

م. موفق بن محمد السنوسي

لا نهائية



التحسين والتطوير عملية مستمرة ولا تتوقف عند مرحلة معينة أو حد ما.
لهذا اعمل كل يوم على أن تكون أفضل من الأمس.

لانهاية

تطوير الفرد وتحسينه لذاته لا يقف عند مرحلة معينة أو ينتهي بمستوى محدد أو حتى يرتبط بمجال واحد من المجالات الحياتية فهو أمر مستمر لا ينتهي.

هذا الكتاب سيكون عوناً لك بعد المولى عز وجل للانطلاق في رحلة تحسين ذاتك وإخراج أفضل نسخة لديك، لأنك تستحق أن تكون الأفضل.

فهناك تطرق للجانب الشخصي المتعلق بالفرد من روح وجسد. وكذلك الجانبين الاجتماعي والعملي وما يشملانه من أمور تتعلق بالعائلة، الزملاء، المهارة والمهنة.

م. موفق بن محمد السنوسي



mmsanousi

إهداء

أهدي هذا الكتاب للداعمين لي دائماً بعد المولى عز وجل والذي
ووالديتي..

وأختي الكبرى وصديقتي الدكتورة صفاء..

وفريق عمل حسابات تشافي @taashafi على تزويدهم
بالمعلومات الطبية والعلمية اللازمة..

وكذلك لفريق مبادرة أداة التطوعية والذين اعتبرهم كأصرة ثانية لي..

تنويه: هذه النسخة الالكترونية من الكتاب للاستخدام الشخصي وهي صدقة
جارية عن والدي رحمه الله، وتعد طباعتها لأغراض تجارية انتهاكاً للحقوق الملكية
الفكرية للكاتب.

مقدمة

هذا الكتاب سيكون صديقًا ومرشدًا لك خلال رحلة تطوير وتحسين ذاتك.

عزيزي القارئ: الهدف الرئيس من تقديم هذا الكتاب هو الشعور بحاجة ماسة لوجود مصدر مماثل له لا سيما بعد تقديم العديد من الموضوعات والمنشورات في السنوات الماضية من خلال مبادرة أداة التطوعية على مختلف منصاتها وبرامجها.

هذا الكتاب لديه ميزة تختلف عن باقي الكتب، حيث إنه مقسم على عدة أبواب تستطيع قراءة كل باب على حدة، وسيزودك بما تحتاجه دون قراءة باقي الأقسام. فلو أردت تقوية الجانب المتعلق بعملك فعليك بالباب الثالث، وإذا أردت تحسين الجانب الاجتماعي لديك فعليك الذهاب للباب الثاني.

ولقد تم تبويب الكتاب على هذه الطريقة لأنك الأوحده الذي تعرف احتياجك، وتعرف قائمة الأولويات لديك، وما هي الجوانب التي تحتاج إلى تطوير وتحسين، لتنتقل بعدها إلى الجوانب الأقل اهتمامًا.

محتوى الكتاب

6.....	1. الجانب الشخصي
7.....	الروح
7	حسن الظن بالله
14	الرضا
21	الحب
28.....	الجسد
28	التنفس
32	الغذاء
41	النوم
46.....	2. الجانب الاجتماعي
47.....	العائلة
47	الإحسان
54	التواصل

61	الاتزان
68	الأصدقاء والزملاء
68	القبول
75	النفec
82	الخطوط الحمراء
89	3. الجانب العملي
90	المهارة
90	إدارة الوقت
97	مواجهة المشكلات والأزمات
104	الحوار والنقاش
111	المهنة
111	الاختبار
121	الإتقان
128	المواكبة

الجانب الشخصي

هذا الباب يُعنى بالجانب الشخصي والذي يعد أهم الجوانب الحياتية وتأتي بعده باقي الجوانب المختلفة.

فالجانب الشخصي والذي يتعلق بنا كأفراد، يمثل عمود الخيمة والركيزة الأساسية لحياتنا. وسيتم التركيز فيه على عنصرين أساسيين وهما الروح والجسد واللذان يمثلان الجانب المعنوي والمادي للفرد.

الروح

هذا الفصل سيركز على الجانب المعنوي وغير المحسوس للفرد.

حسن الظن بالله

قد يكون من الغريب أن يكون لدى الفرد خوف وقلق من المستقبل، ونحن نعلم أن هذا الكون هو بيد الله سبحانه وتعالى. هو المالك المدبر لهذا الكون وهو الأعلم بحالنا وبضعفنا وبجميع التحديات التي تقف في طريقنا. لا ينبغي أن يخاف من يعلم أن الله قادر على تغيير الحال وتذليل الصعاب في طرفة عين. حسن الظن هو البوابة الكبيرة للمؤمن.

كيف يكون حسن الظن بالله؟

لو تخيلنا أن لك صديقًا أو قريبًا لا يرد لك طلبًا ولا يجيب لك رجاءً، فكيف ستكون إذًا ثقتك وبقينك فيه؟ والله المثل الأعلى، فإذا كان لديك هذه الثقة العالية في شخص ما فكيف بملك الملوك الذي إن قال لشيء كن فيكون؟

يجب أن يكون لدينا ثقة تامة وبقين كامل في المولى عز وجل وفي جميع ما كتب وسيُكتب علينا في هذه الحياة. وهنا يكون حسن الظن بالله عز وجل. أنه سبحانه وتعالى سيختار لنا أفضل الأمور وسيرشدنا إلى الخير الذي فيه صلاحنا وتوفيقنا. فالاستسلام للشكوك والخوف من القادم والعيش في سوداوية مطلقة تجعل الحياة شبه مستحيلة وأقرب إلى السجن الكبير؛ لأن التفاؤل يدفعك للأمام، والتشاؤم يعيدك لنقطة الصفر في كل مرة.

حسن الظن بالمولى عز وجل يكون بعدم الخوف والقلق من الآتي والتوكل مع تفويض الأمور له سبحانه وتعالى في جميع مناحي الحياة. وهذا الأمر يبدأ من القلب، ثم ينتقل إلى باقي أعضاء الجسد ومنها إلى كل ما يحيط بنا.

الحديث القدسي التالي يوضح مدى عمق المعنى المتعلق بحسن الظن بالله، فعن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال: قال رسول ﷺ:

"يَقُولُ اللَّهُ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ حِينَ يَذْكُرُنِي، إِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ، ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَالٍ، ذَكَرْتُهُ فِي مَالٍ هُمْ خَيْرٌ مِنْهُمْ، وَإِنْ تَقَرَّبَ مِنِّي شَبْرًا، تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا، تَقَرَّبْتُ مِنْهُ بَاعًا، وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً."

همسة

"هذا الوقت سيمضي"

هذه الجملة التي اختار الوزير كتابتها على خاتم الملك الذي طلب منه أن

يكتب له جملة واحدة فقط يقرأها عندما يكون...

حزينًا، فيصبر ويتحمل

سعيًا، فلا يبالغ في مظاهر الفرح

لأن دوام الحال من المحال.

ماذا يعني أن "أعقلها وأتوكل"؟

هذه المقولة وردت في إجابة الرسول ﷺ لبعض الوافدين عندما سألوه عن الناقة ما يصنعون بها. أي أن عليهم ربطها والتوكل على الله في الوقت ذاته، وهنا يكون الأخذ بالأسباب مع التوكل.

فالبعض يعتقد أن التوكل يعني التواكل، أي ترك الأمور وعدم قيام الجوارح بأي عمل بحجة أنهم يتوكلون على المولى عز وجل. وهنا يكمن الخطأ في إجابة النبي ﷺ واضحة.

أي أن علينا العمل والاجتهاد بشكل كامل وتام، مع التوكل واليقين في أن المولى عز وجل بيده الأمور كلها.

ولقد أكد النبي ﷺ هذا الأمر عندما قال: "لو أنكم توكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماصًا وتروح بطانًا." وهنا نرى أن الطير تذهب وتسعى للحصول على الرزق وأن الله عز وجل سيسوقه إليها.

لهذا انطلق واترك ما يدعى بمنطقة الراحة؛ لأنه يجب أن نتجاوز المسميات؛ فمنطقة الراحة ليست منطقة راحة مطلقة، بل الإقامة الطويلة فيها تجلب الشقاء والتعب. هي المنطقة التي اعتدنا على المكوث

فيها وعدم الخروج منها ظناً منا أن كل شيء على ما يرام. وهنا يكمن الخطأ. لأن قوانين الحياة تتطلب منا الخروج والبحث والسعي الحثيث من أجل الحصول على الأفضل.

لو تمنعنا قليلاً فسنجد أن جميع الأشخاص الناجحين وجدوا نجاحهم خارج منطقة راحتهم.

حسن ظنك بالمولى عز وجل يعتبر الدافع الأول والذي سيساعدك ويأخذ بيدك للخروج من حدود تلك المنطقة لأنك عندها ستكون متيقناً أن ما ينتظرك أفضل وأجمل بكثير مما كنت فيه.

همسة

"مهما كان الطريق الذي تختاره فسوف تجد من يقول لك إنه خاطئ، وفي ذلك الطريق ستجد صعوبات تحاول إقناعك بصحة قول من انتقدك. لكن متابعة الطريق حتى النهاية تحتاج الشجاعة."

- إيمرسون

ما هو توقيت المولى عز وجل؟

هنالك بعض الأمور في الحياة تكمن قيمتها الحقيقية في توقيت الحصول عليها أكثر من قيمتها بذاتها. فعلى سبيل المثال، قد لا يعني الماء الشيء الكثير لشخص يعيش بجوار نهر جارٍ بقدر ما يعني نصف كوب من الماء لشخص تاه في صحراء قاحلة. أو حصول فرد على سيارة عالية المواصفات يعاني من فقدان البصر.

من هذا المنطلق يتضح لنا أن الله تعالى قد يؤخر علينا بعض الأمور للزمان والمكان المناسبين لها. حيث نكون حينها أكثر استعدادًا لاستقبالها والاستفادة منها بالشكل الأمثل. وكذلك يكتب علينا بعض الأمور التي تساعدنا على اكتساب الخبرة والمهارة المناسبة لمواجهة ما ينتظرنا في المستقبل.

تذكر دائمًا أن المولى عز وجل يحبك بالرغم من أنه قد يزاولنا شعور أنه سبحانه وتعالى لا يحبنا بسبب ما يحدث لنا أو ما اقترفناه من الذنوب والآثام خلال حياتنا. وقد يعزز هذا الأمر عدم توفيقنا في بعض القرارات أو المواقف أو حديث الآخرين عنا بسوء وتهمهم علينا أو حتى يصل إلى نبذنا وإبعادنا بشكل كامل.

سأخبرك بآية قرآنية قد تكون سبق لك أن قرأتها ولكن من دون التمعن فيها. قال تعالى في سورة مريم: { وَمَا كَانَ رُبُّكَ نَسِيًّا } .
المولى عز وجل أعلم بحالنا وضعفنا وهو سبحانه أرحم الرحمين. فلا تحزن ولا تيأس فلن ينساك الله.

همسة

قد قيل:

دع المقادير تجري في أعنتها
ولا تبيتن إلا خالي البالي

ما بين غمضة عين وانتباهتها
يغير الله من حال إلى حال

الرضا

علينا الإدراك بشكل تام وكامل أن الرضا بما قسمه المولى عز وجل لنا هو مفتاح السعادة الحقيقية والدائمة في هذه الحياة. ولا شيء غيره سيجعلك سعيداً بدون الرضا. فالرضا لا قيمة له والنجاح بدون الرضا لا طعم له والمناصب من دون الرضا لا مكانة لها.

كيف يكون الرضا الحقيقي؟

يكمن الرضا الحقيقي في قبول الشخص لحياته والظروف التي يعيش فيها من دون مشاعر النقص والحاجة واللذين يؤديان إلى الإحساس بالتعاسة والكآبة. هذا النوع من الرضا يجعل الشخص ممتناً لما يملك وبالتالي سيشعر أنه يملك كل شيء. يمكن للامتنان أن يغير مجرى الحياة لأنه يساعد الناس على إعادة التركيز على ما لديهم بدلاً مما يفتقرون إليه، بالإضافة إلى أنه وبحسب الدراسات يؤدي إلى:

- تعزيز الصحة الجسدية (تخفيف الأوجاع ومشاعر الألم)
- تعزيز الصحة النفسية (تقليل أعراض الاكتئاب والغضب والندم)
- تعزيز الصحة العقلية (يقلل من التوتر والقلق)
- تعزيز الثقة في الذات (تقليل المقارنات الاجتماعية)

وقد ذكر العلماء ومدربو الوعي عدة طرق لجعل الامتنان عادة يومية من أهمها: كتابة مذكرات امتنان - تعداد النعم (قبل الذهاب إلى الفراش أو بعد الاستيقاظ مباشرة) - التفكير في شخص قام بشيء جميل من أجلك، وشكره وجهًا لوجه أو ذهنيًا. لأنه مهما كانت الظروف التي يعيش بها الإنسان سينتابه شعور بالراحة والطمأنينة بأن حاله أفضل

من حال الكثيرين ممن حاوله. بل حتى إنه سيكون قادرًا على رؤية جانب إيجابي ومشرق في أشد الظروف وأكثرها ظلمة.

وهذا لا يكون من منطلق تغييب الواقع والعيش في عالم افتراضي، بل من باب القدرة على الصبر والتصبر عبر تقدير ما يملكه الفرد بين يديه. عندما يمتلئ الداخل بالرضا، تراه يفيض إلى الخارج. فتظهر على الفرد علامات ودلالات على الراحة والسعادة يشعر بها جميع من يراه ويتعامل معه.

قد نلاحظ أمثلة كثيرة في حياتنا على أشخاص امتلأت قلوبهم بالرضا، فنجد عاملاً بسيطاً يتقاضى مبالغ زهيدة لا تذكر ولا تكفي للعيش مبتسماً مقبلاً على الحياة. يلقي السلام على ذاك ويضحك مع الآخر. بعكس البعض الذين يملكون الكثير ومع ذلك يكونون في حالة تشنج وقلق دائم وخشية مما قد يحدث في الأيام القادمة.

همسة

تذكر دائماً أن القناعة كنز لا يفنى.

لماذا يجب علي أن أتوقف عن المقارنات؟

في الوقت الراهن بتنا نركز كثيراً على حياة الآخرين، وننظر بازدراء إلى ما لدينا؛ لماذا؟ لأننا نسينا الموجود وبحتنا عن المفقود. إن المقارنات من أخطر الأمور التي يقع فيها الفرد؛ لأنه يبدأ بمقارنة حياته مع من حوله، إنه ينظر إلى النتيجة النهائية وينسى السلسلة الطويلة التي جعلت هذا الفرد في هذه النتيجة الحالية. وبعد هذه النتيجة يظن أن هناك خللاً ما في حياته ويجب أن يتم تصحيحه. لا يوجد خلل، الخلل الوحيد هو هذه المقارنة التي تفسد الحاضر، وكذلك المستقبل.

وفي عصر مواقع التواصل الاجتماعي يزيد خطر الوقوع في هذا الأمر. فيبدأ بالنظر إلى ما يملك على أنه لا يساوي شيئاً مقارنة بما يملك الآخرون. ومنها يبدأ في الدخول بدوامه تعاسة وبؤس لا يوصفان. وقد يحدث هذا الأمر بدون أن يشعر به الفرد وسيظن أن الجميع يعيشون حياة سعيدة ورغيدة تتوفر فيها جميع وسائل الراحة والبهجة. وأنه هو الوحيد الذي يعيش حياة صعبة ومليئة بالمنغصات.

يجب التوقف في الحال عن المقارنات؛ لأن المقارنات ليست عادلة، ولأن مواقع التواصل لا تظهر إلا نصف الحدث، ولا نعلم هل هذا

النصف هو حقيقة أم لا، وقد يكون كل الحدث وهماً.. فليس كل ما يُعرض حقيقة!!

كل شخص يملك طريقه الخاص، وصعوباته التي اختارها الله له، فأنت لا تعلم ما طبيعة تحديات ذلك الشخص الذي تقارن نفسك به، ولا تعلم ما هي تحدياته الحالية، هو فقط يريد ما يريد من حياته لا ما يحصل بالفعل.

همسة

أنت من أسعد الناس إذا كنت...

- تستطيع التحدث إلى والديك أو أحدهما متى ما تشاء .
- تستطيع النوم وأنت لا تخاف من شيء قد يهدد حياتك أو ممتلكاتك.
- تستطيع ممارسة أنشطتك اليومية دون الحاجة إلى مساعدة شخص ما.
- تملك أشخاصاً في حياتك يُمكن اللجوء إليهم وقت الحاجة.

ما هي العلاقة بين الرضا والسلبية؟

هناك فرقٌ بين أن تكون راضيًا متقبلاً، وبين أن تكون سلبياً لا تفعل شيئاً بحجة الرضا بالواقع.

أذكر مقولة جميلة تُنسب للشيخ محمد متولي الشعراوي - رحمه الله - يقول فيما معناه: إن على الجوارح العمل والاجتهاد وعلى القلب أن يكون مطمئناً وواثقاً في خالقه سبحانه وتعالى.

وهنا يتبين الفرق الواضح؛ فالمطلوب من الفرد العمل والاجتهاد وتوكيل الأمر لله تعالى، وليس الجلوس وعدم الحركة بحجة الرضا بالقضاء والقدر.

بالرغم من الاستسلام إلى ذلك، أود توضيح أنه في بعض الحالات يكون الرضا في غير مكانه بل يكون أقرب إلى أخذ موقف سلبي. ويمكن تلخيص هذه الحالات التي يجب على الفرد ألا يكون راضيًا فيها:

- عندما يُسلب حَقك: لا تكتفِ بالمشاهدة، فعندما يتم سلبك شيئاً من حقوقك، احرص على استرداده فكما قيل: الحقوق تؤخذ ولا تطلب.

- عندما يتم استغلالك أو استغلالك: يقول المثل الإنجليزي: "اخدعني مرة، عيب عليك. اخدعني مرتين، عيب عليّ" وبالتالي لا تسمح لأي شخص أن يقوم باستغلالك أو استغلالك لأنه لن يتوقف عن ذلك حتى يستنفد منك كل ما تملك.
- لا تكن راضيًا عندما يتم التقليل من قدرك أو شأنك، وربما يكون ذلك عبر طريقة مباشرة أو غير مباشرة من خلال التقليل مما تقدمه أو تفعله.

همسة

لا تصمت عندما ...

- تكون في لحظات وداع.
- يتم التقليل من شأنك أو قدراتك.
- ترى شخصًا ضعيفًا يُظلم أمامك وحديثك قد ينقذه
- تكون كلمة منك قد تجبر كسر أحدهم.
- تشرح سوء تفاهم حصل مع شخص محب.
- يتم استغلالك.
- تريد التعبير عن مشاعرك لدى شخص تهتم لأمره.

الحب

يعتبر الحب من أنبل المشاعر وأجملها وأكثرها عذوبة. فهو من المشاعر التي قد تجعلك تصنع المستحيلات وتحقق الأحلام. ولكن يجب علينا التنويه إلى أن للحب معاني أعمق وأقوى مما نراه في الحياة ونسمع عنه في المجتمع.

هل الحب أمر هام؟

لا يمكن تخيل الحياة بدون الحب، فما اقترن الحب بأمرٍ ما إلا واكتسب قيمة أعلى. ولطالما كان هو الدافع الأول المحرك الأقوى للبشرية. فحب الأب لأبنائه هو الذي يجعله يعمل ليل نهار لتوفير كل سبل الراحة لهم وتحقيق رغباتهم وتغطية احتياجاتهم. وحب الصانع لصنعه هو الذي يدفعه إلى الانكباب على عمله وبذل مجهود كبير ومهول ينتج عنه عمل مميز ورائع يبهر الجميع. وكذلك الدفاع المستميت والمتواصل للجندي لا دافع له سوى حبه تراب وطنه.

لهذا كان وجوده أمرًا مهمًا في حياتنا في مختلف الجوانب، ابتداءً بحب المولى عز وجل ورسوله المصطفى ﷺ مرورًا بحب الذات والعائلة وانتهاءً بحب كل ما يحيط بنا.

فيكون حب المولى عز وجل بالامتثال لأوامره وترك ما نهانا عنه، وحب رسوله ﷺ بقراءة سيرته ونشرها والتعريف بها عبر الالتزام بتطبيقها أولاً على أنفسنا ومن ثم على من حولنا. حب الذات يكون بتقديرها والحرص على تقديم كل ما يليق بها.

أما حب العائلة فيكون بالاهتمام بها وبشؤونها وتخفيف الأعباء عنها، وأخيراً لا بد من أن نحب من هم حولنا من الأصدقاء والزملاء والناس كافة؛ وذلك بتمني الخير لهم وتفهم ظروفهم. وسيكون هنالك باب كامل يتحدث عن هذه الأمور والمتعلقة بالجانب الاجتماعي للفرد. وكذلك حب الجوانب الأخرى كالجانب العلمي والعملية يدفع الفرد إلى التميز فيهما وتقديم أفضل ما لديه.

همسة

"إنك لن تستطيع أن تحب من حولك الحقيقي إلا إذا برعت في فن حب ذاتك أولاً. ولا يسعك أن تلمس قلوب الآخرين إلا إذا فتحت قلبك لنفسك. فعندما تشعر بأهمية ذاتك والحياة، ستكون في موقف أفضل بكثير يسمح لك بأن تكون شخصاً أفضل"

- روبين شارما

ما هي العلاقة بين حب الذات والأناية؟

قد يظن البعض حب الذات أمرًا سلبيًا ويفيد أن يكون الشخص أنانيًا يقدم نفسه على من سواه. ولكن في الحقيقة هذا الأمر غير صحيح فهناك فرق كبير بينهما.

فحب الذات يقتضي أن يكون الفرد حريصًا على ذاته رحيماً بها. لا يقسو عليها أو يقلل من شأنها عبر النقد اللاذع أو اللوم المتواصل. بل يحرص على تقديرها وشكرها على الدروس والخبرات التي تعلمها نتيجة للتجارب التي خاضها سواء كانت جيدة أو سيئة. وبالتالي يدفع ذاته إلى التحسن والتطور مع مرور الأيام. إضافة إلى أن هذا النوع من الحب سيؤدي إلى الراحة والطمأنينة التي ستعكس على الأفعال والتصرفات مع من حول الفرد في مختلف الظروف المحيطة به.

أما الأناية فأمر مختلف تمامًا. لأنها في الأغلب لا تتعلق بالجانب الداخلي ولكن بالجانب الخارجي للفرد. بحيث يكون التركيز على الحصول على كل شيء ممكن لإشباع داخله الذي يشعر بنقصه وحاجته لتلك الأشياء أكثر من غيره. فهو لا يفكر إلا في نفسه ولا يهتم إلا بها. مما يجعله منبوذًا ممن حوله يصعب تقبله. وبالتالي سيظل

شعور النقص هذا يزاوله طول حياته. وهذا الشعور هو الذي يدفع الإنسان للتعدي على الآخرين بشتى الأنواع جسدياً ونفسياً ولفظياً. وبالتالي يمكن الوصول إلى نتيجة أن الشخص الأناني لا يجب نفسه؛ لأنه يضرها من حيث أراد نفعها، فهو لم يترك مجالاً لاكتشاف داخله، والكارثة أنه لا يستطيع إدراك ذلك بسبب طريقة تفكيره، وحتى من حوله لن يستطيعوا نفعه وإن أرادوا؛ فالأناني مضر لنفسه منفر لمن حوله.

همسة

هي فقط وحدها التي كلما أحببتُها جعلتك أكثر نجاحاً وأعلى مكانة...
أحب ذاتك وأكرمها حتى تكون ما تريد.

متى يكون الحب مؤذياً؟

لكل شيء في هذه الحياة إيجابيات وسلبيات؛ والحب لا يخرج عن هذه القاعدة، صحيح أن الحب يعتبر قوة؛ ولكن هذه القوة ذات حدين؛ فكما أن قيمته عظيمة وفوائده جليلة؛ إلا أن العواقب ستكون وخيمة وذات نتائج كارثية إذا لم يتم إدراك معانيه ومقاصده.

يمكن تلخيص هذه الحالات في الآتي:

- التركيز على الجانب المادي: السعي الحثيث والدائم وراء الجانب المادي لإشباع مشاعر الحب يعتبر من أكبر الأخطاء التي قد يقوم بها الفرد. لأنه بهذه الطريقة لن يصل إلى حد الاكتفاء ويستمر في سعيه متجاهلاً الجانب المعنوي والذي يعد الأساس والأكثر أهمية.
- تغييب المنطقية والواقعية: تصبح العاطفة بشكل عام والحب بشكل خاص الدافع الأول في التعاطي مع الأمور دون التفكير المنطقي والتقييم العقلاني للنتائج والدلالات بحيث يتجاهل الفرد البراهين والدلائل الواضحة والتي تخبره بالتوقف الفوري ومع ذلك يستمر في التمادي بسبب غشاوة الحب التي على عينيه.

- كثرة التنازلات: الحب الذي يجعل المرء يتنازل عن مبادئه وقيمه بحجة الحب؛ حب أعوج وأهوج، ويُخرج المرء عن طريق المحبة الصحيحة الواضحة.
- السعي وراء الحب لمجرد الحب: يظن البعض أن الحب يقتصر على نطاق ضيق يشمل بعض الأمور أو العلاقات وبالتالي يحرص على الحصول عليه بأي وسيلة ممكنة متجاهلاً الآثار المترتبة على ذلك في المدى القريب أو البعيد.

همسة

مقولة جميلة تُنسب للشيخ محمد متولي الشعراوي -
رحمه الله :-
"المولى عز وجل لم ينه عن الحب أو الكره. ولكنه
سبحانه نهانا عن أن نظلم من نكره أو نجامل من نحب
على حساب الحق والعدل"

الجسد

بعكس الفصل السابق سيكون الكلام عن الجانب المادي
والمحسوس للفرد.

التنفس

يعلم الفرد أن عملية التنفس عملية أساسية لجميع الكائنات الحية،
ولكن قد يغفل عن التفاصيل الخاصة بهذه العملية والآثار المترتبة على
صحة الجسد والذهن نتيجة لعدم ممارستها بالطرق الصحيحة
والسليمة.

هل نتنفس بشكل صحيح؟

يعتبر التنفس من أهم العمليات البيولوجية التي يقوم بها جسم الإنسان بشكل مستمر منذ الولادة. فنحن عندما نتنفس، تحصل خلايا الدم على الأكسجين (الشهيق) وتطلق ثاني أكسيد الكربون (الزفير). لكن معظم الناس لا يدركون طريقة التنفس الفعالة والصحيحة، فهناك نوعان من التنفس: تنفس الصدر وتنفس البطن.

تنفس الصدر: معظم الأشخاص يقومون بأخذ أنفاس سريعة وسطحية تأتي مباشرة من الصدر. ويعتبر هذا التنفس غير فعال ويمكن أن يربك تبادل الأكسجين وثاني أكسيد الكربون مما يؤدي إلى التعب والإرهاق واللذين يؤديان بدورهما إلى زيادة القلق وقلة التركيز.

تنفس البطن: هذه هي الطريقة التي يتنفس بها الأطفال حديثو الولادة بشكل طبيعي. إنها الطريقة الأكثر فعالية للتنفس، حيث تمتلئ الرئتان بالكامل بالهواء، مما يخلق ضغطاً سلبياً في الصدر، يؤدي إلى تدفق الهواء إلى الرئتين ونزول الحجاب الحاجز.

هل يساعد التنفس على الاسترخاء؟

يعتبر التنفس (عن طريق البطن) من أقوى تقنيات الاسترخاء وأكثرها فعالية. فقد وجدت الدراسات أن التنفس الصحيح يؤدي إلى:

- الحفاظ على مستوى ضغط الدم والسكر.
- تحسين الهضم وتدفق الدم إلى العضلات الرئيسية.
- الحد من نشاط هرمونات التوتر.
- تحسين التركيز وجودة النوم والحد من الغضب والقلق.

والجدير بالذكر أن هنالك عوامل أخرى تسهل عملية التنفس مما يسرع عملية الاسترخاء مثل: الصلاة، المشي في الطبيعة، التأمل، اليوجا وغيرها.

هل يوجد علاقة بين التنفس والتأمل؟

التأمل هو نوع من طب العقل والجسم، يمارس منذ آلاف السنين حيث يتم خلاله تطوير التركيز وتقليل الأفكار العشوائية حول الماضي أو المستقبل. وقد ثبت أن التنفس العميق يساعد على تهدئة العقل ويسهل عملية التأمل – فقد يقضي بعض الأشخاص الوقت متأملين عملية التنفس وحدها.

للتأمل فوائد عظيمة أهمها:

- الحد من التوتر والسيطرة على القلق.
- تحسين الصورة الذاتية والنظرة الإيجابية للحياة.
- بناء القدرة على إعادة توجيه الانتباه والحفاظ على التركيز.
- زيادة التعاطف والسلوك الرحيم تجاه الآخرين.
- المساعدة في السيطرة على الألم وضغط الدم.

الغذاء

قل لي طبيعة أكلك، أخبرك من أنت. إن للغذاء أثرًا كبيرًا على الإنسان بشكل يفوق التصور. فالأثر لا يقتصر فقط على الجانب الجسدي ولكن يمتد إلى جوانب أخرى.

هل لاحظت يومًا أن مشاعر مثل الغضب والقلق والحزن (وغيرها) يمكن أن تؤدي إلى ظهور أعراض في الجهاز الهضمي مثل الغثيان والقيء أو الإسهال؟

ما هو الاتصال الصحي بين الأمعاء والدماغ؟

الروابط بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز الهضمي خصوصًا بكتيريا الأمعاء (الميكروبيوم) أصبحت محط اهتمام وتركيز للباحثين حيث وجدت الدراسات أن العديد من الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الجهاز الهضمي يشعرون بالألم أكثر مما يشعر به الآخرون لأن أدمغتهم أكثر استجابة لإشارات الألم من الجهاز الهضمي.

يعرف الباحثون أن بكتيريا الأمعاء يمكن أن تخفز إنتاج الناقلات العصبية والمركبات العصبية، مثل السيروتونين (هرمون السعادة)، GABA (تخفيف القلق)، والدوبامين (هرمون المتعة)، وأن هذه المركبات يمكن أن تتحكم في نمو البكتيريا بالمقابل. وقد وجد العلماء أن هنالك عددًا من المؤثرات السلبية على الاتصال الصحي بين الأمعاء والدماغ مثل السكر، الغلوتين، التدخين، القلق، السهر وقلة ممارسة الرياضة.

قد يتبادر لذهنك ماذا يقصد بالميكروبيوم وما أهميته؟ الميكروبيوم الهضمي هو جميع الميكروبات الموجودة في الأمعاء، والتي تعمل كجهاز آخر لضمان الأداء الهضمي السليم. لقد وجدت عدة دراسات أن الخلل في الميكروبيوم قد يكون السبب لعدة أمراض ومنها السمنة وفقًا

لمنظمة التغذية الأمريكية: المفتاح لفقدان الوزن الفعال قد لا يكون
تقليل السعرات فقط، ولكن يتطلب وجود توازن بين النظام الغذائي
وميكروبيوم صحي.

يساعد الميكروبيوم الجسم على هضم بعض الأطعمة التي لم تتمكن
المعدة والأمعاء الدقيقة من هضمها ويلعب دورًا أساسيًا في الجهاز
المناعي حيث يمنع الهجمات من الكائنات الحية الدقيقة الأخرى،
ويحافظ على فعالية الغشاء المخاطي في الأمعاء.

هل يؤثر الغذاء على الشباب والشيخوخة؟

مضادات الأكسدة:

وجدت العديد من الدراسات أن مضادات الأكسدة تحمي جسم الإنسان من أضرار الشوارد الحرة المسببة لشيخوخة الجسم والعقل. ماذا نقصد بالشوارد الحرة؟ هي منتجات الهضم والتمثيل الغذائي الطبيعي في الجسم وهي جزيئات غير مستقرة تؤذي الجسم وتتراكم بمرور الوقت لتفسد الحمض النووي للخلايا وتسبب الشيخوخة.

هنالك العديد من الممارسات اليومية والتي تؤدي إلى وجود الشوارد الحرة مثل: عمليات التنفس الطبيعية، التدخين، ممارسة التمارين الرياضية بشكل مفرط، الإجهاد العاطفي والمبيدات الحشرية. وقد وجدت الدراسات أن أفضل طريقة لمحاربة أضرار الشوارد الحرة هي تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة حيث إنها تعادل الشوارد الحرة وتمنع المزيد من أضرارها على الخلية. من أشهر الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة: الطماطم، الفلفل الأحمر، التوت، العنب، الشاي الأخضر، الكاكاو الداكن، الكركم، البابايا، الرمان، البروكلي، الأفوكادو.

التيلوميرات:

يقع الحمض النووي داخل نواة الخلية، حيث يتم تجميعه داخل هياكل تسمى الكروموسومات (تحمل معلومات جينية معينة) في نهاية كل كروموسوم، هناك تيلوميرات تساعد على حماية أطراف الكروموسوم من التلف أثناء انقسام الخلايا. خلال انقسام الخلايا، تصبح التيلوميرات أقصر، مما يسبب الشيخوخة وتطور المرض.

وقد وجدت الدراسات أن هناك طرقًا فعالة وبسيطة للحصول على شيخوخة صحية (من خلال حماية تلك التيلوميرات وإبطاء تقصيرها) من أهم هذه الطرق: ممارسة التأمل والتمارين الرياضية المعتدلة، النوم لفترات كافية، شرب الماء، تناول غذاء صحي متوازن وتجنب (التدخين - السكر - الملح - الإجهاد).

ويجب التطرق لشرب الماء وتناول السكر بحكم أنهما من الروتين اليومي الذي قد يغفل عنه الكثير ويلعبان دورًا محوريًا في المحافظة على شباب الخلايا وصحتها.

الماء: هناك العديد من الآراء المختلفة حول كمية الماء التي يجب أن نشربها يوميًا. في الغالب توصي السلطات الصحية بـ 8 أكواب، والتي تساوي حوالي لترين تقريبًا (قد نحتاج إلى زيادة/ أو تعديل إجمالي لشرب

الماء بناءً على بعض العوامل، مثل: التمارين الرياضية، الطقس، الحالات الصحية وغيرها). فليشرب الماء فوائد عديدة، من أهمها:

- تنظيم درجة حرارة الجسم وضغط الدم.
- الحفاظ على توازن أملاح الجسم.
- حماية الأعضاء والأنسجة وترطيب البشرة.
- طرد البكتيريا من المثانة والمساعدة في علاج حصوات الكلى.

السكر (السم الأبيض): هنالك أضرار متعددة من أهمها:

- السمنة وارتفاع ضغط الدم.
 - تحفيز الالتهابات.
 - الخمول والإرهاق.
 - شيخوخة الجلد وظهور التجاعيد.
 - زيادة الاكتئاب وتقلبات المزاج وتسريع الانخفاض المعرفي.
- وجدت العديد من الدراسات أن بعض الممارسات لها أثر كبير وفعال في التقليل من أضرار السكر مثل: كتابة مذكرات الطعام للتعرف على مصادر السكر في النظام الغذائي - إعداد الوجبات الصحية في المنزل - لتجنب شراء الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكر المضاف - استخدام المحليات الطبيعية (باعتدال) مثل ستيفيا والعسل والتمر وسكر جوز الهند والقيقب.

ماذا نعني بنظام الديتوكس؟

إن أجسامنا بالفطرة مجهزة تجهيزًا جيدًا للتخلص من السموم ولا تحتاج إلى أنظمة غذائية خاصة أو مكملات غذائية مكلفة للقيام بذلك. إزالة السموم هو ما يفعله جسمك بشكل طبيعي للتخلص من السموم. فالجلد يفرز العرق، الكليتان تنتجان البول، الرئتان تطردان ثاني أكسيد الكربون، الكبد (جهاز إزالة السموم الرئيس) يزيل سموم الأدوية والغذاء من الجسم.

ولكن لماذا نحتاج إلى التخلص من السموم؟ يمكن لعوامل (مثل الإجهاد المزمن وعادات الأكل غير الصحية ونقص النشاط البدني) التأثير بشكل كبير على نظام التخلص من السموم الطبيعي في الجسم، مما يجعل من الصعب إزالة السموم من مجرى الدم بكفاءة.

وقد وجدت الدراسات أن هنالك عددًا من الممارسات التي تساهم بشكل أساسي في تقوية ودعم نظام التخلص من السموم الموجود طبيعيًا في الجسم، مثل: شرب الكثير من الماء، الحصول على قسط كافٍ من النوم، الحد من تناول السكر والملح، الصيام المتقطع، تناول أطعمة الطاقة وكذلك الاسترخاء وتقليل التوتر.

الصيام المتقطع:

يعتبر الصيام المتقطع من أهم وأشهر طرق الديتوكس. وهناك عدة طرق للقيام به أشهرها طريقة 8/16 (تشمل تقييد فترة تناول الطعام اليومية إلى 8 ساعات ثم تصوم لمدة 16 ساعة بينها)، الصيام لمدة 12 ساعة في اليوم، صوم يوم وفطر يوم وهو الذي يعرف باسم صيام داود عليه السلام.

بالإضافة إلى التخلص من السموم (الديتوكس)، يعمل الصيام المتقطع على:

- تعزيز مقاومة الأمراض والعدوى.
- تحسين عمليات الأيض وحرق الدهون.
- تقليل مقاومة الأنسولين مما يساعد على فقدان الدهون.
- إبطاء الشيخوخة وتنظيف الجسم (عن طريق عملية الالتهام الذاتي، حيث تقوم الخلايا بهضم وإزالة المكونات الخلوية القديمة والضارة الزائدة على الحاجة).

أطعمة الطاقة:

على الرغم من أن جميع الأطعمة تمنح الطاقة، إلا أن بعضها تحتوي على مركبات وعناصر مغذية تساعد على الحفاظ على مستوى الطاقة

والإنتاجية لفترة أطول وأكثر فعالية خلال اليوم مثل: الموز، الفراولة،
القهوة العضوية، الشاي الأخضر، الشوكولاتة الداكنة، دقيق الشوفان،
المكسرات وغيرها.

والجدير بالذكر أن هنالك أطعمة لها أثر عكسي على مستوى طاقة
الجسم وتؤدي إلى الخمول والتعب بعد فترة من تناولها مثل: الوجبات
السريعة، الأطعمة المقلية، السكريات المضافة والمواد الحافظة.

النوم

هل تعلم أن ثلث عمر الإنسان يذهب في النوم تقريبًا، فلو كان عمر الفرد 30 عامًا، فهذا يعني أن 10 أعوام من عمره ذهبت في النوم. لكن لا تقلق، لأنه من الممكن الاستفادة من هذا الوقت بالحد الأقصى.

كيف يكون النوم الصحي؟

حسب منظمة أبحاث النوم، تمثل صحة النوم مجموعة متنوعة من الممارسات للحصول على نوعية جيدة من النوم ليلاً واليقظة الكاملة أثناء النهار. أهم هذه الممارسات:

- تقليل قيلولة النهار إلى 30 دقيقة.
- تجنب المنشطات (مثل الكافيين) بالقرب من وقت النوم.
- ممارسة التمارين الرياضية (على الأقل 10 دقائق من المشي أو ركوب الدراجات).
- تجنب الطعام المقلي والغني بالبهارات مباشرة قبل النوم.
- التعرض لأشعة الشمس أثناء النهار، وللظلام في الليل، يساعد في الحفاظ على دورة الساعة البيولوجية في الجسم.
- بدء روتين منتظم قبل النوم (الاستحمام بالماء الدافئ أو الاستماع للموسيقى أو قراءة كتاب).
- تجنب مصادر الضوء قبل النوم مباشرة (مثل ضوء الهاتف الخليوي أو شاشات التلفاز).

ما هي مراحل النوم؟

هناك مرحلتان رئيستان للنوم: مرحلة حركة العين السريعة REM ومرحلة عدم حركة العين السريعة non REM (التي تحتوي على ثلاث مراحل مختلفة) حيث ترتبط كل من المرحلتين ببعض موجات الدماغ والنشاط العصبي وينتقل الإنسان بين المرحلتين عدة مرات خلال الليلة الواحدة.

مرحلة حركة العين السريعة REM : لأول مرة حوالي 90 دقيقة بعد النوم حيث تتحرك العيون بسرعة من جانب إلى آخر خلف الجفون المغلقة ويصبح التنفس أسرع وغير منتظم. في هذه المرحلة تحدث معظم الأحلام وحيث تصبح عضلات الذراع والساق مشلولة مؤقتًا (مما يمنعنا من الحركة في أحلامنا). مع تقدمنا في العمر، تصبح هذه المرحلة أقصر. يقضي الناس حوالي ساعتين كل ليلة وهم يلمون ولكنهم قد لا يتذكرون معظم أحلامهم (فيعتقدون أنهم لا يلمون). الغرض من الأحلام مساعدتك على معالجة عواطفك خلال اليوم والتنفيس عنها. عادة ما تدخل أحداث من اليوم لأفكارك أثناء النوم. فعلى سبيل المثال: الأشخاص الذين يعانون من الخوف هم على الأرجح لديهم أحلام مخيفة.

مرحلة عدم حركة العين السريعة **non REM** (تحتوي هذه المرحلة على ثلاث مراحل):

- المرحلة 1 فترة التحول من اليقظة إلى النوم (تستمر عدة دقائق)
- المرحلة 2 فترة قبل دخول نوم عميق (تنخفض درجة حرارة الجسم وتتوقف حركات العين)
- المرحلة 3 فترة النوم العميق التي تحتاجها لتشعر بالانتعاش في الصباح (تحدث في فترات أطول خلال النصف الأول من الليل).

كيف أتخلص من الأرق؟

هنالك عدة أسباب للأرق بعضها متصل بأمراض نفسية وجسدية والبعض الآخر مرتبط بالعادات اليومية التي يمارسها الشخص. فعلى سبيل المثال: استخدام الهاتف النقال قبل النوم يؤدي إلى تحفيز الدماغ على أن يكون نشطاً ومستيقظاً، كما أن الضوء الأزرق المنبعث من الشاشة يمنع إفراز هرمون الميلاتونين الذي ينظم دورة النوم والاستيقاظ ويؤثر على ساعة الجسم البيولوجية (التي تتأثر بالضوء والظلام).

كما أن شرب القهوة والشاي وغيرها من المنبهات بكميات كبيرة أو قبل النوم مباشر يؤدي إلى الأرق. وكذلك من الأمور التي تؤدي إلى الأرق: كثرة التفكير والانهماك في العمل مع عدم مراعاة التوازن وتخصيص وقت للاسترخاء.

الجانب الاجتماعي

هذا الباب يتحدث عن جانب مهم لا يمكن إغفاله، فلا يمكن أن نتصور حياتنا من غير الآخرين وهم يتفاعلون معنا، ويشاركوننا مختلف تفاصيل ومراحل الحياة. سيكون الحديث عن العائلة بالمفهوم القريب والبعيد، لتتوسع بعدها في العلاقات المحيطة لتشمل الأصدقاء والزملاء.

العائلة

في هذا الفصل سيتم اختيار العائلة بمفهومها القريب والبعيد.

الإحسان

لا يوجد أفضل من الإحسان إلى أقرب الناس إلينا وأكثرهم عنايةً واهتمامًا بنا منذ نشأتنا وحتى آخر أيام حياتنا ولربما بعد ذلك أيضًا. ومن هذا المنطلق وجب علينا جميعًا الاهتمام بهذا الجانب وتحسينه.

كيف يكون الإحسان لعائليتي؟

أولى الأشخاص بالإحسان هم أفراد عائلتك، فلقد قال المصطفى ﷺ:
" خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي".

هنالك الكثير مما يستطيع الفرد تقديمه لعائلته من أفعال وأقوال تعد من باب الإحسان لهم. وسوف يتم التركيز على الأمور التي يغفل عنها الفرد ويعتقد أنها لا تعني الكثير، وهي في الحقيقة لها بالغ الأثر في النفوس.

ومن هذه الأمور:

- التعبير عن الشكر في كل المناسبات والظروف سواء كان بطريقة مباشرة عبر شكرهم على القيام بأمر ما أو تقديم الهدايا لهم أو طريقة غير مباشرة عبر إظهار مشاعر الامتنان والتقدير في طريقة الحديث أو التعامل معهم كالابتسام في الوجه وعدم إظهار مظاهر الامتعاض أو عدم الرضا.
- السؤال عن أحوالهم بشكل دائم ومستمر حتى لو كنت تشاركهم المنزل نفسه. فهذا الأمر يشعرهم بمدى اهتمامك بهم.

- تقديم الدعم لهم وخصوصًا الدعم المعنوي عبر تحفيزهم وتشجيعهم والمشاركة معهم فيما يحبون فعله من هوايات وأنشطة وغيرها.
- المبادرة بالمساعدة في الأعمال المنزلية المختلفة.
- عدم رفضهم أو إقصائهم من حياتك. وذلك قد يكون عبر عدم الاهتمام بأرائهم وملاحظاتهم أو قلة قضاء الأوقات معهم.
- التعامل معهم بطريقة تشعرهم أنهم إحدى أعلى أولوياتك في هذه الحياة وأن سعادتهم وراحتهم أمر مهم جدًا بالنسبة لك.
- تقديم النصائح لهم مع اختيار الأسلوب المناسب والملائم للمرحلة العمرية التي يمرون بها.

همسة

يقول لويس ولبرت في كتاب الحزن الخبيث: تشريح الاكتئاب:
 "ثمة علاقة وثيقة بين الاكتئاب وغياب الدعم الاجتماعي والتعاطف العائلي."

ما هي طريقة التعامل مع أفراد العائلة المحبطين؟

البعض يعاني ويسأل عن أفضل طريقة للتعامل مع أشخاص سلبيين موجودين في أقرب دائرة محيطية بهم، مثل: الوالدين، شريك الحياة أو الإخوة والأخوات.

وقبل الإجابة على هذا السؤال، عليك أن تعلم أن هذا الأمر قد يواجه أي فرد نتيجة لعدة أسباب. لعل أحدها كثرة الخوف من كل ما هو جديد أو مختلف أو الرغبة في الحماية من خيبات أمل سابقة تعرض لها أحدهم. وبالتالي يكون ما يواجه الفرد من إحباط وسلبية ليس بسبب سوء هؤلاء أو قلة إيمانهم به.

مجموعة من الحلول المقترحة للتعامل مع هذا الوضع:

- مواصلة معاملتهم معاملة جيدة والإحسان إليهم. وعدم قطع الصلة بهم أو التخلي عنهم.
- الاهتمام بهم وليس الانهماك (من الهم) بهم. لأن الاهتمام بهم واجب شرعي وإنساني وقد يساعد كثيراً في تحسين حالهم وطريقة تفكيرهم بعكس الانهماك والذي يزيد الطين بلةً ويؤثر بشكل سلبي على الفرد وعائلته.

- محاولة تغيير الموضوع بدكاء في حال التحدث عن السلبيات ومحاولة ذكر الإيجابيات في هذا الموضوع إن وجدت أو تغيير مسار الحديث تمامًا.
- التركيز على الشغف والإيجابية دون التأثير بالسلبيين المحيطين، فيجب على الفرد المحافظة على تركيزه الكامل وعدم التشتت أو فقدان الشغف مهما كان مقدار الإحباط الذي يكون في محيطه، وأحيانًا العمل وحيدًا بمعزل عنهم يكون من أنفع الحلول.
- محاولة إيجاد بيئة إيجابية موازية (أصدقاء - أقارب) يشاركونه الاهتمام والشغف أنفسهما أو حتى يساعدهن على تعويض النقص والخلل اللذين يشعرون بهما جراء ما تقوم به عائلته.

همسة

- قواعد مهمة يجب عليك تذكرها خلال يومك حفاظًا على طاقتك وتركيزك:
- "اللي بعده": لا تتوقف كثيرًا عند ما يزعجك أو يحبطك.
 - "اعتزل ما يؤذيك": لا سيما إذا كان لا يعني لك الكثير أو لا يمكنك فعل شيء بخصوصه.
 - "خير الكلام ما قل ودل": لأنك لا تعلم كيف سيتم تفسير حديثك.

من الأولى أنا أم عائتي؟

قد يصل الفرد إلى مرحلة يشعر فيها أنه عليه الاختيار بين خسارة نفسه أو خسارة عائلته جراء ما يعانیه منهم من إحباط وعدم تقدير أو حتى عنف. وهذا الأمر قد يحصل للأسف للفرد ليس بسبب خلل فيه أو سوء منه. عن أبي هريرة -رضي الله عنه- أن رجلاً قال: "يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنَّ لِي قَرَابَةً أَصِلُهُمْ وَيَقْطَعُونِي، وَأُحْسِنُ إِلَيْهِمْ وَيُسِيئُونَ إِلَيَّ، وَأَحْلُمُ عَنْهُمْ وَيَجْهَلُونَ عَلَيَّ، فَقَالَ: لَئِنْ كُنْتَ كَمَا قُلْتَ فَكَأَنَّمَا تُسْفَهُهُمُ الْمَلَّ، وَلَا يَزَالُ مَعَكَ مِنَ اللَّهِ ظَهِيرٌ عَلَيْهِمْ مَا دُمْتَ عَلَى ذَلِكَ".

فهذا الأمر قد يحدث للفرد بسبب حكمة لا يعملها إلا الله عز وجل. وبالتالي وجب على الفرد البحث عن الطريقة الأنسب والأمثل للتعامل معه. فهؤلاء لا يمكن التخلي عنهم بسهولة أو الاستسلام والتوقف عن المحاولة لاعتبارات دينية واجتماعية وإنسانية متعددة.

فقد يكون الحديث معهم ومحاولة البحث عن الأسباب التي تدعو لهذا التعامل وسيلة من وسائل حل المعضلة. أو الاستعانة بأحد أفراد العائلة ممن عرف بالحكمة وحسن الرأي للتدخل وتهدئة الأمور. أو حتى الاستعانة بمستشار علاقات أسرية أو من يعملون في هذا المجال

للاستفادة من خبراتهم وخصوصًا أنه قد سبق لهم الاطلاع على حالات كثيرة مشابهة. يمكن كذلك تأدية الواجب بوصولهم في أوقات الأفراح والأفراح دون انتظار شيءٍ منهم في المقابل.

ولكن أحيانًا يجب الاستعانة بالجهات الرسمية لا سيما إذا وصل الحال إلى الاعتداء الجسدي وتهديد الحياة. لأن حفظ النفس من الضروريات الخمس ولا بد من إيقاف ما يحدث مهما تطلب الأمر. فكما قيل: السلامة لا يعدلها شيء.

همسة

خسارتك لشخص ما لن تؤثر سلبيًا في حياتك بالشكل الذي تتصوره ولن تنتهي كما تعتقد، والمخاوف التخيلية أكبر من الواقع الحاصل.

المهم والأهم ألا تخسر نفسك. لأنك في هذه الحالة تيقن أنك ستخسر كل شيء.

التواصل

الإنسان بطبيعته البشرية، كائن اجتماعي لا يمكن له العيش بطريقة سوية دون التواصل مع الآخرين في مختلف الجوانب الحياتية. وقد يكون الانعزال اختياراً مؤقتاً لكن الأصل لدى الناس هو التواصل فيما بينهم ولذلك سمي الإنسان إنساناً لأنه يأنس بغيره. طريقة هذا التواصل تختلف من موقف لموقف ومن حالة لحالة ولهذا من المهم جداً لنا اختيار الطريقة المناسبة والملائمة.

كيف أختار طريقة التواصل المناسبة؟

هنالك بعض العوامل التي تساعد الفرد على اختيار طريقة وكيفية التواصل بشكل مناسب مع الطرف الآخر. فلا يعقل أن يقوم الفرد باستخدام طريقة وحدة للتواصل مع من حوله من أفراد العائلة. من أهم هذه العوامل:

- مدى القرابة: لأن التواصل مع الوالدين يختلف عن التواصل مع الأخ أو شريك الحياة.
- طبيعة المناسبة: فهناك بعض المناسبات التي تتطلب حضورنا ووجودنا كمناسبات الزواج أو العزاء وهنالك التي قد يمكن فيها الاكتفاء بالاتصال الهاتفي.
- ماهية العلاقة: لأن هنالك علاقات تتطلب منا التواصل الدائم والمستمر وهنالك التي يتناسب معها التواصل فيها بالمناسبات.

كذلك اختيار وسيلة التواصل قد يكون أهم من التواصل نفسه لأن النوعية نفسها تؤثر على عملية الاتصال. فالإكتفاء أو الاعتماد بشكل أساسي على استخدام وسائل التواصل الحديثة لا يعد عند بعضهم تواصلًا حقيقيًا ولا يفني بالغرض إلا عند الضرورة القصوى.

لأن التواصل بهذه الطرق لا يجعلنا نعرف حال وظروف من نتواصل معهم بشكل فعلي. فقد يكون أحدهم بحاجة لمساعدة أو يعيش ظروفًا صعبة ولكنه ينجل ويتحرج من طلب مد يد العون له. ولهذا كان من الضروري أن يكون هنالك تواصل فعلي عبر الزيارات والحضور.

همسة

"90% من فن الحياة يكمن في القدرة على التواصل مع أشخاص لا تطيقهم"

- صامول جولدوين

ما هي الأمور التي يجب عدم إهمالها في عملية التواصل؟

في عالم اليوم، تستمر أعداد مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي في النمو. بل وجدت الدراسات أن الشخص العادي يقضي ما بين ساعة إلى أربعين دقيقة يوميًا في النظر إلى مواقع وتطبيقاته على وسائل التواصل الاجتماعي. هنالك بعض الأمور التي تتعلق بعملية التواصل يغفل عنها الفرد وبالتالي يكون تواصله سببًا في البعد لا القرب ولا يؤدي الأهداف الرئيسة من عملية التواصل.

من أولها الاحترام والذي يعد أمرًا أساسيًا في أي عملية تواصل. ويتمثل الاحترام في الكثير من الأمور من أهمها احترام خصوصية الطرف الآخر. فاحترام الخصوصيات سر من أسرار دوام العلاقات. فيجب على الفرد ألا يجعل القرابة مبررًا لانتهاك خصوصية الطرف الآخر لأن كل فرد لديه أمور لا يجب أن يعرفها أحد أو يتطرق لها مثل الأمور الاجتماعية أو العملية. بالإضافة إلى احترام الظروف التي يمر بها الطرف الآخر والتي قد تكون سببًا في قلة تواصله أو ابتعاده قليلًا عن حوله.

كذلك مقدار التواصل يعد من الأمور المهمة في عملية التواصل. فالتواصل كباقي الأمور التي لا تستقيم إذا كانت المبالغة سمة فيها. وإن كان الدافع الاهتمام فذلك لا يبرر الإكثار منه لأن أي فرد يملك التزامات أخرى في حياته. وبالتالي سيكون التواصل الدائم والمستمر وشبه اليومي حملاً وعبئاً.

أيضاً لا يمكن نسيان المبادرة في الاعتذار بالطريقة التي تناسب مع مقدار الخطأ المرتكب أثناء عملية التواصل وعدم تجاهل الأمر وتركه. لأنه وخصوصاً مع أفراد العائلة لا يمكن معرفة مدى الأثر الذي يتركه هذا الخطأ على نفس الطرف الآخر. والاعتذار فن يمكن تعلمه فليست كلمة (آسف) وحدها قادرة على ترميم كل الأخطاء.

ختاماً، ترتيب عملية التواصل بحسب الأولوية الملائمة والتي تربط الفرد بعائلته. فليس من المروءة والأدب أن يكون تواصل الفرد مع أولاد عمه أكبر من تواصله مع والديه أو شريك حياته. لأن هذا الأمر قد يوغر الصدر ويجعل في النفس شيئاً تجاه من يقوم به.

همسة

"كلمة آسف وأعتذر لك ليست كلمة مذلة للنفس؛ بل هي كلمات تقال لكي يعرف الشخص الآخر أنك لا تريد خسارته"

- واين داير -

ما هي قاعدة الحد الأدنى؟

قاعدة بسيطة وسهلة التطبيق ولكن لها آثار كبيرة وفوائد عظيمة. لأن هذه الطريقة هي الأنسب في عملية التواصل وخصوصاً في العلاقات التي يشوبها بعض العقبات والعراقيل.

تدعو هذه القاعدة إلى فعل أو تقديم أقل ما يمكن من مجهود فيما يتعلق بالتواصل. بحيث إنها تجعل الفرد لا يقطع الصلة بشكل كامل مع أقربائه وكذلك تحد من التواصل الذي يؤدي إلى حدوث مشكلات معهم.

فعلى سبيل المثال، إذا علم الفرد أن حضوره للمناسبات التي يوجد فيها بعض أقربائه الذين يسيئون له أو يتطفلون على حياته بطريقة مزعجة وغير مريحة يسبب حدوث تصادم معهم. كان من الأفضل له عدم إطالة الجلوس والاختصار على الأحاديث العامة ومن ثم المغادرة. وذلك حتى لا يكون هنالك فرصة لحدوث أي صدام أو جدال كما كان الحال.

استخدام هذه القاعدة يعود إلى تقييم الفرد للأمر بعد عدة محاولات لممارسة التواصل بالطرق والأساليب المذكورة في الأعلى. أي أنه يجب عليه عدم البدء بالاستعانة بها من البداية لأنها وسيلة وليست غاية.

وللمعلومية استخدام هذه القاعدة لا يقتصر على عملية التواصل مع الأقرباء ولكن يمكن الاستفادة منها في أمور أخرى. وخصوصاً تلك التي لا يمكن اتخاذ موقف محدد أو نهائي فيها بسبب صعوبة ذلك نتيجة للاعتبارات الدينية والاجتماعية.

همسة

"قليل دائم خير من كثير منقطع"

- قول مأثور

الأتزان

مما لا ٱنخفى على الجميع أن الأتزان أمر أساسي لا يمكن الاستغناء عنه في أي جانب من الجوانب الحياتية المختلف. ولكن قد لا يبدو الأتزان بهذه السهولة إذا ارتبط بالجانب الاجتماعي وخصوصًا فيما يتعلق بالعائلة لمدى حساسية هذا الأمر. لذلك من الضروري الحديث عنه والإشارة إليه.

ما المقصود بالاتزان؟

المقصود بالاتزان هو الاعتدال من دون إفراط أو تفريط. فكما يجب علينا الحذر من التقصير في حق الآخرين كما هو معروف، فمن الأولى الحذر من التقصير في حق أنفسنا في سبيل الآخرين. فلا يجب على الفرد أن يكون الشمعة التي تحترق من أجل الآخرين، وفي الوقت ذاته لا ينبغي أن يكون الشخص الأناني الذي لا يفكر إلا بنفسه.

إن وجود وخلق الاتزان في الجوانب المختلفة والمتعلقة بالعائلة يقع على عاتق الفرد نفسه. فلا يعتقد أن أحداً من أقربائه سيحرص على خلق هذا الاتزان له أو تذكيره بعدم إهماله لنفسه. لأن الناس في الغالب لا يعلمون ما بداخلنا ولا يعرفون مقدار الطاقة التي تملكها، ومن الطبيعي أنه سيروق لهم ما يجدونه من عطاء وامتيازات وإن كانت على حساب حياة و طاقة وقدرة الفرد.

الفرد يملك مجموعة محددة من المصادر وهي أشبه بالحسابات البنكية المرتبطة بعضها ببعض بعلاقة عكسية. فالوقت والجهد والعلاقات والمال كلها تعد من المصادر التي يجب أن يتم التعامل معها وإدارتها بحكمة وحنكة وبشكل متزن وواعٍ. فلا يعقل أن يضيع كل جهده على من حوله ولا يبقى شيئاً لنفسه حتى يرهاها ويهتم بها. كما أنه من غير

المعقول أن يحرص على الاعتناء بمصدر المال والحرص على تكديسه
ويظن أن ذلك لن يؤثر على وقته وعلاقاته مع من حوله.

للفرد عدة جوانب في حياته كما هو معروف. واتزانه لا سيما في الجانب
الاجتماعي يساعده على الاهتمام ورعاية الجوانب الأخرى بشكل
سليم وقويم.

للفرد عدة جوانب في حياته، واتزانه في الجانب الاجتماعي يساعده
على العيش بحياة سلسلة وبأضرار أقل بكثير.

همسة

يقول بيل كوسبي في محاولة إرضاء الآخرين:
"لا أعرف مفتاح النجاح، ولكن مفتاح الفشل هو محاولة إرضاء الجميع"

هل أنا متزن مع علاقتي؟

من المهم جدًّا للفرد معرفة مقدار اتزانه في علاقاته وخصوصًا لو كان الحديث عن العائلة والأقرباء لأن عاطفة الفرد قد تجعله يخل بالتزانه بدون أن يشعر. والنتائج والآثار المترتبة على عدم الاتزان لا تظهر بشكل فوري لكن بعد فترة زمنية وبشكل كارثي يصعب التعامل معه.

يستطيع الفرد معرفة الإجابة المتعلقة بهذا السؤال عبر عدة طرق. منها قد يكون بالسؤال المباشر لأحد أفراد العائلة الذي يثق في راحة عقله وقدرته على تقييم الأمور بطريقة منطقية بعيدًا عن العاطفة. بحيث يعرف منه إذا ما كان يهتم بالآخرين كما يهتم ويعتني بنفسه. أو إذا ما كان معتدلاً في عطائه متزنًا فيه من دون المبالغة أو التقصير.

أيضًا الخلوة بالنفس والجلوس في مكان هادئ بعيدًا عن الإزعاج وكل ما يشتت الفكر. يساعدان الفرد على التفكير بعقلانية ومنطقية في أمور حياته وجوانبها المختلفة والبحث عن الحل إن وجد ومعرفة أسبابه ومسبباته.

كذلك هنالك بعض المختصين والمراكز التي تعنى بمساعدة الفرد على تقييم ذاته بشكل سليم ومعرفة مدى اتزانه في جوانب الحياة المختلفة.

على الفرد الحرص على خلق توازن بين قلبه وعقله في الأمور المتعلقة بالعائلة. لأن ترجيح كفة القلب قد يضرهم أكثر مما يفيدهم ويجعلهم غير مهيين لمواجهة الحياة بشكل طبيعي وواقعي. وأيضاً ترجيح كفة العقل قد يولد نفوراً وتباعداً بحكم غياب العاطفة التي من الأولى أن يجدها الفرد من داخل أفراد عائلته وليس من الخارج.

همسة

العلاقات التي تحكمها أو تسيطر عليها المزاجية والعاطفة مرهقة ولا يمكن أن تعتبر كعلاقة حقيقية مهما تضمنت من محاسن وإيجابيات.

ما علاقة الاتزان بشريك الحياة؟

لشريك الحياة علاقة مباشرة وصریحة بجميع جوانب الحياة ومجالاتها. وبالأخص بالجانب الاجتماعي. فإن كانت العلاقة معه علاقة صحية وصالحة، صلح كل شيء وكان من السهل الوصول لحياة طبيعية ومتزنة. وإن فسدت العلاقة أثرت على باقي الجوانب وكانت سبباً في زيادة الحمل والعبء على الفرد.

ويبدأ الأمر من اختيار شريك الحياة المناسب والملائم لشخصية الفرد وحياته. وهذا الأمر لا يقتصر على المظاهر والمكانة الاجتماعية (وإن كانت هامة) بل يشمل كذلك مدى وعي ونضج شريك الحياة.

وهذه الأمور يمكن التعرف عليها بشكل كبير خلال الفترة التي تسبق الزواج في مرحلة الخطوبة. لأن التواصل في هذه المرحلة يوضح الصورة ويرسم ملامح وطبيعة العلاقة التي ستكون مع هذا الشريك.

فمرحلة الخطوبة التي تمتد لفترة مناسبة ويتخللها تواصل ملائم للعادات والتقاليد المجتمعية تساعد الطرفين على التعرف بعضهما على بعض وإدراك مدى نضج كل فرد ومعرفة الأولويات لديه. وهنا تكون الفائدة

الفعلية لهذه المرحلة. بحيث يعرف كل طرف ما إن كان هذا الشخص هو الشريك المناسب لحياته أم لا.

وبالتأكيد لا يعني ذلك أنه لا يمكن عمل شيء مع شريك الحياة الذي اخترناه وارتبطت حياتنا به لعدة سنوات ولكن الأمر هنا يتطلب جهداً أكبر ومحاولات متعددة لجعل العلاقة أكثر صحية.

المهم هو ألا يهمل الشخص علاقته بشريك حياته ويستسلم بحجة فوات الأوان ويخضع للتعايش مع الوضع الحالي بحجة وجود الأبناء أو الارتباط لمدة طويلة.

فهناك المراكز الاستشارية الخاصة بالعلاقات الزوجية وطرق تحسينها ورأب الصدع بها. لكن الهروب والانشغال بأمر أخرى لا يعد حلاً بل سيزيد من سوء الأمور.

همسة

العادات السبع لشريك الحياة الأكثر تدميراً:

1. العائلة ليست من أولوياته.
2. عدم إظهار الامتنان أو الشكر.
3. يأخذ أكثر مما يعطي.
4. يتحدث أكثر مما يستمع.
5. الشعور بالنقص وعدم الاكتفاء.
6. عدم تقدير الظروف النفسية أو المادية.
7. يفضل المشاهدة على المشاركة.

الأصدقاء والزملاء

هنا سيتم توسيع الدائرة حتى تشمل الأصدقاء وزملاء العمل أو
الدراسة.

القبول

كما هو معروف أنه لا يوجد شخص كامل والكل بمن فيهم نحن لديهم
عيوب ومميزات. ولهذا كان القبول أمراً ضرورياً وأساسياً في العلاقات
التي تجمعنا بمن حولنا. ومن المهم الحديث عن هذا المعنى وتوضيحه.

ما المقصود بالقبول؟

يمكن شرح المعنى المقصود بالقبول هنا من خلال فكرة عدم الرفض أو الصد للطرف الآخر بصفة عامة بسبب أمر ما يتعلق به. وهذا لا يعني الموافقة أو الرضا عن هذه الأمور التي تشمل التصرفات والأقوال.

فعلى سبيل المثال قد يكون لك صديق يملك أفكارًا وآراءً تختلف عن أفكارك وآرائك؛ فليس من المسوغ أن تخرجه من دائرة الصداقة بحجة الاختلاف؛ وإلا ففي نهاية المطاف ستكون وحيدًا في هذه الدائرة.

والأمر نفسه ينطبق على الزملاء سواء في الدراسة أو العمل. لأنك بهذه الطريقة قد تكون سببًا في تعطيل المهام أو الواجبات التي اقتضت تلك الزمالة.

لا سيما إذا كانت تلك الآراء أو التصرفات لا تؤثر عليك بشكل مباشر أو غير مباشر. فمثلًا بخل زميل العمل وحرصه على المال لن يؤثر على حياتك الشخصية أو الاجتماعية. أو تعصب صديقك واعتقاده أن كرستيانو رونالدو أفضل لاعب في تاريخ كرة القدم لن يعني لك الكثير.

كل شخص يملك إيجابيات وسلبيات فإذا غلبت الإيجابيات، كان الأولى بنا التركيز عليها، وصرف النظر عن السلبيات قدر الإمكان.

همسة

هناك أمور تعلمك إياها الحياة بأنه لا ترابط صريحاً وواضحاً بين بعضها وبعض:

- العمر ومدى حكمة الشخص.
 - الشهادات العلمية ومدى الثقافة.
 - بيئة وعائلة الشخص وطبيعة شخصيته.
 - المظهر وعلاقته بالجور.
 - عالم الشخص الافتراضي وواقعه.
- ولهذا توقف عن الأحكام المسبقة.

ما هي الطرق التي تساعد على تقبل الآخر؟

هنالك بعض الأمور التي يساعد أخذها بالحسبان على تقبل الآخر بطريقة أفضل. يمكن تلخيصها على النحو الآتي:

- اختلاف بيئة المنشأ: قال تعالى: ((يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا)) فكل فرد تتأثر أفكاره واعتقاداته بالبيئة التي ينشأ فيها. وبالتالي ينعكس هذا الأمر على تصرفاته وأفعاله مع الآخرين. وهذا الاختلاف يجب أن يكون سبباً للتقارب لا التباعد. لأنه يتيح للفرد معرفة أشياء جديدة ورؤية الأمور من زوايا متعددة قد تفتح له آفاقاً جديدة.
- مراعاة الظروف المحيطة: أنت لا تعلم ماذا يواجه الطرف الآخر الآن في حياته الاجتماعية أو العملية. ولا حتى خيبات الأمل التي تعرض لها. فلماذا كان لزاماً علينا مراعاة ظروف الآخرين والتماس الأعذار لهم.
- تفهم اختلاف مستوى الوعي والنضج: يختلف مستوى الوعي والنضج من شخص إلى آخر. فلا تتوقع أن يتفهم الشخص اللامبالي بالوقت غضبك بسبب عدم التزامه بالمواعيد أو

شخص آخر يهتم بالمظاهر مدى أهمية تطوير الداخل وتحسين الذات.

همسة

خاطبوا الناس على قدر عقولهم...

الناس يختلفون في فهم ورؤية الأمور وبالتالي من غير الحكمة توضيح كل التفاصيل للبعض أو كذلك إخفاؤها على البعض.

من هو الإمعة؟

هو الذي يتبنى ويتبع آراء وتصرفات من حوله بدون تفكير أو تحليل مسبق. وهنا يكمن الخطر عند تحول القبول إلى اتباع أعمى.

قد يظن البعض أن هذا الأمر مبالغ فيه ونسبة حدوثه قليلة جدًا تكاد لا تذكر ولكن قد لا يكون ذلك صحيحًا.

فهناك الدلالات والعلامات الواضحة التي تكون نتيجة التعرف على شخص ما. ويمكن ملاحظتها على الفرد في وقت قصير في طريقة حديثه والموضوعات التي يناقشها أو التصرفات التي يقوم بها. وهذه الأمور يلاحظها جميع من حوله بسبب الاختلاف الكبير والواضح عليه في فترة زمنية قصيرة.

وهناك الأمور التي يصعب ملاحظتها والتي تظهر بعد فترة زمنية أطول وبشكل تدريجي. وغالبًا تكون متعلقة بالأفكار والاعتقادات. لأن الفرد يبدأ وبشكل غير مباشر بتبني هذه الأمور من الطرف الآخر أو البيئة الجديدة التي أحاط بها نفسه والتعايش معها ومع الوقت يصبح جزءًا منها.

لهذا كان لزامًا على الفرد أن يقيم نفسه وعلاقاته بشكل مستمر ويقيس مدى الأثر عليها.

همسة

لا يوجد شخص أفضل
ولا أسوأ مني...
أنا كما أريد أن أكون
ليس كما يريد البعض أن أكون...
يهمني كيف يراني الناس
ولكن الأهم كيف أحب أنا أن أراني...

النفع

من الطبيعي أن يبحث الإنسان عمّا ينفعه ويضيف له. ولكن يجب علينا أن ندرك أن هنالك آدابًا وأخلاقيات متعلقة بالحصول على المنفعة من الآخرين وأن مقولة الغاية تبرر الوسيلة من أكثر المقولات التي تضر من يُطبقها.

كيف أحصل على أكبر قدر من النفع؟

من الطبيعي أن يبحث الفرد عما ينفعه ويضيف له من الأشخاص المحيطين به. وهذا الأمر يختلف من شخص إلى آخر وكذلك بدرجات متفاوتة. فالبعض يكتفي بالقليل جدًا والبعض يبحث عن أكبر قدر ممكن.

وهنا الحديث بعيداً عن الاستغلال والانتهازية المقيتة التي تجعل الشخص منبوذاً وغير مقبول ممن حوله.

نقاط تساعد الفرد على الحصول على أكبر قدر من المنفعة:

- تحديد ماذا يريد أو يحتاج حتى يتسنى له الحصول عليه. لا فائدة ترجى من البحث عن شيء لا يُعرف. فقد قيل إن كل الطرق مناسبة لمن لا يعرف وجهته.
- معرفة طبيعة المرحلة التي يمر بها الفرد. فلكل مرحلة احتياجات معينة ومختلفة عما سواها.
- مقدار المساعدة أو الحاجة التي يشعر بها، حتى لا يطلب أكثر من اللازم فيكون عبئاً على مقدم المساعدة أو أقل مما يريد فيضطر إلى طلب المزيد مما يجعله في موقف سيئ.

- اختيار الطريقة المناسبة والملائمة لطبيعة الأمر الذي يحتاجه. حتى يتقبل الطرف الآخر حاجته. وهذا الأمر يشمل اختيار الأسلوب، الوقت والمكان عند عرض حاجته.
- عدم الإلحاح وكثرة الطلبات لأن هذا الأمر منفر ومزعج جداً.

همسة

ساعد الناس يساعدوك...

رسالة لكل شخص يبادر فوراً بسؤال الناس وطلب المساعدة منهم دون أن يتثبت إذا كان الموضوع يحتاج مساعدة فعلاً أو لا. ابذل جهدك في البداية وابتحث بنفسك عن الإجابة في جوجل، اليوتيوب، إلخ....

حاول أن يكون طلب المساعدة الخارجية آخر حل...

هل للنفع أشكال متعددة؟

نعم بالتأكيد، فالنفع لا يقتصر على الجوانب المادية والملموسة بل يشمل أمورًا أخرى غير ملموسة قد تكون أكثر قيمة بكثير مما سواها.

فكما ذكر سابقًا، تختلف حالة الفرد من مرحلة إلى أخرى وبالتالي يختلف ما يحتاجه. فقد يحتاج في مرحلة معينة إلى مبلغ مالي لمعالجة ظرف طارئ لم يكن بالحسبان. وقد يحتاج في مرحلة أخرى إلى استشارة عاجلة من شخص خبير في معضلة واجهته.

وأحيانًا يكون كل ما يحتاجه الفرد هو شخصًا يستمع له يحكي له همومه أو ما يزعجه، وهنا يكون هذا الأمر الذي يبدو بسيطًا ولا يعني الكثير أكثر قيمة له من الأموال.

من الهام جدًّا للفرد أن يدرك أن للنفع أشكالًا كثيرة لا تقتصر على الجوانب المادية. لأنه قد يعتقد لوهلة أن صديقه أو زميله لم يقدم له شيئًا خلال الفترات الماضية وبالتالي لا فائدة منه. وهنا يغفل عن أدواره التي قد تبدو غير ذات أهمية بسبب أنه لا يستطيع رؤيتها أو الإمساك بها. مما يؤدي إلى خسارته له أو إهمال العلاقة التي تربطه به ومن ثم

مستقبلاً وبعد فوات الأوان يشعر بالندم لإدراكه الفجوة التي تسبب
بها رحيل هذا الصديق أو الزميل عنه.

همسة

كما يوجد لصوص للطاقة والبهجة، يوجد أشخاص أشبه ببنوك ومصادر لها.
اهرب من أصحاب الفئة الأولى وتجنبهم على قدر المستطاع واسع للقرب
والتعرف على أصحاب الفئة الثانية.

متى يتحول النفع إلى انتهازية؟

عندما يتجاوز النفع الحد الذي يُفترض به ويبدأ في أن يصبح حملاً وعبئاً على مقدم النفع، يتحول الأمر حينها إلى استغلال وانتهازية.

ففي هذه الحالة من المهم أن يكون هنالك حد لهذا النفع سواء كان الفرد من يقدمها أو الطرف الآخر. لأن هذه العلاقة أصبحت علاقة سامة مضرّة لأطرافها لا يرجى منها أي نفع. لأنها عكس الفطرة وقوانين الحياة المبنية على تبادل المنافع.

هذا النوع من العلاقات يكون مجهداً ومتعّباً لأنه مبني على الأخذ فقط. بالتالي يكون أحد الأطراف مستنزفاً منهكاً كالوردة التي ذبلت بعد ما كانت زاهية.

خطورة هذا النوع من العلاقات أن الطرف المستفيد فيها يسعى إلى إبقائها إلى أطول فترة ممكنة حتى يتسنى له الاستفادة بأكثر قدر ممكن. فهو يحاول إيهام الطرف الآخر بضرورة استمرار هذه العلاقة وأن إنهاءها ستكون عواقبه وخيمة. وقد يحاول أحياناً تقديم بعض الفتات من أجل الإبقاء عليها. بل يحرص على إظهار أن ما يقدمه شيء عظيم وكبير جداً يوازي بل يتجاوز ما يأخذه!!

في الأغلب يكون هؤلاء من أصحاب الكلام المنمق والجمل الرنانة
والأفعال الافتراضية.

همسة

في العلاقات...

الاستعجال الدائم يعتبر من أهم مؤشرات الخطر التي قد تدل على الانتهازية
والاستغلال.

الخطوط الحمراء

لا يمكن لنا تعريف أمر ما من دون تأطيره بشكل محدد وواضح. لأن هذا الشيء يساعدنا على فهم هذا الأمر والتفرقة بينه وبين ما سواه. وكذلك في حياتنا الاجتماعية، يجب علينا تحديد طبيعة العلاقات التي تجمعنا مع من حولنا وتصنيفها بما يتناسب معها.

لماذا الخطوط الحمراء؟

يقول المثل الشعبي: "كل شيء يزيد على حده ينقلب إلى ضده" ولهذا وجب وضع حدود وخطوط تحدد وتؤطر طبيعة العلاقة التي تجمعنا مع من حولنا حفاظاً عليها وعلى أنفسنا.

هنالك الكثير من العلاقات التي تربطنا بمن حولنا، ولكل علاقة أمور تترتب عليها. فعلاقة الفرد بزميل العمل تختلف عن علاقته بصديق العمر أو علاقته بزميل الدراسة. وبالتالي معرفة طبيعة العلاقة التي تربطك بالطرف الآخر أمر مهم حتى يتم التعامل معها بما يناسبها. وهذا الأمر يؤدي إلى خلق علاقة قوية وطويلة المدى وليس علاقات هشة ضعيفة قابلة للاختيار في أي لحظة.

وجود خطوط حمراء في العلاقات يساعد وبشكل كبير على الحفاظ عليها من الأضرار والمشكلات. فهي تقوم بدور المكابح التي تحافظ على حياة الفرد من السقوط في الهاوية. بحيث تجعله يتوقف ويفكر إذا كان ما يريد قوله أو فعله يتناسب مع طبيعة العلاقة التي تربطه بالطرف الآخر أم لا.

وبالتالي سيحمي نفسه من خيبات الأمل التي تحصل جراء الخذلان وعدم الحصول على المتوقع.

فعلى سبيل المثال، لا تتوقع من زميل العمل أنه سيتفهم أنك تعاني من مأزق مالي كبير وأنت بحاجة فورية لمبلغ مالي بعكس صديقك المقرب الذي لن ينتظر حتى أن تطلب منه بل سيبادر هو بمد يد العون لك.

همسة

أحياناً الذي انكسر ليس لزاماً أن يُصلح،
لأنه من الأساس لم يكن صالحاً لنا.
فبالعكس انكساره قد يكون بداية صلاح الأمور ...

هل الخطوط الحمراء أمر ثابت لا يتغير؟

لا، ليس بالضرورة. فهي قد تكون مؤقتة لفترة محددة أو مرحلة معينة في العلاقة مع الطرف الآخر.

فالبعض يظن أن زميل العمل سيبقى زميل عمل مهما طال الزمان أو أن صديق الطفولة سيظل صديقك إلى نهاية الدهر. لكن الحياة الواقعية تقول غير ذلك. لأن ظروف الفرد وأفكاره وجميع ما يحيط به تتبدل وتتغير، بل حتى إن القلب سمي كذلك لكثرة تقلبه. وبالتالي كان لزامًا على طبيعة العلاقات أن تتغير وتختلف كذلك.

وهذا أمر مهم لا بد من ذكره. لأن الحياة تتطلب مرونة والمواقف والظروف تجعل الشخص أكثر نضجًا وبالتالي قد يكون الوقت حان لتغيير بعض الخطوط الحمراء في بعض العلاقات.

فعندما ترى ما قام به زميل العمل أو الدراسة في بعض المواقف من أفعال وأقوال نالت استحسانك واستحسان الآخرين، فإن من الأولى أن تتغير مكانة هذا الشخص وترفع عن العلاقة به بعض الخطوط الحمراء حتى ينتقل لمرحلة الصداقة. لأنه يستحق أن يكون في هذه الفئة الجديدة التي تتناسب مع ما يقدمه.

فمن غير الحكمة وبحجة أن هنالك طبيعة محددة تربطني بشخص ما تجعلني أضعه في مكان أقل من المكانة التي يستحقها. هذا الأمر قد يؤدي إلى خسارته بشكل كامل بعد فترة من الزمن لأنه لم يجد ما يليق بما يقدمه. والحياة فرص يجب استغلالها وانتهازها. فالبعض يفوت هذه الفرص بحجة أن هنالك فرصة أخرى قادمة في المستقبل ويتناسى المثل القائل: "عصفور في اليد خير من 10 فوق الشجرة".

همسة

من أهم الأمور التي يجب عليك تعلمها في #مدرسة _ البساطة هو قول:
"لا..."

- لكل أمر يأخذ من وقتي وجهدي من غير أن أحصل على شيء في المقابل سواء كان مادياً أو معنوياً.
- لكل شخص لا يُقدر المعروف.
- لكل ما يجعلني أشعر بمشاعر سلبية.
- لكل شيء لا يتماشى مع قيمي ومبادئتي.

هل هنالك خطوط أخرى؟

وضع الخطوط والحدود في العلاقات قد لا يكون بالأمر السهل الذي يمكن إتقانه من المرة الأولى. ولهذا قد يمكن أن يكون هنالك خطوط أخرى باللون الأصفر أو البرتقالي تساعدنا على إتقان هذا الأمر بشكل أكثر فعالية وواقعية.

السبب في ذكر هذا الأمر أنه في بعض الحالات يكون الفرد لم يعتد على وضع خطوط حمراء في علاقاته ويشعره أنه بالحاجة إليها ولكنه يتحرج من ذلك بسبب عدم اعتياد الطرف الآخر على ذلك. وهذا الأمر طبيعي لأن التغيير المفاجئ والصارم لا يكون محل ترحيب بل قد يكون سبب التدمير والتنفير.

لهذا تأتي فكرة الخطوط الأخرى وهي بمثابة السير خطوة بخطوة وبشكل تدريجي نحو وضع الخطوط الحمراء.

بحيث يكون على سبيل المثال وفي بداية الأمر عبر تقليل الحديث عن الجانب الاجتماعي للفرد مع زميل عمله الذي اعتاد على الحديث معه عن حياته الاجتماعية بشكل دائم. وهنا يكون هنالك خط أو حد معين مثلاً (نسميه الخط الأصفر) يجعلنا نتوقف عن الحديث عن

المشكلات العائلية في هذا الجانب واقتصار الحديث على باقي الأمور الاجتماعية.

وبعد فترة من الزمن يتم وضع خط أو حد آخر يجعلنا نمتنع عن الحديث عن أغلب الأمور المتعلقة بالجانب الاجتماعي وهكذا حتى نصل للخط الأحمر الذي يمنعنا من الحديث عن أي جانب يتعلق بالحياة الاجتماعية مع زميل العمل.

بهذه الطريقة سيتسنى للفرد إعادة ترتيب علاقته ووضعها في مكانها الصحيح.

همسة

من المقولات الذهبية:

"لا أحد يستطيع أن يجعلك تشعر بالنقص دون موافقتك"

- إليانور روزفلت

الجانب العملي

هذا الباب يهتم بجانب أساسي وركن من أركان الحياة لا تستقيم الحياة بدونه ولا يمكن العيش حياة كريمة إلا بإتقانه والاعتناء بمختلف تفاصيله. وهنا سيتم التطرق لبعض المهارات المختلفة التي ستجعل الفرد متميزاً عن أقرانه بالإضافة إلى الحديث عن النقاط المتعلقة بالعمل الذي يقوم به الفرد مقابل مبلغ مالي.

المهارة

في هذا الفصل سيتم التطرق لبعض المهارات المختلفة التي
ستجعل الفرد متميزاً عن أقرانه.

إدارة الوقت

من أهم الأمور التي يجب عليك استغلالها واستثمارها بالشكل الأمثل
هو وقتك. يجب عليك تعلم مهارة إدارة وتنظيم وقتك حتى يتسنى لك
العيش حياة طبيعية والتميز في كل مجالات الحياة المختلفة. ولا بد أن
تعلم يا صديقي العزيز أنه بدون هذا الأمر ستعاني كثيراً في حياتك.

هل حقًا أنا مشغول؟

في الواقع لا يوجد شخص لا يملك وقتًا كافيًا كما يظن البعض. ولكن السر يكمن في طريقة إدارته للوقت الذي يملكه. فالوقت الذي يملكه جيف بيزوس أغنى رجل في العالم هو نفسه الوقت الذي يملكه أي فرد آخر.

هذا الأمر لا يعني ألا يعاني الفرد في بعض الحالات من ضيق الوقت بسبب كثرة الالتزامات والمشاكل الحياتية. ولكن المشكلة تكون في استمراره الدائم بالشعور بضيق الوقت وعدم قدرته على فعل كثير من الأمور.

هنا تكمن المشكلة الفعلية، لأن هذا الشعور سيصبح ملازمًا له ويجعله يشعر بتوتر وضيق وبالتالي يؤثر هذا الأمر على حالته النفسية والصحية. لأنه سيكون دائمًا في حالة سباق مع الزمن وضغط هائل جراء الأعمال التي عليه إنجازها.

ليس هذا فقط، بل ستتراكم عليه الأعمال والمهام بشكل كبير ويتدخل عليه الحمل وبلا أدنى شك سينهار بشكل مفاجئ في يوم من الأيام.

ناهيك عن الفرص التي قد تضيع عليه وتمر من أمامه دون أن يستفيد منها أو يستثمرها بحجة أنه لا يملك لها وقتًا كافيًا.

يجب على الفرد التوقف عن إيهام نفسه والتبرير لتقصيرها وإضاعة الفرص بحجة أنه مشغول والبدء في إدارة وقته بشكل جيد يتناسب مع طبيعة المهام والالتزامات التي يملكها. حتى يتمكن من عيش حياته بشكل طبيعي دون أي تقصير في حقه أو حق غيره.

همسة

للمعلومة: القطار لم يفتك ولن يفتك!!
لأنك باختصار أنت صاحب القطار وأنت من تحدد وجهته وموعد انطلاقه.
فلا تيأس ولا تستسلم.

ما هي أفضل طريقة لاستثمار وقتي؟

هنالك العديد من الطرق والتقنيات التي تساعد الفرد على إدارة وقته واستثماره بطريقة مثالية تساعد على زيادة إنتاجيته.

النقاط الآتية ستقدم للفرد بعض ما يمكن له الاستعانة به للقيام بذلك:

- تدوين المهام المطلوبة منه والمتعلقة بجميع الجوانب الحياتية في مكان يسهل له الاطلاع عليه بشكل دائم كهاتف أو مفكرة الحيب. بحيث يستطيع دائماً رؤية ما يجب عليه إنجازه في الفترة القادمة.
- عمل جدول أسبوعي يقسم فيه الأيام إلى فترة صباحية وفترة مسائية بدلاً من تقسيمها بالساعات. وذلك لأن الجداول التي تقسم اليوم إلى ساعات لا ينصح بها إلا في مرحلة متقدمة وبعد التمرس في إدارة الوقت لأنها قد تكون متعبة ومملة. وتذكر هذه المقولة: "ما يُجدول يُنجَز."
- الاستفادة من مصفوفة آيزنهاور لإدارة المهام في تصنيف وتأدية المهام الموكلة بالطريقة الأنسب لها. حيث يقول: "إن الكثير من المهام العاجلة وغير المهمة، تسرق منا وقت إنجاز ما هو أهم منها."

- الاستعانة بقاعدة الـ 15 دقيقة لـ سامويل اسمائيز والتي تدعو إلى تخصيص وقت يومي قصير لفعل أمر ما. بحيث لا يكون للفرد حجة بعدم الالتزام به. فعلى سبيل المثال تخصيص 15 دقيقة في اليوم للقراءة سيجعلك تقرأ في نهاية الشهر كتابين أو ثلاثة.
- استغلال الأوقات الضائعة التي لا يمكن الاستفادة منها في تأدية أغلب المهام مثل أوقات الانتظار عند الطبيب أو الوقت الذي يقضيه الفرد في السيارة أثناء ذهابه وعودته من عمله. وذلك عبر الاستماع إلى درس أو محاضرة مفيدة أو إجراء مكالمات متعلقة ببعض المهام.
- استخدام تقنية الطماطم أو طريقة البومودورو والتي تدعو إلى تقسيم فترات العمل إلى 25 دقيقة مع أخذ فترات راحة قصيرة بينها.

همسة

يقول الدكتور إبراهيم الفقي - رحمه الله :-
 "إن التحرر من خرافة عدم وجود الوقت الكافي هو أولى المحطات التي ننطلق منها إلى حياة منظمة واستغلال أمثل للوقت والحياة بشكل عام"

ما هو مبدأ الربح والخسارة؟

يعتبر هذا المبدأ من المبادئ الأساسية وسنن الحياة، لا تستقيم الحياة إلا بها. ويساعد هذا المبدأ على تقبلنا وتفهمنا للكثير من الأمور الحياتية وخصوصاً المتعلقة بجانب إدارة الوقت.

حيث يوضح لنا أن ربح واكتساب الأمور يتطلب خسارة أمور أخرى في المقابل. فعلى سبيل المثال، حصولك على الشهادة الجامعية يتطلب خسارة الكثير من الأوقات الممتعة والتضحية بها في سبيل توفير الوقت الكافي للدراسة، أو الحصول على الراتب نهاية الشهر يقتضي خسارة للوقت الذي يمكن قضاءه مع العائلة.

والعكس صحيح كذلك، فخسارة عادة غير جيدة يمارسها الشخص بشكل يومي تؤدي إلى ربحه مزيداً من الوقت.

إدراك الفرد واستيعابه لهذا القانون يدفعه للاستفادة من وقته بالحد الأقصى. لأنه سيحرص على عدم إضاعته فيما لا يعود عليه بالفائدة بل سيبحث عن أكبر مقدار ممكن من الفائدة.

فبالتأكيد عندما يعلم الفرد أن تأخره في تأدية مهمة ما سيكون على حساب قضاء أوقات ممتعة مع عائلته أو أصدقائه، سيحرص على إنجاز المهمة بأسرع شكل ممكن.

نقطة أخيرة يجب التنويه عنها، هي أنه لا يوجد تعريف محدد لتصنيف الأمور على أساس أنها ربح أو خسارة ولكن يعتمد الأمر على الفرد. فمثلاً قضاء مطور لألعاب الفيديو ساعات في اللعب يعد ربحاً لأن طبيعة عمله تتطلب ذلك بعكس مدرب كمال الأجسام الذي سيكون هذا الأمر عليه بمثابة خسارة كبيرة.

همسة

تتقن أن ميزانك الخاص أُعد بالشكل المناسب لك، فنحن من نحدد القيمة الفعلية للأشياء وليس الآخرون.

مواجهة المشكلات والأزمات

لا يمكن لنا تخيل الحياة من دون مواجهة بعض الصعوبات والتحديات. فكما قال الشاعر: "والضد يظهر حسنه الضد". التميز يكمن في القدرة على تجاوز هذه الصعوبات والتحديات والتخلص منها بأقل الخسائر الممكنة وبأكبر قدر من الدروس والعبر.

هل هنالك مشكلات وأزمات وهمية؟

نعم بالتأكيد، هنالك العديد من المشكلات والأزمات التي يُخيل لنا أنه من الصعب تجاوزها أو التعامل معها. ولكن الواقع يكون مغايرًا لذلك تمامًا.

فهناك بعض العضلات التي تحل بشكل مباشر بمجرد إعادة النظر فيها وتقييمها بشكل هادئ. لأن الإجهاد والتوتر يجعلان قدراتنا في تحليل الأمر أقل كفاءة.

بعض النقاط التي تساعد الفرد على اكتشاف الحجم الفعلي للمشكلات والأزمات التي تواجهه:

- التفكير في احتمالية وجود سوء فهم أدى لحدوث المشكلة.
- قضاء وقت كافٍ لتقييم المشكلة والتحقق من وجودها والبحث عن جذورها وسبب وجودها.
- الاستعانة بشخص يملك خبرة حياتية وسماع وجهة نظره في الأمر.
- العمل على تحديد طبيعة ونوعية الآثار والعواقب المترتبة على بقاء المشكلة.

- تقبل فكرة وجود بعض المنغصات في الحياة فبعض التنازلات
أحياناً (إذا لم تمس المبادئ والقيم) ليست ضعفاً أو قلة حيلة،
بل قد تكون حكمة ونظراً للصورة الأكبر والأشمل.

وتذكر أن ترك الكثير من المشكلات والأزمات الوهمية يؤدي إلى تحويلها
إلى واقع. فالوقت وحده ليس كفيلاً بشيء.

فقد قال أحدهم: إن السر يكمن فيما تفعله أنت في هذا الوقت وكيفية
تعاملك مع ما حدث. فالجراح تشفى مع الوقت إذا حرصت على
معالجتها، أو يزيد الوقت من تفاقمها إذا لم تفعل شيئاً.

همسة

الحياة مليئة بالمعارك...

لا بأس في خسارة بعضها أو الانسحاب من البعض الآخر.
المهم أن تخوض وتنتصر في المعارك التي تعنيك أنت بشكل مباشر
وخصوصاً التي تتعلق بحياتك، مستقبلك أو أهدافك.
وهذا سر نجاح العظماء.

هل يمكن الاستفادة من المشكلات والأزمات؟

بدون مبالغة يمكن الاستفادة من أي أمر يواجه الفرد في حياته دون استثناء. لكن السر يكمن في القدرة على معرفة طريقة الاستفادة من هذه التجارب (تشمل المشكلات والأزمات).

الحديث هنا عن النظر للأمور بوعي أكبر وإدراك أعلى. لأن غياب المشكلات وعدم وجود أزمات لا يجعلنا هنالك حاجة للتفكير وإيجاد الحلول.

فتعرض الفرد لمشكلة ما يقوده إلى إعادة تقييم الأمور والنظر لها بشكل مختلف لمنع تكرار حدوث هذا الأمر في المستقبل. فالمشكلة التي قد تكون قد واجهت الفرد في إحدى المواد الدراسية، هي من دفعته للبحث والسعي لحل الأمر في وقت مبكر حتى يتمكن من التخرج من الجامعة. وإلا حدثت أزمة حقيقية وكارثة كبرى أدت إلى عدم تخرجه من المرحلة الجامعية.

يقول ستيفن كوفي صاحب قاعدة 90/10: "تنص القاعدة على أن 10% من الحياة تتشكل من خلال ما يحدث لنا والـ 90% من الحياة يتم تحديدها من خلال ردود أفعالنا."

نظر الفرد إلى المشكلات والمحن على أنها منح يساعده كثيراً في تجاوزها وتخطيها بكل جدارة وكفاءة.

في المدرسة التعلم مرتبط بفترة زمنية محددة ومرحلة معينة مرتبطة بكتب ومحاضرات ولكن في الحياة، التعلم يمتد إلى ما لا نهاية من خلال التجارب والمواقف التي نتعرض لها ونستفيد منها خبرات تؤدي إلى تكوين رصيد عالٍ من المهارات يجعلنا محترفين ومتقنين للتعامل مع جميع ما يواجهنا.

همسة

الندوب التي تسببها معارك الحياة المختلفة (سواء كانت حسية أو معنوية)،
ليست أمراً مخجلاً بل هي مدعاة للفخر...
لأنها تدل على أن صاحبها خاض تجارب الحياة بشجاعة وإقدام واستفاد منها
لا محالة.

كيف أتعامل مع الأزمات التي لا حل لها؟

نعم هنالك مشكلات وأزمات تمثل تحديات ليست بالسهلة وتتطلب منا تعاملًا خاصًا وتدابير محددة تساعدنا على تجاوز هذه التحديات بأقل خسائر ممكنة. لا سيما أن الفرد قد تيقن وتثبت أن ما يحدث أمر واقعي وفعلي ويجب التعامل معه.

في البدء عليك معرفة أنه لا يوجد مشكلة أو أزمة إلا ولها عدة حلول، قد يكون بعضها حلاً نهائيًا وسهلاً أو حلاً يتطلب مجهودًا وتضحيات أو حتى حلاً مؤقتًا ولكن يؤدي الغرض ويقلل من نسبة الضرر والخسائر.

الخطوات الآتية ستساعدك على تجاوز هذه المشكلات:

- الهدوء ومحاولة التخلص من جميع مشاعر الارتباك والتوتر.
- تذكر أن بعض المشكلات عبارة عن مجموعة كبيرة من المشكلات الصغيرة والمتفاوتة الحجم.
- كتابة المشكلة بالخراط الذهنية بحيث يتسنى للفرد النظر إلى جميع المعلومات والتفاصيل المتعلقة بالمشكلة.

- الاستعانة بأسلوب العصف الذهني الذي يساعد على توليد مجموعة كبيرة من الأفكار والحلول.
- تحديد الموارد التي يمكن الاستعانة بها في مواجهة هذه المشكلة.
- استعن بفلسفة "التهام الضفدع الأكبر" لبراين تريسي والتي تدعو إلى البدء بالتعامل ومعالجة الأمور الأكبر والأكثر أهمية.
- معرفة إمكانية استخدام أحد الأساليب المستغلة في إدارة المشاريع والتي تهدف إلى التحكم في المخاطر عبر قبول، تخفيف أو إزالة المخاطر أو حتى نقلها (على سبيل المثال استخدام شركات التأمين لمواجهة مشكلات تلف السيارة).

ولا تنسَ الإلحاح في الدعاء خلال ما تم ذكره سابقًا والطلب من المولى عز وجل العون والمساعدة. فقد قال سبحانه وتعالى في سورة البقرة: ((وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ)).

همسة

تذكر يا صديقي العزيز أن عدم اتخاذك لموقف هو موقف بحد ذاته!!

ولكنه موقف اللا موقف...

ضرر أكثر من الفائدة، وخسارة أكثر من الربح.

الحوار والنقاش

لا يمكن لنا حصر عدد الحوارات والنقاشات التي نخوضها في مختلف المجالات. أغلب هذه الحوارات تكون ذات أهمية عالية ويجب علينا الخروج منها بأفضل النتائج الممكنة.

أين تكمن أهمية هذا الأمر؟

لأنها مهارة أساسية لا يمكن الاستغناء عنها. فحياتنا اليومية لا تخلو من الحوارات والنقاشات مع من حولنا. وهنا تكمن القيمة الفعلية لهذه المهارة. فخوض الحوارات والنقاشات يضيف للفرد الكثير ويفتح له آفاقاً جديدة. لأنها تزيد من خبراته وتطور مهاراته كمهارة التحليل، المفاوضة وأيضاً النقد البناء. وكذلك قد تكون سبباً في تكوين علاقات جديدة وصحية في حياته.

قد يملك بعض الأفراد الكثير من العلم والمعرفة ولكن بسبب غياب مهارات الحوار والنقاش لديهم تجد أنهم يملكون فجوة في تواصلهم مع من حولهم. حيث تكون صعوبة التواصل معهم أو التقرب إليهم بسبب أساليبهم وطريقتهم في الحوار والنقاش. وذلك ليس بسبب سوء أخلاقهم أو عيب في شخصياتهم ولكن لفقدانهم للمهارات المناسبة.

وعلى العكس تماماً، يكتسب البعض الكثير من القبول والاستحسان العالي نتيجة لمهاراتهم العالية في الحوار. بل حتى أن هذا الأمر قد يكون كفيلاً بإخفاء ضعفهم المعلوماتي.

يقول منتج الأفلام صامول جولدوين: "90% من فن الحياة يكمن في القدرة على التواصل مع أشخاص لا تطيقهم" وهذا الأمر بالتأكيد سيكون صعبًا جدًا على شخص لا يتقن مهارة الحوار مع الطرف الآخر.

ولعل من أهم الأمور التي يجب التنويه عنها في السياق هو أهمية الإصغاء الجيد أثناء الحوارات. لأن البعض يعتقد أن هذه المهارة تركز على القدرة على الكلام وسرد البراهين والدلائل ويهمل نقطة الاستماع والإصغاء. لأنهم يظنون أن في هذا الأمر دليلاً على الضعف وقلة الحجة.

لكن هذا غير صحيح، لأن الإصغاء للطرف الآخر يعطي الفرد فرصة للتفكير والتحضير واختيار المصطلحات المناسبة. بالإضافة إلى معرفة ما يجول في خاطر من يحاور من أفكار وآراء. حيث يقول المؤلف الإيرلندي الشهير: "الصمت يمنحك متعة التنزه في عقول الآخرين".

همسة

يقول إبراهيم لينكولن:

"عندما أستعد لإقناع شخص ما، أنفق ثلث وقتي أفكر في نفسي وماذا أقول، وثلثي الوقت فيه وفيما سيقول"

متى يتحول الحوار إلى جدال؟

هنالك بعض المؤشرات التي تساعدك على اكتشاف إذا ما كان الحوار الذي تخوضه عبارة عن جدال لا فائدة ترجى منه. يقول الكاتب كريم الشاذلي: إن أفضل طريقة لكسب الجدل هي تركه.

لأن الجدالات مضيعة للوقت واستنزاف للجهد دون أدنى فائدة. بل قد تتطور في بعض الحالات وتؤدي إلى الخلاف والنزاع.

بعض المؤشرات والعلامات التي تساعد الفرد على معرفة أن ما يخوضه هو جدال وليس نقاشاً أو حواراً:

- وجود نبرة سخرية واستهزاء من أحد الأطراف.
- ارتفاع الأصوات مع ظهور ملامح هجومية على لغة الجسد.
- كثرة المقاطعات وعدم ترك فرصة لتوضيح الفكرة أو إتمام الجملة.
- الدخول في النيات وكثرة التشكيك في المقصود من الجمل والعبارات.
- كثرة التشعب والتطرق لموضوعات بعيدة عن فكرة النقاش الأساسية.

- التركيز على مناقشة الأمثلة بدلاً من الفكرة.
 - محاولة الاستفزاز باستخدام مصطلحات أو أفعال تهدف إلى التقليل من القدر.
 - رفض جميع الحجج والبراهين والتشكيك في مصداقيتها.
- معرفة الفرد لهذه النقاط تساعد على عدم الانزلاق في حوارات من هذا النوع التي تحط من قدر الفرد وتنقص من هيئته.

همسة

ليس عيباً أن تغير رأياً سابقاً لك عن أمر ما.
لأنه من الطبيعي مع تقدم العمر وزيادة الخبرات والتجارب أن تتضح لك
وجاهات نظر وأمور أخرى لم تكن تعلم عنها أو تراها.

هل للغة الجسد دور في هذا الأمر؟

يكفي أن تعلم أن 55% من عملية التواصل مع الآخرين تعتمد على لغة الجسد وليس على الكلمات والمصطلحات المستخدمة!!

نعم لا تستغرب من ذلك، فلقد وضع ألبرت ميهرايان الباحث في مجال لغة الجسد أن التواصل الذي تقوم به مع الآخرين يتكون من ثلاثة عناصر أساسية؛ شق لفظي (المصطلحات المستخدمة) ويمثل 7%، شق صوتي (نبرة الصوت) ويمثل 38%، وشق غير لفظي (لغة الجسد) يمثل 55%. أي أن لغة جسدنا تلعب الدور الأكبر في عملية التواصل مع من حولنا.

فلو قلنا مثلاً: شخص أخبرك بكلمة "شكراً" وكانت ملامح وجهه يملؤها الغضب، فبالتأكيد لن تصلك الرسالة على أنها رسالة تقدير وامتنان، بل ستشعر أنها رسالة صد أو رفض.

هنالك الكثير الذي يمكن معرفته عن لغة الجسد، ولكن سيتم التركيز هنا على أهم النقاط التي ينصح بالفرد بالاطلاع عليها ومعرفة المزيد عنها بسبب آثارها الكبيرة في عملية الحوار وإمكانية اكتسابها بفترة وجيزة:

- طريقة تحية ومصافحة الطرف الآخر والتي تشكل الانطباع الأول عن طبيعة الحوار والنقاش. حيث يمكن أن تكون سبباً في ترك مؤشرات إيجابية كالحماس وجدية الرغبة أو مؤشرات سلبية في عدم الاهتمام.
- احترام المساحة الشخصية.
- إيماءات الوجه والتي تشمل الابتسام وطريقة النظر وحتى طريقة التفاعل ومحاكاة الطرف الآخر بما يقتضيه الحوار أو النقاش.
- طريقة الجلوس ومكان الجلوس.
- إشارات الذراع وحركاتها أثناء الحديث أو الاستماع.

همسة

استخدام لغة الجسد المناسبة أمر هام جداً، لأنها توصل انطباعات قوية ومؤثرة في الطرف الآخر، لذا تعد من أهم الوسائل الفعالة التي تساعدك على تحقيق أهدافك.

المهنة

في هذا الفصل سيتم التطرق لبعض النقاط والأفكار المختلفة التي ستجعل الفرد متميزاً عن زملائه في العمل.

الاختيار

اختيار الوظيفة المناسبة أمر مهم جداً وله تبعات كبيرة على مستقبل الفرد بشكل ينعكس على باقي جوانب حياته. فالوظيفة أو العمل الذي تقوم به يمكن أن ينقلك إلى آفاق مختلفة ومراحل عالية من النجاح والتميز أو من الممكن أن يقيك كما أنت بل أسوأ مما كنت عليه في الماضي.

كيف تكون خياراتي أكثر دقة؟

قيل إن حياة الفرد هي عبارة عن نتائج لمجموعة الخيارات التي قام بها. وهذا الأمر صحيح بالمجمل، فاختيار أحدهم الاستسلام والتوقف عن البحث عن وظيفة أو عمل جعله عاطلاً. أو اختيار الفرد عدم الاهتمام بصحته والإفراط في ممارسة العادات السيئة، هو السبب في كونه طريح الفراش.

القرارات التي نتخذها في حياتنا تؤثر بشكل كبير على طبيعتها، وهذا لا يعني أننا في حالة اتخاذ اختيار خاطئ لا يمكن لنا تدارك الأمر. بالطبع لا، لأن من الممكن كذلك أن نتخذ موقفاً ونحاول إصلاح الأمور. ولكن المشكلة تكمن في الوقت والجهد اللذين تتطلبهما هذه العملية.

لهذا يجب علينا الحرص أن تكون خياراتنا صحيحة ومناسبة لنا على قدر المستطاع.

هنالك عدة نقاط تسهم في زيادة نسبة صحة ودقة الخيارات التي نقوم بها:

- معرفة ماذا نريد بالتحديد لأنه ببساطة ما يناسب غيرك قد لا يناسبك. فعلى سبيل المثال، اختيار صديقك لوظيفة تتطلب كثرة السفر لا يتناسب مع ظروفك التي تتطلب منك المكوث بالقرب من والديك لكبر سنهما وحاجتهما لوجودك.
- معرفة مدى أهمية القرار والآثار المترتبة عليه على مختلف الجوانب الحياتية للفرد مثل الجانب الشخصي، الاجتماعي والعملية.
- محاولة توفير أكبر عدد من الخيارات والبدائل لأن كثرة الخيارات أمر جيد. وقد يفضل البعض أن يكون أمامه خيار واحد حتى لا يقع في حيرة أو تيه. لكن في هذه الحالة لا يعد هذا الأمر اختياراً لأنه لا يوجد شيء يقارن به.
- تقييم الخيارات المتاحة بناءً على العوامل التي تعني لك. كالمثال المذكور سابقاً والمتعلق باختيار وظيفة. مثلاً: الراتب، بيئة العمل، إمكانية التطوير والتحسين.
- الاستشارة والطلب من المولى عز وجل أن يلهمك الصواب هما من أساسيات اتخاذ أي قرار في حياة الفرد.

- الاستشارة، فكما يقول المثل: "ما خاب من استخار ولا ندم من استشار" ولكن يجب علينا استشارة أهل الخبرة والمعرفة.

همسة

يقول المؤلف روبن شارما:

"عندما يلهمك هدف عظيم، أو مشروع استثنائي، تتخلص كل أفكارك من قيودها، ويسمو عقلك على الحدود والقيود، ويتسع وعيك في كل الاتجاهات، وتجد نفسك في عالم جديد، عظيم، رائع. وتبعث القوى، والإمكانيات، والمواهب الكامنة بداخلك للحياة، وتكتشف أنك إنسان أعظم مما كنت تحلم بكثير"

ما هو التحليل الرباعي؟

التحليل الرباعي أو المعروف باسم SWOT analysis يعد من أهم الأدوات وأكثرها فاعلية في تقييم المنشآت والشركات. ويعتمد عليه بشكل كبير في الجانب الاستراتيجي والخطط المستقبلية. التطرق له سيكون بطريقة تساعد الفرد على الاستفادة منه بعيداً عن التفاصيل التي تُعنى بها المنشآت. بحيث يتسنى للفرد معرفة العوامل التي تساعد في عملية الاختيار وتحديد ما يريد.

كلمة SWOT مكونة من الحروف الأولى من الكلمات الآتية:

1. القوة Strengths.
2. الضعف Weaknesses.
3. الفرص Opportunities.
4. التهديدات Threats.

حيث يقوم هذا التحليل بالتركيز على العوامل الداخلية للجهة أو الفرد (تتمثل في النقطتين الأولى والثانية) والعوامل الخارجية (تتمثل في النقطتين الثالثة والرابعة).

تفصيل النقاط الأربع سيكون كالآتي:

1. نقاط القوة: تحديد المميزات والأمور التي يملكها الفرد ويمتاز بها ويعتقد أنه يجيدها بشكل أفضل من أقرانه. وبالتالي عليه الاستفادة منها واستثمارها بأفضل شكل ممكن.

2. نقاط الضعف: تحديد الأمور التي لا يبرع فيها الفرد أو لا يملكها. وبالتالي عليه العمل على تحسينها أو اكتسابها إن أمكن.

3. الفرص: معرفة الفرص والإمكانات المتاحة في السوق والتي يجب عليه اقتناصها وتسخيرها لمصلحته.

4. التهديدات: معرفة الأمور الخارجية التي قد تمثل تحدياً له وتطلب منه أخذ الحيطة والحذر.

إدراك الفرد للنقاط السابقة سيساعده كثيراً في تقييم الخيارات بطريقة موضوعية وواقعية. لا سيما أنه ينظر للعوامل الداخلية والخارجية دون إغفال أي منها.

يُنصح بقراءة المزيد عن التحليل الرباعي وخصوصًا في حالة الرغبة بالاستفادة منه في المشاريع الصغيرة التي يرغب الفرد في البدء بها وبشكل شخصي.

همسة

توقف عن لومها وتأنيبها...
فأخطأوها جعلتك أكثر حكمة،
وعثراتها صنعت منك شخصًا أكثر صلابة،
وزلاتها تساعدك على التفرقة بين الخطأ والصواب.
أحب نفسك كما هي.

ما مدى أهمية الاستشارة؟

أمر أساسي لا نستغني عنه أبدًا سواء كنا نشعر بذلك أم لا. فنحن نسأل ونستشير بشكل متواصل ومستمر في جميع الأمور الحياتية الصغيرة والكبيرة منها.

الحديث هنا سيقترص على الأمور الكبيرة والمهمة والتي يترتب عليها عدة أمور مستقبلية تؤثر في حياتنا بشكل مباشر وكبير.

في تدوينة سابقة لي كانت بعنوان: "ليس كل من يُستشار، مستشارًا!!!" ذكرت فيها بعض الأمور الهامة التي يجب ألا نغفلها عندما نرغب في استشارة شخص ما.

حيث تم تصنيف الأشخاص الذين نقوم عادةً باستشارتهم أو الاستعانة بأرائهم إلى أربع فئات بناءً على عاملي المحبة (تشمل حب المساعدة والمبادرة في فعل الخير) والخبرة:

1- غير المحب عديم الخبرة: هو الشخص الذي يظهر لنا ما يخفيه من مشاعر سلبية أو لا يجب مساعدة الآخرين بصفة عامة، وإضافة إلى ذلك لا يملك خبرة كافية تتعلق بالأمر الذي نرغب بالسؤال عنه (قد يكون خبيرًا في أمور أخرى). ويمكن معرفة

هذا الشخص من خلال آرائه التي تبدو غير منطقية وغير مدعومة بأدلة وبراهين، ولهذا يعد سؤال هذه الفئة مضيعة للوقت والجهد.

مثال: شخص لا تربطك به علاقة مباشرة أو أحد مشاهير مواقع التواصل الاجتماعي.

2- غير المحب الخبير: يمكن التعرف عليه من خلال أسلوبه الجامد وغير اللطيف في الحديث مع الآخرين أو المواقف السلبية التي جمعتنا به في السابق. حيث إنه يملك الخبرة الكافية في المجال الذي يتم السؤال عنه ولكن لا يريد منك الاستفادة من هذه الخبرة. هذه الفئة من أخطر الفئات وأكثرها إضرارًا لأنه قد يوهمك بخيار معين يكون فيه ضرر كبير عليك.

مثال: قريب لك أو زميل عمل.

3- المحب عديم الخبرة: هو الذي يهتم لأمرك ويتمنى مساعدتك لاتخاذ القرار الأمثل. لكن المشكلة تكمن في أنه لا يملك الخبرة الكافية في المجال المتعلق بالسؤال. وبالتالي تكون العاطفة هي ما يغلب على استشارته وليس المنطق، ولهذا يجب عليك تجنب أخذ رأيه من دون التفكير فيه مليًا.

مثال: أحد الوالدين أو شريك الحياة.

4- **المحب صاحب الخبرة:** وهو الشخص الذي ينبغي علينا البحث عن رأيه وأخذ استشارته لأنه سيقوم بتقديم استشارة واضحة غير مبهمة مبنية على المنطق ومناسبة لظروفنا.

مثال: أحد المؤثرين في مواقع التواصل الاجتماعي أو صديق يعمل في مجال مرتبط بموضوع الاستشارة.

وفي الختام أود التأكيد مرة أخرى أن هنالك الكثير ممن تنطبق عليهم مقاييس الفئة الرابعة من المحبين والمبادرين بمساعدة الناس وتقديم الفائدة لهم. لهذا من الهام للفرد الاجتهاد في البحث عنهم.

همسة

"من يدخل الطريق بلا مرشد سيستغرق مائة عام في رحلة لا تحتاج سوى يومين"

- جلال الدين الرومي

الإتقان

هنالك مئات أو آلاف الأشخاص الذين يقومون بالعمل نفسه الذي تقوم به ولكن هنالك عدد قليل منهم من يعتبر كأعلام في هذا المجال. السبب وراء ذلك بالتأكيد هو إتقان هؤلاء للعمل الذي يقومون به وحرصهم على تقديمه بأفضل صورة ممكنة.

لماذا يجب أن يكون الإتقان سمة أساسية فيما أقدمه؟

يقول الفيلسوف اليوناني أفلاطون تلميذ سقراط ومعلم أرسطو: "لا تطلب سرعة العمل بل تجويده، لأن الناس لا يسألونك في كم فرغت منه بل ينظرون إلى إتقانه وجودة صنعه".

من المهم جداً أن يكون الإتقان سمة أساسية وعنصرًا رئيسًا في جميع ما نقوم به وخصوصًا إذا كنا نتكلم عن الجانب العملي.

فلفل أول دافع وسبب يدعونا إلى ذلك هو الاستمرارية. نعم فلاستمرارية مرتبطة بالإتقان بشكل مباشر. فعلى سبيل المثال، ما الذي يدعونا إلى الذهاب لإصلاح منتج ما عند شخص محدد طوال السنين الماضية؟ بل حتى وإن انتقل للعمل في مكان آخر، فإننا نسعى للبحث عنه. السبب بالتأكيد يكمن في إتقانه لعمله وقدرته على إصلاح الخلل المتعلق بالمنتج بكفاءة عالية. وبالتأكيد لو لم يكن هذا الشخص متقنًا لعمله لأصبح من الحماقة والجنون العودة إليه.

إتقان العمل يساعد كذلك على حماية الفرد وتحسينه من ترصص المترصدين والحاسدين من حوله. وخصوصًا إذا كنا نتحدث عن بعض بيئات العمل المليئة بالتنافسية. لأن البعض في هذه البيئة يجعل شغله

الشاغل هو النظر والبحث عن الأخطاء والعيوب في أعمال الآخرين واستغلالها لمصلحه الشخصية عبر الطعن في الكفاءة والمصداقية.

بالإضافة إلى أن حرص الفرد على إتقان ما يقدمه يساعده كثيراً في الحفاظ على جهده ووقته. نعم، لأنه لن يضطر لإنجاز العمل إلا مرة واحدة بدلاً من إعادته لمرات وكرات متعددة.

تقديم عمل غير متقن يولد لدى الفرد مشاعر إحباط وخيبة، إضافة إلى ترك سمعة غير جيدة لدى رؤسائه ورسم صورة سلبية تفيد أنه شخص لا يمكن الاعتماد عليه. وهنا سيحتاج إلى جهد مضاعف لتغيير هذا الانطباع.

همسة

يقول المتنبي:

لَوْلَا الْمَشَقَّةُ سَادَ النَّاسُ كُلَّهُمْ
الْجُودُ يُفْقِرُ وَالْإِقْدَامُ قَتَالُ

أي أن العطاء والبذل ومكارم الأخلاق ليست بالأمر السهل، ولا كل الناس يمتلكون القدرة للتحلي بها.
فالكرم قد يؤدي للفقر والشجاعة قد تؤدي بحياتك.

هل للإتقان درجات؟

فكما تم التوضيح سابقاً أن الإتقان سمة مهمة في جميع ما نقوم به،
وجب التنويه أن للإتقان درجات تختلف من عمل إلى آخر ومن مهمة
إلى أخرى. وهذه نقطة مهمة ترتبط بواقع وطبيعة الحياة العملية بعيداً
عن التنظير.

بعض العوامل التي يساعد أخذها بالحسبان على معرفة وتحديد درجة
الإتقان المطلوبة:

- الوقت المتاح لإنجاز العمل: من العوامل المهمة التي يجب معرفتها هي المدة المتاحة لإنجاز العمل المطلوب. لأنه بالتأكيد سيكون هنالك وقت محدد يجب فيه تسليم العمل وإلا فلن يكون للعمل قيمة مهما كانت درجة إتقانه.
- طبيعة العمل: تختلف طبيعة الأعمال الموكلة للفرد. فبعضها يصنف من الأعمال المعتادة والتي تمارس بشكل دائم ومستمر وبالتالي ستكون المخرجات المتوقعة معروفة ومحددة. وبعضها يعد من الأعمال التي تكون في مناسبات وظروف خاصة وبالتالي تتطلب عناية أعلى. وكذلك بعضها يكون من

الأعمال التي تُنجز لأول مرة وهذه الحالة تتطلب مجهودًا كبيرًا وتركيزًا عاليًا.

- الموارد والمصادر المتوفرة: يركز هذا العامل على الإمكانيات المتاحة والتي يمكن استخدامها في إنجاز العمل من التقنيات، الأدوات، الخبرات ... إلخ.

في الختام، يجب معرفة أن تحديد درجة الإلتقان لعمل أو مهمة ما لا يعني التكاثر أو التراخي ولكن الهدف منه هو واقعية الفرد. بحيث لا يركز على عنصر الإلتقان ويتناسى العناصر الأخرى والتي لها قدر كبير من الأهمية كذلك.

همسة

نصيحة سنريح بالك وتحدث فرقاً في حياتك...
ابتعد عن شخصنة الأمور على قدر المستطاع. حاول أن تكون عملياً وركز على الأشياء الملموسة والتي لها مردود إيجابي عليك. ابتعد عن الظنون والشك والاعتقادات السيئة.

متى يكون الإتقان عائقاً؟

قد يصبح الإتقان بمثابة العائق الذي يمنعنا من إنجاز المهام وتحقيق بعض الأهداف. وذلك يحدث عندما يكون سبباً في التوقف أو التأخير بحجة أنه ليس متقناً بما فيه الكفاية. وهنا يكمن الخطأ.

فالإتقان ليس أمراً يأتي بين ليلة وضحاها وليس وليد المصادفة ولكن هو نتيجة لعدة تجارب ومحاولات تجعل الفرد يكتسب الخبرة اللازمة والمهارة الكافية لإنجاز مهامه وتحقيق أهدافه بأفضل صورة ممكنة.

فمهم جداً أن يبدأ الفرد في العمل وخصوصاً بعد إدراكه للأساسيات التي يتطلبها تنفيذ هذا العمل بحيث يتسنى له التعرف عليه بشكل أفضل وأوسع. لأن الممارسة أفضل طريقة لذلك ومع الوقت وبشكل تدريجي يبدأ في تحسين ما يقوم به حتى يصل إلى الحد المطلوب من الجودة.

لاحظ أنه لا يوجد وسيلة فعالة وذات كفاءة عالية لإتقان الأمور سوى ممارستها. لأن قراءة الفرد ألف كتاب في تعلم السباحة لن تجعله يفوز بالأولمبياد ولا حتى قادراً على السباحة ولكن معرفة التعليمات الأساسية

الخاصة بالسباحة وممارستها بشكل دائم ومستمر قد تؤديان إلى تعلمها وإتقانها.

همسة

احذر من أن يتم تشتيتك أو إهدار مواردك..
لا تشغل بالرد ولا تهتم بالمشككين والمحبطين لأن إرضاء الجميع غاية لا
تدرك..
واصل المسير وركز على ما تقوم به وستصل بإذن الله..
استثمر وقتك ومجهودك بالطريقة الأمثل ولا تنس الاستفادة من النقد البناء أو
خيرات الآخرين.

المواكبة

باختصار كبير، إذا لم تقم بمواكبة التطور والتقدم المحيط بك في مجالك. فأنت بالتأكيد تتجه نحو الهاوية. ولعلنا نذكر كلنا كيف كانت شركة نوكيا في مجال الهواتف وأين أصبحت الآن!!

كيف تكون المواكبة؟

باختصار تكون بمعرفة آخر ما توصل له العلم في مجالك والمجالات التي لها علاقة به. وكذلك الاطلاع على التطبيقات المشابهة في الشركات والمؤسسات العالمية عبر مواقعها الإلكترونية. وأيضًا يمكن قراءة المقالات التي تُكتب من أشخاص لهم اطلاع على مجالك.

ولا ننسى حضور الدورات والمؤتمرات (إن أمكن) لأنها تساعد على التعرف على أشخاص آخرين بخبرات مختلفة ومتنوعة تضيف للفرد الكثير. فهؤلاء الأشخاص قد يختصرون عليك الكثير من عمليات البحث والجهد. إضافة إلى أن خبراتهم واقعية وعملية وليست مجرد آراء وافترادات.

لا سيما مع التطور الذي نعيش فيه أصبح من السهل على الفرد أن يكون مطلعًا على كل ما هو جديد ومفيد. فيمكن من الجوال الاطلاع على عشرات الصحف ومئات المقالات اليومية من مختلف أنحاء العالم. بل حتى يمكن له حضور مؤتمرات والتفاعل فيها مع الحضور عن بعد.

بالإضافة إلى العديد من المواقع العربية والأجنبية التي تقدم دورات إلكترونية في شتى المجالات وبشكل مجاني عبر أشخاص لهم خبرات واسعة وشهادات متخصصة.

ناهيك عن القنوات المفيدة والعلمية على موقع اليوتيوب والتي تعتبر كنزاً حقيقياً لا يقدر بثمن. فبكل بساطة تستطيع تعلم مهارة معينة أو معرفة طريقة تآدية مهمة محددة من خلال مقاطع تحتوي على شرح تفصيلي وتوضيح دقيق لجميع الخطوات والمعلومات.

همسة

التحسين والتطوير عملية مستمرة ولا تتوقف عند مرحلة معينة أو حد ما.
اعمل كل يوم على أن تكون أفضل من الأمس...
وذلك قد يكون عبر أبسط الأمور مثل قراءة كتاب أو مقالة أو حتى التعرف على معلومة جديدة.

ما هي العلاقة بين التشتت والمواكبة؟

المواكبة أمر مستمر لا يتوقف عند وقت محدد أو مرحلة معينة. لأن هنالك أشخاصاً في مكان ما يقومون ببعض الأبحاث في مجالك وآخرين يدونون نتائج تجاربهم وخبراتهم المختلفة في المجال ذاته في مكان آخر.

ولكن ما يجب أن يشار له في هذا الأمر هو وتيرة هذه المواكبة. ففي بعض الحالات يجب أن تكون المواكبة بمقدار متسارع وعالٍ، وأحياناً تكون بوتيرة هادئة. هنالك عدة أمور تحدد هذا الأمر، ولعل أبرزها:

- طبيعة المجال الذي يعمل فيه الفرد، لأن بعض المجالات أو التخصصات تتطلب منه قدرًا عاليًا من المواكبة مثل المجالات التي لها ارتباط بالتقنية.
- المسمى الوظيفي الذي يحمله الفرد، فالعمل في المناصب القيادية مثلاً يتطلب مواكبة في معرفة كل ما هو جديد في مهارات القيادة أو الإدارة.
- بيئة العمل، لأن بعض بيئات العمل وخصوصاً في المنشآت الصغيرة تتطلب من الفرد إنجاز عدة أمور بعكس الشركات الكبيرة التي يكون فيها الفرد متخصصاً بإنجاز عمل محدد.

هنالك فخ قد يقع فيه البعض ألا وهو السعي وراء الاطلاع على مختلف المجالات التي لها علاقة مباشرة أو غير مباشرة بمجاله، وبالتالي قد يقود هذا الأمر إلى تشتيته وعدم تركيزه على مجال محدد. وتكون هنا المشكلة أنه سيكون عليه من الصعب أن يكون صاحب تخصص وتميز في مجاله.

في هذه الأيام، المختصون لهم مكانة خاصة بحيث يعدون كمرجع في مجالهم أو مستشار مختص لدى عدة جهات. بحيث يقصده الناس عند حصول معضلة ما مما يجعل له مكانة محفوظة في سوق العمل.

لهذا وجب التنويه أن على الفرد الحذر من أن يقوده حرصه على المواكبة إلى التشتت وعدم التركيز في مجاله الأساسي.

همسة

"غالباً ما يكون السلوك الذي نعتقد أن به إثارة هو الأنانية ذاتها، وبدلاً منه ركز في سلوكيات خدمة الذات والتي تجعلك ضوءاً ساطعاً لغيرك"
- نيكولا كوك مؤلف كتاب ذاتك الجديدة

هل يمكن أن يكون الشخص منتهي الصلاحية؟

نعم، إذا لم يكن مواكبًا وعلى دراية بما حوله. فكما أن لكل شيء تاريخ صلاحية محددًا، يكون للمرء كذلك تاريخ صلاحية يجعله يفقد قيمته في سوق العمل. وقد يختلف من مجال إلى آخر.

لأن المهارات والخبرات التي يملكها الفرد في وقت ما قد لا تتناسب مع المرحلة القادمة أو المهام المطلوبة في المستقبل، مما يدفع الناس إلى البحث عن بدائل. وأيضًا قد يكون هذا الأمر سببًا في استثناء الفرد من أي ترقية قادمة أو فرص جديدة.

فقد نرى في بيئة العمل بعض الأفراد الذين عرفوا بأدوارهم الكبيرة وخدماتهم الجليلة للجهة التي يعملون فيها في الماضي. ومع هذا لا نرى لهم دورًا كبيرًا في الفترة الحالية يوازي المكانة التي يفترض أن يصلوا إليها.

على الفرد مراجعة نفسه بشكل مستمر ودائم ومحاولة تحديث ما يملك من مهارات وخبرات. ولا ينتظر أن يجبر على ذلك. لأنه بالتأكيد سيشعر في مرحلة ما في حياته العملية أنه لم يعد محل اهتمام من رؤسائه وأصحاب العمل. مما يجعله يدخل في دوامة من القلق وعدم الراحة خشية من أن يتم الاستغناء عنه في أي لحظة. هذا غير الأفكار السلبية

التي ستسيطر عليه والتي تجعله يفكر أن هنالك مؤامرة تحاك عليه وأن هنالك من يحاول إلى سلب مكانته ووظيفته وكل ما يملك.

فحرص الفرد على أن يكون مواكبًا وعلى دراية بما حوله قد يؤدي إلى خلق فرصة جديدة له في جهة أخرى. ويكون في هذه الحالة أشبه بالمنتج الجديد الحديث الذي يتناسب ومتطلبات هذه الجهة في هذه الفترة.

تاريخ انتهاء صلاحية الفرد لا يحدده الفرد نفسه ولا أحد غيره.

همسة

"التقدم في العمر إلزامي، أما التقدم في المستوى فهو اختياري"

- شيلز ديفيز

يسعدني مشاركة رأيك في محتوى الكتاب من خلال صفحة الكتاب
على موقع Goodreads:

<https://www.goodreads.com/book/show/56277501>

كذلك التواصل معي عبر حساباتي في مواقع التواصل الاجتماعي:

<https://linktr.ee/mmsanousi>