المهارات التي يمكن تطبيقها على أي موضوع تدرسه أو مشكلة تواجهها، لكن لذلك صلة بعلم النفس لأسباب ثلاثة: الأولى، هو أن ميدان علم النفس يتضمن دراسة التفكير وحل المشكلات والإبداع والفضولية

والمكونات الأخرى لهذه العملية، وبالتالي فإنه بطبيعته يرعى التفكير النقدي والخلاق في إحدى الدراسات تحسن طلاب علم النفس بشكل جوهري في قدرتهم على المحاكمة في حوادث الحياة اليومية، في حين لم يظهر طلاب الكيمياء أي تحسن الثاني، يولد ميدان علم النفس الكثير من النتائج المتنافسة حول موضوعات ذات علاقة مباشرة بالأمر الشخصية والاجتماعية، ويحتاج الناس إلى القدرة على تقييم هذه النتائج وتضميناتها الثالث، لقد خلقت شهية العامة للمعلومات النفسية سوقاً ضخماً، وهذا ما دعاه رد روزن «اللغوي النفسي psychobabble» وهو علم مزيف ودجل مغطى بقشرة من اللغة النفسية، فالتفكير النقدي يمكنه أن يساعدك على فصل علم النفس عن اللغو النفسي.

جزئياً، إن تعلم التفكير بشكل نقدي يعني اتباع القواعد التالية للمنطق بيد أن هناك أيضاً مزيداً من المرشحات العامة الأخرى وسأتى هنا على ذكر ثمانية قواعد أساسية:

١ - اطرح أسئلة، وكن على استعداد للاندھاش: ما هو نوع الأسئلة التي تجعل الوالدين ساخطين على الأولاد الصغار؟ «لم السماء زرقاء؟» لماذا لا تقع الطائرة؟ «لم لا تمتلك البقرة أجنحة؟» لسوء الحظ يميل الأطفال من نموهم إلى التوقف عن طرح أسئلة «لماذا؟».

إن الآلية المحفزة على التفكير الخلاق هي الاستعداد للفضولية والدهشة والتساؤل فالسؤال «ما المشكلة أو الخطأ هنا؟، أو لماذا الأمر على هذا النحو؟ وكيف حدث أن صار على هذا النحو؟ يقود إلى التعرف على المشكلات والتحديات» بعض المهن تعلم المتدربين على التفكير بهذه الطريقة، إذ يُعلم المهندسون الصناعيون على التجول في الشركة، والتساؤل عن أي أمر، حتى الإجراءات التي اتبعت لسنوات عديدة تتعرض لامتحان السؤال، لكن مهناً أخرى تفضل أن تقدم للمتدربين «حكماً جاهزة متلقاة» وتمنع النقد.

٢ - حدد المشكلة: بعد أن تثير السؤال، فإن الخطوة التالية هي تحديد المسائل أو المشكلات بتعابير واضحة وملموسة «ما الذي يجعل الناس سعداء؟ سؤال ظريف في

أحلام منتصف الليل ، لكنه لن يؤدي إلى أجوبة ما لم تحدد ما تعنيه من مفهوم «السعادة» عرف أحد علماء النفس «الزواج السعيد» بأنه الزواج الذي دام عشر سنوات وأثمر عن طفلين « فهل توافق على هذا التعريف؟

إن الصياغة غير الملائمة للسؤال يمكن أن تفضي إلى أجوبة مضللة أو ناقصة فعلى سبيل المثال، يفترض السؤال «هل يمكن للحيوانات أن تتعلم اللغة؟» إن «اللغة قدرة أو موهبة» ينطبق عليها مبدأ الكل أو لا شيء، الأمر الذي يتيح فقط إجابتين محتملتين هما نعم أو لا لكن وضع السؤال بشكل آخر مثل - «أي مناحٍ من اللغة يمكن لبعض الحيوانات أن تكتسبها؟» - يأخذ بالاعتبار حقيقة أن اللغة تتطلب قدرات كثيرة مختلفة، كما أنه يقرّ بأنه ثمة تباينات بين الأنواع ويفتح مجالاً من الأجوبة المحتملة.

٣ - تفحص الدليل : هل سمعت شخصاً ما في ذروة مناقشة يصرخ «أنا أعرف فقط إنها الحقيقة ، مهما يكن ما تقول (أو) هذا رأيي، ولن يغيره شيء (أو) إذا لم تفهم موقفي، فلن أتمكن من توضيحه» إن قبول النتيجة بلا برهان أو التوقع من الآخرين أن يفعلوا ذلك هو علامة أكيدة على التفكير غير النقدي (أو على انعدام التفكير كلياً)؛ إنه ينطوي على أن كل الآراء متساوية، وفي الواقع هي ليست كذلك المفكر بشكل نقدي يسأل: «ما الدليل الذي يؤيد أو يدحض هذه المحاججة ونقيضها؟ ما مدى الاعتمادية على هذا الدليل؟ وإذا لم يكن هناك إمكانية لتحري الاعتمادية على الدليل، فإن المفكر نقدياً يعمل فكره فيما مصدر هذا الدليل ذى الاعتمادية في السابق.

لقد جرى قبول بعض الاعتقادات الشعبية على نطاق واسع على أساس دليل ضعيف، أو حتى دون دليل البتة فمثلاً، يعتقد بعض الناس بأنه لأمر صحي من الناحية الجسدية والنفسية أن «ينفسوا» عن غضبهم ، بأول شخص أو حيوان ، أو قطعة أثاث تقع في طريقهم في الواقع، إن سنوات من البحث في مجالات مختلفة تقترح بأن التعبير عن الغضب أمر مفيد أحياناً ، ولكنه غالباً ليس كذلك، إنه غالباً ما يجعل الغاضب أكثر غضباً، كما تجعل الهدف الذي ينصب عليه الغضب يرد بشكل غاضب، ويخفض من تقدير الشخص لذاته ويشجع العدوانية ورغم ذلك يستمر

الاعتقاد بأن التعبير عن الغضب صحي دوماً رغم انعدام الدليل الذي يؤيد ذلك .

٤ - تحليل الافتراضات والتحيزات: يقيم الذين يفكرون بشكل نقدي الافتراضات والتحيزات حول كيفية سير الأمور ، إنهم يسألون كيف تؤثر هذه الافتراضات والتحيزات على المزاعم والاستنتاجات وذلك في الكتب التي يقرؤونها وفي الخطب السياسية التي يسمعونها ، وفي برامج الأخبار التي يشاهدونها والإعلانات التي تنهال على رؤوسهم يومياً هاكُم مثلاً:

يعلنُ منتجُ لمسكن أَلْم أن المشافي تفضل متجّه على باقي المنتجات جميعاً الافتراض الطبيعي - أي الافتراض الذي يريد المنتج منك أن تتبناه - هو أن هذا المنتج أفضل من جميع المنتجات الأخرى ، ولكن في الحقيقة تفضل المشافي هذا المنتج ، لأنها حصلت على خصم أكبر عليه من المنتجات المنافسة الأخرى .

المفكرون بشكل نقدي أيضاً على دراية بافتراضاتهم الخاصة وهم على استعداد لمساءلتها مثلاً: الكثير من الناس متحيزون لصالح الطريقة التي يتبناها والدوهم في تدبير الأمور فهم عندما يواجهون مشكلات صعبة ، فيصلون إلى حلول مألوفة قائلين: «لقد أنشئنا على الاعتقاد بأن الطريقة الفضلى لفرض الانضباط على الأطفال هو في ضربهم» ، لكن التفكير النقدي يطلب منا أن نتفحص تحيزاتنا عندما يناقضها الدليل .

كل منا يحمل طبعاً الكثير من الافتراضات عن كيفية سير الأمور: هل لدى الناس إرادة حرة أم أنهم مقيدون بالبيولوجيا والتنشئة؟ هل البرامج الحكومية أفضل من برامج القطاع الخاص لحل مشكلة الفقر، أم العكس هو الصحيح؟ إذا لم نوضح افتراضاتنا، فإن قدرتنا على تفسير الدليل بشكل موضوعي يمكن أن تختل إلى حد خطير .

٥ - تجنب التفكير والاستنتاج الانفعاليين: «إذا كنت أشعر على هذا النحو، فإنه ينبغي أن يكون صحيحاً» ثمة مكان للعاطفة في التفكير النقدي فمن دونها، يمكن أن يقود المنطق والمحكمة إلى قرارات، وأعمال مضللة ومدمرة في الحقيقة ، فإن معظم المجرمين القساة في التاريخ كانوا لامعين وحادي الذكاء ، ولكن عندما يحل التفكير

العاطفي محل التفكير الواضح، فإن النتائج تكون خطيرة على نحو مماثل، فالاضطهادات والحروب كانت نتيجة لمشاعر الكره.

لأن مشاعرنا تبدو لنا شديدة الصحة، فمن الصعب أن نفهم أن الناس الآخرين الذين يعارضوننا في الرأي لديهم مشاعر بنفس القوة بيد أنهم يمتلكون مثل هذه المشاعر، الأمر الذي يعني أن المشاعر ليست لوحدها مرشداً يُعوّل عليه للوصول إلى الحقيقة.

٦ - لا تفرط في التبسيط: المفكر بشكل نقدي يبحث عما وراء الظاهر الواضح، ويقاوم التعميمات السهلة، فمثلاً عندما تطرح عليك الحياة وضعاً بائساً، فهل يتعين عليك أن تُنكر مشكلاتك (كل شيء على ما يرام، لنذهب ولنعب الورق أو لنشاهد فيلماً في السينما)، أم تواجهها بشكل صدامي؟ كلا الجوابين مفرطان في التبسيط تجدر الإشارة إلى أن الإنكار يمكن أن يمنع الناس من حل مشكلاتهم، ولكنه في أحيان أخرى يعينهم على تخطي الظروف المؤلمة التي لا يمكن تغييرها.

غالباً ما تسمع أحدهم في مناقشة يخوضها، يعمم من معلومة صغيرة من البرهان إلى العالم بأسره فمثلاً: يكره أحد أصدقائك المدرسة فيأخذ الأمر صفة التعميم وهو أن كل من يذهب إلى المدرسة يكرهها، إن التعميمات الآتية من أحاديث النوادر هي مصدر التعميم أيضاً، فإذا صادفت رجلاً جشعاً في دمشق مثلاً، سيعني أن كل من في دمشق جشعون فالذي يفكر بشكل نقدي يريد من البرهان أكثر من مجرد قصة أو قصتين قبل أن يصل إلى تعميمات تنطبق الأمر ذاته على تفكير المرء بحياته الخاصة.

فمثلاً يلجأ العديد من الناس إلى التعميم من حادث سلبي إلى نموذج كامل من الهزيمة، فيخلقون عالماً لا حد له من البؤس «قدمت امتحاناً سيئاً الآن، لذلك لن أتمكن من اجتياز الجامعة والحصول على عمل أو تكوين أسرة أو أي شيء».

٧ - فكر بتفسيرات أخرى: المفكر بشكل نقدي وخلاق يصوغ فرضيات، ستقدم تفسيرات معقولة للخصائص والسلوك والحوادث، والهدف النهائي هو إيجاد تفسير يأخذ في الحسبان معظم الأدلة أو البراهين بأقل الافتراضات لكن المفكر النقدي لا يوصد الباب أمام التفسيرات البديلة بسرعة فهو ينشئ ما أمكن من تفسيرات للدليل قبل

أن يرسو على أكثرها رجحاناً .

٨ - تحمل اللايقين : أخيراً ، إن تعلم التفكير النقدي يقدم لنا أحد أصعب الدروس في الحياة : وهو كيف نعيش مع اللايقين كما ذكرنا ، من المهم أن نتفحص الدليل قبل استخلاص النتائج .

أحياناً بالكاد يسمح لنا الدليل باستخلاص نتائج مؤقتة ، وأحياناً يبدو الدليل كافياً تماماً لأن يسمح لنا بنتائج متينة وقوية ، إلى أن يأتي دليل جديد ، ويرمي بمعتقداتنا إلى الفوضى والتشوش ، على المفكرين بشكل نقدي أن يتقبلوا حالة اللايقينية هذه ، فهم لا يخشون القول «لا أعرف» أو «لست واثقاً» ، فهذا الإقرار ليس تملصاً ومراوغة ، بل حثاً لسؤال خلاق إضافي .

إن الرغبة في اليقينية غالباً ما تترك الناس في حالة من عدم الارتياح ، عندما يتوجهون إلى الخبراء من أجل الحصول على «ال» جواب ، ولا يقدمه هؤلاء لهم . قد يقول المريض للطبيب مطالباً : «ماذا تعني بقولك : إنها مسألة مثيرة للجدل؟ أخبرني فقط ما هو الجواب!» يعرف المفكرون النقديون بأنه كلما كان السؤال أهم ، كلما كان احتمال أن يكون له جواب وحيد بسيط أقل .

إن الحاجة لقبول مقدار معين من اللايقين لا يعني أنه ينبغي علينا أن نعيش بدون اعتقادات وقناعات ، يقول روجيريو : «إن حقيقة أن معرفة اليوم قد تتجاوز أو على الأقل تُعدل غداً ، قد تقودنا إلى نوع من الشكوكية التي ترفض أن تعتق أية فكرة» . سيكون ذلك حماقة لأنه بالمعنى العملي ، من المحال أن نبني حياة على وجهة النظر تلك . إضافة إلى ذلك ، ليس اعتناق فكرة ، ما هو الذي يسبب المشكلات - بل هو رفض إرخاء ذلك الاعتناق ، عندما يفرض المنطق السليم أن نفعل ذلك ، يكفي أن نصوغ القناعات بحرص وأن نحملها بسهولة ومرونة ، وأن نكون مستعدين لإعادة التفكير بها عندما يستدعيها دليل جديد إلى السؤال .

أنت أقوى من الضغوط

١ - لا تستغرق في الهموم: خذ موقفاً:

بعض الناس ضحايا أنفسهم. إنهم دائمو القلق والانشغال ، وإذا لم يكن هناك مشكلة، بحثوا عن شيء يشغلهم ويغرقون في الهموم ، هؤلاء يجب أن يتوقفوا عن الانشغال بلا داع ويبدؤوا العمل ، من الطبيعي أن تهتم بما يشغلك لكن الإسراف في الهم والانشغال لن يحل مشاكلك، إذا كنت تستطيع حل مشكلة فلا تتردد ، وإذا لم تستطع فلا تدرّ حولها، وتشكو همك بلا طائل.

٢ - رتب نفسك .. ضع أولويات:

لكل إنسان طاقة معينة للتعامل مع الضغوط والصراعات والإجباطات مع الحفاظ على التوازن في حدود السيطرة، ومن يتجاوز حدود هذه الطاقة يعرض نفسه للبلبلى والتمزق السريع. إذا تعرضت لضغوط متعددة في وقت ما شعرت بأن الأمور خرجت عن السيطرة فلا تستسلم ورتب نفسك، ضع أولوياتك الأهم فالمهم ، وسجلها ثم تعامل معها بالترتيب، وفي كل مرة تنهي عملاً اشطبه من القائمة ، وهكذا سوف تستعيد السيطرة ، وتشعر بالرضا والاطمئنان والتطور ، وتشفى من الإحساس بوطأة الضغوط ، عند وضع الأولويات لا تنس احتياجاتك الشخصية وأهدافك، وكن على رأس القائمة ثم يلي ذلك الآخرون في الأسرة والعمل والمجتمع حسب ترتيبك الخاص ومدى أهميتهم ، لا تضيع وقتك في أمور لا أهمية لها، واحفظ طاقتك للأمور الهامة فقط.

٣ - اعتدل.. اعتدل.. كل شيء يعدل:

التوتر الخلاق يصاحب الإنجازات الكبرى، والرغبة في النجاح ضرورية للتغلب على معوقات الحياة، ليكن هدفنا أن نتعايش مع ضغوط الحياة وتحدياتها بما يشبعنا ويرضينا دون أن تحطمنا أو تدمرنا، وهذا لن يتحقق إلا بالاعتدال في حياتنا والوصول إلى التوازن بين الراحة والعمل، بدون أن نتكاسل أو نحترق في العمل.

لا تنس احتياجاتك الشخصية واعدل معها. لا تتوقع أن يتعامل جسمك مع مستوى النشاط المرتفع، ويقاوم الأمراض في نفس الوقت، إلا إذا أعطيته حقه من الراحة، وقبل ذلك لا تتجاوز حدوده.

٤ - استمتع بالأشياء الصغيرة في حياتك:

النجاحات الكبيرة في الحياة قليلة وبعيدة غالباً، فلماذا نظل في حالة طوارئ بانتظار هذا القلق البعيد؟ هناك أشياء بسيطة وصغيرة في حياتنا تستحق أن تشعر معها بالفوز والرضا والسعادة ولكن غالباً ما نتجاهلها لأننا مشغولون بالأشياء الكبيرة بعيدة المنال، وقد نتنبه لها فجأة إذا شعرنا بأنها ستضيع منا، وقد يحدث ذلك بعد فوات الأوان.

٥ - لا تغال في نقدك.. اعدل مع نفسك والآخرين:

أيًا كان النقد موجهاً لنفسك أو الآخرين خذ الأمور ببساطة ولا تغضب. لا تلم نفسك كثيراً. إن «نقد الذات» فضيلة لكن إذا تجاوز الحد أصبح نوعاً من عقاب الذات.. وهذا يقلل من الشعور بتقدير واحترام الذات. لذا تجنب المغالاة وتوقع ألا تنجح في تحقيق كل ما تريد حتى لا تحبط وتشعر بالذنب والعار إذا فشلت.

ومثلما تعامل نفسك (بعدل ورحمة عامل الآخرين أيضاً). لا تغال في توجيه النقد للآخرين عندما يفشلون في تحقيق ما ترجوه منهم، وتشعر بالخيبة والغضب والإحباط.. لأنك قد تكون متوقعاً ما هو أكثر من قدراتهم وإمكانياتهم (لا أحد كامل.. الكمال لله وحده).

٦ - لا تلعب دور البطل.. لا تحاول أن تكون «سوبر مان».

نحن بشر، ولك منا حدود.. هذه الحقيقة لا يجب أن تغيب عن أذهاننا. وحتى لا تقع ضحية لضغوط العمل لا تحمل نفسك فوق طاقتها وتلعب دور البطل، لا تحاول أن تفعل كل شيء لكل الناس، وتلبي كل ما يطلب منك دون تفكير، تجنب الوعود الكثيرة والالتزامات الكثيرة والمواعيد المتلاحقة. قرر ما يمكنك عمله حسب أهميته لك، وحدد الوقت المطلوب لأنشطتك في العمل، ولا تحاول أن تتجاوزها

حتى لا تضطرب. قل: «لا» عندما يطلب منك شيء فوق طاقتك.

٧ - خذ راحة.. وعد أكثر لياقة:

فكّر في نفسك كشخص متوازن يستطيع أداء الأعمال الشاقة كما يستطيع أن ينعم بالراحة والاسترخاء أيضاً. لا تتفاخر بأنك تعمل كثيراً ولا تحتاج للراحة.. فهذه مصيبة وكارثة محدقة بك وحتماً سوف تنهار. المسألة مجرد وقت «الراحة تريك فعال للضغوط الجسمية والنفسية».

٨ - الزمن يداوي الجروح.. فتعلم الصبر:

نحن معرضون لأحداث الحياة المؤلمة.. وأحياناً يبدو أن الكرب لن ينتهي أبداً. لكن الحقيقة التي لا شك فيها أن لكل شيء نهاية وإذا لم يعالج الزمن كل الجروح، فعلى الأقل سوف يساعد على التئامها، ومع الوقت سوف تتحول الآلام إلى ذكرى بلا مشاعر ملتهبة، ولا تنس أن المعدن الطيب تصهره المحن.

٩ - تحدث مع الآخرين.. شاورهم في الأمر:

الإنسان كائن اجتماعي، ولا أحد يستطيع أن يعيش وحده في هذا العالم. كل منا في حاجة للآخرين، ولا يحتاج الأمر سوى أن تمتد أيدينا وقلوبنا. إذا ساءت الظروف وتكالبت عليك الأوجاع، تحدث إلى الآخرين ممن تثق فيهم وتعرف أنهم لن يستخدموا ما تبوح به ضدك أو يأخذوا دور القاضي الصارم.. تحدث إلى زوجتك، والديك، صديقك الحميم.

١٠ - تجنب تعاطي الأدوية بلا داعٍ طبي.. لا تهرب:

في عالمنا المعاصر انتشر استخدام المهدئات والمسكنات والمنومات دون استشارة الطبيب علاوة على التدخين بشراهة، للتخفيف من حدة التوتر الذي أصبح سمة غالبية في هذا العالم لكن ذلك ليس هو الحل بالقطع بل مشكلة جديدة تضاف إلى مشاكلنا وتحول ضغوط الحياة الطبيعية إلى حالة مرضية ضارة. إنها وسيلة هروب غير صحيحة على الإطلاق.

١١ - حسن مهارتك في العمل:

أخطر ضغوط الحياة التي تواجهها هي تحديات العمل وتطوراته المتلاحقة وجو المنافسة وما يصاحبه من مشكلات العلاقات الإنسانية، لن يجدي أن تأخذ موقفاً دفاعياً للحفاظ على مكانك وسط جو المنافسة الحامي بنفس الإمكانيات والمهارات والمعلومات القديمة. الحل الأنسب هو تطوير معلوماتك التقنية وزيادة خيراتك العملية واكتساب مهارات جديدة، خاصة تلك المتعلقة بالعلاقات الإنسانية في العمل، فلا أحد يعمل وحده بل نحن أعضاء في فريق العمل. وفريقنا أحد فرق العمل بالمؤسسة.

١٢ - استخدم طريقة «غرفة انعدام الضغط».. لا تخلط المسائل:

لكل مكان ضغوطه وصراعاته وإحباطاته، فلا تخلطها معاً أينما ذهبت. اترك مشاكل الأسرة في البيت ومشاكل العمل في موقع العمل، وإلا فسوف تكون المشاكل مضاعفة ولن تعرف من أين يبدأ الحل، إلا بعد فصلها.

١٣ - انظر إلى الجانب الإيجابي للأمور.. لا تقع ضحية التفكير السلبي:

الإدراك يلعب دوراً مهماً في تسوية ضغوط العمل، واتجاهك النفسي نحو هذه الضغوط يحدد - بقدر كبير - تأثيرها عليك، هناك مَنْ يمرض ويسقط ضحية لضغوط العمل، وهناك مَنْ يزداد قوة وصحة ويصبح أكثر نضجاً وحكمة، الفارق بينهما هو أن الأول لا يرى الجانب السلبي، والثاني يركّز على الجانب الإيجابي لضغوط العمل.

١٤ - احتفظ بروح الدعابة ولا تضيعها.. أنت في حاجة إليها:

الدعابة والضحك مخرج طبيعي من ضغوط الحياة الكثيرة وهي متاحة لمن يطلبها، لقد تأكد أن الدعابة و(النكتة) لأوقات قليلة في اليوم لها تأثير رائع وقائي وشفاف من الضغوط والصراعات والإحباطات، وعندما يضحك الناس أو يتسممون يذهب التوتر والألم، ويسود جو من الراحة والتفاؤل ليس على مستوى الأفراد بل الشعوب أيضاً «التفاؤل» يتنقل للآخرين مثل العدوى.

أفكار جيدة لتوفير وقتك وزيادة إنجازاتك

أجل ما قيل في الوقت أنه هو الحياة، وأن إدارته هي قيادة للذات وإدارة للحياة، بل إذا أردت أن أكون أكثر دقة وإنصافاً فإنني أقول: إن إدارة الوقت هي في الحقيقة إدارة مسبقة لليوم الآخر، ذلك لأن الدنيا ما هي إلا مزرعة للأخرة، فمن أحسن فيها حصد في الدنيا والأخرة ما يسره ويثلج صدره، ومن أساء فلا يلومن إلا نفسه.

إن قضية الوقت ليست من الأمور الهامشية لصناع الحياة ومهندسي التأثير؛ فإنني أضيف لك - عزيزي القارئ - لتصبح عندك مجموعة ثرية من الأفكار تستطيع بها أن تزيد إنجازاتك لتصبح فرداً فاعلاً في الحياة، ومن هذه الأفكار:

١ - قاوم «التهريج»: لا تجعل زملاءك في العمل يضيعون وقتك، ربما تستطيع أن تقضي معهم وقتاً لطيفاً أثناء الغداء أو خارج العمل، فيما عدا ذلك ركز في عملك.

٢ - احتفظ بملف لبطاقات المناسبات: اشتر بضع بطاقات لمناسبات مختلفة مثل الأعياد، الاحتفالات السنوية، الشكر والامتنان، التعافي من المرض، التهاني، وغيرها، ثم رتبها وفق مناسبة استعمالها، لأن إرسال البطاقات في أوقاتها يوفر عليك مشقة الذهاب شخصياً إلى كل مناسبة.

٣ - احتفظ بمخزون من الهدايا: كلما ظهر تخفيض (أو كازيون) على هدية ما، بادر بشراء بعضها، وهذا يعني أنه سيكون لديك دائماً هدايا للمناسبات المفاجئة.

٤ - تعلم كيف تقرأ بسرعة وتكتب (على الحاسب) بسرعة أيضاً:

تستطيع أن تشترك في دورة تدريبية لتعلمهما، وأن تفعل ذلك من خلال حاسبك الشخصي، فاستثمار بعض الوقت في هذين النشاطين سيوفر عليك وقتاً أكثر في المستقبل.

٥ - وقتك أم نقودك؟ عليك أن تسأل نفسك دائماً:

هل الأوفر أن أقوم بهذا العمل بنفسني، أم أن أدفع لشخص آخر مقابل القيام به؟ وستكتشف أحياناً أن تكليف شخص آخر سيحفظ لك وقتاً أثمن من النقود.

- ٦ - إذا كنت مفرماً بالحيوانات الأليفة، فاختر أقلها احتياجاً للوقت والرعاية: فالطيور تحتاج إلى رعاية أقل من البقر، والأسماك تحتاج إلى رعاية أقل من الغنم.
- ٧ - لا تترك الأشياء تتكدس حولك: نظف أولاً بأول.
- ٨ - تحاش الأشخاص الذين يستهلكونك: ربما يكون جيداً أن تستثمر بعضاً من وقتك في تنمية علاقاتك الاجتماعية، ولكن اعلم أن هناك أناساً متخصصون في استهلاك وقتنا، وإغراقنا فيما لا طائل من ورائه، وإرهاقنا بتفاصيل تافهة، لذا حدد هؤلاء الأشخاص، وقلص علاقاتك معهم إلى أضيق الحدود.
- ٩ - مارس الرياضة: هذا سيحسن صحتك، ويجعلك تؤدي مهامك لفترات طويلة وبإرهاق أقل.
- ١٠ - نظم غذائك: احرص على تناول الأطعمة المغذية حقاً، وقاوم الرغبة في الإفراط.
- ١١ - اقرأ سير العظماء: لست بحاجة إلى اكتشاف كل شيء من جديد، اعرف ماذا فعل هؤلاء الذين اكتشفوا قبلك، وتعرف على الأساليب التي اتبعتها أفضل مديري الوقت في العالم، ووفر على نفسك المزيد من الوقت.
- ١٢ - البريد.. البريد: حاول أن تنجز أكبر قدر من أعمالك عبر البريد الإلكتروني، فهذا أرشد للوقت والمال.
- ١٣ - استخدم كلمة «لا»: أنت لست «سوبرمان»، ولكل منا حدود من الطاقة والوقت والتحمل، ولا مفر من قول: «لا» في بعض الأحيان أمام المهام الأقل أهمية. تستطيع أن تتخلص من المواقف المخرجة في هذا الصدد ببعض الدبلوماسية، كأن تقول: إنه حقاً مشروع رائع، وودت لو كنت أستطيع القيام به، ولكنني ملتزم في مشروع آخر، لك مني كل الشكر والتقدير.
- ١٤ - أنجز المهام ذات الطبيعة السنوية في شهر مميز لديك كشهر رمضان أو شهر

ميلادك أو شهر تخرجك من الجامعة: مثل فحص الأسنان، وتجديد الرخصة، وما شابه، فمن المستحيل أن تنسى هذه التجديدات إذا جعلتها في شهر ميلادك.

١٥ - أغلق التلفزيون أو ألق به من النافذة!!

* * *

قد يكون الغضب مفيداً

كلنا نعيش حالات من الغضب، فحياتنا اليومية لا تخلو من مواقف يعجز أمامها الإنسان عن تمالك أعصابه، مع ذلك، فإن أنواع الغضب ودرجاته تختلف من شخص إلى آخر، فماذا يقول علم النفس عن إحساس الغضب؟ وكيف يصنفه؟

اكتشفت عندما وصلت إلى باب بيتك، أنك نسيت مفاتيحك في المكتب. فوجئت بصديقك يعتذر عن عدم الحضور بعد أن كنت قد وصلت إلى المكان المتفق عليه. أقدم طفلك الصغير على كسر مزهرتك الأثرية الثمينة.

كلنا معرضون يومياً للكثير من المواقف التي تثير بداخلنا مشاعر سلبية وعلى رأسها الشعور بالغضب، فمن منا لم يعرف إحساس الغضب؟

يقول المتخصص النفسي الفرنسي ستيفان روسينيك: «إن الغضب هو قبل كل شيء إحساس لحظي وثنائوي». كيف ذلك؟

إنه إحساس ينتج عن أحاسيس أخرى، مثل الخوف أو الحزن. ومع ذلك فإن الغضب يختلف تماماً عن الحزن، فالغضب هو رد فعل على إحباط أو خيبة أمل أو صدمة، وهو إحساس غير معقد يعبر ببساطة عن عدم الرضا، والغضب أيضاً شعور يمكنك أن تشعر به تجاه نفسك، كما يمكن أن تشعر به تجاه الآخرين، وتختلف درجات الغضب حسب درجة الخذلان والإحباط التي نتعرض لها، فهي تتفاوت من مجرد عدم الرضا والتبرم إلى الهيجان والثورة العارمة والغضب الجرمي، مروراً بالحنق والتوتر والانزعاج، ولا ننسى أن ما يحدد درجة الغضب هو مدى درجة العنف الذي تعرض له الغاضب، فالحنق مثلاً، ينتج عن إحساس المرء بأنه عاجز عن مجاراة الموقف الذي وجد نفسه فيه، بينما الهيجان يحدث في الحالات التي يشعر فيها الفرد بأنه ظلماً كبيراً لحق به.

١ - النساء يغضبن أكثر؟

بالنسبة إلى المتخصص النفسي وأستاذ علم النفس ستيفان روسينيك «ليس هناك

أي فرق بين المرأة والرجل على مستوى الأحاسيس والمشاعر والانفعالات ، الفرق يحدث فقط في حالة حدوث تغيرات هورمونية (بلوغ سن انقطاع الطمث، الحمل . .) والدليل على ذلك، هو أنه لدى الأطفال الرضع، لا نلاحظ أي فرق بين الأنثى والذكر على مستوى انفعالاتهما، ما يعني أن الثقافة والتربية اللتين يتلقاهما كل من الرجل والمرأة، هما ما ينتجان أي اختلاف بين طريقة غضب المرأة وطريقة غضب الرجل.

ما يختلف حقًا، هو طريقة تقبل المحيط لغضب المرأة، فهو لا يتقبلها بالطريقة نفسها التي يتقبل بها غضب الرجل، إنه يتفهم غضب الرجل بطريقة أفضل، فحينما يصرخ الولد من الغضب، يقال : إنه ينفس عن شحنة بداخله، ولكن عندما تصرخ الفتاة يقال : إنها تصرخ لأنها حزينة.

من أين يأتي الغضب؟

حاله حال جميع الانفعالات ، إن الغضب هو رد فعل طبيعي من الجسم يحدثه للتكيف مع أحد المواقف الطارئة، وهذا الانفعال هو وسيلة يستعملها الفرد لكي يبين للمحيطين به أنه مستعد للعراك، إنه وسيلة لتمرير رسالة إلى الآخر، أليس صحيحًا أننا نخشى عندما نرى شخصًا غاضبًا أن يصدر عنا أي تصرف قد يثيره أكثر، لا بل نتفادى الاقتراب منه نهائيًا.

من وجهة نظر علم النفس «إن مصدر الغضب هو الإحباط، وقد ينتج أيضًا عن وضعية فقدان أو حرمان أو ظلم. إذن ، فالغضب، قبل كل شيء هو رد فعل بدائي الهدف منه مواجهة الخطر» هذا هو تفسير المتخصص النفسي ستيفان روسينيك الذي يضيف: «لكن الغضب أيضًا هو وسيلة للتواصل تمكن الفرد من أن يُعرّف الآخرين ما يشعر به، وهو أيضًا إنذار لهم بما قد يحصل إن اقتربوا منه». من جهة أخرى، لم تثبت أي دراسة علمية أن للغضب علاقة بالتكوين الجيني للإنسان، ما يعني أن اختلاف درجات الغضب من شخص إلى آخر يمكن أن يعزى إلى التربية وليس إلى أي سبب وراثي.

فائدة الغضب:

شأنه شأن جميع الأحاسيس، يؤدي الغضب على المستوى النفسي دوراً إخبارياً، فهو المخبر الذي يعلمنا بدرجة الرضا عما تحقق أو لم يتحقق من احتياجاتنا.

فعندما تتحقق مطالبنا، فإن فرحة عارمة تجتاح الجسم والروح، والعكس صحيح. فعندما تواجهنا خيبات الأمل وتلاحق الإحباطات، فإننا سرعان ما نشعر بالخوف والحزن، وبالتالي الغضب، وهنا يأتي الغضب، الذي يظهر دائماً عندما يختل توازن أحد جوانب الحياة لدى الفرد، ينتفض الجسم ويحاول إخراج شحنة كبيرة من الطاقة لكي يتحرر ويبين أنه مستعد للمعركة.

وهنا، تقول المتخصصة النفسية ستيفاني هاهوسو صاحبة كتاب «كيف تتعامل مع انفعالاتك؟»: «لا يجب أن تنظر إلى الغضب على أنه شعور سلبي وضار. بل إن من الطبيعي والمناسب جداً أن نشعر بالغضب هو شعور مهم من حيث إن الضحية إذا لم تغضب وتعبر وتعاتب المعتدي على ما سببه لها من ظلم أو ألم، فإنها ستكتم المعاناة بداخلها لدرجة أنها، أي الضحية، ستبدأ في معاتبة نفسها بدلاً من أن تعاتب الجاني». وتفسر ستيفاني أنه «في بعض الحالات يعتبر التعبير عن الغضب تعبيراً عن احترام الذات، فالشخصية التي تعبر للآخر عن غضبها هي شخصية تحترم ذاتها.

غضب جيد وغضب سيئ:

يقول المتخصص روسينيك: «إن الآباء مثلاً، عندما يعبرون بين الفينة والأخرى عن غضبهم من أطفالهم بسبب حماقات ارتكبوها، يوصلون للأطفال معلومة مفادها: لقد أغضبتني وهذا يعني أن الموقف أصبح خطيراً ولا يحتمل. والأطفال يتأثرون جداً على المستوى العاطفي عندما يرون الأب أو الأم في هذه الحالة. لهذا فإنهم سيتذكرون جيداً هذه الغلطة التي جعلت الأب أو الأم يستشيط غضباً ولن يعيدوها ثانية، يكون غضب الوالدين مفيداً بشرط واحد، هو ألا يكثرا من نوبات الغضب إزاء تصرفات أطفالهما الطائشة، لأن الطفل إن اعتادوا على غضب والديه وصراخهم كل يوم، سيفقدون اهتمامهم برد فعل الوالدين، لأنه سيصبح شيئاً عادياً بالنسبة إليهم».

الغضب السلبي:

من ذلك، فليس كل المتخصصين يشجعون على إبداء الغضب، فمنهم من يدعو إلى تحجيمه والسيطرة عليه، ويرى أن أضراراً قد تكون أكبر من فوائده، يقول ديدي بلو، مؤلف كتاب «عبر عن غضبك من دون أن تفقد السيطرة»: «إن الغضب هو تعبير هش ومؤلم ومدمر عن الضعف»، مبيّناً أن «الغضب يعبر عن رغبة في إثبات الذات لدى بعض الأشخاص الذين لا يشعرون بأهمية ذواتهم».

تعلم السيطرة:

في الأوضاع الصعبة والمثيرة للأعصاب، غالباً ما يترك الإنسان العنان لنفسه ليفجر مشاعره، لدرجة أنه قد يفقد السيطرة أحياناً، في حين أنه يجب ألا يترك الإنسان انفعالاته تؤثر في توازنه الذهني والنفسي، بل الأصح هو أن يترك الفرد مسافة بينه وبين ما يغضبه، وأن يحاول أن يتمالك أعصابه للحظات. عندما تشعر بالغضب حاول ألا تصل إلى استنتاجات متسارعة من دون دليل، وألا تعمم، بل تعامل مع الوضع على أنه وضع منفصل.

وأخضع كل وضع لميزان العقل، من دون أن تخضع لأي مؤثرات خارجية. حاول أن تمارس رياضة اليوغا، فهي رياضة تعلم الاسترخاء وتهدئ الأعصاب. خصص لنفسك أوقاتاً لتجلس فيها مع نفسك وحدك في مكان هادئ، ذلك أن الصمت من حولك والتنفس العميق البطيء سيفيدانك كثيراً، وستصبح ردود أفعالك أقل عنفاً وأكثر هدوءاً.

* * *

اكتساب عادات النجاح

يجب أن يعرف كل من يحاول النجاح أن النجاح ليس اتخاذ القرارات السليمة على قدر ما هي عادات سليمة. إن مفتاح النجاح يكمن في القرارات اليومية التي تشكل العادات. إن هؤلاء الذين يملكون العادات الصحيحة هم من ينجحون.

١ - الناجحون يعتنون بأنفسهم:

النجاح يبدأ في العقل وليس في الجسد. الشخص الذي يريد النجاح يجب أن يعتني بعقله وجسده، الناجحون يتغذون جيداً ويحافظون على لياقتهم النفسية والصحية. وهم أيضاً يحافظون على صفاتهم الذهني وقدرتهم على التركيز.

٢ - افعلها الآن ولا تتكاسل:

لا تتكاسل وتؤجل ما يجب عمله الآن إلى الغد، أو حتى بعد غد، الناجحون لا يتباطؤون ويؤجلون أعمالهم. عادة ما تؤجل العمل الذي لا نجهه أو لا نهتم به.

الناجحون يؤدون العمل ككل في وقته. لأن كل جزء من العمل له نفس الأهمية ليكتمل ويتم، إذا أردت النجاح قم الآن وأدى ما عليك عمله وأجلته سابقاً.

٣ - الناجحون يمارسون العرفان بالجميل:

إن الضغوط والتحديات واقع في حياتنا وتخفيف ألم هذه الصعوبات يأتي من ممارسة العرفان بالجميل، الناجحون اتخذوا قراراً منذ البداية أن يركزوا على ما هو إيجابي وتحمل ما هو سلبي، إنهم يعبروا عن عرفانهم بالجميل عن الأشياء التي حصلوا عليها وحققوا فيها نجاحاً.

٤ - الناجحون يمتنعون عن التعميم:

دائماً ما يقول الناس «إنك دائماً تأتي متأخراً» أو «إنك لا تقول شكراً أبداً». احذر من إطلاق هذه التصريحات، الناجحون ينتبهون للكلمات التي يستخدمونها ولا يوزعون الاتهامات على من حولهم عشوائياً، إن كلمتك تؤثر على نفسية العاملين

معك وتخبطهم خاصة عندما يكون الموقف لا يكررونه كثيراً.

٥ - الناجحون لا يتبعون عواطفهم:

من السهل أن تتخذ قراراً نابغاً من العاطفة . النتيجة دائماً ليست مربحة ، الناجحون يفهمون أن العواطف واقع له صلة بما يحدث ، ولكنها لا يجب أن تكون هي المحرك الوحيد لما يتخذ من قرارات ، القرار هو الذي يجب أن يحرك العواطف . لتنجح في تحقيق أهدافك يجب أن تربط العواطف بالعقل .

٦ - الناجحون تعلموا أن يكونوا اجتماعيين بطريقة بناءة :

ليس حقيقياً أن الناجحين اجتماعيون بطبيعتهم ، الحقيقة هو إنهم يدركون أهمية العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين . إنهم أيضاً يدركون أهمية الوقت . لذلك فهم لا يضيعون أوقاتهم على المناسبات الاجتماعية بلا حدود . إنهم يستثمرون أوقاتهم في أشخاص قد يساعدهم أو قد يحتاجون إليهم لتبادل المنفعة .

٧ - الناجحون خادمون:

الناجح الحقيقي ليس مغروراً بنجاحه ، الناجح يعطي أكثر مما يأخذ ، ويكتسب عادة إعطاء قيمه للآخرين . إنهم خادمون للناس ، يخدم الناس ليكسب النجاح ، إن الذين يرثوا الثروات ليسوا بناجحين ، الناجح هو من ينتج ويخدم الآخرين بعمله ، ليحقق المكسب من إشباع حاجات الناس .

٨ - الناجح الحقيقي يتوقع ما ليس متوقفاً:

إذا لم تعرف أن هناك حاجة لمراجعة وتحديث خطة العمل لديك ، ستحبط إذا ظهر شيء قطع مجرى العمل واضطرت لتأجيل جزء منه ، ما لم يتم لا تجعله سبباً لإحباطك ، الناجح دائماً يترك شيئاً مقدساً في جدول أعماله للظروف العارئة . الناجح يتوقع ما لا يتوقعه غيره ويحسب له حساب في خطة العمل . لا تجعل جدول أعمالك شيئاً مقدساً لا يمس ولا يمكن تعديله عند الضرورة ، الناجح عادة ما يكون مرناً ولا يجعل من نفسه عبداً للساعة .

فضيلة هدوء الأعصاب

يقول جوفر ددلي:

في حال هبوب عاصفة عاتية أدت إلى تحطيم السفينة، يكون قائدها شديد الاضطراب والقلق على حياة ركابه، ومساعديه من الملاحين، وعلى البضائع التي تحملها السفينة، وعلى السفينة نفسها، وعلى حياته الشخصية، ولكنه إذا كان رباناً جديراً بالمهمة التي يتولاها فإنه لا يفقد اتزانه في مثل هذا الموقف، ولا يمكن أن يتهم في مثل هذه الحالة بالبرود وعدم الاكتراث، فإن دماؤه في الواقع تكون في ثورة كثورة العاصفة، ولكنه يبذل جهده ليكبح جماحها، ويتمالك نفسه حتى يستطيع أن يسيطر على الموقف الأليم.

وضبط العواطف يبدو كأنه عمل اختياري، ولكنه في الواقع نتيجة تدريب وتمرين، وخير مثل يضرب لتوضيح هذه الحالة، هو أداء الممثل الماهر لدور يقوم به، فإن مهارته في أداء دوره هي نتيجة تدريب مرهق طويل.

ويجب ألا ننسى أن الاستجابة العاطفية هي عادات، وهي صدى لما تعلمه الإنسان، وما وصل إليه من نتائج تجاربه، ومعنى هذا أن ضبط العاطفة كذلك هو عادة يمكن أن يعتادها الإنسان. وهو ما نعنيه بضبط النفس.

فالشخص الذي يضبط نفسه، هو شخص قد تعود أن يتحكم في نفسه ويضبطها بالتدريب على السيطرة على عواطفه، وإليك بعض الاقتراحات التي تقيد في هذا التدريب:

١ - لا تعتمد على قوة الإرادة: تصبح قوة الإرادة عديمة الجدوى نسبياً إذا لم يكن هناك ما يعززها، وتكون بنوع خاص عديمة الأثر إذا كان الخيال أو الإدراك يعارضها، فإذا أنت عازمت أن تتغلب على سورة الغضب في حين يدور خيالك أو إدراكك حول التفكير في الانتقام، فإن مجهودك في التغلب على سورة الغضب ييؤء بالفشل.

وفي الحالة التي يتعارض فيها الخيال مع الإرادة يتغلب الخيال، ولهذا يجب أن

يعمل هذان العاملان معاً وأن يسيرا في طريق واحد ، ومعنى هذا أن تتمثل صورة الإنسان الذي تود أن تكونه ، الإنسان الذي تعجب بقوته في السيطرة على عواطفه والتحكم فيها ، والذي تود أن تحذو حذوه وتكون مثيله ، ولتكن هذه الصورة دائماً نصب عينيك وستجد أن ذلك سيحدث أثره في سلوكك .

٢ - حاول تجنب المواقف التي تثير العواطف :

إذا كنت تود أن تضبط نفسك ، فخير ما تفعله أن تتحاشى المواقف التي تثير عواطفك وفي نفس الوقت عليك أن تسعى لبلوغ الفرص التي تعاونك على خلق السلوك الذي تريد تكوينه ، قال أحد الأدباء المشهورين :

«في العالم أشياء كانت موجودة قبل حوادث اليوم ، وستظل موجودة بعد حوادث الغد ، شروق الشمس الجميل ، وغروبها الأخاذ ، الأطفال وهم يلعبون ، ابتسامة امرأة جميلة ، والصور البديعة ، والموسيقى الشجية ، والعمل الذي أحسن أدائه ، ويوم نقضيه في الخلاء ، بين أحضان الطبيعة ، فحذار أن تتقبل شيئاً قبيحاً ، أو سيئاً ، أو قاسياً أو سقيماً ، بل عليك أن تسعى إلى ما هو جميل ، وأن تعمل على تحسين كل ما هو مفرح ونافع ومفيد وسعيد ومثمر» .

٣ - عليك بالرياضة التي تلائمك : الفضل في هذه النصيحة يعود إلى «وليام

جيمس» العالم المشهور فهو يقول :

«حين يثور غضب الإنسان ، فإن قبضة اليد تتجمع في شدة ، وصوته يعلو في خشونة ، واعصابه تتوتر ، وجسمه يتصلب ، فهو في الحالة النفسية مستعد للعراك والنضال ، كما يسري (الأدرينالين) في جسمه ، وهذه هي حالة رجل الغابة حين يثور غضبه وتضطرب أعصابه ، فيجب المبادرة إلى إخماد حرارة هذه العاطفة بالبرود ، تعمد أن تحول دون تجمع قبضة يدك ، وحاول أن تمد أصابعك وتشرها ، وخفض من نبرات صوتك حتى تصل إلى ما يقرب من الهمس ، والجدل غير مستطاع من انخفاض الصوت بطبيعة الحال ، وعجل بالاسترخاء على مقعد ، بل ارقد إذا استطعت ، ومن العسير أن يجن جنون الإنسان ويثور وهو راقد» .

٤ - نظف صدرك مما يحنقك:

قال أحد الشبان: «إن بعض الأشياء التافهة التي ترتكب عمداً - أو عفواً - في نفسي تسبب شعوراً بغيضاً يظل أياماً حتى أستطيع التغلب عليه»، مثل هذا الشاب لو أنه أفضى إلى صديق عطوف بما في قلبه لسهل عليه القضاء على هذا الشعور البغيض المثير.

ويقول رجل مجرب: «من خير الطرق للتخلص من الضيق والقلق أن يأتي المرء بورقة يكتب عليها: إنني أشعر بالضيق.. لماذا؟» ثم يكتب سبب هذا الضيق، ويظل يسأل ويجيب، حتى يصل إلى السبب الحقيقي، وحين ذاك يتولى العقل إيجاد حلٍّ للمشكلة في هدوء: فإذا تكررت هذه الطريقة فإن المرء يتعود على ضبط عواطفه.

٥ - تحدث عن همومك:

هذه طبيعة إنسانية ممتدة الجذور إلى أقدم العصور، وكم من إنسان يقول: «آه لو وجدت أحداً أستطيع أن أفضي إليه بدخيلة نفسي».

فالتحدث من الطبائع العميقة في النفس البشرية، ولو وجد الإنسان صديقاً عطوفاً يحادثه بنجّية صدره، فإنه يزيح عن كاهله حملاً ثقيلاً، ويخفف من عاطفة كانت تتأجج في صدره.

لقد قال أحد الذين عالجوا ضبط النفس، واتبعوا مثل هذه الوسائل وأمثالها ما يلي:

«لقد كنت فريسة للعواطف الثائرة، أما الآن فقد أصبح القلق عندي ليس سلبياً دائماً.

توصل باحثون إلى أن القلق يخفّف من العوارض التي يعاني منها المصابون بالاكتئاب، وتوصل الباحثون طبقاً لما ورد بموقع «لايف ساينس» إلى هذه النتيجة باستخدام تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي لمراقبة نشاط أدمغة مرضى يعانون من الكآبة، ولكن ليس من القلق، أو من حالتين من حالات القلق.

وراقب الباحثون حالات اكتئاب ونوعين من القلق عند عدد من المرضى، يتميز

الأول باليقظة المشوبة بالخذر والخوف من المجهول قد يؤدي إلى الشعور بالذعر، والثاني عبارة عن قلق خفيف قد يمر به الناس خلال حياتهم اليومية.

وأكدت الدراسة. «أن ثلاث أرباع الذين يعانون من حالات اكتئاب شديدة يعانون أيضاً من القلق، والعكس هو الصحيح»، مشيرة إلى أنه عند الشعور بالقلق تنشط مناطق في منطقة الفص الأيمن من الرأس خلف الأذن اليمنى، وأخرى في المنطقة اليسرى منه مسؤولة عن الكلام.

فيما قال باحثون آخرون: إن الكآبة تنشط منطقة في الفص الجبهي الأيمن من الرأس، وخلص الباحثون إلى أن نشاط دماغ شخص قلق وكئيب يختلف عن نشاط دماغ مكتئب ويشعر بالذعر، وأن «القلق أحياناً مفيد لك؛ لأنه قد يساعدك على التخطيط بعناية وبشكل أفضل وربما التركيز أكثر»، لأنه يرغب الناس على اتخاذ إجراءات وقائية في حياتهم.

وعليك أنت أيضاً أن تتحلى بهدوء الأعصاب، وإن لم يكن باستطاعتك فيمكن أن تتعلم هذه العادة.. «عادة هدوء الأعصاب».

* * *

عليك بأخذ زمام المبادرة

هل يمكنك مساعدة نفسك بالدافعية الذاتية؟

حسب دراسة نُشرت في مجلة «العلوم النفسية (Psychological Science) الأمريكية ، فإنك إذا ما كُلفتَ بأداء مهمة ، فلن يخرج رد فعلك الطبيعي عن أحد موقفين :

إما أن تقول على الفور «سأفعل» ، وإما تتريث هنيهة قبل الإدلاء بجواب لتساءل في طوية نفسك : «هل سأفعل؟» .

الدراسة المشار إليها أجراها البروفيسور «دولوريس ألباراسين» بجامعة «إلينيوي» والدكتور إبراهيم سيناى الأستاذ المساعد الزائر، جنباً إلى جنب مع كينجي نوغوشي الأستاذ المساعد في جامعة «ميسيسبي الجنوبية» وقد كشفت هذه الدراسة أن أولئك الذين يتساءلون فيما بينهم وبين أنفسهم عما إذا كانوا سيقومون بهذه المهمة ، هم أفضل بشكل عام من أولئك الذين يقولون لأنفسهم على الفور إنهم سيقومون بها .

الحوار مع الذات :

موضوع هذه الدراسة ، الصغيرة الحجم - والمتعمقة في الوقت نفسه - هو التحدث إلى الذات (Self Talk) ، ذلك الحوار الذي نواجه به أنفسنا في مثل هذه المواقف ؛ على رغم أننا واعون بالصوت الداخلي الذي نسمعه - بصمت - في أعماقنا ، ونسمعه بصوت عالٍ ، وأن ذلك مدون في الأعمال الأدبية والفنية التي نقرأها ونستغرق في العيش مع أبطالها . وللنظر هنا إلى نموذجين :

الأول هو قصة (The Little Engine That Could) التي تعد من أشهر كتب الأطفال الأمريكية ، وهي تعلّم الصغار التفاؤل والجد في العمل ، إذا تدور حول قطار طويل لا يستطيع صعود الجبل بمفرده ، فيطلب المساعدة من عدد من القاطرات ، إلا أنها تعتذر جميعاً لأسباب مختلفة ، فيرسل القطار إلى القاطرة الصغيرة فتستجيب له وتقول : «أعتقد بأنني أستطيع» ، وهي بعد ذلك تحاول ، فتنجح محاولتها وتساعد

القطار حتى أعلى الجبل. وتظل طوال الطريق تردد العبارة التي أصبحت الشعار الرئيسي للقصة: (I Think I Can) المفتاح الجوهري في هذه القصة هو هذه الجملة التي ترددها بطلتها الصغيرة: «أعتقد بأنني أستطيع».

أما النموذج الثاني فهو رواية (A Catcher in The Rye) التي كتبها الروائي الأمريكي الراحل ج. د. سالينغر في عام ١٩٥١م، وما زالت تعد حتى وقت قريب واحدة من أهم مئة رواية مكتوبة بالإنكليزية. هذه الرواية كُتبت أصلاً للكبار ولكنها انتشرت في أوساط المراهقين، وهي تعد نموذجاً مهماً في أدب الاعتراف. في هذه الرواية نرى التأمُّلات البغيضة التي عبَّر عنها بطلها «كولفيلد هولدن»، والتي تؤكد أن الحوار الداخلي يؤثّر غالباً في الطريقة التي يحفز بها الناس أنفسهم ويشكلون سلوكهم الخاص.

لكن هل تستخدم (The Little Engine) أفضل أداة تحفيزية، أو هل تكون هناك لدى شخصية (Bob The Builder) فكرة صحيحة عندما يسأل: «هل نستطيع إصلاحه؟».

امتحان التحفيز الذاتي:

فريق الباحثين بقيادة البروفيسور ألباراسين اختبر هذا النوع من التحفيز في ٥٠ شخصاً شاركوا في الدراسة، مشجعاً إياهم على أن يقولوا بصراحة ما إذا كانوا سيستغرقون دقيقة في التساؤل، أم سيقولون لأنفسهم إنهم سيفعلون. وقد أظهر المشاركون مزيداً من النجاح في مهمة «الجناس التصحيفي»، أي في إعادة ترتيب كلماتهم لخلق مجموعة كلمات مختلفة، عندما سألوا أنفسهم عما إذا كانوا سيكملون مهمتهم، وكانوا أكثر ثقة عندما قالوا لأنفسهم على الفور إنهم سينجزونها.

وفي مزيد من التجريب الذي أجري لاحقاً، كان الطلاب في مهمة تبدو كأنها غير ذات صلة، وهي كتابة جملتين لا توجد بينهما علاقة في الظاهر إما «أنا سوف...» وإما «هل أنا سوف...» ومن ثم سيؤدون المهمة نفسها.

وحسنًا فعل المشاركون، بل جاؤوا بأفضل ما لديهم عندما كتبوا: «هل» التي تتبعها «أنا» ثم علامة استفهام، حتى على رغم أنهم لم تكن لديهم أي فكرة عن أن الكلمة التي يكتبونها متصلة بمهمة الجنس التصحيفي.

الوعي بالسؤال:

لماذا يحدث هذا؟ يشتهه فريق الباحثين في أن ذلك كان مرتبطاً بتشكيل الوعي بالسؤال «هل أنا؟» وآثاره في التحفيز. وعن طريق طرح السؤال في حد ذاته، كان الناس أكثر عرضة لبناء دوافعهم الخاصة.

في تجربة المتابعة، انخرط المشاركون مرة أخرى في تحليل فثتي «سوف» و «هل»، لكنهم هذه المرة سألوا بعد ذلك عن مقدار التدريب الذي كانوا يهدفون إليه في الأسبوع التالي. كما طُلبت منهم أيضاً ملء بيانات استقصاء نفسي لقياس الدوافع الذاتية.

ويقول البروفيسور ألباراسين: «إننا نحول انتباهنا هنا إلى مسألة كيف أن الدراسة العلمية للغة تؤثر في التنظيم الذاتي (Self - Regulation)، وتمكننا من التحقيق في الخطاب الداخلي للناس، في كل أحوالها الصريحة والضمنية، وكيف أن حديث المرء مع نفسه يشكل مساراً لتصرفاته».

ويقول البروفيسور ألباراسين إن «الفكرة الشائعة هي أن تأكيدات الذات (- Self affirmations) تعزز قدرة الناس على تحقيق أهدافهم»، مضيفاً: «يبدو، مع ذلك، أنه عندما يتعلق الأمر بأداء سلوك محدد، يكون طرح الأسئلة وسيلة واعدة أكثر لتحقيق أهدافك».

ويقول البروفيسور جيمس دبليو. بينيكر أستاذ ورئيس قسم علم النفس في جامعة تكساس: «هذا العمل يمثل مقارنة معرفية أساسية لكيفية أن اللغة تمدنا بنافذة بين الأفكار والعمل»، وأضاف: «السبب في ذلك مثير للاهتمام جداً لدرجة أنه يبين أن بوسعنا، باستخدام تحليل اللغة، أن نرى كيف أن الأفكار المعرفية الاجتماعية (Social Cognitive Ideas) لها صلة بسلوكيات العالم الحقيقية، وأن الوسائل التي يتحدث الناس بها عن سلوكهم يمكن أن تنبأ بأعمالهم في المستقبل».

التفكير الأمثل في العمل

«أقوم بتقديم أفضل ما عندي بالطريقة التي أعرفها ، أفضل ما يمكنني تقديمه ، وسوف أظل أفعل ذلك حتى النهاية» . (إبراهام لينكولن).

هل تتوق لعمل تحقق فيه ذاتك من الناحية الجسدية والعقلية والروحية؟ هل وظيفتك تلبي احتياجاتك من الأمان من الناحية المادية فحسب؟ لأننا نمضي ما يقرب من ثلث عمرنا في العمل ، فمن مصلحتنا أن نحسن مركزنا في العمل ونرقى به إلى الوضع الأمثل . بعض الناس اتبعوا حينهم الداخلي لوظائفهم المختارة ، فاكتشفوا واستكشفوا وعبروا عن مواهبهم الفطرية ، وقدموا خدمات للآخرين بما يتفق مع دافعهم الباطني النفسي الأعلى . في البداية قد يكونون قبلوا بعض الفرص غير المدفوعة الأجر من أجل تطوير مواهبهم وتحسين مهاراتهم وحرفيتهم والارتقاء بها إلى الوضع الأمثل ، وعن طريق تقييم إمكانياتهم والمشاركة بها مع الآخرين يشعرون بالرضا الكامل عن عملهم اليومي ، ويتمتعون بالمكافأة الكبيرة التي يحصلون عليها بالتعبير عن أنفسهم وأرواحهم .

عندما تكتشف وتتقبل غاية حياتك العملية سينتابك إحساسٌ رائعٌ وستجد نفسك منهماكماً تماماً في العمل الذي تقوم به ، بل يمكنك أن تفقد إحساسك بالوقت عندما تكون في العمل ، ستشعر أنك ولدت لتعبر عن مواهبك المتفردة ، وأن الكون كله يدعم أفضل محاولاتك ، ستجد طاقتك تتفجر بشكل طبيعي عندما تقوم بعمل يحقق ذاتك وينفع الآخرين ، وهاك مثلاً على ذلك :

في عام ١٩٨٢م ، كونت صداقة مع جارتني إليزابيث وهي سيدة كان لها شأن كبير على الساحة السياسية ، لم تكن إليزابيث مستمتعة بعالم السياسة وكثيراً ما كانت تشكو من اختناق روح الإبداع والابتكار بداخلها ، ما زالت أذكر المرة الأولى التي دخلت فيها منزلها ، فلم أستطع مقاومة الانبهار بحسها الفني الرائع في تنسيق ديكور منزلها ، فقد كان منزلها دافئاً ومريحاً وفي نفس الوقت في غاية الأناقة . ومن الواضح

أنني لم أكن الوحيدة التي أظهرت إعجابي بموهبتها هذه.

وفي عام ١٩٨٣م طلب منها أحد أصدقائها أن تنسق ديكور منزله نظير أجر متواضع، فقبلت إليزابيث وأنجزت عملاً رائعاً من الطراز الأول، وبعد ذلك صار العديد من الناس يدفعون لها لقاء خدماتها، ومنذ ذلك الوقت كسبت ملايين من الدولارات من وراء موهبتها وعملها لما تحب وتهوى. وفي الأسبوع الماضي سألتها: كيف فعلت هذا؟ ردت عليّ قائلة: «لقد حدث الأمر تلقائياً. فقد وددت لو أنني قمت بهذا قبل عشرين سنة».

نموذج أمثل جديد:

معظم المؤسسات تحتوي على إدارة وموظفين، عادة ما يقوم المديرون بإظهار مهارات البارعين في عملهم ويتوقع منهم أن يديروا المهام الوظيفية لموظفيهم. يبني المديرون المتميزون قراراتهم وتوجيهاتهم وفق التفكير الإيجابي المتميز، بينما يستخدم المديرون متوسطو الكفاءة التفكير الإيجابي التقليدي.

والموظفون الجيّدون هم من يوظفون توجيهات مديرهم بكفاءة وفعالية فحسب، لذا نجد أن نمط التفكير السائد وبيئة العمل عادة ما يكونان دون الأمثل.

هل تود أن تشارك بأفضل جهودك في بيئة عمل مثلى؟ تخيل أنك تعمل في شركة مثلى يتمتع كل من فيها بثقافة التفكير الأمثل، ويتفق هدفه الوظيفي مع أهداف الشركة، والمدير التنفيذي لهذه الشركة يسعى نحو الأمثلة وكذلك الموظفون. وكبار الموظفين في هذه الشركة هم الذين يحاولون الوصول للوضع الأمثل باستمرار، ويوظفون مهاراتهم في ذلك، فعلى سبيل المثال، نجد أن قسم المبيعات يتكون من مديرين وموظفين ساعين نحو الأمثلة، بدلاً من مديرين وموظفين تقليديين.

إن ثقافة المؤسسات تحترم التفكير السلبي وكل الأشكال الأخرى من التفكير دون الأمثل كتعبيرات حقيقية عن الواقع ومقدمة مسوّغة لتحسين الأشياء والوصول بها إلى الوضع الأمثل.

في هذه الشركة المثلى يتقبل الموظفون الساعون نحو الأمثلة أفكارهم دون المثلى

الخاصة، ثم يطرحون أفضل أسئلة لتحسين سلوكهم والارتقاء به للوضع الأمثل، فهم يخرجون أفضل الأعمال من أنفسهم والآخرين بطرح أسئلة مثل: هل هذا أفضل ما يمكنني / يمكنك عمله؟ ما أفضل خيار هنا؟ ما أفضل ما يمكنني القيام به في ظل هذه الظروف؟ وهم لا يقنعون بشاني أفضل الخيارات، وعندما يواجه أحد الموظفين الساعين نحو الأمثلة بعض الصعوبات يساعده الموظفون الآخرون الساعون نحوها في حلها لو أمكنهم، ويحصل الساعون نحو الأمثلة على ترقية عندما يعترف زملاؤهم ورؤساؤهم وعملاؤهم بسلوكهم ومهاراتهم الفائقة، هل يمكنك تخيل مدى نشاط وحيوية هذه الشركة المثلى؟

* * *

أفكارك هي من تصنع حياتك

صدقني «أنت مجرد تفكير» .. لا أدري إلى هذه الساعة التي أكتب فيها هذه الأحرف لماذا دائماً تضع نفسك في ساحة الاتهام والقصور؟ لماذا تحكم على نفسك بالتأخر؟ لماذا هذه الأفكار البائسة تظل تلاحقك ، وتكتب حرمانك من الخطوات الرائعة التي تنتظرك؟! تفكيرك هو الذي صنع منك تلك الروح الراكدة عن الآمال .. والراقدة على الأرض!

لقد ثبت بما لا يدع مجالاً للشك مقولة القائل: من الأمور الثابتة في الحياة: أنك إذا لم ترضَ إلا بالأفضل فسوف تحصل عليه، وتصوّراتك عن نفسك هي التي تصنع الفرق ..

وإذا لم تصدق ما أقول لك، فإليك هذه القصة لأحد الناجحين:

استقل دراجته في يوم من الأيام على أحد الطرق السريعة، وبينما هو في غاية السرعة على الطريق أدار رأسه إلى جانب الطريق لمشهد لفت نظره هناك، وما لبث أن عاد بنظره إلى الطريق، فإذا به أمام الحدث الهائل؛ شاحنة تقف في منتصف الطريق، فلم يجد بداً من الارتطام بها، ونتيجة لقوة الاصطدام فقد اشتعلت الدراجة على صاحبها، ولم يخرج من غيبوبته إلا وهو على سرير المستشفى تغطي جسمه حروق مفرزة، ويعاني آلاماً مبرحة، وصعوبة في الحركة .. وظل يخضع لعلاج داخل المستشفى زمناً طويلاً خرج بعده إلى الحياة من جديد، خرج وأجزاء من جسده مشوهة.

ثم تكرر عليه المشهد مرة أخرى لكن بصورة أكبر حيث تعرض لحادث تحطم طائرة كان أحد ركابها؛ فكانت النتيجة شللاً في الجزء الأسفل من جسده، ومع ذلك كله لم تفلح هذه الأحداث مجتمعة في أن تثني ذلك الرجل عن تصوره عن نفسه،

وثقته في ذاته، فقد تحول بعد ذلك الحادث إلى صورة وصلت به هذه الثقة إلى أن رشح نفسه لرئاسة بلاده على الرغم من تشوه صورته بشكل ملفت للنظر، وكان شعار حملته الانتخابية «أرسلوني إلى عاصمة بلادي ولن أكون مجرد وجه جميل هناك».

وصدق ذلك الرجل حين جعل من السرقة مهنة، وكان يعيش على أموال الناس وجهودهم . . ولما قبض عليه في لحظة من اللحظات سأله بعضهم: من هو يا ترى ذلك الشخص الذي سرقت منه أكثر شيء؟ فقال ذلك اللص جواباً يكتب بماء الذهب: أكثر رجل سرقت منه هو نفسي . . كان بمقدوري أن أكون رجل أعمال ناجحاً وعضواً مساهماً في مجتمعي ، ومع ذلك اخترت أن أكون لصاً، وقضيت ثلثاً من حياتي كشخص راشد ناضج وراء القضبان . ا هـ .

صدقني إن أعظم ما يقذف بك إلى المعالي هو صورتك عن ذاتك . . العجيب أن هذه النفس لن تجد مشجعاً لها مثلك ، ومع ذلك قد يشهد كثيرون أنك سبب في نجاحهم، وتفوقهم ، وتميزهم ، ونفسك كم كانت بحاجة إلى شيء من التشجيع والثقة لتحلق في عالم الناجحين .


هب أنك مريض أم معاق أو ضعيف الذاكرة، أو حاولت مراراً ففشلت، هب أنك مجموعة من الأخطاء المتكررة . . ورغم كل ذلك فإنه يمكنك الآن، ومن هذه اللحظة بالذات أن تغير تلك الإيحاءات السلبية، وتكتب من خلالها روائع من النجاح، قد قلت لك سابقاً : إنه لا يوجد ناجح على الأرض إلا وقد ذاق طعم الإخفاق، أو عاندته مشكلة حالت دون تحقيق النجاح مبكراً ، لكن في النهاية طمس معالمها، وداس على ذكرياتها، وحلق مع الراحلين إلى المعالي . كل ما أريده منك عبر هذه المساحة التي تقضيها معي في قراءة هذه الأسطر أن تلمس كل ما يتسلل إلى عقلك من ذكريات الماضي المشين، وأن تبني في نفسك، وفي فكرك أنك قادر على بناء مستقبلك بالصورة التي تريدها أنت ، وبالطريقة التي تختارها . .

أجيني بصدق أليس بإمكانك الآن أن تضع زمناً للقراءة والتعلم؟! أليس بمقدورك

الآن وفي هذه اللحظة أن تختار أخلاءك من الناجحين على وجه الأرض، وترتبط بهم ارتباط الراجب في المعالي؟! أليست الفرصة سانحة الآن لك أن تبدأ مشوارك نحو التميز ببعض الوقت الذي تقضيه في أهم أهدافك؟!

هل ترى شيئاً مما سألتك مستحيلاً؟ إذا فلماذا تنتظر؟! لماذا تميت نفسك والحياة تبتهج لك؟ لماذا تطمس معالم تميزك وهي أوضح من الشمس في رابعة النهار؟! ..

* * *



فهرس
الموضوعات

فهرس الموضوعات

الصفحة

الموضوع

٥	تقديم
٧	* التفكير الإيجابي والتفكير السلبي
٩	* التفكير الإيجابي وتغيير الواقع
١١	* النجاح من خلال التفكير الإيجابي
١٣	* تعلم التفكير الإيجابي
١٤	* هواية التفكير الإيجابي
٢١	* معوقات التفكير الإيجابي
٢٨	* وسائل التفكير الإيجابي
٣٢	* صعود بلا حدود
٣٦	* المفكر الإيجابي
٣٨	* الشخصية الإيجابية
٤٢	* معوقات الإيجابية
٤٥	* كيف تكون مُبدعاً في تفكيرك؟
٥١	* اهزم عدوك اللدود
٥٣	* تخلص من التفكير السلبي
٥٦	* خطط لحياتك
٧١	* التفكير العلمي
٨١	* أساليب تعديد التفكير
٨٥	* التفكير العبقري
٨٨	* التفكير السلبي .. أسبابه وعلاجه

- * التفكير السليم ٩١
- * الفرق بين التفكير المنطقي والتفكير السطحي ٩٥
- * التفكير الإبداعي ١٠٠
- * مهارات التفكير ١٠٦
- * التفكير النقدي في الحياة اليومية ١١٥
- * أنت أقوى من الضغوط ١٢٢
- * أفكار جيدة لتوفير وقتك وزيادة إنجازاتك ١٢٦
- * قد يكون الغضب مفيداً ١٢٩
- * اكتسب عادات النجاح ١٣٣
- * فضيلة هدوء الأعصاب ١٣٥
- * عليك بأخذ زمام المبادرة ١٣٩
- * التفكير الأمثل في العمل ١٤٢
- * أفكارك هي التي تصنع حياتك ١٤٥
- * الفهرس ١٥١