

لائحة
أكثر الكتب
مبيعا عالمياً

كيف نحصل على السعادة ونبتعد عن الكآبة

The UNHAPPINESS SYNDROME

27 عادة لمواجهة الحزن والكآبة

مكتبة ٦٨١

المؤلف الذي احتلت كتبه المراتب الأولى في قوائم الكتب الأكثر مبيعاً حول العالم

ريوهو أوكاوا

قائد ومؤسس مجموعة «العلم السعيد»

RYUHO OKAWA



كيف نحصل على
السعادة
ونبتعد عن الكآبة
The UNHAPPINESS SYNDROME
27 عادة لمواجهة الحزن والكآبة

مكتبة | 681
سُرَّ مَنْ قَرَأَ

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي

the UNHAPPINESS SYNDROME

حقوق النشر العربية مرخص بها قانونياً من الناشر

IRH Press Co., Ltd.

2-10-14 Akasaka, Minato-ku,

Tokyo, 107-0052, Japan

بمقتضى الاتفاق الخطي الموقع بينه وبين الدار العربية للعلوم ناشرون، ش.م.ل.

© Ryuho Okawa 1998

Arabic Translation © Happy Science 2019

Original Title: "Kofuku Ni Narenai Shoukougun"

First Published in Japan in 1998 by IRH Press Co., Ltd.

All rights reserved

Arabic Copyright © 2019 by Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L

الطبعة الأولى: آب/أغسطس 2019 م - 1440 هـ

ردمك 978-614-01-2794-4

جميع الحقوق محفوظة

توزيع

facebook.com/ASPARabic

twitter.com/ASPARabic

www.aspbooks.com

asparabic

الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل

Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L



عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 786233 - 785108 - 785107 (+961-1)

ص.ب: 13-5574 شوران - بيروت 1102-2050 - لبنان

فاكس: 786230 (+961-1) - البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb

الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

مكتبة

t.me/t_pdf

مكتبة

t.me/t_pdf

كيف نحصل على
السعادة
ونبتعد عن الكآبة
The UNHAPPINESS SYNDROME

27 عادة لمواجهة الحزن والكآبة

مكتبة | 681
سُرْمَن قَرَأ

تأليف

ريوهو أوكاوا

Ryuhō Okawa

ترجمة

زينة إدريس



الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل
Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L

المحتويات

11	مقدمة
13	الفصل 1: هل أنت مولع بالتعاسة؟
15	حبك للتعاسة قد يفسد سعادتك
19	اكتشاف متلازمة التعاسة بداخلك
25	ما هي أنماط التعاسة لديك؟
27	أربع علامات على انقطاع علاقتك بالتعاسة
31	الفصل 2: الأعراض الشائعة لمتلازمة التعاسة
33	1: "أنا أحسد الناس على نجاحهم"
33	الشخص الذي تحسده انعكاس لذاتك المثالية
35	فكر في ما إذا كان مثالك واقعياً
37	اعتبر الأشخاص الذين تحسدهم قدوة للنجاح
41	2 "لقد فقدت حماسي تماماً"
41	عليك أن تولد حماسك بنفسك
43	ضع أهدافاً صغيرة لتحفيز نفسك
47	3 "أعيش في خوف دائم من التعرض للأذى"
47	الخوف من التعرض للأذى هو نتيجة لتجربة مريرة في الماضي
50	تولد الصورة الذاتية الإيجابية هالة تحمي من الأذى
52	إجراءات بسيطة لتوليد الطاقة الإيجابية
57	4 "أنا أكافح لأثبت نفسي"
57	تأكيد الذات تعبير عن الفردية التي منحنا إياها الله
59	تأكيد الذات الإيجابي لا يمس بسعادة الآخرين
61	احترام الذات يحد من الرغبة العدوانية في تأكيد الذات
65	5 "أشعر أنني سجين الماضي"

- 65 النظر إلى مستقبل إيجابي سرّ الشفاء من الماضي
- 67 العقليات الإيجابية الثلاث لتنمية آفاق مشرقة.
- 71 6 "أجد صعوبة في الاندماج".
- 71 خفف من مشاعر الدونية بمواضيع المحادثة الجاهزة
- 73 انفتح على مختلف الناس وخذ المبادرة في الكلام.
- 77 7 "الناس لا يتقون بي".
- 77 هل من المعروف عنك أنك شخص مخادع؟
- 79 هل من المعروف عنك أنك تبدل آراءك؟
- 79 هل لديك سمعة بالفشل؟
- 81 هل لديك سمعة بإفشاء المعلومات؟
- 85 8 "أنا لا أثق بذكائي".
- 85 المدارس تقيس التحصيل المدرسي.....
- 87 حسن كفاءتك وذاكرتك من أجل أداء أفضل في المدرسة.
- 92 تشرب حكمة ومهارات المتفوقين.....
- 95 9 "طموحاتي عالية لكنها تبدو صعبة المنال".
- 95 تمسك بطموح معين لمدة ثلاث سنوات.....
- 98 تكمن مواهبك الحقيقية في اهتماماتك.....
- 101 10 "أنا دائم التشاؤم".
- 101 التشاؤم ردّ فعل تلقائي على الخوف.....
- 105 ابحث عن بذور الفرح وخصّص وقتاً أقلّ للأفكار السلبية.....
- 107 11 "لدي سرّ لا أريد إطلاع أحد عليه".
- 107 ركّز على بناء مستقبل مشرق عوضاً عن العيش في الماضي.....
- 110 انس المشاكل التي لا يمكن حلّها بالقلق.....

الفصل 3: متلازمة التعاسة لدى النساء والأسر..... 113

- 115 1 "لا أظنّ أنّ زوجي يحبّني".
- 115 لدى النساء حاجة طبيعية إلى الحبّ.....
- 117 انظر إلى نفسك من خلال عينيّ شريكك.....
- 119 العبي دور الزوجة السعيدة والجذّابة.....
- 121 2 "أهل زوجي يسبّبون لي الجنون".
- 121 تذكرني أنّ أهل زوجك هم من قاموا بتربيته.....
- 122 حمواك هما انعكاس لذاتك في المستقبل.....
- 124 استفيدي من خبرتهم.....

- 127..... 3 "أطفالي غير كفؤين في المدرسة".....
- 127..... للآبوين التأثير الأكبر على الطفل.....
- 128..... يعاني أطفال الآباء الناجحين من ضغوط قويّة.....
- 130..... روح المساعدة الذاتية هي أفضل تعليم.....
- 133..... 4 "سئمْتُ من العناية بقريبي المريض".....
- 133..... ربّات البيوت هنّ طبيبات وممرّضات البيت.....
- 136..... مساعدة المسنّين على إيجاد هدف في الحياة.....
- 139..... 5 "لم أعر بعد على الشخص المناسب للزواج".....
- 139..... العثور على شريك حياة أشبه بالعثور على وظيفة.....
- 142..... حاولي إيجاد السعادة مع شريك حياتك.....
- 143..... تزوّجي من أجل سعادتك وليس من أجل إسعاد من حولك.....
- 145..... 6 "أنا لا أجد التعامل مع ابني المشاكس".....
- 145..... فرض قيمنا على أطفالنا يؤدّي إلى التمرد.....
- 147..... على الآباء أن يتقوا بأولادهم ويكونوا لهم قدوة.....
- 149..... أسسي منزلاً مريحاً لزوجك.....

الفصل 4: متلازمة التعاسة في العمل..... 153

- 155..... 1 "أنا دائم الانشغال وقتي ضيق".....
- 155..... حياة العمل سباق يومي مع الزمن.....
- 157..... كن صادقاً مع نفسك.....
- 159..... اعمل بكفاءة أكبر وخصّص وقتاً أقلّ للأنشطة الاجتماعية.....
- 160..... "استغلّ الوقت الذي وفّرتّه".....
- 163..... 2 "أنا لست بارعاً في الأعمال التجارية".....
- 163..... فكّر في ما تقوله مسبقاً.....
- 164..... غير طريقة كلامك وفقاً لذلك.....
- 166..... قم بحلّ مشاكلك الشخصية أولاً.....
- 169..... 3 "أنا لا أتفق مع مديري".....
- 169..... العلاقة الجيدة مع المدير شرط حيوي لنجاح حياتك المهنية.....
- 171..... احترم من هم في المناصب العليا.....
- 173..... شارك الآخرين في فضل العمل الذي أنجزته.....
- 175..... 4 "تخفيض الدرجات يسبّب لي الإحباط".....
- 175..... السرّ في المثابرة.....
- 177..... راجع الأفكار والأعمال التي أدّت إلى الفشل.....

- 180..... حوّل تخفيض درجتك إلى فرصة للتحسّن
- 183..... 5 "لا أدري ما إذا كان يجدر بي تغيير وظيفتي"
- 183..... إن كنتَ غير واثق بشأن الرحيل، فابقَ في وظيفتك الحالية
- 185..... ثلاث صفات لأصحاب الشركات الجديدة الناجحة
- 189..... 6 "أنا أواجه صعوبات مالية"
- 189..... هل تشعر بالذنب حيال كسب المال؟
- 191..... رحّب بالثروة وضع هدفاً نبيلاً
- 193..... 7 "شركتي على وشك الإفلاس"
- 193..... المصاعب هي اختبار لإبداعنا
- 195..... فكّر في الانتقال إلى مجال مختلف
- 196..... تخلّ عن غرورك وكن براغماتياً

الفصل 5: متلازمة التعاسة في الحياة الروحية..... 199

- 201..... 1 "أنا أخشى الموت"
- 202..... الخارطة الجيدة للعالم الآخر تزيل الخوف من الموت
- 204..... الإيمان بالآخرة يجلب السعادة
- 207..... 2 "أنا لا أتفق مع معتقدات زوجي الدينية"
- 207..... الإيمان يوطّد الرابط الزوجي
- 209..... 3 "أنا مستاء من قراءة العزّاف لمستقبلي"
- 209..... يميل العزّافون إلى إعطاء توقّعات متشائمة
- 211..... ما الذي يحدّد مصيرنا
- 212..... ثلاثة أسرار لتحسين مستقبلنا

215..... خاتمة

مقدّمة

يجهل عديد من الناس في هذا العالم أنّهم يعانون من حبّ التعاسة. فبتأثير هذا الدافع أو ذاك، ينجذبون مباشرة إلى داخل أنماطهم الانهزامية الشخصية نتيجة هذا الانجذاب اللاواعي إلى التعاسة. يعاني أولئك الناس من حالة أسميها متلازمة التعاسة. لكي تقطع علاقتك بالتعاسة، ينبغي عليك قبل كلّ شيء أن تجد الأنماط المحدّدة التي تسبّب لك الإحباط. وفي هذه الحالة فقط، ستفتح أمامك أبواب الحرّية.

يأتي هذا الكتاب كدليل يرشدك عبر مجموعة واسعة من أنماط التدمير الذاتي، كما يعرض وصفاتي لكلّ منها. كلّ إنجاز يبدأ بالمعرفة، وآمل حقاً أن تصبح المعرفة التي يحتويها هذا الكتاب بداية لحياة أكثر سعادة في جميع أنحاء العالم.

ريوهو أوكاوا

المؤسس والرئيس التنفيذي لمجموعة Happy Science

الفصل 1

هل أنت مولع بالتعاسة؟

حبك للتعاسة قد يفسد سعادتك

ما أكثر ما نرغب فيه في الحياة؟ السعادة بالطبع، أو هكذا نظنّ جميعاً. فخلال سنوات كرسّت فيها نفسي لفهم المشاكل الإنسانية وحلّها، صادفت حقيقة غريبة بشأن العقل البشري. جميعنا نتفق على أنّ السعادة رغبةً إنسانيةً أساسيةً. لكنّ الغريب أنّ كثيراً من الناس يختارون أفكاراً وأفعالاً تسبّب لهم التعاسة في الحياة. وما زادني حيرة أنّ هذا النمط شائع لدى 80 إلى 90 بالمائة من الناس اليوم.

لا أحد في هذا العالم يقرّ على الأرجح أنّه يريد أن يكون تعيساً. كيف نفسّر إذاً سبب قيام كثير من الناس بتخريب سعادتهم؟ يكمن السبب في عقليتنا. إذ اكتشفتُ فيها إخلاصاً لا شعورياً للتعاسة. في الحقيقة، يعاني الناس من حالة أسميها متلازمة التعاسة، وهي حالة يغدّي فيها العقل الباطن الرغبة في التعاسة التي تظهر في أفكار وسلوكيات مدمّرة للذات. بتعبير أكثر بساطة، يعاني كثير من الناس من حبّهم للتعاسة. ففي

عقولهم هياكل يبجلون فيها الفشل، لا النجاح. ويحتقون فيها بالفقر، لا بالرخاء.

كيف يعقل أن نختار تكراراً عكس ما نرغب فيه في وعينا؟ بعد تأمل طويل، أدركت أنه في معظم الحالات لا يدرك الناس بكل بساطة انجذابهم إلى التعاسة. فهم عاجزون عن الوقوف بعيداً ورؤية أفكارهم وسلوكهم بوضوح كما يفعل شخص منفصل عنهم. بالنتيجة، فإنهم يعجزون عن توقع المكان الذي تقودهم إليه أفكارهم وأعمالهم في نهاية المطاف. على المستوى الواعي على الأقل، تكون نواياهم حسنة. فهم يريدون أن يحبوا أنفسهم ويعتوا بها. لكن المراقب الخارجي يمكنه أن يلاحظ إخلاصهم الكامن لإيذاء ذواتهم ولومها واضطهادها. ومن دون إدراكنا الواعي للأنماط الانهزامية التي تؤثر على أفكارنا، لا يمكننا لا التعرف عليها عند ظهورها ولا اتخاذ الاحتياطات المناسبة لتفاديها.

في ما يلي مجموعة من الحالات التي شخصتها على أنها تنتمي إلى متلازمة التعاسة. وهي حالات تتراوح بين تلك النموذجية بالنسبة إلينا جميعاً، إلى تلك التي تنشأ عادة في أماكن العمل والمنزل، والتي نجدها في حياتنا الروحية. ولو ألقيت نظرة على العناوين، ستجد بلا شك مظاهر تتناسب مع ولعك بالتعاسة. أتمنى من خلال هذا الكتاب أن أساعد القراء على تحرير أنفسهم من الأنماط العقلية المخربة للذات لكي يستعيدوا السيطرة على حياتهم. والوصفات التي أقدمها ليست مستمدة من تأملاتي الشخصية فحسب، بل هي مستقاة أيضاً من دراستي لمختلف

السيناريوهات التي صادفتها على مدار السنوات. ولأنّ صور المعاناة تلك بقيت حيّة في ذهني، قرّرت أن أكتب لأتحدّث مع كلّ إنسان مثل صديق مقرب. وكانت النتيجة كتاباً بسيطاً عن أسراري لعيش حياة سعيدة.

مكتبة
t.me/t_pdf

اكتشاف متلازمة التعاسة بداخلك

لقد مُنحنا نحن البشر السيطرة الكاملة على أمر هامّ واحد: عقولنا. نحن لا نملك أيّ سيطرة على أفكار الآخرين، لكنّ عقولنا هو العالم الوحيد الذي نتمتع فيه بالسيادة الكاملة.

بالتالي فإنّ سرّ السيطرة على الحياة يكمن في السيطرة على العقل. لكنّ انتشار التفكير السلبي في العالم يُعدّ مؤشراً واضحاً على أنّ الناس يكافحون من أجل الاستفادة من هذه النعمة، ويعانون بنتيجة ذلك من تأثيرات النظرة الكئيبة إلى الحياة. نجد أولئك الناس في كلّ مكان حولنا - جالسين في المقاهي، أو يمشون على الأرصفة، أو يتنقلون في الأسواق، أو يعملون في مكاتبهم، أو ينتظرون الحافلة، أو يركبون القطار. ويا ليتني أستطيع الذهاب إلى كلّ منهم لأشير له إلى عقليته السلبية وأشرح له كيف ستؤدّي إلى نتائج غير سعيدة.

ما يزعجني أنّ الناس يسمحون للتفكير السلبي بالسيطرة على عقولهم مع أنّهم يملكون القدرة على تغييره. ويرجع ذلك إلى أنّ

عقولهم أصبحت معتادة على هذه الأنماط الفكرية، التي تمارس جاذبية مغناطسية مستمرة لظروف تشاؤمية إضافية.

في ما يلي مثال على إحدى الطرق التي يتفاعل فيها الأشخاص عادة مع ملاحظات الآخرين وبشكلٍ إيضاحاً لتأثيرات التفكير السلبي. كما أشرت سابقاً، يسقط عقل المفكر السلبي في نمط تشاؤمي يؤدي إلى التعاسة. هذا يعني أنه حين يسمع ملاحظة عن نفسه، حتى لو لم يكن يُقصد منها الأذى، يمكن أن تؤدي لديه إلى رد فعل سلبي. إذ يقرّر عقله أن يربط دلالة سلبية بالكلام الذي قيل ويسمح له بالتمسك بردّ الفعل هذا لسنوات عديدة.

يوضح ذلك كيف أنّ الرغبة الباطنية في أن يكون المرء غير سعيد تمارس جاذبية طبيعية باتجاه البؤس والشؤم. وكما أنّ قوة الجاذبية الطبيعية لا تتطلب قوة إضافية لسحب عربة إلى أسفل منحدر، فإنّ عقل المفكر السلبي، حين يُترك بمفرده، يسحب العقل بشكل طبيعي إلى دوامة من الحزن.

سأتناول في الفصول التالية مجموعة متنوعة من الحالات المصنّفة في عدّة فئات محدّدة لأوضح كيف يتجلى هذا الميل الذهني في حياتنا اليومية. وإن وجدت أنّ إحدى هذه الحالات تعكس نمط تفكيرك، فإنّ الخطوة الأولى والحاسمة التي يجب عليك اتخاذها لتبدأ تحوّلك الذاتي تتمثل في فهم الطريقة التي يقودك فيها هذا النمط من التفكير إلى التعاسة.

مثال على ذلك، يملك بعض الناس نمطاً في التفاعل مع نجاحات الآخرين بحسد واستياء. فعندما يتفوق أحد الزملاء وينال

ترقية مثلاً، ينسبون نجاحه إلى استخدامه التملق أو غيره من وسائل إرضاء المديرين. وعندما تبدأ علامات النمو المريح بالظهور على شركة إحدى الصديقات، قد يحاولون التقليل من قيمة قدراتها كرائدة أعمال ويعززون نجاحها إلى الحظ. ويعبرون بانتظام عن حسدهم ومرارتهم لمن حولهم، كما يميلون إلى الاعتقاد من دون أدنى شك أن النجاح سيكون حليفهم هم أيضاً.

كيف يؤدي هذا النمط إلى الانهزامية؟ بحسب تشخيصي كمستشار روعي، فإن عاطفتي الحسد والاستياء تخربان فرص نجاحنا إن سمحنا لهما بالبقاء في أذهاننا. فعندما تراودنا أفكار الحسد أو نعبر عن استيائنا، فإننا ندمر فرص نجاحنا. وفي كل مرة نعطي ملاحظة سلبية عن قدرة شخص آخر أو عن حسن حظه، فإننا ننكر رغبتنا الداخلية في تحقيق أحلامنا. ذلك أن مثلنا العليا تحتاج إلى التعزيز الإيجابي التأكيدي بدلاً من الأفكار المدمرة، إن كنا نودّ تحقيقها.

لمساعدتك على فهم التأثير السلبي لهذه المشاعر، فكّر في كيفية تأثيرها على المحيطين بك. فبتعبيرك عن استيائك وحسدك، تعطي الآخرين انطباعاً عن شخصية حسودة وامتعاضية. ومعظم الناس لا يرغبون في مشاركة حظوظهم ونجاحاتهم مع شخص سيتفاعل معهم بتلك الطريقة. وكنتيجة طبيعية لأفكارك وملاحظاتك، سيبدأون بتجنبك والتوقف عن دعوتك إلى لقاءاتهم.

معظم الأشخاص الذين يجدون أنفسهم في وضع كهذا لا يفهمون سبب نبذ هذا العدد الكبير من الناس لهم. وفي بعض

الأحيان، يعتبرون أنهم يتمتعون بسمات محببة، كالذكاء والجمال والبلاغة، وحتى أخلاقيات العمل العالية، ولذلك لا يفهمون سبب استبعادهم باستمرار. وكلما نُبذوا أكثر، ازدادوا غرقاً في التفكير السلبي. لكن من وجهة نظر المراقب الخارجي، يكمن مصدر مشاكلهم بوضوح في موقفهم الاستيائي والحسود.

يمكننا إلقاء نظرة على مثال آخر لنفهم كيف يؤدي نمط التفكير السلبي إلى التعاسة. غالباً ما يشعر أصحاب النظرة التشاؤمية بالحاجة إلى إثبات معتقداتهم السلبية بطريقة من الطرق. وهذا أحد الأسباب التي تدفع كثيراً من الناس إلى زيارة الوسطاء أو العرافين. فالقراءة الروحانية التي تؤكد أفكارهم التشاؤمية بمستقبل تعيس تمنحهم إحساساً زائفاً بالأمان. إذ يشعرون أنّ هذه المعرفة المسبقة ستساعدهم على الاستعداد لشقائهم أو على الأقلّ تحمّله. ولهذا السبب، يكونون على استعداد لدفع ما يتراوح بين عشرين إلى ثلاثين دولاراً لسماع من يقول لهم إنّه من المتوقع أن يعانون من مرض خطير في العام المقبل، أو الطلاق في غضون خمس سنوات، أو الوفاة خلال السنوات العشر المقبلة، أو سقوط أحد أولادهم ضحية حادث سيارة.

بالطبع، لا يمكننا تغيير مصيرنا. فحياتنا تتبع مساراً عاماً خارجاً عن سيطرتنا. لكنّ الهدف من حياتنا ليس الاستسلام للتنبؤات المشؤومة، بل يجب أن نقرّر كيف نوجّه أنفسنا أمام ما تجلبه لنا الحياة. فقبول التنبؤات السلبية يشبه تماماً إنكار الهدف الحقيقي الذي وجدنا لنعمل من أجله. وهذا بالطبع نمط آخر من

أنماط التعاسة. فنحن البشر قادرون على توجيه حياتنا في الاتجاه الذي نختاره من خلال اكتساب السيطرة على عقولنا.

وكمثال أخير في هذا القسم، أودّ أن أطرح قضية شائعة جداً، ألا وهي المشاكل المالية. في الأساس، تتلخّص المشاكل المالية في مسألة تراكم الديون. لذلك، يقوم الحلّ البديهي على وضع ميزانية عمومية كإجراء احترازي ضدّ الإنفاق غير المقصود الذي يتجاوز ما تكسبه. على الرغم من ذلك، يستمرّ بعض الناس بهدر مبالغ كبيرة من المال الذي لا يملكونه على المقامرة أو الاستثمارات عالية المخاطر، ليُغرقوا أنفسهم في دوامة متفاقمة من التدمير الذاتي. ويبدو الأمر كما لو أنّهم يطاردون باستمرار شيئاً يغريهم للسقوط عن حافة الهاوية. هذا الشيء هو التعاسة، وما يغريهم هو انجذابهم اللاواعي إليها.

ما أهدف إليه هنا هو نشر الوعي حيال هذه الحالة الصامتة التي تجلب المعاناة لكثير من الناس. وأملّي أن يمكّن هذا الكتاب كثيرين من اتّخاذ الخطوات اللازمة للتخلّص من أنماط التعاسة التي يعانون منها والسيطرة على حياتهم.

ما هي أنماط التعاسة لديك؟

ما الذي يمكنك فعله لتمنع نمط التعاسة من التحكّم بك؟ أولاً، ابدأ بالإدراك أنّك تعاني بالفعل من متلازمة التعاسة. ففي كثير من الأحيان، لا يكون الناس قد لاحظوا بعد الانفصال بين شعورهم بالذات وحالتهم الذهنية الفعلية. أحياناً، يكون هذا التناقض هو القضية الرئيسية. إذ يعتقد كثيرون أنّ عقولهم سليمة تماماً في حين أنّهم يعانون فعلياً. والأساس الحيوي للشفاء هو الإدراك الواضح لسعيينا الداخلي إلى التعاسة.

بالتالي، وعوضاً عن التحسّر على ظروفك البائسة، تتمثّل الخطوة الأولى في النظر إلى ما تحت السطح. قف في المنظور الصحيح، لترى وحاول رؤية نفسك كما أنت. عندما تقوم بذلك، سيكوّن لديك حسّ بأنماط التعاسة الخاصّة بك. ولا شك أنّك تحت تأثير واحدة أو اثنتين من الحالات الثماني والعشرين التي ناقشها في هذا الكتاب. لكن بما أنّ متلازمة التعاسة منتشرة على نطاق واسع، فلا ينبغي أن تشعر بالدهشة إن عثرت على أربع أو

خمس، أو حتى عشر حالات في عاداتك الذهنية.

عندما تحدّد أنماطك الخاصّة بك، ستحتاج إلى رسم استراتيجية لمساعدتك على وضع حدّ لمعاناتك. لكن من أجل التوصل إلى خطّة، عليك أن تكون قادراً على رؤية نفسك من وجهة نظر أعلى. لتنمية هذه القدرة، انظر إلى شخص أكثر معرفة وخبرة منك. سيكون هذا الشخص نموذجاً تحتذي به وأنت تقرّر كيف ستسمو على مشاعرك السلبية وأنماطك من التعاسة.

أساساً، فإنّ اكتساب منظور مرتفع يعني اكتساب السيادة على العقل واستعادة حالته الأصلية الخالصة. إنّه يعني إتقان مهارة السيطرة على العقل. يتطلّب ذلك فهم كيفية عمله، وما من طريقة أفضل لذلك من فهم الأفكار الممكنة. فعندما تكتشف أنماط تفكير جديدة وتعمّق فيها، ستعثر على مزيد من الحلول والأساليب للتغلب على التعاسة، وستصبح كلّ هذه الحلول حكمتك الخاصّة بك. لهذا السبب، أمل أن تستفيد من الحالات الثماني والعشرين التي يتضمّنها هذا الكتاب وتجد فيها مخرجاً من تعاستك.

أربع علامات على انقطاع علاقتك بالتعاسة

لكي تضع حدًا لتعاستك، لا يجدر بك أن تُقلع عن التفكير السلبي فحسب، بل أن تصبح سعيداً وتبقى كذلك. فتماماً كما تبدأ الطائرة رحلتها بالإقلاع، وتصل بعد ذلك إلى ارتفاع الطيران البالغ ثلاثين ألف ميل فوق الأرض، نريد أن نسمو بالتوقف عن التفكير السلبي والمحافظة على حالة سعادة دائمة.

من الوسائل الأساسية لبلوغ "ارتفاع الطيران" دراسة تجاربك غير السعيدة. إذ ينبغي أن يساعد الفحص الدقيق للماضي على تمييز الأنماط السلبية المحددة المعرض لها أكثر من غيرها وأن يظهر لك كيف يؤثر كلٌّ منها على حياتك. بهذه الطريقة، ستتمكن من التعرف على هذه الأنماط عند ظهورها، والعودة إلى السعادة بسرعة أكبر. وبذلك تتحسن قدرتك على السيطرة على عقلك، وتتمكن من الحفاظ على سعادتك لفترات أطول.

هل ثمة طريقة لقياس ما إذا كنت قد تخلّصت من التفكير السلبي؟ أجل! ثمة أربع إشارات واضحة تساعدك على معرفة ما

إذا كنت قد بلغت حالة ثابتة من السعادة. وعندما تمتلك المؤشرات الأربعة معاً، يمكنك أن تكون على يقين من أنك تغلبت على التفكير السلبي.

العلامة الأولى هي الاستيقاظ كل صباح وأنت تشعر بالحماسة للحياة. فالتحرر من التفكير السلبي يعتمد كثيراً على الحالة الذهنية التي تستيقظ بها صباحاً. هل تستيقظ وأنت تشعر بالاستعداد ليوم جديد، وتعتقد أن الحياة رائعة؟ فالمرء يشعر بالامتنان على سعادته إن كان يستيقظ من نومه كل يوم وهو ممتن لكونه على قيد الحياة، وشكور على يوم ثمين آخر، ومليء بالتوقعات الهائلة ليوم عظيم بانتظاره. لكن واقع أوقات الصباح لدى معظم الناس عكس ذلك. إذ يستيقظ معظم الناس وهم يشعرون بعدم الرغبة في الذهاب إلى العمل، وبعدم الלהفة لرؤية زوجاتهم أو أزواجهم، وبقلّة الحماسة إزاء العمل مع زملائهم وتحمل يوم طويل آخر. فإن لم يكن صباحك مليئاً بالتوقعات الإيجابية والشعور بالامتنان، هذا أول هدف عليك أن تضعه نصب عينيك في سعيك إلى التحرر من التفكير السلبي.

أما العلامة الأخرى فهي إحساس بالحيوية يملأ كل خلية من خلايا، جسديك ولهفة قوية ودائمة للعمل. على الأرجح، أمضى كثير من الناس عقوداً من حياتهم منجرّفين في الحياة بروح مفكّكة، حتى إنهم ما عادوا قادرين على التذكّر كيف يكون الإحساس بالحماسة أو الشغف تجاه العمل، بل يرافقهم تخوّف دائم من المستقبل. والبقاء في هذه الحالة من الكسل والإعياء يومياً يبعد السعادة حتماً.

في نهاية المطاف، فإنّ المشهد العقلي هو الذي يحدّد السعادة. إذ تعتمد سعادتك على الصور التي تسمح لها بالتكشّف في عالمك الداخلي. بالتالي، تتوقّف سعادتك إلى حدّ كبير على مدى قدرتك على الحفاظ على قوتك البدنية والعقلية طوال حياتك. يعاني الشخص العادي عادة من الإرهاق وقلة الطاقة نتيجة مزيج من الإجهاد في العمل وقلة النوم وقلة الرياضة. بالتالي، ولكي تعرف ما إذا كنت سعيداً أم لا، تحقّق ممّا إذا كنت لا تزال قادراً على الشعور بالحيوية - ليس على مستوى المظهر الخارجي، بل ذلك النوع الذي ينبع من أعماقك. وإذا وجدت صعوبة في ذلك، أنت بحاجة إلى البدء باستعادة حيويّتك وحماسك.

العلامة الثالثة هي القدرة على رؤية الجوانب الرائعة لجميع من حولك. فالإكتفاء بملاحظة النواحي السلبية يشير إلى نظرة سيئة جداً للحياة. من المحتمل أن ترى نفسك محاطاً بالأشرار الذين يحاولون إيذاءك. وهذه النظرة التشاؤمية للحياة لا يمكن أن تؤدّي سوى إلى التعاسة. ذلك أنّه من الصعب جداً أن تجذب السعادة بمثل هذه الصورة القائمة للعالم.

بالمقابل، فإنّ القدرة على رؤية الناحية الإيجابية للآخرين تشير إلى أنّك تملك قلب إنسان رائع وتشكّل صيغة واضحة للسعادة. وإن لم تكن قد بلغت هذه الحالة بعد، حاول إيجاد شيء إيجابي لدى شخص أو اثنين على الأقلّ كلّ يوم، وعبر عن ثنائك عندما تلاحظ فكرة أو عملاً مثيراً للإعجاب. هكذا، لتحرير نفسك

من التفكير السلبي، اسع إلى ملاحظة الجوانب الإيجابية لدى من حولك والتعبير عنها.

أما العلامة الأخيرة على أنك تغلبت على التفكير السلبي فتتمثل في الاعتقاد أنك موجود في هذا العالم لخدمة غرض أبعد منك. فنحن نكتسب إحساساً عميقاً بالسعادة عندما نشعر أننا ساهمنا في سعادة الآخرين، أو بتعبير آخر، عندما ندرك أننا ساعدنا في جعل هذا العالم مكاناً أفضل. وربما ما من شكل آخر من أشكال السعادة يمكن أن يولد الفرحة الأعظم من ذلك الذي نشعر به عندما نعلم أنّ الحياة التي اخترناها وقراراتنا بأن نتبع قلوبنا، والجهد الذي بذلناه لنكون على أفضل وجه ممكن أدت إلى زيادة سعادة الآخرين.

أمل أن تسترشد بهذه الإشارات الأربع للسعادة وأنت تتعرّف على كلّ حالة من حالات متلازمة التعاسة في الفصول التالية.

الفصل 2

الأعراض الشائعة لمتلازمة التعاسة

11 عادة ووصفة للتغلب على الأفكار الانهزامية

:1

"أنا أحسد الناس على نجاحهم"

الشخص الذي تحسده انعكاس لذاتك المثالية

تتناول الحالة الأولى لمتلازمة التعاسة النزعة الانهزامية المتمثلة في الشعور بالحسد إزاء نجاح الآخرين. إن كنت تعاني من هذا النمط الفكري السلبي، فإنك تدرك على الأرجح أنك تشعر بالتعاسة. لكن إن اتبعت وصفتي، سستمكن من علاج عقلك من هذا النمط السلبي.

لكي تبدأ عملية علاج عقلك، أول ما عليك فعله هو تحديد سبب مشاعر الحسد لديك. من أجل ذلك، حاول أن تتظر إلى داخل قلبك. يمكنك فعلياً أن تضع يدك على قلبك إن كان ذلك يساعدك على النظر إلى داخلك. وبصفتي "طبيبك الروحي"، أود أن أطلب منك التفكير في حياتك ومحاولة تذكّر الأوقات التي أثارت فيها نجاحات شخص آخر مشاعر الحسد لديك. هل يمكنك تمييز الحالات المحددة التي أثارت لديك تلك المشاعر أكثر من غيرها؟ بينما أنت تتفكّر، ينبغي في النهاية أن تلاحظ نمطاً معيناً:

فأنت لم تشعر بالحسد عندما كان النجاح خارج مجال اهتمامك. على سبيل المثال، إن كنت تعمل في قسم المبيعات في شركة كبرى، فإنك تركز معظم طاقتك واهتمامك على تحسين نتائج مبيعاتك. لذلك عندما يكون أداء أحد زملائك في قسم المبيعات أفضل من أدائك، قد تشعر بالحسد. فلنأخذ مثلاً على ذلك مندوب مبيعات في إحدى وكالات بيع السيارات. ضع نفسك في مكان مندوب المبيعات هذا. أنت قادر على بيع سيارتين شهرياً في أفضل الأحوال. لكن مندوب المبيعات البارع في الوكالة التي تعمل فيها، والذي يجاريك في السنّ تقريباً، يبيع خمس عشرة سيارة في الشهر. أمام هذا السيناريو، من المحتمل أن تحسده على إنجازاته. لكن لماذا؟ هذا لأنّ بيع السيارات واحد من مجالات اهتمامك.

بالمقابل، لن يكون ردّ فعلك مشابهاً أمام إنجازات لاعب بايسبول محترف، حتّى لو حقّق عشرة انتصارات في الشهر. ربّما أصبت بخيبة أمل إن صدف وكنّت من محبّي فريق منافس، لكنك حتماً لن تشعر بالغيرة منه. هذا لأنك لست لاعب بايسبول محترف. في حين أنّ لاعب بايسبول رئيسي في الدوري يتمتّع بسمعة جيّدة في تحقيق الأهداف قد يشعر بالحسد إزاء إنجاز كهذا.

عندما ندرس مواقف الحسد بهذه الطريقة، نبدأ بتكوين فهم أفضل لهذا الإحساس. فنحن نشعر بالغيرة من الناس الذين يحققون نجاحاً في مجالات اهتمامنا. هذا يعني أنّ ذاك الشخص

الذي تحسده هو انعكاس لمثلك الأعلى. وما كنت لتشعر بالغيرة لو لم تكن ترغب في أن تكون مثل ذلك الشخص أو أن تحقق ما حققه.

مثلاً، إن شعرتِ الغيرة من صديقتك على خطيبها الساحر والجذاب، يشير ذلك إلى أنك تتمنين لو كنت تملكين خطيباً جذاباً مثله. ولو كان خطيبها يتمتع بشخصية منفرة وليس من نوع الرجال الذين تتجذبين إليهم عادة، فلن تحسديها على الأرجح. لكن بما أنك ترغبين في التعرف على شاب جذاب ووسيم مثله، لم تتمكني من احتواء مشاعر الغيرة، لا بل قد يدفع بك الاستياء إلى الإحساس بالكآبة أو عدم القدرة على النوم بسبب ذلك. وحسدك نابع من رغبتك في امتلاك السعادة والنجاح اللذين تمتلكهما صديقتك.

بالتالي، لكي تتغلب على مشاعر الحسد، عليك قبول حقيقتين. أولاً، تقبل أن الحسد يشير إلى مكامن اهتماماتك. وثانياً، افهم أن الناس الذين تحسدهم ليسوا أعداءك أو خصومك، بل مثلك العليا. ففي أعماقك، تريد أن تكون مثلهم وأن تنجح على غرارهم.

فكر في ما إذا كان مثالك واقعياً

تبدأ وصفتي للتغلب على الحسد بتحديد ما إذا كانت لديك القدرة على تحقيق مثالك الأعلى. من أجل ذلك، تفحص نفسك من وجهة نظر منفصلة لكي تفهم بشكل أفضل مواهبك وقدراتك.

فكر أيضاً كيف يرى الآخرون قدراتك. وإن أظهر تحليلك أن فرصك في تحقيق هدفك ضئيلة للغاية، توازي بصعوبتها صعوبة الفوز في اليانصيب، فهذا مؤشر واضح على أن هدفك ليس واقعياً بالنسبة إليك. مثلاً، إذا كان هدفك أن تصبحي أميرة، لكن مواهبك وقدراتك ومظهرك وخلفيتك العائلية عادية جداً ومتوسطة، فمن غير المحتمل أن يتم اختيارك عروساً من قبل عائلة ملكية، حتى في هذا اليوم وهذا العصر. فالأميرات اللواتي نراهن في العالم يتمتعن بشروط ومواصفات معينة تجعلهن مؤهلات للانضمام إلى الأسر الملكية وتأدية أدوار بارزة فيها. عند أخذ هذه الأمور بعين الاعتبار، يمكنك أن تحددي بسهولة ما إذا كنت مؤهلة لتصبحي أميرة. وإذا استنتجت أنك لا تملكين أي فرصة لتحقيق هذا الحلم، فما من جدوى في حسد النساء اللواتي تم اختيارهن أميرات.

كما يوضح هذا المثال، علينا ببساطة أن نتخلى عن المثل غير الواقعية ونخرجها من أذهاننا بالكامل. لا تسمح لحسدك بالتغلغل داخل عقلك. امتنع ببساطة عن الاستغراق في مشاعر الحسد، وعند إحساسك بها، دعها تمرّ بك وتتقضي. فهذا أفضل إجراء يمكن اتخاذه. لكنك قد تتساءل ما إذا كان الاستسلام هو فعلاً الحل الصحيح. في هذا الصدد، تتمثل نصيحتي التالية في أن تغيّر مثلك العليا. إذ لا ينبغي أن تتحصر نواياك في التخلي عن كل شيء، بل في تبني مثال مختلف يتلاءم مع المثال الذي ولدت حقاً لتحقيقه. فبالطبع، ثمة حالات قد يكون فيها النجاح الذي تحسد

الأخرين عليه ضمن مجالات قدراتك. لكن إن كان مثالك بعيداً عن متناولك، ولا تملك أدنى فرصة في الوصول إليه، أنصحك في التخلي عنه والبحث عن مثل واقعية تعكس قدراتك الحقيقية.

اعتبر الأشخاص الذين تحسدهم قدوة للنجاح

لكن ماذا تفعل إن كنت تملك القدرة على تحقيق هدفك المثالي؟ لنفكر في لاعب البايستول المحترف الذي يحتل المرتبة الخامسة والذي يهدف لأن يصبح في المرتبة الثالثة، فيحسن أداءه إلى أن يحتل المرتبة الرابعة. هذا مثال قابل للتحقيق بالتأكيد ومن الممكن إنجازه إن بذل اللاعب الجهد اللازم من أجل ذلك.

في هذه الحالة، لا يجدر بنا أن نسمح لأنفسنا بالانغماس في الحسد، بل أن نقبل أن الشخص الذي نحسده انعكاسٌ لمثالنا الأعلى. وعندئذٍ علينا أن نغير عقليتنا وننظر إلى هذا الشخص ليس كمصدر استياء بل كقدوة نحتذي بها لنحقق أحلامنا. فبتغيير وجهة نظرنا بهذه الطريقة، سيسهل علينا التعرف على الصفات الاستثنائية لدى هذا الشخص والتي نفتقر إليها. وهذه الصفات هي مفاتيح النجاح التي ينبغي أن نتعلمها ونطورها.

من الضروري أن نتعلم من الأشخاص الذين يثيرون لدينا مشاعر الحسد وأن نعتبرهم قدوة لنا لأن ذلك سيساعدنا على تحسين فرص نجاحنا. ويتطلب هذا الأمر مراقبة وتحليلاً دقيقين، لكننا نجد دائماً أمراً استثنائياً لدى أولئك الأشخاص يسمح لهم بتحقيق نتائج مميزة. فلنعد إلى مثال بائع السيارات. في وضعه، لا

يمكننا القول بشكل قاطع إنه لا يملك فرصة لتحقيق هدفه. فقد تكون لديه القدرة ليصبح مندوب مبيعات بارعاً، وذلك إن درس بعناية كيف تمكّن مندوب المبيعات البارع من تحقيق النجاح. وراء أي إنجاز مميّز، ثمة دائماً أسباب وشروط معيّنة جعلته ممكناً. مثلاً، ربّما طوّر صاحبه شبكة علاقات واسعة. وربّما كان يستخدم أيضاً تقنية معيّنة لإقناع العملاء بالموافقة على الشراء. ومن المحتمل أنه يعير اهتماماً خاصاً لبدلته ومظهره عموماً. وربّما كان يملك طريقته الخاصة في تقديم العرض والتحدّث مع العملاء عند الاتّصال بهم. ومن المرجّح أن تكشف المراقبة الدقيقة عدّة أسرار لنجاحه.

قد لا تساعدك دراسة نجاحات هذا الشخص على بيع خمس عشرة سيّارة في الحال، لكنّها ستساعدك على تحسين أدائك تدريجياً. فمن بيع سيّارتين في الشهر، قد تقفز إلى ثلاثة، ولاحقاً سنّة، وتتحمّن تدريجياً حتّى تتمكّن من بيع خمس عشرة سيّارة. وعندما تبلغ أخيراً هدفك ببيع خمس عشرة سيّارة، تلك هي اللحظة التي تبدأ فيها المنافسة فعلاً.

خلال عمليّة التعلّم من قدوتك، عليك أن تتذكّر أنه لا يجدر بك الانتقال من قيمة إنجازاته. عوضاً عن ذلك، من الأهميّة بمكان أن تحترمه كقدوة وتتنظر إليه كشخص قيّم تتعلّم منه. فمن المهمّ جدّاً تنمية موقف إيجابي نحوه ونحو نجاحاته.

ختاماً، نحن نحسد الأشخاص الناجحين لأنهم نجحوا في مجال اهتمامنا ولأنهم يمثلون الشخص الذي نريد أن نكون. إنهم

انعكاس لمثلنا العليا، ولذلك، لكي نتغلب على حسدنا، علينا أن نبدأ بتقبلهم كذلك. من ثم، علينا أن نحدّد ما إذا كانت هذه المثل واقعية بالنسبة إلينا أم لا. وإن لم تكن كذلك، ينبغي أن نتخلى عنها ونستبدلها بمثل أخرى تعكس إمكانياتنا الحقيقية. بعد ذلك، يجب أن نبذل كلّ جهودنا ونثابر حتّى النجاح. لكن إن كنّا نملك القدرة على بلوغ مثلنا الأصلية بالعمل الجادّ، لا يجدر بنا أن نحسد الأشخاص الناجحين أو ننتقص من قيمتهم، بل أن ننظر إليهم كقدوة نتعلّم منها أسرار النجاح. ومن دون شكّ، ستحوّل هذه الجهود أنماط الحسد السلبية لدينا إلى أنماط إيجابية منتجة وسامية ونبيلة.

2

"لقد فقدت حماستي تماماً"

عليك أن تولد حماسك بنفسك

قبل أن أشرح حلّي للمشكلة، علينا أن نبدأ في التفكير في سبب معاناتك من قلة الحماسة في المقام الأول. لماذا اختفت حماسك؟ هل لأنك سمحتَ لنفسك أساساً باعتماد موقف لامبالٍ تجاه الحياة؟ تنتج هذه اللامبالاة من احتفاظك بصورة ذاتية سلبية في عقلك.

الموقف اللامبالي هو الشعور بالانجراف إلى هدف، يوماً بعد يوم، مع مثل عليا صغيرة جداً وانعدام الإدراك الواعي لهدفك في الحياة. بتعبير أبسط، أنت لا تملك إحساساً واضحاً بالاتجاه أو الهدف. ولدى التفكير في الأمر، قد تدرك أنك تمضي يومك متمنياً أن يأتي الحظ إليك، مثل العثور على نبتة برسيم ذات أربع ورقات على الرصيف. أو ربّما تمضي يومك وأنت تفكر أنك إن فزت بالجائزة الكبرى في اليانصيب، فقد تستعيد حماسك.

تنتج قلة الحماسة عن عدد كبير من الأسباب التي تختلف من شخص إلى آخر، ولذلك لا يمكنني تعميم حالة واحدة على

كلّ من يعاني من هذه المشكلة. ففي حين أنّ الإنهاك الذي يصيب أحد الأشخاص قد يكون ناتجاً عن حالة فيزيائية، كالإرهاق الجسدي أو المرض، يواجه آخر إحساساً بالفشل نتيجة خطأ كبير ارتكبه في العمل. وثمة آخرون أيضاً يعانون من الحزن العميق بعد وقوعهم في الحبّ عدّة مرّات وتحطّم قلوبهم. بالتالي أنا لا أدري تحديداً ما الذي تسبّب في خسارتك لحماستك، لكنني أملك وصفة تساعدك على استعادة حماستك للحياة.

أول ما عليك فعله هو أن تفهم سبب فقدانك لحماستك. فعندما تتفحص الأفكار الكامنة خلف موقفك المفكّك، ستجد لديك اعتقاداً راسخاً بأنك مهما حاولت، سيكون مصيرك الفشل. وإن تعمّقت في التفكير في أسباب هذا الشعور، ستدرك على الأرجح أنّه نتيجة لفشل مررت به في مرحلة ما من حياتك.

كخطوة تالية، عليك أن تقرّر ما تريد القيام به حيال وضعك. هل تريد أن تبقى حيث أنت؟ أم تريد التغيير؟ ثمة أمر مؤكّد: من غير المحتمل أن يجديك شيئاً انتظار عودة حماستك من تلقاء نفسها. فهذا أمر مستبعد، تماماً مثل انتظار سقوط هديّة من الفضاء الخارجي بين يديك، أو اكتشاف مصباح علاء الدين وتمني اتقاد حماستك من جديد والنجاح في عملك.

بالطبع، تسقط الكويكبات أحياناً في الغلاف الجوّي للأرض، لذلك إن كنت تشعر أنّ أفضل ما يمكنك فعله حالياً هو انتظار عودة حماستك أو حدوث شيء يوقظها من سباتها، فانظر، مهما طال انتظارك. فثمة بالفعل حالات تكون فيها قلة الحماسة ظاهرة

مؤقتة، وتركها حتى تعود من تلقاء نفسها حلّ من الحلول.

لكن إن أردت، يمكنك البدء بالتغيير حالاً عبر اتّخاذ الخطوة الثالثة، وذلك بأن تتخيّل أفضل حال يمكن أن تكون عليه. فإن تمكّنت من تكوين صورة ذهنية واضحة لذاتك المثالية، أو إن شعر قلبك ولو برغبة ضئيلة في تحسين وضعك الحالي، فهذا دليل على قدرتك على تحقيق تحسين هائل.

ضع أهدافاً صغيرة لتحفيز نفسك

عندما تتخذ هذه الخطوات الثلاث وتصبح جاهزاً لاستعادة حماسك، ماذا تفعل لإعادتها؟ عندما تشعر أنّ حماسك تبدّدت تماماً ثمّة طريقة حقيقية واحدة لإعادتها، ألا وهي أن تكون شخصاً حماسياً، أي أن تولّد حماسك بنفسك.

من أفضل الطرق التي أوصي بها لتجديد الحماسة هي وضع أهداف قابلة للتحقيق. إنّه أسلوب "الجزرة والعصا"، وقد وجدته فعّالاً لتحفيز النفس وإخراجها من حالة الخمول. في الوقت الحالي، أنت في أمسّ الحاجة إلى أهداف واقعية يمكن بلوغها، تماماً كما يحتاج الحصان المنهك إلى جزرة لكي يتحرّز للسير من جديد.

لمواصلة مثال الجزرة، عليك أن تولي اهتماماً خاصّاً إلى نوع الجزرة التي تختارها والمكان الذي تقرّر وضعها فيه. ضعها في أقرب مكان ممكن، وبالارتفاع المناسب تماماً لكي تضمن أن تكون في متناولك. يجب أيضاً أن تكون صغيرة بما فيه الكفاية

حتى تتمكن من قضم نصفها في المحاولة الأولى. بعبارة أخرى، ضع هدفاً واقعياً بحيث تتمكن من تذوق النجاح بسرعة وتجد حافظاً لمواصلة العمل نحو تحقيق أهداف جديدة.

ما أودّ التأكيد عليه أنه لكي يحفزك الهدف، يجب أن يكون قابلاً للتحقيق، وإلا فإنك ستضيع الهدف إن وضعت على مسافة ميل أو ميلين منك. يجب أن يكون نصب عينيك تماماً، مثلما توضع الجزرة على بعد مسافة قصيرة من عيني الحصان.

العنصر الثاني الذي أودّ التأكيد عليه هو ألا يكون هذا الهدف عظيماً جداً أو مثالياً. فاختيار هدف طموح للغاية لدرجة ألا تتمكن من بلوغه خلال حياتك لن يساعدك إطلاقاً على استعادة حماسك المتراخية. تحتاج حماسك إلى هدف بسيط وفي متناول يدك لكنه يعطيك إحساساً بالنجاح. ففي وضعك الحالي، أنت بحاجة إلى تذوق الإحساس بالإنجاز وتذكر طعم النجاح.

إذاً، أنت بحاجة إلى هدف يمكنك بلوغه عن طريق اتخاذ خطوات بسيطة وإدخال تحسينات صغيرة على حياتك. لذا إن كنت طالباً جامعياً، فإنّ التفوق في جميع المواد التي ستأخذها في هذا الفصل الدراسي ليس هدفاً مناسباً لك. بدلاً من ذلك، ضع هدفاً أكثر تواضعاً، كتحسين درجاتك في امتحانات إحدى المواد التي لا تبرع فيها أو تحسين درجاتك أكثر في إحدى المواد التي يُعتبر أدائك فيها مقبولاً. قرّر أن تتحسن في مادة واحدة، وهذا كافٍ كبداية.

مثال آخر على ذلك، عامل شركة يعاني من ضعف في أدائه ويكافح بوضوح بقلة حماس. نصيحتي له مشابهة: عليه

الامتناع عن محاولة إنجاز كثير من الأشياء في الوقت نفسه والتفكير بهدوء بدلاً من ذلك في ما يمكنه القيام به فوراً لإجراء تحسينات بسيطة وممكنة في عمله وأدائه.

يمكنه مثلاً أن يبدأ بتنظيم مكتبه. فمن الأسباب الشائعة للسخط والإحباط في مكان العمل حالة الفوضى التي تعم الأوراق والملفات في أغلب الأوقات وتعرقل التقدم. وصدق أو لا تصدق، فإن هذا سبب شائع جداً للشخصية العصبية وسريعة الانفعال التي يكتسبها رجال الأعمال. فإن كان مكان عملك في حالة فوضى، أول ما عليك فعله هو تنظيف سطح مكتبك وتنظيم ملفاتك. افرز أوراقك وملفاتك وافصل ما تم إنجازه عما يحتاج إلى مزيد من العمل. بعد ذلك، اهتم بالملفات العالقة وحدد لها مواعيد نهائية، وضع جانباً الملفات المنجزة. فبهذه الخطوات البسيطة لتنظيم مكان العمل يمكنك استعادة الوضوح والشعور بالتحفز من جديد.

ينطبق المبدأ الأساسي نفسه على المنزل. فحتى إن كنت تعلمين أنّ منزلك في حالة فوضى وبحاجة إلى تنظيف وترتيب، ثمة أوقات لا تشعرين فيها أنّك تستطيعين حمل نفسك على فعل ذلك. وقد يكون أحد أسباب قلة حماسك أنّ منزلك كبير جداً ويصعب عليك الاهتمام به طوال الوقت. وربما ما إن تنتهين من تنظيفه حتى تعيده أسرتك إلى حالته السابقة، الأمر الذي يسبب لك الإحباط.

من الخطوات البسيطة لتحسين هذا الوضع طلب المرأة من زوجها وضع أشياءه في مكانها. إن وافق، سيساعدها ذلك على

الحدّ من الفوضى. وإن كانت المشكلة في الأطفال وليس في الزوج، ثمّة طرق لتعليمهم ترتيب الفوضى التي يسبّبونها.

في بعض الأحيان، قد تكون المشكلة ناتجة تماماً عن انعدام الحافز لديك. إليك بعض الخطوات البسيطة التي يمكنك اتّخاذها في هذه الحالة أيضاً. مثلاً، يمكنك تخصيص مهام تنظيف مختلفة لكل يوم من أيام الأسبوع لجعل أهدافك أكثر قابلية للتحقيق وأقلّ ثقلاً. مثلاً، يمكن تخصيص غرفة لكلّ يوم من أيام الأسبوع. يوم الاثنين لتنظيف الحمام، والثلاثاء للمطبخ، والأربعاء لغرفة المعيشة، والخميس لغرفة النوم، والجمعة للفناء الخلفي والحديقة، وهلمّ جزءاً. فقد تكون قلة الحماسة ناتجة عن إحساس بالإرهاق من فكرة تنظيف المنزل بالكامل في يوم واحد، فيقرّر كثيرون في النهاية انتظار حلول الربيع لتنظيفه من أساسه.

إن لم تساعدك هذه الخطوات البسيطة على التحفّز وفضّلت انتظار حماسك لتأتي إليك أو تهبط عليك من مكان آخر، فلا حلول لديّ أقدمها. ما عليك في هذه الحالة سوى الانتظار.

لكن إن أردت فعل شيء لتحسين وضعك ولديك الاستعداد لاتّخاذ الإجراء اللازم، فإنني أنصحك بالبدء بشيء واقعي وقابل للتحقيق. اهدف إلى إجراء تحسينات بسيطة وأساسية، وفي هذه الحالة، أنا على يقين من أنّ حماسك ستعود إليك.

"أعيش في خوف دائم من التعرّض للأذى"

الخوف من التعرّض للأذى هو نتيجة لتجربة مريرة في الماضي

من شأن العيش في خوف مستمرّ من التعرّض للأذى أن يكون كفاحاً بحدّ ذاته. وريّما ما من أحد يعاني من هذا الخوف يمكنه أن يعلن أنّه شعر يوماً بالسعادة. بهذا المعنى، قد يكون هذا النوع من الخوف النمط الفكري الانهزامي الذي يوضح على أفضل وجه كيف تتجلى متلازمة التعاسة في حياتنا اليومية.

من المهمّ أن نبدأ بالفهم أنّ هذه المعضلة جوهرية لدى النوع البشري. إذ ينشأ هذا الخوف تحديداً من دافعنا الطبيعي للعيش في مجتمعات كبيرة. فبما أنّنا اجتماعيون بطبيعتنا، لا يمكن أن تكون سعادتنا أو تعاستنا معزولة تماماً عن تأثير المحيطين بنا وبقية المجتمع البشري. فكما أنّ سلوكنا قد يجلب الفرح أو الحزن لشخص آخر، من شأن سلوك الآخرين أن يؤثر على حالتنا الذهنية. وهذا جانب من جوانب الحياة التي لا بدّ لنا من تقبلها.

إن كنت محاطاً برجال ونساء ودودين ولطفاء، يقدّمون لك الدعم، ويجلبون أخباراً إيجابية، ويساعدونك على النجاح، فلن تحتاج إلى كثير من الجهد لتشعر بالرضى والسعادة بينهم. بالمقابل، إن كنت تعيش وسط أشخاص لا يكفّون عن الاستخفاف بالآخرين، وانتقادهم، وعدم الوثوق بهم، فإنّ السعادة قد تبدو لك ترفاً نادراً. وإن كانت الحالة الأخيرة تنطبق عليك، فمن المحتمل أن ترى العالم مليئاً بالعداوة والأذى. ولو تفحصنا عن كذب أولئك الذين اكتسبوا هذه النظرة إلى العالم، سنجد على الأرجح كثيراً منهم يحملون عبئاً عاطفياً لبعض التجارب المؤذية في الماضي.

تماماً كما أنّ الخوف من الكلاب نابع من ذكرى رهيبية لنجاح أو عضة كلب في الماضي، خلال الطفولة على الأرجح، فإنّ الخوف من التعرّض للأذى من قبل شخص آخر ناتج غالباً عن صدمة لتجربة مؤلمة في الماضي. فبالنسبة إلى الطفل، من شأن نباح أو عضة كلب غاضب أن تسبّب صدمة قاسية إلى حدّ أنّ مجرد رؤية كلب في سنّ البلوغ قد تسبّب له الخوف. كذلك، إن تعرّض المرء للأذى أو الخيانة في حياته، من شأن الألم الناتج عن ذلك أن ينطبع في الذاكرة ويسبّب الخوف من الوقوع ضحية تجربة مشابهة مرّة أخرى.

على سبيل المثال، يُعتبر الأشخاص الذين عايشوا تجربة الانفصال مع عدّة شركاء أكثر عرضة لتكوين اعتقاد راسخ أنّ أيّ شريك محتمل سيرحل عنه في نهاية المطاف. فيتحوّل هذا

الاعتقاد إلى قلق، والقلق إلى بحث عن "علامات" لتأكيد صحّة الشكّ في أنّ الشريك الجديد سيجلب معه الخيبة مجدّداً.

يُعدّ مكان العمل من الأماكن الأخرى التي يصارع فيها الناس آثار صدمات الماضي. فمن الشائع أن يخرج زميلان لتناول المشروبات معاً وإجراء حديث مريح ومنفتح، لا سيّما إن كانا يتبادلان الثقة والاهتمام الحقيقي براحة بعضهما. وكما يفعل الأصدقاء عادة، من الطبيعي أن تثق إحدى الزميلات بزميلها وتخبره مثلاً عن خطأ تحاول الاعتراف به لمديرها. لكن ماذا يحدث إن اكتشفت في اليوم التالي أنّ مديرها عرف بالأمر وأخذ يسألها عمّا يجري؟ لقد فتحت قلبها لزميلها وأطلّعته على كلّ التفاصيل لاعتقادها أنّها تستطيع الوثوق به. حتّى إنّها شكرته على كونه صديقاً حقيقياً، لكنّها تشعر الآن أنّها تعرّضت للخيانة.

هذه الحالات شائعة، لا سيّما في عالم الأعمال التنافسي. إذ يعتقد بعض الناس أنّ من واجبهم التصرف مثل الكلاب البوليسية ومطاردة الأنشطة المشبوهة وإبلاغ رؤسائهم بها. يحاول هؤلاء كسب رضى رؤسائهم من خلال حسّ الولاء لديهم. وقد يتظاهر بعضهم عمداً أنّه صديق، لكن ما يلبث أن يدير ظهره لزميله. أمّا المدراء، فيجدون هذا السلوك مفيداً لهم للغاية لأنّه يساعدهم على تفادي المشاكل المحتملة.

غير أنّ الأشخاص الذين يتعرّضون للخيانة يميلون إلى معاناة الألم لفترة من الوقت، ومن شأن بعضهم أن يمتنع عن

الوثوق بأحد مرّة أخرى. لكنّ هذا السلوك لا يساهم سوى في عزلهم عن زملائهم.

ومن السيناريوهات الأخرى انتشار الشائعات حول المسائل الخاصّة لإيذاء سمعة الناس وإعاقة فرص ترقيتهم. والسيناريوهات عديدة في هذا المجال، وعندما تحدث تسبّب الأذى. ومن شأن الألم الناتج عن ذلك أن يولّد خوفاً دائماً، وعجزاً عن الوثوق بالآخرين، الأمر الذي يدفع بالضحية إلى بناء قوقعة قاسية والانعزال فيها.

تولّد الصورة الذاتية الإيجابية هالة تحمي من الأذى

عندما ندرس بعناية الأشخاص الذين يعتقدون أنّهم ضحايا دائمون للأذى، ماذا نجد برأيك؟ ما نجده أنّ الخطأ لا يرتكبه فقط أولئك الذين يسبّبون الأذى. إذ تكشف الدراسة عن كثب وجود عنصر مشترك بين الضحايا، ألا وهو هالة عقدة الضحية. ما أقصده أنّ أولئك الأشخاص يعطون الانطباع للآخرين أنّهم يشعرون بالأذى دائماً ويتوقّعون التعرّض لمزيد من المواقف المؤلمة.

على سبيل المثال، من الأخطاء النموذجية التي يرتكبونها كشف نقاط ضعفهم بتهوّر، ومنح الآخرين فرصة لذرّ الملح على جراحهم. وهذه نتيجة للقصور الذي يعانون منه في حب الذات السليم. فهم يملكون رغبة لا واعية بتدمير الذات تظهر عرضياً وبشكل متكرّر. ومن المرجّح أن تكون نكسة أو فشل تعرّضوا له في الماضي هو المسؤول عن إحساس قوي باحتقار الذات ترسخ

في أعماقهم وظلّ يردّد لهم أنهم أشخاص تافهين، وفاشلين، ولا يساوون شيئاً.

إن وجدت نفسك في أوضاع كهذه، أنصحك باستخدام التفكير الإيجابي لإخراج نفسك من تأثيرات أفكارك الباطنية. فإن واصلت الاعتقاد أنك شخص تافه، ولست بارعاً بما فيه الكفاية لتحقق شيئاً، ستجد نفسك مجرد كتلة من اليأس والإحباط. ويجب تغيير هذه الأفكار السلبية واستبدالها باعتقاد قوي أنك إنسان رائع. ارسم صورة قويّة في ذهنك، يوماً بعد يوم، للحقّ الذي منحك إياه الله في أن تكون سعيداً. تخيل كيف أنّ الله وهبك الحياة وجعل بلوغ السعادة واجباً عليك.

بتلك الطريقة، ستتضح إيجابية بحيث لن يتمكن أحد من انتقادك خوفاً من أن يرتدّ الانتقاد إليهم. ولن يتمكن أحد من إيذائك بعد الآن، لأنك دائم البهجة والمرح والنجاح، وكلّ شيء سلبي يقوله الآخرون عنك ينعكس عليهم بشكل سيئ، ويعطيهم الانطباع أنهم قد يكونون هم المستائين منك.

أما بالاستغراق في الكتابة والقنوط، فإنك عملياً تمنح الآخرين أسباباً للموافقة على أيّ ملاحظات سلبية ينشرها الناس عنك. وبالنظر إلى معضلتك من هذه الزاوية، ستري كم أنّه من المهمّ الكفّ عن إيجاد العيوب في الآخرين والبدء بتحمّل مسؤولية التغلّب على هذه المشكلة عن طريق تنمية احترام أكبر للذات، وتبديل موقفك، وتغيير أجوائك.

إجراءات بسيطة لتوليد الطاقة الإيجابية

ما الذي يمكنك فعله لتوليد جوّ إيجابي وتكوين صورة ذاتية إيجابية؟ في الجوهر، عليك إعطاء الناس انطباعاً أنّ أشياء رائعة تحدث معك، وذلك من خلال المشاركة في متع الحياة البسيطة واكتشاف بذور السعادة والنجاح ضمن محيطك. وحتى إن كنت تشعر بالإحباط بسبب المشاكل التي تحتاج إلى التعامل معها، يمكنك استخدام تقنيات بسيطة لتغيير مزاجك. بإمكانك مثلاً تجديد مظهرك بربطة عنق جديدة وعالية الجودة، ذات طراز لا تختاره عادة. وربما تختار لوناً بهيجاً، كالأحمر مثلاً. بإمكانك أيضاً أن تدلّل نفسك بأمسية تتناول فيها الطعام الجيد في مطعم شهير، أو ببدلة أو فستان مصنوع لك خصيصاً، أو بحذاء حلّمت به طويلاً. فإدخال لمسة جديدة على روتينك اليومي هو طريقة بسيطة جداً لرفع معنوياتك.

إن كانت علاقتك الزوجية تمرّ بفترة من المشاحنات الشديدة، من شأن تغيير بسيط في مظهرك أن يحدث فرقاً مدهشاً. فقد تكون زوجتك محببة من رؤيتك بمجموعة الملابس نفسها كلّ يوم. لكن بإدخال شيء جديد وأنيق، ستثير فضولها وتفتح حديثاً. وعندما تسألك زوجتك عمّا إذا كان قد حدث معك شيء مميّز، يمكنك أن تجيب "لا شيء معيّن"، لتثير اهتمامها وفضلوها أكثر وتحظى بفرصة أكبر بتمضية وقت ممتع معاً.

ثمّة عدد كبير من الخطوات المشابهة التي يمكن أن تضيفي نكهة جديدة إلى روتينك اليومي وتعيد البهجة إلى حياتك. فالجهود

البسيطة التي نبذلها في حياتنا اليومية هي التي تفتح آفاقاً جديدة من الأمل لمستقبلنا. ومن شأن تدابير بسيطة كهذه أن تزيل الاستياء من خلال توليد جوّ من النجاح والسعادة.

بالنهاية فإنّ الأوضاع المؤذية هي نتيجة لموقفك أنت، والسبب لا يكمن في الآخرين. فعندما تتأذى مشاعرك بسبب ملاحظة غير لائقة من قبل شخص آخر، اعلم أنك كنت تعطيها أهميّة مبالغاً فيها. فبعض الأشخاص لا يسمحون إطلاقاً لأنفسهم بالتأثر بالتصريحات السلبية، بل يتركون الكلمات تمرّ بهم ببساطة كما لو أنّ شيئاً لم يكن. وشعورهم القويّ بالثقة بالنفس هو الذي يسمح لهم بذلك.

لكن إن كان تقديرك لذاتك ضعيفاً، ستميل إلى تصديق ملاحظات الآخرين السلبية. وفي هذه الحالة ستؤذيك كلماتهم بالطبع. وهذا سبب آخر من الأسباب التي تدفعني دوماً إلى التأكيد على مدى أهميّة بناء صورة ذاتية إيجابية وبناءة.

بعد إجراء كلّ هذه التغييرات على موقفك اليومي ونجاحك في إعادة البهجة إلى حياتك، تتمثّل الخطوة التالية لتوليد هالة من الإيجابية في اتّخاذ إجراءات استباقية، مثل مجاملة الآخرين.

ماذا يحدث عندما تواجه أزمة أو تكون غارقاً في اليأس؟ لا شك أنّك تجد صعوبة في التركيز على أيّ شيء في ما عدا الظروف البائسة التي تمرّ بها. فيجعلك هذا التركيز تغفل عن حياة الناس من حولك. وحتىّ عندما تتلقّى مجاملة، قد تكون مستغرقاً في صورتك الانهزامية بحيث يبدو لك ذلك مجرد إطرء.

وقد يتعلّق ذهنك بشكل كامل بصورتك الذاتية اليائسة.

أعتقد أنّه ما من ظرف في الحياة يستدعي منح المجاملات أكثر من الأوقات التي نكون فيها غارقين في اليأس. فعوضاً عن التفكير في ظروفك الصعبة، حوّل انتباهك إلى المحيطين بك. حاول إيجاد شيء لطيف لديهم وأخبرهم بذلك. إن كانوا أشخاصاً رائعين، لا تتردّد في قول ذلك لهم. وإن استمتعت بوجبتك، قل ذلك بصوت عالٍ ليعلم الآخرون كم استمتعت بها.

باتّخاذ المبادرة والقيام بخطوات ملموسة للتعبير عن موقف إيجابي، مثل إعطاء المجاملات، فإننا نفتح آفاقاً جديدة للمستقبل. عندما نعاني من هذا العارض من أعراض متلازمة التعاسة، علينا أن نتذكّر أنّ سرّ العلاج يكمن في عدم توقّع تغيّر الآخرين، بل في المثابرة على تغيير موقفنا من السلبية إلى الإيجابية.

ينطبق الأمر نفسه على أولئك الذين يعانون من قلة تقدير الذات بسبب ضعف الأداء الأكاديمي أو انخفاض مستوى الذكاء. فقد نظنّ أنّه من الصواب أن ننسب انتقاد الآخرين إلى خلفيتنا الأكاديمية أو مستوى ذكائنا، لكن علينا أن نتذكّر أنّه ثمة عدد كبير من الأشخاص من ذوي المستوى التعليمي الضعيف الذين بلغوا النجاح وحققوا إنجازات في حياتهم. فإحساسنا بالألم ليس ناتجاً عن خلفيتنا بل عن قلة تقديرنا لذاتنا. وقلة تقدير الذات هي التي تسبّب لنا الألم وتجعلنا نعتقد أنّ الناس يحاولون إيذاءنا.

بالتالي، يكمن الحلّ في المثابرة حتّى تتمكن من تحقيق نتائج تُظهر قدراتك الحقيقية. ثابر على العمل حتّى يرى الناس كم أنت

مذهل. فعملك الشاقّ سيمنعهم من انتقادك. وفي حين أنّ المستقبل يُغلق أبوابه في وجه أولئك الذين يلقون اللوم على الآخرين، فإنّه يفتح أبواب الأمل أمام من يتحمّلون مسؤولية مشاكلهم الكاملة ويتخذون القرار الحاسم لتغيير أنفسهم.

مكتبة
t.me/t_pdf

"أنا أكافح لأثبت نفسي"

تأكيد الذات تعبيرٌ عن الفردية التي منحنا إيّاها الله

يكافح كثير من الناس لإيجاد أفضل السبل لإثبات أنفسهم، وهذا أمر مفهوم. لهذه المعضلة علاقة كبيرة بالطبيعة الثنائية لتأكيد الذات، فإمّا أن يكون مفعولها إيجابياً أو سلبياً، اعتماداً على كيفية استخدامها. لهذا السبب، من الصعب أن نعرف ما إذا كان تأكيدنا لذواتنا إيجابياً أم سلبياً. وثمة أمثلة عديدة على مَرّ التاريخ البشري تثبت أنّ تأكيد الذات أدى دوراً أساسياً في إنجازات الرجال والنساء العظماء، وهذا ما يجعله أكثر تعقيداً.

دعونا نبحث في تأكيد الذات لنفهمه على نحو أفضل. والسؤال الأساسي الذي يطرح هنا هو لماذا نشعر نحن البشر برغبة طبيعية في تأكيد أنفسنا. من أين تتبع هذه الرغبة؟ هل تنشأ من جانب شرّير في ذواتنا؟ ثمة سببان أساسيان لامتلاكنا جميعاً ميلاً بدرجة معينة لتأكيد أنفسنا.

أولاً، ينشأ تأكيد الذات من رغبة في التعبير عن شخصيتنا

الفريدة. فجميعنا متساوون أمام الله. لكن في الوقت نفسه، منحنا الله الحرية لنصبح أفراداً مميزين. فامتلاك شخصيات فريدة يعني تأكيد الاختلافات بين الناس، وهذه حكمة الله تعالى في خلقه. فقد وهبنا نعمة الفردية والقدرة على التعبير عن الذات لكي نعبر عن اختلافاتنا. وهذا أساس رغبتنا في تأكيد صفاتنا الفريدة.

بهذا المعنى، فإن تأكيد الذات ليس أمراً خاطئاً. إذ يمكننا مقارنة مسعى كل إنسان للتعبير عن فرديته بالجهد الذي تبذله الزهرة في النمو على نحو أطول أو أجمل بقليل من بقية الأزهار. بهذا المعنى، كل ما في الطبيعة يؤكد نفسه أيضاً. ولا أحد يدين الأزهار لمحاولتها التعبير عن جمالها الفردي، من هنا فإنه من السخف القول إن تأكيد الذات تعبير عن الشر.

ثانياً، ينبع تأكيد الذات من الرغبة في تعزيز قيمتنا كأفراد. فجميعنا نريد أن نكون قادرين على تحقيق إنجازات عظيمة، واكتساب القيمة والعرفان. وتشكل هذه الرغبات جزءاً قيماً ومتأصلاً من إنسانيتنا. فمن دونها، لا يمكننا الشعور بالرغبة في خدمة المجتمع والمساهمة في تقدم الحضارة، ذلك أن حس احترام الذات والرغبة في بلوغ العظمة شكلاً دافعاً حيويماً شجع البشرية على المساهمة في تنمية وتطوير مجتمعاتنا.

بالتالي، يمثل تأكيد الذات رغبة النفس البشرية في الشعور بالقيمة في أعين من حولنا واعترافهم بإنجازاتنا. ففي أعماق النفس البشرية يكمن أمل أو طاقة قوية تسعى إلى تحقيق التقدم المستمر.

باختصار، ينشأ تأكيد الذات من رغبة كل إنسان في أن يكون فريداً، وأن يصبح شخصاً أفضل، ويكتسب الاحترام، ويتقدّم أكثر نحو العظمة. وهذه الرغبة بحدّ ذاتها لا تشتمل على شرّ متأصل. لكنّ المعضلة التي نواجهها تكمن في تحديد كم ينبغي أن نثبت أنفسنا.

تأكيد الذات الإيجابي لا يمَسّ بسعادة الآخرين

إذا كان تأكيد الذات جانباً متصلاً في النفس البشرية، فهل يعني ذلك أنه لا جدوى من محاولة كبحه، وأنه لا يمكننا فعل شيء حياله؟ نحن نعلم أننا لا نستطيع أن نلغي تماماً رغبتنا في تأكيد أنفسنا لأنّ تأكيد الذات جزء متأصل وهادف من الفردية والإنجازات البشرية. لكن تنشأ المعضلة عندما نتناول تأكيد الذات بالعلاقة مع الأشخاص من حولنا. والسؤال الذي يطرح نفسه لا يتناول فحسب كيفية نموّنا وإنجازاتنا كأفراد، بل كذلك التأثيرات التي يخلفها تأكيد الذات على سعادة الآخرين.

فلنعد إلى مثال الزهرة. يمكننا القول إنّ جمال الحديقة هو نتيجة الجهد الذي تضعه كل زهرة في التنافس مع الأزهار الأخرى لتصبح جميلة قدر الإمكان. بالنتيجة، تتمكّن الأزهار من تحويل المناظر الطبيعية العادية إلى مشاهد رائعة الجمال. وهذا الإنجاز هو مصدر فخر وسعادة للأزهار.

بالمقابل، فكّر في ما يمكن أن يحدث إن بدأت زهرة معيّنة بالهيمنة على المشهد. فحتّى لو كانت أجمل زهرة عرفتتها البشرية،

إلا أنها تؤثر على سعادة بقية الأزهار والنباتات التي جعلت من هذا المكان موطنها وأزهرت فيه بهناء. لا شك في أن هذا الأمر سيؤدى إلى مأساة.

تحدث هذه الظاهرة في الواقع في المواطن الطبيعية. فعندما تنتشر فصيلة من الأشجار أو النباتات بسرعة كبيرة، من شأنها أن تحجب ضوء الشمس وتستهلك المغذيات الحيوية التي تحتاجها النباتات الأخرى في المنطقة، بحيث يستحيل عليها البقاء.

في حالة كهذه، من شأن تأكيد الذات أن يتحول إلى مشكلة. فعندما نكون قادرين على التعايش بطريقة سليمة مع الآخرين، يمكن لتأكيد الذات أن يلعب دوراً إيجابياً. لكن عندما يؤدى إلى هيمنة مجموعة معينة على رخاء الآخرين، من شأنه أن يتسبب بالتعاسة.

هل ينبغي السماح بقدر معين من تأكيد الذات، حتى لو كان يعيق سعادة الآخرين؟ فلنعد إلى مثال الزهرة مرة أخرى. على الأرجح، لن ينزعج معظم الناس إن وجدوا أزهاراً جميلة تغزو حديقتهم، لا بل في الواقع، قد يجلب لهم ذلك الفرح. لكن إن كانت تلك النباتات مجرد أعشاب ضارة، وليست أزهاراً جميلة ملونة، ستختلف الحكاية. فلا أحد يرغب في أن تحتكر الأعشاب الضارة حديقته الجميلة، ولهذا السبب نستثمر المال والوقت للاهتمام بها على مدار السنة.

كما يُظهر هذا المثل، يكمن العامل الأساسي الذي يجب مراعاته في معرفة ما إذا كان تأكيد الذات سيؤذي الآخرين ويمس

بسعادتهم. وهذه طريقة هامة لمساعدتك على ضبط رغبتك في إثبات نفسك.

إن كنت صغيراً في السنّ وتكافح مع رغبتك في إثبات نفسك، وهذا أمر مفهوم لا سيّما لدى الشباب، فأنت تملك درجة عالية من القدرة والحيوية على الأرجح. عليك بالتالي الحفاظ على المسار الذي تتّبعه. ونصيحتي لك أن تتنبه دائماً إلى كيفية تأثيرك على من حولك لكي لا تسبّب الأذى للآخرين. فهذه نقطة أساسية علينا أخذها بالاعتبار لكي نجد أفضل السبل لإثبات أنفسنا. فقدرتك على وضع كلّ جهدك في عملك قد تجلب لك إحساساً بالرضى عن الذات، لكن من الأهمية بمكان إعادة النظر في طريقة مقاربتك للعمل إن كانت تسبّب الإزعاج أو التعاسة للآخرين.

احترام الذات يحدّ من الرغبة العدوانية في تأكيد الذات

إن كنت تواجه مصاعب مع رغبتك القوية في إثبات نفسك، نصيحتي لك أن تحاول استخدام قدراتك بطريقة أكثر لطفاً. حاول إقامة توازن أكبر في مقاربتك للحياة. فالأشخاص الذين يثبتون أنفسهم بعدوانية أصبحوا كذلك لأنهم في عجلة كبيرة لنيل الاعتراف. كما أنّهم يركّزون كثيراً على تحقيق نتائج فورية. بعبارة أخرى، هم يسعون إلى نيل استحسان الآخرين.

هذا الميل إلى التركيز على رأي الآخرين دليل على أنّك لست راضياً تماماً عن نفسك. فأنت تشعر على الأرجح بعدم الثقة

بنفسك وتسعى إلى تأييد من الآخرين. ذلك أنّ تقديرك لذاتك وثقتك بنفسك يهتزّان إن لم تحصل على التأييد الدائم.

ما عليك فعله في البداية هو وضع أساس متين من تقدير الذات الإيجابي. بعبارة أخرى، عليك أن تكون واثقاً من قيمتك الذاتية. لتتمية هذه الثقة، عليك أن تكفّ عن طلب تأييد الآخرين والاكتفاء عوضاً عن ذلك برضاك عن نفسك. افحص إدراكك لذلك يومياً، واحرص، أيّاً يكن العمل الذي تقوم به، على أن تشعر بالفخر بإنجازاتك وبالسعادة بشأن أسلوب الحياة الذي اخترته.

ابدأ كلّ يوم بوعده تقطعه على نفسك بأن تجعل نفسك فخوراً، ثمّ اعمل على الوفاء بهذا الوعد. فهذا سيساعدك على استعمال قدراتك بطريقة لطيفة. ستبني احتياطات من القدرة وتثبت قدراتك بلطف وبهدوء ولكن بتأكيد.

تتمثّل نصيحتي الأخرى لك في وضع هدف واضح وطويل الأمد. مثلاً، يعدّ الهدف المتمثّل في نيل اعتراف شخص آخر بأسرع ما يمكن هدفاً عابراً وغير مجدٍ. فالسعي إلى الاعتراف قصير الأمد أكبر فحّ يقع فيه الشخص الميال إلى إثبات نفسه بقوة، ومن شأنه أن يؤدّي إلى الدمار الذاتي. عوضاً عن ذلك، ينبغي أن تتركّز أهدافك على آفاق طويلة المدى تكرس نفسك لها على فترة زمنية متواصلة.

يمكن تشبيه هذه العقلية بعقلية عداء الماراثون. فعندما يكون الهدف هو الجري لمسافة طويلة جداً، لا يعود لاراء الناس وملاحظاتهم أيّ أهميّة على طول الطريق، ذلك أنّ تركيزك يكون

منصباً على الحفاظ على سرعتك وعلى الاقتراب بثبات من خطّ النهاية. أما الأشخاص الذين يسعون إلى تأكيد ذواتهم بقوة فهم أكثر ميلاً إلى التفكير كعدائي المسافات القصيرة. ومع أنّ هذا التفكير ينجح في بعض الأحيان، إلا أنّ النجاح يكون قصير الأمد عادة. بالتالي، فإنّ مفتاح الانتصار في صراعاتك مع الرغبة المفرطة في تأكيد الذات يكمن في التفكير مثل عداء الماراثون وليس مثل عداء الجري السريع.

"أشعر أنني سجين الماضي"

النظر إلى مستقبل إيجابي سرّ الشفاء من الماضي

يصعب التعامل مع مشاعر العيش في الماضي. فالناس يحزنون على ماضيهم لأسباب عديدة، وقد يكون من غير العملي البحث عن حلّ يناسبهم جميعاً. لكنّ جوهر هذه المشكلة بسيط للغاية، ويكمن في الميل إلى إطالة التفكير في الماضي.

نحن البشر كائنات مثيرة للاهتمام، إذ ينظر كلّ منا إلى الواقع ويفهمه على طريقته. خذ مثلاً على ذلك الطريقة التي نتجاوب فيها مع أمر بسيط مثل يوم ممطر. إذ يجد البعض الطقس الممطر منعشاً وممتعاً، في حين يخشاه آخرون أو يستأوون منه تماماً. كما نجد تبايناً في مواقف أكثر خطورة، مثل تلقّي توبيخ من قبل المدير. ففي حين أنّ بعض الموظفين يعتبرونه دليلاً على توقّعات المدير العالية، قد يرى آخرون أنّهم غير مؤهلين بما فيه الكفاية للوظيفة.

متلماً تُظهر هذه الأمثلة، يمكن للناس أن ينظروا إلى المواقف نفسها بطرق مختلفة، الأمر الذي يقودنا إلى التساؤل

حول كيفية إنتاج مختلف وجهات النظر لتجارب حياتية مختلفة. في معظم الحالات، تؤدّي معاناة الألم العميق في الطفولة أو الشباب إلى توليد إحساس لدى المرء بأنه حبيس الماضي. إذ يعيش الألم ويستمرّ بداخله. وكثيرة هي الظروف التي تسبّب ألماً نفسياً دائماً، كالمرض الخطير، أو الفقر، أو هجر الوالدين، أو وجود أخ أو أخت من ذوي الاحتياجات الخاصة، أو الفشل في دخول الجامعة، أو الرسوب في أحد الصفوف، هذا فضلاً عن معاناة تجربة انفصال صعبة، أو الخروج من الوظيفة. فمن شأن هذه التجارب التعيسة أن تخلف ألماً عميقاً لا يزول بسهولة، وقد يؤثر هذا الألم بشدّة على حياة الناس. فالألم يشبه الجرح المغلق الذي لا يلبث أن يفتح مجدداً بفعل حافز معين، ليعيش صاحبه المعاناة نفسها مجدداً. وبناء على ملاحظاتي، يقع عدد كبير من الناس في هذا النمط المدمر.

يحتاج الجرح إلى العلاج المناسب للشفاء. ولا تتمثل الطريقة المناسبة لعلاج الألم الداخلي في إطالة التفكير فيه على مرّ السنوات. فإن واصلت التركيز على الأذى، لا يمكن للجرح أن يُشفى أبداً. لكن إذا كففت عن الاستغراق في الماضي واخترت تبني موقف إيجابي تجاه الحياة، فإن أهمية الماضي تتضاءل في عينيك.

إن كنت واقعاً في هذا المأزق، فلا بدّ أنك تشعر أنّ حياتك وصلت إلى طريق مسدود على مستوى النمو والتقدم. لكن في الحقيقة، أنت من سمحت لنفسك بمواصلة النظر إلى الوراء وترديد

جمل من مثل، "كان يجدر بي فعل كذا حينذاك، ولماذا لم أفكر في فعل كذا في ذلك الوقت". أمّا الحلّ فيتمثّل ببساطة في التوقّف عن التفكير في الماضي والاتّفات إلى الأفق المفتوح أمامك. والطريقة الأكثر فاعلية لشفاء الألم وتغيير ميلك إلى إطالة التفكير في الماضي هي ممارسة سلوك إيجابي والاعتقاد بأنّ مستقبلاً مشرقاً ينتظرك.

العقليات الإيجابية الثلاث لتنمية آفاق مشرقة

أنت تفهم الآن أنّ الألم الداخلي يشفى بتعزيز مشاعر الأمل والتفكير الإيجابي في المستقبل. ما الذي يمكنك فعله إذاً لكي تحيا بأمل وبعقلية إيجابية؟ سأصف لك ثلاثة حلول.

يتمثّل الحلّ الأوّل في تنمية حسّ النجاح. عليك أن تكون على يقين بأنّ المستقبل سيفتح أبوابه أمامك وأنّك ستتجح بلا ريب. بالمقابل، إن سمحت للإحساس بالفشل أن يصاحب أفكارك، فإنّ الفشل آتٍ لا محالة. لذا أنصحك أن تكرّر لنفسك قدر الإمكان كلّ يوم الجملة التالية: "سأكون ناجحاً، سأحقّق إنجازات عظيمة، سأصنع مستقبلي".

أمّا وصفتي الثانية فهي الاعتقاد بأنّ هذا العالم مليء بالناس الذين يريدون مساعدتك على النجاح، وأنّ كلّ شخص يؤيّدك لا شعورياً. عليك أن تصدّق أنّ كثيراً من الناس في هذا العالم يريدون التعاون معك وأنّ نجاحك يعتمد بالتالي على إخراج أفكارك للعالم لكي تجذب أولئك المؤيدين. وإن كنت تخشى أن

تصبح ضحية لأولئك الذين سيحاكمونك ويؤذونك ويعيقونك، فمن الصعب أن يفتح لك المستقبل أبوابه. ذلك أن أهم عنصر من عناصر الشفاء والنجاح هي القناعة الداخلية أنك بالتحدّث مع الناس وفتح قلبك لهم، ستجذب الأشخاص الذين يريدون لا شعورياً مساعدتك على النجاح.

أما وصفتي الثالثة فتقوم على تأكيد الأمور الإيجابية في الحياة والتغاضي عن الأمور السلبية. وهذا يعتمد أيضاً على موقفك بشكل أساسي. فتغيير عقليتك أهم شرط للشفاء. ذلك أن الناس الذين يركّزون على الماضي يميلون لأن يصنعوا من الحبة قبة. إذ يتذكّرون الأمور السيئة طويلاً جداً، لكنهم ينسون على الفور الأمور الجيدة. ويعتبرون حسن الحظ مصادفة أو حتى نذير شوم وشيك.

في عصرنا الحديث، يندر الأشخاص القادرون على التمسك بالفرح لفترات طويلة من الزمن. ففي أيامنا، يكافح معظم الناس حقاً للاستمتاع بمباهج الحياة البسيطة، وحتى في هذه الحالة، تتبدّد سعادتهم بسرعة وتجتأحها موجات التعاسة. لقد أصبح الاستغراق في التعاسة، والذي يؤدي إلى دعوة مزيد من البؤس، أسهل بكثير من العيش في سعادة دائمة.

على سبيل المثال، لنقل إن صديقك قال شيئا أثار استياءك اليوم. ببساطة، لا يعرف المرء أحياناً ما الذي يدفع الناس إلى التصرف بطريقة معينة. ومن شأن الإهانة أن تكون قاسية في بعض الأحيان لتسبب ألماً يستمرّ لشهر أو اثنين، أو ربّما لعامين أو ثلاثة. لكن إن فكّرت للحظة أن صديقك مرّ بيوم سيئ ربّما

لأنه مريض، أو يواجه مشاكل في العمل، أو مشاكل عائلية، ستدرك أن الإهانة كانت مجرد رد فعل متسرّع على حالة إحباط. فعلى الأرجح، لم يقصد صديقك إهانتك فعلاً، ومن المحتمل أن ينسى الأمر في اليوم التالي.

في هذه الحالة، لا شك أنك ستوافق على أنه من غير الضروري أن تحمل مشاعر الأذى في قلبك لأشهر أو سنوات. فكما يوضح هذا المثال، نحن نصنع الحقائق التي نراها، وما نظنه حقيقة قد لا يكون كذلك بالفعل.

بالتالي، نصيحتي أن تكون أكثر أنانية بالمعنى الإيجابي للكلمة. وما أعنيه أن تختار أنماط التفكير التي تجلب لك نتائج إيجابية. من أجل ذلك، خذ المواقف السلبية، كالملاحظات المزعجة أو التوقعات السيئة أو المصاعب أو الحزن، ببساطة قدر الإمكان. وفي هذه الأثناء، انظر إلى الأحداث السعيدة بأكثر قدر من الإيجابية واحملها في قلبك لأطول مدة ممكنة. بهذه الطريقة، ستسمح للسعادة بدخول حياتك يومياً.

ثمّة أوقات سيؤذيك فيها افتراء أو إهانة شخص ما. لكنّ الأذى لن يطول كثيراً. أياً يكن ما قاله ذلك الشخص، فهو ليس على الأرجح من الأمور التي يرددها الناس عنك طوال الوقت. في الحقيقة، ينظر إليك كثير من الناس على الأرجح نظرة جيّدة، وعليك أن تذكّر نفسك بذلك لكي تتذكّر جوانبك الإيجابية أيضاً. إذ يكمن السرّ في الحدّ من مشاعر البؤس وتضخيم مشاعر السعادة في الوقت نفسه.

تتلخّص وصفتي لأولئك الذين يشعرون أنّهم عالقون في الماضي بتغيير نظرتهم إلى المستقبل واستبدالها بأفكار تعطيهم الأمل. أولاً، نمّوا لديكم حسّاً باليقين أنّ النجاح بانتظاركم. ثانياً، كونوا واثقين أنّ المحيطين بكم هم مؤيّدون لا شعوريون. ثالثاً، خصّصوا اهتماماً أقلّ للظروف التعيسة التي تجلبها الحياة وضاعفوا تركيزكم على تنمية المواقف التي تجلب السعادة إلى حياتكم.

"أجد صعوبة في الاندماج"

خفف من مشاعر الدونية بمواضيع المحادثة الجاهزة

كثيرون هم الأشخاص الذين يكافحون للاندماج في الجلسات الاجتماعية. ففي معظم الأوقات، يواجه هؤلاء صعوبة في الاختلاط مع المجموعات الكبيرة من الناس، ويفضّلون البقاء بمفردهم، وغالباً ما يشعرون أنهم مستبعدون أو منبوذون. وعندما نتأملهم عن كثب، نجد لديهم قاسماً مشتركاً. فهم يعانون من عقدة نقص تتعلق مثلاً بشخصيتهم، أو مظهرهم، أو مستوى ذكائهم. أياً يكن السبب، فإن عقدة النقص غالباً ما تُنتج أحاسيس بالوعي الذاتي، وبالتالي الأمل في ألا يلاحظ الآخرون نقاط ضعفهم.

قد تكون صورتك عنهم أنهم أشخاص خجولون وانطوائيون جداً. لكن من شأن البعض منهم أن يكثرُوا من الكلام والتباهي عندما يكونون مع الآخرين. فشخصيتهم الحقيقية انطوائية، يجدون متعة في التأمّلات الهادئة بمفردهم، لكنهم يصبحون كثيري الكلام في الأماكن الاجتماعية. وعندما يرجعون إلى المنزل، غالباً ما

يشعرون بالإحراج والندم على سلوكهم، ويبدأون تدريجياً بتجنب الأنشطة الاجتماعية.

ثمة أيضاً أشخاص يصبحون شديدي الخجل والهدوء في الأماكن الاجتماعية. ومن شأن هؤلاء أن يشعروا بالوعي الذاتي تجاه تعليمهم مثلاً أو ذكائهم، أو أن يشعروا بالإحراج من لدغة في الكلام مثلاً أو بعدم الارتياح مع أشخاص من الجنس الآخر. لأولئك الناس أودّ تقديم النصائح التالية.

أولاً، أغلبية الناس ليسوا قساة أو ماكرين إلى حدّ إحراجك بسبب لدغة في الكلام أو أيّاً يكن العيب الذي تعيه في نفسك. ربّما لن يمرّ من دون أن يلاحظه أحد تماماً، لكن من غير المحتمل أن يسخروا منك.

ثانياً، إن كنت تخشى التحدّث أمام الناس خوفاً من الظهور كشخص غير ذكي، فرّبما كنت بحاجة إلى بذل الجهد للتغيير. إن كنت لا تجد حقاً ما تتحدّث عنه، فلا يمكنك إلقاء اللوم على الآخرين إن لاحظوا ذلك. ذلك أنّ المشكلة تكمن في قلة جهدك. فرّبما لم تبذل جهداً لتصبح شخصاً اجتماعياً بسبب رغبتك في حماية نفسك من الإحراج وأملك في أن تحظى بنظرة إيجابية إن لزمّت الصمت.

وصفتي لك إن كنت ممن يعانون من حالة كهذه أن تجهّز مواضيع حديث يمكنك الخوض فيها في المناسبات الاجتماعية. فالسبب الرئيسي لخجلك هو عجزك عن المشاركة في الأحاديث التي لست على دراية بها، وخوفك من إحراج نفسك بقول شيء

خاطئ. غير أنه من السهل حلّ هذه المشكلة من خلال تثقيف نفسك بقراءة الكتب ومشاهدة الأفلام والبرامج التلفزيونية حول الموضوعات الشائعة. فتجهيز مواضيع للحديث سيساعدك على الشعور بالاسترخاء خلال تفاعلك مع الآخرين وعدم الإحساس بأنك مستبعد. وهذا أمر يمكن تحقيقه بالجهد.

انفتح على مختلف الناس وخذ المبادرة في الكلام

يعجز بعض الناس تماماً عن المشاركة في الأحاديث التي تدور في المناسبات الاجتماعية. وغالباً ما يملك هؤلاء شخصية جادة، إذ يعتبرون أنفسهم مهذبين، ومجتهدين، وفلسفيين، ومتقنين واسعِي الاطلاع. ويشعرون أنّ جلسات الترترة والنميمة دون مستواهم. فهم يفتخرون بسمو أخلاقهم وتفوقهم على الآخرين. أحتّ أولئك الناس على الإدراك أنّهم ما زالوا غير متقنين في مجالات لم يولوها اهتمامهم. فقد بنوا أنفسهم قوقعة من الفوقية بسبب رغبتهم في حمايتها وعدم استلطاقهم للآخرين.

إن كانت شخصيتك تتناسب مع هذا الوصف، فإنّ صعوبة اندماجك ناتجة عن قلّة فضولك حيال الآخرين، وهو أمر يتفاقم على الأرجح بسبب موقفك الفوقيّ والمتعالي. فأنت تشعر أنّ فهمك للحياة ولهذا العالم أعلى بكثير من فهم من حولك وأنتك بالتالي لا تنتمي إليهم.

لكن على المقلب الآخر من هذه المشاعر، ثمة على الأرجح أحاسيس بانعدام الأمان ورغبة في حماية كبريائك. فربّما كنت لا

تريد أن يحاكمك الآخرون على كونك فريداً. أو ربّما كنت لم تنمّ لديك فهماً كافياً للتنوع البشري ولا تستطيع أن ترى أنّ جميع الناس مميّزون، بغضّ النظر عن هويّتهم. في الواقع، يؤكّد سلوكك أنّك عاجز عن التحدّث بحريّة ومرونة مع مجموعات متنوّعة من الناس.

من الأمور الهامة التي يسعى إليها المتحدّثون مثلي تقديم نصائح ثلاث احتياجات جمهورنا. فالدليل الحقيقي على الثقافة والفهم هو القدرة على إعطاء تعاليم تناسب احتياجات كثير من الأفراد المتنوعين. فإن كنت قادراً على إلقاء محاضرات على حشد من الناس الذين يشبهونك لكنّك تعجز عن التحدّث مع أناس ذوي صفات وخصائص مختلفة، فقد يكون ذلك إشارة إلى حاجتك إلى تنمية فهمك الروحي أكثر. فالكائنات البشرية أعمق بكثير ممّا تراه حالياً، وما زال أمامك الكثير لتتعلّمه عنها.

من المهمّ أيضاً أن تتميّ ثقة حقيقية بنفسك وتفتح قلبك لقبول الناس على نطاق أوسع. أفسح في قلبك مجالاً أكبر لقبول أنواع مختلفة من الناس. ففي نهاية المطاف، هذا هو سرّ القدرة على الاندماج مع أطياف متنوّعة من الأشخاص.

إن كنت قادراً على التحدّث بشكل مريح حول موضوعات متقدّمة، لكنّك تتعثر في أحاديث الحياة اليومية البغيضة أو البذيئة، فهذا نقص يمكن التعامل معه. إذ يجدر بك أن تتميّ قدرة إنسانية كافية لتتكلم مع الناس حول مختلف المواضيع التي يطرحونها.

بالتالي، إن كنت تواجه صعوبة في التواصل مع الآخرين، فمن الخطأ إلقاء اللوم على عيوبهم والاعتزاز بمشاعر الفوقية. وما عليك فعله هو التراجع خطوة إلى الخلف، والنظر إلى نفسك بتواضع، والإدراك أنك ما زلت تفتقر إلى التعلّم والثقافة الروحية.

"الناس لا يثقون بي"

هل من المعروف عنك أنك شخص مخادع؟

قد يكون من الصعب التعامل مع هذه الحالة من متلازمة التعاسة أيضاً. فالمشاكل المتعلقة بكسب ثقة الناس قد تطرأ في حالات متنوّعة، ممّا يجعل من الصعب إيجاد حلّ واحد لها جميعاً. غير أننا قد نتمكّن من تكوين فهم أفضل للأسباب العامّة الكامنة وراءها من خلال دراسة بعض الحالات الشائعة.

أول نصائح لمن يواجهون هذه المشكلة هي فحص شخصيتهم بنظرة جادّة ومطوّلة. فمن المحتمل أن تكون أسباب عدم ثقة الناس بك ناشئة عن سلوكك. وقد تكتشف لديك وأنت تفحص شخصيتك ميلاً إلى عدم الإدراك الواعي لتفكيرك وسلوكك. بالتالي، قد تكون المشكلة الأساسيّة انعدام المنظور تجاه نفسك.

من الأسباب الأكثر شيوعاً التي تدفع الناس إلى عدم الوثوق بنا سلوكنا المخادع أو اشتباههم أننا أشخاص بوجهين. فعندما

يُكتشف الخداع، تُفقد الثقة حتماً. مثال على ذلك، أن يعتقد الناس أننا نملك دوافع خفية لمحاولتنا التقرب من شخص ما أو أننا نقول أشياء لا نشعر بها حقاً. فالبعض قد يتصرفون بهذه الطريقة حتى لو لم تكن لديهم نية واعية بذلك.

غالباً ما نجد هذه المشكلة في العلاقات العاطفية، عندما يتمكن أحد الشريكين من التوفيق بين علاقات متعدّدة. وحين تكتشف المرأة أنّ الرجل يخدعها، من الطبيعي أن تفقد ثقتها به. لكنّ المثير للاهتمام أنّ الرجل غالباً ما يكون غافلاً تماماً عن سبب فقدان المرأة ثقتها به. مثلاً، قد يشعر من يملك هذا النمط السلوكي أنّه صادق مع نفسه ويتبع قلبه وحسب، ولا يفهم ما الخطأ في كونه يجد رفقة صديقاته الثلاث رائعة. وقد يعتقد أنّه من الطبيعي ألاّ يتمكن من الاختيار بينهنّ، وأن يرغب في تمضية وقت مع كلّ منهنّ في يوم مختلف من أيام الأسبوع. وقد لا يفهم حقاً لماذا تتزعج إحدى صديقاته من مواعده لנסاء أخريات وترغب في الانفصال عنه.

عندما نتفحص عن كثب إلى هذا النوع من السلوك، نجد أنّ الرجل لم ينظر إلى هذه الحالة من زاوية الشخص الآخر. وغالباً ما يكون على قناعة بجاذبيته العالية ويعتقد أنّه يستحقّ معاملة مختلفة عن الآخرين. لذلك فهو يقارب كلّ علاقاته على هذا الأساس. لكنّ هذا السلوك يؤدي حتماً إلى كارثة تنتهي في نهاية المطاف بفشل كلّ علاقاته عاجلاً أم آجلاً..

هل من المعروف عنك أنك تبدّل آراءك؟

من الأسباب الشائعة الأخرى التي نلاحظها في هذا النوع من متلازمة التعاسة أنّ أفكار الشخص أو آرائه تتغيّر تكراراً. يطرأ هذا النمط السلوكي نتيجة للتغيّرات في مزاج الشخص وما يشعر به في وقت معيّن. لكن بما أنّ هذه التذبذبات المتكرّرة في المزاج والعواطف تؤدّي إلى تغيّرات متكرّرة في كلام ذلك الشخص، من الطبيعي أن يكفّ الناس عن الوثوق به.

نصيحتي لمن يملك هذا النمط السلوكي أن تميّز بين الأمور المهمّة والأمر الأقلّ أهميّة. بعد ذلك، عليك أن تحرص على شرح قراراتك بشأن المسائل الهامّة للناس المعنيين. كما يتعيّن عليك إيضاح قراراتك قبل أن تبدأ بالتصرّف على أساسها. للتعامل مع المسائل الأقلّ أهميّة أو التافهة، من الحكمة إطلاع الآخرين على شخصيّتك المزاجية. فهذه هي الطريقة الوحيدة على الأرجح للتعامل مع هذه المسألة. افعل ما بوسعك لكي تشرح للآخرين أنّك ميّال إلى تغيير آرائك بشكل متكرّر، لكنك في الأساس شخص حسن الطباع.

هل لديك سمعة بالفشل؟

السلوك الثالث الذي يؤدّي غالباً إلى هذه المتلازمة هو وجود عادة بالفشل أو عدم الكفاءة في العمل. إن كنت تعاني من هذا النمط، قد تشعر بالإحباط لأنّ رؤساءك أو زملاءك لا يتقنون بك. إلّا أنّ المشكلة تكمن في ميلك إلى ارتكاب الأخطاء عندما يوكل

إليك عمل ما. وهذه مشكلة شائعة جداً لدى كثير من الناس في واقع الأمر.

ما يحدث في هذه الحالة أنّ الناس يتجنبون تكليفك بمهام خوفاً من ارتكابك الأخطاء أو إخفاقك في إنجاز العمل. وفي تلك الأثناء، تشعر أنت بالاستياء لأنك لست موضع ثقة.

نصيحتي لك أن تجد سبب عدم وثوق الناس بك وتحلّله عوضاً عن الاستياء من الوضع. ستكتشف عندئذ أنّ المشكلة الحقيقية تكمن في افتقارك إلى مهارات وأساليب العمل المناسبة. وتلك هي المشكلة التي تحتاج إلى معالجتها. في سبيل ذلك، افحص عن كثب الأساليب التي كنت تستخدمها لتنفيذ عملك وابحث عن طرق تحسينها. ولكي تحصل على أفكار في هذا المجال، ادرس أساليب عمل زملائك ورؤسائك المعروفين بكفاءتهم أو اطلب منهم المشورة المباشرة.

يحاول كثير من الناس الواقعيين في هذا المأزق الظهور بمظهر الثقة عبر إعطاء وعود كبيرة. غير أنّهم يقعون بعد ذلك في المشاكل عندما يعجزون عن الوفاء بوعودهم. إن واجهت أمراً كهذا، عليك أن تكفّ عن إطلاق الوعود الزائفة التي لا تستطيع الوفاء بها. وبدلاً من ذلك، ركّز على ما تستطيع فعله، ونفّذه بشكل مؤكد وموثوق. ضع كلّ طاقتك في بذل الجهد لتحقيق نجاحات أصغر حجماً.

عندما تشعر أنّك مدان على قلة كفاءتك، قد يبلغ منك الغضب أن تحاول إنجاز شيء كبير وتبذل جهداً فيه لتثبت كفاءتك. لكنّ هذا الأمر سيؤدّي على الأرجح إلى نتائج كارثية،

وستتعدّم ثقة الناس بك تماماً. في ظروف كهذه، وبدلاً من محاولة توسيع نطاق عملك على نحو مفرط، من الأفضل بكثير البقاء ضمن حدود معقولة والعمل على بناء إنجازاتك من هناك. وعندما تتجح بما فيه الكفاية ضمن نطاق معين، ستصبح جاهزاً للانتقال إلى مجالات عمل أخرى. فثمّة أوقات يؤدّي فيها التراجع إلى توسيع آفاق المستقبل. وهذا يعني أنّه من المهمّ التفكير في ما إذا كانت ظروفك الحالية تستدعي التراجع خطوة إلى الخلف لكي تتقدّم لاحقاً خطوتين إلى الأمام.

هل لديك سمعة بإفشاء المعلومات؟

السبب الرابع لفقدان ثقة الآخرين هو عدم القدرة على الحفاظ على سرّية المعلومات. فبعض الناس يعجزون عن كبح ألسنتهم ويسرّبون المعلومات خلال أحاديثهم.

يتطلّب كثير من الظروف التعامل مع المعلومات بدرجة معينة من السريّة. وغالباً ما يتحدّث الناس مع بعضهم البعض أو يتشاركون المعلومات على أساس الثقة. إذ يتقنون أنّ الطرف الآخر سيتعامل مع المعلومة بحذر واحترام. لكن إن شاركك شخص ما سرّاً على افتراض أنّك ستحافظ على خصوصيّته، ثمّ اكتشف أنّ كثيراً من الناس يعرفون به، من الطبيعي أن يفقد ذلك الشخص ثقته بك ويقرّر عدم البوح لك بأسراره مجدّداً.

إن كنت شخصاً من هذا النوع، نصيحتي لك أن تتعلّم كيف تحدّد المعلومات التي ينبغي أن تبقى خاصّة أو طيّ الكتمان.

أيضاً، إن أتاك شخص ما لمناقشة مشكلة شخصية وطلب منك الاحتفاظ بها لنفسك، لكنك تشعر أنك قد تبوح بها عن غير قصد، أنصحك بتحذير هذا الشخص مسبقاً. يمكنك ببساطة أن تشرح له أنك تجد صعوبة في الحفاظ على السرية التامة للمعلومات التي تصالك وتطلب منه ألا يخبرك شيئاً لا ينبغي إطلاع أحد عليه.

بعض الناس سيرغبون مع ذلك في التحدث معك حول كل شيء. ولا يمكنك دائماً تجنب أحاديثهم، بل أفضل ما يمكنك فعله في هذه الحالة أن تكون صديقاً لهم وأن تصغي إليهم. فهم يحتاجون على الأرجح إلى شخص يتكلمون معه ليشعروا بالتحسن ويزيلوا الثقل عن صدورهم. في مواقف كهذه، من الحكمة أن تحرص قدر الإمكان على الحفاظ على سرية مسائلهم الشخصية.

بخلاف ذلك، فإن أفضل مبدأ تتبّعه ألا تكون مؤتمناً على الأسرار إن كنت ذلق اللسان وغير قادر على التعامل بتكتم مع المعلومات الحساسة. إن لم تكن شخصاً ميّالاً إلى الثثرة، فقد لا يجد الناس ضيراً من الوثوق بك. لكن إن كنت بطبيعتك محبباً للكلام وتشارك بسهولة المسائل الشخصية مع الآخرين، فمن الممكن أن تتسبب بتفاقم مشاكل أصدقائك إن انتهكت ثقتهم عن طريق الخطأ. وأفضل حلّ في هذا الصدد هو الابتعاد عن المسائل السرية أو الخاصة للآخرين قدر الإمكان.

من السمات ذات الصلة، الميل إلى الإكثار من الكلام بشأن أمورك الشخصية أو السرية، وهو أمر من شأنه أن يدفع الناس إلى عدم الوثوق بك. فأنت لست مضطراً للبوح بكل خصوصياتك

لبناء صداقات موثوقة. فالصداقات الحقيقية تحتاج إلى درجة معينة من الاحترام المتبادل والانفتاح الزائد لا يفيد دائماً. لبناء صداقات موثوقة، من المهم جداً أن تُظهر لأصدقائك صفاتك الإيجابية.

"أنا لا أثق بذكائي"

المدارس تقيس التحصيل المدرسي

مع القمّة العالية التي نعطيها للذكاء هذه الأيام، يعاني كثير من الناس من قلة ثقة بذكائهم. لكن كيف نقيس الذكاء؟ أظهرت الدراسات أنّ الأشخاص الذين كانوا على رأس قائمة المتفوقين في المدارس والجامعات لم يتمكنوا كلّهم من تأسيس حياة مهنية ناجحة لأنفسهم. فحين نبدأ بالعمل في عالم الواقع، قد يكون لشخصيتنا تأثير على نجاحنا يفوق تأثير قدرتنا على نيل درجات عالية في الامتحانات. بالتالي فإنّ الأشخاص الذين كان أداءهم الأكاديمي جيّداً اكتسبوا احترام العديد من أقرانهم في ذلك الوقت، لكن ربّما كانوا يكافحون للنجاح في حياتهم العمليّة إن كانت شخصيتهم ميّالة للكآبة والعزلة. تُظهر هذه النتائج أنّ درجاتك المدرسية ليست بالضرورة مؤشراً كاملاً عن قدراتك الحقيقية. وهذه نقطة أساسية ينبغي مراعاتها في فهمنا للذكاء.

في هذا القسم، سأقدّم نصائح مخصّصة لمن لا يزالون طلاباً

ولأولئك الذين أنهموا تحصيلهم الدراسي ويعملون في وظائفهم. وسأبدأ بنصائح للطلاب. فمهمّة الطلاب إغناء تعليمهم. وهم يتعرّضون لضغط مستمرّ لنيل درجات جيّدة في الاختبارات العديدة التي يفرضها نظام التعليم. وربّما كانوا يكافحون للتعامل مع التذبذبات العاطفية للحياة الأكاديمية المتطلّبة.

عندما نفكّر في كيفة قياس الذكاء بشكل عام، غالباً ما تخطر ببالنا اختبارات الذكاء، واختبارات التحصيل القياسية، ودرجات المدرسة. لكنّ هذه الوسائل هي في الأساس دلالات على مستوى تحصيلنا الأكاديمي وليس مستوى ذكائنا الصافي.

ماذا تعني مقاييس التحصيل الأكاديمي هذه حقاً؟ إنّ نتائجنا في اختبار التحصيل القياسية تقيس بشكل أساسي إنجازاتنا الأكاديمية خلال سنوات الدراسة الثانوية. وهذا يعني أنّ تلك الدرجات هي في الأساس مقياس لأدائنا الأكاديمي على مدى ثابت من نحو اثنتي عشرة سنة تقريباً. والهدف من التعليم المدرسي رفع مستوى أدائنا الأكاديمي إلى مستوى معيّن ومتوقّع، وكلّ طالب يتنافس لتقدّم أداء أفضل من زملائه.

ماذا يحدث عندما نحذف هذه الفترة الزمنية بالكامل من المعادلة؟ عندما نقارن طالباً يتخصّص في لغة أجنبية بمتّرجم محترف لديه خبرة عشرة، أو عشرون، أو ثلاثون عاماً من الخبرة، لن يكون ثمة مجال لمقارنة إتقان الطالب للغة وقدراته اللغوية مع تلك التي يمتاز بها المترجم المحترف. بالتالي كطالب، من الضروري أن تعرف أنّ الذكاء الذي يشير إليه الناس في سياق

التعليم الأكاديمي ينحصر بقدرتنا على الأداء على مستوى دراسي معيّن خلال فترة زمنية محدودة.

حسن كفاءتك وذاكرتك من أجل أداء أفضل في المدرسة

إذاً ماذا يمكننا أن نفعل لبلوغ مستوى أكاديمي معيّن خلال فترة زمنية محدّدة؟ ثمة طريقتان لذلك.

تقوم الطريقة الأولى على تحسين كفاءتنا. فالكفاءة أمر بالغ الأهمية لأنه يُتوقّع منا استيعاب كثير من المعلومات في مواضيع عديدة خلال فترة زمنية محدّدة. هذا يعني أنّ تحسين درجاتنا يعتمد إلى حدّ كبير على الاستفادة إلى أقصى حدّ من كلّ ساعة متاحة لنا للدراسة. بالتالي إن بقيت مهاراتك في الدراسة ضعيفة، فمن المرجّح جداً أن تحصل على نتائج غير مرضية.

ستظلّ طرق الدراسة الفعّالة التي قمنا بتتميتها خلال تعليمنا الأكاديمي ذات فائدة عندما نصبح أعضاء فاعلين في المجتمع. فالسبب الذي يدفع كثيراً من الشركات الكبرى إلى توظيف خريجين جدد يملكون درجات عالية في تحصيلهم الأكاديمي أنّ عادات الدراسة الفعّالة لدى أولئك الطلاب ستترجم في أداء فاعل في العمل. بهذا المعنى، فإنّ عادات وأساليب الدراسة التي تكونها في المدرسة ستفيدك في حياتك المهنية.

تتمثّل الطريقة الثانية لتحسين الأداء الأكاديمي بتطوير ممارتنا في الحفظ. غالباً ما تشدّد المدارس على قدرتنا على حفظ كمّية كبيرة من المعلومات. وتكون قدرتنا على حفظ المعلومات في

أوجها خلال سنّ المراهقة، ثمّ تبدأ بالانخفاض تدريجياً بعد العشرينيات. بالتالي فإنّه من أولى مهامنا خلال سنواتنا الأولى تتعلّم وتذكّر أكبر قدر ممكن من المعلومات بينما تكون ذاكرتنا قوية ونشيطة. وتطوير ذاكرة قوية يعود علينا بفوائد كبيرة، لذلك لا ينبغي أن نتغاضى عن المزايا التي نكتسبها من التعليم الذي يشدّد على الحفظ.

لتطوير ذاكرة قوية فائدتان رئيستان. أولاً، تتيح لنا الذاكرة القوية جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات لتكون بمثابة أساس للتفكير وصنع القرار. لماذا يعتبر جمع المعرفة شرطاً مهماً للنجاح؟ يمكن للمعرفة أن تُحدث فرقاً ليس فقط في عمق التفكير الذي نعطيه لعملنا والقرارات التي نتخذها، بل أيضاً في الثراء الفكري الذي نكتسبه من الحياة.

على سبيل المثال، فإنّ الشخص الذي يملك قاعدة قوية من المعرفة حول العالم والتاريخ الأميركي يُعتبر أكثر أهلية للتفكير في مشاكل العمل من شخص آخر لا يمتّع بقاعدة معرفية قوية في هذا المجال. فالشخص الذي يملك خلفية في التاريخ سيكون أكثر قدرة على التفكير كيف كان يمكن لجورج واشنطن أو أبراهام لينكولن أو الجنرال غرانت أو الجنرال لي أن يحلّوا مشكلة معينة ويحلّل المشكلة من وجهات نظرهم. فما نعرفه عن تلك الشخصيات التاريخية من شأنه أن يعمّق مستوى التحليل والتفكير الذي نكرسه لمشاكلنا، ولا شك أنّ هذا العمق في التفكير يختلف عن شخص لا يعرف الكثير عن هذه الشخصيات.

أما الفائدة الثانية لتطوير ذاكرة قوية فتتمثل في أنها تضاعف قدراتنا كثيراً، ولا سيما قدراتنا العقلية أو الفكرية. فكما نقوي عضلاتنا بواسطة التمارين الرياضية، فإننا نقوي فكرنا بالاستخدام والممارسة. على سبيل المثال، لنقارن عقول الشعوب القديمة بعقول أبناء اليوم. مقارنةً بالقدرات الفكرية التي كانت سائدة في المجتمعات الزراعية بشكل رئيسي والتي تركز على العمل البدني، فإن القدرة الفكرية لدى الناس المعاصرين الذين يعيشون ويعملون في عصر المعلومات المتقدم أكبر بكثير. لذا من المهم أن نعرف أن العقل القوي يمكن تطويره بالجهد.

من هنا، لا يجدر بنا أن نعتبر الدراسة للامتحانات مضيعة للوقت. فالسنوات التي نمضيها في المدرسة تشكل الأساس الذي سيسمح لنا بأداء وظائفنا بكفاءة ومهارة عندما نبدأ بالعمل بعد التخرج. بالإضافة إلى ذلك، توفر مهارات الحفظ القوية التي تتطلبها الحياة المدرسية تدريباً فكرياً ممتازاً. فقدرات الحفظ التي نطورها في المدرسة تبني دماغاً قوياً يمكنه تحمّل ساعات من التركيز. لكلّ هذه الأسباب، فإنّ الجهود التي نبذلها لتحسين أدائنا في الامتحانات تعطي معنى قيماً لحياتنا.

استناداً إلى ما سبق، يمكننا القول إنّ الأشخاص الذين يكافحون في المدرسة هم إمّا يستخدمون أساليب دراسة غير فاعلة أو يملكون ذاكرة ضعيفة. وعليك أن تحدد أيّ منهما هي مشكلتك الأساسية.

نصيحتي لأولئك الذين يدرسون بطريقة غير فاعلة أن

يتوصلوا إلى طرق جديدة لاستخدام وقتهم بكفاءة أكبر ومواصلة السعي إلى التحسين.

أما بالنسبة إلى الذين يناضلون من أجل تحسين ذاكرتهم، فعليهم بذل جهد أكبر لزيادة مهاراتهم في التركيز. فبتدريب الدماغ على التركيز، تتحسن الذاكرة. بتعبير آخر، يمكنك تحسين ذاكرتك بشكل كبير عن طريق تدريب عقلك على عدم التشتت بأمر أخرى.

من جوانب الذاكرة الجيدة القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات لمدة طويلة. وهذه المهارة ذات أهمية في سياق التعليم لأن الفترة الزمنية التي نحتاج إلى تذكر المعلومات فيها محدودة للغاية. بالمقابل، فإنّ العقل سريع التشتت يصعب عليه استيعاب المعلومات ويضعف أداءك الأكاديمي على المدى الطويل. وفي هذه الحالة، من الأهمية بمكان أن نتمكن من تركيز انتباهنا على دراستنا لفترة طويلة جداً عوضاً عن حفظ المعلومات لمدة طويلة.

تصبح قيمة القدرة على التركيز أكثر بروزاً عندما نبدأ بالعمل. فحين نحصل على وظيفة، يتوقع منا العمل ما بين ثمان إلى عشر ساعات في اليوم على مهام غير ممتعة بالضرورة. وهذا ما يتطلب المثابرة، والمثابرة تستدعي القدرة على التركيز على العمل. وتعتمد القدرة على المثابرة طوال اليوم على مدى قدرتنا على الاستمرار في التركيز على المهمة التي نعمل عليها. فإن كنا نميل إلى خسارة انتباهنا بسهولة، يصبح من الأصعب علينا القيام بعملنا كما ينبغي.

بإمكانك تحسين ذاكرتك بطريقة بسيطة أخرى من خلال تخصيص وقت أكبر للتمرّن على الحفظ. فالمبدأ الذي ينصّ على أنّ الذكيّ يستخدم الحكمة والأقلّ ذكاء يبذل الجهد يصحّ عندما يتعلّق الأمر بتقوية ذاكرتنا. بالتالي، إن لم تكن ذاكرتك سريعة في استيعاب المعلومات مثل من يستطيعون حفظ الأشياء بعد قراءتين أو ثلاث، فقد تكون على الأرجح قادراً على استيعاب كثير من المعلومات عن طريق قراءة المعلومة نفسها من خمس إلى عشر مرّات. فثمة طريقتان أساسيتان لتحسين الذاكرة، إمّا باستخدام أساليب وتقنيات فاعلة، أو ببذل الجهد. بالتالي، إن كنت تشعر أنّك لا تتمتع بمستوى عالٍ من الذكاء، فما عليك سوى بالتكرار.

بما أنّ الوراثة تؤثر على الذكاء إلى حدّ ما، فإنّ مجهودك قد لا يؤدي إلى قفزة مفاجئة وغير عادية في مستوى ذكائك. لكن إذا كان مستوى ذكائك الحالي يبلغ مائة نقطة مثلاً، فمن الممكن حتماً تحسينه بمقدار عشرين إلى ثلاثين نقطة من خلال الجهد. صحيح أنّه ليس من الواقعي أن نتوقّع الوصول إلى خمسمائة أو ألف نقطة بسرعة، لكننا جميعاً نملك القدرة على تحسين ذكائنا بنسبة تقارب العشرين إلى ثلاثين بالمائة.

في النهاية، إذا حافظت على هذه الوتيرة من التحسّن لمدة عشرة أعوام إلى عشرين عاماً، سيأتي الوقت الذي ستتخطى فيه في نهاية المطاف شخصاً يبلغ مستوى ذكاؤه خمسمائة نقطة. وهذا مبدأ بديهي. إذ تظهر الرياضيات البسيطة أننا إذا صنفنا ذكاءك

الحالي عند مستوى مائة نقطة، فثمة فارق أربع مائة نقطة بينك وبين شخص يبلغ مستوى ذكائه خمسمائة نقطة. بالتالي، إذا قدرنا أنّ ذكاءك يتحسن بمعدّل عشرين نقطة كلّ عام، فستكون قادراً على مواكبة هذا الشخص خلال عشرين عاماً.

وقد تتفوّق في النهاية على شخص يتمتّع بخمسة أضعاف مستوى ذكائك إذا ثابتت على جهودك. صحيح أنّ تقييد نفسك بفترة تمتدّ من ثلاث إلى أربع سنوات قد لا يسمح لك بإنجاز ذلك، لكن إذا مدّدت الفترة واعتبرتها هدفاً طويل المدى، فسوف تفتح أمامك إمكانيّة تحقيق تحوّل كامل في قدراتك.

إن وجدت نفسك عاجزاً عن تحسين أدائك الأكاديمي حتّى بعد بذل الجهد، فإنّني أوصيك بالتركيز على بذل مجهود في مجالات أخرى من عملك عند حصولك على أوّل وظيفة بعد التخرّج. فشخصيّتك وأطباعتك عنصران حيويّان للنجاح، وهذا أيضاً من المجالات التي يمكن من خلالها تنمية الذهن. وتلك وسيلة أخرى لتعزيز قدراتك على النجاح. فمن يتمتّعون بالحيوية والقدرة على العمل واتّخاذ القرارات يصبحون معروفين بذكائهم بسبب نموّ سجلّ إنجازاتهم.

تشرّب حكمة ومهارات المتفوّقين

أودّ الآن تقديم بعض النصائح لمن يخوضون أساساً الحياة العملية. كثيرون هم على الأرجح الأشخاص العاملون الذين لا يتقنون بذكائهم. وعادة، يعاني هؤلاء من ضعف الأداء الوظيفي.

تنشأ هذه المشكلة بشكل رئيسي عن تكاسلهم خلال فترة تعليمهم. فمن العيب أن تتوقع أن إهمال العمل الجاد في المدرسة لن يؤثر بشكل من الأشكال على حسن الأداء في العمل. فالأمور لا تسير بهذه الطريقة لأن معظم الوظائف تتطلب الكثير من الأعمال الكتابية. إذ يتطلب العمل مع الوثائق الاهتمام بالتفاصيل بالإضافة إلى القدرة على اتخاذ القرارات بكفاءة ومعالجة المستندات بشكل صحيح. وغالباً ما يُترجم سوء الأداء في المدرسة بعدم القدرة على العمل بالمستندات في مكان الوظيفة. ولسوء الحظ، إذا حاولت التعويض عن قلة مهارتك بالجهد، فستنتهي في الغالب بقضاء كثير من الوقت على كل وثيقة، وستتأثر كفاءتك.

لا جدوى من العيش في الماضي، لكن إن كنت تعاني من هذه الحالة، فإنني أوصيك بالاستعانة بحكمة ومهارات أشخاص أكثر قدرة وكفاءة منك. بعبارة أخرى، أنصحك بتنمية المهارات والقدرات التي تفتقر إليها حالياً.

المثابرة طريق النجاح، هذا هو السرّ. ابحث عن قدوة في شخص تعتقد أنه يتفوق عليك تميزاً وذكاءً وقدرة، ويتمتع أيضاً بشخصية مميزة، وقرأ كتبه أو أعماله المكتوبة لمدة ساعة على الأقل كل يوم. فهذه حقاً الطريقة الوحيدة لتحسين أدائك في العمل. واصل استيعاب كلام القدوة التي اخترتها والتعلم منها. فبتنمية نفسك بهذه الطريقة، ستتعلم تطوير وجهات نظر ثاقبة في عملك، وستتحسن كفاءتك الإدارية، كما ستبدأ بقراءة مستندات المكتب بسرعة أكبر.

وهذا يقودنا إلى نصيحة أخرى بشأن زيادة سرعتك في القراءة. فغالباً ما يعاني قليلو الذكاء من بطء في القراءة. ومن البديهي أن يكون الأداء الوظيفي لشخص سريع القراءة أفضل بكثير ممّن يقرأ ببطء شديد. لذا، فإنّ تدريب نفسك على القراءة بسرعة أكبر يشكّل طريقة حيوية أخرى لتحسين ذكائك. وحتىّ هذا التحسّن البسيط من شأنه أن يساعدك على الشعور أنّك أكثر كفاءة وذكاء، كما أنّه سيمنحك متنفّساً. وآمل أن تستمرّ في ابتكار طرق لتحسين قدراتك وإعطاء نفسك قدراً من حرّية التصرف أيضاً.

"طموحاتي عالية لكنّها تبدو صعبة المنال"

تمسك بطموح معين لمدّة ثلاث سنوات

جميعنا نمرّ بوقت، مرّة على الأقلّ في حياتنا، نشعر فيه بالإحباط لأننا لا نحقق طموحاتنا. فقد يحلم النجم الرياضي في الجامعة بالانضمام إلى فريق محترف، بينما يطمح كثير من الشباب إلى أن يكونوا نافعين للعالم. لكن مع مرور الوقت، غالباً ما نترك هذه التطلّعات تنكمش إلى أن تصبح أصغر بكثير ممّا كانت عليه أساساً.

لنأخذ مثلاً على ذلك طالباً جامعياً من منطقة ريفية تمّ قبوله في إحدى الجامعات المتميّزة. فنيل قبول في إحدى الجامعات المتميّزة يعدّ تحدياً كبيراً بالنسبة إلى طالب من الأرياف وإنجازاً هائلاً بحدّ ذاته. لذا يشعر هذا الطالب بفخر كبير بهذا الإنجاز ويبدأ عامه الأوّل بآمال وتطلّعات عالية، وبتقّة أنّه حصل على هذه الفرصة لتحقيق التميّز وترك بصمته على التاريخ. لكن عندما يصل إلى الحرم الجامعي ويبدأ بالاختلاط بالطلّاب، تصدمه

الحقيقة غير المتوقّعة، ألا وهي وجود آلاف من الطلاب الآخرين مثله تماماً. يلي ذلك إدراكه مدى قلّة احتمال أن يصبح كلّ طالب هناك صاحب إنجاز عظيم أو عبقرياً نادراً. كان الواقع أكثر حدّة وصعوبة ممّا توقّع الطالب. فحتّى تلك اللحظة، لم يكن قد شكّك في جدارته، لكنّه يشعر الآن أنّ أهمّيته سلّبت منه في ضربة واحدة. فجأة، شعر أنّه إنسان عاديّ وتافه.

ينطبق المبدأ الأساسي نفسه عندما نبدأ حياتنا المهنية بعد التخرّج. ففي اليابان، من الشائع أن يبدأ جميع الموظفين المتخرّجين حديثاً بوظائف أساسية للغاية، كالأرشفة، والنسخ، وغير ذلك من المهامّ المكتبية الوضيعة. ومن ينضمّ إلى شركة متميّزة قد يأمل في أن يساعده العمل الجادّ على المساهمة في إنجازات عظيمة للشركة. غير أنّ واقع عمل الموظّف في السنة الأولى قد يحطّم آماله.

يقدمّ عديد من الشركات اليابانية فرصاً للموظّفين للدراسة في الخارج. لكن عندما يعود الموظّف بفخر حاملاً شهادة ماجستير في إدارة الأعمال من جامعة أمريكية، قد يجد نفسه محدوداً في أعمال ترجمة بدلاً من المشاريع الكبيرة التي كان يأمل أن يتمّ تكليفه بها.

كما تُظهر هذه الأمثلة، حتّى عندما نعتقد أنّنا حقّقنا شيئاً سيمنحنا فرصة لاستخدام قدراتنا، من الشائع جدّاً في الواقع مواجهة حقائق مخيفة قد تبعدنا عن تطلّعاتنا.

ما الذي يمكننا فعله عندما تنهار أحلامنا ولا يتيح لنا الواقع فرصة لاختبار قدراتنا؟ أنصحك بتحديد هدف أو طموح أنت واثق

من أنك تستطيع التمسك به لمدة ثلاث سنوات على الأقل. فما يعتبره معظم الناس طموحاً عالياً هو في الواقع ضعيف للغاية، حتى إنه لا يدوم أكثر من شهر أو شهرين، أو ربما ستة أشهر على الأكثر. فالطموحات العالية تفقد قابلية التحقيق إذا كانت هشة. وفي هذه الحالة، يمكن اعتبارها أحلاماً كبيرة وحسب.

لذا قم بتحديد طموح حقيقي يمكنك السعي إلى تحقيقه لمدة ثلاث سنوات على الأقل. وإذا استطعت أن تستمر لمدة ثلاث سنوات من دون استسلام، فسيعد ذلك إنجازاً استثنائياً بحد ذاته. وعندما تحقق طموحك، يمكنك استخدام إنجازك كنقطة انطلاق ومصدر إلهام في سعيك إلى تحقيق حلمك القادم.

في الواقع، من النادر أن يتمكن المرء من تحقيق أحلامه الكبيرة على الفور. علاوة على ذلك، نادراً ما تتسنى لنا فرصة لتحقيق أحلامنا قبل بلوغ منصب معين في حياتنا المهنية.

اليوم، أنا قادر على تحقيق الكثير من أحلامي. ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى مناصبي كمؤسس ورئيس تنفيذي لمجموعة Happy Science Group. غير أنني لم أتمكن في السابق من تحقيق كثير منها، بغض النظر عن شدة رغبتي فيها، إلى أن وصلت إلى هذا المنصب. ولدى التفكير في الأمر، نجد أن بيئتنا في حالة تغير مستمر، عاماً بعد عام. بالتالي، من غير المحتمل أن نبقى على حالنا بعد ثلاث سنوات من الآن. وهذا سبب آخر من الأسباب التي تدفعني إلى التأكيد على أهمية اختيار طموح يمكنك التمسك به لثلاث سنوات وبدء تلك الرحلة الآن.

تكن مواهبك الحقيقية في اهتماماتك

أقدم نصيحتي التالية لمن هم غير واثقين من الطموحات التي يريدون تحديدها لأنفسهم. إن كنت واحداً منهم، اطرح على نفسك هذا السؤال: "ما هو أكثر ما أهتمّ به أو أنجذب إليه؟" فمواهبنا الحقيقية مخبأة في الاهتمامات التي تتجذب إليها قلوبنا بقوة.

بغضّ النظر عن الوقت الذي تخصصه لرحلات السير لمسافات طويلة، ستجد صعوبة في الاستمتاع بها إذا كانت السباحة هي النشاط الذي يجذبك حقاً. كذلك، إن كنت شديد الرغبة بتعلّم اللغة الإسبانية ولكنك تجبر نفسك على دراسة الهندسة المعمارية بدلاً من ذلك، فمن غير المحتمل أن تمنحك دراستك إحساساً عميقاً بالرضى. بالمقابل، إذا كنت تحبّ السباحة، فإنّ تخصيص مزيد من الوقت لهذا النشاط سيسمح لموهبتك بالازدهار في النهاية. فالقدرة على الاهتمام بمجال من المجالات موهبةٌ في حدّ ذاتها.

لذا أوصيك بأن تبدأ باختيار المجال الذي تحبه حقاً، وتتفق الكثير من الوقت في التعمّق فيه. قد يكون لعب رياضة أو تعلّم لغة جديدة أو تعلّم مادّة جديدة أو مجرد ممارسة هواية. قد يكون أيّ شيء، طالما أنك مفتون به ويمكنك أن تبقى مستغرقاً فيه لمدة ثلاث سنوات متتالية. وبعد ثلاث سنوات من الجهد وبناء درجة معينة من الثقة بالنفس، ستصل إلى مستوى قريب جداً من المستوى المهني أو على الأقلّ شبه احترافي في هذا المجال.

كخطوة ثانية، أوصيك بتوسيع آفاقك ومجالات اهتمامك. إذ يميل العقل البشري بشكل طبيعي إلى البحث عن مجموعة واسعة من الاهتمامات، مما يصعب علينا أن نحدّ أنفسنا في مجال واحد فقط من مجالات الاهتمام طوال حياتنا. لذا، بمجرد أن تصبح بارعاً في مجال معين، فكّر كيف ترغب في توسيع اهتماماتك إلى مجالات أخرى. وهذا ما سيسمح لك بتنمية قدراتك.

من يبذلون جهوداً متواصلة في أيّ مجال كان يكافأون بفرصة استخدام مواهبهم في مرحلة من المراحل، وهذا سيؤدي بدوره إلى إحراز مزيد من التقدّم في حياتهم.

بعبارة أكثر بساطة، فإنّ النقطة الحيوية هي في جوهرها كالتالي: علينا بذل الجهد لكي نفتح الأبواب الممكنة أمام أحلامنا وتطلّعاتنا. إذ يعتبر الجهد الشرط الأساسي لتحقيق أحلامنا وتطلّعاتنا. بالطبع، سنواجه طرقاً مسدودة في بعض الأوقات، بغضّ النظر عن حجم التعب الذي نبذله. وفي هذه الحالة، يعتمد نجاحنا على الوقت الذي سنتمكّن فيه من المثابرة بصبر. فمن النادر جداً ألا نُكافأ على جهدنا. وحتى إن لم نحصل على المكافأة في حياتنا، فأنا على يقين من أنّ الأجيال القادمة ستعترف بنا.

على سبيل المثال، يحظى بعض الكتاب القدماء بتقدير كبير في جميع أنحاء العالم، ولكنهم لم يكتسبوا هذه الشهرة إلا بعد وفاتهم. فما دمنا مثابرين على سعينا للتألق، سيأتي الوقت الذي سنكافأ فيه في نهاية المطاف. والأهمّ الاعتقادُ بصحة ذلك وعدم التوقّف عن العمل على الأشياء التي نحبّها.

"أنا دائم التشاؤم"

التشاؤم ردّ فعل تلقائي على الخوف

تجلب لنا الحياة المعاناة والفرح على السواء، وجميعنا نمر بأوقات تسيطر علينا فيها نظرة قاتمة ومتشائمة للحياة. عندما يبدو لك أنّ كلّ ما تقوم به خاطئ، قد تشعر أنّه من المستحيل أو غير الواقعي أن تعيش بتفاؤل وارتياح، بغضّ النظر عن مدى استعدادك لذلك. ولعلّ هذه هي الأوقات التي ندرك فيها بقوة أننا مخلوقات نفسية.

لتوضيح كيفية محاربة هذا النمط من التفكير السلبي، أودّ أولاً أن أفحص طبيعة التفكير المتشائم. إن كنت تملك نمطاً ثابتاً من الشعور بالانهزامية، والتردد، والتمنّع، وكنت مقتنعاً بأنّ كلّ ما تفعله من المحتمل أن يفشل، فأنت بحاجة إلى التراجع خطوة إلى الخلف والإدراك أنّك حالياً في حالة انشغال عميق بالذات. وحتى لو كان تشاؤمك ناجماً ببساطة عن عدم النجاح، فالمؤكّد أنّ معاناتك نابعة من تركيز قوي على حماية نفسك. فبعض الناس

يسيطر عليهم الخوف إلى حدّ أنهم يعيشون حياتهم في حالة من جنون الارتياب من احتمال سقوط كويكب عليهم وهم يسيرون على الطريق.

ينشأ ميلنا للتنبؤ بالنتائج السلبية من قدرتنا الطبيعية الأساسية على كشف الخطر في محيطنا. يمكننا رؤية ذلك في القطط التي تتأهب للهرب على الفور من شخص يقترب منها. ويحدث هذا كلّه غريزياً. فهي تراقب تحركاتنا بحذر شديد وتهرب حالما تشعر بالخطر. تتمتع الكلاب أيضاً بهذه السّمة. فقد ترى شخصاً آتياً إلى المنزل وتعتبره تهديداً محتملاً لسلامتها وسلامة أهل المنزل، فتبدأ بالنباح بصوت عالٍ أو تخفض جسدها استعداداً للانقضاض والعض إذا لزم الأمر. كما يبدو أنّ الفئران على استعداد دائم لكشف الخطر والهرب على الفور.

يعتبر الشعور بالخطر محور التركيز الرئيس لعقل الحيوان لأنّ الحيوانات معرّضة باستمرار لخطر الحيوانات المفترسة، وهي بحاجة إلى حماية نفسها منها ليلاً ونهاراً من أجل البقاء. ينصبّ تركيزها في المرتبة الثانية على تأمين الغذاء، الذي يعتبر ضرورة أخرى للبقاء على قيد الحياة. وميل الإنسان إلى التشاؤم وتوقع نتائج سلبية يشبه إلى حدّ كبير هذه الغريزة الحيوانية.

يمكن تشبيه التفكير التشاؤمي بردّ فعل الخوف لدى سمكة تمّ اصطيادها بواسطة طعم على صنّارة الصيد. إذ يقال إنّ الأسماك التي عانت من تجربة كهذه تعجز عن تناول أيّ شيء لفترة من الوقت بسبب الخوف الذي مرّت به. ويتفاعل البشر بطرق مشابهة

في حالات معينة. فإن عشنا خيبة نتيجة فرصة كنا نظن أنها حافلة بالفوائد، قد يصبح لدينا تشكك من جميع الفرص التي تبدو مفيدة.

وثمة أوقات قد نجد فيها هذه المخاوف قوية لدرجة أن نعجز عن توقع الخير من الفرص، ونسمح لأنفسنا باختيار الفشل بكامل إرادتنا. ومهما بدا هذا السلوك عبثياً، إلا أنه يعتبر سبباً شائعاً جداً من أسباب المعاناة. على سبيل المثال، إذا مررت بعدة علاقات ثابتة وكنت على يقين من أنها ستتزوج بالزواج، لكنها انتهت جميعاً بانفصال شريكك عنك، فقد ينشأ لديك خوف من الرفض. وحتى عندما تجد أخيراً شريكاً يرغب بصدق في الزواج منك، فإن الخوف من تجاربك السابقة قد يجعلك الشخص الذي سيبادر إلى الانفصال، وكل ذلك بسبب خوفك من رفض آخر. لكن بعد بضعة أيام من ذلك، قد تعود إلى رشكك وتندم على خطئك.

لقد رأيت هذا النمط من التعاسة لدى كثير من الناس، فما سببه؟ إنها حالة واجهت فيها الفشل في كثير من الأحيان بحيث أصبحت محفورة في عقلك الباطن. بعبارة أخرى، لقد قمت بتطوير نمط يجعلك تتوقع الفشل في كل الأوقات. وبما أنك أصبحت الآن خائفاً من معاناة مزيد من الأذى، فإنك تتصرف بشكل لا شعوري وتبادر إلى إفشال علاقتك بنفسك.

يمكن رؤية مثال آخر عن تأثير الخوف الكامن وراء التفكير التشاؤمي لدى الطلاب الذين يصابون بانتظام بفيروس معدٍ، أو صداع، أو حمى عند الامتحانات الفصلية والنهائية. ولهذه

الظاهرة أيضاً سبب لا واع. فنحن البشر قادرون على تطوير أعراض المرض في عقولنا الباطنية لتتجلى جسدياً بعد ذلك. يحدث هذا عندما نخشى خوض الامتحانات خوفاً من النتائج السيئة، ومن خيبة الأمل. ونأمل أن يعطينا المرض العذر على أدائنا السيئ في الامتحان.

نلاحظ أيضاً نمطاً من التفكير المتشائم لدى المصابين باضطراب عصبي. ويعاني عدد كبير من الناس هذه الأيام من هذه المشكلة التي تعيق سعادتهم. فمنذ اكتشاف الطبّ وجود أعصاب في جميع أنحاء أجسادنا، شهدنا زيادة كبيرة في عدد الأشخاص الذين تمّ تشخيصهم أنّهم مصابون باضطرابات عصبية. إذ يميل الأطباء إلى تشخيص عديد من الأمراض التي لا يمكن تفسيرها على أنّها اضطرابات عصبية على أساس أنّ نظامنا العصبي قد يضعف أو يصاب بالمرض، وهذا ما يسبّب القلق والمعاناة النفسية التي نشعر بها.

غير أنّ هذه الفكرة ستدفع بنا إلى إلقاء اللوم في تعاستنا على الظروف الخارجية. في الواقع، بما أنّ الأعصاب هي وسائل تواصل أعضائنا مع بعضها البعض، فمن الخطأ الاعتقاد أنّها تملك القدرة على توليد مشاعر القلق. والسبب الحقيقي للمشاكل المرتبطة بالقلق يكمن في التجارب السابقة التي تعرّضنا فيها للأذى والألم ونريد الآن حماية أنفسنا من عيشها مجدّداً. على سبيل المثال، من شأن الشخص الذي تعرّض لحرق مؤلم نتيجة لمس مقلاة ساخنة أن يخاف كثيراً من لمس الأواني والمقالي من

دون قفازات الفرن لحماية يديه. وكثيرون هم من يعانون من هذا النوع من الخوف، الذي ينطبق عليه المثل القائل، "لا يلدغ المؤمن من جحر مرتين".

ابحث عن بذور الفرح وخصّص وقتاً أقلّ للأفكار السلبية
يمكن تلخيص وصفتي لعلاج أنماط التفكير المتشائم في خطوتين:

أولاً، قلّل من مقدار الوقت الذي تمضيه في الانغماس في الأفكار السلبية. فالأشخاص الذين يعانون من التشاؤم، غالباً ما تكون عقولهم مليئة بأفكار وصور لفشلهم. وفي بعض الأحيان، قد يدركون فجأة أنهم كانوا يعيدون التفكير في كلامهم السابق مراراً وتكراراً.

لهذا السبب، أوصيك بأن تخبر نفسك بمدى أهمية السير قدماً ونسيان إخفاقاتك بعد أن تسمح لنفسك بالتفكير فيها لمرة واحدة. لذا، كلّمَا دخلت فكرة سلبية عقلك، تخلّص منها على الفور وكفّ عن التفكير فيها. حوّل ذلك إلى عادة جديدة، ونمّ هذا الأسلوب الإيجابي من النسيان. فتماماً مثلما تطوّر نمط التفكير المتشائم عن طريق العادة، يمكن أيضاً تعلّم القدرة على النسيان عن طريق العادة. ومع الممارسة، يصبح ذلك أسهل بكثير.

ثانياً، اغرس في عقلك أفكاراً إيجابية. فكثيرة هي الأشياء في محيطك اليومي التي يمكن أن تمنحك إحساساً بالبهجة. بالتالي، وبالإضافة إلى تعلّم إيقاف الأفكار السلبية، عليك أن تبحث حولك

بشكل ناشط للعثور على بذور الفرح تلك. على سبيل المثال، عندما تعود إلى المنزل بعد يوم عصيب في العمل وأنت تشعر بالإحباط، ابحث في حياتك المنزلية عن الأشياء التي تجلب لك السعادة. مثلاً، إن كانت زوجتك، التي تجد الطهي تحدياً، قد أعدت لك عشاءً فاخراً وممتازاً، فهذه فرصة مثالية للثناء عليها وشكرها على هذه الوجبة اللذيذة وعلى كونها زوجة رائعة. وهذا لن يجعلها تبتسم فحسب، بل سيرفع معنوياتك أيضاً.

يمكنك العثور على بذور لا حصر لها من السعادة حولك إذا بذلت الجهد لملاحظتها. فالاهتمام بكلّ مصادر الفرح تلك سيجعلك تدرك مدى شعورك بالحيوية والسعادة. إنّ الفرح موجود حولنا دائماً، لكننا لا نبذل الجهد لنلاحظه.

نصيحتي لك أن تعثر على بذرة واحدة على الأقل من السعادة كل يوم. فثمة مثل إنكليزي يقول: "قم بعمل حسن كل يوم". لكن حتى لو لم تقم بعمل حسن يومياً، أعتقد أنّه بمقدورك شقّ طريق للتقدّم ببساطة عبر العثور على بذرة واحدة للسعادة يومياً. وأنا واثق من أنّ سبل السعادة والنجاح سوف تفتح أمامك.

لديّ سرّ لا أريد إطلاع أحد عليه"

ركّز على بناء مستقبل مشرق عوضاً عن العيش في الماضي

في الحقيقة، لدى كلّ منّا على الأرجح واحدة أو اثنتين على الأقل من المشاكل أو حالات عدم الأمان التي نحاول إخفاءها بالكذب. وحتى الشخص الذي يبدو أنّه يملك الشخصية الأكثر انفتاحاً وصدقاً وبهجة يمرّ بمشاكل أو يعيش ظروفاً خاصّة تسبّب له كثيراً من المعاناة الداخلية.

أولاً، قد يساعدك أن تعرف أن لا أحد يراقب الآخرين عن كثب بما فيه الكفاية لمعرفة أسرارهم. على سبيل المثال، قد يبدو لنا أنّ ملكة جمال الكون تعيش حياة مثالية وسعيدة. فهي لا تحظى فحسب باهتمام الناس في جميع أنحاء العالم الذين يحترمونها لجمالها وذكائها، بل أيضاً بإعجاب عدد لا حصر له من الرجال. لكن في حياة الواقع، ربّما كان أحد أفراد عائلتها يعاني من مرض خطير، وقد تكون محاولة المشاركة في مسابقة

ملكة جمال الكون طريقته للخروج من معاناتها الخاصة وإعطاء نفسها الفرصة لتكون في دائرة الضوء.

بعد ذلك، لننتأمل في الأسباب التي تجعلنا نشعر بالرغبة في إخفاء الأشياء عن الآخرين. فالمسائل الشخصية التي يحاول الناس في أغلب الأحيان إخفاءها هي العيوب، لا سيما الجسدية منها، فضلاً عن الإخفاقات الماضية. فالشخص الذي فشل في عمله أو تم طرده من العمل سيرغب على الأرجح في إخفاء هذا الجزء من حياته قدر الإمكان. كما أنّ الخلفية التعليمية أو العائلية غير الملائمة هي أيضاً من الظروف التي يحاول عديد من الناس إخفاءها عن الآخرين.

وتتبع الرغبة في الإخفاء أو الكذب بشأن عيوبنا من مشاعر كامنة بالنقص وعدم الأمان. فنحن نملك حاجة عاطفية للظهور بشكل طبيعي أمام من حولنا، لذلك عندما نلاحظ عيوبنا ونقاط ضعفنا، نشعر بالرغبة في إبقائها طيّ الكتمان أو التغطية عليها بالأكاذيب. أما إن كانت مشاعرنا بانعدام الأمان أقل أهمية بكثير من الثقة التي نشعر بها حيال صفاتنا الإيجابية، فلا تشكل عيوبنا مصدر قلق. وعندما نحاول إخفاء عيوبنا، غالباً ما يكتشفها الناس في جميع الأحوال لأننا ننفق كثيراً من الوقت في القلق بشأنها.

أودّ أن أطرح عليك السؤال التالي: هل يهمّ حقاً ما إذا كان الناس يعرفون ما تخفيه عن ماضيك أم لا؟ فالأهمّ بالنسبة إلى حياتك هو كيف يمكنك أن تكون شخصاً رائعاً ومميّزاً في الوقت الحاضر.

فلنقل إنك واجهت في طفولتك تحديات مالية سببت ظروفاً سلبية خلال طفولتك: مثلاً، خسرت والديك وأنت طفل صغير، وتمت تربيتك في دار رعاية بقليل من المال، واستطعت أن تؤمن تعليماً جامعياً بدوام جزئي. بعد ذلك، ونتيجة لنقص المؤهلات الأكاديمية، عانيت لمدة عقد أو عقدين من الزمن في الحياة العملية لأن هذه المشكلة سببت لك عقبات.

بعد التعرض لمثل هذه الظروف الصعبة، قد تجد عيباً ما في بيئة طفولتك، وتلقي باللوم على وضع أسرتك المالي لتبرّر تعليمك المحدود. وقد تشعر أنّ سبب عدم نجاحك ليس افتقارك إلى الإمكانيات أو القدرات، بل الأحكام الاجتماعية غير العادلة والقيمة التي يوليها المجتمع للتاريخ الأكاديمي. لذلك تشعر أنّه من الصواب إلقاء اللوم على مستوى تعليمك الضعيف لتبرّر عدم قبول الشركات الكبرى بتوظيفك أو عدم حصولك على ترقية في مكان عمالك الحالي.

وقد تكون إمكانياتك الحقيقية واعدة جداً غير أنّ ظروفك العائلية لم تمنحك الفرصة للحصول على تعليم جيد. قد تكون هذه هي الحقيقة، خاصة إن كنت واثقاً من إمكانياتك الحقيقية.

لكن في الواقع، لا يملك الآخرون سوى القليل باستثناء خلفيتك الأكاديمية ليحدّدوا قدراتك على النجاح. وليس من مسؤوليتهم التفكير في كيفية التغلب على هذه المشكلة. كما أنّه ليس من مسؤولية أسرتك وأقاربك، بل يعتمد الأمر بالكامل عليك وعلى كيفية تعاملك مع هذه الظروف.

في الواقع، حتى لو كنت تحتلّ وظيفة بدوام كامل، فإنّ الفرص لمواصلة تعليمك وفيرة. فكثيرة هي الطرق للحصول على درجات أو شهادات بالنسبة إلى المهارات المتخصصة. ويمكن إيجاد مثل هذه الفرص في كلّ مكان. فلماذا لم تقم باستغلالها؟ السبب أنّك كنت تتأمّل في ماضيك وتجد فيه مبرراً لعدم القيام بأيّ شيء لتحسين ظروفك.

إن كنت تريد حقاً التخلّص من مصادر عدم الأمان والقصور، فنصيحتي لك أن تكفّ عن التفكير في الماضي واستخدامه عذراً للفشل، وتبدأ بدلاً من ذلك بالتركيز على بناء مستقبل مشرق ومليء بالأمل. وإذا كان شعورك بانعدام الأمان ينبع من عقدة نقص متعلّقة بمستواك التعليمي، فالحلّ هو بذل الجهد لرفع مستواك التعليمي بطريقة يعترف بها الآخرون. وستؤتي الجهود المبذولة في نهاية المطاف ثمارها وتساعدك على بناء ثقتك بنفسك.

انس المشاكل التي لا يمكن حلّها بالقلق

من المصادر الأخرى لانعدام الأمان هي العيوب الجسدية، سواء كانت ملحوظة أو غير ملحوظة للآخرين. بالتالي، إن كنت تملك عيباً جسدياً يمكنك تحسينه بالجهد، فابذل هذا الجهد لتحسينه بكلّ الوسائل الممكنة. لكن في معظم الأحيان، تكون هذه المساعي عبثية. وفي هذه الحالة، لن تساعدك كثرة التفكير في الأمر. بدلاً من ذلك، من الأفضل أن تتفق طاقتك على تطوير نقطة قوّة تساعدك على التعويض عن إحساسك بالنقص.

من الأشكال الشائعة للعيوب التي لا يمكن تغييرها هي تلك التي تحددها الوراثة، كأن يكون المرء قصير القامة بطبيعته. يمكن في هذه الحالة تجربة حلول مثل تناول مكملات الكالسيوم لتعزيز النمو. لكن ما من طرق تقدّم تغييراً جذرياً. ومن شأن التمارين الرياضية أن تساعد على إطالة الأطراف، لكن هذه التغييرات بسيطة ولا تقدّم بالضرورة النتائج التي نرغب فيها. فعلى سبيل المثال، وجد الأشخاص الذين يلعبون كرة السلة والكرة الطائرة أنّ هذه الرياضة تساعدهم على إطالة قامتهم إلى حدّ ما، لكنّ النتائج تميل إلى الظهور في الجزء العلوي من الجسد بدلاً من السيقان.

بما أنّنا لا نستطيع تغيير هذه العيوب الجسدية بغضّ النظر عن الجهود التي قد نبذلها في سبيل ذلك، فلا جدوى من القلق حيال التعرّض للسخرية من الآخرين أو التفكير في كيفية تأثير هذه العيوب على فرصنا في الزواج مثلاً. فالعيوب الجسدية ليست خطأك ولا خطأ أيّ شخص آخر. وكلّ السنوات التي تمضيها في القلق بشأنها لن تجديك نفعاً. والأمر نفسه يطبق على أولئك الذين فقدوا أحد الأطراف أو المصابين بإعاقة جسدية نتيجة لحادث.

ضع في اعتبارك أنّ كلّ ثانية تنفقها على الاستغراق في مشاعر انعدام الأمان تعمل ضدّك وأنك تضيع وقتك هدرًا. ما عليك فعله في هذه الظروف تحويل تركيزك من أوجه القصور لديك إلى جوانبك الإيجابية المليئة بالإمكانات.

دايل كارنيجي هو محاضر أميركي ومؤلف في مجال الفكر الجديد، وقد خسر إبهامه في طفولته عندما قفز من النافذة وعلق

خاتمه بمسما ر . كتب عن ذلك في أحد كتبه وقال إنّه كان يتذكّره مرّة في الشهر على الأكثر، إذ كرّس كلّ عقله وطاقاته لاكتساب عقلية بناءة وإيجابية وعيش الحياة بالكامل، بحيث لم يكن يملك الوقت للتفكير في الإعاقة التي سبّبت لها فقدان إصبعه.

باختصار، يعدّ الميل إلى القلق والتفكير في أمر واحد دليلاً على أننا لا نركّز على العيش الإيجابي والسعي إلى أهداف وقيم أكثر سموّاً. فالأهمّ في الحياة هي المثل التي نحدّدها لأنفسنا والشغف الذي نكرّسه لبلوغها. وهذه الأمور هي التي تخلصنا من مشاعر انعدام الأمان.

الفصل 3

متلازمة التعاسة لدى النساء والأسر

6 عادات ووصفات لحلّ المشاكل الزوجية والأسرية

1

"لا أظنّ أنّ زوجي يحبّني"

لدى النساء حاجة طبيعية إلى الحبّ

هذا الفصل مخصّص لحلّ المشاكل التقليدية التي يواجهها عديد من النساء. إذ يبدو أنّ انعدام الحبّ واحد من أكثر المشاكل الشائعة لدى النساء في حياتهنّ الزوجية. فبإمكاننا العثور على ملايين الزوجات اللواتي يشعرن أنّهنّ غير محبوبات من قبل أزواجهنّ. وهو أمر لا يقتصر على الزواج، بل نجده في جميع أنواع العلاقات العاطفية. وبما أنّ المرأة بطبيعتها ترغب في الحبّ، فإنّها تشعر باليأس عندما لا تحصل على هذه الحاجة الأساسيّة.

لماذا تسعى المرأة بشكل خاصّ إلى نيل الحبّ من زوجها؟ الإجابة على هذا السؤال تتعلّق بحاجتها الأكثر أساسيّة: البقاء. إنّها تتعلّق بطبيعة الزواج والأسرة والسمات الفيزيولوجية والمجتمعية والنفسية المرتبطة عادةً بجنسها.

بشكل عامّ، يتعاضد إحساس المرأة بانعدام الأمان إن شعرت أنّها غير محبوبة لأنّه على مرّ التاريخ البشري، كان الحبّ شرطاً

حتمياً لضمان أمان حياة أسرتها. تخيل عالماً لم تطلب فيه النساء الحبّ من الرجال إطلاقاً. في هذه الحالة، قد يتنافس الرجال والنساء بشدّة ضدّ بعضهم البعض، وقد تتطوّر هذه المنافسة إلى حرب شاملة.

يقرّر كثير منّا الزواج، وتأسيس عائلة، وتربية أطفال بناءً على توقّعاتنا أنّنا سنكوّن علاقة حبّ طويلة الأمد مع الطرف الآخر. تقليدياً، كان تأمين الحبّ أمراً مهماً للغاية بالنسبة إلى النساء خلال فترة الحمل الممتدّة على تسعة أشهر، والتي تحتجّ فيها إلى الحماية. ويمكننا أن نكوّن فكرة عن مدى شعور النساء الحوامل بالضعف بالنظر إلى الحيوانات الحوامل في البرية. فمن السهل أن تقع الإناث الحوامل فريسة للحيوانات الأخرى وتحتاج بالتالي إلى حيوان آخر لحمايتها. والأمّهات اللواتي يملكن أطفالاً رضعاً أو أطفالاً صغاراً لسن أقلّ ضعفاً، لذلك يدوم شعورهنّ بعدم الأمان حتّى يكبر أطفالهنّ.

هكذا، ولكي تتمكّن المرأة من البقاء وتأمين الحماية لأطفالها خلال فترة العشر سنوات إلى عشرين سنة من الإنجاب وتربية الأطفال، فهي تولد مع رغبة فطرية في الحبّ والأمان. وإن لم تشعر بالأمان والحبّ، قد يصعب عليها تخصيص قدر كبير من وقتها لتأسيس أسرة وتربية أطفال.

لهذا السبب، يبحث كثير من النساء عن الاستقرار المالي عند اختيار زوج. وقد يصف البعض النساء اللواتي يبحثن لدى الشريك عن الدخل المرتفع والمركز الاجتماعي بالطمع، لكن علينا

أن نعرف أنّ ذلك يرجع إلى رغبتهنّ في الأمان والاستقرار. في الواقع، يؤدّي عدم الاستقرار المالي إلى الإحساس بعدم الأمان حيال كلّ السنوات التي يستغرقها إنجاب وتربية الأطفال. لذا، وبدافع الخوف من انعدام الأمان، يبحث عديد من النساء عن رجال ذوي دخل مرتفع لتأمين قاعدة مالية قوية. وعموماً، تميل النساء إلى الرغبة القويّة في الحبّ بسبب الصفة الفريدة والمميّزة التي يتمتّعن بها.

انظر إلى نفسك من خلال عينيّ شريكك

نصيحتي لمن يتذمّرون من قلة الحبّ في زواجهم هي بالتأكيد عدم الاستمرار في الشكوى غير المجدية. بدلاً من ذلك، عليهم أن يدركوا أنّ هذه المشكلة غالباً ما تنجم عن سوء التفاهم. هل تعتبر أنّ على زوجتك أن تحبّك من دون قيد أو شرط، وأن تتجذب إليك، وتلاحقك، وتعشّقك برغم كلّ الظروف؟ إن كانت إجابتك عن هذا السؤال هي "أجل"، فتوقّف للحظة وحاول رؤية نفسك من وجهة نظرها.

دعني أساعدك في هذا التمرين عبر استخدام مثل افتراضي لزوجين. فلنقل إنّ امرأة جميلة وجذّابة تزوّجت من الرجل المناسب الذي يملك دخلاً مرتفعاً ومكانة اجتماعية بارزة، كما أنّه قويّ البنية وحيوي ولطيف وحنون ومحبّ. يعمل هذا الرجل بجهد في منصب جيّد، وقد أكسبه نجاحه في عمله ثقة زملائه. وهو يتمتّع بشعبية كبيرة، لا سيّما مع النساء.

لنفرض أنّ زوجته اعتبرت بعد فترة من الوقت أنّ امتلاكها له بات أمراً مسلماً به وتوقّفت عن فعل الأمور التي اعتادت عليها لتبدو جذابة في عينيه. فلم تعد تهتمّ بملابسها، أو تكلف نفسها عناء استعمال مستحضرات التجميل في البيت، وأهملت مظهرها تماماً. وبما أنّ زوجها يكسب دخلاً كافياً للإنفاق على الأسرة، فربّما تركت وظيفتها لتكون سيّدة منزل. غير أنّها أهملت وظيفتها كسيّدة منزل وتركت الغسيل يتراكم لأسابيع، وحوض الجلي يمتلئ بالأطباق القذرة، وامتنعت عن إخراج القمامة من المنزل إلى أن بدأ الذباب يحوم في المطبخ.

كيف سيكون ردّ فعل زوجها عندما يعود من عمله ليجد زوجته وبيته في هذه الحالة؟ هل تعتقد أنه سيكون سعيداً ومتحمّساً للعمل بجدّ من أجل الإنفاق عليها وحبّها؟

سينظر على الأرجح إلى زوجته ويقول في نفسه، "هذا أمر مثير للسخرية. لقد عدت للتوّ إلى المنزل بعد ساعات طويلة من العمل الشاقّ، وانظروا ماذا وجدت: منزل تعمّه الفوضى، أطباق قذرة في المطبخ، غسيل متّسخ متراكم على الأرض، سرير غير مرتّب، وزوجة لا تفعل شيئاً سوى الأكل والنوم".

ولربّما اعتقد أنّ الشكوى ستزيد الطين بلّة، وقد لا يجد طريقة للتعبير عن تعاسته لزوجته، فيختار الصمت عوضاً عن مناقشة الأمور معها. مع الوقت، قد لا يعود إلى البيت سوى للأكل والاستحمام والنوم. ومع استمرار هذا الوضع، قد تبدأ الزوجة بالشكوى من قلّة حبّ زوجها لها.

ربما كانت المشكلة هنا ببساطة أنّ الزوج كبت إحباطه عوضاً عن التواصل مع زوجته بصراحة، لأنّه خشي أن يؤدي أيّ نوع من أنواع النقاش المفتوح إلى شجار كبير يسبّب التعاسة لهما هما الاثنين.

العبي دور الزوجة السعيدة والجذّابة

إذا وجدت المرأة نفسها في موقف كهذا، فإنّ إرجاع المشكلة إلى رغبتها الفطرية في الحبّ لن يحسّن الوضع. بدلاً من ذلك، عليك رؤية الموقف من وجهة نظر الطرف الآخر والتفكير في ما فعلته لجعل الحفاظ على مشاعر الحب والعاطفة تجاهها صعباً على الزوج. على سبيل المثال، إذا كانت المرأة تريد زوجاً يعشقها ويكون أمير أحلامها، عليها أن تلعب دور سندريلا أو بياض الثلج. ولا يجدر بها حتماً تأدية دور الذئب الذي يتكّرر بملابس الجدة. فمع أنّ الحبّ غير المشروط قد يكون من واجب الزوج، إلّا أنّ تأدية دور الزوجة الجذّابة والمحبوبة يُعتبر أيضاً شرطاً مهماً.

فإن كنت تتذمّرين من قلّة حبّ زوجك لك، حاولي رؤية نفسك من خلال عينيّه. فكّري بنوع النساء اللواتي تجدنيهنّ جذّابات لو كنت مكانه. ذلك أنّ الاستمرار في مطالبة الزوج بأن يكون مثالياً من دون أن تحاولي رؤية نفسك بموضوعية هو أمر غير منصف وغير ناضج.

يمكنك اتّباع النهج نفسه إن كنت غير راضية عن حياتك الجنسية. هل ستتجذبين إلى نفسك لو كنت مكان زوجك؟

بالمقابل، فإنّ تأدية دور المرأة الساحرة والمخلصة قد يجعلك أكثر جاذبية. وتعلّم رؤية نفسك من منظور الشخص الذي تحببته ولا تشعرين بالسعادة معه سيساعدك على تحسين علاقتك به.

مكتبة
t.me/t_pdf

"أهل زوجي يسبّبون لي الجنون"

تذكّري أنّ أهل زوجك هم من قاموا بتربيته

"لم أعد أحتمل حماتي المتطفلة والمزعجة!" إنّها من الشكاوى الشائعة التي نسمعها من العديد من المتزوجين. فعدم القدرة على التوافق مع أهل الزوج هي مشكلة كلاسيكية لدرجة أنّها أصبحت عنصراً أساسياً في أحداث المسلسلات.

في الأزمنة القديمة وفي العديد من المجتمعات، كان الزواج أصعب بكثير بالنسبة إلى النساء لأنه يُتوقّع أن تعتاد العروس على نمط حياة عائلة العريس، مهما كان مختلفاً. وكانت المحنة التي تمرّ بها العروس الجديدة أشبه بالنوم على سرير من الأشواك. لكن في زماننا، ومع اكتساب النساء مزيداً من القوة والمكانة، شهدت هذه المجتمعات زيادة في عدد الأسر الصغيرة التي تعيش بشكل مستقلّ عن الأهل. وربّما ساعد ذلك في تخفيف معاناة التعامل مع الحموات صعوبات المراس.

لا شكّ في أنّ العيش كعائلة مستقلة بعيداً عن الأهل طريقة

حكيمة لتجنّب الصدمات لأنّ فرص المواجهة تقلّ ببساطة. وإن كانت الأسرة الجديدة تعيش في شقّة صغيرة في المدينة، فمن المحتمل أن تكون مساحة الشقّة غير كافية لمشاركتها مع الوالدين، الأمر الذي يمنعهم تلقائياً من العيش تحت سقف واحد.

العيش بعيداً عن حمويك له مزاياه. ولكن سواء كنت تعيشين بالقرب منهما أم بعيداً عنهما، عليك أن تتذكّري أنّك سعيدة مع زوجك الآن لأنّ حمويك قاما بتربيته بحبّ وحنان. فحبّ حياتك لم يظهر من العدم؛ بالتأكيد لم تعثري عليه طافياً على سطح نهر في أحد الأيام أو تقطفيه عن غصن شجرة كالتفاحة. زوجك موجود هنا اليوم لأنّ والديه كرّسا عشرين أو ثلاثين سنة من حياتهما لتربيته.

حوالي 70 إلى 80 في المائة من الخصائص الفيزيائية والنفسية التي تحدّد من هو زوجك اليوم موروثه من والديه. لذا، فإنّ عدم رضاك عن حمويك يعني أنّك تكرهين زوجك بنسبة 70 إلى 80 بالمائة. وفهم هذه العلاقة سيساعدك على الإدراك أنّك تتقاضين نفسك بحبّ زوجك وكره والديه.

حمواك هما انعكاس لذاتك في المستقبل

نصيحة أخرى أوّدّ تقديمها لمن لا تستطيع احتمال حماتها المزعجة المسيطرة أن تتذكّر أنّها قد تصبح في يوم من الأيام حماة هي نفسها. فالآن بعد أن عرفت مدى صعوبة التعامل مع حماة صعبة المراس، يمكنك أن تتجنّبي التسبّب بعذاب مماثل لابنك أو ابنتك عن طريق الالتزام بالتواضع.

قد تكون هذه المشكلة خاصّة ببلدي الأم، اليابان، لكن يبدو أن عدداً متزايداً من النساء يتردّدن في الزواج بسبب الخوف من صعوبة التعامل مع أهل الزوج. وكثيراً ما أسمع عن أناس يشترطون أنهم لن يتحمّلوا مسؤوليّة رعاية والدّي الطرف الآخر حين يتقدّمان في السنّ. لكنّ هذا الشرط قد ينقلب ضدك عندما تجدين نفسك في مكانهما. فأنت الآن في سنّ الشباب، ولكن خلال أربعين أو خمسين عاماً، ستكونين في نفس عمرهما. قد يبدو لك الأمر بعيداً جداً الآن، ولكن سيحين الوقت عاجلاً أم آجلاً عندما ستضطرّين لمواجهة الموقف نفسه.

هكذا، فإنّ الابن الذي ربّيته بكلّ حبّ وعطف لمدة عشرين سنة، سيأتي إليك في يوم من الأيام مع الفتاة التي يريد الزواج منها. ولن يتعيّن عليك حينذاك الترحيب بشخص تعرفينه بالكاد فحسب - شخص هو بالنسبة إليك أقرب إلى غريب مررت به في الشارع - بل ستضطرّين أيضاً إلى تحمّل عذاب معاملته إياك على أنك مصدر إزعاج، ربّما بنفس الطريقة التي تعاملين بها حمويك الآن. والأسوأ من ذلك أنّ صهرك أو كنتك قد يخبرانك أنّهما يرغبان في العيش بعيداً عنك لتجنّب عبء رعايتك.

كوالد، قد تجد هذا الموقف غير مسموح به. وقد تقول لابنك إنّك لن توافق على زواجه، ولن تقبل بتزويجه سوى من فتاة تعرفها جيّداً. وقد تعلن له أنّك لن تسمح بهذا الزواج وأنّ شيئاً لن يغيّر رأيك.

لكن بالطبع هذا الموقف محكوم عليه بالخسارة؛ أنت عاجز أمام شابين ينتظرهما مستقبل مشرق. سيحببك ابنك أنه لا يحتاج إلى إذن منك لمغادرة المنزل والزواج وتأسيس عائلة جديدة. وبحلول ذلك الوقت، ربما تكون قد نسيت أنك اتخذت في شبابك هذا الموقف نفسه. وقد تترثي سوء حظك على هذا الولد الناكِر والوقح وتغضب عليه لبقية حياتك.

نميل نحن البشر إلى رؤية الأشياء من منظورنا المحدود المتمحور حول ذواتنا. وعندما يتغير الوضع بعد بضعة عقود، غالباً ما ننسى كيف شعرنا من قبل. ننسى أننا مررنا تماماً بالظروف التي يمرّ بها أطفالنا الآن، ولا نتذكر سوى أننا أمضينا حياتنا كلها في رعايتهم وتأمين الملابس، والطعام، والمسكن، والتعليم لهم.

قد نظنّ أنه يجب على أطفالنا بطبيعة الحال أن يردّوا لنا المعروف على كلّ ما فعلناه، ويبدأ ذلك بزواجهم من شخص يعجبنا. لكن إن كان هذا موقفنا، علينا أن نعلم أنّ البشر يميلون إلى التفكير بطريقة أنانية، ورؤية الأشياء من وجهة نظر تتمحور حول ذواتهم.

استفدي من خبرتهم

نصيحتي الثانية لك أن تتعلّمي من حمويك، لأنّ خبرتهما في الحياة تفوق خبرتك. فمعظمنا يحصل على وظيفة ويتعلّم من رؤسائه دروساً في الحياة ليكون فرداً ناجحاً في المجتمع. ولكن إذا

تزوَّجت من دون المرور بهذا التدريب الاجتماعي، فقد تحتاجين إلى تعلّم هذه الدروس من حمويك. إذ من شأن حماتك ببساطة إعطاءك درساً قاسياً يفيدك كثيراً في عالم قاسٍ.

وكما أننا لا نستطيع الاستقالة من وظيفتنا بسهولة لمجرّد كون المدير بغيضاً، كذلك لا يمكننا الطلاق لمجرّد أنّ أهل الزوج أو الزوجة صعبى المراس. في الواقع، تعتبر كلّ تجارب الحياة فرصاً ثمينة لتنمية شخصيتنا. وعندما نرى حياتنا من هذا المنظور، يمكننا أن نكون شاكرين لكلّ شخص نواجهه فيها، بمن في ذلك حموان قاسيان.

"أطفال غير كفؤين في المدرسة"

للأبوين التأثير الأكبر على الطفل

يعتبر ضعف أداء الطفل في المدرسة من أكثر المشاكل التي يواجهها الآباء شيوعاً. وأعتقد أنّ نحو 99 في المائة من الأهل صادفوا هذه المشكلة في مرحلة من المراحل. ومن بين أولئك الآباء، أعتقد أنّ ما يتراوح بين 70 إلى 80 في المائة تقريباً يتعاملون مع مسائل متعلّقة بالإنجازات الأكاديمية للطفل، في حين أنّ نسبة الـ 20 إلى 30 في المائة يواجهون مشاكل أخرى، كالأداء البدني والسلوك.

في 80 في المائة من الحالات تقريباً، لم يكن آباء الأطفال الذين يعانون من ضعف الأداء الأكاديمي بارعين في المدرسة هم أنفسهم. لكن على الرغم من ذلك، يميل أولئك الآباء إلى امتلاك توقّعات عالية بشأن أولادهم ويطلبون منهم بالقيام بعمل أفضل. وعلى الأرجح، يدرك أولئك الأطفال أنّ آباءهم لم يدرسوا بجدّ في صغرهم ويشعرون أنّهم يطلبون منهم أموراً غير معقولة. ومن

الطبيعي أن يتمرد أولئك الأولاد على آبائهم إن شعروا أنهم يفرضون عليهم مطالب غير عادلة.

في حالات كهذه، وبدلاً من الطلب من الأطفال أن يدرسوا بجدّ، علينا الاستفادة من موقفهم المتمرد والقول لهم إننا نريدهم أن يختبروا الصعوبات نفسها التي مررنا بها لأننا لم ندرس بما فيه الكفاية، لكي يتعلّموا دروس الحياة بالطريقة الصعبة. فهذا النهج سيحفزهم على الدراسة بجدّ أكبر.

بالتالي، إن شعرت بالاستياء من ضعف أداء أطفالك في المدرسة، فحاول أن تفكّر في قدراتك الأكاديمية. هل كان سجلّك ممتازاً في المدرسة؟ هل توقّعاتك المتعلقة بأطفالك مرتفعة للغاية مقارنة بإنجازاتك الدراسية؟ تذكر أنّه لإنتاج محاصيل وفيرة، نحن بحاجة إلى زرع بذور جيّدة في تربة خصبة.

يعاني أطفال الآباء الناجحين من ضغوط قويّة

ماذا لو كان السجلّ الأكاديمي لكلا الوالدين ممتازاً، وكانا ناجحين في مهنتهما ولكنهما يجدان أطفالهما ضعفاء في الدراسة؟ من شأن ذلك أن يشير إلى مشكلة أكثر خطورة ما زالت كامنة تحت السطح.

غالباً ما يشعر أولاد الآباء الأذكياء والناجحين بالخوف المستمرّ. فمن أجل تحقيق التميّز في الحياة المهنية، لا شك أنّ الوالدين ضحياً وعاشاً أسلوب حياة شديد الرصانة. وغالباً ما يؤثر إحباطهما المكبوت سلباً على شخصيّتهما ويدفعهما إلى قمع

أطفالهما. ونتيجة لذلك، قد يشعر أولئك الأطفال بالاختناق المستمر بوجود آبائهم.

بعض الأطفال الذين يشغل آبائهم مناصب محترمة في المجتمع يصبحون منحرفين. وأولئك الذين يملكون آباء يعملون في مهنة ذات معايير أخلاقية عالية، كالمدرسين وضباط الشرطة والأطباء ورجال الدين مثلاً، غالباً ما يتمردون على آبائهم ويقعون في المشاكل. ذلك أن أولئك الأطفال يضطرون لتحمل عبء النتائج السلبية الناتج عن الإجهاد المكبوت لدى الآباء.

على سبيل المثال، فإنّ الطفل الذي يحتلّ والده منصب رئيس هيئة الأهل في المدرسة، يرى الجانب الآخر من شخصية هذا الرجل الجدير بالإعجاب. ففي المنزل، قد يكون الأب رجلاً بغيضاً ودائم الشجار مع زوجته. والطفل الذي يعجز عن احتمال هذا التناقض، قد يحاول إزالة الغطاء عن سرّية الأسرة بأن يصبح منحرفاً، وفي هذه الحالة يتصرّف كفاعل خير متخفٍ.

ومن الحالات الأخرى التي ينحرف فيها أبناء الآباء البارزين عندما يجبرهم آبائهم على الشعور بالذنب، مما يجعلهم يريدون التمرد. وينخرط هؤلاء الأطفال في سوء سلوك مثل سرقة المتاجر أو التسلّط، في محاولة للهرب من شعورهم بالذنب وتحرير أنفسهم من قمع آبائهم. سلوكياتهم الجانحة هي مجرد تعبير عن ألمهم الداخلي. وكثيراً ما يكون سوء سلوكهم علامة على أنهم يكافحون من أجل الهرب من الاضطهاد والضغط التي تعاني منها نفوسهم نتيجة لفرض الآباء قيمهم على أطفالهم.

روح المساعدة الذاتية هي أفضل تعليم

من الأمور الهامة التي يجب أن نتذكّرها كأباء، أنه على الرغم من أننا نحن من أنجبنا أطفالنا، ومع أنهم يشبهوننا جسدياً، إلا أنهم يتمتّعون بشخصيات فريدة خاصة بهم، مختلفة ومستقلة عنّا.

تُعتبر تنمية روح المساعدة الذاتية العنصر الأكثر أهمية في تربية الطفل. فالتعليم لا يقوم على إنتاج مخلوقات مستسخة عنّا، وبالتالي لا يتعيّن على أطفالنا التصرف أو التفكير بالطريقة نفسها التي نعلّمهم بها. على العكس من ذلك، قد يكون أفضل تعليم نقدّمه في المنزل هو تربية أطفالنا بحيث يتمكّنون من العيش من دون الحاجة إلى مساعدتنا وتوجيهنا ليصبحوا أشخاصاً مستقلّين ومغامرين وقادرين على الاعتماد على أنفسهم.

بالطبع، لا يمكن للأطفال الاستقلال عن آبائهم في صغرهم. وتدخلّ الوالدين بدرجة معينة ضروري حين يكونون دون السنّ القانونية. لكن بينما هم يكبرون ويكتسبون وعياً ذاتياً أكبر، على الوالدين أن يعملوا تدريجياً على تغذية روح الاستقلال لديهم. وتقوم مهمّة الوالدين على الحرص على أن يصبح أطفالهم مستقلّين عند بلوغهم الثامنة عشرة. فروح الاعتماد على الذات ستسمح لهم بالوقوف على أقدامهم، وقيادة الآخرين، وتحقيق نجاحات كبيرة في الحياة.

وسواء كنّا نحن الآباء ناجحين في ما نفعله أم لا، علينا التركيز على كيفية تنمية نقاط القوّة الفريدة لدى أطفالنا والتفكير في كيفية مساعدتهم على النجاح في المستقبل.

قد ينزعج البعض منا إن تخلف أطفالهم عن غيرهم. لكن الأجدد بنا أن نترك الآخرين وشأنهم ونهتّم بشؤوننا.

في الواقع، لا يعرف الإنسان أبداً ما قد تجلبه الحياة. فمن شأن شخص يتمتع بصحة بدنية كاملة أن ينضم إلى الجيش، ويصبح طياراً، ثم يتعرض للإصابة ويموت في الحرب، في حين أنّ شخصاً آخر ضعيف الصحة قد يتجنب القتال في الحرب ويعيش حتى سن الشيخوخة. بعض الناس يفشلون في مجال الأعمال لشدة ذكائهم، في حين أنّ آخرين ممن لم يُعتبروا أبداً "أطفالاً لامعين" قد يحققون النجاح بالعمل الشاق والمستمر.

لا يعرف المرء ما الذي يمكن أن يفيدته حقاً حتى نهاية حياته. لذا، من المهم أن نعلم أطفالنا أنّ بمقدورهم شقّ طريق في الحياة بغض النظر عن مظهرهم الخارجي أو قدراتهم البدنية التي ولدوا بها، أو البيئة التي وجدوا أنفسهم فيها. فكثير من أطفال اليوم ولدوا في بيئة أفضل من بيئة آبائهم، وهو أمر ينبغي أن يعمل لصالحهم. وبصفتنا آباءً، علينا تشجيعهم على العمل بجد لتحقيق أحلامهم من خلال الاستفادة من جميع الامتيازات الممنوحة لهم اليوم.

"سئمتُ من العناية بقريبي المريض"

رَبَات البيوت هنّ طبيبات وممرّضات البيت

آلاف لا بل ملايين الناس يواجهون تحدّي الاضطرار لرعاية أفراد أسرهم المرضى في المنزل. وهذه تجربة لا يمكن لأحد تجنّبها، ذلك أنّ واحداً على الأقلّ من أفراد عائلتنا يمرض في مرحلة ما من حياة كل منّا. لكنّ هذه الحقيقة لا تجعل الأمر أسهل.

من الصعب جداً أن يدخل أحد أفراد العائلة المستشفى، ومن الأكثر صعوبة أن نضطرّ لرعايته في المنزل. إن كنت ربّة منزل بدوام كامل، فستحتاجين إلى تخصيص وقت إضافي في رعاية الفرد المريض في أسرتك بالإضافة إلى مهامك المنزلية المعتادة. وإذا كنت تعملين خارج البيت، فقد لا تتمكنين من رعاية ذلك الشخص على الإطلاق.

تشتمل رعاية المريض على مشقة كبيرة، خاصّة إذا كان عليك العناية بمسّنّ طريح الفراش ومصاب بالخرف. فهذا العبء

الثقيل سينهك روحك. وقد تشعرين بالعجز الكامل وتشتكين قائلة: "كيف سأتمكّن من تولّي أموري وبناء مستقبل جديد ما دمت مجبرة على تمضية كلّ وقتي في رعاية والدي/والدتي المريض/ة؟".

ما هو الموقف أو التفكير الذي يجب أن نعتمده في هذه الحالة؟ هل نعتبر وضعنا مصيراً لا مفرّ منه، أم أن ننظر إليه كمسألة يمكننا حلّها بالجهد؟ أم نرسل المريض إلى مؤسّسة للرعاية؟

قبل الإجابة على هذه الأسئلة، فكّري للحظة بهذه الحقيقة الروحية: أرواح المرضى تبقى سليمة. لكن عندما نولد في هذا العالم ونعيش في الجسد، لا يمكننا تجنّب الإصابة والمرض، لأنّ الجسم المادي ناقص.

في يوم من الأيام، قد نضطرّ إلى مواجهة واقع قاس. فربّما كنّا الآن بصحّة جيدة، لكننا لا ندري ما الذي يمكن أن يصيبنا نحن أو أحبّاءنا في المستقبل. لذا، يجب أن نبذل ما في وسعنا لتجنّب الأمراض، والعناية بصحّتنا عن طريق تناول الطعام الصحي، والحصول على قسط وافٍ من النوم، وممارسة الرياضة.

من واجبات سيّدة المنزل تأمين الغذاء للحفاظ على صحّة أفراد الأسرة. بعبارة أخرى، فإنّ الرعاية الطبيّة جزء من مهام سيّدة المنزل، التي يتوقّع منها القيام بأدوار الطبيبة والممرّضة وأخصائيّة التغذية. في الواقع، من تستطيع أداء دور الطبيبة، والممرّضة، وأخصائيّة التغذية، والطاهية، فضلاً عن تعليم الأطفال، ينبغي أن تنال تقديراً كبيراً.

تقليدياً، كان يعتقد أنّ النساء أكثر ملاءمة من الرجال لرعاية المنزل لأنها أكثر ترتيباً، وأكثر حناناً، وتجيد التعامل مع الأطفال. ولا سيّما لدى الأجيال الأكبر سنّاً، لم يتدرّب الرجال في كثير من الأحيان على الأعمال المنزلية، ولذلك لم يتمكّنوا من إنجازها بسرعة وكفاءة كما تفعل النساء. بطبيعة الحال، ليست كلّ النساء بارعات في الأعمال المنزلية وتربية الأطفال، وليس كلّ الرجال فاشلين في المهامّ المنزلية، ولكن غالباً ما يعتبرون استثناءات لأنّ النساء بطبيعتهنّ أكثر مهارة عموماً في رعاية الآخرين. أمّا الرجال، فغالباً ما كانت الضغوط التي تمارس عليهم تقتصر على جلب المال للإنفاق على الأسرة. نتيجة لذلك، اضطرّ العديد من النساء لأداء دور الطبيبة أو الممرضة وجعلنه جزءاً من مهمتهنّ أن يمنحنّ الحبّ بهذه الطرق النبيلة.

إنّ توفير الرعاية للفرد المريض في الأسرة هو جزء من مهام المنزل. فقد تتساءل سيّدات المنزل في بعض الأحيان عن سبب اضطرارهنّ لتحملّ هذه المشقّة، لكنّ الاهتمام بالمنزل ووظيفة مهنية، مثل مهنة الطبيب أو الممرضة، وتستتبع توفير الرعاية الطبيّة لأهل المنزل. فالأطباء لن يقوموا بعملهم على الإطلاق إذا رفضوا علاج مرضاهم. كما أنّ الممرضات لن تتمكّن من الاحتفاظ بعملهنّ إذا امتنعن عن تضميد الجروح. وتوفير هذه الأنواع من الرعاية جزء من مهامّ سيّدة المنزل. وهذا صحيح حتّى لو كان عملهنّ غير مدفوع الأجر ويتطلّب منهنّ البقاء متأهبات على مدار أربع وعشرين ساعة في اليوم.

وكما تملك الشركات صكاً تأسيسياً ينصّ على الغرض من إنشاء الشركة، كذلك فإنّ للأعمال المنزلية غرض خاصّ كوظيفة مهنية. ويشمل نطاقها ومسؤولياتها تربية الأسرة، والحفاظ على صحّة أفرادها، وتقديم وجبات مغذية. وفي بعض الحالات، على سيّدة المنزل القيام بدور الطبيبة أو الممرضة لتزويد أفراد الأسرة بالرعاية الصحيّة التي يحتاجون إليها. بالتالي، فإنّ رعاية المرضى في المنزل جزء لا يتجزأ من مسؤوليات رعاية الأسرة.

مساعدة المسنّين على إيجاد هدف في الحياة

حتى لو قبلت المرأة مسؤوليات الرعاية الصحية في المنزل، فقد تشعر بالضيق عندما تفكّر في السنوات الطويلة والصعبة التي ستمضيها في رعاية أحد الوالدين المسنّين المصاب بالخرف. ولكن هل فكّرنا يوماً في الأمور المسبّبة للخرف؟ في كثير من الحالات، يفتقر الذين يعانون من الخرف إلى الشعور بأنّهم يملكون هدفاً في الحياة. هذا يعني أنّنا بحاجة دائماً إلى شيء نعيش من أجله، حتّى عندما نبلغ سنّ الشيخوخة. فمع تقدّمنا في السنّ، نشعر بضعف متزايد، ونبدأ بالخوف من أن نصبح عديمي الجدوى وغير مرغوب بنا. لذا فإنّ آخر ما يجدر بنا فعله ونحن نعتني بكبار السنّ هو معاملتهم على أنّهم مصدر إزعاج وسلبهم مصادر الفرح في حياتهم.

لذلك، من أنواع الرعاية الوقائية التي يمكننا تقديمها للمسنّين مساعدتهم في العثور على شيء يعيشون من أجله. يمكننا أن

نكفهم بمهام أو وظيفة في المنزل يجدون فيها الفرح ومعنى لحياتهم. وبهذه الطريقة، يمكنهم المشاركة في مجموعة متنوعة من الأنشطة والحفاظ على صحتهم حتى مع تقدّمهم في السنّ. فمساعدة كبير السنّ على الحفاظ على تقديره لذاته تمكّنه من العيش بسعادة.

في بعض الأحيان، يصاب الناس بالخرف كردّ فعل على المعاملة غير الجيدة التي يتلقونها في المنزل. فإذا تمّ التعامل مع المسنّ على أنّه مصدر إزعاج وتُبد كما لو كان ميتاً أساساً، فلن يتمكّن من المقاومة سوى عن طريق المرض.

بالتالي، فإنّ معاملة كبار السنّ بقلّة احترام لن يؤديّ إلاّ إلى زيادة خطر الإصابة بالخرف. إن كنت الشخص الذي من المرجّح أن يقدّم الرعاية، فمن الأفضل لك أن تعامل والديك وحمويك معاملة جيّدة لمضاعفة فرص عيشهم حياة طويلة وصحية وسعيدة. كما أنّ محبة أفراد عائلتنا المسنّين ومساعدتهم في العثور على هدف في الحياة هي ناحية حيوية أخرى من نواحي الحياة الأسرية.

إذا كان أحد أفراد أسرتك طريح الفراش ولا تبشّر حالته بالشفاء، فربّما كانت الصلاة الشيء الوحيد الذي يمكنك فعله لأجله: ادع له بالشفاء السريع، وإن لم يكن ذلك ممكناً، ادع له أن يخفّ الله من عذابه ويشمله برحمته. وأخيراً، يمكنك مساعدة نفسك من خلال تجنّب مواجهة المصير نفسه في شيخوختك.

"لم أعر بعد على الشخص المناسب للزواج"

العثور على شريك حياة أشبه بالعثور على وظيفة

أنا واثق أن كثيراً من النساء يبحثن عن شريك الحياة المثالي ويتساءلن ما إذا كنّ سيعثرن عليه يوماً. في الواقع، هذه واحدة من القضايا الأساسية التي تكدر النساء. لكن يبدو لي أن كثيراً منهن يتصرفن في الواقع بطريقة تعيق زواجهن. فعلى المستوى الواعي، يعتقدن أنهن يبحثن عن السعادة، لكنهن في الحقيقة يتصرفن بطريقة تجذب التعاسة. إذ يتشبّه أولئك النساء بإخفاقاتهن الماضية إلى الأبد كما لو أنهن يحضن بيضة التعاسة، بانتظار أن تفقس وتخرج منها كارثة كبيرة.

ومن يعتقدن أنه مقدر لهن لقاء شريك الحياة المثالي، قد ينتظرن هذا اللقاء المصيري إلى الأبد وينتهي بهن الأمر بخسارة فرصة الزواج. لكن هذا يشير أيضاً إلى أن أدواقهن صعبة بشأن زوج المستقبل. نصيحتي لأولئك النساء أن يعتبرن إيجاد شريك الحياة أشبه باختيار مهنة.

فحين نبحث عن وظيفة، علينا تلبية شروط معينة تتطلبها الشركة من أجل المنصب، كالخبرة أو التعليم أو اللياقة البدنية أو المهارات اللغوية. ولا أحد يحصل على عروض عمل من جميع الشركات في العالم. فبغض النظر عن مدى كفاءتك، بعض الشركات لن تجدك مناسبة. وكلّ شيء آخر، الوظيفة عبارة عن تطابق بين العرض والطلب. وسواء كنت مدركة لذلك أم لا، ثمة دائماً شخص يريد توظيفك.

على سبيل المثال، تُعتبر السنّ والخلفية التعليمية عاملين مهمين في العثور على عمل. ويُعتبر خريجو الجامعات أكبر سناً وأكثر خبرة من خريجي المدارس الثانوية، وبعض الناس يتأخرون سنة بين المدرسة الثانوية والجامعة، الأمر الذي قد يعمل أو لا يعمل لمصلحتهم.

إن كانت الشركة تبحث عن خريجي مدارس ثانوية، فلن تتالي الوظيفة حتى لو كنت حائزة على شهادة من أعرق الجامعات في العالم. وقد تجدين هذا الأمر غير معقول وتحاولين إقناعهم أنّ درجتك الجامعية تجعلك مرشحة مثالية لهذا المنصب. لكن للشركة أسبابها الخاصة لتفضيل خريجي المدارس الثانوية. فربما كانت سياستها تنصّ على توظيف خريجي المدارس فقط للحفاظ على علاقات متجانسة بين زملاء العمل. أو ربّما كانت ببساطة لا تملك مناصب مفتوحة تتطلب مهارات خريجي الجامعات. وبالتالي لا جدوى من السخط بسبب ذلك.

ولا يمكننا دائماً الحصول على الوظيفة التي نريدها أو

الدخول في أول شركة نختارها. بل يتحتم علينا أن نقرر الوظيفة التي سنختارها خلال فترة زمنية محدودة، ولذا لا بدّ لنا من اختيار الشركة التي تقدّم لنا العرض الأفضل.

فكّري في الزواج كفرصة محدودة. قد تفوتك فرصة الزواج إن أخذت كلّ الوقت الذي تريدين. تماماً كما تفعلين وأنت تبحثين عن وظيفة، فكّري بكفاءتك وخلفيتك وأفضل توقيت للزواج. وإن أدركت أنّك بحاجة إلى اتخاذ القرار خلال عام، اقبلي أفضل فرصة تصادفك خلال هذه الفترة.

واحذري من أمر هامّ، ألا هو رفع مستوى طموحاتك. اعتبري زوجك المستقبلي الشخص الذي يقدم لك الوظيفة، والذي سيعطيك إحساساً بالرفاهية لبقية حياتك، واقبلي الفرصة في غضون فترة زمنية معيّنة.

إذا تمّ رفضك من قبل خيارك الأول، لا تشعري باليأس. واعتبري الأمر ببساطة مثل واحدة من مقابلات العمل العديدة التي يذهب إليها الباحث عن وظيفة عادةً. فجميعنا نتلقّى رفضاً خلال سعينا إلى إيجاد وظيفة مناسبة. ومهما كنّا أذكاء أو موهوبين، إذا تقدّمنا بطلب وظيفة في عشر شركات، فمن المحتمل أن يرفضنا عدد منها. والرفض هو ببساطة جزء من عملية البحث.

أما إن قال لك صديقك إنّه لا يخطّط للزواج منك أو رفضت صديقتك عرضك للزواج، فقل في نفسك إنّ الشركة التي أجريت معها المقابلة ليست مناسبة لك.

ولا تدع الأمر يزعجك، بل انتقل عوضاً عن ذلك للبحث عن

شريك آخر. فرفض إحدى الشركات لا يعني على الإطلاق أنك غير كفوء أو غير مناسب. ولن يساعد الشرود أو الجلوس بيأس على ضفّة نهر والاستسلام للإحباط. واعلم أنه مثلما أنك تملك توقّعات معيّنة عن شريكة حياتك، فإنّ للنساء شروطهنّ الخاصّة بهنّ أيضاً، ولا يتمّ العثور على شريك الحياة المناسب إلّا عندما تتطابق شروط الطرفين.

بالتالي فإنّ نصيحتي هي تحديد فترة زمنية لإيجاد فرص زواج واختيار الأفضل من بين تلك المتاحة.

حاوولي إيجاد السعادة مع شريك حياتك

تميل النساء اللواتي لا يتزوّجن على الرغم من رغبتهنّ في ذلك إلى التردّد. فغالباً ما تكون إرادتهنّ ضعيفة، الأمر الذي يجعلهنّ عاجزات عن اتّخاذ القرارات. علاوة على ذلك، غالباً ما تكون أولئك النساء صعوبات الإرضاء. وهذه الصفات تصعب عليهنّ اتّخاذ القرار، الأمر الذي يتسبّب بفقدانهنّ فرصة الزواج، فينتهي الأمر بهنّ عازبات طوال الحياة.

بالطبع، ليست المرأة مضطّرة للزواج من شخص لا يعجبها أو لا تطيقه. لكن إن التقيتِ برجل لا يملك كلّ ما تبحثين عنه في شريك حياتك، أو شعرتِ أنكما غير متناسبين تماماً، لكنّه إنسان مقبول، فأقترح عليك التفكير في الزواج منه.

ولا تهدي كثيراً من الوقت في التفكير في الأمر، بل اتّخذي قرارك بسرعة، وقومي بذلك قبل أن تبدأي في التفكير في ما إذا

كان الأمر يستحقّ، وتعثري على أخطاء فيه، أو تحدّدي شروطاً للزواج. كوني شجاعة، واعلمي أنّك ستتمكّنين من التعامل مع كلّ ما تضعه الحياة في طريقك. وأنا واثق أنّ شريكك سيكون سعيداً بزواجه من امرأة حازمة في قرارها.

إن كنت لا تزالين غير واثقة من خطوتك، تذكّري سيناريو البحث عن وظيفة مجدّداً. فلنفرض أنّ إحدى الشركات عرضت عليك وظيفة. إن قلت لهم إنّك ستقبلين فقط لأنّ الشركات الأخرى رفضتك، فإنّك ستثيرين استياء الشركة التي عرضت عليك الوظيفة. وإن عدت إليهم بعد ثلاثة أيّام وأخبرتهم أنّك راغبة في قبول العرض لأنك واجهت رفضاً من قبل الشركتين الأوليين اللتين اخترتهما، فمن المحتمل جداً أن يرفضوا توظيفك.

بالتالي، اتّخذي قراراً سريعاً وجريئاً عندما تتلقّين "عرض عمل" من "شركة"، حتّى لو لم تكن وظيفة أحلامك. حاولي عدم المبالغة في تقدير نفسك، واكتفي بما يُعرض عليك. فكما يقول المثل، عصفور في اليد أفضل من عشرة على الشجرة.

تزوّجي من أجل سعادتك وليس من أجل إسعاد من حولك

إذا كانت ظروفك تصعب عليك إيجاد شريك حياة، كأن تكوني على سبيل المثال ابنة وحيدة عليها العناية بأبويها المسنّين أو تولّي أعمال عائلية فاشلة، فأنت في وضع غير ملائم. عوضاً عن محاولة العثور على الشريك المثالي، يمكنك زيادة فرصك في العثور على زوج بالقبول بأيّ عرض يقدّم لك.

في الواقع، يُعتبر أهمّ عامل لتحديد شريك الحياة هو معرفة ما إذا كان الطرفان قادرين على العيش بسعادة معاً. فما دمتما متفقين على هذه النقطة، عليكما التنازل بشأن القضايا الثانوية الأخرى، كمسألة العيش على مسافة قريبة أو بعيدة عن والديك. أمّا إن أعطيت الأولوية للمسائل الثانوية، مثلاً رأي والديك بالزواج أو المكان الذي ترغبين في العيش فيه، فقد تخسرين فرصة الزواج إلى الأبد. لذلك، إذا كنت تعتقدين أنّك قادرة أنت وشريك حياتك على تأسيس حياة سعيدة معاً، فعليك التجاهل ما يقوله الناس والمضي قدماً في قرارك.

"أنا لا أجد التعامل مع ابني المشاكس"

فرض قيمنا على أطفالنا يؤدي إلى التمرد

يعاني العديد من الأسر من الصراعات أو العنف. وفي بلدي اليابان، قد يكون لجوء المراهقين إلى العنف في علاقتهم بأبائهم المشكلة الأكثر شيوعاً التي تواجهها الأسر اليابانية. وفي حين أننا نعاني أيضاً من قضايا سوء معاملة الزوجة، فإنّ غالبية حالات العنف المنزلي يرتكبها المراهقون والشباب. وقد أصبحت هذه قضية اجتماعية خطيرة في اليابان اليوم.

ما الذي يحفز سلوكهم العدواني في المنزل، وما هي الحلول الفاعلة لمثل هذه المشاكل؟ لا شكّ في أنّ الإجهاد واحد من الأسباب الرئيسة.

في الواقع، لا يأخذ نظام التعليم في اليابان القائم على الاختبار في اعتباره نقاط القوة والاهتمامات غير الأكاديمية للطلاب. وعادة ما يتمّ تقييم إنجازات الأطفال بشكل موحد استناداً إلى إرشادات تعليمية صارمة، ولا يُمنحون كثيراً من الحرّية

لمتابعة اهتماماتهم خارج نطاق دراستهم. لذلك فإنّ الأطفال ذوي المواهب الفريدة يتمردون أحياناً بدافع الإحباط بسبب فشلهم في تلبية معايير المدرسة.

في كثير من الحالات، يتجاوب الأطفال بعدوانية مع آبائهم عندما يقوم هؤلاء بفرض قيمهم عليهم. على سبيل المثال، قد يطلب الآباء من أطفالهم التصرف أو عدم التصرف بطرق معينة في شؤونهم الشخصية ودراساتهم ووظائفهم. وهذا ما يولد صراعاً بين الوالدين والطفل غالباً ما يؤدي إلى مواجهات أكثر خطورة.

على سبيل المثال، قد يقول بعض الآباء لأطفالهم، "سوف تصبح طبيباً عندما تكبر، لذلك يجب أن تدرس بجدّ وتدخل كلية الطب". وبما أننا لا نستطيع تحمّل تكاليف الدراسة، عليك أن تبذل مجهوداً أكبر للحصول على منحة دراسية". وقد يدرس الابن بجدّ لتحقيق رغبة والديه، لكنّه يعجز عن تحمّل الضغط المستمر، وفي يوم من الأيام، قد ينفجر الإجهاد المتراكم مولداً العنف.

في حالات كهذه، غالباً ما نجد السبب الأساسي لذلك السلوك في طريقة تفكير الوالدين. فربّما كانا يعتقدان أنّ ما يفعلاه هو في مصلحة الطفل، لأنّهما لا يريدانه أن يعاني من المشاكل أو الإخفاقات نفسها التي منعتها من تحقيق أحلامهما. وقد يعتقدان أنّهما يريدان ببساطة مساعدة ابنهما على أن يصبح ناجحاً ويضعان له معايير عالية بدافع حبّهما له. لكنّهما في نهاية المطاف يفرضان بكلّ بساطة مثلّهما عليه، وهي مثل لا تعني شيئاً بالنسبة إليه في حالات كثيرة.

ما لا يدركه العديد من الآباء أنّ طريقة تفكير أولادهم أو شعورهم تختلف عنهم. ومع أنّ كثيراً منهم يعتقدون أنّهم يعرفون تماماً ما يدور في أذهان أولادهم، إلّا أنّهم يجهلون في الواقع ما يفكر فيه أولادهم المراهقون.

وقد يكون الآباء شديدي الانشغال بعملهم ولا يملكون فكرة عمّا يتحدّث عنه أولادهم مع أصدقائهم أو عن ماهيّة طموحاتهم، أو قد لا يتمكّنون ببساطة من الحصول على معلومات كافية لمعرفة ما يجري مع أولادهم، في الوقت الذي يقدر فيه الأولاد أموراً لا يتوقّعها آباؤهم إطلاقاً.

على الآباء أن يثقوا بأولادهم ويكونوا لهم قدوة

إنّ توفير مساحة للأولاد حتّى يتمكّنوا من بلوغ أهدافهم هو أحد السبل لحلّ مشكلة النزاع الأسري. إذ يثور الأولاد عندما ينسى الآباء أخطاءهم ويوبّخونهم لعدم تلبية توقّعاتهم. لذلك يجب على الآباء أن يفكّروا بصدق وأن يسألوا أنفسهم ما إذا كانوا يعيشون حقاً بطريقة تمثّل قدوة للآخرين. فالأولاد يتعلّمون أكثر بالقدوة وليس عن طريق إخبارهم بما يجب عليهم فعله أو تأديبهم على أخطائهم.

هكذا، إن رأى الأولاد آباءهم يدرسون بجدّ، فإنّهم سيحذون حذوهم في النهاية ويبدأون بالدراسة بجدّ هم أيضاً. لكنّهم بالمقابل لن يصغوا إلى الأب الذي يأتي إلى المنزل في حالة يرثى لها كلّ ليلة، ويمضي عطل نهاية الأسبوع في ملعب الغولف، ثمّ يلقي

عليهم محاضرة كلما رأهم قائلاً: "عليكم أن تدرسوا بجدّ، وإلا فإنكم ستصبحون مثلي". كذلك، من الطبيعي أن يبدأ الأولاد بارتكاب أعمال خاطئة إن كانت أمهم دائمة الغياب عن المنزل بسبب انشغالها بأنشطة ترفيهية.

أول ما يجب أن يفعله آباء الأولاد الجانحين هو تقويم أنفسهم وبذل الجهد لتأسيس منزل جيّد. بعد ذلك، عليهم الاعتراف بأولادهم كأفراد متميزين، والكفّ عن التّدخّل في شؤونهم أكثر من اللازم، ومنحهم مجالاً لسلوك الطريق الذي يرغبون فيه.

الأهم من كلّ ذلك أن يثق الآباء دائماً بأولادهم. فما دامت العلاقة بين الآباء والأولاد قائمة على الثقة، سيتعلّم الأولاد عاجلاً أم آجلاً كبح جماحهم والبدء باتّباع القواعد. وغالباً ما يبدأ الأولاد بتحسين سلوكهم عندما يثني الآباء عليهم، لأنّ الكلام الإيجابي يساعدهم على اكتساب احترام الذات. وبالعكس، فإنّ عدم الثقة بالطفل وإخباره أنّه سيئ يولّد لديه رغبة في الانتقام عن طريق التسبّب في مزيد من المشاكل.

من جهة ثانية، فإنّ مراقبة سلوك الأولاد بدقّة، كقراءة مذكراتهم في الخفاء، هي علامة على انعدام الثقة، وغالباً ما تسبّب المشاكل. إذ لا يجدر بالآباء إحراج أولادهم. على سبيل المثال، إذا قمت بالردّ على مكالمة هاتفية من صديقة ابنك وأغلقت الخطّ قائلاً لها إنّه مشغول جداً بالدراسة ولا يستطيع التحدّث معها، فمن الطبيعي أن يثور غضبه. وقد يخبرك أنّه جادّ في علاقته بها، حتّى إنّه يفكر في الزواج منها في المستقبل. وإذا

اعترضت قائلاً إنه ما زال صغيراً جداً على التفكير في الزواج، من شأن الخلاف أن يتصاعد بسهولة إلى عنف جسدي. كذلك، قد تشعر بالقلق إذا بدأت ابنتك الصغيرة بتلقي مكالمات من أحد الأولاد والخروج معه. وربما فكرت في معاقبتها أو اختراع أسباب لإبقائها في المنزل، لكن هذا التصرف يدفعها إلى التمرد.

يجب علينا الوثوق دائماً بأولادنا والحرص على جعلهم يشعرون أنهم موضع ثقة عبر إخبارهم أننا مقتنعون بقدراتهم. ثق بابنتك عندما تكتشف أنها على موعد مع شاب، لأنك إن وبختها على سلوكها وحاولت منعها، فإن قلبها سينجرف بعيداً عنك.

يتمرد بعض الأولاد على آبائهم نتيجة الإجهاد المفرط الناجم عن عدم تلبية طلبات آبائهم بشأن التحصيل الأكاديمي. مثلاً، إن لم يتمكن ابنك بعد سنوات من الدراسة الشاقّة من دخول الكلية التي اختارها في البداية، فقد يشعر بالفشل التام. وتذكيره المستمر بفشله من خلال انتقاده على عدم تمكّنه من ذلك أو إخباره أنك كنت أفضل منه في المدرسة سيزيد من بؤسه ويأسه، ويدفعه إلى التمرد بكل تأكيد. في مثل هذه الحالة، تكون المثابرة أفضل سياسة يتبّعها كل من الآباء والأولاد: كونوا على قناعة أنه، على المدى الطويل، ستكون الصعوبات بذور النجاح في المستقبل.

أسسي منزلاً مريحاً لزوجك

الصراع بين الزوجين هو مشكلة أخرى من المشاكل المنزلية الشائعة. فما الذي يمكننا فعله لحلّ هذه المسألة إلى جانب السعي

إلى الحصول على مساعدة احترافية؟ تتمثل إحدى الطرق في البحث عن السبب الكامن وراء الصراع أو السلوك العدواني. فإن كان زوجك يمثل كل ليلة ويصبح كثير الجدل، ما الذي يدفعه برأيك إلى فعل ذلك؟ إن استبعدت الإدمان على الكحول وغيرها من مشاكل الإدمان الأخرى، فكّري في ما إذا كان ثمة شيء يمكنك فعله لتحسين الوضع. كيف يمكن للشريك المثالي تقديم المساعدة؟ هل تعتقدين أنّ زوجك قد يغيّر سلوكه إذا قمت بشيء معين من طرفك؟ عندما نشهد نزاعات في علاقاتنا، من الجيد دائماً أن نفكر في ما إذا كنّا نحن أنفسنا نساهم في هذا النزاع.

في الواقع، يصبح بعض الناس كثيري الجدل أو عنيفين عندما يتعرّضون للنقد المستمر في المنزل. فلنفرض أنّ الزوجة، التي لا تعدّ مثالية هي نفسها، تضايق زوجها بشأن عدم حصوله على ترقية، على عكس زملائه، أو بشأن قلة مدّخراته بسبب راتبه المنخفض. قد تشتكي أيضاً من عدم تخصيصه وقتاً كافياً للعائلة أو من فتور علاقتهما. في الواقع، لا أحد يحب أن يلام بهذه الطريقة. وإن لم يعرف الزوج كيف يتصرّف، فقد يلجأ إلى الابتعاد عن المنزل والشرب حتّى الثمالة. وعند رؤيته يعود إلى البيت بتلك الحالة، قد تدينه الزوجة أكثر، الأمر الذي يزيد الأمور سوءاً.

بالتالي إن كنت تعانين من صراع بينك وبين زوجك، أوّل ما عليك فعله هو الكفّ عن انتقاده والتفكير في كيفية تغيير نفسك. بإمكانك تحسين الوضع من خلال بذل ما في وسعك ليكون المنزل مريحاً لك وله.

ومن الحلول البسيطة والفعّالة الأخرى إعداد أو إحضار وجبة جيّدة. فثمة عدد هائل من الرجال الذواقين الذين يستمتعون بالطعام والشراب الجيّد. وبالنسبة إليهم، فإنّ تناول وجبة شهية في البيت قد يخفّف من إحباطهم.

بالطبع، ثمة طرق أخرى لإرضاء الزوج. فقد يتمتّع بعض النساء أو الرجال بدرجة كافية من الجمال لإبهار الطرف الآخر. لكن إن لم تكن نملك مواصفات نجم سينمائي في يوم كهذا، من شأن إعداد وجبة لذيذة يساعد الزوج فعلاً على الاسترخاء. وفي بعض الأحيان، لا يتطلّب الأمر سوى بذل جهود صغيرة لتغيير الوضع بالكامل. فربّما مرّ الزوج بيوم صعب في العمل، وقد تكون الوجبة الجيّدة كلّ ما تحتاجين إليه لمساعدته على الاسترخاء.

كبدائية، لماذا لا تحاولين إعداد أو إحضار وجبة لذيذة لزوجك كلّ مساء؟ وأنا واثق أنّك ستفاجئين بالتغييرات الإيجابية التي سترينها في المنزل.

الفصل 4

متلازمة التعاسة في العمل

7 عادات ووصفات للاستمرار في عالم الأعمال

1

"أنا دائم الانشغال وقتي ضيق"

حياة العمل سباق يومي مع الزمن

نمط التفكير الأوّل الذي نريد علاجه في هذا الفصل هو الشعور الدائم بضيق الوقت. فهذه قضية يعاني منها كثير من الناس في عالم الأعمال. ذلك أنّ معظمهم، لا سيّما موظفو الشركات، يسابقون الزمن كلّ يوم.

يمضي بعض الناس ساعة ونصف الساعة في الطريق إلى العمل. وهذا يعني أنّهم يمضون ثلاث ساعات في اليوم فقط للتقلّ من وإلى المكتب. وإذا كان عملهم يبدأ في الساعة 9:00 صباحاً ويرغبون في الوصول إلى المكتب قبل مديرهم، فعليهم أن يكونوا هناك قبل نصف ساعة، أي نحو الساعة 8:30 صباحاً. وللوصول في الوقت المحدّد، يجب عليهم مغادرة المنزل في الساعة 7:00 صباحاً، الأمر الذي يضطرهم للاستيقاظ بين الساعة 6:00 و6:30 صباحاً. ومن يعملون في عالم الأعمال التنافسي لا يغادرون مكاتبهم قبل الساعة 7:00 مساءً تقريباً، أو يعملون بدوام

إضافي حتى الساعة 9:00 مساءً. ولا يذهبون دائماً إلى منازلهم مباشرة، بل يخرجون لتناول بعض الطعام أو الشراب. لذلك، قد لا يتوجهون إلى منازلهم قبل الساعة 11:00 مساءً، ولا يصلون إلا بعد منتصف الليل، نحو الساعة 1:00 صباحاً.

تحت أضواء النيون الساطعة في المدينة، حتى منتصف الليل لا يبدو متأخراً. ولكن بالنسبة إلى شخص يقيم في المنزل، فإنّه وقت متأخر جداً. وربما كان أفراد العائلة ينتظرون غاضبين بسبب تأخر وصول الشخص العامل إلى المنزل. وإذا قام هذا الأخير بتناول شيء سريع واستحمّ، تكون الساعة قد بلغت 2:00 صباحاً تقريباً بحلول وقت النوم. وبما أنه يتعيّن عليه النهوض في الساعة 6:00 من صباح اليوم التالي، فإنّه ينال أقلّ من خمس ساعات من النوم. وحتى من دون التنقل والتواصل الاجتماعي، يعمل بعض الأشخاص حتى وقت متأخر من الليل ولا يعودون إلى المنزل قبل الساعة 3:00 صباحاً.

حتى في عطلات نهاية الأسبوع، لا يمكن للعاملين في كثير من الأحيان تخصيص كلّ وقتهم لأنفسهم. فبعض الناس يضطرون للعمل - من يعملون في المبيعات، على سبيل المثال، قد يضطرون إلى الترفيه عن العملاء أو جدولة الاجتماعات في عطلة نهاية الأسبوع. هكذا ينتهي الأمر بالبعض بقضاء كلّ يوم سبت في ملعب للغولف مع العملاء. وحتى إذا حصلوا على عطلة أيام الأحد، فهم يحتاجون إلى قضاء بعض الوقت مع أسرهم. هذا يعني أنهم لا يملكون يوماً واحداً في الأسبوع للراحة

والاسترخاء. في الواقع، من شأن حياة العاملين في الشركات أن تكون صعبة للغاية.

لقد اختبرت هذا النمط من الحياة بنفسى. فعندما كنت أعمل لدى شركة تجارية، أذكر أنني كنت أشعر بالإرهاق الشديد يوم السبت. وهذا ما كان يدفعني أحياناً للنوم خلال النهار وعدم الاستيقاظ حتى المساء مرهقاً تماماً. هكذا كنت أعوض عما فاتني من نوم في أيام السبت، وإلا فلا أتمكّن من الصمود بقية أيام الأسبوع. وأنا متأكد من أنّ كثيراً من الناس يخزّنون ساعات من النوم في عطلات نهاية الأسبوع.

كثير ممّن يعيشون هذا النوع من نمط الحياة سئموا منه على الأرجح، وهم يعدّون بفارغ الصبر الأيام التي تفصلهم عن تقاعدهم بعد عشرين سنة. وربما كانوا يحلمون باليوم الذي يمكنهم فيه أخذ قيلولة متى طاب لهم ذلك، والاهتمام بالحديقة، والاستلقاء في المنزل طوال اليوم.

كن صادقاً مع نفسك

بما أنّك تقضي معظم ساعات عمالك مستيقظاً، فإنّ إدارة أو استغلال وقتك بفاعلية تتركز على ما إذا كنت تأخذ في الاعتبار، في ضوء خطتك المستقبلية، وظيفتك الحالية التي تكرس حياتك بالكامل لها. فإذا وجدت غرضاً ومعنى في ما تفعله، وشعرت أنّ وظيفتك الحالية ستساعدك على تحقيق حلم حياتك، فعندئذ ستتمكّن من الاستمرار فيها حتى لو كان ذلك يعني الكفاح من

أجل الترقية عبر المناصب الإدارية والتنفيذية حتى بلوغ القمة أخيراً. ولكن ليس بمقدور كثير من الناس الحفاظ على هذا الحماس والتحفّز طوال حياتهم المهنية.

وفقاً للأبحاث، يتوقّع أكثر من 80 بالمائة من الموظّفين الجدد بلوغ منصب إداري، ويهدف نصفهم تقريباً إلى الحصول على منصب تنفيذي أعلى. ولكن في دراسة متابعة أجريت بعد خمس سنوات، قدّر الأشخاص أنفسهم أنّ فرصهم في الترقية أقلّ بكثير ممّا كانوا يتوقّعون. وتراجعت توقّعاتهم مرّة أخرى بعد عشر سنوات، وأخيراً بعد خمسة عشر عاماً من الدراسة الأولى، إذ تخلّى معظمهم عن الترقية كلياً. وبحلول ذلك الوقت، كانوا يشعرون بأنّهم محظوظون لمجرّد تعيين مساعد لهم. ولم يعودوا راغبين بأيّ لقب، بل يتمنّون البقاء في منصبهم الحالي حتى التقاعد.

فكّر كم تجد هدفاً ومعنى في عملك الحالي. إذا كان حلمك أن تصبح مديراً أو مديراً تنفيذياً في شركتك الحالية، فقد يكون من المهمّ بالنسبة إليك أن تكرّس نفسك بالكامل لعملك. أولاً وقبل كلّ شيء، اسأل نفسك بماذا يرغب قلبك وما يعنيه لك أن تعيش بصدق مع نفسك. وستساعدك إجابتك على تحديد كيف يجدر بك استخدام كلّ من الأربع والعشرين ساعة في يومك، والطريقة التي ترغب أن تمضي بها كلّ يوم من أيام الأسبوع.

اعمل بكفاءة أكبر وخصّص وقتاً أقلّ للأنشطة الاجتماعية

تتمثّل أفضل طريقة لتوفير الوقت في تحسين كفاءتك في العمل قدر الإمكان والحدّ من الوقت الذي تقضيه في وظيفتك. ركّز على مهامك الرئيسية وأنجزها بسرعة، مع تحقيق النتائج المرجوة في الوقت نفسه. واجعلها قاعدة أن تنتهي عملك في ساعات العمل العادية وليس خلال الدوام الإضافي. هكذا تتمكن من الحصول على قسط كافٍ من النوم وتجد وقتاً للأمور الأخرى.

في 80 بالمئة من الوقت تقريباً، نعمل لساعات إضافية من باب العادة. وعلينا أن ندرك ذلك وأن نفكر بجديّة في كيفية العمل بشكل أسرع. يجب أن نضع خطة لإنهاء عملنا في الوقت المحدّد وأن نبذل كلّ ما في وسعنا لتنفيذ تلك الخطة.

لا شكّ في أنّ بناء الكفاءة يسرّع عملنا. إذا استطعنا الانتهاء بحلول الساعة 3:00 بعد الظهر من عمل قد يمتدّ حتّى الساعة 8:00 مساءً مع شخص آخر، فإننا نكسب خمس ساعات للعمل على شيء آخر حتّى ينتهي اليوم. وقد نستخدم الوقت للعمل على مهمّة صعبة أو بدء مشروع جديد بينما ينكبّ زملاؤنا على عملهم اليومي.

من الطرق الأخرى لتوفير الوقت التخلّي عن فكرة التعويض عن عدم كفاءتك عن طريق العمل الإضافي، أو التواصل مع الزملاء في عطلة نهاية الأسبوع. فكثيراً ما يحاول أولئك الذين لا يتقنون بكفاءتهم التعويض عن تقصيرهم في وقت متأخّر من الليل،

أو الاجتماع مع زملاء العمل، أو لعب الغولف مع العملاء. لكن هذه التكتيكات وحدها لن تساعدك على التقدّم في عالم الأعمال. فإقامة العلاقات الاجتماعية قد يكون عاملاً مساعداً، ولكنه ليس حاسماً. ولا سيّما في ظلّ المناخ الاقتصادي الحالي والصعب، يتمّ تقييم الموظفين بناءً على قدراتهم وإنجازاتهم.

من السذاجة بمكان الاعتقاد بأنّ مهاراتك الاجتماعية كافية لإكسابك مكانة عالية إذا كنت تفتقر إلى المهارات اللازمة لإنجاز العمل. بالطبع، سيتمّ تقديرك أكثر إن كنت تتمتع بكفاءة عالية وبالعلاقات الاجتماعية جيّدة في آن، ولكن إن اضطررت للاختيار بين الاثنين، فأعط الأولويّة لتطوير مهاراتك في العمل. فالمهارات والكفاءة المهنية هي ما سيكسبك النجاح في عالم الشركات.

بالتالي فإن سرّ توفير الوقت يتمثّل أولاً بالعمل بكفاءة أكبر، وثانياً، بالتوقّف عن الاعتماد على المهارات الاجتماعية خارج المكتب، سواء كان ذلك يعني الخروج مع زملاء العمل ليلاً أو الترفيه عن الزبائن في عطلات نهاية الأسبوع. بدلاً من ذلك، اكتسب اعترافاً بأدائك وإنجازاتك. وفي هذه الأثناء، ابذل قصارى جهدك لبناء علاقة جيّدة مع زملائك خلال ساعات العمل العادية. فهذا هو سرّ توفير الوقت بين مشاغل الحياة اليومية.

"استغلّ الوقت الذي وفرته"

عندما تنجح بتخصيص وقت لنفسك، كيف يجب أن تستخدمه؟ بالطبع، عليك تخصيص بعض الوقت للواجبات

الاجتماعية، لكن حاول أن تقصرها على ما لا يزيد عن 20 في المائة من إجمالي وقت فراغك. على سبيل المثال، قد تحتاج إلى استخدام مساء واحد في الأسبوع للأنشطة الاجتماعية، ولكن خصّص الأمسيات الأربع المتبقية لنفسك.

تعتمد طريقة استخدامك لهذه الأمسيات الأربع على نظرتك إلى الحياة ورؤيتك للمستقبل. إذا كنت ترغب في إثراء حياتك، فيمكنك إنفاقها لتجربة مجموعة واسعة من الأنشطة. أما إذا كان لديك هدف ترغب في تحقيقه خارج عملك، فيمكنك استخدام الوقت لمتابعة دراساتك في المجالات التي تهتمك.

إنّ قلة النوم واحدة من المشاكل الرئيسة التي يواجهها العديد من رجال الأعمال، لذلك إذا كنت ترغب في كسب مزيد من الوقت لنفسك، أقترح عليك الابتعاد عن إغراء الكحول. ولكي لا تبدو شخصاً غير مهذب أو بلا شخصية، قد ترغب في الخروج مع زملائك عدّة مرّات في السنة، ولكن بخلاف ذلك، فإنّ تجنّب الخروج المعتاد لشرب الكحول سيفيدك كثيراً.

إذا كان العمل يشغل كلّ وقتك، فقد تواجه إحساساً كبيراً بالخسارة عندما تتقاعد. تجنّباً لذلك، خصّص وقتاً لنفسك تدريجياً، واستغلّ ذلك الوقت لبناء أساس ثابت لحياتك الشخصية. وهذه الفلسفة تزداد أهميّة بالنسبة إلى موظّفي الشركات الحاليين والمستقبليين.

"أنا لست بارعاً في الأعمال التجارية"

فكر في ما تقوله مسبقاً

يشعر كثير من الناس في قطاع الأعمال بالأسى بسبب عدم قدرتهم على عقد صفقات تجارية. وحتى أولئك الذين تخرجوا من المدرسة بمرتبة شرف، يجدون في بعض الأحيان أنهم لا يتقدمون في شركتهم. في معظم الحالات، يرجع ذلك إلى ضعف مهاراتهم التفاوضية.

ما هي خصائص الأشخاص غير البارعين في التفاوض؟ يشعر بعض الناس بالتوتر الشديد عند التحدث أمام الآخرين، إذ يحسّون أنّ ذهنهم فارغ تماماً ويخسرون ثقّتهم بأنفسهم. وبعض الناس ببساطة لا يحبّون النقاش أو استخدام أساليب المساومة. أولئك الناس لا يتمتّعون بالقدرة التنافسية بطبيعتهم، بل يبحثون عن راحة البال. وربما يكون هذا النوع من الأشخاص ملائماً أكثر في مجالات مختلفة، ولكنهم مع الأسف أصبحوا مندوبي مبيعات يرتدون بدلات ويجلسون على طاولات التفاوض.

بالنسبة لهؤلاء الناس، أودّ تقديم ثلاث نصائح. أولاً، قوموا بواجبكم وفكّروا في ما ستقولونه قبل الاجتماع. إذ يشعر كثير من الناس بالضغط عندما يفكّرون أنّ عليهم إيجاد شيء يقولونه على الفور. لذا تخيلوا سيناريو لما قد يقوله العميل، ثمّ وضعوا قائمة بالأشياء التي ستقولونها لتقديم حجة مقنعة، واحفظوا تلك القائمة عن ظهر قلب. فما دمتم تعرفون ما ستقولونه، لا يجب أن يكون الكلام مع الآخرين صعباً جداً.

لذا، أول ما يمكنك فعله إذا كنت تخشى المفاوضات أو المناقشات هو التفكير في ما ستقوله مسبقاً والتمرّن عليه جيّداً.

غير طريقة كلامك وفقاً لذلك

نصيحتي الثانية لمن يخشون المفاوضات التجارية هي تغيير طريقة حديثهم اعتماداً على من يتحدثون إليه. ربّما كان أولئك الذين يخشون التفاوض قد تعرّضوا لإخفاقات في الماضي لا تزال تطاردهم؛ فربّما خسروا صفقة تجارية، أو رُفض عرضهم، أو فشلت صفقتهم في منافسة شرسة ضدّ شركة منافسة. نميل نحن البشر إلى اتّخاذ موقف سلبي وجبان إزاء التحديات التي أقدمنا عليها وفشلنا فيها. فمن الذين حاولوا التفاوض وفشلوا فيه يفقدون الثقة في قدرتهم.

إذاً، كيف يمكننا كسب الثقة في قدرتنا التفاوضية؟ تتمثّل النقطة الأهمّ في معرفة الشخص الذي نتحدّث إليه - كيف يفكّر أو يشعر أو يتصرّف. فإذا انشغلنا بما يجب أن نقوله، نرتكب

خطأ التغاضي عن ردود أفعاله. وقد رأيت أشخاصاً انشغلوا للغاية في ما يقولونه إلى حدّ أنهم لم يلاحظوا علامات عدم الارتياح على عملائهم، كالتثاؤب والتملل واللعب بالقلم. ومن غير المرجح لهؤلاء الناس أن يكسبوا صفقات كبيرة. إنّ حفظ أرقام المبيعات واستخدامها في كلّ مرّة من دون الأخذ بعين الاعتبار من هم العملاء وما الذي يبحثون عنه لن يؤديّ إلّا إلى الرفض والفشل.

من جهة ثانية، علينا أن نتعلّم كيفية تغيير طريقة الكلام ومحتواه وفقاً للشخص الجالس أمامنا. من أجل ذلك، علينا تعميق فهمنا للناس من خلال دراسة مختلف أنواع البشر. وفي كلّ مرّة ندخل فيها في مفاوضات، يجب أن نراقب شريكنا التفاوضي بعناية، كما لو كنّا نجري أبحاثاً عن الكائنات البشرية. فبالملاحظة الدقيقة، نتعلّم كيف يفكّر هذا النوع من الأشخاص، وكيف يتحدّث، ويتجاوب معنا. وسيساعدنا فهم الناس على تعلّم التحدّث بطرق مناسبة معهم على اختلافهم.

من الصعب أن نتمكّن من المضي قدماً في المفاوضات بالطريقة التي نريدها، لذلك علينا تغيير أساليبنا التفاوضية وفقاً لعملائنا. فالتفاوض يهدف إلى تلبية احتياجات كلّ من الطرفين، لذلك ينبغي أن نكون قادرين على التفكير كما يفكّر العميل. وفي هذا الإطار، يمكن أن يساعدنا حفظ ما قلناه. فبتذكّر الأساليب التي نجحت مع نوع معيّن من الأشخاص، يمكننا زيادة فرص نجاحنا مع العملاء في المستقبل.

قم بحلّ مشاكلك الشخصية أولاً

نصيحتي الثالثة لك أن تقوم بحلّ مشاكلك الشخصية. فأولئك الذين يعتبرون أنفسهم فاشلين في المفاوضات غالباً ما يعانون من مشاكل معقّدة في حياتهم الخاصّة. وقد نجد جذور مشكلتنا في المنطقة المستبعدة أكثر من غيرها. فعندما نعاني من مشاكل عائلية، كمصاعب في العلاقة الزوجية التي تؤدّي إلى شجار يومي، أو صراع أحد أفراد العائلة مع المرض، أو ابن يرفض الذهاب إلى المدرسة أو العثور على وظيفة، تصبح هذه المشكلة جزءاً من هالتنا، وتمنعنا من أن نصبح مفاوضين ناجحين.

على الرغم من أنّ حياتنا العامّة منفصلة عن حياتنا الخاصّة، إلّا أنّ المشاكل الخطيرة في الحياة الخاصّة قد يكون لها تأثير على نواحٍ أخرى من حياتنا. لذا فإنّ اكتشاف مشاكلنا الخاصّة وحلّها في مراحلها المبكرة يعتبر شرطاً حاسماً لنجاحنا في العمل. فمن الصعب أن نتمكّن من تكريس أنفسنا بشكل كامل لعملنا إن كنّا نواجه نزاعات في المنزل. ذلك أنّ هذه المشاكل من شأنها أن تؤثر على فاعليتنا في العمل.

مع أنّ الأمر قد يستغرق وقتاً طويلاً، إلّا أنّه يجب علينا حلّ مشاكلنا الخاصّة قبل تكريس أنفسنا للعمل، وإلّا فسنقع في مأزق بين المشاكل الشخصية والمشاكل المهنية، وسينتهي الأمر بعدم القدرة على حلّ أيّ منها.

بالتالي، إذا كنت تواجه مشكلة مع زوجتك، احرص على إنجاز واجباتك العائلية في عطلات نهاية الأسبوع. وإذا لزم

الأمر، عد إلى المنزل باكراً كلّ ليلة للقيام بما يلزم لحلّ تلك المسألة.

من الأسباب الأساسية الأخرى لعدم النجاح في المفاوضات وجود ذكرى مؤلمة لطلاق أو إحساس باليأس من احتمال البقاء عازباً طوال حياتك. فالناس الذين مرّوا بتجارب كهذه غالباً ما يتطوّر لديهم خوف من الجنس الآخر ويفقدون الثقة بأنفسهم. وبنتيجة ذلك، غالباً ما يجدون صعوبة في تكريس أنفسهم للعمل، ويكون لذلك تأثير سلبي على قدرتهم على المساومة.

إذا كنت عاجزاً عن تجاوز تجربة طلاق، فابحث عن شريكة حياة جديدة. وإذا كنت تواجه صعوبة في العثور على شريكة، فربّما كانت شروطك صعبة التحقيق، ويتعيّن عليك بالتالي الاقتناع بما هو متاح. أمّا إذا كنت تشعر أنّك لا تستطيع العثور على المرأة المناسبة، فيمكنك طلب مساعدة وسيط زواج. كما يمكنك استشارة والديك أو زملائك أو أصدقائك. فعندما تعجز عن التصرف، يكون من الأفضل ترك المسألة بين يدي شخص آخر. وإن اختلفت الأسرة والأصدقاء حول المرأة التي يجدر بك اختيارها، فاتبع نصيحة الشخص الذي تحترمه أو الذي تعتقد أنّه يجاريك في أفكارك.

أمل أن تساعدك هذه النصائح الثلاث على تحسين مهاراتك في التفاوض. فاكْتساب القوّة التفاوضية يعتمد على تنمية قوّتك كإنسان. ذلك أنّ الأمر يتعلّق ببناء الثقة بالنفس والمثابرة. والقدرة على التفاوض ستفتح الطريق أمامك. وبالعكس، غالباً ما يؤدي

الافتقار إلى هذه القدرة إلى تقييم سلبي لشخصيتنا بأكملها، لذا من المهم جداً تطوير هذه القدرة.

إن الخطوة الأولى لأولئك الذين يخشون المفاوضات هي علاج وإعادة بناء أنفسهم حتى يتمكنوا من اكتساب الثقة بالنفس والبدء بالعيش بحيوية دائمة. بالتالي، عزز ثقتك بنفسك واستخدم كل قواك الذهنية، وابدأ بالتفاوض بجرأة على صفقاتك التجارية. فهذه هي الطريقة التي يمكنك بها فتح مسار جديد في حياتك.

"أنا لا أتفق مع مديري"

العلاقة الجيدة مع المدير شرط حيوي لنجاح حياتك المهنية

أعتقد أنّ أكثر من 90 في المائة من العاملين في الشركات يعانون من مشكلة ما في العلاقات المهنية. عادة، نحن لا نختار الشخص الذي نعمل من أجله، وفي كثير من الأحيان، لا نختار حتّى الشخص الذي يعمل لدينا. لذلك، ومن أجل توفير بيئة عمل جيدة، علينا أن نتعلّم كيفية تقييم العلاقات المتشابكة.

بالطبع، قد يحالفنا الحظّ أو يعاكسنا عندما يتعلّق الأمر بالأشخاص الذين نعمل معهم. فإن كان المدير جيّداً، يمكننا أن نكرّس أنفسنا للعمل ونجنّد كلّ طاقاتنا. أمّا إذا لم ننتفح مع مديرنا، فسيصعب ذلك الأمور علينا. وهذه مسألة قد يضطرّ الجميع في عالم الأعمال التعامل معها عاجلاً أم آجلاً.

كقاعدة أساسية، لن نتمكّن من النجاح ما لم نكن على علاقة جيّدة بمديرنا المباشر. وحتّى لو تمكّنا بطريقة ما من تمهيد الطريق للنجاح، فلن يؤدّي ذلك إلى نتائج باهرة.

إذاً، ما الذي يجب علينا فعله حين لا ننسجم مع الشخص الذي نعمل لديه؟ يولّد هيكل حياة الشركات، من نواح عديدة، ثقافة تشبه ثقافة المجتمع الإقطاعي. إذ يُتَوَقَّع من الموظّفين أن يكرّسوا أنفسهم لخدمة الشركة والمساهمة في نموّها. وللمضَيّ قدماً، يجب أن يكونوا محبوبين من قبل "النبلاء"، أي كبار المسؤولين في الشركة، والمديرين، وكبار الموظّفين. وهذا أمر علينا قبوله ببساطة. من حين لآخر، يتمكّن الناس من النجاح في الشركة التي يعملون فيها على الرغم من العلاقة الصعبة التي تربطهم بمديرهم المباشر. فقد يمنحهم شخص آخر في منصب أعلى فرصة للتقدّم. ولكن في كثير من الحالات، يكون هؤلاء الناس قد كسبوا أعداء لهم في مرحلة من المراحل، وسيتمّ استبعادهم في نهاية المطاف. غالباً ما يكون فرط الثقة بالنفس سبباً لعدم اتّفاق العديد من هؤلاء مع مدراءهم. فعندما لا يتّفقون معهم حول طريقة إتمام العمل، ينصرفون إلى التنفيذ حتّى لو خالفوا مشيئة مديرهم. وقد يظنّون أنّهم قاموا بعمل جيّد، لكنّهم يحصلون في نهاية المطاف على تقييم منخفض لأدائهم. هذا النوع من التجارب محبط، وقد يلجأ الموظّف إلى طلب العمل تحت إشراف شخص آخر أو الانتقال إلى قسم آخر. ولكن هذا مآزق شائع يقع فيه كثير من الناس في عالم الشركات.

إذا كانت علاقتك صعبة بمديرك أو المشرف عليك، عليك أن تعرف أنّ ثقّتك بنفسك قد تكون جزءاً من المشكلة. فالأخذ برأي كلّ موظّف من الموظّفين ليس بالضرورة من أولويّات

الشركة، التي يتمثل هدفها الرئيس في الاستمرار والتطور كمؤسسة. وقد لا يكون لذاتك مكان في هذا المخطّط.

ما هو شعورك حيال قيام إدارة الشركة التي تعمل فيها بتعيين الشخص الذي تتعته بقلة الكفاءة مشرفاً عليك؟ بغضّ النظر عن منصبك، لا بدّ أن يكون أحد أصحاب المناصب العليا مسؤولاً عن تقييم أداء مديرك. لنفترض أنّ المشرف عليك يعمل في منصب إداري. في هذه الحالة، ينبغي أن يتمّ تقييم أدائه من قبل المدير العامّ أو المسؤول التنفيذي. لذا فإنّ تعيينه مشرفاً عليك يعني أنّ الإدارة تثق به، وأنّه يقوم بعمل جيّد، وهم يدركون كفاءته. وإذا لم يكن كفاءاً كما تعتقد، فلن يحتفظ بمنصبه طويلاً. وفي هذه الحالة، سيكون الأمر مجرد مسألة وقت، وما عليك سوى التحلّي بالصبر وانتظار رحيله.

لكن في الحالتين، لا بدّ أن يكون لدى الإدارة العليا سبب لتعيينه في منصبه الحالي. وقد لا تفهم قرار المدراء أو تتفق معه، لكنّ عدم موافقتك قد يعني أيضاً أنّه من غير المحتمل أن تتضمّن أنت إلى صفوف الإدارة العليا للشركة. بالتالي، إذا كنت تخطّط للبقاء في شركتك الحالية، نصيحتي لك الامتناع عن التعبير عن انتقادك الشديد لمديرك.

احترم من هم في المناصب العليا

من السمات المشتركة الأخرى التي نجدها لدى الأشخاص الميالين إلى النزاع مع الآخرين هو التسرّع في الحكم. لذا، إن

كانت علاقتك بمدرائك صعبة باستمرار، فتأمل في نفسك وفكر في ما إذا كنت تملك رغبة خفية في سحق من هم في السلطة.

في الواقع، من شأن الأشخاص الذين يتمتعون بروح متمردة ويرغبون في سحق القوي لحماية الضعيف أن يكتسبوا الشعبية بين العاملين تحت إمرتهم، ولكنهم قد يُرهبون المشرفين عليهم. وعلى العكس، قد يكون الأشخاص الذين لا يتمتعون بالشعبية بين زملائهم محترمين للغاية من قبل أصحاب المناصب العليا.

أي من هؤلاء الأشخاص سوف يرتقي سلم النجاح برأيك؟ على الرغم من أن الأمر قد يبدو غير عادل، إلا أنها المجموعة الأخيرة، وذلك لأن أصحاب المناصب العليا لديهم سلطة على قضايا الموظفين. فمن شأن اكتساب شعبية كبيرة بين الرؤساء أن يساعدنا في التقدّم في مسيرتنا المهنية، حتّى لو كنّا مكروهين من قبل مرؤسينا.

في عالم العصابات، تختلف الأمور، وقد يساعدنا التمتع بالشعبية بين مرؤسينا في الحصول على مواقع أكثر أهمية داخل العصابة. لكنّ معظم الشركات تملك هيكلًا صارمًا ومنظمًا، ولإدارة العليا الكلمة الأخيرة في قرارات الموظفين. لذا، ومن أجل التقدّم في الشركة، من الضروري للغاية أن نحظى بتقدير كبير من جانب الإدارة.

من التحديات الأخرى أننا لا نعرف دائماً سبب شعبيّتنا بين زملائنا ومرؤسينا في الأساس. فربّما كسبنا قلوبهم بسبب دعوتنا لهم لتناول الطعام في الخارج أو في منازلنا، لكنهم غير قادرين

على تقييم كفاءتنا في العمل بدقّة أو معرفة كيف يقيم رؤساؤنا قراراتنا.

إذا كنت تتمتع بالشعبية بين مرؤوسيك، ولكن رؤسائك لا يقدرونك كثيراً، فهذا يعني إمّا أنك تسيء فهم شيء ما، أو أنك تملك إحساساً بالعدالة يجعلك ترغب في إسقاط الأقوياء وإنقاذ الضعفاء. لكن غالباً ما تنشأ الرغبة في سحق الأقوياء من عقدة نقص. إذ يعاني أولئك الناس في كثير من الأحيان من ألم روحي يجعلهم يشعرون بالتهديد من قبل من يملكون سلطة على الآخرين، ويعتقدون أنهم بحاجة إلى القتال لمنع المزيد من الضرر. وقد يعود هذا النفور إلى مشكلة أو فشل عاشه الشخص في الماضي. وتعود ذكرى هذا الفشل لمطاردته كلما رأى أناساً في مواقع سلطة. لكنّ التمسك بهذا الشعور لن يساعدنا على النمو أو التقدّم في حياتنا المهنية.

نحتاج نحن البشر إلى رسم طريق وتحديد أهداف لنا في الحياة. لتحسين أنفسنا، يجب علينا احترام من هم أكثر منا قدرة وخبرة. وإذا أردنا النجاح في حياتنا المهنية، علينا أن نكفّ عن انتقاد مدرائنا لأنّ نجاحنا يعتمد على نجاح من نعمل من أجلهم.

شارك الآخرين في فضل العمل الذي أنجزته

يكافح الناس في مناصب السلطة للعثور على موظفين أكفاء. فهم بحاجة إلى فريق جيّد من الأشخاص الذين يعملون تحت إمرتهم للحصول على أفضل النتائج. ومع الموظفين

الماهرين يأتي النجاح بسهولة، حتى من دون أي مجهود من جانبهم.

بعبارة أخرى، يتمثل الطريق الأضمن للتقدم في الوظيفة في مساعدة مديرك على ارتقاء السلم الوظيفي، بغض النظر عن أطباعه. بالتالي علينا أن نجعل هدفنا مساعدة مديرنا المباشر على الترقية والعمل بتصميم وحماسة قويين لتحقيق ذلك الهدف. هكذا نضع أقدامنا على المسار السريع للنجاح الوظيفي في عالم الشركات. لذا، ضع جانباً آراءك الشخصية، وابذل كل ما في وسعك لمساعدة مديرك على النجاح.

وعندما تقوم بالأمر بهذه الطريقة، تذكر عدم الاستئثار بالفضل. فإن رحمت تتجول قائلاً إنها كانت فكرتك أنت أو أنك أنت من قام بكل هذا العمل، فقد يقوم أحدهم بالإيقاع بك.

مع أن الأمر قد يبدو لك متناقضاً، لكن إذا كنت ترغب في الحصول على ترقية، فما عليك سوى إشراك الآخرين في فضل العمل الذي أنجزته. فأولئك الذين يشعرون أن جهودهم لا تتال التقدير الكافي قد يرغبون في الاستحواذ على كل الفضل لإنجازاتهم. لكن الاعتراف بجهود الآخرين سيفتح أمامك بلا شك طريق للنجاح. بالتالي، إذا كنت تقوم بعملك على أفضل وجه ممكن، وتعطي الفضل لمديرك، فسوف ترتقي بالتأكيد سلم النجاح.

"تخفيض الدرجات يسبب لي الإحباط"

السّر في المثابرة

من المؤلم أن يتمّ تخفيض درجاتك أو تفويضك بأعمال غير هامة. وإن كنت موظفاً في شركة، فلا يمكنك فعل شيء حيال ذلك. لكن لماذا ومتى يتمّ تخفيض درجات الموظف؟ ثمة سببان رئيسيان لذلك. أولاً، قد يفشل الموظف في عمله أو على الأقل في تحقيق النتائج المتوقعة. ثانياً، قد يعاني من مشاكل في علاقاته مع زملائه في العمل.

كيف نتعامل مع تخفيض الدرجات إذا كان نتيجة فشلنا؟ إذا أخفقنا في عملنا، فلا ينبغي لنا أن نتغاضى عن ذلك، بل أن نعترف بأننا ارتكبنا خطأً ونحافظ على موقف إيجابي. قد نخسر منصبنا أو يُقتطع جزء من راتبنا بسبب هذا الفشل، لكن آخر ما يجب علينا فعله هو إلقاء اللوم على الآخرين أو على ظروف خارجية. يجب أن نتحمّل المسؤولية عن خطئنا ونستعدّ للثبات خلال الأشهر الستة أو السنة الصعبة القادمة.

ومع أنني متعاطف مع الأشخاص الذين كانوا ضحية إعادة الهيكلة، إلا أنّ هذا ما تُضطرّ الشركة إلى فعله أحياناً من أجل البقاء في عالم الأعمال التنافسي للغاية. فالشركات الكبرى تقيم الأشخاص استناداً إلى كفاءتهم وقدراتهم، وتلجأ بسهولة إلى تخفيض درجات الموظفين غير المؤهلين أو تعيينهم في مناصب ثانوية. في الواقع، لدى العديد من الشركات التجارية الكبيرة في اليابان فروعاً تُرسل إليها الموظفين الذين ينالون تخفيضات في درجاتهم. إذ تملك الشركات التجارية اليابانية ما يتراوح بين مائة إلى مائتي شركة تابعة، ومعظمها قائم لاستيعاب الموظفين المنبوذين. ويفعلون ذلك للحفاظ على أجواء الحيوية والنشاط في الشركة.

في شركة التجارة الدولية التي كنت أعمل فيها، رأيت كثيراً من الناس الذين يحالون إلى مناصب ثانوية ويُبعدون عن مساهم المهني. وغالباً ما كنت أدخل مساعداً تمت ترقيته إلى مدير، ومديراً تمّ تخفيض درجته إلى مساعد. والمساعد الذي كنت تشرف عليه بالأمس يصبح فجأة رئيسك الجديد الذي سيقم عمك الآن. ومع أنّ ذلك يبدو قاسياً للغاية، وكان صعباً بالتأكيد على الشخص الذي خسر منصبه، لكنّ هذا النوع من الأمور يحدث دائماً في عالم الأعمال. إذا وجدت نفسك في هذا الموقف، فإنّ انتقاد الآخرين لن يجديك نفعاً. ولا يمكنك فتح طريق جديد إلا عندما تقبل الوضع بهدوء وتواصل العمل بثبات. لذلك، بدلاً من الشعور بالإحباط، واصل العمل الدؤوب وبناء المهارات خارج العمل حتّى تحصل على فرصتك القادمة.

كلنا نرتكب الأخطاء، وغالباً ما تكون غير مقصودة. قد يعتبر الآخرون فشلنا حادثاً مؤسفاً. لكن حتى لو كان حادثاً، يجب ألا نقف عاجزين أمامه. وأياً يكن رأي الناس، علينا أن نثابر بجد حتى نحصل على فرصة أخرى.

ولا سيّما عندما ننقل إلى منصب ثانوي، يجب علينا أن نبذل قصارى جهدنا ونثابر لمدة سنة على الأقل. قد يكون ذلك من أصعب أوقات حياتنا، لكن لهذا السبب لا ينبغي أن نستسلم. فعندما نثابر على جهودنا لعام إضافي، سيأتي شخص ما بالتأكيد ليفتح لنا الطريق. وحتى لو تمّ استبعادنا واعتبارنا بلا جدوى، علينا أن تستمرّ ببذل جهودنا حتى يفاجأ الآخرون بنشاطنا ويدركوا أننا نملك الإمكانيات في النهاية.

راجع الأفكار والأعمال التي أدت إلى الفشل

يتمّ تخفيض درجة بعض الأشخاص ليس لأنهم ارتكبوا خطأ فادحاً، بل لأنهم لا يتفقون مع زملائهم.

كثير من الناس الذين يجدون صعوبة في التقدّم في العمل على الرغم من قدراتهم ومواهبهم هم برأيي من النوع "الباحث". فهم أذكاء للغاية، لكنهم يفضلون العمل بمفردهم. لا يحبّون العمل ضمن فريق، ولا يناسبهم عادة التواصل والتفاوض مع الآخرين. وفي كثير من الأحيان، يتمّ تعيينهم للعمل في مهام محدّدة للغاية. في البنوك اليابانية مثلاً، ثمّة منصب يُعرف باسم مسؤول البحوث، يحتلّه متوسّطو العمر والمسنّون. وبعض الأشخاص

الذين يُعيّنون في هذا المنصب لا يملكون أيّ فرص للترقية. ينطبق الشيء نفسه على عديد من الوظائف التي تبدأ بكلمة "نائب". ففي الشركات التجارية اليابانية، إذا رأيت أشخاصاً يحملون ألقاباً تتضمّن هذه الكلمة، فهذا يعني في كثير من الأحيان أنّه تمّ استبعادهم من المسار المهني الرئيس. ومع أنّ ألقابهم قد تبدو مهمّة، إلّا أنّهم لا يملكون عادةً عملاً فعلياً يقومون به.

غالباً ما ينتهي الأمر بهؤلاء في مناصب كهذه بسبب توتّر علاقاتهم مع زملائهم في مناصبهم السابقة. ويكمن السبب الجذري لعلاقاتهم الصعبة في العمل في طفولتهم، ويتعلّق بكيفية بناء شخصيتهم. فنحن لا نطوّر شخصيتنا بين عشية وضحاها، بل يكون للميول والعادات التي نكتسبها بداية من الطفولة دور أساسي في تكوين شخصيتنا الحالية.

إذا تمّ تخفيض درجتك بسبب علاقة صعبة في العمل، فحاول التفكير في سلوكك. ذلك أنّ التأمّل الذاتي يُعتبر نقطة البداية لاكتشاف سبب النزاعات بين الأشخاص.

فكّر بعمق وتأمّل في هذه الأسئلة: "هل ثمة أمر غير حقيقي في طريقة تصرفي أو تفكيري أو شعوري؟ ما الذي يميّز شخصيتي؟ هل سبب سلوكي أو عملي انزعاجاً للآخرين؟ بماذا اختلفت عن الأشخاص الذين يجيدون بناء علاقات متناغمة مع غيرهم؟".

خصّص نحو 30 دقيقة كلّ يوم، وراجع نفسك في مراحل

مختلفة من حياتك:

1. من صفر إلى ثلاث سنوات
2. من أربع إلى ست سنوات
3. من الصفّ الأول إلى الثالث
4. من الصفّ الرابع إلى السادس
5. من الصفّ السابع إلى التاسع
6. من الصفّ العاشر إلى الثاني عشر
7. سنوات الجامعة
8. وظيفتك الأولى
9. وهكذا دواليك حتى تصل إلى الوقت الحاضر.

أثناء مراجعة أفكارك وأفعالك في كلّ مرحلة، شاهد كيف تطوّرت ذاتك الحالية، وحاول العثور على السبب الأساسي للمشكلات التي واجهتك.

قد تكتشف أنّ تمرّدك في طفولتك هو السبب الرئيس لمشاكلك الحالية مع الآخرين. فربّما كنت طفلاً وحيداً، وهذا ما صعب عليك بناء علاقات مع من حولك، أو ربّما ترعرعت في الريف وتواجه صعوبة في التكيف مع سرعة الحياة في المدينة. وربّما تبين لك أنّك اخترت مهنة لا تناسب شخصيتك.

عندما تقوم بمراجعة تاريخ حياتك وتأمّله بدقّة بهذه الطريقة، ستكتشف بدون شكّ سبب صراعاتك الحالية. وبغضّ النظر عن المسار الذي تتّخذه في حياتك المهنية، يمكنك دائماً التعلّم من أخطائك وتصحيح مسارك في الحياة وتحسين نفسك كإنسان.

حوّل تخفيض درجتك إلى فرصة للتحسن

من تمّ تخفيض درجتهم أو تعيينهم في وظيفة لا أمل في التقدّم فيها سيشعرون أنّ عملهم ليس متطلباً ويوقّر لهم الكثير من وقت الفراغ. وقد لا يجد البعض ما يفعلونه وينتهي بهم الأمر في قضاء اليوم في قراءة الصحف. قد يبدو هذا محبطاً، ولكن إذا نظرنا إليه من زاوية مختلفة، نجد أنّهم يتمتّعون أيضاً بميزة القدرة على العودة إلى منازلهم في وقت مبكر. ولن يشتكي أحد إذا غادر المكتب في الساعة الخامسة تماماً كلّ مساء. كما أنّ أحداً لن ينتقدهم إذا كانوا يقضون وقتاً إضافياً في الاسترخاء في المنزل.

بالتالي، إذا وجدت نفسك في وضع كهذا، فاستخدمه كفرصة لإعادة شحن طاقتك. قد تفتقد إلى حياة العمل المزدحمة في البداية، ولكنك ستستمتع أيضاً بحياة أكثر بطناً وبوفرة وقت الفراغ. استخدم هذه الفترة لتأمّل ذاتك والتفكير في نفسك. وإذا استطعت استغلال هذا الوقت لتحسين شخصيتك، فقد تجد فرصة للخروج من محتكك. جميعنا نواجه نكسات في الحياة، لكنّها تشكّل أيضاً أوقاتاً لإعادة الشحن، وإعادة البناء، وتحسين النفس لكي نصبح أشخاصاً أفضل بكثير.

يجب علينا أن نعرف كيف نستفيد من مدّ وجزر الحياة. فعندما نركب موجة النجاح، ينبغي أن نبذل أقصى جهودنا. وعندما تهدأ الموجة، علينا أن نخصّص الوقت لإعادة شحن طاقتنا، وجمع المعرفة، وتحسين أنفسنا.

بشكل من الأشكال، يمكن أن يصبح تخفيض الدرجة أفضل وقت للنمو الشخصي. ولو اكتفينا بتغيير وجهة نظرنا، فسوف نرى أنه في الواقع من أفضل الفرص لتحقيق الذات. فالعمل في الخطوط الأمامية لا يمنحنا عادة أي وقت حر، لذلك غالباً ما نُغفل أنفسنا. لكن عندما يتم تخفيض درجتنا أو تعييننا في منصب ثانوي، فإننا نجد الوقت الكافي لإعداد أنفسنا لاتخاذ الخطوة التالية في مسيرتنا المهنية. ويجب أن نقدر هذا الوقت الثمين ونفرح به باعتباره نعمة نحولها إلى بذرة نجاح أكبر.

مكتبة
t.me/t_pdf

"لا أدري ما إذا كان يجدر بي تغيير وظيفتي"

إن كنتَ غير واثق بشأن الرحيل، فابقَ في وظيفتك الحالية من الأسئلة الشائعة الأخرى، هل عملك الحالي مناسب لك أم لا؟ قد لا يكون الباحث عن وظيفة متأكداً أين عليه البحث. والمشكلة في كثير من الأحيان أننا لا نعرف ما هي الوظيفة المناسبة لنا وما إذا كانت وظيفتنا الحالية تتلاءم فعلاً مع شخصيتنا.

واجهت أنا نفسي هذه المشكلة عندما كنت أفكر في ترك وظيفتي السابقة وتكريس نفسي بشكل كامل لطريق الحقيقة، لذلك أدرك مدى صعوبة اتخاذ قرار تغيير العمل.

أعتقد أن معظم الناس يواجهون صعوبة في ذلك لأنهم لا يعرفون المعايير التي يجب أن تستند إليها قراراتهم. وخلال سعيهم اليأس في معرفة الإجابة، قد يطلبون النصيحة من أصدقائهم ومرشديهم. حتى إن البعض قد يزورون العرّافين ليجدوا أنفسهم في مزيد من الحيرة.

إن كنت من هؤلاء الناس، نصيحتي لك بسيطة للغاية: إذا كنت عاجزاً عن اتخاذ القرار، ابقَ في وظيفتك الحالية. فحين تشعر بالضياع حيال خيارك، غالباً ما يعني ذلك أن قلبك ليس راعباً في تغيير الوظيفة ولا يزال ثمة احتمال أن تغيّر رأيك بعد أن تترك وظيفتك الحالية.

لذلك أنصحك أن تعلق عملك الحالي لمدة ستة أشهر إلى سنة بينما تقوم بتطوير قدراتك. وهذا ما سيمكّنك من اكتساب معارف أو مهارات جديدة يمكنك استخدامها إما في وظيفتك الحالية أو في وظيفتك الجديدة، إذا قرّرت في نهاية المطاف المضي قدماً في قرارك. وقد تساعدك هذه القدرات الجديدة أيضاً على أن تصبح شخصاً أكثر مرونة، يتمتع بالمهارات اللازمة للعمل في مجموعة متنوّعة من المجالات.

سينبئك قلبك عندما يحين الوقت. إذ أنك ستشعر برغبة قوية في ترك وظيفتك الحالية والعثور على وظيفة جديدة، أو سيحدث شيء ما يجبرك على ترك وظيفتك الحالية سواء أعجبك ذلك أم لا. فقد يصبح مديرك فاعل خير متخفّ ويتسبّب بوضع يجبرك على الرحيل. وقد يساعدك الزميل البغيض الذي تمقته كثيراً في اتخاذ القرار، وتكون ممتناً له في النهاية. وقد تضعك عائلتك في وضع لا يمنحك أيّ خيار سوى ترك وظيفتك الحالية. مهما يكن، سيحدث شيء يقودك إلى تغيير مهنتك.

بالتالي لكي تقرّر ما إذا كان يجب عليك تغيير وظيفتك، ابحث في داخلك عن رغبة قوية في ذلك، أو انظر حولك لترى ما

إذا كنت في وضع يجبرك على ذلك.

بمجرد اتّخاذ القرار، لا تُضع دقيقة أخرى، بل تحرّك واطرح في حياتك المهنية الجديدة. ففي حين أنّه من الأفضل عدم التحرك عندما تكون متردداً، لكن بمجرد اتّخاذ القرار، لا تشكّك به ولو للحظة واحدة. كن شجاعاً، وامضِ قدماً في الطريق الجديد الذي اخترته.

تجنّب التفاؤل الزائد بشأن مهنتك الجديدة. فلا وجود لوظيفة الأحلام التي ستمنحنا كلّ ما نريد وتجلب لنا السعادة الدائمة. يجب أن نكون مصمّمين على القيام بكلّ ما يلزم لتحقيق النجاح، بغضّ النظر عن ظروفنا. فهذه الروح العالية المعتمدة على العون الذاتي هي التي ستفتح طريق النجاح في مسيرتنا الجديدة. لا ينبغي لنا أن نبني قرارنا على التوقّعات الجيدة فحسب، مثل زيادة الراتب. بدلاً من ذلك، علينا النظر في ما إذا كان تصميمنا قوياً بما فيه الكفاية لشقّ مسار جديد في مهنة جديدة.

ثلاث صفات لأصحاب الشركات الجديدة الناجحة

من بين الأشخاص الذين يفكّرون في ترك وظيفتهم الحالية من يخطّطون لتأسيس مشاريع خاصّة بهم. ومن بين العديدين الذين يحلمون بترك وظيفتهم يوماً ليصبحوا مستقلّين، لا ينجح سوى 20%. إذ تشير الاحتمالات إلى أنّ واحداً من بين كلّ خمسة سيكون أفضل حالاً، وواحد آخر سيجنّي مستوى الدخل نفسه، أمّا الثلاثة الباقون من كلّ خمسة فسيكون دخلهم أقلّ من ذي قبل.

قد يبدو تأسيس مشروعنا الخاصّ مثل حلم أصبح حقيقة، لكنّ الأمر يتطلّب في الواقع التزاماً كبيراً، وتصميماً قوياً، وحيوية هائلة للنجاح بمفردنا. إذ يظنّ كثير من العاملين في الشركات خطأ أنّهم يدينون بإنجازاتهم لقدراتهم فقط، في حين أنّهم يدينون بالكثير للشركة التي يعملون من أجلها. لذلك، من الصعب في كثير من الأحيان معرفة مدى قدرتهم على النجاح عندما يعملون بمفردهم. فإذا كنّا نرغب في اختبار قدراتنا الخاصّة عبر استقلالنا في العمل، يجب علينا أن نتحلّى بالتصميم على فعل كلّ شيء بمفردنا، من دون أن نتوقّع الدعم من أيّ شخص آخر.

تُعتبر الروح الاستقلالية العنصر الأكثر أهميّة لنجاح المشروع. فامتلاك قوّة الإرادة لإنجاز المهمة الصعبة المتمثّلة في تأسيس وإدارة مشروع تجاري بمفردك، من دون أيّ مساعدة من الآخرين، هو الشرط الأوّل لتصبح صاحب مشروع ناجح.

أمّا الصفة الأساسيّة الثانية فهي امتلاك حسّ قويّ بالمال. فمن الطرق البسيطة لمعرفة ما إذا كنت ستتمكّن من النجاح في تأسيس شركتك الخاصّة هو النظر إلى مقدار المال الذي ادّخرته خلال السنوات التي كنت موظّفاً فيها. إن لم تكن قد نجحت في الادّخار ما استطاع زملاؤك في مناصب مشابهة ادّخاره في المتوسّط، فمن المحتمل ألاّ تتمكّن من النجاح بمفردك، لأنّ ذلك يعني على الأرجح أنّك ميّال إلى الإنفاق، وهو أمر يعيق نجاح أصحاب المشاريع الجدد.

يفشل العديد من أصحاب الشركات الجديدة لأنهم يفتقرون إلى حسّ قويّ بالمال. ذلك أنّ معرفة قيمة المال وادّخار رأس مال كافٍ لاستثماره في مشروع جديد ومستقلّ هما عنصران أساسيان للنجاح في تأسيس مشروع. فنحن لا نصبح مستقلّين إلّا عندما نمتلك رأس مال كافٍ لاستثماره في مشروع جديد بمفردنا. أمّا عقلية الشركات - وهي افتراض الحصول على دعم قوي من شركتك - فتؤدّي إلى الفشل عندما تصبح المالك الوحيد لمشروعك الخاصّ.

لتوفير المال، ينبغي موازنة النفقات والدخل، وهذه مهارة لا غنى عنها لصاحب المشروع. فالناس الذين يحبّون الإنفاق يميلون إلى التفاؤل بشأن نجاحهم. إذ غالباً ما يعتقدون أنّ الحظ سيساعدهم في صنع اسم لهم، أو يأملون أن ينالوا فرصة بطريقة من الطرق ويحقّقوا النجاح. لكنّ طريقة التفكير هذه لن تؤدّي سوى إلى الفشل، ومن الأفضل لهم في هذه الحالة البقاء في الشركة التي يعملون فيها. ذلك أنّ القدرة على تغطية النفقات وتقليل المخاطر مع الأخذ بعين الاعتبار الآفاق المستقبلية هي صفة أساسية وجوهرية أخرى من صفات أصحاب المشاريع الناجحين.

وتتمثّل الصفة الثالثة لدى صاحب مشروع جديد ناجح بامتلاك شخصية جذّابة. بالتالي إذا كان قرارك بترك العمل يستند إلى عدم شعبيتك بين زملائك، فمن المحتمل ألاّ تنجح في مشروعك الجديد أيضاً.

في الواقع، لا يعمل الناس فقط من أجل المال، بل لأنهم يريدون. فالناس بطبيعتهم يحبّون مساعدة ذوي الأطباع الجيدة.

وبالمقابل، لا يحبّون مساعدة الأشخاص الذين يبغضونهم. لذا من الضروري أن تكون محبوباً لتبدأ نشاطاً تجارياً بمفردك. كما ينبغي أن تعطي من حولك انطباعاً بأنك ناجح إذا أردت أن تنجح بالفعل.

لذلك، إذا كنت ترغب في بدء مشروع تجاري، اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

1. هل أملك "روح المساعدة الذاتية"؟ هل أنا مصمّم على

النجاح بجهودِي الخاصّة؟

2. هل تمكّنت من ادّخار المال؟ هل أملك حسّاً قوياً

بالمال؟

3. هل أتمتّع بشخصية محبّبة تجذب الآخرين؟ هل أنا من

الأشخاص الذين يقدّمون الدعم والمساعدة في الحالات

الطارئة؟

إذا كانت إجاباتك على جميع هذه الأسئلة "نعم"، فأنت تملك فرصة جيّدة لتصبح واحداً من خمسة أشخاص سيحقّقون النجاح في تأسيس مشاريعهم التجارية. أمّا إن أجبت بـ "لا" على اثنين أو ثلاثة منها، فهذا يعني أنّه من الأفضل لك العمل مع شخص آخر، وأوصيك بالتالي بأن تحافظ على وظيفتك الحالية أو تبحث عن وظيفة في شركة أخرى.

"أنا أواجه صعوبات مالية"

هل تشعر بالذنب حيال كسب المال؟

لطالما جلبت المشاكل المرتبطة بالمال، كالديون والفقير، الألم والمعاناة لكثير من الناس على مرّ العصور. ثمة سببان رئيسيان لمشاكل المال. يأتي في المقام الأول التهور في الإنفاق. إذ يتحمّس بعض الناس عندما يأتيهم المال، ويتفاخرون في إنفاقه على شتى أنواع الأشياء. مثال تقليدي على ذلك تبديد الدخل على القمار، بما في ذلك سباق الخيل، وتذاكر اليانصيب، وارتداد الكازينوهات. ومن الأمثلة الأخرى على ذلك الانغماس في المضاربة الوحشية في سوق الأسهم. وهؤلاء الناس يخسرون مالهم وينتهي بهم الأمر متقلين بالديون والفقير لمجرّد أنّهم لا يعرفون كيف يستخدمون المال بحكمة.

السبب الثاني هو نقص الدخل الكافي. والأشخاص الذين يعانون من هذه المشكلة يعيشون حياة هزيلة لا يبدو أنّها ستقودهم إلى أيّ مكان. فيستقرّون على وظائفهم الحالية أو مستوى

معيشتهم بسبب قلة تقديرهم لذاتهم. وغالباً ما يحدثون من إمكانياتهم عبر التردد لأنفسهم أنهم غير بارعين ولا يستطيعون تحسين حياتهم. وهؤلاء الأشخاص تخلّوا بالفعل عن أنفسهم وعن طموحاتهم أو استعدادهم لتجربة شيء جديد. فقد عملوا في الوظيفة القديمة نفسها لسنوات عديدة ولكنهم لم يتمكنوا من توفير أي مبلغ من المال لإنفاقه على مباحج الحياة. فأصبحوا معتادين على العيش يوماً بيوم، وباتوا يخشون كسب أكثر ممّا يكسبون حالياً. وهذا عارض نموذجي من أعراض متلازمة التعاسة. ففي أعماقهم، يخافون من أن يصبحوا أغنياء، لذلك طوّروا عادة لا واعية بإبقاء المال خارج حياتهم.

تنشأ هذه العادة من الشعور بالذنب حيال المال. لهذا السبب، وغالباً من دون وعي، ينفقون كلّ المال الذي يأتيهم، ويختارون وظيفة يصعب فيها كسب الكثير، ويرتكبون خطأ على الفور عندما يسمعون أنهم سيحصلون على علاوة، وذلك لمنع المال الإضافي من الوصول إليهم.

لدى هذه النفوس المتديّنة رغبة لاواعية في المعاناة وحبّ للشهادة. فهم يعتزّون بمحنهم ويعتبرون الديون والفقر تجارب ينبغي عليهم خوضها والتغلّب عليها.

تلك النفوس المحبّة للتضحية بالذات، بغضّ النظر عن العصر الذي تولد فيه، لا تشعر بالرضا عندما تكون حياتها سهلة. وبمجرّد أن تتاح أمامها فرصة كبيرة للنجاح، تشعر بالخوف من أن يصيبها شيء سيّئ. لذلك لا يمكنها الخروج بتاتاً من حياة الفقر.

رَحَبَ بِالثَّرْوَةِ وَضَعَ هَدَفًا نَبِيلاً

أودّ تقديم ثلاث نصائح لمن يعاني من المشاكل المالية. أولاً، تحكّم بالإنفاق. فمن يرغب في جمع الثروة، يجب أن يقتصد في مصروفه وأن يدّخر المال. وتنصّ القاعدة الذهبية على عدم الإنفاق أكثر ممّا نكسب وادّخار جزء من دخلنا. فزيادة مدّخراتنا تدريجياً كلّ شهر، يمكننا أن نجني ثمار الثروة. وأسلوب الحياة القائم على الاقتصاد يشكّل الخطوة الأولى للخروج من الفقر.

ثانياً، جرّب أشياء جديدة لتحسين عملك. فبينما أنت تمارس عملك اليومي، استمرّ في البحث عن طريقة أفضل لإنجازه. قم باكتشافات جديدة، وابذل قصارى جهدك لتتمية موهبتك. فهذا الأمر سيساعدك على زيادة دخلك.

ثالثاً، تغلب على العقلية السلبية. تخلّص من رغبتك اللاواعية في الفقر والمعاناة، التي تُغرقك في مزيد من الديون. وكن على قناعة أنّ الثراء ليس خطيئة والترف ليس عدوك.

يشعر بعض الناس بالغضب عندما يرون الآخرين يستمتعون بنمط حياة مترف، ويتهمونهم بأنهم "برجوازيون". لكنّ استخدام ثروتنا المالية للمساهمة في تحسين المجتمع من خلال مساعدة العديد من الناس على عيش حياة أفضل هو أمر جدير حقاً بالمحاولة.

إذا كنّا نعاني من الفقر، كيف يمكننا جعل العالم مكاناً أفضل؟ في الواقع، لن نجدنا نفعاً إلقاء اللوم على العالم. فالثروة الاقتصادية هي التي ستمنحنا القدرة على تحسين العالم، وسيكون للأثرياء نفوذ أكبر بكثير من المحرومين.

في الواقع، ما يهمّ هو الهدف الذي ترغب في تحقيقه في الحياة. فإذا كنت تودّ حقاً أن تعيش حياة من البؤس والمعاناة لأنك تعتقد أنّ ذلك سيجلب لك راحة البال، فافعل. ولكن إن كنت تطمح أن تصبح قائداً قادراً على إيصال الكثيرين إلى السعادة، فعليك أن تتخلّص فوراً من ميلك إلى احتضان الفقر وتحول تركيزك إلى القيام بمهام أكبر.

غالباً ما تظهر عقلية الفقر في حياة الواقع. فحتّى لو كنّا نعيش باقتصاد، قد يأتي يوم ونبدّد فيه جميع الأموال التي ادّخرناها ما لم نتخلّ عن هذه الرغبة اللاواعية في البقاء في الفقر. إذا شعرت أنّك تملك هذا الميل، أقترح عليك التفكير ملياً وبعثق في أفكارك ومشاعرك.

"شركتي على وشك الإفلاس"

المصاعب هي اختبار لإبداعنا

سواء كانت الشركة كبيرة أم صغيرة، يعدّ الإفلاس قضية خطيرة بالنسبة إلى أصحاب الشركات. وتتفاوت أوضاع الشركات. فقد يرى صاحب العمل أنّ شركته سنفلس في غضون شهرين، في حين يُضطرّ آخر إلى إغلاق شركته عند انتهاء الشهر التالي. وثمة من يكافح من أجل سداد الديون ولا يعرف كم ستدوم شركته. وتتفاوت أسباب الإفلاس. فقد ترجع إلى انخفاض المبيعات، وربما لا يعرف المالك سبب ذلك حتّى. وقد يكون توفير منتجات جيّدة بطريقة نزيهة شرطاً غير كافٍ، لأنّ بعض الشركات تحقّق أرباحاً بوسائل غير مشروعة. وقد يتدهور وضع بعض الشركات لأنّ شركة منافسة استحوذت على السوق.

ولكلّ صاحب شركة قصّته. فمن الممكن أن يخسر متجر بقالة تتوارثه الأسرة منذ أجيال زبائنه أمام سوبر ماركت افتتح في الجوار. وبالنتيجة، لا يعود ملاكه قادرين على تحمّل تكاليف

إرسال أبنائهم إلى الجامعة، فثُضطرَّ العائلة إلى إغلاق المتجر قريباً. ومن الممكن أن ينتج انخفاض مبيعات شركة تصنيع الصلب عن الركود الاقتصادي. فلا يجد المالك مخرجاً من مأزقه ويدهمه اليأس بشأن المستقبل.

حريٌّ عن القول إنَّ المناخ الاقتصادي يؤثر على أداء الشركات. فالمشاريع التي حققت أداءً جيّداً لسنوات في ظلّ ازدهار اقتصادي قد تواجه فجأة تراجعاً في المبيعات وتتجه إلى الإفلاس بمجرد حدوث ركود. لكن في الوقت نفسه، تستمرّ بعض الشركات في النموّ حتّى في ظلّ الركود. لذلك، ربّما يجدر بنا اعتبار الركود الاقتصادي اختباراً لبراعتنا.

عندما تكون ظروف العمل جيّدة، نشعر كما لو أنّ أيّ شخص كان يستطيع إدارة مشروع ناجح. لهذا السبب، يبدأ العديد من الناس نشاطاً تجارياً جديداً، سعياً إلى جني ثمار النجاح. لكنّ هذا ما يولّد المنافسة، ونتيجة لذلك، تُضطرّ الشركات المتعثّرة إلى الإغلاق.

لا أحد يخطّط للإفلاس عند تأسيس شركة. كما أنّه من الصعب للغاية تقبّل فشل المشروع. لكن مهما بدا ذلك قاسياً، إلّا أنّه طبيعي. فعندما يحدث فائض في العرض، يتعيّن على بعض الشركات الرحيل وإيجاد مجال جديد في مكان آخر. والمهمّ المجموعة التي ستنتمي أنت إليها. هل سيكون الحظّ حليفك وتتمكّن من المثابرة والاستمرار، أم سينبذك السوق ويكون مصيرك الفشل؟

إذا أردنا الاستمرار في مجال عملنا الحالي، فنحن بحاجة إلى ابتكار أفكار جديدة. علينا ابتكار وفعل شيء لا يفعله أيّ من منافسينا. كما علينا تقديم شيء جديد وفريد لنتميّز به عن الشركات الأخرى. ومن الطرق الأخرى لإنقاذ شركتنا من الإفلاس تنويع أعمالنا.

لا يتمّ اختبار قدراتنا الإدارية عندما نزيد مبيعاتنا في ظلّ اقتصاد مزدهر، بل عندما ننجح في الاستمرار خلال فترة من الركود ونخرج بقاعدة أعمال قوية. بالتالي إذا كانت شركتك على شفير الإفلاس، فكّر بهدوء وابحث عن طريقة لتجديد أعمالك.

فكّر في الانتقال إلى مجال مختلف

إن لم تتمكّن في النهاية من الفوز في المنافسة، مهما فعلت أو حاولت، فعليك تقبّل النتيجة. في الطبيعة، سواء بالنسبة إلى النبات أم الحيوان، يحدث الانتقاء الطبيعي عندما يزداد عدد أيّ نوع من الأنواع ويتجاوز حدّاً معيّناً. فتحدث المنافسة وينخفض عدد ذلك النوع حتّى يبلغ مستوى معيّناً. هذا قانون الطبيعة.

يعمل القانون نفسه في المجتمع البشري إلى حدّ ما. ذلك أنّ الحياة تكون صعبة إذا عمل جميع الناس في المهنة نفسها. تخيل عالماً كلّ الناس فيه أطباء، أو نصف سكّانه ضباط شرطة، أو أسواق السمك هي المكان الوحيد لشراء الطعام. لكي يعمل المجتمع، نحتاج إلى جميع المهن، بما في ذلك الجزّارين والمزارعين والصيّادين. وحتّى إذا كنت ترغب في تأسيس سوق

للسمك، وكانت منطقتك أساساً حافلة بأسواق السمك، فمن الأفضل لك فتح محل بقالة أو متجر خرده. ذلك أن المجتمع يعدّل نفسه للحفاظ على التوازن بين مجموعة متنوعة من المهن. بالتالي إذا نظرت إلى ظروفك الحالية وشعرت بأنك الشخص الذي يُحتمل أن يتمّ استبعاده، أقترح عليك السعي للعثور على وظيفة جديدة أو مجال جديد يناسبك. في بعض الأحيان، علينا أن نقبل مصيرنا ببساطة، ذلك أن مقاومته بعناد لن تجدنا نفعاً. ربّما كنت لا ترغب في تغيير مهنتك لأنها متوارثة في العائلة منذ أجيال، أو لأنك ببساطة تحبّ عملك. لكنّ هذه الأمور لا ينبغي أن تحدّ من إمكاناتك. إذا كنت بارعاً في عمل ما، فمن المرجّح أن تبرع في أعمال أخرى أيضاً. لذا كن منفتحاً على الخيارات الأخرى.

تخلّ عن غرورك وكن براغماتياً

تُعتبر القدرة على موازنة الإيرادات والنفقات سرّ الإدارة الجيدة. والسبب الذي يجعل شركة ما تواجه الإفلاس بسيط للغاية: إنّها تكسب أقلّ ممّا تُنفق.

للحدّ من العجز، نحن بحاجة إلى الموازنة بين إيراداتنا ونفقاتنا. بعبارة أخرى، علينا إمّا زيادة الدخل أو تقليل النفقات. بالتالي، إذا لم تجد، بعد دراسة متأنّية، أيّ احتمال لزيادة المبيعات في شركتك الحالية، فإنّ خيارك الوحيد الآخر يتمثّل في خفض النفقات. وأوّل بند يتمّ العمل عليه هو النفقات الثابتة. عليك

التفكير أيضاً في كيفية خفض المشتريات غير الضرورية وكمية المخزون غير اللازمة.

في بعض الأحيان، يمنعنا الغرور من خفض النفقات. على سبيل المثال، هل تريد أن تبدو في صورة جيدة من خلال استئجار مكتب كبير في مبنى شاهق في موقع متميز؟ هل لديك الكثير من المكاتب غير الضرورية التي لا يستخدمها أحد؟ هل تمنح موظفيك مكافآت كبيرة في حين أنك عاجز عن دفع فواتيرك؟ هل تشتري لوازمك دائماً من تاجر الجملة نفسه من دون التحقق من الأسعار التنافسية أو التفاوض على سعر أفضل؟ إن الموازنة بين الإيرادات والنفقات من خلال زيادة الأرباح أو خفض النفقات هي الطريقة الوحيدة لتجنب الإفلاس. لذا، كن مبدعاً وقم باكتشافات جديدة، وابتكر منتجات وخدمات جديدة لزيادة إيرادات الشركة. كما يمكنك تخفيض النفقات العامة عن طريق خفض التكاليف الثابتة، مثل إيجار المكتب أو إيجار العقار.

ربما كان غرورنا يدفعنا باستمرار إلى توسيع أعمالنا وعدم التراجع إطلاقاً. لكن علينا أن نكون مستعدين للانسحاب عند الضرورة، وإلا فإننا سنفقد كل شيء. وخير مثال على ذلك هو الطريقة التي قاتل فيها اليابانيون في الحرب العالمية الثانية. إذ لم يكن لدى الجيش الياباني أي أمل في النصر، لكنه استمر في القتال، واختار موتاً مشرفاً بدلاً من الاستسلام. لكن تذكر، خيار التراجع مطروح دائماً. فنحن بحاجة إلى الانسحاب عند الضرورة، وفي بعض الأحيان، الابتعاد كلياً.

إذا وجدت نفسك على شفير الإفلاس، فاحرص على مواجهة الواقع بشجاعة وراجع نفسك بصدق لمعرفة ما إذا كنت مدفوعاً بالكبرياء. وفي هذه الحالة، تخلّ عن غرورك وفكّر في ما عليك القيام به من منظور براغماتي. وأنا متأكد من أنّك ستبتكر أفكاراً جديدة تساعدك على المضيّ قدماً.

الفصل 5

متلازمة التعاسة في الحياة الروحية

3 عادات ووصفات للتغلب على الشك والخوف

1

"أنا أخشى الموت"

بحسب تقديري فإن ما يزيد عن 90 في المائة من الناس يخشون الموت. وعلى الأرجح، نحو نصفهم تقريباً يقولون إنهم لا يؤمنون بالحياة بعد الموت، ويتساءلون في الوقت نفسه، "لكن ماذا لو؟". حتى أولئك الناس لا يستطيعون نفي وجود الآخرة تماماً.

بالتالي، يخاف كثير من الناس من الموت لعدم ثقتهم بوجود حياة بعده. فعلى الرغم من أننا نسمع الكثير من القصص عن العالم الآخر، إلا أننا لا نستطيع أن نحدّد ما إذا كانت حقيقة بالفعل، لأن أولئك الذين انتقلوا إلى العالم الآخر لم يرجعوا قطّ إلى عالمنا. ومن الطبيعي أن يخاف الناس من المجهول.

نحن لا نخشى زيارة البلدان الأجنبية، لأننا نسمع عنها من الناس الذين زاروها قبلنا. لكن لو كان الناس الذين يذهبون إلى الخارج يختفون ولا يعودون أبداً، فإننا سنخشى حتى في التفكير في السفر إلى هناك.

علاوة على ذلك، أتت معظم معلوماتنا عن عالم ما بعد الموت من القصص المخيفة والمرعبة عن الموتى والأشباح. بالتالي فإنّ ما نخشاه ليس الموت بحدّ ذاته بل الأشباح. فعندما يفكّر العديد من الناس في العالم الآخر، يتصوّرُون أنّهم سيتحوّلون إلى شبح، وهذه هي الفكرة التي ترعبهم وتدفعهم إلى إنكار وجود مثل هذا المكان المرعب.

الخارطة الجيدة للعالم الآخر تزيل الخوف من الموت

مع أنّ الجحيم موجودة فعلاً، إلّا أنّ الجنّة هي بالفعل عالم من النعيم تسكنه الأرواح الصالحة. واليقين بوجود هذا العالم الرائع يمنح الناس أملاً كبيراً.

إذا كان الخوف من المجهول هو الذي يجعلنا نخشى الموت، فإنّ الخارطة الواضحة للعالم الآخر يجب أن تقضي على خوفنا. فمن الطبيعي أن نشعر بعدم الارتياح إذا كنّا ننوي زيارة بلد أجنبي من دون أيّ معلومات عن وجهتنا. لكننا سنشعر براحة وأمان أكبر بشأن رحلتنا إذا كنّا نملك خرائط وكتباً إرشادية.

أنا واثق من أنّك تخشى الذهاب إلى غابة نائية في بلد أجنبي من دون خريطة أو دليل سفر. ولكنك ستشعر على الأرجح براحة أكبر إذا كان لديك دليل يشرح لك ما ينبغي أن تتوقّعه عند وصولك. كذلك، نحن نخشى الموت لأنّ كثيرين منّا يرون العالم الآخر أشبه بغابة كثيفة في جزيرة نائية، يضع فيه الناس ولا يعودون أبداً.

حتى لو ذهبنا إلى مكتبة لشراء دليل لعالم الأرواح، فإن معظم الكتب التي نجدها عبارة عن قصص مخيفة للأرواح والأشباح الغاضبة التي تطارد البشر وتسبب لهم الألم والمعاناة. إذ يحاول العديد من الوسطاء إخافة الناس عن طريق سرد قصص مرعبة عن الجحيم. ومن شأن هذه المعلومات أن تكون صحيحة إلى حد ما، لكن عليهم أيضاً الحديث عن الجوانب الرائعة لعالم الأرواح.

عندما تنتظر إلى الناس الذين يعيشون في هذا العالم على الأرض، كيف تراهم؟ إن كنت ترى أمامك بؤرة من الآثام، فمن الطبيعي أن تتخيل هرجاً ومرجاً في عالم ما بعد الموت. لكن من غير المحتمل ألا ترى سوى الشر في هذا العالم. ذلك أن من يعيش بصدق وقلب نقي من العدل أن يجد عالماً جميلاً ومشرقاً بانتظاره بعد الموت.

وقد أثبت علماء الرياضيات وجود عالم متعدّد الأبعاد، بحيث يحيط بالبعد الثالث بعدّ رابع، وبالرابع بعدّ خامس، وهكذا دواليك وصولاً إلى البعد التاسع، لكنهم لم يدركوا بعد أنواع عوالم هذه الأبعاد المختلفة.

وقد ألفتُ عديداً من الكتب التي تتضمّن وصفاً مفصلاً لهذا العالم متعدّد الأبعاد الموجود خارج عالمنا المادي، أبرزها ثلاثية *قوانين الشمس، والقوانين الذهبية، وقوانين الخلود* (التي نُشرت في الولايات المتحدة تحت عنوان *الأبعاد التسعة*). ويشتمل كتاب *قوانين الخلود* تحديداً على تفسير واضح وشامل لبنية العالم الآخر.

الإيمان بالآخرة يجلب السعادة

أودّ أن أطرح السؤال التالي: "أي طريقة حياة برأيك ستجعلك أكثر سعادة: العيش مع الاعتقاد أنّ العالم الآخر موجود أم أنّ ما بعد الموت العدم؟".

في الأربعين من عمرك، وأمامك خمس وثلاثون سنة أخرى حتى تموت. هل فكرتك عن السعادة أن تعيش لنفترض أنك الآن معتقداً أنّه بغضّ النظر عمّا ستفعله خلال السنوات الخمس والثلاثين القادمة، سيطويك التراب وتكون تلك النهاية؟

إذا انتهى كلّ شيء بالموت، فهذا يعني أنّ جميع الأخلاقيات والفلسفات والأديان في هذا العالم ليست سوى عبث. لماذا تحسّن أطباعك؟ لأيّ غرض تدرس، وتعمل بجدّ، وتصادق الناس الذين تلتقي بهم في الحياة؟ لأيّ سبب تسعى وراء حياة أفضل؟

إذا اختفى وجودنا عند الموت، ستكون حياتنا فارغة. ولن يكون لجهودنا أو دراستنا لتحسين أنفسنا أيّ جدوى. لن تكون ثمّة حاجة لمحاولة أن نصبح أشخاصاً أفضل أيضاً. هذا يعني أننا نخدع جميعاً للقيام بكلّ الأشياء التي نحاول جاهدين فعلها. بالتأكيد، من شأن تحسين الذات أن يرفع من مكانتنا أو دخلنا، ممّا قد يمنحنا سعادة مؤقتة، ولكن إذا انتهى كلّ شيء عند الموت، فلن تكون هذه سوى ملذّات فارغة.

أليس من الأفضل لك أن تعتقد أنك تملك روحاً فريدة ستظل موجودة إلى الأبد، حتى بعد الموت؟ وفي هذه الحالة، فإنّ جميع الجهود التي نبذلها في هذا العالم تستحقّ العناء.

ما هي طريقة التفكير التي تؤدّي برأيك إلى السعادة الحقيقية؟
 الاعتقاد أنّ كلّ شيء سوف يتبدّد عند الموت أو أنّ روحك باقية
 وأنّ جهودك في هذا العالم ستساعدك على عيش حياة رائعة حتى
 بعد وفاتك؟ أيّ من الاثنين تفضّل؟

فكّر بعناية في طريقة التفكير التي ستقودك إلى مزيد من
 السعادة. في النهاية، سيساعدك ذلك على قبول الحقيقة والتعرّف
 بتواضع على العالم الآخر. ولن تخشى الموت إطلاقاً حين تتعرّف
 على العالم الآخر وتفهم أنّ أسلوب حياتك في هذا العالم سيحدّد
 نوع العالم الذي ينتظرك الوفاة. والوحيدون الذين يجب أن يخشوا
 الموت هم الأشرار الذين يُلحقون الأذى بالآخرين، ولا يتوبون أو
 يشعرون بأيّ ندم على أفعالهم. فإن لم تكن واحداً منهم، بل تعيش
 بطريقة تفتخر بها حقاً، فلا داعي للقلق.

"أنا لا أتفق مع معتقدات زوجي الدينية"

الإيمان يوطد الرابط الزوجي

ماذا نفعل عندما نختلف مع أفراد عائلتنا حول المعتقدات الدينية؟ إذا كان الزوج والزوجة من ديانتين مختلفتين، فإن اختلافاتهما الدينية قد تؤدي إلى مشاكل في المنزل. إذ يتزوج البعض على الرغم من علمهم باختلاف معتقداتهم الدينية. ولكن في بعض الحالات، يقرر أحد الزوجين أو كلاهما تغيير عقيدته بعد الزواج، مما قد يثير نزاعات بينهما. وقد يحاول كل منهما إقناع الآخر بالانضمام إلى عقيدته.

لكن قبل أن نمضي قدماً، فلنتأمل في هذا السؤال: هل يجب على الزوج والزوجة أن يتشاركا المعتقدات الدينية نفسها؟ برأيي فإن الزوجين اللذين يشتركان في العقيدة يمكنهما إقامة رابط قوي للغاية، وقد يكون هذا الرابط أساس سعادتهما.

في السنوات الأخيرة، شهدنا زيادة هائلة في معدّل الطلاق، وهو أمر من شأنه في كثير من الأحيان أن يشتت الأسرة. ترتبط

هذه الظاهرة إلى حدّ ما بعدم الإيمان بالله. إذ يعتقد عدد متزايد من الناس أنّ الزواج اتفاق قانوني. وما عادوا يؤمنون أنّهم اجتمعوا بفضل من الله. ونتيجة لذلك، لا يميلون إلى أخذ الزواج والطلاق على محمل الجدّ.

من المشاكل الأخرى انعدام التواصل بين الأزواج. وقد يكون هذا ناتجاً عن الاختلافات في أنماط حياتهم. إذا اختارت الزوجة أن تصبح أمّاً بدوام كامل للاهتمام بالأعمال المنزلية وتربية الأطفال، فلن يسمح لها الوقت بالدراسة أو اكتساب معلومات جديدة عن العالم الخارجي. من ناحية أخرى، قد ينشغل الزوج في مجموعة متنوّعة من المشاريع في العمل تتطلّب منه أن يتعلّم ويطلّع على معلومات كثيرة، مثل أحدث الاتجاهات في السوق وظروف الأعمال. فتؤدّي الفجوة المعرفية بين الزوجة والزوج إلى قلة تواصل إن لم يجدا شيئاً يتحدّثان عنه.

تساعد العقيدة المشتركة في وضع كهذا. إذ يمكن للزوجين توطيد روابطهما عن طريق التعلّم معاً وتشجيع بعضهما البعض على دراسة تعاليمهما الدينية. فنحن البشر بحاجة إلى شيء نعتمد عليه. وعندما نتشارك في العقيدة، يمكننا التغلب على أيّ أزمة تواجهنا من خلال الاستناد في قراراتنا إلى معتقداتنا. ولهذا السبب أعتقد أنّه من الأفضل للزوجين أن يتشاركا بالمعتقدات الدينية نفسها.

"أنا مستاء من قراءة العراف لمستقبلي"

يميل العرافون إلى إعطاء توقعات متشائمة

يقوم كثير من الناس بزيارة العرافين لمعرفة ما يخبئه لهم المستقبل أو لإيجاد حلول لمشاكلهم. بحسب تقديري فإن حوالي 70 بالمائة من الناس قد اختبروا شكلاً من أشكال العرافة، بما في ذلك قراءة الكف وتوقعات الأبراج. وحتى أولئك الذين لا يؤمنون بوجود العالم الروحي يعتمدون أحياناً على القوى الماورائية لاكتشاف ما يخبئه لهم المستقبل، وغالباً بدافع الفضول أو على أمل تبديد القلق حيال المستقبل المجهول.

في حين أنّ قرار استشارة العراف متروك لك بالكامل، إلا أنّه يجدر بك أن تأخذ بالاعتبار أنّ معظم العرافين يميلون إلى التنبؤ بالمصاعب. وأنا أجد ذلك مخيباً جداً للأمال، لأننا عندما نسمع أنّ شيئاً سيئاً سيحدث، غالباً ما نقع ضحية الخوف ونشعر أنّنا مهدّدون ونحاول فعل شيء لتفادي ذلك المصير.

في الحقيقة، كلنا نمرض ونعاني من مشاكل في علاقتنا

بشركائنا في مرحلة ما من حياتنا، لذلك، من المحتمل جداً أن نتحقق توقعات المرضى والنزاعات مع الآخرين. والشخص الذي يرغب في زيارة العرافين يكون عادة سريع التأثر، وبالنتيجة غالباً ما ينتهي به الأمر بتحقيق المصير "السيئ" الذي توقعه العراف وينعطف بحياته نحو الأسوأ. ويبدو أنّ بعض العرافين يبالغون في توقعاتهم السلبية لتخويف زبائنهم وهذا ما لا يجلب السعادة لأحد. لهذا السبب، أودّ أن أطلب من أولئك الذين يكسبون عيشهم من العرافة أن يشدّدوا على النواحي الإيجابية ويقفّلوا من ذكر السلبيات.

قد نبذل كلّ ما في وسعنا لتجنّب المصائب، غير أنّنا نستطيع أيضاً أن نتغلّب على تجارب الحياة بقوة الأفكار الإيجابية والمشرفة. بالتالي، من غير المنصف التوقّع لأحدهم بالإفلاس أو الوفاة أو غير ذلك من المصائب عندما نملك القدرة لممارسة التفكير الإيجابي. لا يحقّ لأحد القول إنّنا ولدنا غير محظوظين، أو إنّنا مشؤومون، أو إنّ اسمنا أو خطوط كفّنا أو تاريخ ميلادنا ينبئ بسوء الحظّ.

وقد يعتقد العرافون أنّهم يساعدون الناس ويساهمون في خير العالم. قد يظنّون أيضاً أنّهم فاعلو خير، لكنّ الواقع أنّ كثيراً منهم يسبّبون ضرراً فادحاً. وحتىّ الطيّبون منهم يخدعون الناس. ومن المفارقة أنّهم بينما يتوقّعون مستقبل الناس لم يتمكّنوا من رؤية مستقبلهم.

ما الذي يحدّد مصيرنا

متى نشعر بالحاجة إلى استشارة عزّاف؟ يكون ذلك في معظم الحالات عندما نعاني من مشاكل محدّدة تشغل بالنا. على سبيل المثال، قد نقلق بشأن الزواج، أو الطلاق، أو الامتحانات، أو المرض، أو غير ذلك من الحوادث. وعندما نشعر بالضيق، من الطبيعي أن نرغب في استشارة شخص يملك وعياً أعلى.

جميعنا نمرّ بأوقات صعبة عندما تتمرّق قلوبنا ولا نجد طريقنا. وفي أوقات كهذه، نبحث عن شخص يمكننا الاعتماد عليه، ومن شأنه أن يقدم لنا الحلول. لكن يمكننا أيضاً أن ننظر إلى الحياة على أنّها كتاب تحديات علينا التغلّب عليها. فنحن نُعطى سلسلة من المشاكل لحلّها في الحياة، وليس سلسلة من الإجابات. إذ يفترض بنا أن نتغلب على التحديات بأنفسنا لكي نصبح أقوى. لذا فإنّ الطلب من شخص آخر أن يحلّ مشاكلنا الخاصّة ليس مفيداً بالضرورة.

غالباً ما نسمع أنّ كلّ واحد منّا نحن البشر لديه قدر محدّد، فما هو القدر بالضبط؟ في حين أنّ بعض جوانب أقدارنا ثابتة وغير قابلة للتغيير، ثمّة جوانب أخرى يمكننا تغييرها. فبإمكاننا أن نقرّر كم نريد أن نتحكّم بمصيرنا، ومدى قدرتنا على تغيير مسار حياتنا يعتمد في نهاية المطاف على إرادتنا.

ما هي العناصر التي تشكّل قدرنا؟ العنصر الأوّل هو الخطّة التي وضعناها لأنفسنا. والثاني هو مقدار الجهد الذي نبذله خلال حياتنا على الأرض.

ثلاثة أسرار لتحسين مستقبلنا

يمكننا أن نفتح أبواب مستقبل جديد وأكثر إشراقاً من خلال اتباع هذه الأسرار الثلاثة. يتمثل الأول في النظر باستمرار داخل عقلك وتصحيح الأخطاء التي تجدها. إذا وجدت أفكاراً خاطئة، اطلب الغفران وصححها فوراً.

لا يمكننا نحن البشر تجنب ارتكاب الأخطاء، لكن ليس المهم تجنبها، بل تصحيح تلك التي نرتكبها. لا ينبغي أن نهدف لأن نصبح أشخاصاً لا يرتكبون أخطاء في الحياة، بل أشخاصاً قادرين على تصحيح أخطائهم والرجوع عنها لصنع شيء أفضل منها. وهكذا نصبح عظماء حقاً.

يتمثل السر الثاني في اتخاذ القرار لمحبة أكبر عدد ممكن من الناس خلال حياتك. إذ أن مستقبلك سيتخذ منعطفاً أفضل عندما تعتقد أفكار حب الآخرين وتتمنى جلب السعادة لكثير من الناس. والأشخاص الذين لا يحالفهم الحظ غالباً ما ينشغلون بأنفسهم فقط. ومهما حاولوا، لا يتمكنون من كسب دعم الآخرين. هذا لأنهم لا يفكرون سوى بالخير لأنفسهم ويفتقرون إلى الإحساس بالحب تجاه الآخرين. والطرق تفتح أمام أولئك الذين يقومون بعملهم بمحبة للآخرين. ومن يساعدون الآخرين من دون توقع شيء في المقابل سيتلقون المساعدة من غيرهم عندما يواجهون الأزمات.

خلال حياة الإنسان، قد يظهر خصوم ويغرقونه في الإرباك، لكن الأعوان يظهرن أيضاً لمساعدته. عندما أنظر إلى حياتي،

أرى كثيراً من الناس الذين قدّموا لي المساعدة في اللحظة التي لم أتوقعها. ففي النهاية، البشر ليسوا سيئين تماماً. قد يساء فهمنا أحياناً، لكن مع ذلك، علينا أن نشعر دائماً بالحبّ تجاه الآخرين وأن نعيش من أجلهم.

أمّا السرّ الثالث فيتمثّل في الاعتقاد أنّ الكائنات البشرية جيّدة في جوهرها. فالاعتقاد أنّ الطبيعة البشرية شريرة في الأساس لن يساعدنا على جعل العالم أفضل، بل سيقودنا إلى حياة بائسة. بالتالي، من الحيوي أن نعتقد أنّ جميع الكائنات البشرية، بمن في ذلك نحن والمحيطين بنا، طيبون في جوهرنا. فالافتناع بطيبة الطبيعة البشرية يعدّ أساسياً لجلب الحظّ السعيد إلى حياتنا وجعل العالم مثالياً.

من هنا، أيّاً يكن المستقبل القاتم الذي توقعه العرّاف، بإمكاننا دائماً إيجاد طريقة لقهر الحظّ السيئ ما دمنا نسعى دائماً نحو الفكر الصحيح، ونملك قلباً مليئاً بالحبّ، ونؤمن بخير البشر. عندما تحيا بهذا الموقف وتسعى لتحسين نفسك كلّ يوم، ستجد طريقاً نحو مستقبل مشرق. وعندئذٍ، ستتمكّن من إثبات خطأ العرافين.

مكتبة

t.me/t_pdf

خاتمة

لقد أوردت في هذا الكتاب أنماط التفكير السلبي الشائعة التي تؤدي إلى التعاسة وقدمت الحلول لكلّ منها كما كنت لأفعل لو كنت أردّ على الرسائل الشخصية.

أمل أن أكون قد نجحت في تبيان الطبيعة الحقيقية للسرطان الذي يسمّى "التعاسة"، وقدمت علاجات واضحة وفاعلة لهذه المتلازمة.

ريوهو أوكاوا

المؤسس والرئيس التنفيذي لمجموعة *Happy Science*

ما دمنا جميعاً نبحث عن السعادة، فلماذا نعاني من القلق والخوف يومياً؟ قد تكون متلازمة التعاسة، المتمثلة في حُبنا غير الواعي للتعاسة، هي السبب الكامن وراء أحاسيس الخوف والإحباط والحزن التي تطغى على حياتنا اليومية. لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من سلوكيات تفسد حياتهم، يقدم ريوهو أوكاوا في هذا الكتاب نصائح هامة للتخلص من 27 نمطاً من السلوكيات السائبة التي تؤدي إلى التدمير الذاتي وتجدها لدى الأشخاص التعساء في العصر الحديث. ما سبب تعاستك؟ أهو الميل الدائم إلى الخوف والإحباط والحزن الذي يلازمك على الرغم من جهودك؟ أم هي المشاكل اليومية في أسرتك ومنزلك، وضغوط العيش في عالم الأعمال، وعدم القدرة على التأقلم مع الضغوط الاجتماعية والقيم؟ سيساعدك هذا الكتاب على حل هذه المشاكل من خلال مساعدتك على فهم أفكارك وسلوكك بطريقة أفضل. وفي نهاية المطاف، ستتعلم تحويل مشاعر التعاسة لديك إلى مشاعر من السعادة والأمل.

صدر له أيضاً عن الدار:



ISBN: 978-614-01-2794-4



9 786140 127944

تلك صفاتكم

جميع كتبنا متوفرة على الإنترنت
في مكتبة نيل وفرات، كوم
www.nwf.com



الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.
www.asp.com.lb - www.aspbooks.com

