

حياتكم مليئة بالفرص يا شباب

طه عبدالباقي الطوخي
كاتب ومترجم من مصر

هل تشعر بالركود؟

دعني عزيزي القارئ أولاً من فضلك أستعرض وأتأمل معك في هذه الأقوال لبعض المشاهير عن «الفرصة»:

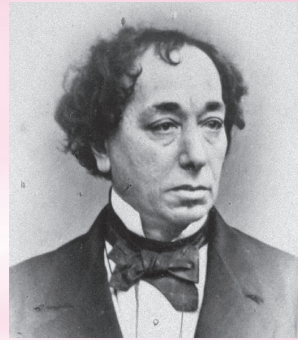
تقول الإعلامية الأمريكية المشهورة أوبرا وينفري ، (ميسيسيبي): «أعتقد أن الحظ هو مقابلة الاستعداد للفرصة.» ويقول الملاكم الأمريكي العالمي السابق، ليون سبينكس (سانت لويس، ميزوري): «تدق الفرصة بابك مرة واحدة فقط، ولا يعرف المرء أبداً إذا كان له أن يتوقع فرصة أخرى.»



■ سير ونستون تشرشل



■ جيمس ردفيلد



■ بنجامين ديزرائيلي

ومنها أيضاً قول القائد البريطاني المعروف، سير ونستون تشرشل: «يري المتشائم صعوبة في كل فرصة، ويرى المتفائل فرصة في كل صعوبة.»

ويوجد قول آخر بحثت عن قائله كثيراً دون جدوى: «تأتي الفرصة لمن هو مستعد لتلقيها. كن مستعداً للأشياء العظيمة. كن متحمساً، توقع، ووسّع منازلك.»

● مرة أخرى: هل تشعر بالركود؟ الحقيقة أن معظمنا لا يستفيد بالفرص السانحة أمام عينيه لأنه لا يكون مستعداً لها، ولا يهتم بتتمية ذاته. ويتساءل كثيرون من الشباب: كيف لي أن أجد فرصاً أكثر في حياتي؟

وهذا سؤال مهم فعلاً. فالفرص الجديدة تجعلنا قادرين على التقدم في حياتنا ومجالات عملنا كنتيجة لوفرة الخيارات المتاحة أمامنا. وفي ندرة فرص التقدم في وضعنا الحالي من خلال إمكانيات جديدة، من الطبيعي أن يشعر الواحد منا بالركود في حياته والتعاسة وانعدام القيمة.

ويفترض معظمنا أن عدم القدرة على اقتناص الفرص يرتبط مباشرة بنقص حماسنا والانتظار لحدوث معجزة ما ليرواح الفرد مكانه الحالي ويتقدم للأمام في سعيه لحياة أفضل. لكن هذا الافتراض لا يمثل الحقيقة الكاملة، حيث يوجد عنصران لاقتناص الفرص الجديدة بنجاح:

أولاً: تريد التقدم في حياتك؟ افعل شيئاً جديداً واطرق أبواب جاذبيتك. ومن العبارات الشائعة: «للحصول على شيء ليس عندك،

ذواتهم، وهم يقابلون شخصيات جديدة، ويبنون علاقات جديدة، كما أنهم يؤسسون شركات عمل جديدة. من المهم والحيوي لك، كما لكل واحد فينا، أن تعمل أولاً على تنمية مهاراتك الشخصية وتطوير تقنية قيامك بأعمالك.

وحتى تتمكن من اجتذاب الفرص إلى حياتنا يتعين علينا الأخذ بالأسباب الثلاثة الآتية:

أحط نفسك بالناجحين: من الأقوال الشائعة: «دخلك هو متوسط دخول الخمسة أشخاص الذين تقضي معظم وقتك معهم.»

المنضبطين في حياتهم المحيين للعمل الشاق لكسب عيشهم كما أنهم يعتبرون أشخاصاً محترمين في مجتمعاتهم.

ثانياً: أما العنصر الثاني، فهو أن ذواتنا الداخلية تنعكس طبيعياً على بيئاتنا الخارجية.

والحقيقة هي أنك يجب أن تحول سلوكياتك الحالية وترتقي بحالتك الذهنية حتى يمكنك أن تقتنص الفرص. إن الفرص المواتية والنجاح يأتيان فقط للناس «الأكثر جاذبية» أي الذين لا يهدأون ولا يهملون تطوير أنفسهم ولا يتوانون عن تنمية

عليك أن تعمل شيئاً لم تعمله أبداً.

وتفترض هذه العبارة الشاحذة للفكر أن الناس يظلون ماكنين حيث هم في مناطق راحتهم ويفشلون في توسيع آفاقهم. ونتيجة لذلك، فهم كثيراً ما يهجرون خططهم مبكراً جداً، من قبل حتى أن يبدأوا فيها، ويقنعون بأوضاعهم الآنية المتردية. ولعله من المدهش أن نعرف أن مثل هؤلاء كثيراً ما يكونون من الناس



مركز التدريب وتنمية المهارات ATC

بمستشفى

د. جمال ماضى أبو العزائم

دورات تدريبية

1- مدرسة الإدمان

2- الأخصائى النفسى الأكلينيكي

3- فن التعامل مع الأطفال

4- فن التعامل مع المراهقين

5- فن العلاقات الزوجية الناجحة

6- السمعة والعلاج النفسى

7- كيف تحدد مستقبلك وتختار كليتك

8- كيف تقلع عن التدخين

9- أخصائى علم النفس العصبى

للحجز والاستعلام: 0111660232

د. هبة أبو العزائم

01113377766

أو «أنت في الدرجة الوسطى بين الخمسة أشخاص الذين تخالطهم باستمرار» .. ولنتذكر عزيزي القارئ هذا المثل الشعبي القديم الذي كان يردده علينا جدودنا أيام زمان: «جاور السعيد تسعد .. جاور التعيس تنكوي بناره».

إن البيئة التي تعيش فيها حاسمة ولها دور كبير في تحديد مدى سعادتك. فالناجحون يتبعون في حياتهم العادات التي تمكنهم من الفوز، كما يتبعون ما يجعلهم شخصيات جذابة. فبقضاء الوقت معهم تبدأ، لا شعوريا، في تبني سلوكياتهم. كذلك الشخصيات السلبية، فهم يؤثرون كثيرا في المحيطين بهم، وهم يفقدون للطموح وينشرون الأفكار المشائمة واليأس والإحباط فيمن حولهم.

● **اخرج من منطقة راحتك:** إن البقاء داخل نفس البيئة المألوفة لديك هوشيء مريح طبعاً لأنك تعرف ما تتوقعه. وأنت بدون خروجك خارج ذلك الجو المريح، سيندر حدوث أي شيء جديد في حياتك. فليكن هدفك إذا هو خلق الفرص وذلك بالخروج من تلك التوقعة التي تقبع داخلها بدلا من الانتظار لمجيء الفرصة، وإلا ستحول حياتك إلى شيء لا يخرج عن الرتابة والملل والركود. الخروج خارج منطقة راحتك سيسمح لك بمقابلة أشخاص جدد وإيجاد مجموعات كاملة من المواقف الجديدة الموحية في مختلف المجالات.

● **اتبع نظاما يوميا لتشكيل شخصيتك:** الشخصية القوية الجذابة تتكوّن نتيجة لممارسات منهجية. وفي هذا، يقول (جيمس ردفيلد برمنجهام، الألباما) الكاتب الأمريكي والمحاضر ومؤلف ومنتج الأفلام السينمائية: Where attention goes, energy flows – results show حيثما يكون الاهتمام تتدفق الطاقات وتظهر النتائج»

لا أحد يستطيع أن ينكر أن تصرفات وسلوكيات الإنسان منا ما هي إلا نتيجة لأفكارنا وعاداتنا. فإذا استطعت أن تبدأ سلوكيات إيجابية تتكرر يوميا