



جلوبل ماتركس
للاستشارات والتدريب



ديوان الخدمة المدنية
مركز تنمية الموارد البشرية

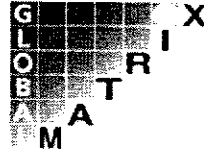
برنامج

فرضيات النجاح في العمل

تقديم

د. وليد الرومي

جلوبل ماتركس
للاستشارات والتدريب
GLOBAL MATRIX
FOR CONSULTANCY & TRAINING



برنامج

فرضيات النجاح في العمل



لصالح ديوان الخدمة المدنية

إعداد وتقديم

د. وليد عبدالله الرومي

بالتعاون مع معهد جلوبال ماتركس

السيرة الذاتية:

- متفرغ للتدريب والتأليف والاستشارات.
- ممارس معتمد لعلم البرمجة اللغوية العصبية NLP.
- عضو بالرابطة الوطنية لبناء الذات- الولايات المتحدة الأمريكية.
- عضو بمنظمة الكتاب الوطنية الأميركية (NWA).
- عضو بجمعية التدريب والتطوير الأميركية (ASTD).
- عضو بالجمعية الأميركية للصحة الطبيعية (ANHS).
- مؤلف كتاب " أحدث الاكتشافات الطبية للمحافظة على شبابك وحيويتك".
- مؤلف كتاب " طريق النجاح".
- مؤلف كتاب (برمج عقلك للنجاح).
- محاضر مرخص لبرنامج بناء الذات.
- محاضر مرخص لبرنامج التعلم السريع (التعلم من خلال المرح).
- مدير تدريب معتمد من شركة Langevin العالمية.
- تمت مقابلته بالإذاعة لأكثر من (300) مرة مثل (برنامج استراحة الظهر، طريق الإيمان، اكسب معلومة، الإشارة حمراء، إذاعة القرآن الكريم...)، وتلفزيون الكويت مثل (برنامج الصراحة راحة، صباح الخير يا كويت، نور الإسلام، المملكة الصغيرة، برنامج بي بي سي) وكذلك في قناتي الوطن الرأي والمجد والاقتصادية.
- محاضر معتمد لتقديم برنامج " المدير المحصن ضد الرصاص".
- صاحب فكرة ومشارك في تأليف لعبة الفوز والتي تعنى بمتابعة التدريب وتدريب الأطفال. (تم تسجيل حق الملكية لها).
- معد للـ 13 خطوة لتحقيق الأهداف (تم تسجيل الملكية الفكرية).
- معد ومقدم لبرنامج " النجاح الذاتي" في إذاعة الكويت القناة الثانية مع الأستاذ محمد المعتوق.

- معد ومقدم لبرنامج " نجاحك هدف " في إذاعة القرآن الكريم مع الأستاذ مغشغش زايد (30 حلقة).
- معد ومقدم لبرنامج " حقق أهدافك " في إذاعة القرآن الكريم مع الأستاذ مغشغش زايد (90 حلقة).
- معد ومقدم لبرنامج " الحياة حلوة " في إذاعة الكويت القناة الثانية مع الأستاذ محمد الزايد.
- معد ومقدم لبرنامج " الصعود للقمة " في إذاعة القرآن الكريم مع الأستاذ مغشغش زايد .
- معد ومقدم لبرنامج " طريق النجاح " في إذاعة القرآن الكريم مع الأستاذ مغشغش زايد (60 حلقة).

http://www.emanway.com/droos_sheaql.php?id=124

<http://www.emanway.com/edara.php>

walroumi@hotmail.com

يقوم بتقديم محاضرات عن أسرار النجاح، بناء الذات والعمل الجماعي، الاتصال الفعال، الإبداع والابتكار، التعلم السريع، التميز والارتقاء بخدمة العملاء، القراءة السريعة، العمل الجماعي، العلاج بالغذاء، أسرار النجاح والتفوق الدراسي.

برنامج فرضيات النجاح في العمل

هدف البرنامج :

التعرف علي أفضل السبل لاستغلال الطاقات والقدرات الكامنة لدي المشاركين وذلك عن طريق تنمية مهاراتهم للمحافظة علي نظرتهم الإيجابية وكذلك موافقهم تجاه بيئة العمل، والعمل علي بناء الذات لديهم، ورفع قدراتهم علي التحفيز الذاتي.

محتويات البرنامج :

في نهاية هذا البرنامج سيتمكن المشاركون من:

- 1) التعرف علي مفاهيم النجاح في العمل.
- 2) تعريفات النجاح المختلفة.
- 3) الفرق بين الفشل والنجاح.
- 4) تطوير والاحتفاظ بموقف عقلي إيجابي.
- 5) تحويل الحديث السلبي الذاتي إلى إيجابي.
- 6) تحويل ما يسمي بالفشل إلى خبره إيجابية توصلك للنجاح.
- 7) السيطرة علي أفكارك وبالتالي السيطرة علي زمام عملك.
- 8) التعرف علي ماهية نظرتك للعمل والحياة، وكيفية الاستفادة منها.
- 9) حقيقة نظرتك لذاتك، وكيف تقوم ببنائها.
- 10) ما التحفيز، وكيف نقوم بتحفيز أنفسنا؟
- 11) الحصول علي شخصية إيجابية محبوبة في العمل.
- 12) تحديد الأهداف من خلال " 13 خطوة لتحقيق أي هدف ".
- 13) تطبيقات وحالات عملية علي بيئة العمل لزيادة الفهم والاستيعاب.

يسرنا أن نرحب بك في ورشة عمل " فرضيات النجاح في العمل "، وما نرمي إليه هو تزويدك بـ:

(1) المعلومات

(2) المهارات

(3) السلوكيات

التي ستكون لك خير معين في معرفة أسرار النجاح التي ستزيد تقديرك لذاتك، ومن ثم نجاحك في حياتك الأسرية والعملية والاجتماعية.

وكما تعلم لكي تنجح في حياتك، ولتتغير حياتك فإنه من الضروري أن تتوافر العناصر الرئيسية الثلاث المذكورة آنفاً لديك، فبدون المعرفة والمعلومات سوف لن تنجز أعمالك لعدم معرفتك ودرائتك، ومن غير المهارات فلن تتجزه بالطريقة المطلوبة، وإن افتقدت السلوكيات فقد لا تقوم بعملك لانعدام الحافز والدافع الداخلي الباعث لأدائك لعملك بالصورة والسرعة المطلوبتين.

آملين أن تقطف الثمار المرجوة من هذا البرنامج

النجاح : كلمة محببة إلى القلوب ، وغاية تتشوق إليها النفوس، وهدف يشترك في السعي إليه الجميع، فالكل يحب النجاح .. والكل يريد النجاح .. والكل يسعى الى النجاح ... ولكن الناس يختلفون في رؤيتهم لهذا النجاح. فمنهم من يرى النجاح في أن يكون ثروة ويصبح مليونيراً، ومنهم من يرى النجاح في أن يكون مشهوراً مرموقاً معروفاً لدى الناس، ومنهم من يرى النجاح في كثرة الأسفار وحضور المؤتمرات ومعرفة اللغات المتعددة وإقامة الصداقات المختلفة.

ومنهم من يرى النجاح في استقرار حياته الزوجية وتأمين مستقبل أبنائه، وتوفير الجو الاسري المناسب ليتفوقوا في دراساتهم، ويكونوا مؤهلين لخوض غمار الحياة العلمية، ومنهم من يرى النجاح في خدمة الآخرين والتخفيف من الأهمهم ومعاناتهم.

وتصورات الناس للنجاح والناجحين لا تنحصر، حتى إن من الناس من يرى قمة النجاح في أن يتزوج امرأة جميلة فحسب!! وكل ما سبق يعتبر قصوراً في فهم النجاح وخطلاً في تصوره، فإن النظرة الصحيحة للنجاح هي التي تراه من خلال أبعاد ثلاثة : الله - النفس - الناس.

إن النجاح لا يمكن أن يكون تاماً إلا إذا وفق الانسان في معاملته مع ربه أولاً، ثم مع نفسه، ثم مع الناس، فالفشل في المعاملة مع الله عز وجل يعني الضياع والهلاك، لأنه بذلك يكون قد فشل في أكبر مهمة كلف بها، وأعظم غاية خلق لأجلها.

وكذلك إذا فشل الإنسان مع نفسه ومع الناس لا يمكن أن يكون ناجحاً نجاحاً تاماً مع الله، لأن النجاح مع الله عز وجل يكسب البدن نوراً يبصر به حقائق الأمور، ويتعامل به مع نفسه ومع الناس على اختلاف توجهاتهم ورغباتهم. فالنجاح مع الله هو الغاية والأساس. والنجاح مع النفس ومع الناس تبع وليس غاية، إذ لا بد من الالتزام بالحدود والوسائل الشرعية في تحقيقه، وهذا ما يميز المسلم عن غيره في نظريته للنجاح.

فالمؤمن يريد أن يصل إلى النجاح من خلال الوسائل الشرعية المباحة، وغير المؤمن يريد أن يصل إلى النجاح من أي طريق إذا الغاية تبرر الوسيلة، والمؤمن ينظر إلى ما بعد الحياة الدنيا، وغير المؤمن لا يرى إلا الدنيا الفانية.

ما هو مفهوم النجاح؟

تعريفات النجاح المختلفة"

1

2

3

Assumptions of success at work

النجاح في العمل والحياة

مقدمة:

من الشخص الذي تعجب به أو تعتبره نموذجاً يحتذى به في شركتك أو مجتمعك المحلي أو العائلي أو دائرة أصدقائك؟ ما الذي يجعل ذلك الشخص مميزاً عن من حوله؟ وما هي الصفات التي يمتلكها أو تمتلكها إلى درجة أنك تود أو تريد تقليده؟

غالباً ما يكون موقفاً عقلياً إيجابياً! ولكن هل يعني ذلك بالفعل أن ذلك هو سر نجاحهم؟ وكيف يمكنك أن تجعل من مواقفك أمراً عملياً لصالحك بدلاً من أن تكون ضدك؟

موقفك الإيجابي في العمل والحياة هو أعلى ما تملك، والواقع أن الموقف الإيجابي فلسفة عظيمة و أسلوب تعامل ناجح يحقق مستويات عالية من الفعالية الشخصية، ستجد في هذا البرنامج معيناً صافياً لتزويدك بالمهارات والمفاهيم والطرق الكفيلة بتعزيز الجانب الإيجابي في حياتك، ستتعرف على أهمية الجانب الإيجابي في التعامل، و ستتعلم كيف تبني موقفاً إيجابياً إزاء الأحداث والأشخاص، و ستتعلم كيف تحافظ على موقفك الإيجابي في أصعب الظروف، وكيف تجدد هذا الموقف، و تعدل مواقفك السلبية.

و الواقع إن قضية المواقف والاتجاهات على اختلافها لا يمكن فصلها عن الإطار الفكري الذي يحكم حياة البشر، لذلك سنجد أن قيم الإسلام دعوة عظيمة.

للمواقف والاتجاهات الإيجابية في الحياة، يقول سبحانه و تعالى في كتابه
الكريم ﴿ وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَالسَّيِّئَةُ ادْفَعِ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ
وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴾

[سورة فصلت ، آية : 34] أي فرق عظيم أن تبادر الناس بالإحسان وتتعامل
معهم بهذا المنظور أن تبادرهم و تتعامل معهم بالإساءة، كن إيجابياً من أساء
إليك فادفعه عنك بالإحسان، فإذا أحسنت إلى من أساء إليك قادتته تلك الحسنه
إلى مصافاتك و محبتك حتى يصير كأنه ولي حميم أي صديق قريب إليك.
ولا شك أن الإيجابية في التعامل والحياة تحتاج إلى صبر ومشقة لذلك أرفد
الله سبحانه و تعالى بقوله ﴿ وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا ﴾ ولكن النتيجة
الحنمية لهذا الصبر وهذه الإيجابية نصيب وافر من السعادة في الدنيا والآخرة
كما يقول سبحانه وتعالى ﴿ وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا ﴾ [سورة فصلت ، آية
: 53] هذا بالطبع مع الناس من حولك ولكن إذا تدخلت الشياطين وبدأت
توسوس لك وتشحنك بالتفكير السلبي فهناك علاج آخر كما يقول سبحانه و
تعالى ﴿ وَإِن يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ ﴾ [سورة فصلت ، آية
: 63] أي ألتجئ إلى خالقك الذي يكف الشيطان عنك و يرد كيده.
و يقول سبحانه و تعالى في آية أخرى معزراً هذه المعاني الرائعة. ﴿ خذِ
الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾ [سورة الأعراف ، آية : 199]
إن هذه الآيات الكريمة دعوة عظيمة لتبني المواقف والاتجاهات الإيجابية في
الحياة، وهذا البرنامج يقدم المهارات والوسائل والأساليب الكفيلة بتحقيق ذلك.
و أخيراً أرجو أن تجد في هذا البرنامج ما يفتح لك مغاليق الذهن و ينير
مكامن البصيرة لبناء المواقف والاتجاهات الإيجابية و تطويرها والمحافظة

عليها والوصول إلى أهدافك في تحقيق السعادة والنجاح في عمالك وفي حياتك الخاصة.

كما هو معروف بأن الموقف مسألة شخصية وحساسة إلى أبعد الحدود، فلا يستطيع أحد أن يفرض أي تغيير على موقفك الشخصي، بل أنت وحدك صاحب المسؤولية في هذا الشأن وينبغي عليك أن تتخذ موقفك بطريقتك الخاصة.

تحديد مفهوم الموقف الإيجابي

يمكن تعريف الموقف بشكل سطحي على أنه الطريقة التي تنتقل بها مزاجك ومشاعرك للآخرين، فعندما تكون متفائلاً بتحقيق نجاحات معينة، تبدي موقفاً إيجابياً للناس من حولك فيشاركونك فيه، أما إذا كنت متشائماً بحدوث الأسوأ، فتبدي موقفاً سلبياً للناس فيجتنبونك.

وفي واقع الأمر، يشير الموقف إلى وضع عقلي معين، فهو يظهر الطريقة التي تنتظر به عقلياً للعالم من حولك.

ولو نظرت إلى الموقف على أنه بؤرة التركيز العقلي على العالم الخارجي لوجدت أنك تركز - كما تفعل في آلة التصوير - على ما يروق لك، فربما ترى في وضع ما فرصة للنجاح أو موطناً للفشل، و قد ترى يوم شتاء بارد جميلاً أو عكس ذلك، و قد ترى اجتماعاً في دائرة عمالك ممتعاً أو مملاً، إن قدرتك على التركيز بهذه الطريقة إنما يعود إلى ظاهرة عقلية تسمى الإدراك، وهي عملية معقدة تصور لك العالم من حولك وتفسره بطريقة تركز من خلالها على جوانب انتقائية وتتجاهل غيرها.

إن تركيز المرء على جوانب إيجابية في حياته وإهمال الجوانب السلبية أشبه ما يكون باستخدام عدسة مكبرة، فمن الممكن تركيز العدسة على الأخبار الطيبة التي تبعث السرور في النفس أو تركيزها على الأخبار السيئة التي تبث فيها الحزن، وهذه العملية ربما تستحكم في نفس الإنسان وتصبح عادة، و لكن العاقل في هذا المقام يستخدم طريقة يتخيل من خلالها أن لديه منظوراً يستخدم نهايته المكبرة في النظر إلى الأمور الإيجابية و نهايته المصغرة في النظر إلى الأمور السلبية، و بهذا يكون قد سلك الطريق التي تؤدي به إلى بر الأمان. و في واقع الأمر، لا يمكننا اعتبار الموقف عملية ساكنة، بل هو عملية إدراكية حساسة دائمة الحركة، و لا بد من الاهتمام به وتحسينه بشكل دائم، حتى لا تنزلق فيه عوامل سلبية تجعل صاحبه يستغرق جل وقته في التفكير في مصاعب الحياة بدلاً من الفرص الطيبة فيها، و بذلك يسيطر الجانب السلبي في الموقف على جانبه الإيجابي ثم ينعكس هذا بدوره على الشخص وعلاقاته بمن حوله.

إن هذا البرنامج سوف يبين لك الطرق التي عن طريقها ستقوم باتخاذ الخطوات نحو تحديد موقف عقلي إيجابي، والأكثر أهمية ما تريده بالفعل من الحياة، كما وسوف يفسر أيضاً كيف يمكنك أن تحول المواقف السيئة لإيجابية، ومواجهة البيئة العملية دائمة التغيير، وخلق روح من القناعة في العمل والتغلب على التوتر والتعامل مع جميع الأشخاص من حولك.

ويقدر الخبراء بأن ما نسبته 85% من النجاح في العمل عبارة عن موقف **attitude** و 15% فقط تمثل القابلية أو المهارات والمقدرة **skills**، وإن الموقف العقلاني الجيد

يستطيع إغناء حياتك الشخصية وعلاقاتك وعملك، ففي الحياة تعتبر المواقف والنظرات الإيجابية الفرق بين استمتاعك بالفعل بما تقوم به، أو ببساطة أنك تعمل جهدك لتتحمله.

وعموماً إن النظرة الإيجابية في الحياة يمكنها أن تعني الفرق بين النجاح والفشل، أو أن تكون سعيداً أو حزيناً، وإن الفرق بين الناجح والفاشل هو أنه عندما يفشل الناجح يلجأ إلى المحاولة مرات عديدة، أما الفاشل فإنه ببساطة يستسلم الأمر. وعليه فإنه يمكنك أن تكون واثقاً بنفسك متيقناً من قدراتك، وكل ما سيكلفك هو أن تظهر موقفاً عقلياً إيجابياً.

ولا شك أن دفع العوامل السلبية خارج إطار التفكير خلال فترة زمنية معينة يحتاج إلى إرادة قوية، فهو يحتاج قبل كل شيء إلى تنظيم عقلي وشجاعة وقناعة، إن ما تتاله من خير وتوفيق وبركة يتعزّر بدرجة أكبر مع تبني موقف إيجابي في النظرة إلى الأمور.

وبالطبع، لا يمكن لأحد أن يكون إيجابياً تماماً في كل الأوقات، لأن التفاؤل المفرط لا يؤيده الواقع، والموقف الإيجابي ليس عملاً تمثلياً، بل هو حركة أصيلة تعبر عن الواقع، ولهذا السبب... ليس غريباً أن نجد أشخاصاً في بعض الأحيان يتخلون عن موقفهم الإيجابي عندما يمرون بظروف صعبة فعلاً. ومن جهة أخرى، يصبح الموقف الإيجابي مسيطراً ومعزراً ذاتياً وقادراً على الإستمرار عندما تسير الأمور على خير ما يرام، ولكن الإنسان بطبيعته يعلم أن هناك أحداثاً تلوح في الأفق لاختيار قدرته على الحفاظ على هذا الموقف.

ويبدو ان الموقف الإيجابي يعطي الشخص الشجاعة لمواجهة المشكلة واتخاذ القرار لحلها قبل تفاقمها، فإذا ملكت نفسك عند الغضب، حفرك هذا على تحليل المشكلة وتجميع الحقائق والتحدث مع الآخرين، وتحديد الخيارات المتاحة للوصول إلى أفضل الحلول، أو على الأقل التعايش مع المشكلة بشكل يخفف من تأثيرها السلبي أو يطمسه.

ولا شك أن الفائزين في خضم الأحداث هم الذين يحافظون على مواقفهم الإيجابية أو يستعيدونها إن خسروها حتى لا تفوتهم فرص التفوق والنجاح في الحياة .

إن الإنسان منا لا يرى سوى ما يريد هو أن يراه، إنه يرى العالم من حوله بفلتره الخاص ومن ثم أصبحت نظرة الناس للشيء الواحد تختلف فقد يجد إنساناً جمالاً في غابات الحيوان ، بينما لا يجد ذلك آخر . وقد يستطيع أحدهم أن يحول مشكلة في مجال الأعمال إلى فرصة مثمرة له، وقد يرى بعض الناس جوانب إعجاب في طفل أو صديق في العمل أو رئيس العمل، بينما لا يرى ذلك كثيرون، إن نظرتنا للأمور كآلة تصوير في يدك تركز بها على ما يروق لك كما أشرنا سابقاً.

ويبدو أن نظرية الآمال العريضة High Expectancy Success Theory تتطبق على كثير من الناس، وتتص هذه النظرية على أنما كل ما كان توقعك أكبر من موقف معين، كان مردوده أكبر، فمثلاً تكون فرصة شخص يتوقع بإخلاص أنه سيفوز بوظيفة تقدم إليها أكبر من فرصة شخص آخر تقدم للوظيفة لمجرد أن يجرب حظه.

وربما يكون لهذه النظرية أساس من الصحة في حياتنا، فعندما يركز شخص على إمكانية تحقيق نصر، تتيقظ جميع حواسه ويتوقد حماسه، ويقترّب من تحقيق هدفه، ومن جهة أخرى لا يحقق صاحب الأمل المتواضعة نفس النتائج، ويمكن سر نجاح كثير من الرياضيين والبائعين والمدراء في قدراتهم على الجمع بين الأمل العريضة والخروج السريع من أي إنتكاسة قد تصيب أعمالهم.

وقد يتساءل البعض ما المقصود بالموقف الإيجابي؟ إنه التعبير الخارجي للحالة العقلية التي تركز بشكل أساسي على الأمور الإيجابية، إنه وضع عقلي يركز على الإبداع بدلاً من الملل، وعلى الفرح بدلاً من خيبة الأمل، والموقف الإيجابي وضع عقلي يمكن لصاحبه المحافظة عليه بجهد واع عن طريق عمل تعديل وتكييف في الموقف السلبي.

ما دور الموقف الإيجابي في بناء الشخصية؟

يعتبر الموقف أمراً حيويًا للغاية لدرجة أنه يمكن أن يتجاوز السمات الجسمية والعقلية التي تشكل الشخصية، ويكون الموقف الإيجابي عادة قوية جدا في تعزيز بناء السمات الشخصية، ومن جهة أخرى، يقلل الموقف السلبي من السمات الجذابة للشخص ويطمسها.

ويبدو أنه لاجدال في أهمية الموقف الإيجابي لتطوير الشخصية، ولا غرابة أن نرى أشخاصاً موهوبين يعانون من العزلة وعدم السعادة في عملهم وحياتهم الخاصة، لعدم إدراكهم لأهمية تبني موقف إيجابي.

وتعتمد هذه الفئة من الناس بشكل كبير على سماتها الشخصية والعقلية (الموهبة والذكاء والمظهر الخارجي والتعليم والوظيفة) لدرجة أنهم ينسون أن غيرهم من الناس يميلون إلى أولئك الذين يبعثون البهجة والتفاؤل.

يعتبر الموقف الإيجابي أعلى مقومات الشخصية البشرية وأقواها، وإن أفضل طريقة لنقل السمات الجسمية والعقلية للآخرين هي تبني موقف إيجابي، ومن المستحيل امتلاك شخصية جذابة وساحرة بدون وجود عنصر الموقف الإيجابي، والشخص الذي لايعتبره الناس جميلاً بالمقاييس الجسمانية يمكن اعتباره جميلاً إذا كانت نظرته للأمور إيجابية، ويمكن للموقف الإيجابي أن يشحن صاحبه بطاقة عالية ودرجة كبيرة من الإبداع، ومن الخطأ التقليل من مدى تأثير الموقف الإيجابي على عملك بشكل خاص وحياتك بشكل عام.

هل يستطيع أحد مصادرة موقفك الإيجابي ؟

عندما نفكر بممتلكاتنا الثمينة فإننا غالباً ما نركز على الثروة المادية كالمجوهرات والسيارات والمعدات الإلكترونية، وكلها ثروات معرضة للسرقه، ولكن عندما نفكر بموقفنا الإيجابي كأغلى ما نملك، فإنه لا يخطر على بالنا أنه أيضاً معرض للسرقه.

من الممكن أن يُحْدِثَ الصراع البشري سواء في مكان العمل أو في حياتنا الخاصة خللاً في مهنتنا وأساليب حياتنا، ويكون الأمر أسوأ لو سمحنا للآخرين أن يربكونا إلى درجة نتخلى فيها عن موقفنا الإيجابي في الحياة. فما الذي نعمله لمنع الآخرين من سرقه موقفنا الإيجابي؟ لعلنا نجيب عن هذا التساؤل بعرض الإقتراحات الثلاثة التالية:

1. حاول أن تحل الصراع بأقصى سرعة ممكنة حتى لاتصبح ضحية.
2. عندما يتصرف معك شخص بطريقة لا أخلاقية، أظهر له أنك أكبر من أن ترد عليه، وأنت لا تجاربه في نفس المستوى من التعامل، ففي بعض الأحيان، ربما نسمح لشخص أن يسرق منا موقفنا الإيجابي عندما يبادر لإيذائنا ويصبح بذلك موقفنا سلبياً.

3. ابتعد عن الشخص الذي بينك وبينه صراع.

قد لا يتمكن المرء أحياناً من استعادة موقفه الإيجابي إلا بفك العلاقة بينه وبين الشخص الذي يؤذيه، وهذا يمكن تحقيقه في الحيات الشخصية ولكنه ليس سهلاً إذا كان الشخص الذي يعاديك زميلك في العمل، إلا العلاقة بينه وبين الشخص الذي يؤذيه، إلا إذا استقلت من عمالك وبدأت عملاً في مكان جديد.

إذا كان أحدنا يعتبر موقفه أعلى مايملك، فإنه لا يمكن أن يسمح لأحد مهما كان أن يسرقه منه، لأن الثمن الذي سيدفعه سيكون باهظاً إذا أصبح موقفه سلبياً.

ولا بد من التذكير أن موقف الواحد منا إنما يخصه وحده دون غيره وإذا سرق أحد هذا الموقف الإيجابي، فإنه لا ينفعه ولا يصبح أكثر إيجابية، بل يستطيع أن يضعف الشخص الذي سرق منه الموقف الإيجابي.

لذا: عندما تتورط في صراع مع الآخرين، فإنك تعرض نفسك لخطر فقدان الموقف الإيجابي، وإذا حدث ذلك، فإن هذا يعني أن شخصا آخر سرق موقفك الإيجابي، وعندما تكون مدركاً لهذا الخطر، يمكنك استخدام استراتيجيات لحماية موقفك الإيجابي وحراسته.

الحاجة إلى تجديد المواقف

ينبغي أن يقوم كل واحد منا سواء أكان موظفاً أو طالباً أو متقاعداً أو غير ذلك بتجديد مواقفه من وقت لآخر أو على الأقل تعديلها، وتعني عملية التجديد هذه بث الروح في نظرتك للأمور وإحيائها وإصلاح ما تلف منها، ويبدو إن الإجازات و عطلة نهاية الأسبوع تشكل محطات مهمة لتعديل المواقف وإحيائها، وتعتبر هذه المحطات ضرورية للتغلب على ما يلي :

1. **الصددمات البيئية** : يقوم مرصد الزلازل بتسجيل شدة الزلازل، كذلك الفترة الزمنية التي استغرقها، وبطريقة مماثلة، يعكس موقفك الصدمات التي يمكن أن تتعرض لها بسبب الإنتكاسات المالية والإحباطات الشخصية والمشاكل العائلية والمخاوف الصحية وغيرها، ولا توجد طريقة تنائي بنفسك بها عن هذه الصدمات.
2. **المشاكل الناجمة عن تقييم الذات**: كثيراً ما نتعبننا نظرتنا إلى أنفسنا، فقد يلاحظ أحدنا زيادة في وزنه أو أن مظهره لم يعد أنيقاً كما كان من قبل، وتتولد نتيجة لذلك نظرة سلبية إلى الذات. وعندما يحدث ذلك لا بد للشخص المعني من إيجاد نظرة إيجابية بشتى الوسائل كالإتصال بالنوادي الصحية وزيارت محلات الملابس وصالونات قص الشعر التي تعتبر محطات قد تسهم في تعديل المواقف.
3. **الميل الداخلي نحو المواقف السلبية**: لا أحد يعرف على وجه التحديد سبب هذا الميل الذي يمكن أن يوجد حتى عندما تكون البيئة المحيطة مريحة والنظرة إلى الذات طيبة ، ويعزو بعضهم هذا الميل إلى الجوانب السلبية للمجتمعات الحديثة.

وعلى أية حال أيا كان السبب في ظهور المواقف السلبية، سواء الصدمات البيئية أو المشاكل الناجمة عن تقييم الذات أو الميل الداخلي نحو المواقف السلبية، تبقى حاجة الإنسان لتعديل مواقفه قائمة، وسيتركز اهتمامنا فيما تبقى من هذا البرنامج على كيفية تحقيق هذا الهدف، وإن عملية تعديل المواقف عملية يومية يقوم بها أناس في لحظة تأمل، ويحققها آخرون بالاستعانة بأصدقائهم، وصنف ثالث يلجأ لوسائل الترفيه والتسلية.

إن العمليات البسيطة لتعديل المواقف يمكن أن تحدث في أي وقت وفي أي مكان، فقد تحدث في فترات التأمل والتفكير بالنفس والاستراحات والأماكن العامة، مما يدل على حاجة بعض الناس لمؤثرات صنعها الإنسان لتعديل مواقفه بعد عناء العمل، ولا بد من الإشارة إلى أن تعديلاً أكبر للمواقف قد يحتاج إلى زمن أطول.. كعطلة نهاية الأسبوع.

كيف نرى الحياة

على مدى سنوات ماضية أجريت العديد من الدراسات لتحديد تأثير الموقف على الأداء في العمل، الدكتور مارتن سيلجمان بروفيسور في علم النفس بجامعة بنسلفانيا تفحص بعض المواقف الإيجابية في إحدى شركات التأمين على الحياة الرئيسية، وقد وجد من خلال أبحاثه بأن العملاء الذين يتوقعون استجابة إيجابية يتغلبون على نظرائهم الذين ينظرون بنظرة سلبية بحوالي 37%، حتى الأفراد الذين فشلوا في اختبار صناعي قياسي ولكنهم ظلوا يتمتعون بتوقعات إيجابية عالية تميزوا عن المستويات العادية الأخرى بحوالي 10% .

الاستجابة المتعلمة :

ربما تتذكر استلامك رسائل من والدك مثل (تستطيع أن تفعل ذلك) أو (حاول أن تقوم بذلك) فإن كان الأمر كذلك فإن من المحتمل أنك تمتلك خصائص متفائلة بشكل أكبر بصفتك إنساناً بالغاً، ولكن في الناحية الأخرى إذا سمعت بشكل متكرر تعليقات مثل "لا تضيع وقتك في المحاولة" أو "لن تستطيع القيام بأي شيء بالشكل الصحيح" أو "لم يستطع أحداً أن يفعل ذلك من قبل" فهذا يعني أنك معرض بشكل أكبر لأن تكون متشائماً، وبينما قد نعتبر هذه المواقف قد زرعت في نفسك بمرحلة مبكرة، إلا أن ذلك لا يعني أنها يجب أن تظل معك طوال حياتك ... لتشفيك!

مواقفنا العقلية تحدد نجاحاتنا في الحياة

يقدر الخبراء بأن حوالي 60% إلى 80% من الأشخاص غير سعيدين بالأعمال التي يقومون بها، إن كراهيتك لعملك أو لزملائك في العمل وأصدقائك سوف تؤدي بالتالي إلى تأثير سلبي على نظرتك الشاملة للحياة.

كما وأن التوتر يمكن أن ينتج عن الشعور بعدم الحيلة أو الشعور بأنك لا تمتلك السيطرة على حياتك، وإن الاحتفاظ بموقف عقلي إيجابي سوف يمنحك القوة لتحقيق تلك الأمور الهامة في حياتك، فإذا كانت عدم سعادتك في الحياة أمراً مزمناً فقد تجد:

- صعوبة في الاستيقاظ في الصباح.
- تتطلب قدراً من النوم أكثر من المعتاد.
- غالباً ما تشعر بأعراض مرضية.
- أنك تتجادل مع زوجتك أو تتجادلين مع زوجك أكثر من المعتاد.
- لا تبدي الصبر الكافي تجاه أطفالك.
- أنك ترتكب المزيد من الأخطاء.
- تميل إلى الأكل بشراهة.

تمرين رقم (1) :

ميزان تعديل المواقف

ضع دائرة حول درجة التقييم المناسبة مقابل كل موقف من المواقف التالية، علما بأن الدرجة الدنيا (1) تعني أن الموقف سلبي إلى أدنى حد، ودرجة (10) تعني أن الموقف إيجابي إلى أدنى حد. حاول أن تكون واقعيًا وصادقًا في تقييمك.

إيجابي	سلبي	
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1. أشعر أن رئيسي يعطيني على موقعي درجة
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	2. أشعر أن عائلتي وزملائي يعطونني على موقعي درجة
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	3. أعطي نفسي على موقعي الحالي درجة
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	4. تصل كفاءتي في التعامل مع الآخرين إلى درجة
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	5. يصل مستوى إبداعي حاليا إلى درجة
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	6. لو أن هناك مقياس لدرجة الحس الفكاهي فإن قراءته تصل إلى درجة
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	7. يستحق مزاجي الحالي درجة
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	8. تستحق قدرتي على عدم السماح للأمر الصغير بالتأثير على درجة
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	9. ارتكازاً على عدد النهاني التي تلقيتها من الآخرين فإنني أستحق درجة
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	10. يستحق حماسي تجاه عملي وحياتي الخاصة خلال الأسابيع الماضية درجة.

المجموع

إذا وصل مجموع الدرجات إلى 90 درجة فما فوق فهذا يدل إيجابية موقفك دون الحاجة إلى أي تعديل، ويشير المدى من (70 - 90) إلى أن موقفك جيد وهو بحاجة إلى تعديل، ويشير المدى من (50 - 70) إلى الحاجة لتعديل كبير، والمدى دون (50) درجة إلى الحاجة لتغيير كامل.

وبشكل عام:

تتأثر مواقفنا بشكل دائم بعوامل تتمثل بالصدمات البيئية والمشاكل الناجمة عن تقييم الذات والميل الداخلي نحو المواقف السلبية، وإن عملية معالجة المواقف عملية يومية وأسبوعية، وتمتد لفترة أطول إذا احتاج شخص لعملية كبرى لتجديد المواقف، ويتوجب على الشخص المعني أن يعرف حجم التعديل على الموقف الذي يحتاج إليه حتى يخطط له بشكل سليم.

ركز على العناصر الإيجابية في حياتك

عندما يكتشف تجار التجزئة بضاعة رائجة، فإنهم يخصصون مبالغ إضافية لشراء المزيد منها و ترويجها، وشعارهم في ذلك هو التركيز على العوامل الرابحة في تجارتهم.
ويمكن استخدام نفس الشعار إذا أراد أحد أن يحافظ على موقفه الإيجابي أو يعدله، فكلما ركزت على العناصر الإيجابية في حياتك كانت النتائج أفضل.

وفي واقع الأمر، يتعامل كل واحد منا في كل مرحلة من مراحل حياته مع عوامل إيجابية و سلبية، و إذا لم يكن الشخص متيقظاً، فقد تتمكن العوامل السلبية من دفع العوامل الإيجابية إلى الورا. وعند تراجع العوامل الإيجابية، ربما يضيع الشخص طاقته وهو يندب حظه، وإذا استمر هذا الوضع، فقد تصبح نظرة الشخص سلبية جداً، و مزاجه معكراً، عندئذ يواجه هذا الشخص تحدياً يتمثل في اتخاذ الوسائل الضرورية لدفع العوامل السلبية بعيداً عن إطاره الفكري.

كيف يمكنك دفع العوامل السلبية ؟

يمكنك ذلك باتباع الآتي :

- 1 ركز على العناصر الإيجابية: فكلما زاد تركيزك على العناصر الإيجابية في حياتك، قلّ في مقابلها تفكيرك في العناصر السلبية.
- 2 تحدث على العناصر الإيجابية في حياتك: فكلما تحدثت أكثر عن الأحداث المثيرة السعيدة في حياتك، زادت أهميتها بالنسبة لك، ولا يقدم الذين يركزون على الجوانب السلبية أي خدمة لأصدقائهم، وإنما يساهمون في تخليد المواقف السلبية في حياتهم.
- 3 كافي نفسك بالاستمتاع بالعناصر الإيجابية في حياتك: إذا كنت من محبي الطبيعة، قد سيارتك بنفسك بين أحضان الطبيعة، ثم أوقفها جانباً وترجل، أو قف بجانب شاطئ البحر واستمتع بالجلوس على تربة الشاطئ والاستماع لصوت أمواج البحر وهي تداعب الشاطئ، واستشعر الهواء العليل.

تمرين رقم (2) : تمرين التركيز على العناصر الإيجابية

إن أفضل طريقة للاستفادة من المواقف العملية في حياتك هي أن تبحث عن الجوانب الإيجابية في حياتك وأن تركز عليها، لذا ضع قائمة بخمسة عناصر إيجابية في حياتك (ويشمل ذلك الناس والنشاطات وغيرها).
خمسة عناصر إيجابية في حياتك العملية:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

و الآن بعد أن حددت هذه العناصر التي تعتقد أنها إيجابية في حياتك، قم بالتركيز عليها واستثمارها الاستثمار الأمثل، وحاول تطويرها، واعمل على الحد من العناصر السلبية في حياتك قدر المستطاع.

تمرين رقم (3):

1- ما العناصر التي تحدد مواقفك (attitude) في الحياة؟

-----1

-----2

-----3

-----4

-----5

-----6

-----7

-----8

-----9

Assumptions of success at work

2- ما أعراض وفوائد المواقف الإيجابية (positive attitude)؟

على العمل:

على الحياة الأسرية:

على الحياة الاجتماعية:

الخطوات المطلوبة لبناء المواقف الإيجابية

- 1- ركز تفكيرك للنظر إلى الأمور الإيجابية بدلاً من السلبية.
- 2- قم بأداء أعمالك حالاً.
- 3- أنظر دائماً إلى ما لديك من إيجابيات وعض النظر عن السلبيات.
- 4- تطلع باستمرار أن تتعلم شيئاً مفيداً وجديداً و قم بتطبيقه.
- 5- قم ببناء شخصيتك واحترامك لذاتك.
- 6- ابتعد عن كل ما من شأنه أن يؤثر عليك سلبياً (زملائك، وسائل الإعلام، ما يسمى بحالات الفشل السابقة ...)
- 7- بناء الذات والمحافظة على الثقة العالية بالنفس.
- 8- استعمل التأكيدات (الإيجابيات).
- 9- قم بقراءة الكتب الإيجابية لمدة عام.
- 10- حبيب لنفسك ما تقوم بعمله.
- 11- ابدأ يومك بشيء إيجابي.
- 12- ابدأ يومك بأفكار جيدة مثل "سوف يكون هذا يوماً رائعاً وجميلاً".

13- قم بتحية كل شخص بشكل مرح وانشر بعض الأخبار السارة من حولك.

14- استمع إلى أشرطه عن المواقف، شارك في الندوات أو الدورات.

15- تأكد من طريقة التعبير اللغوي لديك : هل الكأس هي "نصف مملوءة أو نصف فارغة، هل اليوم غائم جزئياً أو مشرق جزئياً" ؟ تجنب تعابير مثل "لماذا" و"لا أستطيع".

أضف على هذه القائمة ما تراه مناسباً.

يوم واحد :

إذا اعتبرنا أنك تقضي ساعة واحدة يومياً في مشاهدة وقراءة الأخبار المحلية وتحولت إلى تصرف إيجابي أو التعلم لنفسك أو لعملك أو لعائلتك، فإنك ستجد في نهاية العام بأنك قضيت في ذلك أكثر من 15 يوماً كاملة، ولكن ما الذي سوف يساعدك أكثر على تحقيق النجاح... 15 يوماً تقضيها في مشاهدة الأخبار أم 15 يوماً في السنة في بناء مستقبلك؟ والخيار لك بالطبع!

نظرية تحقيق الذات:

إن الرؤيا المسماة "بنظرية تحقيق الذات" تعتبر معروفة جيداً والتي مفادها أنك كلما توقعت الحصول على المزيد من موقف معين كلما حصلت على أكثر، بمعنى إذا كنت تتوقع بأنك سوف تتجح فإنك سوف تتجح بالفعل لأنك ستسعى لذلك، وبالمثل فإذا كنت تتوقع الفشل فقد تفشل أيضاً، لأنك ستجنب عمل الأمور التي ستوصلك للنجاح وهكذا فإن توقعاتنا تشكل نمط سلوكنا.

التحدث إلى الذات:

هل تحدثت إلى / مع نفسك مؤخراً، إن هذه الخطوة تعتبر رئيسية في عملية تطوير موقف عقلي إيجابي، وإن إيداؤك لجمال إيجابية مثل "قد يكون هذا العمل جديد علي ولكنني أستطيع القيام به".

غير أفكارك ... تغير حياتك:

إن الحديث السلبي للذات لا يجعلك ترسو في مكان آمن، بل إنه قد يمنعك من إعادة تنظيم تفكيرك عندما تكون هناك مشكلة ما، ولكن إذا كنت لا تعرف أين هي المشكلة فكيف ستجد حلاً لها؟ على سبيل المثال إن تحدثك على النحو التالي "إنني أكره عملي .. إنني لست جيداً فيه .. ولا أظن أن أحداً يحبني"، ولكن النظرة الأكثر فائدة هي أن تقول "أنا لا أشعر بالقناعة والرضا في عملي .. أعتقد أنني سوف أتحدث مع المسؤولين لأرى إن كانت هناك فرصاً أخرى متوفرة"، أو "لماذا يحصل لي هذا؟"

ولكن الأولى التساؤل " ما الذي أستفيدة من هذه التجربة" إن الحديث الإيجابي عن الذات يركز على حقيقة أن لديك خيارات كما أنها تساعد على تحفيزك للقيام بشيء ما تجاه الموقف غير السار.

استمع إلى نفسك هل تسمع عبارة مثل " ليس لدي فرصة لأغير حياتي .. إنني متأكد أنني لا أملك المهارات للتغيير" فابتعد عن هذا النمط، وفي المرة القادمة عندما تتفوه بشيء سلبي حاول أن تغير الجملة إلى إيجابية، مثلاً بدلاً من أن تقول " لماذا أحاول وأنا ليست لدي القدرة أو الإمكانية" قل " مهاراتي وقدراتي التي تؤهلني لذلك تزداد يوماً بعد يوم"، ثم اتجه لاستنباط خطة لإثبات مقدرتك على تغيير حياتك، وتجنب استخدام عبارات مثل "يجب" ولا تقل "كان من الممكن أن أقوم بأداء أفضل"، إذ أن المفهوم الإيجابي هو أن تقول "كنت أستطيع أن أقوم بأداء أفضل، وفي المرة القادمة سوف أستعد لذلك بشكل جيد".

انظر دائماً إلى الجانب المضيء:

الحياة مليئة بالجميل والريء وطالما أنك لن تحصل على فائدة من التركيز على الأمور الرديئة إذا ركز طاقتك على الأمور الجيدة، فكما أثبتت الدراسات بأننا نحصل على ما نركز تفكيرنا عليه، وهذا مصداقاً للحديث القدسي " أنا عند ظن عبدي بي!"

تمرين رقم (4):

في الجدول المبين أدناه أدرج (7) جملاً سلبية تحدثت بها مع نفسك مؤخراً:

التسلسل	الجملة السلبية	الجملة الإيجابية
-1		
-2		
-3		
-4		
-5		
-6		
-7		

والآن حول الجملة السلبية إلى إيجابية عن طريق إعادة كتابتها في العمود الصحيح تحت الجملة الإيجابية، فكر في هذا الانتقال والفرق الذي يحدث من تغيير الحديث السلبي إلى إيجابي، ثم قم بتغيير حديثك السلبي لإيجابي في كل وقت يمكنك أن تقوم بذلك، واحمل معك بطاقة فهرس صغير خلال الأسابيع القادمة الثلاثة واستمر في هذا التمرين يومياً وسجل أو لاحظ أي اتجاهات تراها. وتذكر أن قوة الإيحاء فعالة، حيث أن الفكرة الواحدة عندها تتكرر مرات عديدة ترتدي حالة الواقع والحقيقة، والإيحاء عندما يزرع في الذهن ينمو، فإذا كان إيحاءً نفسياً سيئاً اتخذ شكل ثماراً سلبية، وإذا كان إيحاءً نفسياً جيداً طرح ثماراً إيجابية.

ما هي التأكيدات الإيجابية؟

ما هي شروط كتابة وترديد التأكيدات الإيجابية؟

-1

-2

-3

-4

-5

-6

-7

-8

-9

-10

-11

-12

-13

التفكير الإيجابي

إن من أهم الأهداف التي يسعى الإنسان للوصول إليها هو التفكير الإيجابي
ليتمكن من تجنب الأخطاء التي يعززها التفكير السلبي ويتجاوز ما قد ينجم
عنها من أضرار لا تقتصر على الفرد ذاته ولكنها تمتد لتشمل سواه، ولعل من
أهم دعائم التفكير الإيجابي التفاؤل حيث يعتبر من أهم العوامل التي تساعد
الإنسان نفسياً وذهنياً على تطوير مقدرته على تحقيق أهدافه الشخصية
والوظيفية.

ومن المهم جداً أن نجعل التفاؤل منهجاً يوجه السلوك ويضمن تقدمه رغم كل
العقبات والصعاب سواء على المستوى الشخصي أو المهني، وفي رأيي أن
التفاؤل هو مفتاح الصحة والسعادة والنجاح وراحة البال، فالتفاؤل هو الذي
يؤكد الذات ويزيد الثقة بها ويمنح الشعور بالمقدرة والتحكم والسيطرة على
التصرفات الحالية والمستقبلية ويعطي المرء الاستقلال الفكري والنفسي الذي
يتيح له الإمساك بمفاتيح الشخصية وعدم تركها للآخرين حتى لا يكون قشة في
مهب الريح، كما أن التفاؤل يكسب المرء القدرة على تجاوز الأفكار السلبية
وكسر حلقاتها وتغيير اتجاه حركتها وتنمية الأفكار الإيجابية والارتفاع بالقدرات
الكامنة فيه كي لا يقع في براثن الإحباط والتشاؤم.

إن المتفائل الحقيقي محب على الدوام لا يعرف الحسد والحقد والكراهية . . .
التي نهى عنها ديننا الحنيف، والمتفائل عندما يتخفف من هذه الأثقال التي تعوق
كل انطلاقة إيجابية سيكون حراً فاعلاً بانياً، إن التفاؤل مسلك يفرضه الإيمان
بأنه والرضا بقضائه وقدره، والتشاؤم مسلك لا يستقيم مع ذلك الإيمان، وعليه

فإن تحول المتشائم إلى متفائل ممكن إذا تمت له الهداية واتبع الطريق الصحيح بعد التوكل على الله، ولا شيء مستحيل لإحداث التغيير المطلوب بمشيئة المولى عز وجل، وخالصة القول فإن التشاؤم له أبلغ الضرر على حالة الإنسان النفسية وبالتالي الصحية وهناك علاقة وطيدة بين التشاؤم والقلق والاكتئاب، كما أن هناك علاقة وطيدة بين التفاؤل والسعادة والنجاح وراحة البال.
غير طريقة تفكيرك تتغير حياتك!!!

هل الحياة حظوظ؟

يظن البعض أن الحياة حظوظ، وأن الحظ هو الذي يرفع من شأن إنسان ويحط من شأن آخر، وكل هذه مفردات يستخدمها الإنسان السلبي ليسوغ ضعفه وعجزه عن العمل الخلاق المبدع ويستكين إلى السلبية التي يتسم بها فكره وعقله تجاه حياته وحياة من حوله .
أما الحقيقة المعاكسة هي أن الحظ هي عبارة عن فرصة، مع وجود التهيئ لهذه الفرصة، فالنجاح هو من إنتاج الإنسان نفسه بعد توفيق الله سبحانه وتعالى، إنتاج فكرة وعقله، والمقترن بالعمل ((وقل اعملوا فسيرى الله عملكم))، ولن يخيب الله عمل عامل ولأمل أمل .

ماذا ستكون بعد عشرين سنة؟

قل لي فيم تفكر وكيف تفكر خلال هذه السنوات العشرين ؟ أقول لك كيف ستكون، إن المقياس لكوني ناجحاً أو كونك ناجحاً هو فيما إذا كان ما نحن عليه الآن مطابقاً لما كنا نريد من أنفسنا أن نكون.

جوهر التفكير الإيجابي:

إن المفكر الإيجابي، يرى صعوبات الحياة وتعقيداتها ويعيش مصاعبها وهمومها ومصائبها، لكنه لا يدعها تحيطه أبداً ولا يستسلم لليأس أبداً ولا يعيش مع إخفاقه، شعاره في ذلك ((لا فشل وإنما تجارب وخبرات)) وهو يردد قول أديسون مخترع المصباح الكهربائي بعد أن فشل في تجارب عديدة، لقد علمت أن هناك العديد من الطرق لا تؤدي إلى اختراع الكهرباء! فهو لا يسوغ ضعفه بمفردات النقص والفقدان والقيود، لأن كل هذه المفردات السلبية لا تدخل في معجم مفردات حياته، إن الإنسان الناجح في الحياة هو من يعيش قول الله عزوجل "إن مع العسر يسرا* إن مع العسر يسرا" فكما قال رسولنا الكريم صلوات الله وسلامه عليه: " ما غلب عسر يسرين " أو كما قال.

ماذا يعلمك التفكير الإيجابي؟

يعلمك التفكير الإيجابي على امتلاك القدرات الخلاقة التي تجعلك تسمو فوق المصاعب وتقهرها، وأن تستثمر مع هذه المصاعب بالسمو فوقها بتجاوزها بالإيمان بالله والنقة بأنفسنا، فإنك تستطيع إذا وثقت أنك تستطيع ويعلمك أيضا :

إنه يمكن إستبدال عادات جيدة بالعادات السيئة، وكل ما يحتاج إليه المرء هو الرغبة الشديدة وقوة الإرادة والمخيلة، فهذه الأدوات يمكنك أن تعكس مسار أسوأ العمليات الفكرية الهدامة.

نبذة عن المفكر الإيجابي

اسأل نفسك الأسئلة التالية حول التفكير الإيجابي؟

- هل أنا شخص إيجابي؟
- هل أوّمن حقاً أنه بالإيمان أستطيع إنجاز أي شيء؟
- هل أنا ميال إلى التفكير السلبي، ممتلئ بالكآبة والقدر المشؤوم، وتكتنفي الشكوك في قدراتي الذاتية والخوف على مستقبلي؟
- هل أركز على المشكلات في حياتي، موجهاً نظري فقط إلى ما لا يمكن إنجازه بدلاً من توجيهه إلى الفرص التي قد تكون هناك في زاوية ما؟
- هل أوّمن بأن الأفكار الإيجابية تعطي نتائج إيجابية، وأن الأفكار السلبية تعطي نتائج سلبية؟

صفات المفكر الإيجابي

- يقر بالمشاكل والسلبية ولكنه يؤمن بأن كل مشكلة يمكن التغلب عليها.
- أناس خبروا الحياة ويرفضون الهزيمة.
- يفهمون معنى التغيير، ويتحلون برغبة جادة في التغيير.
- يتقون بالهدى الإلهي لتجاوز أي صعوبات.
- أقوىاء فكرياً وبنيتهم الذهنية متماسكة.

خطوات التفكير الإيجابي

- كن متفائلاً في جميع جوانب حياتك (عملك، أسرته، ومستقبلك... الخ) مارس هذا لمدة أسبوع، ثم انظر إلى التغيير الذي يؤدي إليه، وسوف تجد نفسك تتقدم طوال حياتك.
- غذ عقلك عن طريق القراءة التي ترتقي بالمعنويات، وتجنب اليأس والأحزان.
- صاحب الناس الإيجابيون، وقرر قضاء أطول وقت معهم.
- تجنب المجادلات والصراعات السلبية.
- صل وادع الله أن يعينك في أمورك كلها، وتأمل بعرفان الأشياء الجميلة التي وهبنا الله إياها، والتي أقلها القدرة على اكتشاف الخير في كل حالة، وأهمها أنك ولدت إنساناً مسلماً مؤمناً بوحداية الله سبحانه وتعالى.

أنت المتحكم في نجاحك!

بينما لا نستطيع التحكم
باتجاه الرياح... إلا أننا لدينا
القدرة على التحكم في
وضعية أشرعتنا!

التحفيز

لا شك أن كلا منا يرغب بأن يكون ناجحاً، ومن أساسيات النجاح للفرد وللجماعة التحفيز، ويحتاج المدير لتحفيز الموظفين لكي يشعل شرارة العمل لديهم، ويزيد من حماسهم، والمدير الناجح هو من ينجح في أن يحقق النتائج المرجوة في الوقت المحدد، ووفقاً للميزات المعتمدة، ولن يتم ذلك ما لم يقدر على بث روح الحماس بالموظفين.

والآن قد يتبادر لذهنك السؤال التالي ألا وهو ما التحفيز؟

وبشكل مبسط التحفيز هو: "تشجيع وإلهام وإثارة دافعية العاملين

وتقديم المبرر الكافي والسبب المقنع للأداء الجيد"، وكذلك هو "عبارة عن مجموعة من الدوافع التي تدفعنا لعمل شيء ما" وهو الذي يجعل الأشخاص أو الموظفين يحبون، بل يعشقون عملهم ويجعلهم يحسون بالرضا بما يفعلونه، والتحفيز هو القوة المحركة للناس لفعل الأشياء، وبمجرد الانتهاء من العمل فإن التحفيز يضعف وسرعان ما ينتهي!

لذا فإن الموظف الناجح هو من يستطيع أن يستمر بتحفيز نفسه، وأن يضع نصب عينيه الفوائد والنتائج التي سيحققها من جراء هذا التحفيز، وبما أن لكل منا حاجات خاصة به، لذا فقد يكون لكل منا أسلوبه الخاص في تحفيز نفسه، فهو يحتاج للأمان الوظيفي والأجر المناسب، وإلى ظروف العمل المعتدلة، إضافة إلى الانتماء إلى مجموعة أو فريق عمل، وإلى المكانة الاجتماعية ولتحقيق الذات والاعتداد بالنفس، واستمرارية التطور الشخصي.

كيف نتعرف على أن المؤسسة أو الوزارة التي نعمل بها تحفز

موظفيها؟

- شعور العاملين بالرضا في عملهم.
- تعاون العاملين مع بعضهم أكثر من تنافسهم فيما بينهم.
- شعور العاملين بالمسئولية عن الأعمال التي يقومون بها.
- انخفاض نسبة التغيب عن العمل.
- ارتفاع مستوى الأداء.
- نوعية العمل عالية الجودة.
- إنجاز المهمات في الوقت المحدد.
- تتمتع الإدارة بالاحترام والتقدير.

خلاصة: يمكننا القول بأن التحفيز هو القوة التي تحرك البشر لفعل الأشياء، ويتم تحفيز الناس عادة من أجل إشباع حاجاتهم. وقد تكون حاجاتهم على الشكل التالي:

حاجات المرتبة الدنيا: الطعام والكساء والسكن.

حاجات المرتبة الوسطى: وظيفة مأمونة، ظروف عمل معقولة وأجر جيد.

حاجات المرتبة العالية: الحاجة للانتماء لمجموعة، وللإنجاز الشخصي والاعتداد بالنفس.

إن الحفز يزيد من طاقتك ويجعلك أكثر وداً وسعادة وصحة، إنه يوضح أفكارك ويزيد من قدرتك الإبتكارية، و ينشط عقلك ويقوي مشاعرك، كما أن الشخص الذي يتمتع بالحافزية أكثر إنتاجية من الشخص عديم الحافزية، وفي بعض الأحيان يكون الفرق بين هذين الشخصين في الإنتاجية فرقاً كبيراً، والتعرف على دوافعك هو ما يمكنك من اكتساب الحافز، فإذا كنت لا تعرف ما تريد ولماذا تريده فلن يمكنك أن تضع خطة لتحقيقه، في بعض الأحيان قد يخبرك الآخرون بما تريد، وقد تؤمن بما يضعه لك هؤلاء الأفراد من خطط وتلتزم بتنفيذها ولكن في نهاية الأمر، إذا كانت الدوافع التي تحركك لا تتبع من ذاتك أنت فسوف تفقد الاهتمام والإصرار على تحقيق الهدف.

مع الأسف، لا يعد الحفز عملية بالضرورة، ولكن في إمكانك أن تجعل منه عملية مستمرة إذا إعتدت على القيام بتلك الأنشطة التي تكسبك الحافز " ما أسهل القول ، وما أصعب الفعل " !

التحفيز الداخلي: مجموعة العوامل التي تحفزنا من الداخل مثل المصلحة الشخصية والرغبة.

التحفيز الخارجي: مجموعة العوامل التي تقع خارج ذاتنا والتي تؤثر على حاجاتنا الداخلية ورغباتنا وما يترتب على ذلك من سلوكيات كالمكافآت والترقيات. يقول الباحث ألفي كون في كتابه الصادر في عام 1993 عن خطط شركة كولد ستار التحفيزية.

إن المدراء بحاجة ماسة إلى أن يفهموا ما التحفيز الذاتي، وأن يهتموا بشكل خاص بثلاثة عوامل:

1 - التعاون مع المؤسسة.

2 - القناعة.

3 - الاختيار.

1 - التعاون مع المؤسسة: يشعر العاملون بتحفز أكثر وأكبر للعمل بمثابة

حينما يدركون أهمية التعاون مع المؤسسة من أجل النجاح المشترك لإنجاز عمل ما، فعندما تزيل كل العقبات التي يمكن أن تعترض شعور العاملين بالمسئولية تجاه النجاح، أو فشل مشروع ما، فإنك تخلق بذلك تحفزاً طبيعياً للعمل المشترك.

2 - القناعة: حينما يدرك العاملون أن ما يقومون به من عمل يشكل إضافة

نوعية إلى عمل المؤسسة، يتحفزون للاستمرار بنفس روح المثابرة، بأن يشعروا بالرغبة والاعتزاز بعملهم، بل قد يكون من الأفضل أن تفكر دائماً بأن تسند الوظيفة المناسبة للموظف المناسب.

3 - الاختيار: يشعر العاملون بالتحفز للعمل أكثر وبجدية عندما تعطيمهم

الصلاحية لاتخاذ القرار أثناء العمل، فحاول إذا أن تشجع العاملين في مؤسستك على اتخاذ القرارات وأن توفر لهم المساندة والدعم، وسرعان ما ستجد النتائج الباهرة لذلك التشجيع، بل إنك ستفتش عن حوافز أخرى مناسبة للتشجيع، كمنحهم علاوات، أو توفير مكتب جديد، أو إعطائهم يوم راحة وهكذا، ولكن في كل الأحوال ينبغي التركيز على العوامل التي تؤثر على حماس الموظفين في العمل - العوامل الكامنة في داخل كل

واحد منهم-.

حاول أن تفكر بالأسباب التي تجعل بعض العاملين لا يشعرون بأي محفز للعمل عندك.

- 1 - هل تعتقد أن أحد الأسباب التالية موجود في مكان عملك ؟
- 2 - خوف ، أو رهبة من المؤسسة.
- 3 - كثرة الإجراءات البيروقراطية.
- 4 - شعور العاملين بالقلق لوجود موعد محدد لإنهاء العمل.
- 5 - تعارض، وتقاطع الأوامر الصادرة من مصادر مختلفة.
- 6 - قلة التدريب.
- 7 - كثرة سوء التفاهم بين منتسبي النقابة، والإدارة.
- 8 - التقاطع بين أهداف المنظمة بعيدة المدى مع الأهداف قصيرة المدى.
- 9 - قلة التوجيه.
- 10 - أهداف غير واضحة.
- 11 - قلة الوقت، وقلة المصادر لإنجاز العمل.
- 12 - عدم اكتراث الإدارة لتقييم العاملين الجيدين، وإسهاماتهم المميزة.

هناك حقيقة عامة لا بد لنا أن نضعها بعين الاعتبار وهي أنه تبعاً للطبيعة الإنسانية فإن الناس عامة مهيئون دائماً للتحفز، ولكن السؤال ما هو الشيء الذي يتحفزون لعمله ؟ .. من وأجبك أن تخلق جواً يتحفز معه العاملون التي تفيدك في كسب تعاون العاملين:

- 👉 أعمل على بناء الشعور بالاحترام، والتقدير للعاملين بإطرائهم على ما أنجزوه من أعمال جيدة.
- 👉 حاول أن تتحلى بالصبر، وتشعر العاملين أنك مهتم بهم.
- 👉 أفسح المجال للعاملين أن يشاركوا في تحمل المسؤولية لتحسين العمل، واعمل على تدريبهم على ذلك.
- 👉 أشرك العاملين معك في تصوراتك، واطلب منهم المزيد من الأفكار.
- 👉 اعمل على تعليم الآخرين كيف ينجروا الأشياء بأنفسهم، وشجعهم على ذلك.
- 👉 اربط العلاوات بالإنجاز الجيد للعمل، وليس بالمعايير الوظيفية، والأقدمية في العمل.
- 👉 اسمح بل شجع المبادرات الجانبية.
- 👉 شجع العاملين، على حل مشاكلهم بأنفسهم.
- 👉 قيم إنجازات العاملين وبين القيم التي أضافتها هذه الإنجازات للمنظمة.
- 👉 حاول أن تتفاعل، وتتواصل مع العاملين.
- 👉 حاول أن توفر للعاملين ما يثير رغباتهم في أشياء كثيرة.

ثلاثة طرق الأكثر شيوعاً للتأثير على تحفيز العاملين:

هناك ثلاثة طرق يتبعنهما المدراء للتأثير على تحفيز العاملين بغض النظر عن نتائجها السلبية، والايجابية وهي كالتالي:
 الخوف، والحوافز، وفرص التطور الذاتي.

التحفيز عن طريق الخوف:

تكون هذه الطريقة أكثر شيوعاً في حالات الركود الاقتصادي وعندما يكون عدد العاملين الأكفاء أكثر بكثير من فرص العمل المتوفرة، فعلى سبيل المثال حينما تكون الشركة وفرص العمل فيها مهدد بالخطر ، يبذل معظم العاملين جهوداً استثنائية لزيادة الإنتاج، والحضور مبكراً، أو حتى البقاء بعد انتهاء أوقات الدوام، أو الاجتهاد أكثر مما تتطلبه طبيعة العمل.
 والعمال المتحفزون هنا من جزاء الخوف على مصالحتهم لا يقومون بإنجازات عظيمة مبدعة، وإنما يحاولون الاحتفاظ بوظائفهم .. وهذه الطريقة هي في الواقع طريقة أنية ورغم أنها تسهم كثيراً في زيادة الإنتاج، إلا أنها لا تعمر طويلاً وسرعان ما ينتهي تأثيرها بانتهاء الظرف الراهن .. وإذا رغب المسؤولون عن الشركة الاستمرار بتحفيز العاملين عن طريق الخوف فإن ذلك سيولد الحقد، والضعينة، والنفور من العمل لاحقاً، لما ينتج عنه من فك أو اصر التعاون، والتواصل بين العاملين من جهة والإدارة من جهة أخرى، وقد يؤدي هذا الوضع في أسوأ الحالات إلى نزوع العاملين إلى التخريب، والإضرار بالشركة.

التحفيز عن طريق الحوافز :

يعلن بعض المدراء عن مجموعة من الجوائز والمكافآت ويضعونها نصب أعين العاملين لشحن همهم، وبهذا يحفزونهم للعمل عن طريق التنافس لنيل هذه المكافآت، ولكن السؤال ماذا بعد الحصول على هذه المكافأة، وإلى أين سيقود ذلك؟ وبهذا فإن الخطر الكامن في هذه الطريقة هو أن العاملين سيستمرون في توقع المكافآت كلما أنجزوا عملاً في الشركة، وبذلك سيكون مهمة المدراء على إنجاز ما يسند إليهم من أعمال، وبخلاف ذلك لن ينجز العاملون إلا الحد الأدنى من العمل.

فرص التطور الذاتي :

إذا أردت أن تتبع هذا المبدأ في تحفيز العاملين، ينبغي عليك أولاً أن تفكر كيف تغير طريقة تفكير العاملين وأرائهم عن العمل في الشركة، أي أن تصنع لديهم المقدرة على تفهم الهدف الحقيقي من اختيارهم العمل في هذه الشركة، وهو بناء مستقبل وكيان لهم، وبالتالي فإن نمو الشركة، وازدهارها إنما يعود عليهم بنتائج ترتبط أصلاً بنموهم، وازدهارهم وبذلك فإنهم سيضاعفون جهودهم لأجل ذلك.