

لدى كل إنسان منا بغض النظر عن عرقه، أو جنسه، أو أى صفة أخرى إمكانية إدراك قدراته الحقيقية حتى يشعر بالسعادة، والثقة، وتحقيق النات، وبالرغم من أن إدراك قدراتك الحقيقية لن يكون مهمة سهلة إلا أنه توجد بضع خطوات وتغييرات يمكنك القيام بها لتصل إلى مبتغاك.

كيف تحرك قحراتك الحقيقية ؟

التفكير في نفسك

١ - حدُّد مبادئك الأساسية.

فلا يستطيع المرء إدراك قدراته الحقيقية من دون أن يعرف بل ويحيا بمبادئه الأساسية، لأن هذه المبادئ هي التي تشكل نظرتنا لأنفسنا، وللآخرين، وللعالم من حولنا، ستجد معنى أكبر لحياتك وتشعر بالسعادة إذا كنت تحيا حياة مع أهم أشياء تؤمن بها، فاسأل نفسك بعض الأسئلة كي تبدأ؛

- فكّر في شخصين أنت معجبٌ بهما حقًا، فما الذي يعجبك فيهما؟ ما الشيء الملهم فيهما؟ ولماذا؟ وكيف تظن أن هذه الأشياء التي أعجبتك يمكن أن تنطبق على حياتك؟

- فكر فى لحظة شعرت فيها بالرضا التام أو تحقيق الذات، ما كانت تلك اللحظة؟ ولماذا شعرت بذلك؟

- إذا كنت تستطيع تغيير شيء واحد في مجتمعك ماذا سيكون؟ ولماذا؟

- إذا كان منزلك يحترق (بينما كانت أسرتك بالخارج وبالتالى فى أمان) فما الثلاثة أشياء التى ستريد إنقاذها؟ وباذا؟

٢- تحقق من إجاباتك على الموضوعات.

فبمجرد أن تنتهى من إجابة الأسئلة السابقة تحقق من إجاباتك لتلاحظ إن كان هناك نمط أو موضوع معين، فإذا كنت مثلا معجب بوالدتك بشدة ومعجب بقيم والدك في عمله، فقد تنقذ صور العائلة، وبدلة رفافك، وذكرى عائلية.

شارك في التأثيف Sharon Lee

واعلم أن قيمك تخصك أنت ولا توجد قيم أعلى أو أقل من قيم أخرى، وقد يقدر البعض قيمة التنافس الشريف، بينما يقدر الأخرون التعاون أكثر، ولا يوجد شيء سيئ في أي من القيمتين.

" - اعرف الجوانب التى لا تتفق مع قيمك فى حياتك.

فإذا كنت تشعر أنك لا تحيا حياتك بقدراتك الحقيقية فقد يرجع السبب إلى أن حياتك لا تتفق مع قيمك، فقد تكون تربيت على إنكار إنجازاتك وعدم الاعتراف بها إلا أن قيمة أساسية من قيمك هى التقدير، فأنت حينها ستشعر أنك لا تدرك قدراتك الحقيقية لأنك لا تعترف قدراتك الحقيقية لأنك لا تعترف

بإنجازاتك وإذا كان الآخرون لا يقدِّرون هذه الإنجازات أيضًا، لذلك فكِّر إذا كانت حياتك لا تتفق مع قيمك وفكِّر إن كنت تريد تغيير بعض الجوانب فيها حتى تتفق مع قيمك.

ا - قرِّر ما يعنيه إدراكك لقدراتك الحقيقية.

فبمجرد أن تعرف قيمك الأساسية وجوانب حياتك التى تحتاج إلى التغيير وفقًا لتلك القيم اكتب عما يعنيه إدراكك لقدراتك الحقيقية، هل هو النجاح في مستقبلك المهني أم حتى تغييره؟ هل هو النجاح في علاقاتك الاجتماعية؟ وسيكون جيدًا أن تبدأ بالأشياء التى تحتاج لتغييرها في حياتك التوافق مع قيمك.

فإن كانت أسرتك مثلًا قيمة أساسية بالنسبة لك لكن



متطلبات وظيفتك كثيرة حتى أنك لا تجد وقتًا تقضيه تستمتع فيه مع أسرتك التى تحبها وتحتاج لقضاء الوقت معها، فقد يكون الحل هو أن تتقدم لوظيفة ذات متطلبات أقل حتى تستطيع أن تكون الأب والزوج والصديق الذى تريده.

أو قد تكون متورطًا فى وظيفة متوسطة لن تترقى فيها بالرغم من أن الطموح هو أحد قيمك الأساسية، فقد تحتاج إلى تغيير مهنتك أو مستقبلك المهنى ككل لمستقبل مهنى آخر يسمح لك بتحدى نفسك وإدراك طموحك.

ه - تخیّل نفسک کما تریدها. فکّر مرة أخرى فیما قد یعنیه إدراکك لقدراتك، هل هو طریقة حیاة؟ أم دخل مادی معین؟ أم تعلّم هوایة معینة؟ فکل إنسان سیختلف فی هذا الأمر عن غیره من البشر، لکن إدراکك

لهذا المعنى أمر هام جدًا، وأفضل طريقة لفعل هذا الأمر هى الطريقة التى تعتمد على الدراسات لمعرفة ما هى الأشياء الأهم بحياتك.

• ابدأ بتخين نفسك وقد منحت القوة لتحقيق أكبر آمالك وطموحاتك المستقبلية، كيف مستبدو حياتك في المستقبل؟ من تصاحب؟ بم الممل، فإن رأيت نفسك مثلا وقد افتتحت مطعمًا فتخيل أين يقع لديك، وكيف سيقيم الزبائن للطعمة التي تقدمها، وكيف تشعر أنك نفسك صاحب ومدير المكان.

● فكّر فى نقاط القوة والمهارات التى تحتاجها لتصبح ذلك الشخص، فإن كنت صاحب المطعم فستحتاج لبعض المعرفة بإدارة الأعمال، وتستطيع التعامل مع البشر جيدًا، وتستطيع تحفيز ذاتك، ولديك أخلاقيات العمل، وبعض مهارات طهى الطعام.

ثم فكّر إن كانت بعض تك نقاط القوة والمهارات لديك بالفعل، وأى المهارات التى تحتاج لتطويرها، فقد تكون مثلًا طباخًا ماهرًا، وعندك العزيمة للعمل بجد شديد، لكن ليس لديك أدنى فكرة عن كيفية بدء مشروع صغير.

• ثم قرر كيف ستطور تلك الجوانب التى تنقصك، وفى هذا المثال يمكنك قراءة بعض الكتب عن إدارة الأعمال، والتحدث مع بعض أصحاب الأعمال الصغيرة، وزيارة بعض المواقع على الإنترنت التى تمدك بالمعلومات فى هذا المجال.

ولا مشكلة أبدًا في أن تغير من تفكيرك كلما عرفت نفسك أكثر، فاخظ خطوة للوراء واسأل نفسك لما المورة والمأل معين لإدراكك لقدراتك، وهل يمكنك تحقيق هذه الصورة التي تتخيل نفسك فيها؟ فإذا لم تفكر بهذه الطريقة فقد تفقد فرصة إعادة تعريف قدراتك، ومتعة الاستكشاف المصاحب له.

٦ - كن صبورًا وطيبًا مع نفسك.

فتحقيق ذاتك وإدراك



قدراتك سيتطلب منك وقتًا ومجهودًا بل وستحتاج للتعاطف مع ذلك أكثر، لذلك قدّر نقاط قوتك ومهاراتك بالإضافة إلى الجوانب التي تريد تطويرها في نفسك، وقدّر المجهودات التي تبذلها يوميًا لإدراك قدراتك.

تحدِّى بعض مصائد التفكير ١-لاحظ التعميم وتحداه.

فالتعميم يحدث عندما تأخذ تجربة واحدة وتعممها على العالم بأجمع. ويمكن للتعميم أن يعيقك عن إدراك قدراتك الحقيقية لأنه يعممك، فعندما تفكر بطريقة تعميمية فأنت لا شخصًا أخطأ، بل ترى نفسك كشخص «فاشل»، فكيف ستشعر بالتحفيز لإدراك قدراتك عندما تظر لنفسك بهذه الطريقة؟

فإذا فرضنا مثلا انك تحاول عمل تكنولوجيا عبقرية جديدة ستغير حياة البشر ولم تفلح بعد وقد قمت بسبع تجارب لكنها فشلت جميعًا، فقد تعمم حينها وتقول: «أنا لن أنجح فيما أفعله أبدًا لأننى شخص فاشل».
 لكن ينبغى أن تفكر بهذه الطريقة: «لم تنجح أي من التجارب السابقة، حسنًا فأنا فأنا

● لكن ينبغى أن تفكر بهذه الطريقة: «لم تنجح أيّ من التجارب السابقة، حسنًا فأنا لديّ الآن ٧ أخطاء يجب تجنبها، لذلك ينبغى أن أجرب شيئًا آخر كى يفلح الأمر.» فأنت لست «فاشلًا» بل شخص يتعلم من أخطائه حتى يستطيع تطوير نفسه.

٢- اعرف وتحد التصفية العقلية.

فهذه المصيدة العقلية قد تعيقك من خلال تشتيت تركيزك، فعندما تقوم بالتصفية العقلية فأنت تركز على الجانب

السلبى فقط فى أى موقف وتتجاهل الجانب الإيجابي.

● فإن كنت تحصل من معلمك على تعليق على المقال المدرسي الذي كتبته بحيث كان ٧٠٪ منه إيجابيًا، لكنك تركز فقط على الثلاثة أشياء التي قال إنها تحتاج لتصحيح.

● لذلك حاول أن تتحدى نفسك لتنظر للموقف بعين نفسك لتنظر للموقف بعين أن تعدد حقائق الموقف بحيادية قدر استطاعتك، وفي هذه تعليقات من العشرة التي قالها المعلم كانت إيجابية، والثلاثة أشياء التي أحتاج أن أطورها أستطيع أن أعمل عليها، وهذه الثلاثة تعليقات السليبة لا تحط

٣- لاحظ تفكير «كل شيء أو لا شيء».

من قدر التعليقات الإيجابية.»

فهذا التفكير معناه موت الشعور بالإنجاز لأن الإنجاز لا يحدث مباشرة ومن أول محاولة لذلك عندما تفكر بطريقة كل شيء أو لا شيء، فأنت لا تعطى نفسك فرصة الوقوف في المنتصف فإما يكون عملك جيدًا على أكمل وجه أو تكون قد أخفقت.

فإذا كنت تريد إتقان العزف على الكمان مثلًا فإن تفكير الكل شيء أو لا شيء لن يقبل أقل من الوصول إلى الكمال، فهو لا يسمح لك بالاحتفال بالتقدم الذي تحرزه كلما عزفت مقطوعة بشكل جيد، لكن يحكم عليك بكل الأشياء التى أخطأت فيها طوال طريقك.

وذكّر نفسك بدلًا من ذلك

بأن الكمال لله وحده وهو شيء لا يستطيع الإنسان الوصول إليه مهما فعل، كما أن تجربة واحدة سلبية أو خطأ ما لا ينفى أبدًا التقدم الذى تحرزه، فمن على نفسك وعلى الآخرين بهذا الكرم.

٤- أوقف توقع المصائب في مهده.

فتوقع المصائب مصيدة أخرى من مصائد الفكر يمكن أن تعيقك عن إدراك قدراتك الحقيقية، فنحن نترك أفكارنا تخرج عن السيطرة عندما نتوقع أسوأ المصائب، لأننا حينها نتوقع أسوأ شيء يمكن أن يحدث، وهذا الأمر يجعلنا نخاف بشدة حتى أنه يمنعنا من السماح لأنفسنا بالتجربة والوصول للنجاح.

● فإذا كان إدراكك لقدراتك سيؤدى إلى أن تنهي علاقة عاطفية غير ناجحة مثلاً، لكنك تظل تفكر ماذا لولم أجد شخصًا آخر أرتبط به؟ سينتهى بى الأمر وحيدًا، وسأظل بائسًا طوال حياتي، وسينتهى بى المطاف إلى أن يأكلنى الدود بعد أن أموت في شقتى التى لا يزورنى فيها أحد.

• وأحد طرق تحدى توقع المصائب هو أن تطلب من نفسك الدليل على كل «قفزة» تقفزها في التفكير، فهل صحيح أنك فهناك الملايين من الناس في العالم بل إن الاحتمال الأكبر أنك مكن أن تسعد معه. وهل صحيح يمكن أن تسعد معه. وهل صحيح أنك إن عشت وحدك ستموت وحيدًا ويأكلك الدود في شقتك؟ لا فالكثير من الناس يعيشون بمفردهم ويستمتعون بحياتهم ولديهم أصدقاء كثر.

ه- توقف عن قول «ينبغي» لنفسك.

فهذه المصيدة تجعلك تشعر أنه «ينبغي» عليك أن تحيا حياتك بناء على معايير الآخرين. كما أنه سيعيقك عن إدراك قدراتك لأنك تبنى أفعالك بناء على ما تظن أنه «ينبغي» عليك فعله بدلًا مما تشعر أنه الصواب.

● فقد يكون قد قيل لك مثلًا أنه «ينبغي» أن تنجب أطفالا عند عمر معين، فيمكن أن تشعر حينها أنك فاشل لأنك وصلت لهذا العمر وليس عندك أطفال

الصحفوالمطلاك

يكون عندك أطفال الآن؟ أم أنك تسمح لهذه الـ»ينبغي» أن تجعلك «ينبغي ألا آكل قطعة الحلوي قطعة الكوكيز هذه لأننى أريد الحلوي هذه لأننى أحب نفسى كما هي، كما أنني لا أحتاج أن أعيش وفقًا لتوقعات الآخرين».

ملموس

١- اكتب قائمة بأهدافك



التفكير في أهدافك بشكل

الأهمية

للتحقيق.

على تحفيزك.

فيجب أن تعرف أي الأهداف

هو الأهم بالنسبة لك، وأي

الأهداف الذي ستكون متحمسًا

أكثر لتحقيقه أولًا؟ وأى الأهداف

الذي يمكنك تحقيقه الآن بناءً

على ظروفك الحالية، ومصدر

دخلك؟ هل توجد أهداف معينة

ينبغى إنجازها قبل الأهداف

الأخرى؟ لذلك فإن التركيز على

مجال أو اثنين فقط سيمنعك من

الشعور بالغرق، لأنك إن شعرت

بالغرق في خضم كل الأشياء

التي تفعلها قد تميل إلى التوقف

عن السعى وراء أهدافك لأنك

ستشعر حينها أنها غير قابلة

ويجب عليك قبل البدء أن

تحدد لنفسك هدفا تستطيع

تحقيقه بسهولة نوعًا ما، لأن

النجاح في أول الطريق سيساعد

فبمجرد أن تتخيل نفسك كما تريد أن تكون يجين الوقت کی تعرف کیف تصبح هذا الشخص، ويمكن أن تساعد نفسك على إنجاز هذه المهمة العملاقة بتقسيمها إلى أجزاء صغيرة ملموسة يمكنك العمل عليها، فتكمن خدعة تحديد أهدافك الشخصية في أن تضع أهدافًا ذات معنى بالنسبة إليك ويمكنك تقسيمها إلى أجزاء صغيرة يمكنك إنجازها بالفعل. ٢- رتب أهدافك حسب

٣- اعمل قائمة بالأهداف

الصغيرة القابلة للتحقيق. فبعد أن ترتب قائمة أهدافك اختر أول هدفين أو ثلاثة أهداف من حيث الأهمية واكتب لكل منها قائمة بمهام يومية صغيرة تفعلها كي تساعدك على تحقيق هذه الأهداف الأكبر بمرور

احرص على عدم السعى لتحقيق أهداف كثيرة في الوقت نفسه، لأن الأهداف حينها ستنازعك لأنه ينبغى تخصيص بعض من وقتك لفعلها، فينتهى بك الأمر لأن تقل إنتاجيتك.

قسّم هذه الأهداف على مهام أصغر، فالمهمة هي شيء محدد صغير ينبغى عليك فعله لتحقيق هدفك.

٤- حقق أهدافك

واكتب قائمة بمهامك اليومية واشطب على المهمة التي تنفذها،

وكرر هذه العملية يوميًا حتى تشعر أنك حققت الهدف ثم استبدله بهدف آخر.

فكل مرة تتمرن فيها على أعمال معينة اشطبها من القائمة اليومية، حتى تتمكن من هذه الأعمال ثم استبدلها بأعمال أخرى تضيفها لمهامك اليومية بدلًا من الأولى.

شحذ طريقة تفكيرك

١- فكر بطريقة تنموية

وآمن بأنك تستطيع أن تعمل جاهدًا كى تطور من قدراتك وتنمى مهاراتك، وتقبل النقد وتتعلم من أخطائك، ولا تؤمن أبدًا أن المهارات والقدرات شيء ثابت لا يتغير، فالتفكير بطريقة تنموية سيؤدى إلى تحسين أدائك في عدة جوانب بالإضافة إلى

ضع «الفشل» في إطار آخر وتعامل معه على أنه تجارب تتعلم

منها، فحتمًا ستخطئ وتختبر الوقوع فى طريقك لإدراك قدراتك، لكنك إن نظرت لهذه الأشياء على أنها تجارب تتعلم منها فى المستقبل سيجعلها لا تعيقك عن تطوير نفسك والمضى قدمًا لتحقيق أهدافك.

فإن كان مثلًا: «أن تصبح كاتبًا» هو أساس إدراك قدراتك والعمل بها فينبغى أن تعرف أنك ستواجه تحديات كثيرة ينبغى العمل عليها ومواجهتها حتى تستطيع تحقيق حلمك في أن تصبح كاتبًا، ولا تلم نفسك بسبب هذه التحديات أبدًا، فإذا تقدمت برواية من أجل النشر ورُفضت هذه الرواية لا تأخذ هذا الرفض من منطلق أنك كاتب فاشل وأنه ينبغى عليك أن تترك مجال الكتابة، فلقد حدث أن رُفض نشر كتب بعض أعظم كُتَّاب القرن العشرين عدة مرات؛ فلقد رُفضت رواية «ذهب مع الريح» لمارجريت ميتشل ٣٨ مرة، ورُفضت رواية الخيال العلمي «ديون» لفرانك هيربرت ٢٣ مرة، كما رُفضت أول رواية من سلسلة «هارى بوتر» للكاتبة ج. ك. رولينج ١٢ مرة. ثم نجح هؤلاء الكُتاب أخيرًا لأنهم كانوا يتمتعون بطريقة تفكير تنموية وظلوا يحسِّنون من أعمالهم حت*ي* فبلت وأصبحت أعمالا مشهورة وناجحة جدًا.

٢- فكّر بطريقة واقعية.

فمن المهم جدًا إدراك أن تحقيق أهدافك لن يحدث بين ليلة وضحاها، لذلك اجعل توقعاتك واقعية، فإذا كنت تريد أن تصبح رئيس الجمهورية فلن يحدث ذلك في غضون أشهر أو حتى عدة سنوات، بل ستحتاج لأن تمتهن وظيفة حكومية كبرى أولًا، ثم تصبح عضوًا بمجلس الشعب أو محافظًا لإحدى المحافظات لعدة أعوام، ثم لجمع الكثير من الأموال من أجل الانتخابات. لكن لا يعنى هذا ألا تضع لنفسك أهدافًا كبيرة بل يعنى أن تحافظ على واقعيتك في فيما يتعلق بأهدافك وتحقيقها.

 فالتركيز على الأهداف الصغيرة والمهام بينما تضع نصب عينيك الهدف الأكبر سيساعدك على البقاء متحفزاً

وحيويًا، لأنك ستستطيع كل يوم شطب بضع مهام من القائمة اليومية التي ستقربك من هدفك الأكبر.

و وفكر في الأمر بهذه الطريقة: فإن قررت أنك تريد الوصول لقمة جبل إفرست كجزء من إدراك قدراتك وتحقيقها، فأنت لن تذهب إلى هناك في اليوم التالي وتبدأ في تسلق الجبل (فسيكون هذا انتحارًا) لكن ينبغي أولا أن تقوم بالتمرينات الرياضية اللازمة، وتتملق جبلًا أصغر مبتل أوبحد مرشدًا قبل تسلق الجبل بوقت كاف.

٣- فكر بطريقة إيجابية

فينبغى أن تتفاءل بالتقدم الذي تحرزه بينما تسعى جاهدًا لتحقيق أهدافك، فالتفكير الإيجابي سيساعدك على المضى قدمًا لإدراك قدراتك.

وراقب طريقة تفكيرك واكتب ملاحظاتك عندما تجد نفسك تفكر فى التقدم الذى تحرزه باتجاه تحقيق أهدافك إذا ما كنت متفائلًا أم متشائمًا.

• فإذا أمسكت بنفسك وأنت تفكر في أهدافك على أنها:

«لن تنجح أبدًا» فحاول أن تفكر بطريقة إيجابية وعقلانية أكثر مثل: «إذا كان بعض الناس قد نجحوا في ذلك فهذا يعني أنني أستطيع أن أنجح فيه بدوري.» أو «سأستمتع بمجرد المحاولة!»

"ساسمتع بمجرد المحاولة"
فاقد أثبتت الدراسات أن
التفكير الإيجابى يؤثر على المخ
ويحفز أجزاء المخ المسئولة عن
التخيّل، والتحفيز، والتعاطف،
ورؤية «الصورة الكبيرة» للأمر.

١- اتخذ قدوة من الآخرين واحصل على الإلهام

فانظر لمن استطاعوا أن يدركوا قدراتهم الحقيقية ويحققوا أحلامهم، أو الأشخاص الذين تريد أن تصبح مثلهم وادرس الطريقة التي يتصرفون بها، والطريقة التي يفكرون بها، وتبن الجوانب التي تعجبك فيهم، لأنهم سيلهمونك بما تحتاجه لإدراك قدراتك وتحقيق أحلامك.

● وحاول إن استطعت أن تتحدث مع الأشخاص الذين تتخذهم كقدوة عما فعلوه ليصلوا إلى ما وصلوا إليه، فإذا كان حلمك مثلًا أن تصبح صاحب مشروع صغير تحدث مع بعض أصحاب المشاريع

الصغيرة، واسألهم كيف نجحوا وما المهارات ونقاط القوة التى احتاجوها لتحقيق أهدافهم.

• وحاول ألا تنظر لقدواتك على أنهم أشخاص مثاليون، لأن هذا الأمر يحدث دائمًا مع الأشخاص الذين لم نقابلهم بالذات مثل أبطال الرياضة والشخصيات العامة، فبالرغم من أن نجاحهم يلهمك فعليك أن تتذكر أنك لا ترى أخطاءهم على أنهم كاملون حتى لا تحكم على نفسك وتنتقدها إن لم تكن على مثلا مثلما تتخيلهم.

٥- تحمَّل مسئولية نفسك وأفعالك

فأنت المسئول عن إدراكك لحقيقة قدراتك وتحقيق أحلامك لا أحد غيرك، فبدلًا من أن تبرر أنه كانت ثمة معوقات أمامك فكر بطريقة منتجة لتتغلب على هذه المعوقات التى تقف في طريق تحقيق أحلامك.

• فالطريقة التى تفسر بها ما

• فالطريقة التى تفسر بها ما يحدث فى حياتك اسمها «مكان التحكم»، فإن كان مكان التحكم الخاص بك خارجيًا فستلقى اللوم على الأخرين بسبب ما متحان مثلًا ستعتمد على مكان تحكم خارجى بحيث تلوم المعلم بأنه اختار أسئلة صعبة للغاية، ستعيقك عن إدراك قدراتك الحقيقية لأنك دائمًا ما تلقى بالمسئولية على شخص آخر.

أما «مكان التحكم» الداخلي فسيجعلك تتقبل أن الأشياء التي تحدث لك هي تحت سيطرتك ولو بشكل جزئي، فبالرغم من أنك لا تستطيع التحكم في نتائج أفعالك إلا أنك تستطيع التحكم في أفعالك ذاتها، فإذا أخفقت فى الامتحان مثلًا واعترفت بأنك كان ينبغى أن تذاكر أكثر من ذلك بدلًا من الخروج مع أصدقائك فأنت بذلك تستخدم «مكأن التحكم» الداخلي، وتساعدك هذه الطريقة على المضى قدمًا لأنك تعترف أنك مسئول عن أفعالك وقراراتك سواء كانت الصحيحة أو الخاطئة.

