



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

# كيفية إدراك قدراتك الحقيقية



وجوانب حياتك التى تحتاج إلى التغيير وفقاً لتلك القيم اكتب عما يعنيه إدراكك لقدراتك الحقيقية، هل هو تطوير شخصيتك؟ هل هو النجاح فى مستقبلك المهني أم حتى تغييره؟ هل هو النجاح فى علاقاتك الاجتماعية؟ وسيكون جيداً أن تبدأ بالأشياء التى تحتاج لتغييرها فى حياتك لتتوافق مع قيمك.

فإن كانت أسرتك مثلاً قيمة أساسية بالنسبة لك لكن متطلبات وظيفتك كثيرة حتى أنك لا تجد وقتاً تقضيه تستمع 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 متورطاً فى وظيفة متوسطة لن تترقى فيها بالرغم من أن الطموح هو أحد قيمك الأساسية، فقد تحتاج إلى تغيير مهنتك أو مستقبلك المهني ككل لمستقبل مهني آخر يسمح لك بتحدى نفسك وإدراك طموحك.

5 - تخيل نفسك كما تريدها: فكر مرة أخرى فيما قد يعنيه إدراكك لقدراتك، هل هو طريقة حياة؟ أم دخل مادي معين؟ أم تعلم العزف على الكمان؟ فكل إنسان سيختلف فى هذا الأمر عن غيره من البشر، لكن إدراكك لهذا المعنى أمر هام جداً، وأفضل طريقة لفعل هذا الأمر هى الطريقة التى تعتمد على الدراسات لمعرفة ما هى الأشياء الأهم بحياتك.

## شارك فى اللتايف

Sharon Lee

أخيك فى عمله، فقد تنقذ صور العائلة، وبدلة زفافك، وذكرى عائلية. وتلك الأجوبة قد تشير عليك أن العلاقات بالذات العلاقة الأسرية.

واعلم أن قيمك تخصك أنت ولا توجد قيم أعلى أو أقل من قيم أخرى، وقد يقدر البعض قيمة التناضس الشريف بينما يقدر الآخرون التعاون أكثر، ولا يوجد شيء سيئ فى أى من القيمتين.

3 - 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 تربية 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 بإنجازاتك، وإذا كان الآخرون لا يقدرّون هذه الإنجازات أيضاً، لذلك فكر إذا كانت حياتك لا تتفق مع قيمك وفكر إن كنت تريد تغيير بعض الجوانب فيها حتى تتفق مع قيمك.

4 - قرر ما يعنيه إدراكك لقدراتك الحقيقية: فبمجرد أن تعرف قيمك الأساسية

## التفكير فى نفسك

1 - حدد مبادئك الأساسية: فلا يستطيع المرء إدراك قدراته الحقيقية من دون أن يعرف بل ويحيا بمبادئه الأساسية، لأن هذه المبادئ هى التى تشكل نظرنا لأنفسنا، وللآخرين، وللعالم من حولنا، ولقد أثبتت الدراسات أنك ستجد معنى أكبر لحياتك وتشعر بالسعادة إذا كنت تحيا حياة تتناسب مع قيمك أو تتماشى مع أهم أشياء تؤمن بها، فاسأل نفسك بعض الأسئلة كى تبدأ:

فكر فى شخصين أنت معجبٌ بهما حقاً، فما الذى يعجبك فيهما؟ ما الشيء المهم فيهما؟ ولماذا؟ وكيف تظن أن هذه الأشياء التى أعجبتك يمكن أن تطبق 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 فى مجتمعك ماذا سيكون؟ ولماذا؟ إذا كان منزلك يحترق (بينما كانت أسرتك بالخارج وبالتالي فى أمان)، فما الثلاثة أشياء التى ستريد إنقاذها؟ ولماذا؟

2 - 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 مثلاً معجب بوالدتك بشدة لإنكارها ذاتها وعطفها عليكم ومعجب بقيم

بالاحتفال بالتقدم الذي تحرزه كلما عزفت مقطوعة بشكل جيد، لكن يحكم عليك بكل الأشياء التي أخطأت فيها طوال طريقك.

● وذكر نفسك بدلاً من ذلك بأن الكمال لله وحده وهو شيء، لا يستطيع الإنسان الوصول إليه مهما فعل، كما أن تجربة واحدة سلبية أو خطأ ما لا ينفي أبداً التقدم الذي 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 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 سيؤدي إلى أن تنتهي علاقة عاطفية غير ناجحة مثلاً، لكنك تظل تفكر ماذا لو لم أجد شخصاً آخر أرتبط به؟ سينتهي بي الأمر وحيداً، وسأظل بأثماً طوال حياتي، وسينتهي بي المطاف إلى أن يأكلني الدود بعد أن أموت في شقتي التي لا يزورني فيها أحد.

● وأحد طرق تحدى توقع المصائب هو أن تطلب من نفسك الدليل على كل «قنزة» تقفزها في التفكير، فهل صحيح أنك لن تجد شخصاً آخر تحبه؟ لا فهناك الملايين من الناس في العالم بل إن الاحتمال الأكبر أنك تستطيع إيجاد أكثر من شخص يمكن أن تسعد معه. وهل صحيح أنك إن عشت وحدك ستموت وحيداً ويأكلك الدود في شقتك؟ لا، فالكثير من الناس يعيشون بمفردهم ويستمتعون بحياتهم ولديهم أصدقاء كثر.

٥ - توقف عن قول «ينبغي» لنفسك: فهذه المصيدة تجعلك تشعر أنه «ينبغي» عليك أن تحيا حياتك بناءً على معايير الآخرين. كما أنه سيعيقك عن إدراك قدراتك لأنك تبنى أفعالك بناءً على ما تظن أنه «ينبغي» عليك فعله بدلاً مما تشعر أنه الصواب.

● فقد يكون قد قيل لك مثلاً أنه «ينبغي» أن تتجيب أطفالاً عند عمر معين، فيمكن أن تشعر حينها أنك فاشل لأنك وصلت لهذا العمر وليس عندك أطفال حتى الآن، لكن فكر: هل تريد حقاً أن يكون عندك أطفال؟ أو أن يكون عندك أطفال الآن؟ أم أنك تسمح لهذه «الينبغي» أن تجعلك تشعر بالسوء تجاه نفسك؟ لذلك يجب ألا تسمح للـ«ينبغي» التي يقولها الآخرون لك بأن تؤثر عليك طالما أنك تحيا وفق قيمك.

● فعندما تفكر بطريقة أنه ينبغي/يجب/يتحتم عليك فعل شيء ما، فكر من أين يأتيك هذا التفكير، فإن وجدته ينبع من خوف أو ضغط يمارسه عليك شخص آخر فتحدى هذا التفكير. فإن ظننت مثلاً أنه: «ينبغي ألا أكل قطعة الكوكيز هذه لأنني ينبغي أن أفقد بعض الوزن»، فحينها فكر هل تريد حقاً أن تفقد الوزن لأن الطبيب طلب منك ذلك حتى تصبح صحتك أفضل؟ أم أنك تشعر بالضغط بسبب معايير المجتمع عن الرشاقة والبدانة؟ فإذا كانت إجابتك هي الأولى فضع الأمر في إطار

قدراتك الحقيقية لأنه يعممك، فعندما تفكر بطريقة تعميمية فأنت لا تصح في وجهة نظر نفسك شخصاً خاطئاً، بل ترى نفسك كشخص «فاشل»، فكيف ستشعر بالتحفيز لإدراك قدراتك عندما تنظر لنفسك بهذه الطريقة؟

● فإذا فرضنا مثلاً أنك تحاول تكنولوجيا عبقريّة جديدة ستغير حياة البشر ولم تفلح بعد وقد قمت بسبع تجارب لكنها فشلت جميعاً، فقد تعمم حينها وتقول: «أنا لن أنجح فيما أفعله أبداً لأنني شخص فاشل».

لكن ينبغي أن تفكر بهذه الطريقة: «لم تنجح أي من التجارب السابقة، حسناً فأنا لديّ الآن ٧ أخطاء يجب تجنبها، لذلك ينبغي أن أجرب شيئاً آخر كي يفلح الأمر». فأنت لست «فاشلاً» بل شخصاً يتعلم من أخطائه حتى يستطيع تطوير نفسه.

٢- اعرف وتحدّد التصفية العقلية: فهذه المصيدة العقلية قد تعيقك من خلال تشتيت تركيزك، فعندما تقوم بالتصفية العقلية فأنت تركز على الجانب السلبي فقط في أي موقف وتتجاهل الجانب الإيجابي.

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

● لذلك حاول أن تتحدى نفسك لتتوقف بعين شخص غريب ومعاهد، وحاول أن تعدد حقائق الموقف بحيادية قدر استطاعتك، وفي هذه الحالة ذكر نفسك بـ «أن سبعة تعليقات من العشرة التي قالها المعلم كانت إيجابية، والثلاثة أشياء التي أحتاج أن أطورها أستطيع أن أعمل عليها، وهذه الثلاثة تعليقات السلبية لا تحط من قدر التعليقات الإيجابية».

٢ - لاحظ تفكير «كل شيء أو لا شيء»: 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 فيما يكون مملك جيداً على أكمل وجه أو تكون قد أخفقت.

● فإذا كنت تريد إقتان العزف على الكمان مثلاً فإن تفكير الكل شيء أو لا شيء لن يقبل أقل من الوصول إلى الكمال فهو لا يسمح لك

أبداً بتخيل نفسك وقد مُنحت القوة لتحقيق أكبر آمالك وطموحاتك المستقبلية، كيف ستبدو حياتك في المستقبل؟ ماذا تفعل؟ من تصاحب؟ بم تشعّر؟ وتخيل كل هذا بالتفصيل الممل، فإن رأيت نفسك مثلاً وقد افتتحت مطعمًا فتخيل أين يقع هذا المطعم، وكم موظفًا سيكون لديك، وكيف سيقمّ الزبائن الأطلعة التي تقدمها، وكيف تشعّر أنك نفسك صاحب ومدير المكان.

فكر في نقاط القوة والمهارات التي تحتاجها لتصبح ذلك الشخص، فإن كنت صاحب المطعم فستحتاج لبعض المعرفة بإدارة الأعمال، وتستطيع التعامل مع البشر جيداً، وتستطيع تحفيز ذاتك، ولديك أخلاقيات العمل، وبعض مهارات طهى الطعام.

ثم فكر إن كانت بعض تلك نقاط القوة والمهارات لديك بالفعل، وأي المهارات التي تحتاج لتطويرها، فقد تكون مثلاً طباخاً ماهراً، وعندك العزيمة للعمل بجهد شديد، لكن ليست لديك أدنى فكرة عن كيفية بدء مشروع صغير. ثم قرر كيف ستطور تلك الجوانب التي تتقصد، وفي هذا المثال يمكنك قراءة بعض الكتب عن إدارة الأعمال، والتحدث مع بعض أصحاب الأعمال الصغيرة، وزيارة بعض المواقع على الإنترنت التي تمدك بالمعلومات في هذا المجال.

● ولا مشكلة أبداً في أن تتغير من تفكيرك كلما عرفت نفسك أكثر، فاخذ خطوة للوراء واسأل نفسك لماذا تقولب نفسك في إطار معين لإدراكك لقدراتك وهل يمكنك تحقيق هذه الصورة التي تتخيل نفسك فيها؟ فإذا لم تفكر بهذه الطريقة قد تفقد فرصة إعادة تعريف قدراتك ومتعة الاستكشاف المصاحب له.

٦- كن صبوراً وطيّباً مع نفسك: فتحقيق ذاتك وإدراك قدراتك سيتطلب منك وقتاً ومجهوداً بل وستحتاج للعاطف مع ذلك أكثر، لذلك قدر نقاط قوتك ومهاراتك بالإضافة إلى الجوانب التي تريد تطويرها في نفسك، وقدر الجهود التي تبذلها يومياً لإدراك قدراتك.

### تحدي بعض مصائد التفكير

١ - لاحظ التعميم وتحده: فالتعميم يحدث عندما تأخذ تجربة واحدة وتعممها على العالم بأكمله. ويمكن للتعميم أن يعيقك عن إدراك





هدف إيجابي بأن تقول لنفسك: «أنا لن أكل قطعة الكوكيز هذه لأنني أريد أن أحافظ على صحتي»، أما إن كانت الإجابة الثانية فتعاطف مع نفسك وقل: «أنا سأأكل قطعة الكوكيز هذه لأنني أحب نفسي كما هي، كما أنني لا أحتاج أن أعيش وفقاً لتوقعات الآخرين».

### التفكير في أهدافك بشكل ملموس

١ - اكتب قائمة بأهدافك: فبمجرد أن تتخيل نفسك كما تريد أن تكون يحين الوقت كي تعرف كيف 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 أهدافاً ذات معنى بالنسبة إليك ويمكنك تقسيمها إلى أجزاء صغيرة يمكنك إنجازها بالفعل.

● فإن أردت مثل أن تصبح ماهراً في عزف الكمان كتطبيق لقدراتك فهذا الهدف هو الهدف العام الذي ستحتاج لتقسيمه إلى أهداف صغيرة (أفعال تقوم بها) ومهام (أشياء صغيرة ومحددة تفعلها) كي تستطيع تحقيقه.

● فإذا كان هدفك هو أن تصبح ماهراً في عزف الكمان يمكن أن تكون الأهداف الصغيرة هي تعلم تهديج الصوت، وأخذ دروس موسيقية، ودراسة أعمال لمؤلفي موسيقى عظام.

● وبعد تحديد الأهداف الصغيرة يحين وقت تحديد المهام، فيتضمن هدف «أخذ دروس موسيقية» القيام بمهام مثل: البحث عن معلم أو مركز لتعليم العزف على الكمان في منطقتك، معرفة من أين تأتي بالمال الذي ستدفعه في الدروس، وشراء كمان، وهكذا.

٢ - رتب أهدافك حسب الأهمية: فيجب أن تعرف أي الأهداف هو الأهم بالنسبة لك، وأي الأهداف الذي ستكون متحمساً أكثر لتحقيقه أولاً؟ وأي الأهداف الذي يمكنك تحقيقه الآن بناءً على ظروفك الحالية، ومصدر دخلك؟ هل توجد أهداف معينة ينبغي إنجازها قبل الأهداف الأخرى؟ لذلك فإن التركيز على مجال أو اثنين فقط سيمنعك من الشعور بالفقر، لأنك إن شعرت بالفقر في خضم كل الأشياء التي تفعلها قد تميل إلى التوقف عن السعي وراء أهدافك لأنك ستشعر حينها أنها غير قابلة للتحقيق.

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 الوقت.

● احرص على عدم السعي لتحقيق أهداف كثيرة في الوقت نفسه، لأن الأهداف حينها

ستنازعك لأنه ينبغي تخصيص بعض من وقتك لفعالها، فينتهي بك الأمر لأن تقل إنتاجيتك.

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

٤ - حقق أهدافك: وكتب قائمة بمهامك اليومية واشطب على المهمة التي تنفذها، وكرر هذه العملية يومياً حتى تشعر أنك حققت الهدف ثم استبدله بهدف آخر.

● فكل مرة تتمرن فيها على مقطوعة موسيقية معينة اشطبها من القائمة اليومية، حتى تتمكن من هذه المقطوعة ثم استبدلها بمقطوعة أخرى تضيفها لمهامك اليومية بدلاً من الأولى.

### شحن طريقة تفكيرك

١ - فكر بطريقة تنموية: وأمن بأنك تستطيع أن تعمل جاهداً كي تطور من قدراتك وتتمى مهاراتك، وتقبل النقد وتتعلم من أخطائك، ولا تؤمن أبداً أن المهارات والقدرات شيء ثابت لا يتغير، فالتفكير بطريقة تنموية سيؤدي إلى تحسين أدائك في عدة جوانب بالإضافة إلى تحفيزك.

● ضع «الفشل» في إطار آخر وتعامل معه على أنه تجارب تتعلم منها، فحتماً ستخطئ وتختبر الوقوع في طريقك لإدراك قدراتك، لكنك إن نظرت لهذه الأشياء على أنها تجارب تتعلم منها في المستقبل سيجعلها لا تعيقك عن تطوير نفسك والمضي قدماً لتحقيق أهدافك.

● فإن كان مثلاً: «أن تصبح كاتباً» هو أساس إدراك قدراتك والعمل بها فينبغي أن تعرف أنك ستواجه تحديات كثيرة ينبغي العمل عليها ومواجهتها حتى تستطيع تحقيق حلمك في أن تصبح كاتباً، ولا تلم نفسك بسبب هذه التحديات أبداً، فإذا تقدمت برواية من أجل النشر ورفضت هذه الرواية لا تأخذ هذا الرفض من منطلق أنك كاتب فاشل وأنه ينبغي عليك أن تترك مجال الكتابة، فلقد حدث أن رفض نشر كتب بعض أعظم كتّاب القرن العشرين عدة مرات؛ فلقد رفضت رواية «ذهب مع الريح» لمارجريت ميتشل ٢٨ مرة، ورفضت رواية الخيال العلمي «ديبون» لفرانك هيربرت ٢٣ مرة، كما رفضت أول رواية من سلسلة «هارى بوتر» للكاتبة ج. ك. رولينج ١٢ مرة. ثم نجح هؤلاء الكتّاب أخيراً لأنهم كانوا يتمتعون

بطريقة تفكير تنموية وظلوا يحسّنوا من أعمالهم حتى قبلت وأصبحت أعمالاً مشهورة وناجحة جداً.

٢ - فكر بطريقة واقعية: فمن المهم جداً 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 أولاً، ثم تصبح عضواً بمجلس الشعب أو محافظاً لإحدى المحافظات لعدة أعوام، ثم لجمع الكثير من الأموال من أجل الانتخابات. لكن لا يعني هذا ألا تضع لنفسك أهدافاً كبيرة بل يعني أن تحافظ على واقعيته فيما يتعلق بأهدافك وتحقيقها.

● فالتركيز على الأهداف الصغيرة والمهام بينما تضع نصب عينيك أن الهدف الأكبر سيساعدك على البقاء متحفزاً وحيوياً، لأنك ستستطيع كل يوم شطب بضع مهام من القائمة اليومية التي ستقربك من هدفك الأكبر.

● وفكر في الأمر بهذه الطريقة: فإن قررت أنك تريد الوصول لقمة جبل إفريست كجزء من إدراك قدراتك وتحقيقها، فأنت لن تذهب إلى هناك في اليوم التالي وتبدأ في تسلق الجبل (فسيكون هذا انتحاراً) لكن ينبغي أولاً أن تقوم بالتمرن الرياضية اللازمة، وتجمع أدواتك، وتدريب بشكل مكثف، وتسلق جبلاً أصغر قبلها، وتجد مرشداً قبل تسلق الجبل بوقت كافٍ.

٣ - فكر بطريقة إيجابية: فينبغي أن تتفائل بالتقدم الذي تحرزه بينما تسعى جاهداً للتحقيق أهدافك، فالتفكير الإيجابي سيساعدك على المضي قدماً لإدراك قدراتك.

● وراقب طريقة تفكيرك واكتب ملاحظاتك عندما تجد نفسك تفكر في التقدم الذي تحرزه باتجاه تحقيق أهدافك إذا ما كنت متفائلاً أم متشائماً.

● فإذا أمسكت بنفسك وأنت تفكر في أهدافك على أنها: «لن تتجح أبداً» 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!»

فلقد أثبتت الدراسات أن التفكير الإيجابي يؤثر على المخ ويحفز أجزاء المخ المسؤولة عن

أراد أن يطور تكنولوجيا معينة بحيث تقلل موت الأمهات أثناء الولادة في ريف الهند، ولقد حاول في اختراعه ٣٢ مرة وفشل في الـ ٣٢ مرة حتى نجح وأصبحت التكنولوجيا التي اخترعها تساهم في تقليل عدد الوفيات بين الأمهات أثناء الولادة إلى النصف.

● وأسأل نفسك ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث إذا حاولت أن تحقق هدفاً وفشلت؟ فغالباً نتيجة هذا الإخفاق لن تكون سيئة بالدرجة التي تخشاها، إذن فما الذي تخاف منه؟ فالناس في الحقيقة غالباً ما يغالون في تقدير مدى سوء ما سيشعرون به إن فشلوا في تحقيق هدف ما، فتذكر هذا الألم دائماً عندما تقلق من المحاولة وعدم النجاح.

٤- أشعر بالفخر إثر إنجازاتك: فأنت تعمل على نفسك كي تكون شخصاً أفضل وينبغي أن تفخر بذلك، فعندما تصعب الدنيا خذ لحظة تشعر فيها بالفخر بمجهودك وبالتقدم الذي أحرزته تجاه الوصول إلى قدراتك الحقيقية، فعندما تفعل ذلك ستساعد نفسك على المتابعة والتمسك بأهدافك أثناء الأوقات العصيبة التي تمر عليك في رحلتك.

● فإذا شعرت بصعوبة في الشعور بالفخر تجاه إنجازاتك حاول أن تكتب لنفسك رسالة وكأنك تكتبها لصديق لك، وتخيل أن صديقك قد فعل كل الأشياء التي فعلتها، ستكون فخوراً به، أليس كذلك؟ وغالباً ما ستشجعه على المضي قدماً وتقول له إنه قام بعمل رائع، فلماذا تعامل نفسك بقدر أقل من العطف؟

٥- جد لنفسك الدعم الاجتماعي: فبازدياد شعورك بالانتماء لشيء ما وشعورك بالسعادة والرضا يمكن أن يساعدك أفراد أسرتك وأصدقائك على التصدي لأي توتر أو ضغط عصبي قد تتعرض له أثناء محاولتك تحقيق أهدافك.

● والبشر يلتقطون المشاعر كما يلتقطون الإنفلونزا من بعضهم البعض، لذلك أحط نفسك بأشخاص إيجابيين ويعملون على تحقيق أهدافهم أيضاً، فطموئنتهم وإيجابيتهم سيعيدك.

#### أفكار مضيئة

لا تستسلم بسهولة، لكن كن على قدرٍ من المرونة بحيث تستطيع تغيير أهدافك لتتوافق معك كلما عرفت نفسك أكثر.

طوّر من نفسك خطوة بخطوة وحدد لنفسك أهدافاً واقعية.

لا تفقد حماسك بسهولة، فالمتابعة، والصبر، وإدراك التقدم الذي تحرزه سيبعد عنك مشطبات العزيمة، وتذكر أن أفضل الأشياء في الحياة تستغرق وقتاً.

#### تحذيرات

لا تصاب بالإحباط الشديد إذا كنت تشعر أنك تعاني من أجل إدراك قدراتك وتحقيق أحلامك، فبدلاً من الإحباط خذ هدنة تركز فيها على جوانب أخرى من حياتك، مثل الاستمتاع بعيش اللحظة التي تعيشها.

مع أصدقائك، فأنت بذلك تستخدم «مكان التحكم» الداخلي، وتساعدك هذه الطريقة على المضي قدماً لأنك تعترف أنك مسئول عن أفعالك وقراراتك سواء كانت الصحيحة أو الخاطئة.

#### المتابرة أثناء الشدة

١ - أظهر عزميتك: فتحقيق أهدافك لن يكون بالأمر الهين، لذلك ينبغي أن تحافظ على شغفك بالأمر وأن تستمر في العمل على تحقيق أهدافك حتى في أوقات التحدى فالأشخاص ذوو العزيمة غالباً ما تنجح لأن شغفها يمددها بالوقود كما أنهم لا يستسلمون.

● فإذا شعرت أنك تفقد شغفك فذكر نفسك بسبب أهمية إدراكك لقدراتك وتحقيق أحلامك، ولم كنت شغوفاً بالأمر في البداية، وأسأل نفسك ما النتائج الإيجابية التي ستعود عليك وعلى من حولك إن فعلت ذلك.

٢ - كن صبوراً ولا تفقد حماسك: فأى مهارات تتطلب ساعات وساعات من العمل كي تستطيع إتقانها، وإدراك قدراتك قد يستغرق أكثر من ذلك، وبالرغم من أنه تم تحدى واقعية «قاعدة الـ ١٠,٠٠٠ ساعة» إلا أنك لن تستطيع التمكن من فعل أي شيء بمهارة عالية من دون العمل عليه والتدرب بشكل متواصل، وبدلاً من أن تفكر في هدفك الأكبر والنهائي ركز على التقدم الذي تحرزه يوماً بيوم وأسبوعاً بأسبوع.

حاول أن تتجنب تثبيط عزميتك وفكر في الآخرين مثل هنري فورد ودكتور سوس اللذين واجها إخفاقات ومصاعب في بداية حياتهما المهنية لكن ثابرا وحققا أهدافهما.

● ومن أجل أن تتحلى بالصبر ذكر نفسك أن إدراك قدراتك عملية تستغرق وقتاً طويلاً، وأن الهدف الأكبر الذي تريد تحقيقه ليس كل شيء في الحياة، فإذا وجدت نفسك تفقد عزميتك وصبرك ينفد فحاول أن تستريح لبعض الوقت، فقد تساعدك الاستراحة من الأمر لفترة على العودة أكثر إنتاجاً مما لو كنت استمرت بطاقة أقل.

٣- واجه مخاوفك: وتجنب القلق من الفشل كثيراً، فالشعور بالفشل يجعلك تستنتج أن عدم نجاح شيء ما سيدوم إلى الأبد وأن هذا بسبب فشلك أنت شخصياً وهذا غير صحيح بالمرّة، وتقبل بدلاً من ذلك فكرة أنك تستطيع التعلم من أخطائك.. فالنجاح يأتي غالباً كنتيجة لعدة محاولات، فمحاولتك العشرون أو حتى المائة قد تكون المحاولة التي تنجح فيها.

فخذ المخترع ميشكين إينجاويل كمثال فقد

التخيل، والتحفيز، والتعاطف، ورؤية «الصورة الكبيرة» للأمر.

٤ - 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، وتبنّ الجوانب التي تعجبك فيهم، لأنهم سيهيمنونك بما تحتاجه لإدراك قدراتك وتحقيق أحلامك.

● وحاول، إن استطعت، أن تتحدث مع الأشخاص الذين تتخذهم قدوة عما فعلوه ليصلوا إلى ما وصلوا إليه، فإذا كان حلمك مثلاً أن تصبح صاحب مشروع صغير تحدث مع بعض أصحاب المشاريع الصغيرة، وأسألهم كيف نجحوا وما المهارات ونقاط القوة التي احتاجوها لتحقيق أهدافهم.

● وحاول ألا تتظر لقدراتك على أنهم أشخاص مثاليون لأن هذا الأمر يحدث دائماً مع الأشخاص الذين لم تقابلهم بالذات مثل أبطال الرياضة والشخصيات العامة، فبالرغم من أن نجاحهم يلهمك فعليك أن تتذكر أنك لا ترى أخطاءهم وعثراتهم، لذلك لا تتظر لهم على أنهم كاملون حتى لا تحكم على نفسك وتنتقدوا إن لم تكن كاملاً مثلما تتخيلهم.

٥ - تحمل مسئولية نفسك وأفعالك: فأنت المسئول عن إدراكك لحقيقة قدراتك وتحقيق أحلامك لا أحد غيرك، فبدلاً من أن تبرر أنه كانت ثمة معوقات أمامك فكر بطريقة منتجة لتغلب على هذه المعوقات التي تقف في طريق تحقيق أحلامك.

● فالطريقة التي تفسر بها ما يحدث في حياتك اسمها «مكان التحكم»، فإن كان مكان التحكم الخاص بك خارجياً فستلقي اللوم على الآخرين بسبب ما حدث لك، فإن أخفقت في امتحان مثلاً ستعتمد على مكان تحكم خارجي بحيث تلوم المعلم بأنه اختار أسئلة صعبة للغاية، وهذه الطريقة من التفكير ستعيقك عن إدراك قدراتك الحقيقية لأنك دائماً ما تلقى بالمسئولية على شخص آخر.

● أما «مكان التحكم» الداخلي سيجعلك 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 في الامتحان مثلاً واعترفت بأنك كان ينبغي أن تذاكر أكثر من ذلك بدلاً من الخروج

