

معاً نحو حياة أفضل

٦

أمان الحائضين

تتمة للكنشور ص ٣٢

اما الخطوة الثانية فهي ان تدرب نفسك خلال اسبوع على الاسترخاء عن طريق التنفس، وهي كما قلت طريقة صحية لتزويد الجسم بما يحتاجه من الاوكسجين ثم لنها تساعدك على الاسترخاء حيث يتزايد تأثيرها عليك كلما كررتها. واليوم هو يوم الاحتلال، حيث سندخل القبول الريب مسلحين بالخطوتين السابقتين اولاً - اريدك ان تسترخي في مكانك الهادئ للفضل - والفروض ان قدرتك على الاسترخاء قد صارت عالية بعد ان مارسته منذ الأحد للاضي.

ثانياً - ارجوان تكون قد اخترت التجربة المؤلمة او المفزعة (القمقم) التي حدثت لك والتي تريد ان تجتبتها من جنورها. قد تكون تجربة رفض او هزيمة او ضرب او اعتداء او تحرش جنسي، محفوظة في القبول الذي تريد ان تدخله لتحوها حتى توقف سكوداتها. وسأستخدم مثلاً من «صالح» الذي كتب لي بأنه ينتظر مقالة اليوم لكي يتخلص من قمقمه الذي يحوي اهانة ابيه له امام كل لعل البيت بالضرب حين رسب في الثاني ثم طرده بلا مصروف. فما كان منه الا ان ذهب ليعيش عند عمته لشهرين لا تزال مزارتهما في حلقة، فاللهانة التي كان يستمع لياها ابن عمته وبشوره بالضيق إلخ... لا تزال طازجة.

ثالثاً - هل حدثت التجربة. سندخل القبول إن: اريدك ان تتخيل نفسك وانت تجلس امام تلفزيون يعرض مسرحية غريبة.

فالمسرحية بطالها انت. وهي تعرض مشكلتك منذ البداية... أبوك يضربك... ربود فعل إخوانك... إلخ... ونهالك ال عمتك. عليك بالتفاصيل الصغيرة لأنها هي التي تهب المسرحية حياة وتحقق الأثر. شاهد المسرحية كلها بما فيها ابن عمتك وغمزاته لك وشعورك بالاهانة والضيق.

رابعاً - كلما كانت التجربة ناجحة كلما احساست بمشاعر الغضب او الاهانة أكثر. ذلك لأنك حين تفتح القمام فلا بد ان تصيبك من (طراطيشه) عليك ان تتحمل حتى النهاية. وان لم تتج فانتظر ما ساقوله لك في آخر اللقطة، اما ان نجحت فانتقل الى هذه الخطوة الفنية جداً..

ثالثاً - اضغط الريموت. أوقف المسرحية على إحدى الصور كما نفعل في الفيديو. لنفترض انك اوقفته عند لقطة انت فيها عند عمتك التي تتعشى مع أطفالها دون ان تناديك إمعاناً في احتقارك او عند لوفتك حين يدق التلفون لعل اهلك يسألون عنك ثم خبيته.

أقفز الى صورك في المسرحية والنسها. لنخل المسرحية.

والآن صرت انت البطل وليس المشاهد. تخيل للمسرحية البتسة تعرض بسرعة ويعكس الاتجاه كما يحدث حين تعيد شريط الفيديو وتره بالعكس وانت في داخله تتحرك بسرعة عبر الزمن. اي انك سوف تعود الى يوم الضرب وتتخطاه عائداً الى تسلمك نتيجة الامتحان ثم ما قبله. اي الى الزمن الصافي الذي كنت به آمناً راضياً. وفي حالة الاغتصاب اعد الشريط. لنخل التجربة من آخرها وكانك تدخل نفقاً مظلاً قدراً، ولكنك لا تلبث ان تجد نفسك خارجة وسوف يقودك الى زمن ما قبل الحدث للمجرم. ثالثاً - أعد التجربة عدة مرات (كل مرة ادخل النطق). حتى تسحب منها الحساسية (اي الحياة) فتموت وتترك حراً.. وكان قطاراً عجيباً قد عبرك الزمن والفاك في عهد ما قبل التجربة. وستجد ان سلوكك قد تغير وصرت أكثر اشرافاً وأملأ في الاسبوع تعالج به نفسك.

أما ان وجدت التجربة صعبة وقوية عليك ولا تستطيع ان تبخلها او تتذكرها، وهذا ما يحدث في تجارب الاغتصاب مثلاً فلا تتراجع ولا تثقل عليها، لأنها ستبقى موزقة مقلقة. ولكنني سأقترح عليك طرقة لتخفيف مشاهدتك للمسرحية منها ان تتخيلها بالأبيض والأسود (الفيلم غير ملون) وبهذا ستكون التجربة باهتة يمكن احتمالها. أعدا مرة او مرتين باليوم حتى تعود عليها ثم لجعلها ملونة، اما الطريقة الأخرى فهي ان تتخيل نفسك تنخل الى نفسك وانت تشاهد للمسرحية، اي انك ستصير ثلاثة: احدهم يمثل للمسرحية والثاني يشاهده. أما الثالث فهو انت الذي تشاهد المشاهد وهو يتابع للمسرحية. وبذا سوف تبعد احساسك عنها او ان تتوقف عند موقف مؤلم. وتغير الخيال بان تستعيد تجربة انتصارية وتعيش احساسك بها طازجة قوية كما دريتك ان تفعل. وبعد ان تنتشي انتصاراً عد الى المشهد المؤلم وستجد نفسك أقوى على المواجهة.

ان نجاح هذا العلاج الذاتي يعتمد كلياً على مدى «قوة احساسك» وانت تدخل المسرحية، فالمقام التي امتلات في الأزمنة المرة يمكن تفريغها من سمومها بإعادة الزمن بالطريقة العاكسة، ويبدو لي الأمر أحياناً وأنا اقوم بتفريغ مقام حاله سواءً بهذه الطريقة او بطرق أخرى وكانك ترسل أمراً الى الكمبيوتر لكي يلغي فعلاً سابقاً اخطأت فيه فتقول (تراجع) UNDO. حينها سوف يمحي الفعل ونتائج الفعل من الوساوس والقلق.

فاللاشعور مثل الكمبيوتر، قد يبدو عصياً حين لا تعرفه ولكنه تحت امرك ما دمت تعرف مفاتيحه ثم ان اللاشعور يتمتع بخاصية في غاية الأهمية نستغلها في العلاج النفسي. فهو لا يفرق بين الخيال والواقع. اي انه لا يدري انك تتخيل إعادة الصور والتحكم بها ومسحها. بل يعتقد بانك (فعلاً) عشت الأحداث معكوسة. فيطبعك ويقطعها من فيديو حياتك ويسجل مكانها اغنية جميلة.. ذلك ان اللاشعور لا يعرف الزمان وليس لديه ساعة، فطفولتك ومراهقتك وشبابك تعيش متداخلة هناك في الزمن السرمدي.. وسأل عن هذا الشعراء والفنانيين.

أمان الحائضين

د. هناء المطلق

ولكل سكود باتريوت (الخطوة الأخيرة)

حين كنا أطفالاً كنا نحاول خطأ ان نلهي انفسنا عن الاحداث المؤلمة في حياتنا وعن الصدمات والخوف، يساعداً الأمل على ذلك. فيتجنبون تعريضنا لكل ما يثير فينا تلك الذكرى، فمفكرة مثلاً نقلت ابنها الى مدرسة أخرى حين واجه في مدرسته مشاكل لم تحاول ان تساعد على تخفيفها فانتقل الى المدرسة الجديدة بهزيمة. فعادة ما يبعد الأمل الطفل شقة عليه ويقفلون على الحدث المؤلم مثل ملف قديم، ولكن..

تخيل انك تملك قبواً أكبر من بيتك بقسم مرات وانك تلقي اليه طوال حياتك كل ما لا تريد ان تراه من (الكركايب) ٩٩.

هذا ما يحدث لنا على مستوى نفسي عميق حيث تدفن الاحباطات في اللاشعور على مدى حياتنا. ولكنها لا تنتهي ببفتها، بل تظل تعيش فينا وتسيطر علينا وتحركنا من مكانها في أغوار النفس بريموت كنترول فتمرضنا دون اسباب جسمية وخصوصاً الشقيقة والقلولون وما الى ذلك، وترسل الينا القلق والشك وتبخرس الذات وسرعة الانهزام والخوف من اشياء (نعرف) بالعقل انها لا تخيف ولكنها مع ذلك لا نملك الا ان نطيع الوساوس التي تقهر العقل... فنخاف.

وقد قررنا ان ندخل - أنا وانت - هذا القبول للريب لنفتش عن مكان «السكود» ونبطل عمله. حيث لا ازال في صدد تزويدك بطريقة للعلاج الذاتي تعتمد على استخدام قوة الخيال لحو التجربة الصادمة. فهل قمت بالواجب الذي كلفتك به في اللقائين السابقتين؟ أنا احتاج ذلك لأنني سابني عليه.

فمن المفروض انك قد قمت بخطوتين في الأولى استحضرت الى ذهنك تجربة ناجحة، موقفاً انتصرت فيه وطلبت اليك عيش التجربة من جديد (بخيالك) وتحسس طعم النجاح وحياءه وكانك تعيشه هنا والآن.. وميزة هذه الخطوة انها تشرب نفسك بالقوة استعداداً للاقتحام. «البقية ص ٢٩»

أمان الخائفين

د. هناء المطلق

لكل سكود باتريوت مرة أخرى

هل يمكن تقوية الشخصية؟ وكيف؟
أفيديني يا دكتورة هناء. فانا أتمنى أن تكون شخصيتي قوية. فهل
يمكن أن ترشديني إلى علاج لضعف شخصيتي؟
(عبدالله).

- أنا سريعة التراجع والشك في نفسي حالما ينتقدي أحد.

(سوسن).

- أخاف كثيرا ومن كل شيء وأفكر كثيرا. لا أستطيع التوقف عن التفكير
والهواجس. تصوري يا دكتورة أفكر حتى في الأشياء البسيطة. ويظل
التفكير يلاحقني أينما ذهبت. أحيانا أحس بأن رأسي سوف ينفجر
من التفكير.

فهل من علاج؟ (أم أحمد).

نعم. والاختان تشاركانك يا عبدالله في ضعف الشخصية رغم
الاختلاف الظاهري للشكوى. ولا أدري ما الذي لمسته في نفسك الأمر
الذي جعلك تعتقد بضعف شخصيتك؟ وأغلب ظني أنه الخوف
وعدم القدرة على المواجهة. فمن أول علامات ضعف الشخصية
الهروب وعدم القدرة على المواجهة. مواجهة الناس أو مواجهة المواقف
الصعبة أو اتخاذ قرار. فهو متردد في اتخاذ القرار وحتى حين يأخذ
القرار لا يكون فيه قاطعا.

أي أنه لا يقدر أن يوقف مخه عن إعادة التفكير في مدى صحة القرار وفي
البدائل. ولا أريد هنا أن يخلط البعض بين هذا التردد وبين مراجعة
النفس في مدى صحة القرار والذي هو من علامات قوة الشخصية.
والمعالج أريد منكم أن تتابعوني لأنني سوف أطور الاسترخاء الذي
قدمته في الأسبوع الماضي إلى تقديم علاج لمثل هذه الحالات وغيرها الكثير.
الخطوة الأولى عليك يا أم أحمد أن تجهزي في مخك شيئين:
أولا: استحضري في خيالك مكانا جميلا تودين الذهاب إليه سواء
سمعت عنه أو ذهبت إليه فعلا في الماضي في رحلة سعيدة. أو أن أردت
استحضري موقفا انتصرت فيه ورضيت عن نفسك واحسست بعمق
السعادة، فسوف نحتاج أن نرسلك إلى المكان أو الموقف في مرحلة لاحقة.
ثانيا: استحضري من ماضيك القريب أو البعيد موقفا مؤلما ازداد عليك
فيه التفكير لدرجة أوشك معها رأسك أن ينفجر. أو خفت فيه إلى درجة
كبيرة. أريدك أن تتذكري كل تفاصيل الموقف.

أما سوسن فيمكنك أن تستحضري ذكرى مؤلمة لموقف هُزمت فيه
نتيجة حساسيتك. موقف عتاب مثلا كان يمكن أن تدافعي خلاله
عن نفسك بفاعلية لولا أن القلق ارتفع لديك لدرجة غيبت عنك
الاجابات "صحيحة". وحين عدت إلى البيت تواترت في ذهنك الاجابات
الصحيحة. فلو شكت أن تقطعي نفسك ندماً "ليتني قلت كذا وكذا".
أما أنت يا عبدالله فاستحضر موقفا احسست فيه بضعفك يبدو جليا
واضحا وكهرت نفسك لذلك.

وقد يكون موقفا مشابها لما سبق أن ذكرته لدى الاخوات ضعيف
الشخصية كما ذكرت يمضي يومه بالتوتر والخوف. واعتقد أنك
تستطيع أن ترجع الى ذهنك موقفا غضبت فيه حين انتقدك احد رغم
أنه انتقاد بناء إلا أنك اخننته بحساسية نتيجة لاحساسك الداخلي
بعدم الكفاءة.

تذكروا هذه المواقف وجهزوها حتى الاحد القادم حيث سوف
نستخدمها كطعم لصيد الخوف الذي أفرزها.

- والآن ما قد وصلنا الى عنق الزجاجة.

استرجعي الذكرى المؤلمة. امنحي نفسك فرصة لعيشها كلياً بالأمها ودموعها وقهرها. عيشها بكل حواسك ايضاً. تخيلي بانك تلمسي الكرسي الذي تجلسين عليه مثلاً وقت حدوثها لكي تحس ملمسه. ماذا كنت تلبسين في يومها؟ وما هو لون حذائك. هذه التفاصيل ضرورية لأن ذلك يضيف الى الامر واقعية وتثير مشاعرك اكثر. واجهيها. فهذا ما نحتاجه في هذه المرحلة. فمواجهة الامر مهمة لأجل الشفاء منه على عكس الفكرة المنتشرة لدينا للأسف والتي تدعو الى تجنب استثارة الذكرى المؤلمة.

استثري مشاعر الحزن والخوف. اتركها تتفجر بل كبريها كما تكبرين الصوت حين تستخدمين مكبر.. واجعلي للمشاعر تلك رغمها فالبالغ في المشاعر ضرورية هنا فانت مثل من ينظف غرفة مغبرة عليه ان يستثير كل الغبار حتى ولو اوشك على الاختناق به. لانه يعرف ان ذلك ضروري الى حين ينقشع الغبار.

حين تمتلني بالتجربة وتعيشين معها وخوفها واصلي التنفس وتنظيف جسدك من التجربة المكبوتة فيه. هذه المرة اسحبي الخوف من كل جسدك اثناء الشهيق ثم ازفريه الى الخارج.. استمري في التنفس وتخليج بانك ترين الغضب والخوف يخرج مع الزفير. استمري في ذلك.

كيف تتخيلين لون الزفير الذي يخرج بالخوف الى الخارج؟
فبعض الناس يرون انفسهم صارت حارة محرقة في هذه المرحلة والبعض يراها ملونة. ولا تتوقعي ان تري اللون كما ترينه على شاشة ولكن ياتيك (احساس) بلونه وليس رؤيه. فصنقي احساسك وتابعي خروج اللون المكبوت. فان كان احمرأ فمكبوتك غضب اما الحزن فيراه الناس رصاصيا او اسود او صفرة كبيرة وهكذا وان احساسك بالبكاء فايكي لا تردى شيئاً.
- ان احساسك بالتعب او بعدم القدرة الى التحمل فارجعي الى الخطوة السابقة. اي انهيبي الى المكان الجميل وارتاحي هناك. ثم بعد ان تهني وتتشبعي بالراحة عودي الى الموقف المؤلم وكذلك عودي الى غرفة تركتها توار. حينها سوف تلاحظين شيئاً غريباً. فستجدين نفسك معبأة بقوة عجيبة وقادرة على المواجهة والتحمل اكثر مما كنت من قبل.

- قد يحتاج البعض لأكثر من جلسة لكي يزال الخوف والحساسية من الموقف المؤلم. ومن المهم ان ننهي كل جلسة باسترجاع الموقف الجميل لكي نتحرر فيه من ضيقة الصدر التي اثارها الموقف المؤلم فلا تبقى معنا طوال اليوم.
وحين تنتهي الحساسية اي لم يعد الموقف يثير لك انتقلي الى الخطوة التالية:

- اعيدي اخراج مسرحية الموقف المؤلم. ضعي له نهاية انتصارية. انهيه بالطريقة التي تحبين. فانت كنت في الواقع قد انسحبت فاشلة في نهايته. فيمكن ان تعيدي اخراج الموقف بان تقولي ما كنت تتمني ان تقولي او تفعلي. تقولي بهدوء اعصاب ودون ان يرف لك جفن وتنتهي الموقف لصالحك وتشعري امام ام احمد التي قالت بان مشكلتها في التفكير الكثير. فعليك ان تتخلي رأسك مليئاً بفضلات لا تريدونها وتنفسها الى الخارج وتابعي رؤيتها تتسرب الى الخارج مع كل نفس وتنقص وتنقص حتى تنتهي ويمكنك ان تتخيلها غيوماً تنقطع ثم تأخذها الرياح بعيداً.
حينها تحسي بالراحة العجيبة وبالخلو النظيف مما لا تريدونه.
اي باختصار هذا العلاج الذاتي لضعف الشخصية يقوم على استرجاع المواقف الحازمة وسحب الحساسية منها لم تتغير نهايتها الى صالحك بالخيال.

وان انجزتها جيداً فستجدين تأثيراً قوياً وسحرياً على حالتك النفسية وقوة شخصيتك وقوة تصميمك يتسارع مع اعادة جلسات العلاج الذاتي.
فلاجل تقوية الشخصية يجب ان تعاد هذه الجلسات الذاتية قدر المستطاع لكسي تصفي وتغطي مواقف الضعف والخوف السابقة فاسترجعي المواقف المهمة في حياتك وطفولتك واعيدي اخراج كل موقف في جلسة خاصة به.
والفكرة الاساسية من العلاج تقوم على ان تنظيف الماضي يفرش الطريق نحو مستقبل اكثر ودية.

أمان الخائفين

د. هناء المطلق

ولكل سكود باتريوت مرة أخرى

تحت عنوان «ولكل سكود باتريوت» طرحت قبل مدة تفسيراً بديلاً للمرض النفسي فهو يسر القلق والخوف والحزن والاكتئاب على أنها طاقات سلبية تختزن في النفس والجسد فتجعل الانسان عليلاً خائفاً متوجساً ومستعبداً. انما للاستجابة للمواقف اليومية بطريقة خاطئة «تلبك» علاقته بالآرين وتعقد المشاكل البسيطة.

وقد قدمت في «ها» علاجاً ذاتياً لتخليص اجسادنا من هذه الطاقة.. ولا ازال حتى الآن «ثم استجابات القراء التي اندهشتني لكثرتها والتي تطلب الي اعطاء المزيد «العلاج حيث كما يقول الاخ الذي سمي نفسه ابو عبدالله ارجوك الا تدنني في اي شيء ثان غير العلاج لاننا في امس الحاجة اليه». سوف افعل يا ابا عبدالله، علماً بأنني توقفت منتظرة استلام ردود فعل القراء لكي أختبر مدى قدرتي على التواصل مع القارئ في ايصال الفكرة العلاجية.. وها انا اعاود الكتابة في العلاج مستنيرة بالاستفسارات التي وصلتنني والتي تختصرها تساؤلات الاخت الجوهرة من القصيم حيث تقول: لدي اخ في الاربعين من عمره يعاني من الاكتئاب للزمن ويستخدم العلاج الدوائي منذ خمسة عشر عاماً.. وقد ساعده الاسترخاء بالتنفس الذي قدمته في امان الخائفين حيث صار يتحسن مزاجه كثيراً بعد التنفس الامر الذي افرحنا كثيراً.. ولكنني اريد ان اسألك: هل يستطيع ان يعيد التنفس اكثر من مرتين في اليوم دون ضرر عليه؟ واريد منك ان تتعمقي في هذا الاسترخاء والعلاج طبعاً يستطيع ان يعيده على قدر ما يستطيع بل كلما اطال فيه كلما رفع من كفاءة العلاج.

ولن لم يتابعني فهذا الاسترخاء يقوم على نقل الوعي الى الجسد اثناء التنفس.. اي تركيز تفكيرك على جسدك وتتابع نفسك صعوداً ونزولاً مع إهمال اي فكرة تخطر على بالك.. لا تكافحها ولا تستمع اليها.

واستجابة للجوهرة فسوف أتعلم قليلاً في ايضاح استرخاء التنفس: والمقصود هو ما يسمى بـ«التنفس البطني» تنفس بعمق يندفع معه الحجاب الحاجز الى نحو الاسفل فينتفخ البطن.. ولكي تحس ذلك ضع يدك على بطنك وانت تتنفس لكي تحس بارتفاعها وانخفاضها وليس هناك اي خطر او مضاعفات من ممارسة هذا النوع من التنفس كما توقعنا يا الجوهرة الا اذا كان الانسان يعاني من الربو او من ضيق التنفس اصلاً.. فالتنفس البطني هو التنفس الاصل لانك لو لاحظت طفلاً حديث الولادة لوجدت بطنه يرتفع وينخفض مع تنفسه. ذلك لأنه لم يعرف بعد القلق الذي يقصر النفس.. اي ان الطفل يولد وهو يمارس التنفس الصحي.. الا انه للأسف سوف ينسى هذا التنفس الذي يروي الجسد بسبب قلق الحياة فيصير تنفسه سريعاً وقصيراً لا يكاد يصل الى قلبه.. ولذا فكما ترين يا الجوهرة انا لا انادي الا بالعودة الى الاصل اي التنفس الاصل وهذا لا يضر بل العكس وعلينا ان نقوم بهذا التنفس العميق طوال اليوم.

اما اثناء جلسة العلاج الذاتي فالمللوب منك:

ان تركّز تفكيرك فقط على حركة الهواء في جسدك.. وتحس وانت تدخل النفس الى جسدك بأنك ترسل الشهيقي الى اجزاء جسدك وإلى دمك لكي ينقيه.. اما اثناء عملية الزفير فتحس مع كل زفرة وكأنك تخرج التعب والقهر والشك من جسدك جزءاً جزءاً. وتستطيع ان تتابع جسدك - كما اسلفت - جزءاً جزءاً..

«البقية ص ٢٩»

أمان الخائفين

تقمة للنشور ص ٣٢

- استرخي مستخدمة خطوات التنفس البطني التي افترض انك قد اتقنتها، وبالمواظبة اوصلي نفسك الى مرحلة عميقة تحسّن معها بنسب كل العالم الا ما يحدث في جسدك من احساس عميق بالاسترخاء المتزايد مع كل نفس. - استحضري الموقف الانتصاري والمكان الجميل وعيشيه لحظة لحظة بكل تفاصيله الدقيقة.. عيشيه وكأنه يحدث هنا والآن واستخدمي كل حواسك السمع واللمس.. الخ، تخيلي نفسك وانت واقفة في المكان المني الجدار وحسي ملمسه وكذلك الارض وشمي الرائحة التي حولك. تأملي احساسك وقوّيها. وهذا بدوره سوف يعمق استرخائك ويقطع بك الى عوالم بعيدة عن هذا العالم الشاحب. فاستمتعي بهذه العوالم وأطلقني نفسك للتجربة. اي لا تراقبي نفسك ولا تقولي مثلاً: اعتقد ان يدي لم تسترخ بما فيه الكفاية اتركي نفسك للتجربة وسوف تسترخي يدك من تلقاء نفسها.

أمان الخائفين

د. هناء المطلق

ولكل سكود باتريوت مرة أخرى «تكملة»

هل تدريب خلال الاسبوع الماضي على تمرين الاسترخاء عن طريق التنفس (التنفس البطني)؟

أرجو ان تكون قد فعلت لانه طريقة سهلة نحو السعادة الامر الذي جعلني اختاره من بين عشرات التمارين لانه من السهولة بحيث يمكنك ان تقوم به حتى وانت تشاهد التلفزيون. وهذه اجابة على احد الاسئلة التي تردت خلال عشرات الفاكسات خلال الاسبوع الماضي. لذا ساجيب على بعضها دون ذكر الاسماء نظراً لتكرارها. الام رزان التي انفردت بهذا السؤال:

أولاً - هل يكون الشخص مستلقياً أم واقفاً أثناء الاسترخاء.
- لا اعتقد ان الوقوف وضع مريح. فيما عدا ذلك فكل الاوضاع مقبولة فاختراري منها ما تتراحين به (الاستلقاء، الجلوس المسترخي الخ مع لبس ملابس فضفاضة).

ولسهر اقول: أعيدني التجربة باصرار فستلاحظين سيطرتك على طريقة التنفس البطني وسيطرتك على الآلام التي تنفجر في اماكن مختلفة من الجسد والتي تدل - كما أسلفت - على وجود مكبوتات طغت على السطح اي ان هذه الآلام لم تأت من الخارج بل من داخل نفسك وجسدك. فالآلام تلتصق على التجارب المريرة كما تلتصق كومة من الذباب على بقايا الطعام. وانت بالاسترخاء وبالتنفس البطني تلمسين التجارب المريرة وتنفسينها إلى الخارج. لذا فمن الطبيعي ان يضح الألم إلى حين. وماذا يفعل الذباب حين تمدد يده لك لتغسل يديك بقايا الطعام؟ يضح ويتطاير في الغرفة ويملاها ازعاجاً وقرقاً.

وما عليك إلا ان تواصل طرده (بمواصلة التمرين) حتى يجد طريقه إلى الشباك ان طالت المدة لم قصر. فآلم اللواجة شجاعة وهو أكثر صحة من بقاء العقونة في داخل الجسد خوفاً من مواجهتها.

هل ظهور الألم ضروري للدلالة على نجاح العلاج؟
لا طبعاً. ليس كل الناس يعانون الألم. فبعض الناس على العكس يسقط في حالة من الراحة الشديدة والسعادة التي تزداد كلما اتقن التمرين. والسبب في ذلك ان هذا النوع من التنفس يساعد على التنشيط الطبيعي لبعض الهرمونات التي اختل افرازها. وهو ينشط بالذات ما يسمى بهرمون السعادة فيرتفع افرازه وهذا سبب الاحساس بالراحة.

ومن المدهش ان هذا الهرمون الصديق يقوم على استحاث بناء ما تهدم من جسدك ومن روحك اثناء فترة السعادة التي يمنحها لك. ولكن الأكثر ادهاشاً ان صديقنا هذا هو ذات الهرمون الذي تقوم بعض المخدرات (مثل الكوكايين) بالتسلط عليه عنوة وتنشيطه بطريقة تعسفية. فيهب سعادة مؤقتة تنتهي بتهديم الجسد.

فسبحان من أودع في هذا الجسد أسباب سعادته وترك مهمة اكتشاف مفاتيحها للبشر.

فالفرد العلمي لأسرار النفس والروح يسير هذه الايام متوازياً مع غزو الفضاء. وما أجدرنا نحن المسلمين بالتفوق في هذا العلم لو اننا تسلمنا بالايمان العميق بالله سبحانه وتعالى وبالدور الفعال للعقل والخيال الذي كرم الله به البشر دون كل المخلوقات.

ولكننا للأسف لا نسخر هذا العقل الا «للمص ثم الكر» وقد جعلتنا عصا المدرسة بارعين في ذلك.

وأعود إلى الاسئلة فعدا تغير المزاج توجد أدلة أخرى على انك لمست مواطن الوجد في روحك ذكرها الكثيرون ومروا بها كما جاء في اتصالاتهم ورسائلهم. - تغير النوم عن المعتاد: فأبوه قد نام نوما عميقاً على غير عادة. وسارة اكتفت بساعات قليلة لم تكفها قبلاً. أما هدى وأم ركان وسارة ومشعل (و.ن.م.) فقد استفسروا عن سبب النوم الطويل خاصة في المرة الأولى فقد قالت لي سارة بأنها قد نامت ثلاث عشرة ساعات متواصلة.

كل هذا طبيعي لان الجسد يحتاج هذه الفترة من السبات لاعادة البناء. فلنترك طبيعة اجسادنا تأخذ منا ما تريد وهي ستوقف عن الاخذ حين تكتفي. فلنتابعها لأول مرة بصمت واجلال اعترافاً بحكمتها.

- الكوابيس التي تفجرت علي بسم الله الرحمن الرحيم. طول الليل وهي تركض ورثي وحولي؟؟

إبراهيم رسالة إبراهيم تختصر رسائل كثيرة. وقطعا ليس هناك من لمس لمعق الذات دون تغير نمط الحلم.

فأين ينهب الذباب حين يتطاير عن بقايا الطعام؟ يظهر لك في حلم يريك أسباب قلقك واكتئابك ويظهر لك ما يسكن قاع ذاتك من قوارير معبأة باحباطات الطفولة. بل ويريك ايضاً اسهل الطرق لافرازها إلى الخارج كما يفرز العرق. الامر الذي يجعلنا نعطي اكبر الاهمية للحلم الذي يعقب الجلسة العلاجية الأولى.

ولكن للمشكلة في التفسير. فهو يبدو لك كابوساً لانك لا تفهم لغته. فالحلم يتكلم لغة الرمز وهي لغة خاصة قائمة بذاتها ويجب على المعالج فهمها ثم ارسال الرد إلى الحلم مستخدماً نفس اللغة ثم انتظر الحلم الآخر الذي يحمل الاجابة وهكذا حتى يتم الشفاء. ولكنني ساعلمك كيف تساعد نفسك بنفسك حين تواجه الكوابيس دون معالج ودون حاجة لفهم لغة الحلم.

عليك ان تفعل التالي: احتفظ بصور الحلم في مخيلتك طوال النهار. أي لا تنس الحلم ولا تدعه يتسرب من مخيلتك. وهذا لا يعني ان تغيب عن العمل وتبقى مع الحلم. ولكن تذكر الحلم عدة مرات باليوم. مرتين على الأقل وتأمل صورته مهما تكن مرعبة او مقززة. والعجيب ان كل من أوصيتهم بفعل ذلك فوجئوا بفهمهم لرموز الحلم بشكل تلقائي.

فقد صارت تنفجر عليهم ذكريات طفولة لم يكونوا يعيرونها اهمية قبل الحلم. وفي الاسبوع القادم سوف أوجهكم لما تفعل في مواجهة ما يتفجر عليك. أما الآن فاريد - كما وعدت - ان اضيف إلى استرخائك خطوة علاجية بالغة الاهمية:

أولاً: أوصك نفسك إلى مرحلة استرخاء عميقة متبعا خطوات الاسبوع الماضي.

ثانياً - اقرأ الفاتحة والمعوذتين وآية الكرسي وآيات التي تطمئن قلبك. اقرأها بعمق وبخشوع شديد. مع تركيز تفكيرك ووعيك على منتصف الصدر يمين القلب حيث تحل الضيقة والغم. ومع ذكر الله تعالى سوف تحصل على نتيجة مباشرة وسريعة تختبر بها مدى نجاح العلاج الذاتي. انها السكينة العجيبة التي تغمر نفسك وتدخلك في عوالم عجيبة من الراحة والثقة. بل ان بعض من عالجتهم بهذه الطريقة يقول بأنه ما ان سمع «بسم الله الرحمن الرحيم» حتى غمره سرور عجيب وشعر بشعاع دافئ يتخلل قلبه ويقطر فيه.

انه الايمان. انه اسم الله الذي يسمح له الاسترخاء بالدخول إلى اعماق مجهولة غير مأهولة من الذات ليبيت فيها السكينة.

أمان الخائضين

د. هناء المطبق

ولكل سكود باتريوت (تكملة ٢)

□ مقدمة لمن لم يقابني:

لكل منا أغوار بعيدة يدفن فيها أحباطات طفولته وصدماتها، ومن للحزن أن هذه الأحباطات لا تنتهي بفنائها بل تظل تسيطر علينا وتحركنا «بريموت كنترول» من مكانها فتمررنا دون أن ندري وترسل لنا القلق والشك وتخييس الذات وسرعة الانهزام والخوف من أشياء (تعرف) بالعقل بأنها لا تخيف ولكننا مع ذلك (لا نملك) إلا أن نطيع الوسواس التي تقهر العقل.. فنخاف..

فهل من باتريوت يرد هذا السكود الغامض؟

هذه المقالة هي للرحلة الثالثة من علاج يصلح للتخلص من تجارب مثل هذه مهما كان نوعها، وهذا العلاج الذاتي يقوم على التخيل وتسخير قدرة الخيال على التغيير والأحداث.

في هذه الرحلة أريد أن أقدم لك طريقة استرخاء بسيطة ومؤثرة تعتمد على التنفس العميق. وقد اخترتها من بين عشرات الفنيات المطروحة حديثاً في العلاج النفسي لأنها سهلة التطبيق حين تقوم بها وحده. وأعدك بأنك ستستمتع وستأتي بنتائج مذهلة بأنك الله لو أنك أوليتها ما يكفي من الاهتمام والجدية. فقد نجحت مع الكثيرين الذين طلبوا مني علاجاً يطبقونه على أنفسهم دون إشرافي.

والفكرة الأساسية في هذا الاسترخاء بسيطة جداً. فهي تريد منك أن تجعل وعيك يدخل إلى مجال جسدك وتتعرف على مخزونات خلاياه.

وهذا بذاته علاج وتأييد للذات. فعلم النفس التكاملي يصغر على أن دواء الإنسان في دخوله إلى عالم جسده. فنحن في الواقع نركب أجسادنا (مثلما نركب حصاناً) ولا ندخلها. فانت في أي لحظة من لحظات يومك تفكر وتهو جسك تغلب الماضي وتستيق للمستقبل. أي أن وعيك مشغول دائماً في أشياء أخرى غير اكتشاف هذا الجسد الذي لا يزال العلم عاجزاً عن كشف ما وضعه الله تعالى به من أسرار.

فماذا يحدث حين لا يتعرف البشر على أجسادهم بطريقة عادلة، ولا يفقهون حاجات خلاياها؟

يتكون تلك الأجساد حيوية حاجتهم الأولية لتتصرف مثل طفل غير مشنّب. حينها سوف يجد نفسه مضطراً إلى أن يملأها بالكسبة واللحم والفول والفايزا. سوف يحاول في هذا التمرين أن يدخل وعيك إلى جسدك لكي يستمتع به كما يستمتع الطفل بلقائه أمه. وسوف تشعر بأن جسدك يروي بالوعي ويسترخي. ورغم أن هذا الاسترخاء يكفي بذاته كعلاج للروح والجسد إلا أننا نستطيع أن نتجاوز له إلى ما هو أعمق. لأنك حين تدخل وعيك إلى جسدك فسوف يكشف لك عن مكنونه ومخزونات من تجارب الطفولة لكي تخلعها عنه.

ولأن التمرين يعتمد على التنفس العميق فأرجو ألا تقوم بهذا التمرين أن كنت مصاباً بالربو أو مشاكل التنفس.

في البداية عليك أن تجد لنفسك مكاناً بعيداً عن الناس تستطيع أن تمارس فيه رياضة دخول الجسد مرتين يومياً (الأفضل قبل النوم مباشرة) ويستحسن أن تعيدها في نفس المكان ونفس الليعاد وتتدرب عليها لتتعرف على ردود فعل جسدك أثناء الاسترخاء حتى الأحاد القادم حيث تدخل للمخزون. أولاً - اجلس أو تمدد بالطريقة التي تريح اليها على ألا تتقاطع ساقاك أو ذراعاك لأن ذلك يعيق سريان الطاقة.

ثانياً - فتش عن وعيك (أي بالك) أين هو؟

غالباً ستجده في رأسك. فعيب البشر أنهم لا يكونون عن التفكير وعن الهواجيس. ثالثاً - لنقل وعيك إلى مكان في جسدك سأطلق عليه «القلب السيكلوجي» وأقصد بها منطقة منتصف صدرك التي نعرفها جميعاً أوقات (ضيق الصدر) حيث تنكمش وتضيق عندما نكتئب. وموقعها يمين القلب العادي مباشرة.

رابعاً - اغمض عينيك. ثم تخيل أن لديك عينا ثالثة. وهذه العين عجيبة لأنها تفتح نحو داخل جسدك حالما تغمض عينيك. ضع هذه العين في القلب السيكلوجي (مع أنك تستطيع أن تنقلها حين نحتاج إليها في تمارين أخرى).

خامساً - ما أن تفتح هذه العين لتتخيل أنها تنظر إلى قلبك من الداخل حتى تشع باستجابة غريبة وسحرية في جسدك (ستترخ، قليلاً وهذا دللاً، نجاحك في

سابعاً - ابدأ بالتنفس العميق الذي هو أساس هذا التمرين. والتنفس العميق يكون على ما يلي:

أ - لا يتوقف النفس عند صدرك كما تعودنا خطأ أن نفعل. بل توصله حتى يمتلأ بطنك فينتفخ إلى أقصى عند الشهيقي.

ب - عدم من واحد إلى سبعة وأنت تستنشق وحين تصل سبعة يكون بطنك قد امتلأ بالهواء اكتمه وأنت تعد من واحد إلى سبعة ثم أخرج زفيراً هادئاً بطيئاً يستغرق أيضاً العد من واحد إلى سبعة.

أي أن عملية كتم النفس تتوسط بين الشهيقي والزفير. وأن مدة كل عملية هي العد حتى سبعة.

ثامناً - سوف ترلوك الأفكار. بعضها هواجس وبعضها لوم وبعضها ينكرك بموعد وبعضها يصل به ثقل الدم إلى أن يقترح عليك في هذه اللحظات الحرجة أن تستبدل (الصامولي بالير لعشاء الليلة) بل قد تلج عليك فكرة عن سخافة التمرين أو تخيل بأن أحداً يراقبك ويضحك منك. لا تلقي بالاً إلى أفكارك.

وما يسهل عليك أهمالها أنها في رأسك وأنت بعيد عنها. فانت الآن عند القلب. إلا تتذكر بأننا قد دخلنا منذ أن دخلنا الجسد؟

و حين أقول لا تلقي بالاً إلى أفكارك فإنني أقصد لا تحاول أن تكفها ولا تستمع إليها بل اتركها تلج وتلج وأنت مشغول عنها بمتابعة نفسك يصعد وينزل وكأنك تتنشق طعم النفس لأول مرة. ومن خواص الأفكار أنها لا تشغلك ما دمت لا تهتم بمقاومتها. لا تقاومها ولا تطردها لكن من ناحية أخرى لا تسمح لها باختطافك.

وقد يعتقد البعض أن وجود الأفكار دليل على عدم قدرتها على مواصلة التمرين وهذا غير صحيح. هذا فقط في البداية وما عليك إلا مواصلة أهمالها. فقد تختفي لدى البعض في النفس السابح مثلاً بينما تصل مع الآخر حتى النفس العشرين ولكنها سوف تضعف مع مواصلة التمرين.

تاسعاً - تنفس ثلاثين نفساً وعينك الثالثة مفتوحة في القلب السيكلوجي (مكان ضيقة الصدر سابقاً) تتابع من مواقعها ما يحدث في جسدك فستلاحظ أن جسدك قد بدأ يتقلص ويسترخي بعد انقاس قليلة. رحب بما يحدث لك وتابع ملاحظة الخير اللذيذ في أقدامك وفي يديك وسوف تحس وكأنك على وشك النوم.

عاشراً - أعد التمرين مرتين في اليوم وسوف تلاحظ بعد مرات قليلة بأنك قد صرت أكثر هدوءاً وأقل عصبية وأكثر تركيزاً واستمتاعاً بالحياة. وسوف تجد أن تأثيرك يزداد بإعادة التمرين وستتقنه أكثر.

مع أن البعض سوف يواجه صعوبة. فبعد عدة انقاس يولج آلاماً جسدية (الصداع من أكثرها انتشاراً). وذلك يعني أنك قد نجحت في لمس مولج جسدك حين أدخلت إليه وعيك وصار يشكو لك مولج طفولته.

أي أن الأمر يشبه بركة كانت تبدو ساكنة نظيفة في وقت ترسب القذارة في القاع ولكننا بإدخالنا الوعي إلى الداخل حركنا البركة فطفت القذارة على السطح وتبدت في الأم جسدية. وبلا شك أن تحريك البركة أكثر صحة من ترك القذارة نائمة في العمق. فما تبدى على السطح يمكن بسهولة شطفه بتمارين ملائمة فلا يعود صدام يقذفنا بسكوداته من القاع.

ماذا تفعل إن أصبت بالصداع؟

استمر بالتنفس مع نقل عينك الثالثة إلى موقع الصداع لكن يسكن وتخيل بأنك مع كل نفس تشطف الصداع إلى الخارج وواظب على التنفس حتى يختفي. فانت في الواقع تقوم بشطف ما طفا من قذارة البركة إلى الخارج. أما إذا اشتد الصداع بشكل لا يطلق - كما يحدث للبعض - فتوقف لأن المخزون فيك أكثر ثقلاً مما يمكن لك أن تلمسه وحده.

واصل التمرين مرتين يومياً حتى الأحاد القادم لأنني سوف أحتاج إلى ما وصلت إليه من قدرة على الاسترخاء لكي أعطيك فنية أخرى تقوم عليه.

فسوف نستل منك التجارب المدفونة وأنت مسترخ كما تستل الشوكه من تحت الجلد بأنك الله.

وللحديث بقية

أمان العالمين

د. هناء المطلق

فتش عن الغضب المكبوت

هل تعاني أحيانا من أمراض جسدية، تثبت التحاليل الطبية بأن جسدك سليم من الأمراض فتحتار في سبب العلة؟

تشخيص القولون والتهابه، الصداق التوترى وآلام الجسد الأخرى وما إلى ذلك من الأمراض الجسدية ذات المنشأ النفسى (السيكوسوماتية) تقول أن العلة في النفس وليست في الجسد، وأن ما يحدث للجسد ليس إلا لغة وإشارة ووسيلة يعبر بها الجسد عن أحباطات النفس.

إن كنت تعاني من أي من هذه الأمراض فعليك بما يلي:

فتش عن الغضب المكبوت.

فالغضب المكبوت وليس مثل الغضب المكبوت مسؤول عن أحداث الأمراض النفسجسمية رغم أن بعض العلماء يعزونها إلى شعور الإنسان بالعجز أمام ما يجري في حياته من أحداث. ولكنني لا أرى فرقا بين هذا وذاك لأن حالة العجز سوف تؤدي بالإنسان إلى كبت الغضب والعكس صحيح أيضا. فهو عاجز لا يقدر أن يعبر عن غضبه إما خوفا من العقاب أو من فقدان مميزات أو يخاف أن يستاء منه الآخرون أن يظهر الغضب فهو حساس لا يريد أن يؤذي أحدا حتى حين يؤذى. هذا ما يقوله الكثيرون عن أنفسهم.

فالغضب طاقة كما قلت دائما والطاقة تدمر الجسدان بقيت فيه. لذا يجب أن تجد قنواتها الصحية التي تخرجها إلى الخارج بهدوء وحكمة.

فالغضب المكبوت يرتد نحو الذات أي أنك سوف تشعر بالحق والغضب على نفسك ولا تدري لماذا؟ والسبب أن غضبك حين وجد الأبواب مسدودة عكس طريقه وعاد إليك مثل كرة تصطدم بجدار.

ويبدو لي أن الجسد يجد صعوبة في تخزين الطاقة العاطفية للغضب لذا فهو (يعالج) هذه العاطفة المتفجرة ويحولها إلى عاطفة أخرى. يحولها إلى حزن لأن الحزن أكثر مطاوعة في التخزين. وهنا نسقط في الاكتئاب أو ما يسمى بالحزن البائس والذي أميل إلى تعريفه (غضب مرتد نحو الذات).

لذا فقد (لا تعي) بأنك غاضب بل حزين، حزين على نفسك ولكنك في الواقع غاضب. وهذا هو السبب في ما يطلق عليه الأمراض السيكوسوماتية.

فلقد لاحظت أثناء العلاج أن بعض النساء وخصوصا الشخصيات الحساسة فوق العادة والتي فرضت على نفسها - أو فرضت عليها - حدود لكي لا تحتج أو لا تعبر عن نفسها بالغضب. تجدها تنقلب من مزاج إلى آخر في خلال نفس الجلسة العلاجية. ولكنها لا تقرب الغضب.

وعادة ما انتظر هذه التقلبات حتى تأخذ حقها حينها أضع أصبعي - في مرحلة من العلاج - على نقطة معينة في الرقبة، من المعروف أن الطاقة المكبوتة تختزن بها فتصير مثل غيمة تصلح بجدارة لمسمى «الغامت» هذه النقطة ما أن تضغط عليها بين أصبعين حتى يتفجر الغضب ويتصاعد بقوة ويعنف.

تتم هذه العملية بشكل يلفت نظرك إلى أن طبقة الحزن التي أتت بها إلى العيادة ليس إلا غطاء للغضب الذي تجلد وتكتف في تلك الخلايا ولم تعد الحالة تعيه. ولكنه ما أن لمس حتى ذاب وعصف مثل زوبعة غير متوقعة وما علي في هذه المرحلة إلا أن اجلس في انتظار أن يفرخ الجسد من افراخ مخزونه للضني.

فالجسد يعرف جيدا كيف يحاور آلامه. هو فقط يريد من المعالج أن يضعه في المواجهة مع هذه الآلام.

أقول هذا رجوعا إلى تجربتي في العلاج في فترة التدريب على هذا النوع من العلاج النفسي في لندن ولم أكن أعرف نقاط اختزان الطاقة بشكل يتيح لي السيطرة عليها. ولكنني لاحظت شيئا عجيبا.

فما أن يصل الاسترخاء مرحلة معينة ومعه النكوص إلى المواقف المؤلمة التي بلغتها الحالة في وقتها دون أن تحتج. ما أن يبلغ قمة الدراما في تلك المرحلة حتى تبدأ الحالة بالسعال الذي كان يصل من الشدة إلى أن يضطر أحيانا إلى إنهاء الجلسة أو تقليصها.

عرفت بعد ذلك أن هذا السعال ليس إلا وسيلة للجسد لفتح الطاقة المخزونة في الرقبة.

فسبحان الله تعالى الذي علم هذا الجسد أن ينقذ نفسه بنفسه ودون وعي من صاحب الجسد.

لأن الحالة تنزعج جدا - وكنت أشاركها الانزعاج - من نوبة السعال التي تتعجب من حدوثها لأنها في نظرنا قد عرقلت جلسة العلاج. ولم تكن نعرف أنها هي العلاج لأنها تثير الطاقة المختزنة في تلك الأماكن وتفجرها ولا أزال حتى الآن مضطرة في مواقف معينة إلى قبول نوبات السعال حين تحضر لأنني أعرف أن الحالة سوف تنام بعمق لم تخبره منذ خمسة عشر عاما. أحد هذه المواقف حدث حين كنت في زيارة علاجية لأحدى مناطق المملكة، ونظر الضيق الوقت فقد أدخلت سبع عشرة امرأة في قاعة واحدة في علاج جمعي معظمهن يعانين من أمراض نفسجية طلبت إلى كل واحدة منهن أن تغطي وجهها (حتى لا تتعرف عليها جارته في الكرسي) وتدخل إلى نفسها ويبدولي أن غطاء الوجه قد منح النساء حريات كبيرة في اقتحام أنفسهن وساعد كثيرا في تهيئة أجواء النكوص فأحدث ما لن أنساه لا أنا ولا الأخوات المشاركات معي من الممرضات والأخصائيات فما أن انتصفت الجلسة حتى ارتفع السعال من كل أنحاء القاعة.

ففي وقت كنت أنا والممرضات مشغولات بتفجر الحالات الحادة عرفت بقية النساء طريقهن إلى التفجير بشكل سلاقي فضجت القاعة بالسعال للتواصل. نقف وسط القاعة في عاصفة من السعال سألتني إحدى الأخصائيات (وكانت مستثارة حول خروج الغضب) سؤالا ذكيا: ماذا لو أوصلنا سعال هذه القاعة بأسلاك كهرباء هل ستشعل طاقة الغضب مصباحا؟ فعلا... سؤال مهم.

وهذا في الواقع اقتراح على وزارات الكهرباء في العالم العربي كله: لماذا لا تستفيدوا من طاقات الغضب لدى شعوبكم؟

فتستخدمونها في الإضاءة بدلا من إهدارها. فعل الأقل سوف نجد مصدرا جديدا - محليا - للطاقة ييهر الغرب (الذي نصر على أن نبهره ولا نعرف كيف). ولماذا نهدر طاقات الغضب؟ لماذا لا تستخدموا مصادر الطاقة التي نتفوق بتوفرها لدينا.

فياكثر غضب الشعوب العربية، فما يميز الإنسان العربي أنه غاضب من أهله ومن عمله ومن مجتمعاته ومن حكوماته ومما يحصل في العراق وفي تركيا وفي فلسطين... والشكوى لله. فلماذا لا تتاجروا بغضبه يا وزارات الكهرباء؟

لماذا لا توصلوا بالمسكين الغاضب أسلاكات تنقل الطاقة مثل باييات النفط وتوصلونها للغرب وتبيعونها بالعملة الصعبة؟ تفيدون وتستفيدون. اقتراح رائد...

لا أزوجكم لا تفعلوا فقد غير رأيي عن الموضوع كلية وقد خطر في بالي أنكم إن فعلتم وذاقت الدول الكبرى حلاوة أغصانها فأنها سوف تتسابق إلى أغصانها طمعاً في عناقيد الغضب.

استراتيجيات النجاح في الحياة (٦)

الأخر ويحاول ان يقارب بين وجهات النظر .
خامساً : يستمر أحمد في التنقل بين المواقع الثلاثة وبحسب الحاجة حتى يتم التوصل الى شئ من الوفاق في اتخاذ قرار بعينه يدفع صاحبه لأخذ به ويتم الإتحاد بين الأطراف المختلفة .

سابعاً : وعند التوصل لأحد القرارين يتوج بالاستشارة الشرعية والاستشارة لأهل الحل والعقد كل حسب مجاله وعلمه بما يراه السؤل عنه .

فوائد استخدام تقنية مواقع الإدراك
١- حل النزاع الداخلي تجاه أمر بعينه والتوصل الى نتيجة مرضية .

٢- تجميع قدر كبير من المعلومات والبيانات تجاه موقف معين أو تجربة سابقة وعلى أسسها يكون اتخاذ القرار .

٣- احتواء الموضوع من كافة جوانبه السلبية والإيجابية

٤- الرقي بمستوى التعامل مع الآخرين وفهم وجهة نظر المخالف وأسباب تأييد المؤيد .

٥- تنمية القدرة على استيعاب المواضيع من أكثر من زاوية وتصبح مهارة عالية لدى الممارس لهذه التقنية .

يمكن أن يتم استخدام هذه التقنية في العديد من المجالات الحياتية والتي من أبرزها مايلي :

١- المجالات التعليمية مثل تحديد التخصص أو مكان الدراسة أو سنة البدء .

٢- العلاقات الإجتماعية مثل إختيار الزوجة أو الزوج حسب المعايير والقيم التي يتبناها الشخص .

٣- في قضايا البيع والشراء وخاصة المهمة والمصرية منها .

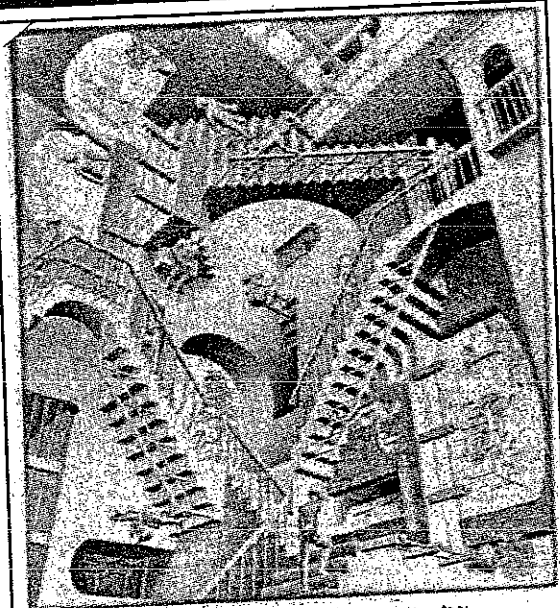
٤- التخلص من عادات وسلوكيات غير مرغوب فيها واتخاذ قرار نهائي بذلك .

٥- في المجالات العملية كترك عمل أو الإلتحاق بأخر بعد النظر للموضوع من عدة زوايا .

٦- في أي مجال يتعلق بالنفس البشرية من حيث اتخاذ قرار إيجابي .

عوض مرضاح - ممارس أول معتمد في البرمجة اللغوية العصبية

Awad_mordah@hotmail.com



انظر الى الموضوع من عدة زوايا ؟

يستطيع اتخاذ قرار مما تسبب له في فوات فرص عديدة له ففريد الآن تطبيق هذه التقنية في مساعدة أحمد في اتخاذ قرار صائب يأن الله وفي نفس الوقت يكون مريحاً له .

هذه هي المراحل العملية...
أولاً : يحدد ثلاثة مواقع تخيلية على الأرض موقع يختص بالذات والثاني يتعلق بالأخر وثالث بالمراقب

ثانياً : يقف في الدائرة الخاصة بالذات ويبدأ مميزات وسمات كل مكان يود أن يكون مقراً لدراسته فيه ويحاول أن يستشعر الموقف ويعيش كامل الوجدانية المؤيدة للأمر الذي يريد أن يقدم عليه .

ثالثاً : ينتقل الى الدائرة المخصصة لموقع الأخر ويبدأ النظر الى الذات ويشير عليه بملاحظاته حول رغبته في الأمر الذي يريده ويحاول أن يظهر السلبيات أو الإيجابيات ويرى الموضوع وكأنه منفصلاً عنه .

رابعاً : ينتقل المستفيد (أحمد) الى موقع المراقب ويرى نفسه هناك مرة في موقع الذات وأخرى في

هذا هو اللقاء السادس نحو النجاح في الحياه ونبدأ اليوم بالحديث عن تقنية يتعامل معها الناجحون للوصول لأصوب القرارات نحو الإقدام لأمر ما أو الإحجام عنه وهذا يسمى في البرمجة اللغوية العصبية

مواقع الإدراك Perceptual Psiti

يعني ان ينظر الإنسان الى الموقف أو التجربة التي تمر به أو بغيره من عدة زوايا وأهم هذه الزوايا هي ثلاثة مواقع رئيسة تسمى مواقع الإدراك وهي :

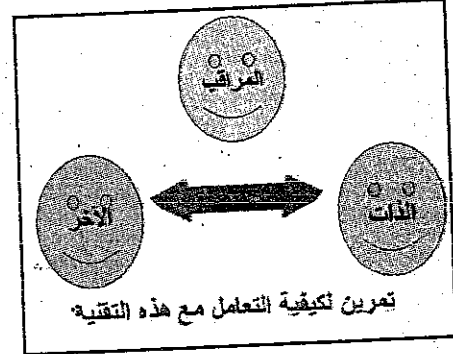
الموقع الأول : الذات - النظر الى الموقف أو التجربة من وجهة نظري - أي مرجعية كاملة للذات .

الموقع الثاني : الأخر - النظر الى الموضوع من وجهة نظر الشخص الأخر - بمعنى أن تكون مرجعية كاملة للأخر .

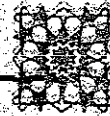
الموقع الثالث : المراقب - أي تنظر الى الموقف أو التجارب من وجهة نظر محايدة - غير منحازة لأي طرف سواء الذات أو الأخر.

تمرين لكيفية التعامل مع هذه التقنية

شباب يدعى - احمد - يريد أن يواصل دراسته الجامعية والتنازع داخل نفسه في رغبته المواصله



داخل المملكة من جهة والإلتحاق بإحدى الجامعات في الخارج من جهة أخرى فتارة يؤيد الدراسة في الداخل وتارة أخرى يرتاح للدراسة في الخارج فهنا توقف ولم



المزعة والتي تسبب القلق لصاحبها.

صفات الذين يعيشون حالة استرخاء
الذين يعيشون حالة استرخاء لهم صفات تميزهم عن غيرهم اذكر لك بعضها بتصرف كما اشار اليها الدكتور فينستنت بيل:

اولاً: أنهم يحلون مشاكلهم دون التوفيق في الفخ الخطر، فخ الإتكال على الآخرين، باقضي قدر ممكن.

ثانياً: لقد تعلموا سر الهدوء العقلي، فهم لذلك قادرون على ترك التوتر ينساب خارج احسادهم.

ثالثاً: أنهم يتمتعون بمهارات رائعة في مجال تنظيم الوقت ولا رابعاً: لقد تدبروا أمر الإفلات من الضغوط، ويعملون بطريقة واعية تتيج لهم أن ينجزوا ضعفي ما ينجزه الإنسان العادي، وبسرعة مضاعفة أيضاً.

خامساً: أنهم يمارسون علاج الجسد والعقل والروح، الذي هو سر تخفيف التوتر والارتقاء بالعافية.

سادساً: أنهم يعيشون وفق مبدأ (لا تستعجل نفسك) فلا يسمحون لأي شخص أو أي شيء بأز يدفعهم إلى السرعة غير المفيدة، إنهم

فوائد الاسترخاء

للاسترخاء فوائد عديدة منها يلي:

١. القدرة على برمجة العقل اللاواعي إيجابياً وسبق الحديث عن برمجة العقل اللاواعي في حلقتين سابقتين.

٢. الوصول إلى قرارات صائبة بإذن الله تعالى لما له من أثر في إيجاد الهدوء والتوازن الداخلي في النفس.

٣. بلوغ حالة من التوافق والانسجام مع الآخرين وتحقيق أعلى درجات الألفة وسوف يأتي الحديث بإذن الله عن الألفة ومستوياتها.

٤. الخطى بسعة الصدر والبعد عن الغضب السريع والغزوي في إصدار الأحكام.

٥. الشعور بمشاعر السكينة والسرور والسعادة في الحياة.

٦. مساعدة أجهزة الجسم الداخلية على إتقان الوظائف الخاصة بها.

٧. الإبداع والإنسان بالجود من خلال ممارسة الاسترخاء.

٨. التفوق في الكثير من المجالات الحياتية سواء الدراسية أو الدعوية والأسرية وغيرها.

٩. التخلص من الآثار السلبية والمواقف

في هذه المحطة من محطات النجاح في الحياة سوف يكون الحديث ان فن من فنون النجاح يحتاجه الناجحون مهما تعددت مهامهم أو تنوعت اختصاصاتهم وهو فن الاسترخاء.

مارس الاسترخاء
يقول الدكتور صلاح الراشد في كتابه منه فكرة للحصول على السعادة لو قيل لي أعط كلمة واحدة فقط لشخص يريد ان يحصل على الطمأنينة لقلت: استرخ. الاسترخاء هو من أقوى العلاجات لحالات القلق والإكتئاب والتوتر العصبي والشعور بالعصبية الدائمة.

روعة الاسترخاء
في كتابه قوة التفكير الإيجابي يقول الدكتور فورمان: يمكن للحياة ان تكون رائعة مفعمة بالإنجازات، غامرة بالفرح والنجاح، لو أنك تسمح للهدوء وحده ان يحل في جسدك. في عقلك وفي روحك، افعل أفضل ما لديك. افعل الخير وستكون أنتما الناس. عندئذ ضع الأمر كله بين يدي الله وامنحه ثقته. لا تكن مهتاجاً، ولا تدع أعضائك تثر ولا تتوتر، إبق هادئاً وحسب.

التفكير الإيجابي (٣)

بقلم: عوض مرصاح*

نام. وهكذا وتذكر ان العقل الباطن لا يفرق بين الحقيقة والخيال فمباشرة يعطيك المشاعر التي تريدها.

الخطوة الثامنة: استمر في هذه المشاعر قرابة خمسة عشر دقيقة أو أكثر كما تحب واطلق لنفسك الغنان في الراحة والخيال وإذا أردت إنها هذه العملية فعليك بالخطوة التاسعة.

الخطوة التاسعة: إبدأ بالعد التصاعدي من واحد الى عشرة مثلاً تقول واحد وتستشعر بداية النشاط في يدك - اثنين وتقول نشاط أكثر - ثلاثة. سعادة وإنشراح - خمسة: ياسلام سرور متزايد. الى رقم عشرة نشاط وحيوية وسعادة.

هنا أتمنى لك في ختام هذه المخططة السعادة والسرور والنجاح في الدارين واشكرك على تواصلك معي فما تقرأه جزء من إقتراحاتك فلكم الشكر ولكم الدعاء بالنجاح وعلى درب الطموح والمغالي نلتقي.

كبير ممارسي البرمجة اللغوية.

awad_mordah@hotmail.com

بالفرق وافعل بيقية العضلات (المصدر - الظهر - الأرجل - الوجه. الخ).

الخطوة الرابعة: أغمض العينين وإبدأ بالتنفس التفرغي بطريقة ٦-٤-٦ بمعنى خذ نفس يستغرق شقيقه ستة عدات من ٦-١ ثم اكتم أربع عدات وفرغه في ست عدات كرر هذه العملية عدة مرات ومع خروج الهواء إستشعر الراحة والاسترخاء.

الخطوة الخامسة: ركز إنتباهك على قدميك وحس بمشاعر الراحة وخاطب نفسك بقولك إسترخي ثم ركز على ساقيك الى أن تصل لقمة الرأس ثم مرة أخرى عكسياً أي بطريقة النزول من الأعلى الى الأسفل.

الخطوة السادسة: تخيل منظرا جميلا تحبه وترتاح اليه كأن يكون على شاطئ البحر أو بستان مليء بالزهور والرياحيين أو أي منظر يشعرك بالراحة والهدوء وكأنك تعيش في هذا المكان فتشعر بمشاعر السعادة والراحة وتشم عبيق الروائح العطرية وترى الصور المناظر الجميلة وتبحر بخيالك في هذا المكان.

الخطوة السابعة: أعط نفسك كلمة إيجابية وأبنت في قمة المشاعر الجميلة مثل أنا أشعر بالسعادة الغامرة الآن أو أنا أعيش في هدوء

يحافظون. لي إيقاع ثابت الى الأمام ولا يدعون أحدا يغيره.

كيف تصل لمرحلة الاسترخاء بأسيس الطرق للاسترخاء العديد من الطرق المتنوعة والهدف منها جميعا بلوغ حالة من الهدوء الداخلي والراحة الجسميه والتخلص من حالة التوتر والقلق وهناك أربعة أسطرطة للدكتور صلاح الراشد وستة أسطرطة للدكتور نجيب الرفاعي جميعها في الإسترخاء وخلاصة هذه الخطوات مايلي:

الخطوة الأولى: إختار مكاناً هادئاً تحبه وترتاح فيه ولا يزججك أحد ولو لبضعة دقائق. الخطوة الثانية: هيأ نفسك من حيث الملابس المريحة والغضفاضة والوقت المناسب لك والهيئة المناسبة وضعية الإستلقاء إما على سرير أو كرسي مريح وربما تفضل ان تكون على شاطئ البحر ورماله الأمر اليك إختار ما تحب.

الخطوة الثالثة: في حالة تمددك قم بعملية شد عضلاتك لمدة عشر ثوان ثم إرخها وسوف تشعر براحة هذه العضلة... ومثال ذلك قم بشد عضلات اليد كأن تقبض على اليد بقوة لمدة عشر ثوان ثم اتركها ممتدة سوف ترى ونشعر

برنامج "معاً نحو حياة أفضل"

موجز البرنامج

أربعة أيام

اليوم الثالث:

الورقة الثالثة

العادة الثالثة: ابدأ بالأهم ومن ثم المهم:

١- الأولويات

٢- مصفوفة الوقت

٣- خطوات التخطيط الست

العادة الرابعة: احرص على منفعة الجميع

١- التصورات الست في التفاعل مع الآخرين

٢- الأبعاد الأربعة للتفكير في منفعة الآخرين

٣- التوازن بين الجرأة واعتبار وجهة نظر الآخرين

اليوم الرابع:

الورقة الرابعة:

العادة الخامسة: إفهم الآخرين أولاً ثم ليفهمك الآخرون:

١- شخص قبل أن تصف .

٢- مستويات الإستماع الخمسة .

٣- مهارات التواصل العاطفي .

العادة السادسة : التكاتف مع الآخرين :

١- معنى التكاتف .

٢- تعلم كيف تقدر الاختلافات وتعتبر فرصة ذهبية.

٣- تعلم كيف تتعاون مع الآخرين لتحقيق النجاح.

العادة السابعة: اشحذ المنشار:

١- ابحث عن التوازن - مفتاح الفاعلية.

٢- الجوانب الأربعة لتحقيق التوازن.

اليوم الأول:

ترحيب وتعارف

ماذا تتوقعين من هذه الدورة ؟

الورقة الأولى :

المبادئ الأساسية :

الأخلاق مقابل الشخصية

تدرج النضج

الصورة الذهنية (كيف نرى العالم)

الفعالية : توازن النتائج والموارد

المرآة الاجتماعية

الجدارة بالنقة وبناء النقة

حساب بنك الأحاسيس

اليوم الثاني:

الورقة الثانية:

العادة الأولى : كن فعالاً :

١- أن تكون ردة فعلك بناء على قيمك

٢- تحمل المسؤولية

٣- وسع دائرة تأثيرك

٤- كن نموذجاً للتغيير الإيجابي

العادة الثانية: ابدأ والنهاية في ذهنك:

١- حدد أهدافك

٢- اختر محور حياتك

٣- كتابة رسالتك في الحياة

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة :

لكل فرد آمال وطموحات يسعى لتحقيقها لذاته ولمن حوله للوصول بمجتمعه وأمته إلى أعلى المراتب.

فالمجتمع والأمة عبارة عن أفراد هم أساسه ولبناته ، وكلما كان البناء قوياً ولبناته صحيحة ، اقترب هذا المجتمع من الكمال والقوة.

الأمة الإسلامية الآن تعيش في محنة وضعف وهوان مصداقاً لقوله عليه افضل الصلاة والسلام: "ستداعى عليكم الأمم كما تتداعى الأكلة على قصعتها" ، قالوا: أمن قلة نحن يومئذ يا رسول الله ؟ قال: " لا ، ولكنكم غثاء كغثاء السيل". وهذا يعني أن الأساس أصبح هشاً ولبناته ضعيفة وبنيانه مهترئ ، نعم السبب (في الطوب المستعمل في البناء) نحن الأفراد.

المسلم اليوم يعيش سجين ثقافات متعددة بعيداً عن أصوله وثوابته يجري وراء الاهتمامات اليومية التي تدور حول الغذاء والكساء وتكديس الأشياء ، ولكنه حين يفاجأ بالآزمات يواجهها بالانفعال ويشغل بمعالجة ظواهر الأزمة ومفرزاتها ، ويغفل عن جذورها الضاربة في النفوس.

وهذه الدروس محاولة جادة للبحث في مقومات الشخصية الناضجة الفعالة ، وكيف نصل إليها ، لنستثمر قدراتها حتى تصبح اللبنة الأولى في المجتمع المسلم قوية مثينة وصلبة ، تسد الخلل وتؤدي الدور المناط بها ، وهكذا سيرتفع البناء شامخاً بعون الله ونصل إلى مجتمع مسلم مثالي كما أراده الله لنا.

وتزعم أنك جرم صغير

وفيك انطوى العالم الأكبر

فأنا وأنت وهو وهي ... و ... الأساس ، إذا لم أبدأ أنا ولم تبدأ أنت فمن يبدأ ؟

فلا مجال للشكوى والتذمر من حال الأمة وعلى كل فرد تحمل مسئولية ذاته. ومما يجب أن يعرف أن الدخول في النفس الإنسانية لاكتشاف سننها ومعرفة مقوماتها وعاداتها من أصول ديننا الحنيف حيث قال تعالى: "أدع إلى سبيل ربك بالحكمة والموعظة الحسنة وجادلهم بالتي هي

أحسن". (النحل ١٢٥)

والله سبحانه وتعالى حين حدد للتربية والدعوة طرق الحكمة والموعظة والجدال الاحسن ، ليقوم المربي والنداعي باستثمار عقله وحواسه في فهم النفس الإنسانية ليستثمر عاداتها الفاعلة وليعرف معرفتها ويحمي الإنسان منها.

والنبي عليه أفضل الصلاة والسلام يقول : "الحكمة ضالة المؤمن أينما وجدها أخذها".

فكل طريقة جادة توصلنا إلى فهم هذه النفس وتساعد في ردها على المسار الصحيح هي طريقتنا ونحن أولى بها.

أسأل الله العظيم أن يعلمنا ما ينفعنا ، وأن ينفعنا بما علما إنه ولي ذلك والقادر عليه.

أميمه كمال

الموضوع

الورقة الأولى:

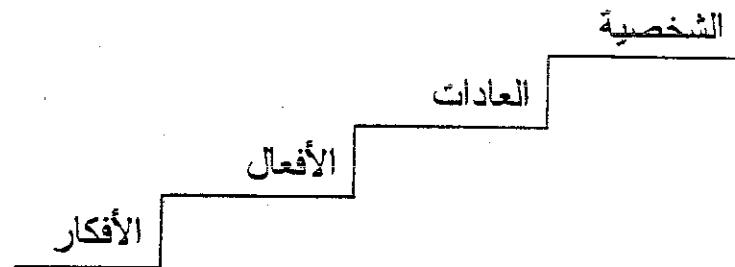
مبادئ عامة

أولاً- تكوين العادات:

- مصير كل إنسان في الحياة أو بعد الموت تحدده شخصيته.
- وشخصية الإنسان تحددها عاداته.
- وعادات الإنسان تحددها أفعاله.
- وأفعال الإنسان تحددها أفكاره.

• النبي عليه افضل الصلاة والسلام بدأ الدعوة في جانب العقيدة (الأفكار) ومكث في مكة ١٣ سنة يثبت هذه العقيدة ، ويصحح الأفكار ، وعندما وصل إلى المدينة وتحقق من أن عقيدة أصحابه صحيحة وأفكارهم تسير مع المنهج الرباني ، بدأ في الدعوة في جانب المعاملات وبدأ نزول آيات الأحكام وما يجب أن يفعله المسلم وما لا يفعله ، وهكذا تربى جيل من الصحابة لهم عادات سليمة وتكونت تلك الشخصيات المبدعة التي ساهمت في نشر الإسلام في كل بقاع العالم وعاشوا سعداء في حياتهم بشخصيتهم المسلمة موثقين بأن الآخرة ستكون أسعد بفضل الله ورحمته لهم.

فعرض الإسلام أولاً على بناء القاعدة والأساس (الأفكار) وبذلك ارتفع البناء عالياً قوياً (شخصيات مبدعة).



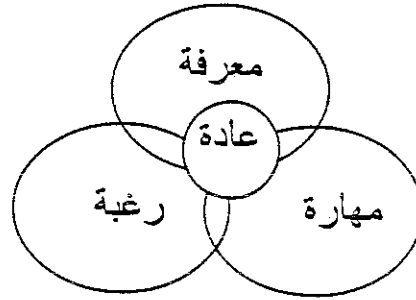
"لا تطلب من شخص أن يقفز لأعلى السلم ، علمه كيف يرتقي"

"أميمة كمال"

تكوين العادات :

- العادات تعرف بأنها التوافق فيما بين المعرفة ، المهارة والرغبة.
- المعرفة : هي فهم ما ينبغي عمله - ولماذا ينبغي عمله.
- المهارة : هي معرفة كيفية العمل.
- الرغبة : هي الحماس للعمل.

* لتكوين عادات نحن نحتاج إلى تطوير كل المكونات الثلاثة.



ثانياً- الأخلاق والشخصية:

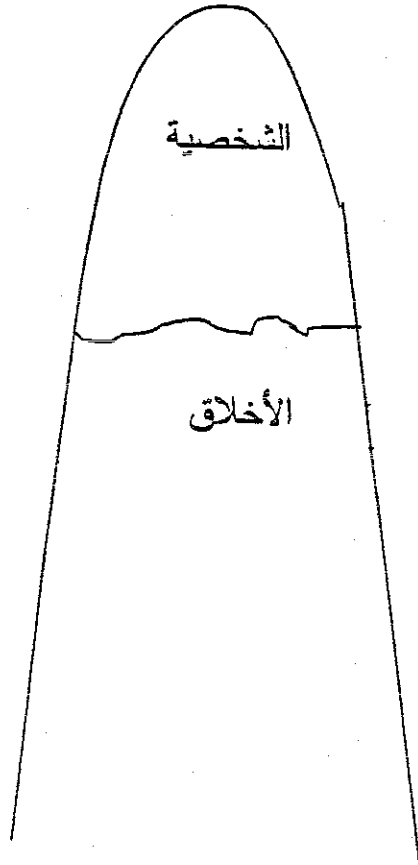
لكل إنسان جزئين : داخلي وخارجي :

- ١- الداخلي : ما يؤمن به من أفكار وقيم ومبادئ "الأخلاق".
 - ٢- الخارجي: ما يراه الناس منه (شكله، أسلوب التفاعل، مهارته) "الشخصية".
- والإسلام جعل الداخلي هو الأصل وعليه مدار الخارجي حيث قال عليه الصلاة والسلام : "إن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله ، ألا وهي القلب". وقال تعالى: "يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم". وقال عليه الصلاة والسلام: "إن الله لا ينظر إلى صوركم وأجسامكم ولكن ينظر إلى قلوبكم".
- ومع هذا هناك اهتمام من الإسلام بالشكل الخارجي ، ولكن بحدود ، قال عليه الصلاة والسلام: "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير".

الأخلاق والشخصية:

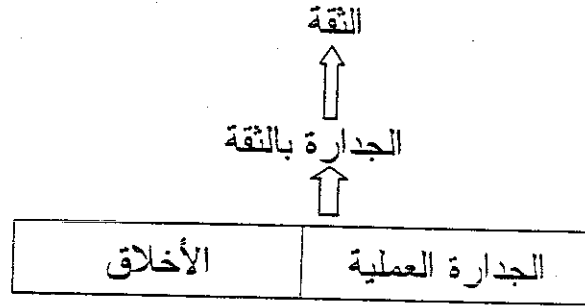
العلاقة بين الأخلاق والشخصية يمكن إيضاحها برسم جبل جليدي ، قمة هذا الجبل الظاهرة فوق سطح الماء (الشخصية) هي أول ما يراه الناس. رغم أن المظهر الخارجي ، أسلوب

التعامل والمهارات يمكن أن يؤثر على نجاحك الظاهري ، فإن نقل فعاليتك الحقيقية يكمن في "الأخلاق".



= الجدارة العملية والأخلاق:

هناك علاقة وثيقة بين الجدارة العملية والأخلاق فكلما وازن الإنسان بينهما وتمتع بقدر وافر منها كلما كان جديراً بالثقة وبذلك يحصل على ثقة الآخرين.



* التعلم من خلال التعليم:

عندما يتناول الناس العلم مع إنسان آخر، فإنهم يمارسون التعلم من خلال التعليم.

افهم : افهم المحتوى الأساسي أو الفكرة.

حلل : حلل ما فهمته وأضف خبرة ومعرفة شخصية.

طبق : إعمل وفقاً لما تعلمته ، وانقل ما تعلمته للآخرين.

- الفوائد :

.....

- حدد على الأقل شخصاً واحداً ستعلمه ما درسته هذا اليوم:

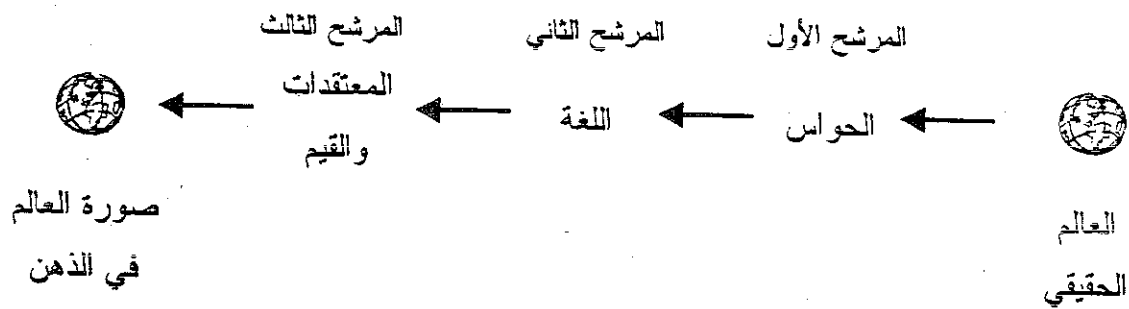
ثالثاً- الصورة الذهنية:

مبدأ الشورى من المبادئ التي شرعها لنا ديننا الحنيف ، قال تعالى : "وأمرهم شورى بينهم" ، والنبي صلى الله عليه وسلم طلب مشورة الصحابة رضي الله عنهم في كثير من المواقف (في الاستعداد لغزوة الخندق ، في حله للأحرام في صلح الحديبية وغير ذلك من المواقف).

وكذلك أقر الإسلام الاجتهاد - إذا توافرت في المجتهد الشروط اللازمة لذلك - (اجتهاد الصحابة في الامتثال لأوامر النبي صلى الله عليه وسلم "لا يصلين أحدكم العصر إلا في بنو قريظة").

إقرار هذه المبادئ من الشارع الحكيم للبشر لمعرفة عز وجل بأن البشر مختلفون في نظرتهم لما حولهم ، أي مختلفين في صورهم الذهنية وسبب الاختلاف بين الناس في هذه الصور أن الإنسان يكتسب من المحيطين به معتقداته وقيمه ومعاييره وسلوكه وطريقة تفكيره ، كل ذلك عن طريق الحواس أو اللغة ، تذهب جميع هذه المعلومات إلى دماغه وجهازه العصبي فيكون خريطة للعالم من خلال ذلك ولا يكون لديه إلا ذلك العالم الذي تشكل في ذهنه بغض النظر عما فيه من حق أو باطل أو صواب أو خطأ ولا يتغير العالم بالنسبة لهذا الإنسان إلا إذا تغير ما في ذهنه بغض النظر عما يحصل في العالم الخارجي.

فبما أن الأفراد هم نتاج التعلم والخبرة وبما أنه لا يوجد شخصان يشتركان في نفس القاعدة المعرفية أو نفس مجموعة الخبرات ، وبالتالي لا يوجد شخصان يشتركان في صورة ذهنية متطابقة تماماً.



تغيير الصورة الذهنية:

إذا اردنا تغييرات هامة ، أولاً يجب أن نغير صورنا الذهنية. توماس كون (مؤلف الكتاب - البالغ الأهمية - هيكل التغييرات العلمية) أوضح أهمية نقطة أساسية ألا وهي أن كل تقدم علمي غالباً ما يمثل تخيلاً عن أنماط فكرية وصور ذهنية كانت مألوفة سابقاً. أمثلة على صور ذهنية كانت مألوفة وتم التخلي عنها:

.....

.....

النبوءة ذاتية التحقق :

صورنا الذهنية أو نظرتنا إلى الآخرين تؤثر على الطريقة التي نعاملهم بها. على سبيل المثال ، كنا نعتبر أن إنساناً ما غير قادر على التصرف ، فقد نكون مبالغين في مساعدتنا له وحمايته ، خوفاً من فشله ربما يجعلنا نحرمه من فرص تمنحها بسهولة للناس الذين نعتبرهم قادرين على التصرف ، إذا نظرنا إلى إنسان على أنه ذكي ، فقد نختبره ونشهد له بالكفاءة والقدرة.

الطريقة التي نعامل بها الآخرين تؤثر على سلوكهم وآدائهم النبوءة ذاتية التحقق - ما نؤمن به حيال أنفسنا ومن حولنا- تؤثر على نظرتنا لأنفسنا وعلى سلوكنا، وعلى أدائنا.

رابعاً - المرأة الاجتماعية :

المرأة الاجتماعية ترمز إلى الطريقة التي نرى بها أنفسنا ، لأن الآخرين يعكسون نظرتهم وآرائهم ، وصورهم الذهنية المتعلقة بنا من خلال كلامهم وتصرفاتهم. من المرأة الاجتماعية نكون صوراً ذهنية ونطلق أحكاماً على أنفسنا (على سبيل المثال : " أنا لست إنساناً مبدعاً" أو "أنا أجد التعامل مع الأرقام"). ولأن المرأة الاجتماعية انعكاس لذكرياتنا عن كيفية رؤية الآخرين لنا غالباً ما تكون غير دقيقة وبالتالي تقلل من قيمتنا.

قدرتنا الكامنة الحقيقية يمكن التوصل إليها من أفضل مصدر لها وهو خيالنا في حين أن الذكريات تقييد ، فإن الخيال بلا حدود.

الطريقة التي نرى بها الآخرين:

- هذا التمرين يساعدك على فحص صورك الذهنية تجاه الآخرين وأثر هذه الصور عليهم. فكري في إنسان سلوكه في وقت ما أقلقك. أجيبني عن الأسئلة التالية فيما يتعلق بهذا الإنسان:

١- ما هي القناعات التي لديك عن هذه الإنسان والتي قد تفيده و / أو تؤدي إلى توتر العلاقة بينكما ؟

.....
.....

٢- كيف يمكن لصورة ذهنية ناقصة أو غير دقيقة عن هذا الإنسان أن تؤثر على سلوكه؟

.....
.....

٣- هل كانت صورتك الذهنية عن هذا الإنسان وسلوكك نحوه جزءاً من المشكلة ؟

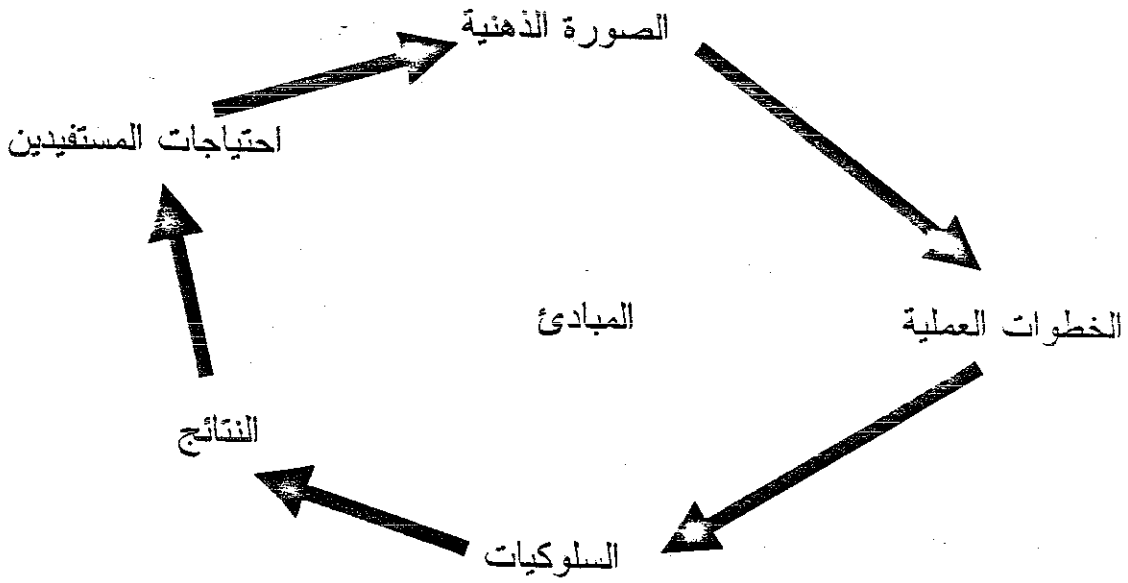
.....
.....

٤- طالما أن من الممكن أن صورتكم الذهنية غير دقيقة ، كيف يمكنك تغيير قناعاتك عن هذا الإنسان وسلوكك نحوه لتعكس قدراته الكامنة الحقيقية بشكل أكثر دقة ؟

.....
.....

خامساً - دورة التغيير :

يقول الله تعالى: "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم".
فالصورة الذهنية تؤثر على الأفعال الصادرة منا والسلوك الذي نختاره من جهة أخرى ، أي
ماذا نفعل وبالتالي فإن ما نفعله يؤثر فيما نحصل عليه فإما أن تفي هذه النتائج باحتياجات
ومتطلبات أصحاب المصلحة أو لا تفي بها.
وحتى نتمكن من مواصلة تحسين فعاليتنا ونوفي بحاجات أصحاب المصلحة يكون لزاماً
علينا أن نتحدى صورنا الذهنية باستمرار.



كلما التزمنا بالمبادئ وتوافقنا معها ، كلما زادت احتمالات نجاحنا وزادت قدرتنا على القيام
باختيارات متوقعة وفعالة حتى لو كانت البيئة مضطربة والأحوال دائمة التغيير. أي إننا
نصبح في انسجام مع أنفسنا بغض النظر عن الظروف الخارجية المحيطة بنا.

سادساً - توازن إ/ق أ : مبدأ الفعالية:

أ (الفعالية هي عملية توازن بين عنصرين هما :
* الإنتاج :

النتائج المرجوة التي نسعى إليها.

* القدرة على الإنتاج

صيانة وزيادة قيمة ومحافظة على
الموارد التي تمكننا من الحصول على
النتائج المرجوة.

* أهم مورد متاح لأي منظمة هو العلاقات الإنسانية القائمة بين كل من ينتمون إليها ، بمن
فيهم أصحاب المصالح داخل المنظمة وخارجها.

- إلى أي مدى أنت فعالة في إقامة التوازن المطلوب بين (إ/ق أ) ؟

.....
.....

- تذكرني موقف أخللتني فيه بهذا التوازن :

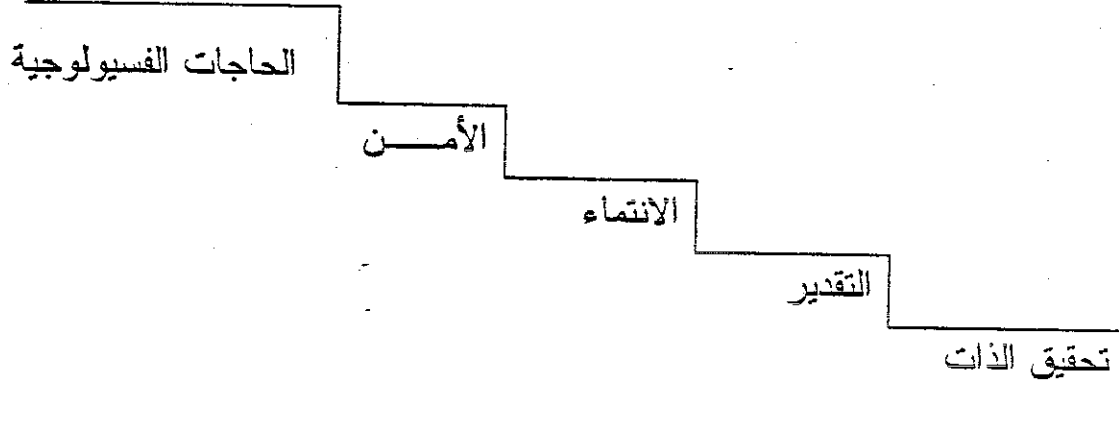
.....
.....

- كيف تتظرين الآن لذلك الموقف ؟

.....
.....

ب) سلم الحاجات الإنسانية:

هناك علاقة متلازمة وطرديّة بين تلبية الحاجات الفطرية في الإنسان وبين تفجير طاقاته في العمل ، والعبت بهذه الحاجات وإهمالها يعطل فاعلية الإنسان.



- ويلاحظ أن مراعاة سلم الحاجات الإنسانية مبدأ أصيل في الرسالات الإلهية التي تتحدث عن دعاء ابراهيم عليه السلام : "ربنا إني أسكنت من ذريتي بوادٍ غير ذي زرع عند بيتك المحرم ربنا ليقيموا الصلاة فاجعل أفئدة من الناس تهوي إليهم وارزقهم من الثمرات لعلهم يشكروا".

سابعاً- حساب بنك الأحاسيس:

حرص الإسلام على بناء العلاقات الاجتماعية وتوثيقها.

قال تعالى : "واخفض جناحك للمؤمنين" (الحجر ١٥)

وكان النبي صلى الله عليه وسلم حريصاً على جمع قلوب من حوله ، عن أنس رضي الله عنه : "كانت الأمة من إماء المدينة لتأخذ بيد النبي فتتطلق به حيث شامت البخاري. وكان صلى الله عليه وسلم يلاطف الصغار ويداعبهم (مسلم حديث جابر بن سمرة" مسح على خدي فوجدت ليده برداً وربحاً كأنما أخرجها من جؤنة عطار) ، ولعبه مع عائشة ومسابقتها لها ، وإرضائه لنفسيات الصحابة رضوان الله عليهم (رفعه قميصه للصحابي ليقترض منه). لماذا هذا الحرص ؟ لمعرفة الشارع الحكيم أنه المحبة بين أفراد المجتمع هي الأساس لبناء هذا المجتمع لذلك على كل فرد أن يعتني بكسب ود إخوانه المسلمين وهذا ما يطلق عليه "بنك الأحاسيس".

يستخدم تعبير "حساب بنك الأحاسيس" بصورة مجازية للتعبير عن حجم أو رصيد الثقة التي تغلف العلاقات بين الأفراد ، وبذلك يمكننا تصنيف أي معاملة مع أي إنسان على أنها "إضافة

إلى" أو "خصم من" هذا الحساب ، أي تعتبر إيداعاً أو سحباً من رصيد الثقة. فالإضافة تبني وتتمى الثقة في العلاقات ، بينما يؤدي الخصم إلى نقصان هذه الثقة.

الإيداعات والمسحوبات:

فكر في أحد الشركاء سالذين تتعامل معهم بانتظام ، ثم ضع علامة x في أحد مربعات (خصم - تعادل - إضافة) كي تعبر أفضل تعبير عن:

سحب من الرصيد سحب ولا إيداع إيداع في الرصيد

1- إذا دعيتك لزيارتها في منزلها ☐ ☐ ☐ بعد أيام من تعارفكما.

2- طالبت منك مساعدتها في إنهاء عمل خاص بها وعندما بدأت العمل معها ☐ ☐ ☐ سحبت نفسها وتركتك وحيدة.

3- بعثت إليك بطاقة معايدة بعد أن مضى على العيد أيام أو أسابيع. ☐ ☐ ☐

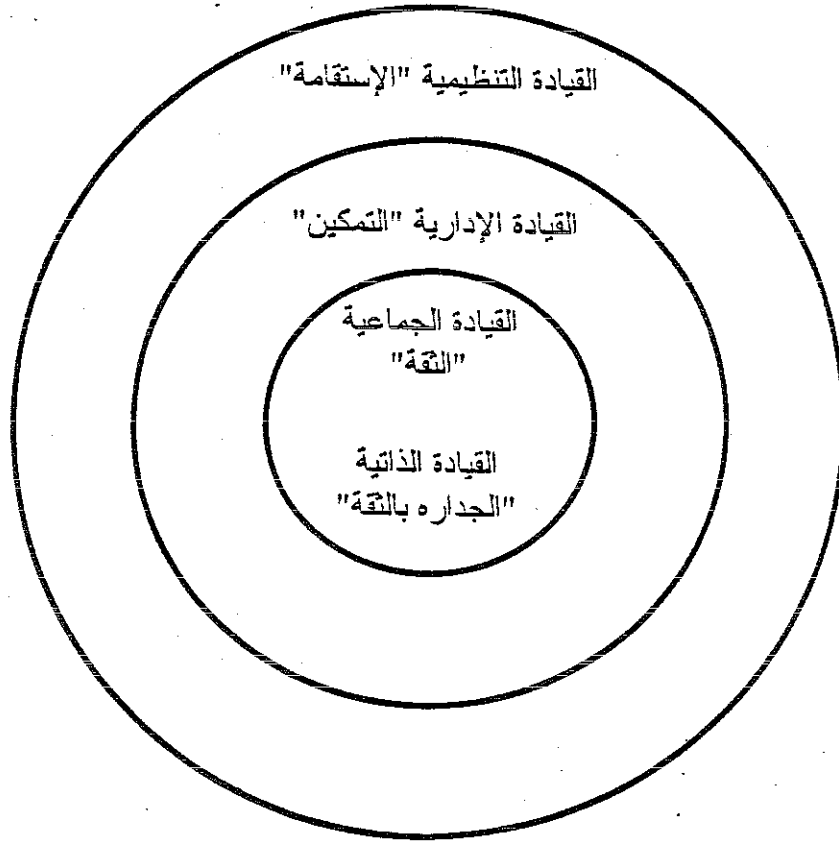
4- لاحظت وجود مشاكل تقابلك ☐ ☐ ☐ فنبهتك إلى أن ما تقولينه خطأ.

و	مسحوبات
الرفقة واللباقة وحسن الخلق	الفضاظة وعدم اللباقة
الوفاء بالوعد	نكث الوعد
تحقيق التوقعات	مخالفة التوقعات
الإخلاص والوفاء للغائب	الغيبية والنميمة
التسامح والاعتذار عن الخطأ	الكبرياء والغرور والغطرسة

زيادة رصيد بنك الأحاسيس:

أربعة مستويات للقيادة :

العادات السبع تنطبق على جميع المستويات الأربعة للقيادة (الذاتية ، الجماعية ، الإدارية والتنظيمية). طالما أنكم تعمل على تغيير ما بنفسك أولاً (من داخل نفسك إلى خارجها) ببناء جدارتك بالثقة ، فإنك تبني ثقة الناس فيك وتحسن علاقاتك وبهذه الثقة تستطيع أنت أن تمكن الأفراد والمجموعات داخل المؤسسة من تحقيق النتائج المرجوة. بالأفراد المتمكنين ، المؤسسة تستطيع أن تحقق استقامة أنظمتها وهيكلها مع رسالتها واستراتيجيتها لكي تفي بمتطلبات ذوي المصالح جميعهم. الاستقامة عندئذ ، تؤدي المزيد من التمكين والثقة.

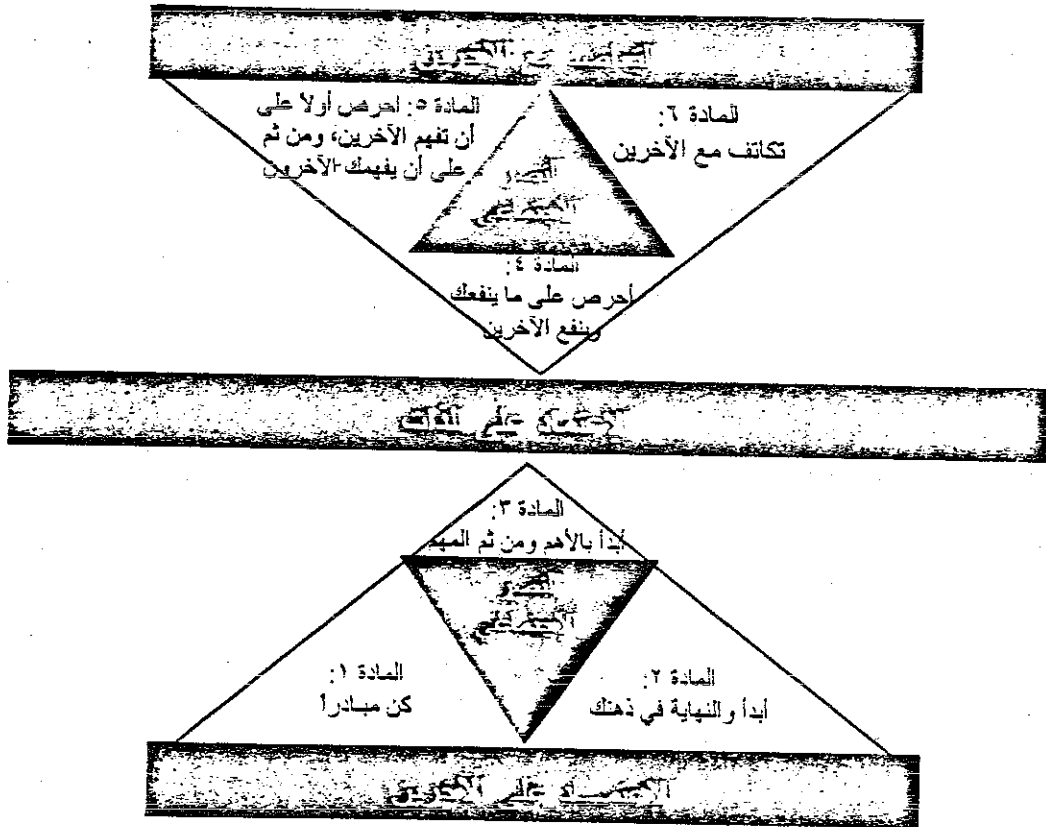


القيادات الذاتية والجماعية:

القيادة الذاتية تتبع من الجدارة بالنقة لقيادة الآخرين بفعالية ، يجب على الأفراد أن يكونوا قادرين على قيادة أنفسهم أولاً ، وحينما يثبت افراد جدارتهم بالنقة (توازن بين "الجدارة العملية" العالية و "الأخلاق") ، سوف يتمكن الآخرون من النقة فيهم كقادة. القيادة الجماعية مبنية على النقة ، النقة التي تبني علاقات قوية ، تتبع من الناس الجديرين بالنقة.

تدرج النضج :

تدرج النضج يوضح العلاقات فيما بين العادات السبع ، والنصر الاجتماعي ، والنصر الشخصي ، ومراحل التكاتف مع الآخرين المتعاقبة.



* النصر الشخصي : نحن نعيش النصر الشخصي عندما نتعلم تمالك النفس والانضباط الذاتي.

* النصر الاجتماعي : نحن نجني ثمار النصر الاجتماعي عندما نبني مع الآخرين علاقات دائمة ، ذات عمق وفعالية.

ملخص المبادئ الأساسية

لثبتت ما تعلمته ، راجع المبادئ التالية ، ثم علمها ووضحها لشخص آخر ، وكلما انتهيت من مراجعة وتعليم احد المبادئ ، ضع علامة في المربع الموجود على اليمين.

□ سلوكيات "مكارم الأخلاق" وسلوكيات "بريق الشخصية" هي معتقدات حول كيفية تنمية العلاقات الإنسانية.

تركز "مكارم الأخلاق" على المبادئ في بناء العلاقات. بينما يركز "بريق الشخصية" على القصور الخارجية والمكانة الاجتماعية والمهارات والشكليات في بناء العلاقات.

□ يركز البرنامج التدريبي "العادات السبع: عادات الناس ذوي الفعالية العالية" على المستويين الأول والثاني من مستويات القيادة.

يمكن تطبيق العادات السبع على مستويات القيادة الأربعة (الذاتية والجماعية والإدارية والتنظيمية). يشير هذا البرنامج التدريبي إلى المستويين الثالث والرابع وهما المستوى الإداري والمستوى التنظيمي ، ولكنه يركز بصفة خاصة على القيادتين الذاتية والجماعية. القيادة الذاتية : تتبع القيادة الذاتية من الجدارة بالنقطة، فلكي نقود الآخرين بفعالية، علينا أن نقود أنفسنا أولاً ، ولكما برزت مكارم أخلاقنا القوية ، كلما أصبح من السهل على الآخرين قبولنا كقادة جديرين بالنقطة.

القيادة الجماعية : تبنى القيادة الجماعية على الثقة التي تتدفق من الأشخاص الجديرين بها ، نحو الآخرين ، وتبدو على هيئة أواصر قوية فيما بينهم. فالثقة، باعتبارها أسمى أشكال الحماس والتحفز الإنساني، تعمل على بناء علاقات قوية لا تنفصم عراها بسهولة.

□ تدرج النضج يساعد على وضع صورة عملية وفعالة للعلاقات القائمة بين العادات. يوضح تدرج النضج أنه كلما صقل الناس أي عادة من العادات وعملوا على تحسينها ، كلما تبلورت قدراتهم على التعامل مع بقية العادات وكلما اجتهدوا في السير نحو النصر الشخصي والنصر الاجتماعي ولكما اقتربوا من تحقيق التكاتف مع الآخرين. النصر الشخصي ، يتحقق هذا النصر عندما نبدأ بتغيير أنفسنا ، فنعمل على تنقية ذواتنا ودوافعنا وصورنا الذهنية، فنختار ردود الأفعال تبعاً لما هو راسخ في كيانتنا من قيم ومعانٍ (العادة رقم ١) ونقود أنفسنا بأنفسنا (العادة رقم ٢) وندير ذاتنا بذاتنا (العادة رقم ٣).

وبضبطنا لأنفسنا ، نسعى إلى تحقيق النصر الشخصي ، لنتحول من الاعتماد على الآخرين إلى الاعتماد على أنفسنا.

النصر الاجتماعي: عندما نجاهد أنفسنا من أجل الوصول إلى الاعتماد المتبادل بيننا وبين الآخرين ، نصبح أبناء علاقات فعالة. وكلما أحرزنا مزيداً من الانتصارات على أنفسنا ، أصبح أكثر استعداداً للنجاح بين الآخرين وتحقيق (الانتصار الاجتماعي). فعندما نمتلك شخصية مستقلة نصبح قادرين على انتهاز الاعتماد التفاعلي كأسلوب لحياتنا ، وإقامة علاقات تحتل التقلبات لأنها ذات طبيعة متبادلة. ففي جميع مواقف التعاون ، تجدنا نفكر بالمصلحة المشتركة والمنفعة المتبادلة (عادة رقم ٤) ، ونعيش مواقف الآخرين ونصغي لهم بصدق وموضوعية (عادة رقم ٥) ونقدر أوجه الاختلاف بيننا وبين الآخرين (عادة رقم ٦). وعندما نجدد التزامنا بتطبيق جميع العادات من خلال (العادة رقم ٧) ، فسوف نواصل السير على طريق النجاح ونحقق التطور المستمر الذي ننشده.

عندما نشارك الآخرين معلوماتنا ، فإننا نطبق مبدأ التعلم من خلال التعليم. يتضمن مبدأ التعلم من خلال التعليم: (١) معلم و (٢) متعلم يلعب أيضاً دور المعلم حين يقوم هو أيضاً بتعليم طرف ثالث (٣).

التعلم من خلال التعليم :

- يعمل على تثبيت المادة في الذهن.
- يرفع من مستوى الالتزام بتطبيق المبادئ.
- يساعد على اتخاذ القرارات.

المبادئ هي قوانين طبيعية أو سنن وحقائق كونية. المبادئ عبارة عن قوانين طبيعية أو حقائق وسنن كونية مستقلة عنا في وجودها ، سواء أدركنا ذلك أم لا ، (ومن أمثلتها: الأمانة والنزاهة والإخلاص والعدل والبساطة والاعتدال والشجاعة والتعاطف ومساعدة الآخرين).

القيم هي معتقدات شخصية وأنماط مثالية: القيم هي كل شيء مهم بالنسبة لنا ، وهي المعنى أو الأهمية أو القيمة التي ننشدها في الناس والأشياء والأفكار وحتى المبادئ.

□ الصور الذهنية هي المنظور الذي نرى العالم من خلاله ، فندركه ونفهمه ونفسره بطريقنا الخاصة.

أهل طريقة لتفسير الصور الذهنية هي أن ننظر إليها كخرائط فالخرائط والرسومات البيانية لا تكتمل ولا تمثل الواقع أبداً. فهي تقتصر للأبعاد الحقيقية والشمولية والدقة المطلوبة. بنفس الطريقة ، فإن الصور الذهنية لا يمكن أن تكون مطلقة أو متكاملة. فالأفراد يعجزون دائماً عن فهم منطق الآخرين ودوافعهم بصورة واضحة ، كما يعجزون عن معرفة التفاصيل ، وإدراك الحقائق مباشرة. وبالتالي ، فمن المستحيل أن يشترك شخصان في صورة ذهنية واحدة ، متشابهة ومتماثل تماماً. -

□ تغيير الصور الذهنية هو تغيير في طريقة التفكير:

تغيير الصور الذهنية هو تغيير في طريقة التفكير ، ولا يتأتى هذا التغيير إلا بعد أن نكتسب قدرة أكبر على فهم وإدراك المتغيرات من حولنا. يعمل المبدعون منا على تهيئة الفرص المناسبة لإجراء التغيير في صورههم الذهنية. فهم يحاولون أولاً فهم الصور الذهنية للآخرين ، ثم يتحولون بعقول مفتوحة إلى مساعدة الآخرين للتعبير عن أنفسهم بصراحة وحرية.

كان بطليموس ، مثلاً ، وهو عالم فلك شهير ، يرى أن الأرض تقع في مركز الكون ثم جاء كوبرنيكوس وخالف هذا الرأي وقال أن الشمس هي مركز الكون ، وبهذا قدم كوبرنيكوس تصوراً جديداً للكون ، فعدل الصورة الذهنية السائدة.

في الغالب يطور كل منا تصوره للعالم ويحسن قدرته على فهم الأشياء بوضوح وبصورة أكثر تكاملاً. يسمى هذا التغيير "تغيير الصور الذهنية". ولأن الناس يهتمون ببعضهم ، فإن الأشخاص الأذكياء يحاولون فهم الصور الذهنية لغيرهم ، وبعقول مفتوحة وقلوب تواق ، فإنهم يسمحون للآخرين بالتعبير عن أنفسهم بحرية.

□ نحن نرى أنفسنا من خلال المرأة الاجتماعية

عندما يعكس الآخرون انطباعاتهم وآراءهم وصورههم الذهنية ويعبرون عن رأيهم فينا ، فإننا نرى أنفسنا من خلال ما يمكن تسميته "المرأة الاجتماعية" ، أي من خلال رأي هؤلاء الآخرين ، وتعكس تصوراتهم لنا ، فمن الممكن أن تكون هذه المعلومات خاطئة ، وبهذا

فإن ما نعيشه ونحسه من دوافع شخصية بداخلنا نكون أكثر دقة في التعبير عن إمكاناتنا ممانعكسه المرأة الاجتماعية.

نحن نعيش النبوة ذاتية التحقق عندما تتمكن نظرتنا لأنفسنا من التأثير في مكارم أخلاقنا ، وسلوكنا وأدائنا.

تؤثر صورتنا الذهنية أو انطباعاتنا عن الآخرين على كيفية تعاملنا معهم ، كما تؤثر طريقة معاملتنا للآخرين في سلوكهم. ما نعتقه عن أنفسنا وعن الآخرين يؤثر مباشرة في طريقة تفكيرنا وسلوكنا وأدائنا. ويمكن لما نعتقه عن أنفسنا أن يكون سلبياً ومثبطاً للعزيمة ومعوقاً أيضاً - أو أن يكون عاملاً مشجعاً ودافعاً قوياً.

توازن إ/ق ! هو مبدأ للفعالية

يرى بعض الناس في الفعالية تعبيراً عن الكم الذي نقوم بإنجازه ، أو معدل الإنتاج إلا إن الفعالية الحقيقية لا تتأتى إلا من خلال إقامة نوع من التوازن بين عنصرين أساسيين هما:

- ١- إنتاج النتائج المرجوة (البيضة الذهبية ، أو " إ ")
- ٢- القدرة على الإنتاج (الأوزة ، أو " ق إ" - الإمكانيات المادية للاستمرار في تحقيق النتائج المرجوة).

لا بد من إقامة التوازن بين هذين العنصرين لتحقيق الفعالية. أما صيانة المكونات المادية التي تقوم بتحقيق النتائج المرجوة (العمل على "القدرة على الإنتاج") والمحافظة عليها وتتميتها فهي تمثل روح الفعالية.

تمثل العلاقات بين أفراد المنظمة الواحدة أهم الموارد المتاحة لها ، وينطبق هذا على كل المستفيدين من المنظمة ، بما في ذلك العاملين فيها ومن لهم مصلحة في بقائها. "رصيد بنك الأخاسيس" هو رمز قوي إلى مقدار الثقة التي تم بناؤها في علاقة ما.

يشير هذا الرمز إلى أن كل تعامل مع إنسان آخر يمكن تصنيفه كإيداع أو سحب. على سبيل المثال ، فإنك تضيف إلى الثقة التي تتمتع بها لدى الآخرين من خلال حسن المعاملة وحفظ العهود واحترام رأي الآخر والإخلاص له ، والاعتذار منه. بمعنى آخر ، فإن تضيف إلى علاقة قائمة ، أي أنك تبني وتصلح ، أما الخصم والسحب من رصيدك ، فهو عكس ذلك تماماً ، إذ أن الغلظة وإخلاف الوعد وعدم احترام رأي الآخر

والنفاق والاستعلاء وعدم الاعتراف بالخطأ ، تؤدي في النهاية إلى جرح العلاقة القائمة.
فالسحب من رصيد الثقة يقوض أركان العلاقات بين الناس.

في كل علاقة بينك وبين الآخرين ، فإن الودائع والمسحوبات الوحيدة التي تستطيع التحكم فيها هي تلك التي من جانبك أنت فقط. وحتى تستطيع بناء جسور الثقة ، عليك اعتبار كل موقف فرصة للإبداع ورفع رصيد الثقة والإضافة لرصيدك في بنك الأحاسيس. وبذلك فإنك تفصح عن رغبتك في تأمين علاقتك بالطرف الآخر وتعرف عن إرادتك في توطيد أواصر هذه العلاقة بينكما.

أنا أعرف أنه ما هنالك من حقيقة أكثر تشجيعاً من قدرة الإنسان التي
شك فيها على العمل على الارتقاء بحياته من خلال سعيه الواعي وجهده
الدؤوب".

هنري ديفيد ثورو

مبادئ وصور ذهنية ، وخطوات عملية

مبدأ أساسي

الناس مسئولون عن اختياراتهم ولديهم مطلق الحرية ليختاروا بمحض
إرادتهم.

صور ذهنية رئيسية :

- * أنا مسئول عن تصرفاتي وعن الاختيارات التي أنتقيها في حياتي
- * أستطيع أن أريد من حريتي وتأثيري عندما أكون مبادراً.

الخطوات العملية:

- * اكتشف ميولك الانفعالية واستبدلها باستجابات مبادرة.
- * اعمل على توسيع دائرة "تأثيرك".
- * كن عامل انتقال إيجابي لتتفع نفسك وتتفع الآخرين.

الورقة الثانية

العادة : كن مبادراً :

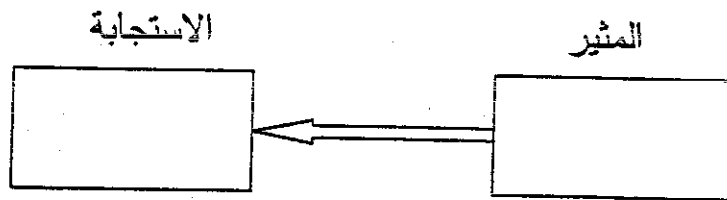
الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان وقضى عليه مقاديره وما يمر به ولكن جعله حراً في تقرير أفعاله. "إنا هديناه السبيل إما شاكراً وإما كفوراً" (الإنسان ٣٠) ، فالإنسان مسؤول عن تصرفاته ويحد ماذا يفعل وكيف يفعل. والإسلام أوصى أن تكون ردود أفعالنا مدروسة وتكون استجابة لقيمنا ومبادئنا. (قال صلى الله عليه وسلم: "ليس الواصل بالمكافئ ولكن من إذا قطعوك وصلتهم" ، الزام الفرد بمسئوليياته تحت أي ظرف. الزوج ، الزوجة ، الإبن ، العامل.... الخ)

فالإنسان المبادر يتميز بثلاث خصائص هي:

- ١- الاستجابة وفقاً للقيم.
- ٢- تحمل مسؤولية تصرفاتهم.
- ٣- التركيز على "دائرة تأثيرهم".

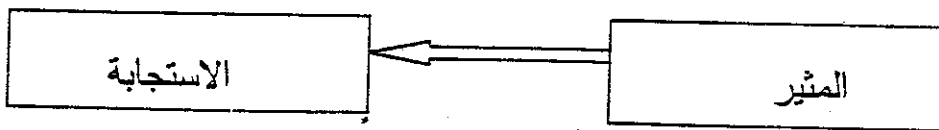
* السلوك الانفعالي:

الناس الانفعاليون يسمحون للمؤثرات الخارجية (الأمزجة ، العواطف ، الظروف المحيطة) أن تتحكم في استجاباتهم.



* السلوك المبادر :

الناس المبادرون يستعملون هامش الحرية المتاح لهم لينتقون اختيارات تتسجم مع قيمهم. هامش حرية الاختيار المتاح لهم يزداد وهم بكل حكمة يستخدمون الماسحة بين المثير والاستجابة.



حرية الاختيار وفقاً للقيم

مثال : ان قيمة وقدرته على التمسك باختياره السعادة بإيمانه "أنا جنيت وبستاني في صدري"

* تحمل المسؤولية:

عندما نلوم الآخرين ونتهمهم ، فإننا انفعاليون. نحن نركز على نقاط ضعف الناس الآخرين وننغمس في سلوكهم المزعج حتى نفقد قدرتنا على أن نفكر ، وأن نحس ، وأن نتصرف وفقاً لما يحقق مصلحتنا. من جهة أخرى ، عندما نتدرب على الاستجابة المبادرة ، لا نسمع لنقاط ضعف الآخرين بأن تؤثر في قراراتنا. على الرغم من تصرفات الآخرين وأمزجتهم ، فإننا نحدد اختياراتنا وفقاً لقيمنا ، وأهدافنا ، ورؤيتنا الذاتية.

إنه ليس ما يفعله الناس تجاهنا هو الذي يؤلمنا بكل ما تعنيه الكلمة من معنى ، إن اختيارنا للاستجابة لما يفعلونه تجاهنا هو الذي يؤلمنا.

ستيفن ر. كوفي

* نظريات الحتمية:

الناس الانفعاليون عندما ينظرون إلى مواقفهم وتصرفاتهم الانفعالية فإنهم يلقون باللوم على أشياء يعتقدون أنهم لا يستطيعون التحكم فيها. إنهم يستجيبون للمثيرات ، ويعزون تصرفاتهم إلى ثلاثة محددات حتمية:

- | | |
|------------|---------------------|
| - وراثية : | الصفات التي ورثناها |
| - نفسية : | تشبثنا وتربيتنا |
| - بيئية : | محيطننا وبيئتنا |

* الملكات الإنسانية الخمسة:

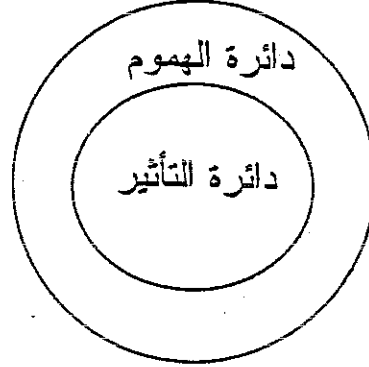
الناس المبادرون يتصرفون وفقاً لخمس ملكات إنسانية :

- ١- الوعي الذاتي : اختبار الأفكار والأمزجة والتصرفات.
- ٢- الخيال : التصور الذي يتجاوز حدود التجارب الشخصية والواقع الحاضر.
- ٣- الضمير : فهم الصواب والخطأ واتساع النزاهة الشخصية والاستقامة.
- ٤- الإرادة المستقلة : التصرف بشكل مستقل عن المؤثرات الخارجية.
- ٥- المزاج

* التركيز على دائرة التأثير:

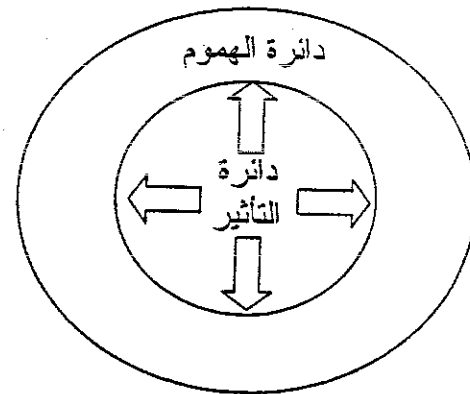
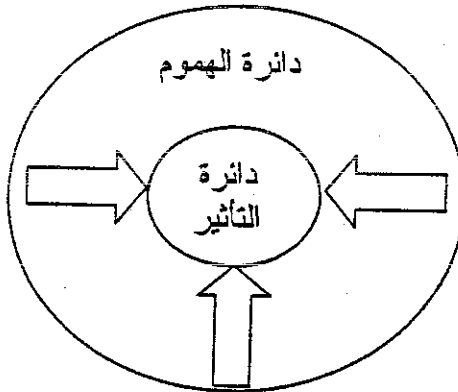
دائرة التأثير : "دائرة تأثير" الإنسان تشتمل على تلك الأشياء التي يمكنه التأثير عليها مباشرة.

دائرة الهموم : "دائرة هموم" للإنسان تشتمل على كل الأمور التي يهتم بها.



توسيع دائرة تأثيرك:

يمكن تشبيه "دائرة التأثير" بالعضلات التي تنمو ويتعاضم حجمها وتكتسب مرونة بمواصلة التدريبات الرياضية ، ولكنها تفقد هذه الصفات بمجرد عدم استخدامها لفترة من الزمن. عندما نركز على الأشياء التي يمكن أن نؤثر فيها (مثل: "رصيدنا في بنك الأحاسيس" مع الآخرين) فإننا نعمل على توسيع مداركنا وخبراتنا ، الأمر الذي يساعدنا على بناء الجدارة بالثقة ، ونتيجة لذلك ، تتسع دائرة تأثير كل منا. ومع ذلك ، عندما نركز على الأشياء التي لا نستطيع التحكم فيها ، لا يبقى أمامنا وقت كافٍ كي ننفقه على الأشياء التي يمكننا التأثير عليها ونتيجة لذلك تأخذ دائرة كل منا في الانكماش.



لغة الانفعالي

"أنا مضطر للذهاب الآن"

"إنه يدفعني إلى الجنون"

"لا أستطيع أن أفعل أي شيء"

"ياليت"

لغة المبادر

"لقد قررت أن أذهب"

"أنا أتحكم في مشاعري"

"دعنا نفكر في البدائل سوياً"

"أنا أستطيع"

* لكي يصبح الإنسان صانع تحولات:

صانع التحولات : هو الشخص الذي يمكنه إيقاف انتقال السلوك السلبي إلى الآخرين.
صانع التحولات يضع حداً للسلوكيات غير الصحية ، والضارة ، والمؤسفة ، والتي تسيئ
إلى الآخرين ، ويستبدلها سلوكيات فعالة ومفيدة وتتميز بروح المبادرة. هذا الشخص يجعل
من نفسه قدوة ونموذجاً مثالياً للسلوك الإيجابي ويعمل على إشاعة العادات الجيدة والفعالة
التي تقوي وتبني الآخرين بشكل إيجابي.

١- من الذي كان صانع تحولات بالنسبة لك شخصياً ؟

.....

٢- ما هو الأثر الذي كان لهذا الشخص بالنسبة لك ؟

.....

٣- حدد موقفاً معيناً يمكنك فيه أن تكون صانع تحولات. فكر في "دائرة تأثيرك" في العمل ،
وفي البيت ، وفي المجتمع.

.....

.....

* أقوال مأثورة:

"كلما ظننت أن المشكلة تكمن في الآخرين ، فإن هذا الظن هو المشكلة"

ستيفن ر. كوفي.

"ما من شيء يستطيع أن يجعلك تشعر بالدونية والضعف بدون موافقتك"

اليانور روزفلت

"لا يستطيعون انتزاع احترامنا لأنفسنا ، ما لم نسلمه لهم بأنفسنا"

المهاتما غاندي

"عندما نحيا على اجترار الذكريات المؤلمة ، فإننا نرتبط بالماضي والمحدود"

أما عندما نحيا مستبشرين بخيالنا المبدع ، فإننا نرتبط بمعين لا ينضب"

ستيفن ر. كوفي

ملخص العادة الأولى : كن مبادراً

لترسيخ ما تعلمته ، راجع كل من هذه المفاهيم بثم قم بتدريسها لشخص آخر. كلما انتينا من مراجعة وتدریس كل منها ، ضع علامة في المربع الموجود في الهامش الأيمن :

نحن أحرار في استخدام المساحة التي بين المثير والاستجابة لتحديد الاختيارات التي تعكس قيمنا.

كل إنسان لديه القدرة على صنع قراراته بنفسه. الناس عندما يستخدمون هذه القدرة لاختيار استجاباتهم وفقاً للقيم التي اختاروها بأنفسهم. فإنهم يكونون مبادرون. بعبارة أخرى الناس المبادرون يستخدمون هامش الحرية المتاح لهم لتحديد اختيارات مستمدة من قيمهم.

رغم خيارات الماضي ، ورغم أثر اختيارات الآخرين ، وسلوكهم السلبي ، فإن لدينا الحرية لكي نواصل تحديد اختياراتنا وفقاً لقيمنا.

لا أحد لديه خيارات غير محدودة ، كل واحد مقيد بالظروف. أحياناً اختيارات الآخرين تؤثر علينا تأثيراً سلبياً. وفي أحيان أخرى نواجه تحديات لا نملك القدرة على التحكم فيها. ورغم اختيارات الآخرين والظروف ، فإننا أحرار. في أن نواصل تحديد اختياراتنا. على سبيل المثال ، حتى في أحلك الظروف ، نستطيع أن نختار مواقفنا.

الناس الانفعاليون لا يعترفون بالمساحة التي بينهم ، بينون اختياراتهم على حالتهم المزاجية ، وعلى عواطفهم ، وعلى الظروف.

الناس الانفعاليون يسمحون للأمزجة ، والعواطف ، الظروف ، (أي المثيرات) بأن تحدد استجاباتهم حينما يكون المثير إيجابياً ، يشعرون بالراحة ، ولكن عندما يكون المثير سلبياً ، يشعرون بالضيق لأنهم يسمحون لظرف وفهم بالتحكم فيهم ، يحسون بأنهم ضحايا هم يلقون باللوم على الآخرين حينما تسوء الأمور.

الناس الانفعاليون ينسبون مواقفهم وتصرفاتهم إلى أمور لا يستطيعون التحكم فيها هم يستجيبون لمثير ، وينسبون سلوكهم إلى محددات وراثية ، أو نفسية ، أو بيئية.

المحددات الوراثية : السلوك تحدده العوامل الوراثية ، على سبيل المثال ، "أنا شخص يعشق العمل ليلاً ، وكذلك الحال مع باقي أفراد عائلتي على مدى الأجيال السابقة ، لذلك لا تحدثني في النهار لأن مزاجي يكون حاداً".

المحددات النفسية : السلوك تحدده الطريقة التي تربي عليها الإنسان وتعلمها داخل أسرته. على سبيل المثال ، "لقد كان أبواي يكرهان الرياضيات، ولذلك أصبحت كارهها لها أنا أيضاً ، لهذا فأنا لا أراجع أو أدقق دفتر شيكاتي"

المحددات البيئية: السلوك هو نتاج قوي وظروف خارجية. على سبيل المثال "رئيسي في العمل دائم الانتقاد والتذمر. إنه يعكر مزاجي كل يوم".

عناصر الحتمية تؤثر فينا ولكنها لا تحدد طبيعتنا.

كل من عناصر الحتمية يستطيع أن يؤثر فينا ، ومع ذلك ، فهي لا تحدد طبيعتنا. ورغم العوامل الوراثية. والنفسية ، والبيئية ، لا تزال لدينا الحرية لكي نختار تصرفاتنا ومواقفنا.

الملكات الإنسانية المتميزة تسمح لنا بتحديد وتنظيم حياتنا.

الناس المبادرون يستخدمون المبادرة وسعة الحيلة. في المساحة التي بين المثير والاستجابة ، يستخدمون الملكات الإنسانية الأربع لانتقاء اختياراتهم.

• الوعي الذاتي : القدرة على اختبار الأفكار والأمزجة والتصرفات. على سبيل المثال : "أنا مجهد لأنني لم آخذ قسطاً كافياً من النوم البارحة" ، و "لقد قلت ذلك فقط بسبب الغيرة".

• الخيال : المقدرة الذهنية على صياغة أشياء خارج نطاق الخبرة أو الواقع الملموس. على سبيل المثال ، أشعر بالوحدة ، سأدعو صديقاً للعشاء.

• الضمير : الوعي الداخلي بالحق ، والباطل ، والاستقامة الشخصية. على سبيل المثال، "على أن أبذل مجهوداً أكبر لتقوية علاقتي بابنتي. هي مهمة بالنسبة لي".

- الإرادة المستقلة : القابلية لاتخاذ القرارات بمنأى عن المؤثرات الخارجية.
"رغم أنه قد نشر شائعات عني ، سوف أكون لطيفاً معه ولن أغتابه".

□ اللغة الانفعالية تركز على "دائرة الهموم" ، أما اللغة المبادرة فتركز على دائرة التأثير.

الناس الذين يستخدمون اللغة الانفعالية لا يعبرون عن تحمل مسئولية أفعالهم. في حديثهم ، يستخدمون عبارات مثل "أنا مضطر لأن" ، أو "يا ليت ..." أو "إنه يدفعني إلى ..." الناس المبادرون يستخدمون لغة عن أحاسيسهم بالمسؤولية عن تصرفاتهم. إنهم يستخدمون عبارات مثل "لقد قررت أن" ، أو "أنا أعرف كيف أتصرف" ، أو "أنا أستطيع".

□ عندما نعمل بشكل مثمر من داخل "دائرة تأثيرنا" ، فإنها تتسع وتأخذ في داخلها جزءاً من "دائرة همومنا".

الناس الذين يعملون داخل "دائرة تأثيرهم" يتحكمون في مواقفهم وتصرفاتهم. كما يستخدمون القيم لاختيار طرق التأثير على الناس وعلى الأشياء. وبهذا تزداد جدارتهم بالثقة ويحصلون على ثقة الناس فيهم. وكلما زادت ثقتهم في أنفسهم ، اتسعت "دائرة تأثيرهم" أيضاً.

□ عندما نركز على "دائرة همومنا" فإن "دائرة تأثيرنا" تتكمنش.

الناس الذين يركزون على "دائرة همومهم" تنقلص قدرتهم على التأثير الإيجابي في الناس والأشياء داخل "دائرة تأثيرهم". لأنهم يستنزفون وقتهم وطاقتهم في أشياء ليس باستطاعتهم التحكم فيها ، لا يتاح لهم الوقت المطلوب ولا الطاقة الكافية للتعامل مع الأشياء التي يمكنهم التحكم فيها. ومن ثم تتكمنش دائرة التأثير لديهم.

□ العلاقات تبنى بالأفعال (الحب ، الفعل) قبل العواطف (الحب ، الإحساس).

الناس المبادرون يُعرفون الحب على أنه فعل ، وهذا الفعل يعني التضحية والخدمة والمشاركة. الحب ، بالنسبة لهم ، هو شيء يستطيعون العمل من أجله. في داخل

"دائرة تأثيرهم". الناس المبادرون يبنون العلاقات من خلال التصرفات التي تتبع من الحب ، ومن ثم يحسون بالحب (العاطفة).

□ نستطيع أن نختار إحلال السلوكيات الإيجابية محل السلوكيات السلبية بدلاً من نقل السلوكيات السلبية إلى الآخرين.

الأسرة هي عماد المجتمع ، حيث تنشأ بداخلها العادات التي يتوارثها أفرادها عن الأجيال. فإذا اعتادت العائلة تكوين علاقات جيدة مع الآخرين (مثل الشفقة والمحبة والتعاطف والتعاون والمؤازرة والتفاهم) فستقل هذه العادات تلقائياً من جيل إلى آخر. ولسوء الحظ ، فإن العادات السيئة (مثل الأنانية والاستغلال والحقد والكراهية والعداوة) تنتقل أيضاً بنفس الأسلوب.

أحياناً يستطيع إنسان أن يوقف انتقال هذا السلوك السلبي ويستبدله بآخر طيب. □ يستطيع اختيار تأثيرنا الإيجابي على الآخرين من خلال أفعالنا وقدوتنا الحسنة.

كل منا ينقل سلوكيات وأنماط حياة ومشاعر معينة إلى الآخرين. ومن خلال النقل يمكننا أن نتصرف كصناع تحولات ، فنوقف عن وعي وإدراك كل الأنماط الانفعالية ونستبدلها بالسلوك المبادر الفعال الإيجابي.

" لا شيء يفعم القلب بالطمأنينة مثل وجود هدف دائم ومتجدد للحياة --- أو نقطة محددة يركز عليها المرء عينه الثاقبة التي لا تخطئ هدفها أبداً ."

ماري وولستونكرافت شيلي

مبادئ ، وصور ذهنية ، وخطوات عملية

مبدأ أساسي

الابتكار الذهني سبق الابتكار المادي.

صور ذهنية رئيسية

- * "أستطيع أن أختار مستقبلي وأن أحدد رؤيتي له ."
- * "سوف أتصور النتائج ذهنياً قبل أن أبدأ أي عمل."

الخطوات العملية

- * قم بكتابة نص رسالة شخصية وأخرى مؤسسية وأعمل على تطبيقهما كميثاق لحياتك اليومية.
- * تخيل النتائج المرجوة والقيم الهامة لتوجه أنشطتك ومساعدتك

العاده ٢: ابدأ والنهية في ذهنك :

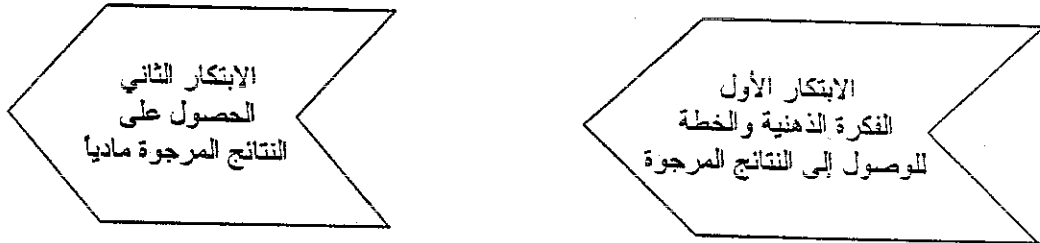
ركز الشارع الحكيم في تربيته للفرد على وجود الجنة والنار كنهاية حتمية له .
وجعل هذا التصور يقود أفعاله فيوجهه للخير ليصل إلى الجنة المنشودة ،
أو يأخذ بيده بعيدا عن الشر ليبتعد عن النار . قال تعالى : "إن الأبرار لفي نعيم
وإن الفجار لفي جحيم" ووجود النهاية كحقيقة ماثلة في ذهن الإنسان يساعده
على المضي في العمل .

الابتكار الذهني يسبق الابتكار المادي :

رؤيتنا تشكل مستقبلنا:

يستقي كثير من الناس إحساسهم بهويتهم من الآراء والمنظور والصور الذهنية
لمن ولما حولهم، فهم يسمحون للظروف والتكيف والمرآة الاجتماعية
بتشكيل هويتهم وإنجازاتهم . ولكن الناس ذوي الفعالية العالية يشكلون
مستقبلهم ، فبدلا من ترك مصيرهم في يد الظروف أو الآخرين ، فإنهم
يخططون ذهنيا ثم يشكلون نتائجهم الإيجابية ماديا . ما في ذهنهم يشكل مستقبلهم .
الابتكار الأول:

كل ابتكار مادي يبدأ كابتكار ذهني - فكركه أو خطة أو إدراك أو حافظ -



"ابدأ والنهية في ذهنك" تنطبق على جميع مجالات الحياة:

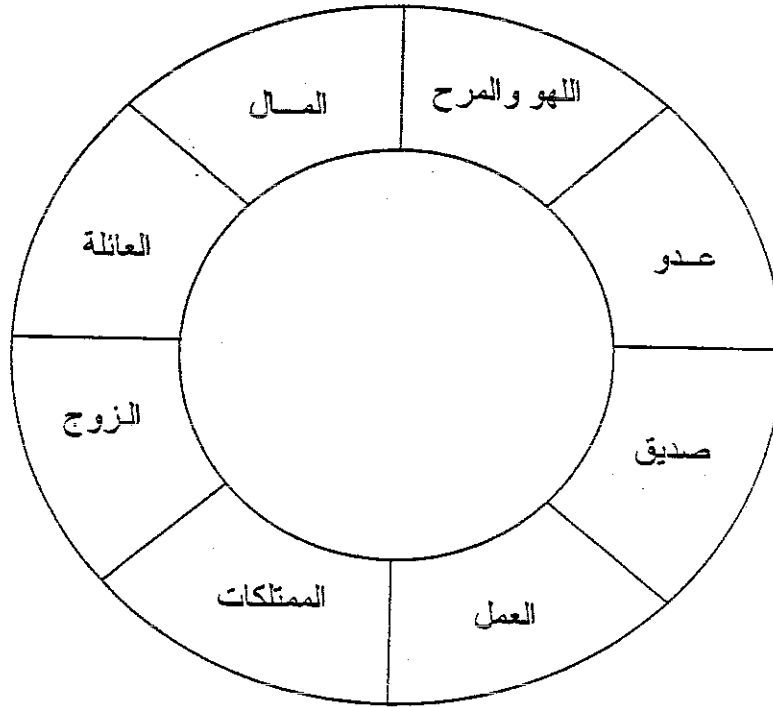
إذا عرفت ما تريد إنجازه خلال اجتماع ما ، يمكنك تحديدي الهدف من الاجتماع،
ومساعدة الحاضرين على التركيز على الأهداف والأغراض المنشودة .
إذا أردت جوا عائليا حميما ، يمكنك وضع رسالة للعائلة واختيار سلوك
أو تفاعل مع أفراد العائلة يتفق مع تلك الرسالة .

وإذا عائلتك مسافرة في إجازة ، ناقش الغرض منها، واحفظه في ذهنك أثناء الإجازة .
عندما تعد كلمة ، حدد الأعمال التي تريد من المستمعين تنفيذها بعد الاستماع إليك، وتذكر تلك
الأهداف التي تريد من المستمعين تنفيذها بعد الاستماع إليك، وتذكر تلك الأهداف التي
حددتها في كل لحظة أثناء كتابة الكلمة .

اختيار مركز للحياة :

مراكز بديلة:

المركز هو المنطلق الذي يوجبنا عند اتخاذ قراراتنا وبحفزنا على تنفيذها .
مركزنا هو الذي يقود اختيارنا ، سواء كنا على درجة من الوعي والإدراك بذلك
أم لم نكن .

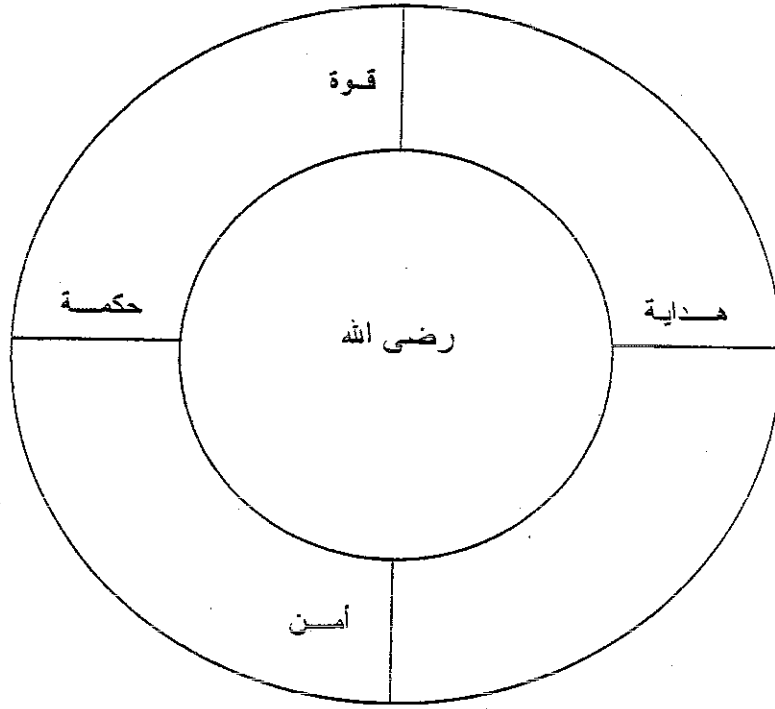


التمركز حول مبادئ:

الإنسان الذي يختار المبادئ مركز لحياته ، يبني قراراته وأقواله وأفعاله واختياراته على المبادئ التي تؤدي إلى الفعالية الإنسانية . فالمبادئ هي المركز المثالي لأنها تدفعنا للبحث عن طريق الاختيار الواعي ، والمعرفة ، والقيم . إذ يحاول كل من يقيمون حياتهم على المبادئ أن :

١- يبتعدوا عن العواطف والانفعالات الموقفية الوقتية، وعن أية عوامل أخرى قد تؤثر عليهم بطريقة سلبية.

٢- يحددوا لأنفسهم اختيارات مبادرة بعد تقييم البدائل .



"لا شيء يفهم القلب بالطمأنينة مثل وجود هدف دائم ومتجدد للحياة أو نقطة محددة يركز عليها المرء عنية الثابتة التي لا تخطئ هدفها أبداً"

ماري وولستونكرافت

الرسالة الشخصية:

.....
.....
.....

نص الرسالة:

وثيقة عميقة الأثر والمضمون تعبر عن احساسك الشخصي بهدف ومعنى الحياة، ولها دور الميثاق الذي تسترشد به لتقييم قراراتك واختبار تصرفاتك.

تسمح لنا عملية كتابة نص الرسالة بإعادة تقييم نصوصنا المسرحية السابقة (التي تحرير نص الرسالة يشمل على الإكتشاف والإبتكار. نحن نتصور ونستكشف مستقبلنا باستخدام الملكات الإنسانية الأربع: الوعي الذاتي، والخيال، والضمير، والإدارة المستقلة.

فوائد نص الرسالة الشخصية :

نص الرسالة الشخصية:

- يشجعك على التفكير في حياتك بعمق.
- يوضح الأمور التي تهتمك حقاً

- يساعدك على اختبار افكارك ومشاعرك العميقة .
- يوسع مداركك .
- يزودك بالابتكار الأول للنتائج المرجوة في حياتك
- يرسخ في ذهنك قيمك وأهدافك الذاتية.

- يمكنك من تحقيق تقدم يومي نحو أهدافك بعيدة المدى - يزودك بالاتجاه الصحيح والالتزام بالقيم.

تتضمن عملية صياغة نص الرسالة محاولة الاجابة عن مجموعة أسئلة .

- ماهي الأشياء الهامة التي أريد أن أحصل عليها أو أحققها؟

- ماهو الأثر الخالد الذي أريد أن أتركه لمن بعدي؟

أكون:الأثر الخالد لحياتك:

التسويق أو كمدير ، وآخر في التخطيط طويل الأجل . أما في حياتك الشخصية ، فقد تكون لك

عدة ادوار أيضا . فانت اخت اوزوجة اوقريبة اوحفيدة، وقد تكونين متطوعة للعمل الخيري .

هذه الادوار تعطيك اطارا طبيعيا لمساعدتك على تحديد ماتريدين ان تكونينه . .

استخدم المربعات الموضحة ادناة لاستكمال الخطوات الاتية . .

- ١- فكري في مالا يزيد عن سبعة ادوار في حياتك • للاحتفاظ بهذه العدد من الادوار اواقل ادمج بعض الادوار معا • مثلاً • ادوارك العائلية كلها في مجموعة واحدة فرد من افراد العائلة •
- ٢- اكتبلي ادوارك واسم شخص رئيسي اومحوري لكل دور في مربعات •
- ٣- تخيلي نفسك بعد ٨٠ سنة اكتبلي في مربعات العرفان بالجميل كلمة قصيرة تصنيف فيها كيفت تحبين ان يراك كل شخص اساسي لكل دور وما هو العرفان بالجميل الذي تتمنين ان يبدوه نحوك •

عبارة العرفان بالجميل	العلاقة
	الدور: إنسان مهم:
	الدور: إنسان مهم:
	الدور: إنسان مهم:
	الدور: إنسان مهم:
	الدور: إنسان مهم:
	الدور: إنسان مهم:
	الدور: إنسان مهم:

رسالتی:

- أن أعیش حیاتی دائما وأنا أعی أن رؤیتی لذاتی هی نفس رؤية الآخرين لی ،وهی نفس ما أؤمن به .
- أن أعیش حیاتی دون شطط أو إسراف ،مدرك أن عقلي وبدني هما أغلی ما أملك .
- أن أستغرق فی حب عائلتی ، مدركا أنها كنز الوجود .
- أن أتعامل مع الآخرين بأمانة واستقامة .وتسامح وتفهم ومراعاة وعدل .
- أن أوقف سنوات القادمة علی مساعدة الآخرين وعلی إيجاد هدف لحیاتهم ،مؤكدًا علی أن یكون تأثيری علی الآخرين متوافقا مع قیمی ومبادئی .
- أن أعلم الآخرين أن ما أؤمن به ،علی المستویین الشخصي والعملی ،صحيح من وجهة نظری ، ولكن دون افتراض أن رأي هو الأوحد والأفضل .
- أن أعیش حیاتی مستهدفا غایاتی ومستغلا كل طاقاتی .

نص الرسالة

بالنسبة لي شخصيا ، أريد الارتقاء بمهاراتي في معرفة الذات ، والاعتزاز بالنفس ، والاستعانة بما أملكه من مواهب في سبيل الابقاء على جذوة الأمل مشتعلة ، لا تنطفئ داخل نفسي ، وأن أعبر عن آرائي بحرية وشجاعة قولاً وعملاً .

بالنسبة لعائلتي ، أريد بناء علاقات حميمة ومتينة بين أفرادها ، علاقات تسودها روح الإخاء والإيثار .

بالنسبة للعمل ، أتمنى أن أنشئ بيئة واعية خالية من الأخطاء قادرة على تعليم نفسها بنفسها ، تساعد أفرادها على الإرتقاء بمعارفهم وقدراتهم ، وعلى حل مشاكل الآخرين ورغبتهم في سبر غور المجهر مما ينعكس على تمكنهم من مواجهة مشاكل العمل دون وجل ، والتعاون مع الزملاء وخدمة العملاء ، وحل المشاكل بما يحقق الأهداف العامة للمؤسسة وكل من يعمل بها ولها .

بالنسبة للعالم ، سأعمل على تنمية كل أشكال الحياة المنسجمة مع الطبيعة ، والقائمة على الفطرة ، كي تعمل في تناسق وتناغم مطلق مع البيئة .

العادة الثانية: أبدأ والنهاية في ذهنك

الوصايا

- ١- لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد
- ٢- لا تطالب من الآخرين مايمكن أن تقوم بنفسك
- ٣- لا تتفق نقودا قبل أن تملكها ٤- ألا تشتري ما لا تريد لأنه رخيص فيصبح غاليا عليك .
- ٤- لا تشتري ما لا تريد لأنه رخيص : فيصبح غاليا عليك .
- ٥- تكلفنا الكبرياء والخيلاء . . . أكثر من الجوع والعطش والبرد .
- ٦- لم نندم أبدا على قلة ما أكلنا .
- ٧- ليكن وجهك بشوشا في كل الأوقات ، وقدم لكل إنسان تقابلة ابتسامة .
- ٨- ليكن وجهك بشوشا في كل الأوقات ، وقدم لكل إنسان تقابلة ابتسامة .
- ٩- اقض وقتك في إصلاح نفسك بحيث لا يبقى أي وقت لنقد الآخرين
- ١٠- كن اكبر من القلق، وانبل من الغضب، وأقوى من الخوف، وأسعد من أن تتورط في المتاعب .

توماس جيفر سون

- وَيُتَمَيِّزُ الَّذِينَ يَجْعَلُونَ الْمُبَادِئَ مَحَوْرَ حَيَاتِهِمْ بِالآتِي :
- الْإِبْتَعَادُ عَنْ انْفِعَالَاتِ الْمَوْقِفِ وَعَنِ الْعَوَامِلِ الْآخَرَى الَّتِي تُؤَثِّرُ فِيهِ .
 - الْقِيَامُ بِاخْتِيَارَاتٍ مُبَادِرَةٍ بَعْدَ تَقْيِيمِ الْبَدَائِلِ .
- يُمْكِنُ أَنْ تَكُونَ الرِّسَالَةُ الشَّخْصِيَّةُ أَدَاةً فَعَالَةً نَحْوَ تَوْفِيرِ اتِّجَادٍ وَمَعْنَى لِلْحَيَاةِ .
- تَجِيبُ كُلَّ رِسَالَةٍ شَخْصِيَّةٍ عَنْ سَوْأَلِي أُسَاسِيِّينَ هُمَا :

١- مَنْ أَكُونُ ؟

٢- مَا هِيَ الْمُبَادِئُ الَّتِي تُوجِّهُنِي وَتُؤَثِّرُ فِي حَيَاتِي ؟

- يُنْقَبِ السَّؤَالُ الْأَوَّلُ عَنْ بَعْضِ الْمَوْضُوعَاتِ الشَّخْصِيَّةِ الْأَسَاسِيَّةِ . فَهُوَ يَطْلُبُ أَنْ يَحْدُدُوا السَّمَاتِ الشَّخْصِيَّةِ وَالْإِسْهَامَاتِ وَالْإِنِّجَازَاتِ الَّتِي يَقْدِرُونَهَا ، يَجِبُ عَلَى النَّاسِ تَخِيلَ النَّتَاجِ الْمَنْشُودَةِ كَجُزءٍ مِنْ هَذَا الْإِجْرَاءِ .
- يَطْلُبُ السَّؤَالُ الثَّانِي مِنْ كُلِّ مَنْ أَنْ يَحْدُدَ الْمُبَادِئَ وَالْقِيَمَ الَّتِي يُمْكِنُ مِنْ خِلَالِهَا تَحْقِيقَ الرُّوْيَةِ . فَمَا يَقَعُ وَرَاءَ كُلِّ فَرْدٍ هُوَ لَا شَيْءٌ بِالمُقَارَنَةِ بِمَا يَقَعُ أَمَامَهُ أَوْ يَكْمُنُ فِي دَاخِلِهِ . عِنْدَمَا تَكْتُبُ رِسَالَتَكَ ، سَتَصْبِحُ أَكْثَرُ وَعِيَا بِإِمْكَانَاتِكَ وَمَوَاهِبِكَ وَمِيُولِكَ الطَّبِيعِيَّةِ . مِنْ هُنَا لَا يَنْبَغِي لَكَ أَنْ تَتَسَرَّعَ فِي الْإِجَابَةِ ، بَلْ خُذْ وَقْتَكَ وَفَكِّرْ فِي السَّؤَالَيْنِ بَعْمَقٍ .
- تَمَثَّلُ كِتَابَةُ رِسَالَتِكَ الشَّخْصِيَّةِ اكْتِشَافًا . . وَابْتِكَارًا أَيْضًا .
- كِتَابَةُ رِسَالَتِكَ الشَّخْصِيَّةِ مَغَامِرَةٌ لِكِشْفِ الْذَاتِ . فَهِيَ طَرِيقَتَكَ لِكِشْفِ هَدْفِكَ ، وَلِزِيَادَةِ مَعْرِفَتِكَ بِنَفْسِكَ ، وَاكْتِشَافِ مَوَاهِبِكَ وَاهْتِمَامَاتِكَ وَأَهْمَ رَغْبَاتِكَ فِي الْحَيَاةِ .
- الْمَلَكَاتُ الْأَرْبَعُ الَّتِي مَنَحَهَا اللَّهُ لَكَ وَهِيَ -الْوَعْيُ الذَّاتِي وَالتَّخِيلُ وَالضَّمِيرُ وَالْإِرَادَةُ الْمُسْتَقْلَةُ - تَسَاعِدُ خِلَالَ رِحْلَتِكَ الْإِسْتِكْشَافِيَّةِ وَأَنْ تَصَوِّغَ رِسَالَتَكَ .

□ تَمْنَحُ الْأَهْدَافُ وَالْأَدْوَارُ الْمُخْتَلِفَةُ لِلْحَيَاةِ مَعْنَى وَنِظَامًا .

- تَسَاعِدُنَا الْأَدْوَارُ عَلَى الْإِحْتِفَاطِ بِالتَّوَازُنِ فِي حَيَاتِنَا . فَدَاخِلُ كُلِّ دَوْرٍ ، تَحْدُدُ الْأَهْدَافُ مَا نُرِيدُ تَحْقِيقَهُ . فَالْأَهْدَافُ هِيَ أُسَاسُ التَّخْطِيطِ الْأُسْبُوعِيِّ وَالْيَوْمِيِّ . وَأَفْضَلُ الْأَهْدَافِ هِيَ تِلْكَ الَّتِي تَرْتَبِطُ بِرِسَالَتِكَ الشَّخْصِيَّةِ .

الأمور التي في غاية الأهمية يجب ألا تكون تحت رحمة الأمور الأقل أهمية .

مبادئ وصور ذهنية وخطوات عملية

مبدأ أساسي

تتطلب الفعالية الشخصية إقامة توازن بين العلاقات الهامة والأدوار والأنشطة .

صور ذهنية أساسية

• لا ينبغي أن تترك الأمور الأكثر أهمية تحت رحمة الأمور الأقل أهمية

• سأعزز توازن إ-ق إ-من خلال دائره تأثيري

• سأركز على ماهو هام لاعلى ماهو ملح وعاجل

• سأحقق رسالتي بتنفيذ أهدافي الأكثر أهمية في سلم ترتيب أولوياتي

خطوات عملية

• ركز على ماهو هام بالفعل وتجاهل كل ماعدا ذلك .

• ركز على أنشطة المربع الذاتي .

• خطط أسبوعيا ونفذ يوميا انطلاقا من رسالتك ، وأدوارك ، وأهدافك ، وأولوياتك .

الورقة الثالثة:

العادة ٣: يبدأ بالأهم ثم المهم:

قال تعالى: "وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا" (سورة القصص).

هناك قصة:

مسؤول إداري كبير من شركة ، طلب منه المدير العام للشركة ، أن يقوم بتسليم أوراق مهمة جدا لفرع الشركة في لندن ، قامت الشركة بجميع ترتيبات السفر ، حجوزات في الطائرة وفي الفندق و جهزت له جميع أوراقه ولم يبق لديه إلا أن يسافر يوم الجمعة ، وألزمته الشركة بالعودة يوم الأحد والحضور للعمل يوم الاثنين ، قبل السفر طلبت منه ابنته أن يحضر لها من لندن حذاء معين يشبه الحذاء الذي اشتريته بنت خالتها العام الماضي من لندن ، سافر المسؤول الكبير ، واستيقظ صباح السبت باكرا للقيام بأعماله وتناول فطوره وخرج من الفندق وتوجه إلى السوق للبحث عن الحذاء ، لم يجده في السوق الأول وذهب لسوق آخر ، لم يجده ذهب لآخر وهكذا من مكان لآخر حتى وجده الساعة الثالثة والنصف ظهرا ، بعد ذلك توجه إلى مقر الشركة وعندما أراد الدخول إلى مبنى الشركة قال له الحارس بأن العمل ينتهي في الشركة الساعة الرابعة تماما وأن الموظفين قد غادروا مبنى الشركة ، ولا يوجد أحد بداخل الشركة (سقط في يد الرجل) ، وعاد إلى بلده لأنه لا يمكنه الانتظار ، ويوم الأحد هو يوم عطلة ، ودوامه يبدأ يوم الاثنين !!

- تخيلي موقف الرجل مع المدير العام بعد علمه بعدم تسليمه للأوراق .

.....
.....
.....

- ماهو رد فعل المدير العام تجاه هذا الرجل؟

.....
.....

- صفي في السطور التالية تصرف هذا الرجل

.....
.....
.....

الأمور التي في غاية الأهمية يجب أن لا تكون تحت رحمة الأمور الأقل أهمية

- أولوياتك:

ما هي الأولويات ؟ الأولويات هي الأمور التي ترى أنت شخصيا أنها أولى بالإنجاز من غيرها، فهي تحركك في الاتجاه الصحيح وتساعدك على تحقيق أهدافك التي تركز على المبادئ التي عبرت عنها في رسالتك .
أكتب قائمة بأهم خمسة أوسمة أشياء في حياتك العملية والشخصية ثم رتبها حسب أولوياتك .

أولويات	١-
	٢-
	٣-
	٤-
	٥-
	٦-

- حدد أحد الأنشطة الذي إذا ما نفذته بدقة وانتظام، يمكن أن تحصل من ورائه على نتائج رائعة في حياتك الخاصة . ثم حدد نشاطا آخر، يمكن أن يغير مجرى حياتك المهنية إن مارسته بانتظام .

النشاط الشخصي

النشاط العملي

"يكن سر النجاح في ترتيب أولوياتك ، وليس في المفاضلة بين أنشطتك المعتادة"

- ستيفن ر. كوفي

كيف أقضي وقتي ؟

ضعي كل حدث من الأسبوع الماضي في المربع الذي يصف بدقة كلامن إلحاح وأهمية ذلك الحدث . ضعِي نسبه تقريبيه للوقت الذي قضيتيه في كل مربع .

II	I
IV	III

في أي مربع من المربعات الأربعة تقضي أكبر سنة من الوقت أو الجهد ؟

.....

-ماذا يحدث لجسمك وذهنك ولنظام عملك وحياتك إذا بقيت في المربع مدة طويلة؟

.....

-في أي مربع تقضي وقتك عندما لا تكونين في المربع؟

.....

.....

*إلغاء الأنشطة غير الهامة (المربعين ٣ و٤)

تلتهم الأمور غير الهامة (أنشطة المربعين الثالث والرابع) وقتك ومواردك ، وهنا ، يدرك الأشخاص الأذكياء الأنشطة التي لا تؤدي إلى تحقيق رسالتهم ثم يلغونها، وعندما يواجهون نشاطاً من أنشطة المربع ويساورهم الشك في أنه قد يكون من أنشطة المربع الثالث ، تجعلهم يطرحون على أنفسهم أسئلة من هذا القبيل .

-متى علي أن أقول نعم وأوافق على أداء الأنشطة من صميم قلبي ؟

-هل يجب علي حقاً أن أقوم بكل ذلك ؟

-ماذا يحدث لو لم أقم به ؟

-ما أثر ذلك على رصيد بنك الأحاسيس " مع هذا الشخص أو هذه المؤسسة إذا ألغيت أو أجلته؟

أخيلة الطفولة

زمن الضغوط النفسية وفن التنفس

أنوار أبو خالد

■ ظهرت في الآونة الأخيرة الكثير من المشكلات السيكوبوباتية، نفسية جسمية وهي التي تظهر على شكل آلام عضوية في شكلها الظاهر أو الخارجي بينما هي تختفي وتكون آلاماً نفسية.. وهذا ما نلاحظه في عصرنا الحاضر حيث يشكو الكثير من آلام مختلفة ولكن بالفحوصات الطبية يتضح أنه لا يوجد سبب واضح لذلك الأثم.

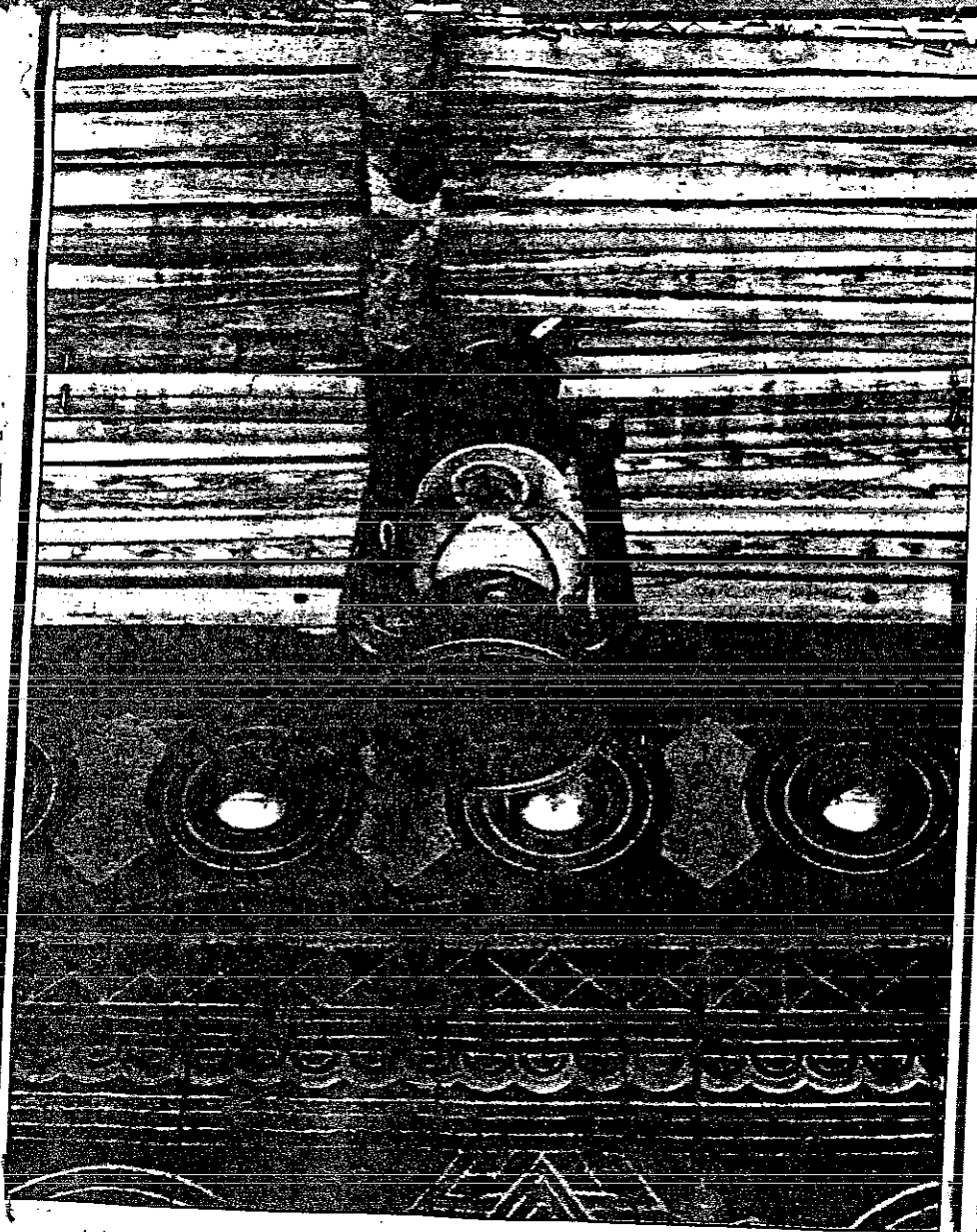
والغريب أن هذه الآلام لم تقتصر على الكبار، وإنما شملت أيضاً الأطفال ومن هذه الأمراض مرض المعدة، الصداع، التهاب الأذن، ضيق التنفس وغيرها من الأمراض التي تكشف أننا نعيش في زمن توتر مستمر ينعكس بصورة أو بأخرى على حالتنا الصحية.. وبما أننا نتعايش في هذا الزمن «زمن التوتر، فلا بد أن نكتشف طريقة معينة تجعلنا نتكيف بشكل صحيح مع هذه التوترات دون أن تؤثر على حالتنا الصحية.. فالكثير شعب من العبارات التقليدية التي تحثنا على الابتعاد عن الضغوط النفسية، أو التطنيش وعدم القلق وغيرها من العبارات الخاوية وغير المنطقية.. فكيف يبعد الإنسان عن الضغوط أو لا يقلق إذا كانت الضغوط جزءاً من حياتنا اليومية.. ففي المدرسة قلق وضغط وهناك ضغط مستقبل الأبناء وهناك قلق مشكلات التخصص الدراسي ومشكلات الامتحانات وغيرها من الضغوط التي تنتاب الصغار منا والكبار.. والتي من المستحيل أن نعيش من غيرها أو أن نعيش معها دون قلق.. لذا فإن أفضل طريقة للتكيف مع هذه الحياة التوتيرية تكمن في «فن التنفس» فهو من أفضل الأشياء التي تجعلنا صغاراً كنا أو كباراً أن نتعايش مع الحياة.. فالكثيرون يظنون أنهم يتنفسون بشكل صحيح، وفي الحقيقة أن الغالبية تنفس بشكل سيئ جداً.

إن من طرق الاسترخاء الجيد هي أن تتعلم كيف تنفس بشكل صحيح.. ومراقبة عملية التنفس تخبرنا عن حالتنا النفسية.. ففي حالة الاسترخاء يكون تنفسنا بطيئاً ويخرج من منطقة الحجاب الحاجز، أما إذا كنا قلقين فإن تنفسنا يكون سطحياً ويسبب ألاماً وضغطاً على المعدة.. وسوء التنفس يعني قلة الأوكسجين مما يجعل التلوث أكثر في الجسم ويضيق الشعيرات الدموية ويتسبب في آلام بالصدر ودوخة وبعض الشد العصبي.

ولتقوم بالتخلص من ذلك عليك بالتنفس الصحيح ولنحصل على ذلك.. لابد من ارتداء ملابس مريحة وتبحث عن مكان به قدر من الهواء والهدوء وتمدد على فراش مريح.. ضع يدك تحت عظام الصدر واحدة فوق الأخرى واستمع لتنفسك.. واسحب نفساً من أنفك عميقاً وأخرجه من أنفك مع التركيز على أن يخرج من الحجاب الحاجز وليس من الرئة.. تشعر بذلك من ارتفاع ونزول اليد.. أو انك تسحب الهواء من الأنف وتخرجه من الفم إذا لم تتمكن من التدريب السابق كما أنه يمكن أن يتم حتى أثناء الجلوس.

هذه الطريقة «فن التنفس» تعيد كمية كبيرة من الأوكسجين للجسم مما يؤدي إلى أخذ الدورة الدموية مجراها الطبيعي وبالتالي تخفف الضغوط أو القلق الذي ينتابنا.

أتمنى من أهل كل طفل أن يعلم أبناء هذه الطريقة فمتى ما تم تعلمها يمكن للطفل أو أي شخص كان أن يتخلص من توتره دون مساعدات خارجية كما أنها تفيد للطلبة أثناء قيامهم بالمذاكرة فهي تساعد على تنشيط الذاكرة في المخ.. مع تمنياتي للجميع بنفس جيد وتنفس أفضل للضغوط المعاشة.



مصباح برنارد شو!!

دواخلنا لا بد أن نستضيء به كل لحظة وكل ثانية!! إذ كل منا يحمل في داخله مصباحاً، لكن الفارق بيننا، أن بعض منا مصباحه خامد، ولا يريد أو يسعى لأن يشعله ويجعله يحترق ويضيء حتى يموت دون أن يسلم مصباحه (وهو إنجاز معرفي أو فكري أو فني أو علمي) إلى الأجيال التالية!!
أما بعضنا الآخر، وهم ندرة، فهم أولئك الذين يشبهون برنارد شو، يحملون مصابيحهم، يشعلونها ويستضيئون بها إلى أقصى حد!!

■ أحب أن أكون مستهلكاً تماماً حين وفاتي، فكلمنا عشت أكثر كلما عشت أكثر. أنا أتمتع بالحياة في حد ذاتها، فالحياة لا تمتلئ لي شمعاً صغيرة، بل هي مصباح هائل على أن أحمله في كل لحظة وأريده أن يحترق ويضيء إلى أقصى مدى قبل أن أسلمه للأجيال القادمة!!
لم يكن مخطئاً الفيلسوف والفنان جورج برنارد شو وهو يؤكد ذلك، وكانما يشير إلى أن التعرض للضغط هو أساس النمو الذهني والبشري والمادي، وأن علينا أن نستهلك كل شيء حتى آخره، فالمصباح الذي نحمله في



يوسف المحميد

yalmohimed@hotmail.com

ليس أمامك التَّنْ إلا أن تقف وتختار:
* إما أن تكون مصباحاً لامعاً مضيئاً رافعاً في الأعلى،
* أو مصباحاً مغلفاً ملقاً في الخزان!!

خواطر وعبر

بقلم الأستاذ/ وحيد الدين خان

الانتظار بدل اليأس

ذهبت الى مدينة بومباي في نوفمبر ١٩٩١. والتقيت هناك الحاج اكبر خان، وهو تاجر قديم في المدينة. وحدث ذات مرة أنه انتج مصنوعاً جديداً انفق عليه أموالاً باهظة ولكن هذا المصنوع لم يلق رواجاً في السوق خلافاً لتوقعاته، فتركت هذه الخسائر أثراً سيئاً في نفس الحاج اكبر واصيب بارتقاع ضغط الدم والذئبيطس وغيرهما من الأمراض.

التقيته في منزله وجلسنا واستمع الى حديثه وادعوه له في نفسي.. ولما حان وقت الفراق اخذت ورقة وكتبت عليها جملة وقلت له - وانا اقدمها اليه في غلاف مغلق - ان يقرأها بعد ذهابي. وكانت الجملة التي كتبتها: «ضع امرك في خانة الانتظار بدلاً من ان تضعه في خانة اليأس».

تلقيت رسالة الحاج اكبر بعد هذا الحدث بسنة ونصف السنة، في يونيو ١٩٩٣، وهي تقول: «شرفتمونا بحضوركم في بيتنا المتواضع في ٩ نوفمبر ١٩٩١ وبعد استماعكم الى الأمي واحزاني اعطيتهموني وصفة كيماوية تقول: «ضع امرك في خانة الانتظار بدلاً من ان تضعه في خانة اليأس».. تساكروا ان جمعتكم هذه اثر في نفسي تأثيراً مدهشاً للغاية واخذت اتخفف من الهم والكرب محاولاً الوصول الى قمة الصبر والاحتمال. واليوم اذ اتصفح صفحات مجلة «الرسالة» الصادرة في يونيو ١٩٩٣، وقد مضى على هذا الحديث سنة ونصف السنة، احمد الله سبحانه وتعالى على أنني قد تلافت وتداركت الخسارة بوضعها في خانة الانتظار، فقد تطورت الأوضاع وتحسنت، وأنتني على اقوى امل بان خسارة ١٩٩١ ستظهر في صورة منفعة عظيمة سنة ١٩٩٣، ان شاء الله. وهذا درس عظيم. وهو انه اذا كان الصبر في امور هذه الدنيا يأتي بمثل هذا الجزاء فما اكبر واعظم جزاء الصبر في امور الآخرة».

بالانتظار تلتئم جميع الجروح، وذلك لان الانتظار لا يكون مجرد انتظار، بل هو حيلة وتدبير في حد ذاته. فالإنسان لو لم يترك جانب الصبر حين تحل به المشكلات واتخذ من الانتظار سياسة فهو سيضعف بعد قليل يبان سياسة «الانتظار» هي حل لمشكلته. ويحقق هذا الانتظار على اكمل وجه ذلك العمل الذي لم يكن بمقدوره.

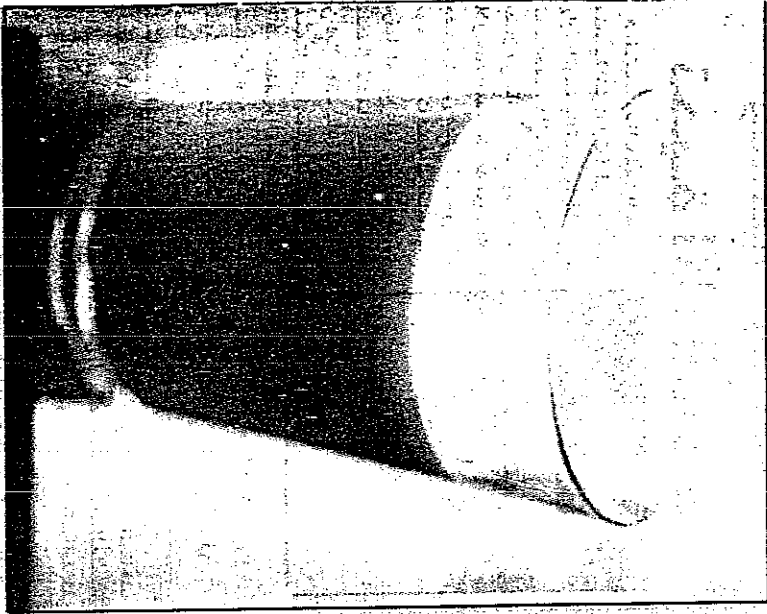
والسبب في ذلك يعود الى انه يجري في هذه الدنيا قانون الإصلاح بأشمل وجه. فكل جرح يلتئم هنا.. ولا تكاد تقع مشكلة ما في هذه الدنيا حتى تتحرك وتنشط قوى الفطرة بحثاً عن حلها ووسيلة ازلتها، في اقرب وقت.. فالامر الذي هو «انتظار» في نظر الانسان، هو في حقيقة الامر توفير الفرصة لقوى الرجاء - بعدم التدخل في نظامها - لكي تقوم بتلافي ما فات وتوصل الى المرحلة النهائية بسهولة ويسر..

فلو احتبس انسان في ظلام الليل ولم يجد ما يضيء له الطريق ليتبين عليه ان يلتزم بمبدأ الانتظار فقط، وبكل بساطة، فلو فعل ذلك فسيري ان الصبر ينال له بضائنه بعد برهة من الزمن قليلة ليضيء له طريقه ويسهل سفره الى هدفه المنشود.

ليس «الانتظار» محض انتظار حتى بالنسبة الى صاحب الشأن بل هو تدبير وحيلة في حد ذاته، لان الانسان الذي لا ينتظر يتعلق ذهنه بالحدث الذي ازعجه، بينما الشخص الذي ينتظر يأخذ ذهنه يفكر في الأوضاع الأخرى والامكانيات الجديدة. ولو كان الذي لا ينتظر يعيش تحت وطأة الحزن والكآبة فالذي ينتظر يخرج من ظلام القنوط والياس ويقامل ليمشي في ضياء الامل والرجاء.

وليس الانتظار تعطلا عن العمل، بل هو عمل في حد ذاته. انه ليس توقفاً بل هو ضمان بان الانسان قد انطلق الى المستقبل صارفاً نظره عن الماضي. فالمقدر ان كل فشل في هذه الدنيا يتلوه نجاح، وكل عسر في هذه الدنيا يخلفه يسر. فالانتظار في هذه الدنيا يعني في حقيقة الامر ان يتوجه الانسان ويركز اهتماماته على الرجاء والمنفعة متناسياً القنوط.

ان عدم الانتظار والاستعجال يؤديان بالانسان دائماً الى الخسارة بينما الانتظار يؤدي به دائماً الى المنفعة. وهذه قاعدة كلية لا يستثنى منها أحد ولا يخرج عنها احد ايا كان.

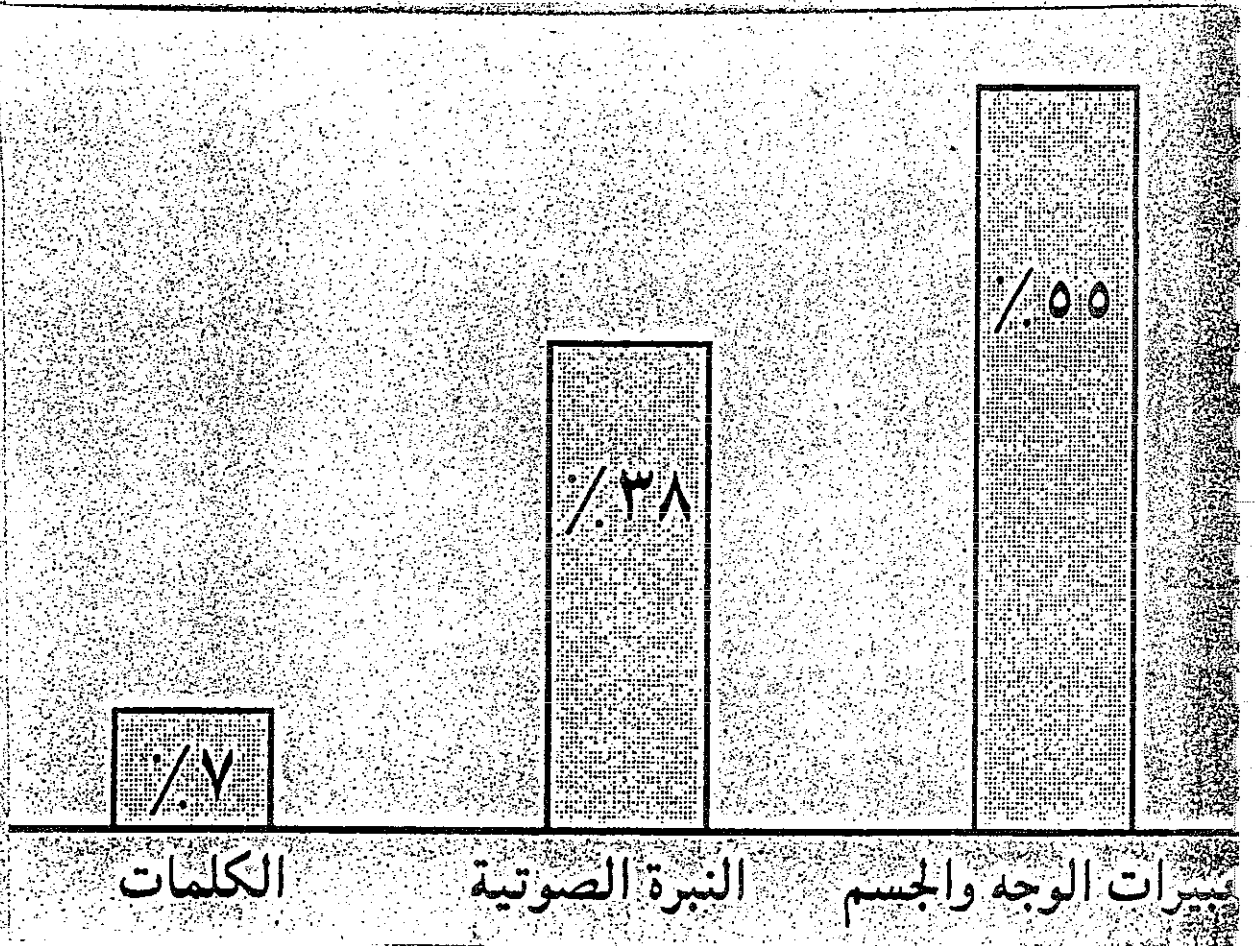
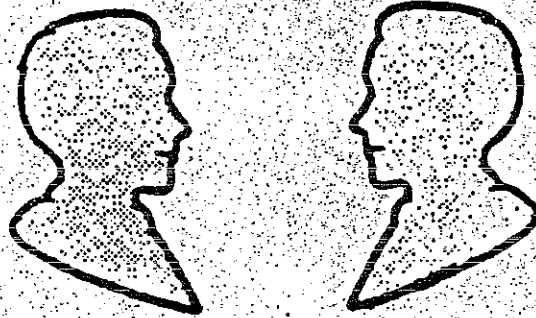


نأس حليب.. عبء!

اللمحة الاولى التي راها الدكتور كيلي في عيائه تذكر تلك الفتاة الحنونة التي امدته في الماضي بكأس الحليب عندما كان جائعاً فشر عندئذ بشرب كل جهودها لانقاذها وطلب عيادته من مكتب المحاسبة في المستشفى ان يحول اليه حسابها للموافقة عليه، ولما وصلته الماتورة كتب على طرفها بخط يده وارساها الى المريضة التي كانت مريكة وخائفة من فتح الطرף لعدم امكانياتها المادية بتسديد تكاليف عيادتها الطبية، وبعد التردد الطويل فتحت الحظاف بفتنته انه سوف يلزمها عمر كامل للتمكن من تسديد الماتورة وكم كانت دفتها كبيرة عندما قرأت ما كتبه الدكتور كيلي على جانبها، ان هذه الماتورة سددت كامل تكاليف من الحليب، فتمت الفرحة قلبها واندرجت السموع من اميتها ونظرت الى السماء شاكرة الله سبحانه وتعالى لكون حبه قد انتشر في القلوب والايادي السخية والكريمة.

فكم تلك الرواية من عبر قيمة تؤكد الاقوال الماثورة بان الخير المرمي على سبيل الماء لابد ان يرجع اليك، وان اي عمل خير تقوم به اليوم قد ينمك او يفتح احد احبالك في المستقبل في وقت لا تتوقه وحتى اذا لم يمس عليك عملك الخيري بأي فائدة على الاقل تكون قد نجحت بحمل هذا الملم مكاناً افضل للحيش.

وددت على الا تترت تلك الرواية الجميلة من زميل وصديق عزيز علي الدكتور حسن مسفر الزهراني بدون ذكر مصدرها الا صلي اود ان اولها لقرائنا الاعزاء لما تتضمنه من عبر سامية وحلية قد يستفيدون منها في حياتهم وطريقة معاملتهم لادريهم، ومنه قرأتهواوكتابتها لم اتمكن من عدم ذرف الدموع لما خلقت لدي من مشاعر عاطفية جياشة ومثيرة دفعتني الى الرغبة الملحة لمشاركة اهلي وابنائي واصدقائي تفاصيلها لعلهم يستلجوا العبر القيمة منها والا اجهل تماماً اذا كانت هذه الرواية حقيقة او من صنع الخيال ولكن ذلك ليس مهماً واليكم الآن هذه القصة المثيرة، في يوم من الايام وفي قرية امريكية ريفية كان هناك طفل فقير يجمع ابواب النبوت محاولاً بيع بعض السلع الرخيصة لاشباع جوعه وجميع بعض الخلوس للتمكن من تكميل دراسته ولكن الحظ لم يساعداه واشتد جوعه فقرر التوسل الى طلب بعض الطعام، وعندما قرع باب احدى البيوت فقد اصحابه وجعل فلما فحمت له فتاة الباب توسل اليها ان تصدده بكأس من الماء، ولكن عندما رآته شاكياً وهزياً امتنعت عليه فادعته الى دخول البيت وقدمت له كأساً من الحليب شره بهطه وسألها كم يترقب عليه كمن هذا الكأس فظفرت اليه بحنو قائلة: لا شيء لان والدتي قد علمتنا بان لا تقبل اي مبلغ من المال



بؤله العالم

من الذكاء..
التصرف كالأذكاء
فهد عامر الأحمد



■ رغم أن الذكاء من أقدم المواهب البشرية إلا أن العلماء فيه مذاهب شتى؛ فعلماء النفس لم يختلفوا فقط في تعريفه بل (عقدوه) وتوسعوا به إلى أنواع وفئات وتخصصات.. ولكنني شخصياً تجاوزت كل ذلك وتبنت في النهاية طريقة بسيطة وواقعية لتعريف الذكاء؛ فالذكاء ببساطة هو التصرف على ذلك النحو (حتى إن لم يتجاوز دماغك حجم البصلة) وكل من تصرف بطريقة ذكية إنسان ذكي (حتى إن انخفضت درجة ذكائه لمستوى الشبازي). وإن تجاوزنا التعاريف المعقدة والأكاديمية نلاحظ أن عامة الناس تتعرف على الأذكاء بسهولة وتلقائية من خلال تصرفاتهم الذكية.. وبناء عليه تستطيع (بنظرة معاكسة) دراسة تلك التصرفات ومحاولة تقليدها حتى تتحول إلى طبع وجبلة فتصبح - بنظر الناس على الأقل - داهية زمانك.

وفي مقالنا هذا سنورد أربع قصص قصيرة (حاول تخمين طبيعة الذكاء فيها) واعتبرها مجرد نموذج للتصرفات ذكية كثيرة يمكنك محاكاتها وتبنيها في حياتك اليومية.

■ فعلى سبيل المثال طوال عشرين عاماً دأب أحد المواطنين البلجيك على عبور الحدود نحو ألمانيا على دراجة هوائية بشكل يومي تقريباً. وكان يحمل على ظهره دائماً حقيبة مملوءة بالتراب - ولا شيء غير التراب. وبالطبع أثارت رحلاته شكوك رجال الحدود الألمان وكانوا على يقين من أنه يهرب، شيئاً ما. وبعثاً استعانوا بخبراء التنقيش وأفضل الكلاب وأحدث الأجهزة.. ولكنهم في كل مرة لا يجدون شيئاً غير التراب (١).

انسر الحقيقي لم يكتشف إلا بعد وفاة السيد ديستان حين وجدت في مذكراته الجملة التالية: «حتى زوجتي لم تعلم أنني بنيت ثروتي على تهريب الدراجات إلى ألمانيا»!!

(إذاً من الذكاء ذر الرماد في العيون وتحويل أنظار الناس عن هدفك الفعلي).
■ ومن الحكايات الذكية ما جاء عن حذيفة بن اليمان رضي الله عنه أنه قال: ذهبت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ونحن في غزوة الخندق فقال لي: اذهب إلى القوم (أي معسكر قريش) فانظر ماذا يفعلون، فذهبت فدخلت في القوم (والريح من شدتها لا تجعل أحداً يعرف أحداً) فقال أبو سفيان: يا معشر قريش لينظر كل امرئ من يجالس (خوفاً من الدخلاء والجواسيس) فقال حذيفة: فأخذت بيد الرجل الذي بجانبني وقلت: من أنت يا رجل؟ فقال مرتبكاً: أنا فلان ابن فلان!

(إذاً من الذكاء أخذ زمام المبادرة والتصرف بنقطة تبعد الشك).

■ وتحدث يوماً يحيى بن جعفر فقال: سمعت أبا حنيفة يقول: احتجت إلى الماء بالبادية فمر أعرابي ومعه قرية ماء فأبى إلا أن يبيعني إياها بخمسة دراهم فدفعتم إليه الدراهم ولم يكن معي غيرها.. وبعد أن ارتويت قلت: يا أعرابي: ما رأيك في السوق (طعام من حنطة وشعير جاف) قال: هات.. فأعطيته سويقاً جافاً أكل منه حتى عطش ثم قال: ناولني شربة ماء؟ قلت: القدح بخمسة دراهم؛ فاستردت مالي واحتفظت بالقرية!!

(إذاً من الذكاء إخفاء النية واختلاق فرصة الفوز)!!

■ وأخيراً: يروى أن أميراً فرنسياً عاد يوماً إلى قصره والقلق باد على وجهه فسأله زوجته عن السبب فقال: أخبرني الماركيز كاجيلسترو (الذي اشتهر بممارسة السحر والعرافة) أنك تخونيني مع أحد أصدقائي فصغته بلا شعور.. فوجئت الزوجة (الخائنة) ولكنها قالت بهدوء: أفهم من هذا أنك لم تصدق ادعاءه؟ قال: لا؛ ولكنني قلق لأنه رمى علي سحره وقال: إن كان كلامي صحيحاً ستستيقظ غداً وقد تحولت إلى قطة.. وفي صباح اليوم التالي حدث ما لم يكن بالحسبان؛ فحين استيقظت الزوجة وجدت بالفعل قطة تنام بجانبها فسقطت من السرير من فرط الرعب والفرع، ثم عادت وركعت أمام القطة تعتذر وتطلب منها الصفح والغفران.. وفي تلك اللحظة بالذات خرج الزوج من خلف الستارة ويده سيف مسلط!

(إذاً من الذكاء الاتجاه بتفكير الآخرين إلى نهاية تخدم مصالحنا)!!

.. وكما قلت سابقاً هذه القصص (مجرد نموذج) لقصص كثيرة ذكية يمكن من خلالها استخلاص عناصر الذكاء ومحاكاتها حتى تصبح عادة وطبعاً دائماً.. (أما إن شعرت بحاجتك للمزيد.. فلا تشغل بالك؛ وإنش الموضوع)!



وعسى أن تكرهوا شيئاً

فهد عامر الأحمدى

■ بين الحين والآخر تأتيني رسائل تطلب النصح والإرشاد في قضايا اجتماعية شائكة.. وكثير منها يأتي من شباب عاطل عن العمل يسأل عن كيفية النجاح أو تحقيق الطموح. ورسائل كهذه تشعرني بالحرج لأنني غير متخصص في قضايا كهذه - ولا أرى في نفسي الخبرة للخوض فيها.

غير أنني مررت بتجارب (على قدي) جعلتني على قناعة بأن للمصيبة محاسن وتغييرات إيجابية لم تكن لنتخذها بأنفسنا. فالإنسان بطبعه يستأنس لما يأل - ويستمر على ما تعود - حتى يواجه بمصيبة تجبره على تغيير مساره وطريقة تفكيره. وحين يفعل هذا يكتشف عالماً مختلفاً وفرصاً جديدة لم تكن لتظهر لو سار على خط المعتاد!!

.. وهناك قصة عن رجل يذهب كل يوم إلى الغابة ليحطب سالكاً ذات الطريق.. وبعد عشرين عاماً من مزاولته هذه المهنة أصبح على قناعة بأنه أفضل رجل في القرية يعرف الغابة جيداً. ولكن ذات يوم هطلت الأمطار بغزارة فتدحرجت صخرة ضخمة سدت الطريق المعتاد. وقد اغتم كثيراً وشعر لدقائق أنه فقد مورد رزقه وقوت أطفاله. ولكنه عاد إلى المنزل وأحضر منشأراً ضخماً وبدأ يصنع ممراً جديداً بين الأشجار. وبعد يوم عمل مجهد وصل لمنطقة مجهولة ووجد فيها نوعية أفضل من الحطب ما كان ليكتشفها لو استمر على الطريق القديم.. ليس هذا فحسب بل أدرك (أثناء عودته) أنه قطع أخشاباً كثيرة اشترى بها عشرين كيساً من الأرز!!

.. أيضاً يحكى أن مزارعاً فقيراً هاجر إلى جنوب أفريقيا لشراء مزرعة متواضعة. وبعد أن دفع كل ما يملك لشراء الأرض اكتشف أنه تعرض لعملية نصب كبيرة، فقد كانت الأرض جافة ولا تصلح للزراعة - والأسوأ أنها كانت مليئة بالثعابين. وبعد أن استوعب المصيبة ووجد نفسه خالي الوفاض أخذ يفكر بالاحتمالات البديلة.. وفي النهاية حول أرضه إلى أكبر مزرعة في العالم لإنتاج سموم الثعابين - تحقق حتى اليوم ما يفوق أي مزرعة عادية!!

ما أود الانتهاء إليه أنه ثلولا المصيبة (وعجزنا عن تحريك الصخرة) لاستمرينا على نفس الخط القديم (ليس لأنه جيد، بل لأننا ألفناه وتعودنا عليه). أما حين تضطر لاتخاذ طريق مختلف (لأننا لم تكمل دراستنا أو لم نجد وظيفة أو صادفنا الثعابين في كل مؤسسة) حينها سنكتشف عالماً جديداً وفرصاً أعظم من السابق.. تأمل الأثرياء والمشاهير حوئك، هل تعتقد أنهم وصلوا إلى ما وصلوا إليه لو تخرج أحدهم طبيباً أو مهندساً أو ضابطاً (رغم أنها مهنة محترمة).. خذ كمثال هذه الأسماء التي كان للمصيبة دور في تغيير أصحابها ووصولهم لل قمة:

- فهناك (بيل جيتس) الذي طُرد من الجامعة فأسس شركة ميكروسوفت فأصبح أغنى رجل في العالم!!

- وهناك توماس أديسون أعظم مخترع في التاريخ (ونال أكثر من ألف براءة اختراع) ومع هذا طُرد من المدرسة بحجة أنه «غير قابل للتعليم»!

- ولم يحصل في تاريخ السينما أن حقق مخرج من النجاح مثل ستيفن سبيلبرج.. الغريب أنه في شبابه لم يُقبل في أي كلية للسينما لعدم حصوله على المواهب اللازمة!!

- وأعرف شاباً كان طموحه الالتحاق بكلية الملك فهد الأمنية ولكنه لم يُقبل فيها.. حينها اغتم وكتب واعتزل الناس، ثم لم يجد أمامه غير التجارة فأصبح حالياً من أصحاب الملايين!!

إذاً، لا تبتئس إن فاجأتك المصيبة وحاول التأقلم معها (كما تأقلم المزارع مع الثعابين). وحين ينعطف بك الطريق بقسوة تأكد أنك ستنتهي لمنطقة جديدة في هذه الغابة الكبيرة و(عسى أن تكرهوا شيئاً ويجعل الله فيه خيراً كثيراً)!



أفكار

د. عزيزة المانع

الحياة رحلة

الحياة رحلة، قد تطول وقد تقصر، إلا أننا خلالها في حاجة إلى الحركة والشعور بالإنجاز كي نستمتع بها ونُخَفِّفَ على أنفسنا من وقع عنائها. الحياة، كي نستمتع بها تتطلب منا أن نمضي في خطونا نحو الأمام ولا نلتفت إلى الوراء مطلقاً، فما نتركه خلفنا خرج من ملكيتنا إلى غير عودة، وتكرار النظر إليه يبعث على الحسرة ويسهم في تعذيب الذات، أما ما هو آت، فأمره يختلف، هو ما يزال في قبضة أيدينا، وهو ما يخصنا ونستطيع التدخل فيه وليس كذلك ما استدبرناه من أمر لم يعد لنا حظ فيه.

رحلتنا في هذه الحياة سمتها العظمى التغير المستمر وعدم الثبات على حال، حتى قيل إن الشيء الوحيد الثابت في هذه الحياة هو عدم الثبات. والحياة في تقبلها وعدم ثباتها تجعل رحلتنا خلالها عامرة بالتقلبات والتغيرات والتناقضات، فمن بهجة ومسرة إلى ضيق وحزن، ومن علو إلى دنو، ومن صحة إلى مرض، ومن قوة إلى ضعف، ونحن بين هذه التقلبات نرضى مرة ونسخط أخرى، وننعم حيناً ونشقى حيناً آخر، ونأمل آوثة ونقنط آوثة أخرى، ونحن في هذا كله نسير وفق السنة الإلهية والقانون العام الذي أحكم صنعه خالق الكون ومدبر هذا الوجود.

خلال رحلة الحياة قد تمر بالإنسان كوارث ومصائب تجعله يكره الحياة ولا يرى فيها سوى شقاء ومرارة، لكن الحياة مهما اكتنفها الشقاء وصحبتهما التعاسة هي في حقيقتها لا تخلو من أوقات جميلة ولحظات بهيجة تصادفنا ونحن نقطع الطريق عبرها، إلا أن الإنسان غالباً لا يرصد سوى الجوانب القبيحة في حياته، ولو أنه رصد ما فيها من جمال إلى جانب القبح لربما خفت عليه وطأة الشعور بالشقاء والتعاسة.

من أجمل ما سمعته في هذا الشأن القول بأن الحياة تستمد قوة تأثيرها علينا من نظرتنا إليها، فإن نحن نظرنا إليها بعين النعمة والسخط، أمددناها بالقوة لتشقينا، وإن نحن نظرنا إليها بعين الرضا والقبول جردناها من ذلك فما عادت تؤثر علينا.

معنى هذا أن نرضى ونقبل ما يحدث في حياتنا، إن كان ماضياً أهملناه وإن كان حاضراً حرصنا قدر ما نستطيع على إصلاحه وتعديله، فإن لم يمكننا ذلك رضىنا به وتقبلناه.



رأي ورؤية

بشرى فيصل السباعي

الموت كمدا

الدنيا قصة العابدة الشهيرة شعوانة التي أصابها الكمد فلم تعد تستطيع حتى أداء صلاة الفرض وتركت كل ما كانت تقوم به من خير، حتى تداعي لدعمها كل الخيرين الذين عز عليهم أن يروا شعلة نور تنطفئ أمام أعينهم، فتعافت وعادت لسابق عهدها، وكم نرى من شباب في زهرة شبابهم صاروا عاجزين عن التحصيل العلمي والعمل والزواج أو الاستمرار في حياة عائلية صحية لاستحكام الكمد في نفوسهم، والسؤال الذي يطرح نفسه هو من أين يأتي الكمد أو الكآبة المرضية؟ والجواب الحاسم هو في متهم وحيد هو الأهل، فقد أثبتت الدراسات الوراثية أن الكآبة والانطواء وهو أحد مظاهر الاكتئاب يرثه الإنسان عن والديه، والبيئة العائلية تعزز هذا الاستعداد الوراثي للاكتئاب، فالطفل الذي ينشأ في بيئة مغلقة وكئيبة وتطفئ عليها المشاكل الزوجية والعنف المادي أو اللفظي، هو بالتأكيد سيصبح إنسانا كئيبا، وفي دراسة أمريكية حديثة تبين انتشار الكآبة حتى بين الأطفال في عمر أربع سنوات، وهذا يعني أن هؤلاء الأطفال قد وُثِدوا، ولهذا على كل إنسان أن يعي مدى تأثيره الجذري على حياة وصحة من حوله، فليس من حق أحد أن يتسبب في قتل أحد سواء أكان القتل ماديا أو نفسيا.

bushra_sbe@hotmail.com

التقليدي وهو أن لكل عضو تعلق بطاقة نفسية وعاطفية معينة، فالعرب على سبيل المثال اعتبروا أن الكبد له تعلق بالطاقة العاطفية تجاه الأحبة، ولهذا يقال (أبناؤنا أكبادنا تمشي على الأرض) وشاع في شعر العشاق حديث العشاق عن اضطرام النار في أكبادهم، وفي الواقع هذه الأوصاف ليست تشبيهات أدبية، فالتوتر النفسي يحدث توتراً وشداً عضليا شديداً يؤثر على حساسية الأعصاب ويجعل الإنسان يحس بحرارة حقيقية تشبه إحساس الحرق بالنار، وقد رصد العلماء المسلمون هذه العلاقة الوثيقة بين الكآبة المزمنة التي سموها بالكمد وبين الأمراض العضوية، وألفوا كتباً فيها، مثل كتاب (الهم والحزن) لأبن أبي الدنيا، وفي رواية جامعة في أثر الكمد، سئل راهب (إلى ما ينتهي الحزن؟ قال: إلى الكمد، قلت: إلى ما ينتهي الكمد؟ قال: إلى تلف الأنفس) أي الموت، حيث (تتراكم الأوجاع على القلب) ويضعف الجسد، ثم عبر عن نقص المناعة بقوله (فيظهر الدرن في جلد وعظم الإنسان) ومن ثم تتحول لأمراض مستعصية (فهو الداء الذي ليس ينفعه دواء) وروى عن بشر بن الحارث بأن الكمد هو (أول درجة من درجات الآخرة) لأنه يعتبر موتاً حقيقياً لصاحبه، فهو يتركه عاجزا عن مباشرة أفعال الأحياء، ولهذا كان النبي عليه السلام يستعيز منه، وذكر ابن أبي

تقول تقارير هيئات الصحة العالمية أن الاكتئاب المزمن هو أكثر الإعاقات شيوعاً التي تعيق المصاب بها عن التمتع بحياة عائلية وعملية سليمة، فأمريكا تخسر سنوياً ٢٠٠ مليون يوم عمل بسبب الاكتئاب، علاوة على تسببه في الكثير من الأمراض العضوية التي ترهق ميزانيات الصحة، وقد باتت العلاقة بين الاكتئاب وضعف المناعة علاقة ثابتة علمياً، وما يترتب على ضعف المناعة من أمراض مزمنة ومستعصية كالسرطان، فجهاز المناعة هو مرآة للصحة النفسية للإنسان، وكلما كان الإنسان أسعد كان جهازه المناعي أكثر قدرة على معالجة التحديات الصحية التي تواجهه، هذا علاوة على ما يسمى بأمراض سيكوسوماتيك أي النفس جسدية، وهي الأمراض والأعراض العضوية التي يكون منشأها الشدة النفسية، وعادة ما تبدأ تلك الأمراض بأعراض مرضية وتتطور لأن تصبح أمراضاً مزمنة، ففي دراسة فرنسية للتأكد من مدى جذرية تلك العلاقة في التأثير حتى على أنواع الأعضاء التي تصاب بالمرض، تم إجراء مسح على عينة من النساء الباريسيات اللاتي عانين من الخيانة الزوجية وتبين أنه وخلال السنة الأولى لاكتشافهن الخيانة الزوجية تعرضت نسبة مخيفة تصل إلى ٩٠٪ منهن للإصابة بسرطان الثدي، وهذا لفت انتباه بعض العلماء لمبدأ قديم في الطب

مطر وعبر

تأملات في الفطرة والجفاء

سحر الرملاوي

■ العلاقات الاجتماعية باتت معقدة ولم يعد من السهل ابداً ان نقسم علاقتنا بالعالم من حولنا تبعاً للتقسيمات الاجتماعية المألوفة فعلى الرغم من انها مازالت كما هي، اسرة، جيران، اصدقاء، وزملاء عمل، إلا ان العلاقة مع كل طرف فيها لم تعد كما في السابق عفوية وطبيعية وملينة بالحيوية والإنسانية، والغريب ان الإنسان كلما اخترع وسائل اتصال اسرع واغوى وذات امكانات عالية باعد بينه وبين حياته الاجتماعية الطبيعية اكثر واكثر، ولست هنا بصدد الحديث عن تأثير عصرنا ومخترعاته على انسانيتنا ولكني اريد معكم ان افهم لماذا زاد عكر النفوس واصبح التراضي صعباً، والنود عسيراً والتلاقي شبه مستحيل، حتى ان بعضهم ان زملاء العمل اختلفوا في امر له علاقة بعملهم، ولاننا لم نعد في عصر الاختلاف لا يفسد للود قضية خرج الزميلان الصديقان الجاران من العمل لا يكلم احدهما الآخر، وبدت بينهما البغضاء حتى ان رحلتها المشتركة والمعتادة للعمرة معا لم تقربهما مجدداً ولم تمح آثار حنقهما على بعضهما البعض ومازالا جارين وزملاء عمل ورفقاء عمرة لكنهما متخاصمان.. فتأمل!!

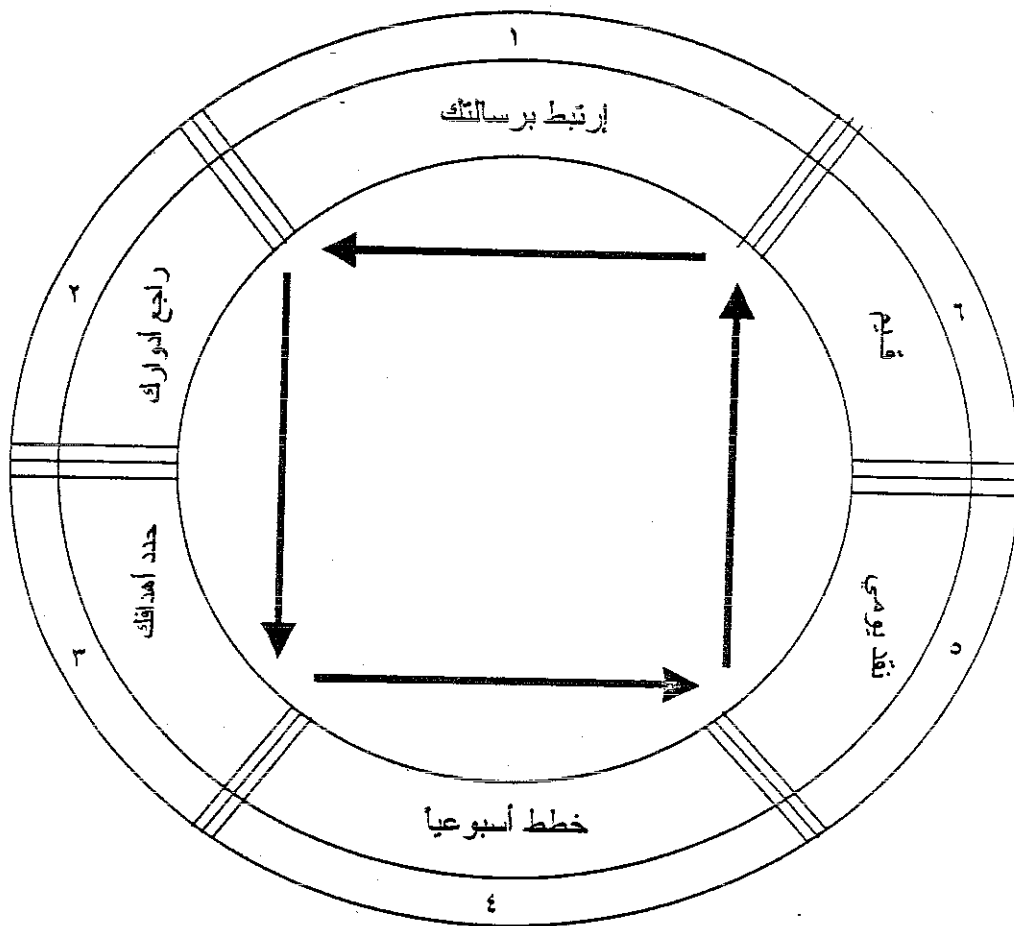
وفي منزل واحد عشت الفرقة بين اخين ينامان في الغرفة ذاتها ويجلسان الى مائدة واحدة ويأكلان من ذات الطعام ولم تنجح محاولات الأهل ولا الأصدقاء في رأب الصدع بينهما رغم مرور ثلاث سنوات على موقف صاحب حدث بينهما ولم يعد يذكر احد اسبابه.. فتأمل!!

اما ثالثة الأثافي فهي قصة زوجين بلغا من العمر عتياً واصبح اولادهم آباء بل واجداداً ايضاً وهما في منزلهما يستقبلان الأبناء والزوجات والأحفاد ويودعانهم وحين يغلق عليهم باب الوحدة يتوجه كل الى غرفته دون ان يبادر الآخر بتحية المساء وقد اعتادا على هذا الجفاء المخيف منذ عشر سنوات مضت حين خرج الأب على المعاش فقالت له الأم شيئاً ازعجه. ومن وقتها لم يتبادلا عبارة واحدة... فتأمل!!

والقصص كثيرة وجميعنا يعرف منها واحدة او اكثر، واذا اردنا ان نعرف لها اسباباً نوجدنا العشرات، فمن قائل انها فيروسات العصر الحديث من حقد وغيرة وحسد وتنافس غير شريف، التي اصبحت كالجراد تأكل الأخضر واليابس في علاقتنا اليومية، ومن قائل ان العلة تكمن في طبيعة الحياة المادية والسرعة حد اللهاث وراء لقمة العيش وعجز الإنسان عن مواكبة فيضان العلم والمعلومات، والأقوال كثيرة في هذا المضمار، لذا فلن يضر اضافة رأيي الشخصي لقائمة الأسباب والذي ينحصر في الابتعاد عن منهج الله وفطرته التي فطرنا عليها، فلو اعدنا قراءة امثلة الجفاء من حولنا لرأينا كم انها ضد الفطرة السليمة، ولتقننا كم ان اصحابها بعيدون عن الحق وطريق الحق.. فتأمل!

عملية الخطوات الست :

تتضمن العادة الثالثة " ابدأ بالأهم ثم المهم " تنفيذ عملية مكونه من ست خطوات تنتمي جميعها للمربع الثاني ، لتساعدك لتساعدك على الأداء منطلقا من الأهم ثم المهم . ويتم تعريف الأهمية هنا بناء على رسالتك واستنادا إلى ضميرك . ويمكن استخدام الخطوات الست في التخطيط الأسبوعي أو كلما استدعت الضرورة ذلك .



التزم بالإستقامه في لحظة الاختيار:

يحافظ الأشخاص ذوو التفكير المتكامل على وعودهم والتزاماتهم التي تتماشى مع رسالتهم أمام أنفسهم وأمام الآخرين ، ويؤكد كل اختيارا على إجابة السؤال التالي هل يقودني هذا الاختيار إلى ما أريد حقا ؟

تتم ممارسة التفكير المتكامل أثناء الاختيار والمقارنة في كل لحظة، فنحن نختار في كل لحظة ما إذا كنا سنعمل بإيجابية على الوصول إلى ما نريد أن نكونه، أو نقوم به أو نمتلكه لا يتم التعبير عن فلسفة كل منا بالكلمات فقط، بل تظهر فلسفتنا من خلال اختياراتنا وقراراتنا. وعلى المدى الطويل، تشكل حياتنا وأنفسنا بناءً على اختياراتنا، ولا ينتهي هذا أبداً حتى نموت. وتقع الاختيارات التي نقوم بها في النهاية على عاتقنا وحدنا. فنحن فقط المسؤولون عن نجاحنا أو إخفاقنا.

العادة ٣ : ابدأ بالأمر . ومن ثم المهم .

تتضمن العادة الثالثة عملية من ست خطوات تساعدنا على التصرف بناء على الأهمية لتنظيم الأولويات وتنفيذها .

الخطوة الأولى - ارتبط برسالتك . اربط ذهنك وقلبك بهدف قائم على المبادئ يستحق التنفيذ.
الخطوة الثانية - أدوارك . تساعدك مراجعة الأدوار على تحقيق التوازن وزيادة رصيد بنك الأحاسيس الخاص بعلاقاتك .

الخطوة الثالثة - تعرف على أهدافك : اسأل نفسك : "ما الذي يمكنني أن أقوم به من خلال أدواري لأعيش رسالتي وأحقق رؤيتي ؟"

الخطوة الرابعة - التنظيم الأسبوعي . نظم أمورك أسبوعياً ، لكي تتمكن من إيضاح منظورك والحصول على وقت كاف للتخطيط لأنشطة المربع الثاني .

الخطوة الخامسة - مارس التفكير المتكامل أثناء عملية الاختيار والتنفيذ اليومي . اسأل نفسك : " هل يقودني هذا الاختيار إلى ما أريده حقاً؟"

الخطوة السادسة - التقييم . راجع الدروس المستفادة، وتذكر رسالتك، والتزم باستخدام نتائج التقييم .

ملخص العادة: ٣ ابدأ بالاهم - من ثم المهم لتأكيد ما تعلمته ، راجع كل واحد من المفاهيم التالية، ثم علمه لشخص آخر .

أثناء مراجعتك وتدريبك لكل مفهوم، ضع علامة في المربع في الهامش الأيمن .
يساعدنا النصر الشخصي على قضاء وقت أطول في المربع الثاني .

تعتبر العادات الأولى والثانية والثالثة عن قدراتنا الإنسانية الكاملة والتميزة . فهي تنقلنا من الانفعال إلى المبادرة الكاملة . وعندها لن نشعر بسيطرة الظروف والأحداث علينا بل سنستشعر الهدف السامي لحياتنا ونعمل جاهدين في سبيل تحقيقه .

يساعدنا الأولويات على تحقيق ما نعتبره هدفا يستحق العناء .
الأولويات هي تلك الأشياء التي تستحق أن تحقق . فهي توجهنا في الاتجاه الصحيح . كما تساعدنا على تحقيق أهداف قائمة على المبادئ تلك الأهداف التي عبرنا عنها في رسالتنا .

يمكن تصنيف جميع الأنشطة حسب كل من " الأهمية " و " الاستعجال " كما يمكن وضعها في أي من المربعات الأربعة في مصفوفة إدارة الوقت . يمكننا تصنيف الأنشطة حسب الأهمية أو الاستعجال . فنعتبر النشاط عاجلا إذ شعرنا نحن أو الآخرون انه يتطلب انتباها فوريا .

يركز أفضل استخدام لوقتنا على المربعات التي تؤكد الأهمية (المربعين الأول والثاني) . ويجب أن يكون تركيزنا الرئيسي على المربع الثاني بالدرجة الأولى . يمكننا البحث عن التميز في عملنا وعلاقاتنا من خلال المربع الثاني . ولهذا السبب يقوم الأشخاص ذوو التفكير الفعال بما يلي:

• قضاء جزء كبير من وقتهم في المربع الثاني، مع إيجادهم للفرص ومحافظتهم على الموارد .
• التنبؤ بأنشطة المربع الأول وتحريكها نحو المربع الثاني .
• الاستعداد لأنشطة المربع الأول أو محاولة منع حدوثها و وبذلك يمكن تقليل أو إلغاء عنصر الاستعجال فيها .

• التعرف على الأنشطة التي لا تساهم في تحقيق رسالتك ومنعها .

كيف تحيا حياة فعالة في المربع الثاني :

يمكن تصنيف جميع النشاطات طبقا للأهمية والاستعجال .

الأهمية :

يعتبر أي نشاط هاما إذا وجدته أنت شخصا ذا قيمة، وما إذا كان يهم في تحقيق رسالتك والقيم التي تؤمن بها وأهدافك ذات الأولوية.

الاستعجال

يعتبر أي نشاط عاجلا إذا شعرت أنت أو الآخرون أنه يتطلب انتباها فوريا وإنجازا لحظيا.

عندما نرسم مخططا بيانيا لهذين العنصرين (الأهمية والاستعجال) ولنقيضيهما (عدم الأهمية وعدم الاستعجال)، فستكون لدينا أربعة مربعات تصف الأنشطة التي نمارسها في العادة، وتشاكل هذه المربعات الأربعة "مصفوفة إدارة الوقت".

مصفوفة إدارة الوقت :

غير عاجل	عاجل	
٢- تخطيط، استعداد، وقاية، تكوين، علاقات توضيح القيم، تمكين ترويج عن النفس .	١- أزمات طارئة مشكلات ضاغطة مواعيد تسليم مشروعات اجتماعات مفاجئة طلبات غير متوقعة .	هام
٤- بريد عشوائي مكالمات عابرة مقاطعات هروب من الملل	٣- كتابة تقارير لا داعي لها مقاطعات ومكالمات هاتفية بعض ما يصل بالبريد اجتماعات غير هامة مسائل هامشية .	غير هام

- يركز أفضل استخدام للوقت على مربعي الأهمية (الأول والثاني) أما بناء العلاقات والتخطيط فكلها أنشطة تتدرج تحت "القدرة على الإنتاج" وتقع في المربع الثاني .

- حتى الناس الفعالين يواجهون أزمات وصغوطا طارئة ملحة حقيقة في
المربع الأول ، وهي أزمات تتطلب معالجة فورية . لكن ولحسن الحظ ،
فإن أولئك الناس معدودون ، وهم يوازنون بين (إ/ق إ) عن طريق التركيز
على الأنشطة الهامة وليس العاجلة ، أي أنهم يركزون على أنشطة المربع
الثاني .

- ستيفن كوفي -

العادة ٤: احرص على ما ينفعك وينفع الآخرين
"يعتبر التفكير وفقا لمبدأ "انفع نفسك وانفع الآخرين " إيمانا بالبدل الثالث . فهو ليس أسلوبك أو
أسلوبى : إنه أسلوب أفضل من كليهما".

- ستيفن كوفي -

مبادئ صور ذهنية ، وخطوات عملية .

مبدأ أساسي

• تطلب العلاقات الفعالة طويلة الأجل منفعة متبادلة.

صور ذهنية أساسية

• إنني أسعى إلى إفادة الآخرين ومنفعتهم بالإضافة على فائدتي ومنفعتي .

• أحقق نتائج أفضل في علاقاتي عن طريق التكليف مع الآخرين بدلا من التنافس القائم

على منظور فردي مستقل .

خطوات عملية أساسية:

وازن بين الشجاعة و مراعاة مشاعر الآخرين عند البحث عن فائدة ومنفعة مشتركة واصل

التفكير وفقا لمبدأ انفع نفسك وانفع الآخرين . رغم الخبرات السابقة من منطلق انفع نفسك وضرر

الآخرين وضغوطها التاريخية والنفسية .

العادة ٤: احرص على ما ينفعك وينفع الآخرين:

حرص الإسلام على زرع بذور المحبة بين أفرادهِ وجعل كل فرد يسعى لخير نفسه وخير من حوله وفي عهد النبي عليه السلام حقق المسلمون ارقى درجات المحبة حيث قال الله فيهم "ويؤثرون على أنفسهم ولو كان بهم خصاصة" - حذيفه بن اليمان رضي الله عنه عندما ذهب يبحث عن ابن عم له بين الجرحى .

لقد أصبح كل نجاح لأي فرد يمثل نجاح المجموعه .

• ست صور ذهنية للتفاعل بين الناس:

- انفع نفسك وانفع الآخرين:

الذين يختارون نفع أنفسهم والفوز ويعملون على أن يفوز الآخرون أيضاً هم الذين ينطلقون من مبدأ "انفع نفسك وانفع الآخرين" بالفعل. حيث يقضي من يعيشون الصورة الذهنية المستمدة من "انفع نفسك وانفع الآخرين" وقتاً جاداً في البحث عن حل يسعدهم ويرضي الآخرين في نفس الوقت.

الصفات:

• يبحث عن فائدة ونفع مشترك.

• متعاون لا متنافس.

• يستمع أكثر، وتستمر اتصالاته لوقت أطول، كما تتسم اتصالاته بشجاعة أكبر.

- أنفع نفسك وضر الآخرين:

يهتم أصحاب التركيبة الذهنية المستمدة من "انفع نفسك وانفع الآخرين" بأنفسهم أولاً وأخيراً. فهم يريدون الفوز لأنفسهم، والخسارة للآخرين. وهم يحققون نجاحهم على حساب الآخرين أو بإخراجهم من حلبة النجاح تماماً. ودافعهم هو المقارنة والمنافسة والمنصب والسلطة.

الصفات:

• أكثر شيوعاً بين الناس (مع الأسف).

• أسلوب دكتاتوري متسلط يعكس تصوراً فردياً.

• يستغل المنصب والسلطة والإعتماد على الآخرين والممتلكات أو الشخصية لتحقيق

منفعة قصيرة الأمد.

- ضرر نفسك واتفع الآخرين :

يبدى من يرضون بالخسارة لأنفسهم والربح لغيرهم درجة عالية من المراعاة لمشاعر الآخرين، لكن لا تزال تنقصهم الشجاعة للتعبير عن مشاعرهم ومعتقداتهم والتصرف بناءا عليها، فمن السهل إخافتهم لأنهم يستمدون قوتهم من قبول الآخرين ومن شعبيتهم بين الناس .

الصفات:

- ليست له معايير محددة أو مطالب أو توقعات من أي شخص آخر .
- يسارع إلى إرضاء الآخرين أو التوسل إليهم .
- يكتنز في داخله مشاعر دفينه كثيرة .

- ضرر نفسك وضرر الآخرين :

يتمتع من يتبعون هذه الصورة الذهنية بدرجة منخفضة جدا من الشجاعة ومراعاة أحاسيس الآخرين، فهم يحقدون ويحسدون وينتقدون الآخرين ، ويصيبون أنفسهم والآخرين بالإكتئاب .

الصفات:

- يمثل توكلا واعتمادا على الآخرين مع شكوى دائمة ولوم لكل من حوله يرفض أن ينفع نفسه أو أن ينفع الآخرين.
- نتيجة طويلة المدى لمنطلق "انفع نفسك وضرر الآخرين" أو "ضرر نفسك وانفع الآخرين " أو "انفع نفسك فقط" .

انفع نفسك فقط:

يفكر الذين يتبعون هذه الصورة الذهنية في الفوز بما يريدون الحصول عليه ، ورغم أنهم لا يريدون الخسارة للآخرين بالضرورة ، إلا أنهم يصممون على الفوز ، وهم يفكرون باستقلالية في المواقف التي تتطلب التكاتف مع الآخرين .

الصفات:

- محوره ذاته فقط ولا يفكر إلا فيلا نفسه
- لا يهتم حقا بفوز أو خسارة الطرف الآخر
- تتحكم فيه عقلية الندرة

- انفع نفسك وانفع الآخرين ، وإلا فلا اتفاق :

يمسّ هذا المبدأ أعلى درجات أسلوب "انفع نفسك وانفع الآخرين" فالذين يتبنون هذه الصورة الذهنية يسعون أولاً إلى أسلوب "انفع نفسك وانفع الآخرين" فإذا لم يتمكنوا من الوصول إلى حل مقبول ، فينتقون على عدم الاتفاق برضا الطرفين ودون أي مشاعر عداوية .

الصفات:

- يسمع لكل طرف أن يقول "لا"
- أكثر واقعية في بداية علاقات العمل والاتفاقات الجديدة .
- أعلى درجات مبدأ "انفع نفسك"
- أعلى مستوى من الربح للجميع

إعادة الصياغة وفقاً لمبدأ "انفع نفسك وانفع الآخرين" :

التكيف مع أسلوب "انفع نفسك وانفع الآخرين" :

نتعلم منذ طفولتنا المبكرة أن نؤسس قيمتنا الذاتية على المقارنة والمنافسة ، فنحن نفكر في الفوز والنجاح في شكل فشل وخسارة شخص آخر ، وحتى عندما يمكن للتعاون أن يأتي بنتائج أفضل و علاقات أقوى ، نفكر بطريقة "انفع نفسك وانفع الآخرين" ونوجه جهودنا للمنافسة .

- صف موقفاً في حياتك مارست فيه "انفع نفسك وضر الآخرين" وأدى إلى إحباطك أو خذلانك

.....

.....

.....

"انفع نفسك وانفع الآخرين" ماذا يعني؟ وماذا لا يعني؟

"انفع نفسك وانفع الآخرين"

"انفع نفسك وانفع الآخرين"

لا يعني

يعني

أن تكون دائماً لطيفاً وضعيفاً

محاولة شجاعة

أنه قابل لتحقيق دائماً

أفضل طريقة لتكون علاقات متكافئة

أسلوباً لاستغلال الآخرين

فلسفة تعامل إنساني تدعمها عقلية الوفرة

أسلوب تفكير مبني على بريق الشخصية

أسلوب تعامل مبني على مكارم الأخلاق

هل مبدأ "انفع نفسك وانفع الآخرين" واقعي؟

- هل التفكير بطريقة "انفع نفسك وانفع الآخرين" واقعي أم غير واقعي؟

.....
.....
.....

- ما هي عوائق التفكير في منفعة الجميع؟

.....
.....
.....

الأبعاد الأربعة لمبدأ "انفع نفسك وانفع الآخرين":

يمثل التفكير بطريقة "انفع نفسك وانفع الآخرين" صورة ذهنية للتفاعل الإنساني ، وهو ينبع من الإستقامة والنضج وعقلية الوفرة ، كما يعتبر نتيجة للعلاقات التي تتميز بدرجة عالية من الثقة التي تتجسد في الاتفاقات التي توضع وتدير التوقعات والإنجازات بفعالية . يمكننا أن نطبق التفكير بطريقة "انفع نفسك وانفع الآخرين" من خلال أربعة أبعاد هي:

١- مكارم الأخلاق

٢- العلاقات

٣- الاتفاقات

٤- النظم والخطوات العملية

- مكارم الأخلاق عند من يحيا وفقا لمبدأ "انفع نفسك وانفع الآخرين"

مكارم أخلاقك تبين أعماق معتقداتك وقيمك . الإنسان الذي يفكر بطريقة "انفع نفسك وانفع الآخرين"

لديه ثلاث سمات: الإستقامة ، النضج وعقلية الوفرة

الجدارة بالثقة تتدفق من هذه السمات .

الإستقامة: الناس المستقيمون صادقون مع مشاعرهم وقيمهم والتزامهم

النضج: ناس الناضجون يعبرون عن أفكارهم ومشاعرهم بشجاعة مع مراعاتهم لأفكار ومشاعر الآخرين

عقلية الوفرة: يؤمن أصحاب عقلية الوفرة بأنه هناك ما يكفي للجميع

- علاقات انفع نفسك وانفع الآخرين:

يبنى أولئك الذين يعيشون علاقات "انفع نفسك وانفع الآخرين" قدرا عاليا من الثقة من خلال إبداعاتهم وزيادتهم المستمرة والمتبادلة في رصيد بنك الأحاسيس فهم:

* يتسمون بسلوك متوافق ومنتظم ومنسجم يقنع الآخرين بسمعتهم الطيبة التي يستحقونها بالفعل، لأنهم يتصفون بالاستقامة والأمانة والولاء، كما أن أفعالهم تطابق أقوالهم وتتفق مع سلوكياتهم وقراراتهم.

* يؤمنون بأفضل ما في الآخرين.

* حيث يسهلون على الآخرين فهم أوضاعهم وسلوكياتهم وقراراتهم.

* يوصلون للآخرين توقعاتهم بوضوح.

* يبحثون عن أفكار مختلفة ويستمعون بإخلاص وصدق.

* يتميزون بالدقة ، وانضباط المواعيد ، وأمانة الاتصالات .

* يعاملون الآخرين باحترام ، ويتجاوبون مع حاجاتهم .

* يركزون على الإيجابيات ، لكنهم يعطون آرائهم في الآخرين بشكل واضح وصريح من

حولي أي نقاط ضعف تحتاج إلى علاج أو أعمال تحتاج إلى تحسين .

أقوال مأثورة:

"شعورك بالأمان ينبع من داخلك وليس من خارجك"

ستيفن ر . كوفي

"المقارنة تقود إلى مواقف "انفع نفسك وضر الآخرين " "

ستيفن ر . كوفي

عادة القيادة الجماعية :

ملخص العادة ٤ : احرص على ما ينفعك وينفع الآخرين .

للتأكيد على ما تعلمته ، راجع كل من المفاهيم التالية ، ثم قم بتدريسها لشخص آخر . عندما تنتهي من مراجعته وتدرسه كل مفهوم ، ضع علامة في المربع في الهامش الأيمن .

□ تفكير "انفع نفسك وضر الآخرين" يدعو إلى عقد مقارنات ومناقشات غير صحيحة " أنا اربح، إذا خسرت أنت " يمثل نموذجا أدراكيا منتشر بين الأكاديميين والرياضيين والسياسيين ورجال القانون ، والعائلات والزملاء والأصدقاء .

□ منطلق انفع نفسك وانفع الآخرين هو التزام يسمح للجميع بالفوز والربح . يمثل التفكير بطريقة انفع نفسك وانفع الآخرين إطار ذهنيا وعاطفيا يسمى باستمرار للفائدة المشتركة المتبادلة في جميع التفاعلات الإنسانية . وتعني " انفع نفسك وانفع الآخرين " فوز الجميع لأن الاتفاقات أو الحلول مفيدة ومرضية للجميع - فتشعر كل الأطراف شعورا طيبا نحو القرار ، كما تشعر بالالتزام نحو عملية التنفيذ .

□ كل المواقف التي لا تتضمن مبدأ " انفع نفسك وانفع الآخرين " تعتبر غير فعالة .

عندما نتعامل مع حقائيق متشابكة، نجد أن المواقف التي لا تتضمن مبدأ "انفع نفسك وانفع الآخرين" تعتبر غير فعالة . فمثلا، قد يمنح أحد الوالدين ابنه حبا مشروطا بالفوز في مجال ما أو باتباع سلوك مقبول من منظور الوالد . وقد يظهر رئيس في العمل رد فعل في حالات الفشل فقط وليس في حالات النجاح . تتحقق الفعالية عندما تكون العلاقات مهمة بالنسبة لنا لدرجة اهتمامنا برفاهية وحسن أحوال الآخرين بغض النظر عما يمكنهم تقديمه لنا .

□ عقلية الندرة هي عكس عقلية الوفرة

عقلية الندرة مناقضة لعقلية الوفرة . ومن تتحكم فيه عقلية الندرة يعتقد أنه عندما يربح شخص

آخر ، يخسر هو .

□ يمثل مبدأ " انفع نفسك ونفع الآخرين " توازنا بين الشجاعة ومراعاة مشاعر الآخرين .

يركز الشجعان الذين لا يراعون مشاعر الآخرين على اتفاقات "انفع نفسك وضر الآخرين" أما التفكير بطريقة "انفع نفسك وانفع الآخرين" فينبع من إقامة التوازن بين الشجاعة ومراعاة مشاعر الآخرين .

العادة ٤: احرص على ما ينفعك وينفع الآخرين .

تتبع علاقات "انفع نفسك الآخرين" من الإيمان بالبديل الثالث ، ومن التنازل الاختياري عن الأناية للوصول إليها . فالذين لا يتقون بعضهم ببعض لا يؤمنون باتفاقات " انفع نفسك وانفع الآخرين" . ولكن عندما تكون درجة الثقة عالية بين الطرفين ، تتبعها تلقائيا اتفاقات "انفع نفسك وانفع الآخرين" . وتنمو علاقات "انفع نفسك وانفع الآخرين" من الإيداع غير المشروط في بنك الأحاسيس . من ناحية أخرى ، يتم تدمير العلاقات عن طريق السحب المستمر من حساب بنك الأحاسيس .

التذكير بطريقة "انفع نفسك وانفع الآخرين" من السمات الشخصية : الاستقامة والنضج ، وعقلية الوفرة . وهو ينمو من العلاقات التي تحكمها درجة عالية من الثقة ، وتتجسد في الاتفاقات التي توضح وتدير التوقعات والإنجازات بفعالية . ويمكننا تطبيق التفكير بطريقة "انفع نفسك وانفع الآخرين" من خلال أربعة هي أبعاد هي :

١- مكارم الأخلاق.

٢- العلاقات.

٣- اتفاقات "انفع نفسك وانفع الآخرين"

٤- النظم والعمليات .

وتركز الدورة التدريبية "العادات السبع : عادات الناس ذوي الفعالية العالية" على البعدين

الأول والثاني . أما اتفاقات "انفع نفسك وانفع الآخرين" والنظم والإجراءات المساندة له

فتتم تغطيتها بالكامل في البرنامج التدريبي " القيادة بالمبادئ" .

يمتلك أصحاب شخصية انفع نفسك وانفع الآخرين "الاستقامة والنضج وعقلية الوفرة .

الاستقامة كالناس ذوو الاستقامة صادقون في مشاعرهم وقيمهم ومبادئهم عقلية الوفرة الناس

الذين يتحلون بعقلية الوفرة يؤمنون أن هناك ما يكفي الجميع . النضج الناس الناضجون يعبرون

عن أفكارهم ومشاعرهم بشجاعة مع مراعاة أفكار ومشاعر الآخرين .

"نحن نحتاج إلى أن نستمع إلى بعضنا البعض إذا أردنا أن نتعايش بسلام في هذا العصر
المتسم بالمكاشفة وأن نتجنب الفوضى العارمة من حولنا "

شايم بوتوك •

مبادئ وصور ذهنية وخطوات عملية

مبادئ أساسية

التشخيص يجب ان يسبق العلاج •

الفهم يأتي من خلال الانصات •

صور ذهنية أساسية

• انا افترض أنني لا افهم تماماً • وانني احتاج إلى أن أستمع •

• إذا استمعت أو لا لكي افهم • سوف يفهمني الآخرون بشكل أفضل

خطوات عملية أساسية

استخدم مهارات الإنصات العاطفي •

الورقة الرابعة:

العادة ٥ : احرص أولا على أن تفهم الآخرين ومن ثم على أن يفهمك الآخرون . نبينا الكريم محمد عليه السلام كان يحرص على فهم من يتعامل معهم ثم يخاطبهم على قدرتهم عقولهم مما سهل على الصحابة - رضوان الله عليهم - فهم ديننا الحنيف (قصة الأعرابي الذي بال في المسجد وطريقة معاملة النبي له)
شخص قبل أن تكتب الوصفة :

لا يبذل معظم الناس وقتا وجهدا كافيين لتشخيص الاعراض قبل وصف العلاج . بمعنى آخر . فانهم يقومون فوراً بتشخيص حالة شخص آخر أو موقفة أو مشكلة ، وسرعان ما يقدمون نصائحهم . وهم يستمعون وفي اذهانهم نية الرد بدلا من الاستماع بنية الفهم . في حين اننا اذا استمعنا اولاً . لكي نفهم . فاءن بإمكاننا ان نقضي وقتا كافيا في عملية الشخص السليم قبل وصف العلاج .

١- صف احد المواقف التي لم يستمع اليك فيها شخص ما قبل ان يقدم لك النصيحة .

.....
.....
.....

٢- ماذا كان شعورك؟

.....
.....
.....

٣- متى تفشل عادة في الاستماع إلى الآخرين؟ ولماذا؟

.....
.....
.....

، استجابات المستمدة من السير الذاتية:

من أحد أكبر العوائق التي يتعرض لها الناس أثناء اتصالاتهم ببعضهم البعض هي تسليم إلى الاستجابة تحت تأثير السير الذاتية. فنحن نوجه النصح ونحاول سبر الأغوار وتفسير وتقييم رسائل الآخرين التي تصلنا بناء على تجاربنا الشخصية والأسباب والدوافع الخاصة بنا.

النصح	تقديم المشورة والنصيحة وحل المشكلات
الاستجواب	توجيه الأسئلة من خلال وجهة نظرنا
التغيير	تغيير دوافع الآخرين (محلل نفسي)
التقييم	الحكم على الآخرين (أما الاتفاق أو الاختلاف معهم)

إذا أمكننا التغلب على ميلنا الطبيعي نحو التشخيص المتسرع والقفز إلى النتائج دون رؤية واتخاذ مواقف دفاعية بصفة دائمة وفرض آرائنا على الآخرين ، لأصبحت اتصالاتنا أكثر فعالية، عند إذ سنتوقف عن تمرير كل الأمور من خلال مفاهيمنا الشخصية كما نتوقف عن قراءة حياة الآخرين من خلال انطباعاتنا ورؤيتنا وسيرتنا الذاتية

- فعالية الاستجابات المستمدة من السير الذاتية:

بادئ ذي بدء تعتمد فعالية الاستجابة انطلاقاً من السيرة الذاتية من عدمها على موضوع الاتصال، ومقدار الثقة السائدة في العلاقة بين الأشخاص .

- ربما تكون الاستجابة المستمدة من السير الذاتية فعالة في الأحوال التالية:

* عندما تكون طبيعة اتصالات الطرف الآخر مقدمة بشكل منطقي ودون انفعال عاطفي .

* عندما يطلب الطرف الآخر مساعدتك له: من وجهة نظرك عديدة .

* عندما يكون رصيد حساب بنك الأحاسيس مع الطرف الآخر مرتفعاً للغاية .

- ربما تكون الإستجابة المستمدة من السيرة الذاتية غير فعالة في الأحوال التالية:

* عندما يكون كل سيرة الطرف الآخر هو آذانا صاغية فقط .

* عندما يريد الطرف الآخر التعبير عن مشاعره أو سيرها حسب إيقاعه هو دون أي شعور

بالتهديد .

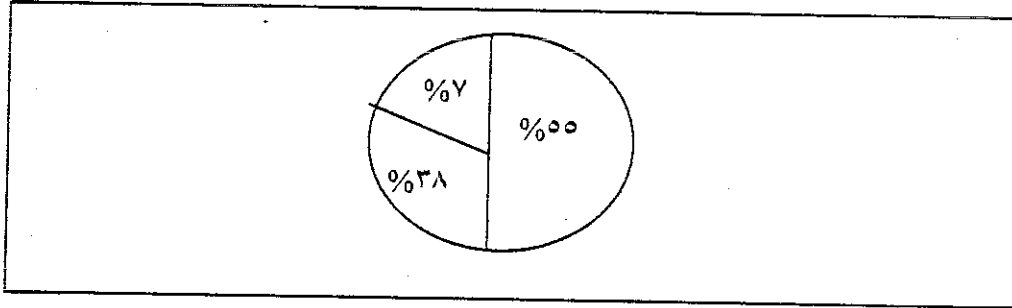
* عندما تكون طبيعة الأشخاص أثناء الاتصال انفعالية أو عاطفية .

موقف ومهارة الاتصال التعاطفي :

لكي نصبح مستمعين فعالين ومتجاوبين مع الطرف الآخر، علينا أن ننمي كلا من سلوكنا ومهارتنا، لتحقيق هذا الهدف، علينا أن نعيش المبادئ الأساسية للاتصال بشكل أعمق، يتطلب الاستماع الفعال معرفة كيفية انتقال المعنى من المتحدث إلى المستمع .

كيف نتواصل؟

يقدر خبراء الاتصال أن ٧% فقط من اتصالاتنا ترتبط بالكلمات التي نتطرقها ، وأن ٣٨% منها ترتبط بالصوت والنغمة وأسلوب إلقاء الكلمات أما ٥٥% منها فتمثلها لغة الجسد والحركات والإشارات .

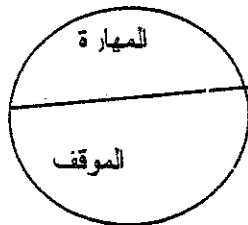


يتم الاتصال بين الناس بأساليب أخرى غير الكلام ، أما وراء الكلمات ، فيعبر الناس عنه بواسطة الأحاسيس والمشاعر ، وكثيرا ما تتكشف هذه المشاعر من خلال التركيز على الكلمات وعن طريق لغة الجسد أيضا ، رغم قد توصل أفكارا مخالفة للكلمات .

"المستمع هو الذي يبذل الجهد الأكبر، وليس المتكلم" ستيفن ر . كوفي

الاستماع التعاطفي :

تمنح مهارات الاستماع التعاطفي الآخرين حرية تنفسية جزئية (أي مساحة مفتوحة يمكن للشخص أن يفجر من خلالها مشاعره ويطلق انفعالاته ويشعر بأن الآخرين يفهمونه دون الحاجة إلى تقييده) . تتضمن هذه المهارات استخلاص المشاعر من خلال المفاتيح غير المنطوقة والاستماع اليقظ ، وصياغة استجابات تعاطفية بشكل واضح ومسانده وصادق . وفي حين نجد أن كل هذه المهارات بكفاءة ، يجب أن تبنى على مواقف واهتمام حقيقي ورغبة صادقة في الفهم .



مستويات الاستماع :

عندما يتكلم الآخرون ، فإننا نستمع من أحد المستويات الخمسة التالية: التجاهل، أو التظاهر بالاستماع ، أو الاستماع الانتقائي ، أو الاستماع بانتباه ، أو الاستماع التعاطفي الذين يقصرون على المستويات الأربعة الأولى كثيرا ما تكون لديهم دوافع خاصة ، أما الذين يمارسون الاستماع التعاطفي ، فانهم يحاولون اكتشاف ما يعنيه الطرف الآخر بالفعل وما يشعر به من وجهه نظره.

التجاهل	عدم بذل أي مجهود في الاستماع
التظاهر بالاستماع	الخداع أو الإيهام بحسن الاستماع
الاستماع الانتقائي	الاستماع إلى الفقرات التي تعنيك وتثير اهتمامك من الحوار
الاستماع بانتباه	الاستماع والاهتمام والتركيز على ما يقوله للتحدث ومقارنته بتجاربك الشخصية
الاستماع التعاطفي	الاستماع والتجاوب بكل من العقل والقلب الاستيعاب كلمات المتحدث وما يعنيه حقا وسبر اغواره.

"حياة كل من إنسان تجربة فريدة ومتميزة ، من سوف يستمع ليفهم ذلك التميز ؟"-
-ستيف ر.كوفي

الأوكسجين النفسي هو ان تشعر أنه من السهل فهمك وأنت تفهم من حولك

***خمس استجابات للاستماع العاطفي :**

المهارة الأساسية في الاستماع التعاطفي، هي القدرة على الإيجاد للمتكلم بأننا نفهمه، مساعدة المتحدث على الشعور بأنه مفهوم من الآخرين .

- ١- كرر حرفيا محتوى الرسالة - كرر الكلمات دون محاكاة للمشاعر .
- ٢- أعد صياغة المحتوى - لحض معانية بكلماتك أنت .
- ٣- اعكس المشاعر - انظر بشكل أعمق وابدأ في استبطان المشاعر من خلال كلماتك أنت، ابحث فيما وراء الكلمات كلفة الجسد ونبرة الصوت لتحديد المشاعر .
- ٤- أعد صياغة المحتوى وعبر عن المشاعر - عبر عن الكلمات والمشاعر بكلمات من صياغتك أنت .
- ٥- حدد متى يكون الاستماع التعاطفي غير مناسب وغير ضروري .

***عبارات مفيدة لتأكيد الفهم :**

كما أفهم الموقف فاستشعر بأن
لقد توصلت إلى أنك
إذن ، فكما ترى
أعتقد أنني قد سمعتك تقول
لست متأكدا من أن اتفاقي معك و لكن
انك تضع قيمه كبيرة ل
كما سمعتك تقول ، فانك
شعورك الآن هو
لا بد أنك قد شعرت
يبدو أن رسالتك هي "أنني".....

هناك مفتاحان للاستماع العاطفي :

العين والقلب

-ستيفن ر . كوفي

منمصر العادة ٥: احرص أولا على أن تفهم الآخرين وومن ثم على أن يفهمك الآخرون .
لتعزيز ما تعلمته ، راجع كلا من المفاهيم والمصطلحات التالية ثم قم بتدريسها لشخص آخر .
عند مراجعتك لكل مفهوم أو مصطلح ضع علامة في المربع على الهامش الأيمن .
□ لكي تشخص حالة شخص ما أو موقفه أو مشكلته تشخيصا صحيحا ، عليك أن تمارس
الاستماع التعاطفي أولا .

قبل تقديم النصيحة لشخص ما، علينا أن نحدد دوافع أو ظروف أو حالة هذا الشخص أو الا .
وعلينا أن نأخذ في الاعتبار الوقت والجهد الضروريين لممارسة "التشخيص قبل العلاج" لان
الطبيب الماهر يشخص المرض قبل العلاج . كما يحدد المهندس القوي والضغط المرتبطة
بالأرض والتضاريس والمواد قبل تصميم الجسر .
□ يستمع الناس بدرجات مختلفة .

الاستماع جزء مهم ، لكنه للأسف مهمل في عمليات الاتصال . ومعظم استماعنا يحدث عند
المستويات الأربعة الأولى (الجاهل، التظاهر بالاستماع، الاستماع الانتقائي، والاستماع بانتباه)
• أما الاستماع التعاطفي، أي المستوى الخامس، فهو المستوى الوحيد الذي يسمح للمستمع
بالتشخيص والفهم السليم للطرف الآخر .

- الاستماع التعاطفي ضروري وحيوي تحت ظروف معينة .
- الاستماع التعاطفي مهم دائما ، لا سيما في الظروف التالية :
- * عندما يحمل التفاعل شحنة عاطفية وانفعالية قوية .
- * عندما تكون العلاقة متوترة أو الثقة غير متوافره .
- * عندما نكون غير متأكدين من فهم الآخرين لنا .
- * عندما تكون المعلومات معقدة أو غير معروفة لنا .
- * عندما نكون غير متأكدين من ثقة الشخص الآخر بفهمنا له .

العادة ٥ : احرص على أن تفهم الآخرين ، ومن ثم على أن يفهمك "آخرون" .

الاستجابة المستمدة من السيرة الذاتية تحول بيننا وبين الفهم الصحيح. عندما نستمع إلى الآخرين نميل إلى غربلة ما نسمعه من خلال خبراتنا وتجاربنا. إذا تشكل خلفيتنا وتاريخنا أدوات فرز تحت تأثير سيرتنا الذاتية. نقوم بتفسير كلمات ومشاعر الآخرين لتناسب آرائنا وخبرتنا وتجاربنا. وعندما نستجيب نقوم في الحقيقة بإخبارهم بما كنا سنقوم به لو كنا مكانهم. لكننا لا نخبرهم بما يجب أن يقوموا به. كم مرة سمعت نفسك تقول لو كنت في مكانك...؟ هذا النوع من الاستجابة يمنعنا من فهم الطرف الآخر فهما صحيحا. تأخذ الاستجابة انطلاقا من الذات واحدة من الأشكال التالية كالنصح وسبر الأغوار والتفسير والتقويم .

يساعدنا الاستماع بالعين والأذن والقلب على فهم المشاعر والمعاني والمحتوى .

التعبيرات والحركات غير المنطوقة مهمة للغاية عندما نحاول فهم شخص آخر. فالاستماع بالعين والأذن والقلب ينبهنا إلى المفاتيح غير المنطوقة مثل: نبرات الصوت ولغة الجسد بحيث يمكننا المشاعر والمعاني بالإضافة إلى المحتوى .

الاستجابة التعاطفية هي فهم عميق لشخص آخر .

ليس لب الاستجابة التعاطفية أن تتفق مع شخص ما، لكنه يعني أننا نفهم الشخص الآخر بعمق عاطفيا، وانفعاليا، بل وذهنيا وثقافيا. كلمة تعاطف باللغة الإنجليزية EMPATHY مشتقة من أصول إغريقية. فالمقطع EM يعني في . ومقطع PATHY مشتق من PATHOS ، أي الشعور أو المعاناة. فالاستجابة التعاطفية تحدث عندما نضع أنفسنا مكان شخص آخر، ونمر بنفس المشاعر التي مر بها لا يعني هذا أننا بالضرورة نتفق معه (كما في العطف SYMPATHY) لكنه يعني أننا نفهم وجهة نظر الآخر. هدف الاستجابة لتعاطفية، إذا، هو الفهم العميق لشخص آخر، ذهنيا وعاطفيا ومعاشته في مواقفه الانفعالية والفكرية.

الاستجابة التعاطفية تمنح الآخرين فرصة التنفيس عن مشاعرهم .

تسمح الاستجابة التعاطفية للناس بالتعبير عن مشاعرهم واختبارهم حسب إيقاعهم الشخصي وفي الاتجاه الذي يرغبونه .

مهارة الاستجابة العاطفية تحتاج لمران وتدريب وممارسة .

تمزج الاستجابة التعاطفية بين عدة مهارات ، تتضمن فهم المشاعر، والمفاتيح غير المنطوقة. وصياغة الاستجابة الحميمة بوضوح ومؤازرة . ولكن الاستجابة الحميمة تحتاج بعد كل هذا إلى مران وتدريب وممارسة .

□ الاستجابة التعاطفية ليست مناسبة في كل الأحوال .

في بعض الأحيان نأشئ بجدي سوى الصبر والصمت . وفي كثير من تفاعلاتنا لا ننفع سوى استجابة تعاطفية . أحياناً يبدو وكأن لا شيء يؤدي ثماره . فالاستجابة التعاطفية هي فقط سوى الصبر والصمت . إحدى الأدوات التي تساعدنا على فهم الآخرين .

□ الوجه الآخر لفهم الآخرين هو أن تجعلوهم يفهمونك .

بعد أن نفهم الآخرين . نبدأ في البحث عن يفهمنا ويقترب الآخرون من فهمنا إذا عرضنا أفكارنا بوضوح . وتحديد . وفي إطار فهمنا العميق لهموهم ونماذجهم الإدراكية وكما في طريقة ربح تقوم هذه العادة بإيجاد توازن بين الشجاعة ومراعاة الآخرين . ففي حين يتطلب فهم الآخرين أو مراعاتهم ، يتطلب فهم الآخرين لك شجاعة من جانبك .

"لب التكاثر مع الآخرين هو تقدير الاختلافات فيما بينك وبينهم- أن تحترمهم تبني على نقاط قوتهم وأن تعوض نقاط ضعفهم .

ستيفن ر . كوفي

مبادئ وصور ذهنية، وخطوات عملية

مبدأ أساسي :

الوحدة المتكاملة أكبر من مجموع الأجزاء .

صور ذهنية أساسية :

* "قدر الاختلافات في الآخرين واحرص على البحث عن " البديل الثالث"

* "العمل معا بتعاون يستغرق وقتاً أطول لكنه يعطي نتائج أفضل على المدى الطويل"

خطوات عملية أساسية:

* احرص على ما ينفك وينفع الآخرين (العادة ٤) والاتصال التعاطفي (العادة ٥) للبحث عن

نتائج تكافئية، بما في ذلك البديل الثالث (العادة ٦) .

* استخدم ضوابط التكاثر مع الآخرين لتكتشف البديل الثالث .

العادة ٦: التكاتف مع الآخرين:

أوصانا الله بالتعاون والتكاتف في كثير من الآيات والأحاديث الشريفة لما للتعاون من الأكد في حياة الأفراد والمجتمعات، قال تعالى: "واعتصموا بحبل الله جميعاً ولا تفرقوا" (آل عمران). وقوله صلى الله عليه وسلم: (إنما يأكل الذئب من الغنم القاصية). وقد وضع لنا الله سبحانه وتعالى أنه خلق بني آدم مختلفين وتقدير هذا الاختلاف يسهل عملية التكاتف ويقوي الأوامر، قال تعالى: "ولو شاء ربك لجعل الناس أمة واحدة ولا يزالون مختلفين" (سورة هود). وهذا الاختلاف مصدر قوة لأن كل إنسان يرى العالم بطريقته الخاصة ويفسره حسب تجاربه ومعارفه "خريطة العالم في ذهنه" وفي التكاتف فرصة لتوسيع مدارك الجميع بالاستفادة بما يتصوره كلاً على حده، ليحصلوا على رؤية أكثر توازناً وموضوعية.

• عملية التكاتف مع الآخرين:

عادة التكاتف مع الآخرين هي آخر عادة من عادات النصر الإجتماعي. عندما نستخدم العادة ٥ نصبح أكثر إنفتاحاً وتقبلاً للآخرين وعندما نستخدم العادة ٥ نصبح أكثر فعالية في الإتصال، أما عندما نتكاتف مع الآخرين فإننا ننظر إلى مشكلة، ونفهم الاحتياجات، ونعمل على إيجاد التكاتف أو البديل الثالث (حل مفيد لكل الأطراف)، لتلبية تلك الاحتياجات.

• التكاتف:

الكل أعظم من مجموع أجزائه، التكاتف يحدث عندما يقوم
إنسان من الناس - أو أكثر - بإنتاج يزيد عن إجمالي ما
كان في إمكانهم إنتاجه متفرقين.

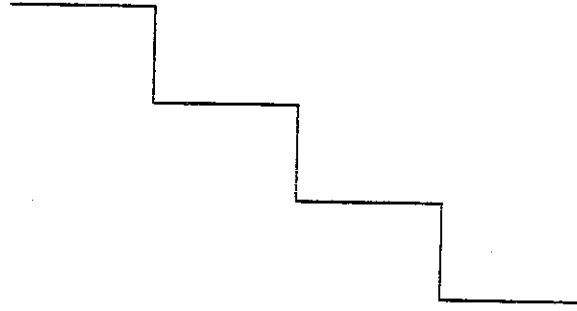
• معوقات التكاتف:

- أكتب معوقات التكاتف داخل المربعات التالية.

• تقدير الخلافات:

جوهر التكاتف هو تقدير وإحترام أوجه الاختلاف بيننا وبين الآخرين، تقدير الاختلافات لا يعني ان نوافق عليها، بل يعني أن نحترم تلك الإتفاقيات أما الاختلافات فنعتبرها فرصة للتعلم، فأراء الآخرين ووجهات نظرهم المختلفة عن آرائنا ووجهات نظرنا وكذلك منظورهم ومواقفهم قد تكون ذات قيمة عندما نبحث عن حلول مبتكرة للمشكلات، هذه الاختلافات هي التي تمكننا من تحقيق إكتشافات وإنتاج أفكار وإستغلال فرص جديدة لم يكن من السهل الوصول إليها لو حاولنا ذلك وحدنا.

فما هو تقديرك لأوجه الاختلاف مع الآخرين؟



كلما أدبني دهري أراني نقص عقلي

كلما زادت علماً إزددت علماً بجهلي

• ضوابط التكاتف مع الآخرين:

الإعداد الذهني:

- إستعد لإيجاد حل أفضل من كل الحلول المطروحة حالياً من الطرفين:
- حافظ على منطلقات "انفع نفسك وانفع الآخرين" واعمل على تنميتها، كن على يقين من أن جميع الأطراف المعنية ستكتسب بصيرة أعمق، وحماساً وعلماً ونمواً أكثر عن طريق العمل المشترك بينكم.
- إحتفظ بذهنك وقلبك مفتوحين إستعداداً لكل الإحتمالات الممكنة.
- أنظر إلى إختلاف آراء ووجهات نظر منظور الآخرين على إعتبار أنه مدخل للبحث عن حلول للمشكلات، فتقدير الفروق والإختلافات يساعد الناس على إكتشاف أشياء كانت فرصة إكتشافها أقل بكثير لو حاول كل منهم القيام بذلك بمفرده.

• القواعد الأساسية للتفاعل:

لا يسمح لك بالتعبير عن وجهة نظرك حتى تقول
وجهة نظر الشخص الآخر بشكل يرضيه.

عندما تتكاتف مع الآخرين، تذكر دائماً أن نتعرف على تطبيق العادتين ٤، ٥. ابحث عن
الحل المفيد لجميع الأطراف وإستمع بنية صادقة لفهم كل من المحتوى والمشاعر، اكبح
جماح أية ميول لتقديم التوضيح أو الإستجواب، أو محاولة إكتشاف نقاط ضعف من أمامك.
• الحل الوسط:

عدو الأفضل هو الجسد

الحل الوسط هو أحد أساليب فض النزاعات والخلافات بي شخصين، فعن طريق إيجاد حل
وسط يصبح لعملية الإتصال هدف آخر غير الدفاع عن النفس، أو فرض الحماية، ولا
تتحول الإتصالات إلى مجرد تعبير عن الغضب، أو أداة من أدوات التحكم في الآخرين، بل
يصبح الإتصال فعلاً صادقاً وقائماً على الإحترام.
ورغم ذلك فالحل الوسط هو أضعف أنماط منطلقات "انفع نفسك وانفع الآخرين" لأن كلاً من
الطرفين يتنازل عن بعض رغباته لتلبية رغبات الطرف الآخر.

• ابتكار البديل الثالث:

يسمح ابتكار البديل الثالث لشخصين مختلفين أن يتفاعلا نفس الجبهة معاً، ناظرين إلى
المشكلة وواعيين للإحتياجات ومتعاونين على وضع البديل الثالث، عندما تحاول الوصول
للبدل الثالث تذكر:

١- إستمروا في الإتصال حتى تجدوا حلاً يرضي جميع الأطراف.

٢- إسمعوا بنية الضمير وليس بنية الرد.

٣- عبروا عن مشاعرهم نحو المواقف ورؤيتكم لها .

منخص العادة ٦: تكاتف مع الآخرين

للتأكيد على ما تعلمته راجع المفاهيم التالية ثم قم بتدريسها لشخص آخر أثناء مراجعتك وتدريبك لكل مفهوم، ضع علامة في الصندوق المقابل في الياش الأيمن.

□ التكاتف والتفاعل يعني أن الكل أكبر من مجموع الأجزاء .

البديل الثالث هو حل مشترك يتم التوصل إليه من خلال مفهوم "انفع نفسك وانفع الآخرين" الذي يرضي جميع الأطراف المعنية. ولكي يجد الناس البديل الثالث، يجب أن تتم إتصالاتهم بشكل تعاوني، كما يجب أن يعملوا على تحقيق أهداف مشتركة، لا يمكن تحقيق التفاعل دون الوصول إلى البديل الثالث أولاً.

□ يتم تحقيق التكاتف والتفاعل بعد تكوين بيئة مساندة لهما .

بالعمل داخل إطار دائرة التأثير الخاصة بنا، يمكننا تكوين بيئة يزدهر من خلالها التكاتف والتفاعل. تتضمن عناصر هذه البيئة:

- تبني مواقف "انفع نفسك وانفع الآخرين" .
- فهم الآخرين أولاً .
- الإيمان بقدرتنا على الوصول إلى البديل الثالث .

ملحوظة:

تقوم هذه العادة على العادتين السابقتين: فكر بطريقة "انفع نفسك وانفع الآخرين" وأحرص أولاً على تفهم الآخرين، ومن ثم على أن يفهمك الآخرون.

العادة ٦: تكاتف مع الآخرين

□ العلاقات التي تجمع إنساناً ذوي قدرات وأساليب تفكير مختلفة تمثل فرصاً للتكاتف والتفاعل .

تزداد فرص التفاعل مع الآخرين عندما لا يرى شخصان الأمور بنفس الطريقة. الاختلاف بينهما يمثل فرصة. وقد يختلف الذين يفكرون بشكل مختلف أكثر ممن يفكرون بنفس الطريقة، ولكن عندما تنهار علاقات العمل أو العلاقات الشخصية بسبب عدم الاتفاق، فإنه لا يكون بسبب تلك الاختلافات. السبب الحقيقي هو أن الأشخاص المعنيين لم يقدروا الاختلافات بينهما أو طريقة الاستفادة منها.

□ الخطوة الأولى نحو الاستفادة من وجود الاختلافات هي تقديرها واحترامها. لا يؤدي مجرد وجود الاختلافات إلى التفاعل والتكاتف بين الناس. بل يجب أن نقدر ونحترم الاختلافات بيننا، وأن نستفيد من وجودها، احترام الفروق والاختلافات يعني منح الآخرين حرية التفكير المستقل، وأن نكون منفتحين لآرائهم. أما تقدير الاختلافات فيعني الإقناع بأن رؤيتنا غير كاملة.

التحدي الذي يواجهنا هو إحترام وتقدير الاختلافات ولن نتعلم مما تكشفه لنا، حيث يمكننا أن نراه كفاءة كتبديد، وإختيارنا يحدد نوع العلاقات ونوع الحياة التي نحياها.

□ الأحكام المسبقة قد تعوق تقدير الفروق والاختلافات. تمثل الأحكام المسبقة صور ذهنية مقيدة وغير دقيقة. فهي تمنعنا من تقدير قيمة الاختلافات بيننا وبين الآخرين.

□ الإتصالات التكاتفية مفتوحة.

عندما تكون إتصالاتنا تكاتفية، فإننا ببساطة نفتح أذهاننا وقلوبنا لإحتمالات جديدة، وبدائل جديدة، وإختيارات جديدة، فنحن نؤمن بأن الحلول التي نتوصل إليها ستكون أفضل بكثير من الحلول السابقة.

الحياة الطويلة، المكلفة بالصحة والسعادة هي ثمرة تقديم إسهامات، والمشاركة في مشروعات تعني لنا الكثير، وتسهم في حياة الآخرين وتنعم عليهم.

هانز سيللي

مبادئ وصور ذهنية، وخطوات عملية

مبدأ أساسي

الإنتاج (النتائج) يتطلب تطوير القدرة على الإنتاج (الموارد).

صور ذهنية أساسية

- سوف أزيد من فعاليتي من خلال التجديد الذاتي في كل من الأبعاد الأربعة في حياتي.
- أنا بإستمرار أطور نفسي.

خطوات عملية أساسية

- بإستمرار طور وجدد الموارد الشخصية لإيجاد توازن شخصي أفضل بين الإنتاج والقدرة على الإنتاج.
- حدد وحقق أهداف للتجديد في الأبعاد البدنية، والذهنية، والروحية، والاجتماعية، والعاطفية.

العادة ٧: شحذ المنشار:

ينظر الإسلام إلى الفرد كوحدة كاملة لا تتجزأ وواجب على كل إنسان أن يهتم بذاته من جميع الجوانب وأن لا يهمل جانب مقابل إهتمامه بآخر (قصة النبي - صلى الله عليه وسلم - مع الثلاثة الذين قالوا: لا نأكل ولا ننام ولا نتزوج، وقوله عليه السلام الأبعاد الأربعة للتجديد:

تعتبر عملية "شحذ المنشار" إجراءً يومياً لتحديد الأبعاد الأربعة لطبيعتنا الإنسانية: البعد البدني، والذهني، والروحي، والاجتماعي، والعاطفي. تحافظ هذه الأبعاد الأربعة على كفاءتنا وقدراتنا وتمييزها وتساعدنا على السيطرة على أذهاننا وأجسادنا وأرواحنا، هذا النصر الشخصي اليومي هو النصر على الذات. النصر الشخصي اليومي لا يحفز على النمو فقط، وإنما يساعدنا أيضاً على تحقيق النصر الاجتماعي، وعندما تحقق هذه الانتصارات عن طريق التجديد فإننا نؤسس وننمي العادات الست الأخرى.

يمكننا شحذ المنشار في المجالات الأربعة التالية:

● بدنياً:

نبنى صحة أبداننا عن طريق التغذية السليمة وممارسة الرياضة وأخذ قسط من الراحة والتحكم في الضغوط العصبية .

● ذهنياً:

ننمي طاقتنا الذهنية عن طريق القراءة والكتابة والتفكير .

● روحياً:

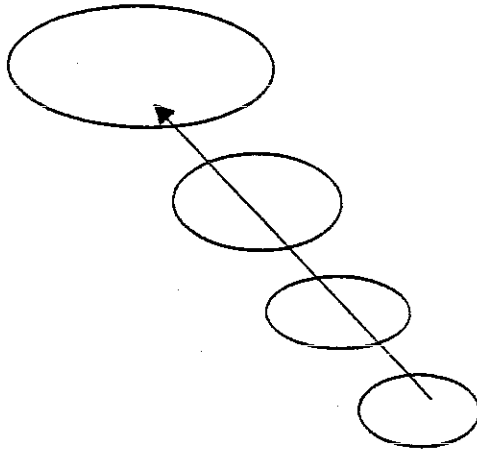
نسمو روحياً عن طريق الصلاة والتأمل والقراءة الملهمة، وقضاء وقت بين أحضان الطبيعة.

● اجتماعياً / عاطفياً:

ننضج عاطفياً وإنفعالياً واجتماعياً من خلال إبداعات يومية ومنتظمة في حساب بنك الأحاسيس لعلاقاتنا الأساسية مع الآخرين.

مع العلم أن التجديد عبارة عن مبدأ وعملية إجرائية تتيح لنا التحرك في إتجاه حلزوني على شكل لولب متجه إلى أعلى بحثاً عن التطوير والتغيير والتحسين المستمر، وعن تطبيق قانون الحصاد القائل أن " من جد وجد ومن زرع حصد " فستحصد شعوراً جيداً حيال ذلك، وفي نطاق العادات السبع فإن الحياة في إطارها والالتزام بمبادئها يؤسس فعاليتك وينميها.

التجديد رحلة عمر بأكمله ، فنحن نحقق تقدماً من خلال خطوات صغيرة منتظمة ، وأحياناً نقوم بقفزات كبيرة من خلال تعديل النماذج الإدراكية ، وفي أحيان أخرى ، قد تنزل للأسفل فننحدر قليلاً قبل أن نعاود الصعود في نظامنا الدؤوب ضد التحديات اليومية .
العادات السبع عملية تعلم عميقة ومؤثرة ، فإذا عشتها بوعي وبقظة ، سيمكنك البدء في تطويرك وتنميتك لذاتك باستمرار طوال حياتك بأكملها .



"لم يأخذ التقدم خطاً مستقيماً متجهاً لأعلى ، بل أخذ مساراً لولبياً يتأرجح ما بين إيقاعات التقدم تارة ونحو التقهقر تارة أخرى ، النمو أحياناً والاضمحلال أحياناً أخرى"

- جوته

في الحالات الأربعة السابقة اكتب ما تريد من ضروريا للمحافظة عليها :

التجديد البدني : ١-.....

٢-.....

٣-.....

٤-.....

٥-.....

التجديد الذهني : ١-.....

٢-.....

٣-.....

٤-.....

٥-.....

التجديد الروحي : ١-.....

٢-.....

٣-.....

٤-.....

٥-.....

التجديد العاطفي : ١-.....

٢-.....

٣-.....

٤-.....

٥-.....

ملخص العادة ٧ : اشحن المنشار

للتأكيد على ما تعلمته، راجع على كل المفاهيم التالية ، ثم درسها لشخص آخر • وأثناء مراجعتك

وتدريتك لكل مفهوم ، ضع علامة في المربع الموجود في الهامش الأيمن •

تعني عبارة اشحن المنشار صيانة وتحسين ما يساعدنا على إنجاز أعمالنا وتحقيق رغباتنا الأخرى •

عنوان العادة السابعة : اشحن المنشار ، تعود إلى قصة الحطاب الذي يركز بشدة على قطع الأشجار ، لدرجة أنه يرفض التوقف لشحن منشاره (البارد والمثلوم) ، ونتيجة لذلك ، يضع وقته وطاقته في قطع الأشجار بتلك الطريقة مما يستغرق وقتاً أطول و طاقة أكبر عام إذا كان قد

شحن منشاره • ما تتعلمه من هذه القصة هو أهمية الصيانة وتحسين الأشياء التي تساعدنا على

إنجاز أعمالنا وتحقيق رغباتنا الأخرى •

تساعدنا أحسادنا وأذهاننا وأرواحنا على تحقيق أهدافنا ، فيكون من و احنا صيانة إمكانيات

الإنتاج

الشخصية الخاصة بنا (في المجالات البدنية والذهنية والروحية والاجتماعية العاطفية) للوصول إلى أداء أفضل • ويمكن اعتبار صيانة إمكانيات الإنتاج الخاصة بنا هي محور عادة شحن المنشار •

لشحن المنشار ، عليك ببعض التعديلات اليومية التدريجية •

معظم الناس على دراية كاملة بموطن الضعف لديهم ، وهم لا يرتاحون لوجود تلك النقاط ومن المؤكد أنهم يفضلون تغييرها ولكنهم منغمسون في عملية التغيير والتي أصبحت بمثابة عادة طبيعية ثانية بالنسبة لهم •

يجب ألا تتضمن المراحل الانتقالية تغييرات فجائية وكبيرة • فالفكرة من وراء شحن المنشار هي أن تقوم بتغييرات تدريجية ما يوما بيوم • فاتخاذ خطوات صغيرة وتقديمية بالنظام يعطيك عائدا تراكمها يكون له أثر أقوى وأكثر ديناميكية من أثر أي مجهود عظيم فردي •

العادة ٧ : اشحن المنشأ

□ ممارسة الرياضة والدراسة والتدريب بانتظام يحسن من حالة الذهن والجسد والحالة المعنوية للإنسان .

لا يمكن للجسد والذهن والروح غير المصقولة وغير الشفافة أن تعمل بكفاءة . وبدون تدريب ، يصبح الذهن أقل قدرة على الاستخلاص من الذاكرة أو جمع المعلومات أو تقديم أفكار جديدة . وبدون الاهتمام بتفاعلنا مع الآخرين تتبخر العلاقات وتندثر . وبدون التعرض للضوء نغمى العيون تدريجيا . وبدون حساسية واستجابة للمشاعر الداخلية ، يموت الضمير .

الناس بحاجة إلى صيانة وتحسين أنفسهم . فهم بحاجة إلى ممارسة الرياضة والدراسة والتدريب بانتظام . فممارسة الرياضة توسع حدود القدرات البدنية وتعمل الدراسة والتأمل على تجديد الذهن والحالة المعنوية للإنسان . أما الإبداع في رصيد حسابنا لدى الآخرين وزيادة ثقتهم بنا فيعمل على تطوير علاقاتنا بهم وتمييزنا معهم .

□ البعد الروحي هو مصدر المعاني والأهداف بالنسبة لنا .

البعد الروحي هو مصدر المعاني والأهداف بالنسبة لنا ، وهو يمثل لب وجوهر المبادرة التي تعني اختيار استجابتنا بناء على القيم التي نؤمن بها . فنحن ننهل من البعد الروحي عن طريق الأنشطة التي تقربنا من الله سبحانه وتعالى .

□ البعد الاجتماعي يمنحك النصر الاجتماعي .

في حين الاجتماع ترتبط الأبعاد البدنية والروحية والذهنية بعلاقة قوية بكل من العادات الأولى والثانية والثالثة (مبادئ الرؤية الذاتية ، والقيادة الذاتية والإدارة الذاتية) فإن البعد الاجتماعي العاطفي يقوم على كل من العادات الرابعة والخامسة والسادسة (مبادئ القيادة الجماعية ، والاتصالات التعاطفية والتعاون الخلاق) .

□ البعد الاجتماعي يمثل تحديا لمبادئنا .

يمثل الناس غالبا أكبر تحد لمبادئنا . فالتواجد معهم يمثل فرصة لتطبيق القيم التي نؤمن بها وفي كل مرة نقوم بذلك نطور وتنمي بعدنا الاجتماعي العاطفي .