

مائة عادة سيئة

كيف تتخلص من أسوأ عاداتك المزعجة؟



تأليف
أحمد عوفان

١٠٠ ... عادة سيئة!

كيف تتخلص من أسوأ عاداتك المزعجة؟



١٠٠ عادة سيئة

كيف تتخلص من أسوأ عاداتك المزعجة؟

تأليف

أحمد عوفان

مقدمة

ذاتك التي بين جنباتك؛ لا تفارقك أبدًا؛ تحاورك وتحديثك باستمرار ودون توقف .. أحسن حوارك معها .. اكسبها ولاطفها .. وكن متوافقًا معها حتى تحقق الراحة والأمان مع الآخرين.

علاقتنا مع ذواتنا تكمن في حوارنا وسلوكنا معها ومشاعرنا تجاهها وكل ذلك منبثق من أفكارنا ومعتقداتنا. فما نعتقد تجاه (أنفسنا والآخرين وأحداث الحياة) هو السبب الرئيس لمشاعرنا (سلبية أو إيجابية)، وحتى نتمكن من التخلص من المشاعر السلبية المؤذية والجالبة للاضطرابات النفسية علينا أن نكون أكثر وعيًا بما نعتقد عن ذواتنا ودواخلنا.

يقع كثير من الناس أسيرًا للمشاعر السلبية ويظن أن سببها الأحداث أو الآخرين والحقيقة أن مصدر مشاعرنا هو: أفكارنا ونظرتنا لأنفسنا، وتفسير للأحداث وليس الحدث نفسه.

فإذا كنت في حوارك الداخلي مع ذاتك تردد مثل هذه العبارات أو تشعر بتلك المشاعر،

تأسرك المرأة، وتجد أنك لا تستطيع تجاوزها؛ بل تقف أمامها طويلًا، وأنت تتأمل صورتك تشعر بعدم الرضا عن مظهرك.

تسارع إلى تشغيل التلفاز أو المذياع ليس مهمًا أن تسمع أو تشاهد إنما المهم هو أن تخترق جدار الصمت وتهداً من روعك وتخمد البركان المتأجج داخلك. تبذل مجهودًا مضاعفًا لاتخاذ قرارات صغيرة وتنفق وقتك في التردد ثم قد لا تتخذ قرارًا.

لا تستطيع أن تسير قدمًا في أي مشروع بانضباط على الرغم من أن كل الخطى ممكنة والطريق واضح.

تحس بمسافة بينك وبين الآخرين! ورغم مشاركتك المتعددة اليومية معهم تحس أنك وحيد.

تجد أنك تستغرق في تفاصيل التفاصيل حتى عندما يكون العمل الذي تنوي إنجازه بسيطًا ولا يتطلب تخطيطًا، وتهدر الوقت في ابتكار طرق وأساليب لا داعي للجوء إليها.

تربط نفسك دائمًا بآلية زمنية لا تحيد عنها، تجد أن الساعة بلغت الثالثة مثلاً فتقول لا بد أنني جائع جدًا.

تشعر دائمًا أن أحد أحبائك أو أفراد أسرتك سيموت فجأة يمتلكك هذا الإحساس حتى يصير كابوسًا مرعبًا.

تجد نفسك مهتمًا بالأخبار بطريقة مزعجة جدًا سواء كانت أخبارًا صغيرة أو أحداثًا في حياتك أو أخبارًا عن آخرين وقد يصل بك الأمر إلى قراءة الأخبار المثيرة في الصحف الصفراء والإنترنت لتجعلها مادة لثرثراتك.

تشعر بأنك غير قادر على التمتع بلحظات السعادة لأنك مشغول بما سيعقبها من لحظات خيبة أمل لأجل ذلك فأنت دائمًا في انتظار خيبة الأمل التي لا بد أنها آتية في الطريق إليك.

ترى في السلطة وحشًا مخيفًا، سواء على مستوى رئيسك في العمل أو الجهاز الإداري الداخلي للعمل انتهاء بممثلي الدولة الرسميين.

إذا كنت تردد ذلك، وتشعر به فعليك أولاً أن تتابع قراءة هذا الكتاب حتى تتعرف أكثر على الأسباب والدوافع، وحتى تضع يدك على الداء ليسهل العلاج.

١٠٠ ... عادة سيئة!

وفي الختام يجب علينا التركيز على مشاعرنا الإيجابية، ومواهبنا وأعمالنا الإنسانية وتقديمها على وظائفنا المعتادة؛ فإن الإنسان كتلة من المشاعر يؤدي إهمالها إلى الانفجار.

والحياة رغم ما بها من قسوة وعقبات - أحياناً - إلا أنها تمثل تحديات ومجالات للتفوق ومضمار تنافس في الخير والعطاء.

أحمد عوفان



تخلص من المرأة وانظر إلى جوهرك

عادة سيئة: هاجس المظهر

تبحث عن انعكاس صورتك، تأسرك المرأة، وتجد أنك لا تستطيع تجاوزها؛ بل تقف أمامها طويلاً، وأنت تتأمل صورتك تشعر بعدم الرضا عن مظهرك؛ لأنك تبحث عن الرضا في قيمة سطحية، وتتابع موجات الشعور السالب لتمتد إلى كافة جوانب حياتك.

النظر في المرأة يعني الاهتمام بالمظهر، ولا أحد ينكر تأثير المظهر في تعزيز الثقة بالنفس؛ إلا أن الاهتمام بالجواهر هو الأولى.

كثيرون وأنت منهم يبحثون عن ذواتهم في مظهرهم الخارجي، ويغيب عنهم أن المرأة لا تتيح لك النظر إلى أعماقك، ولا تكشف حقيقتك على الإطلاق، قد تشعر أن هذه الصورة لا تمثلك، وفي بعض الأحيان تتكرها وتكاد تقول: هذا ليس أنا! إن هذا الإحساس بعدم الرضا عن الصورة ليس حقيقياً؛ لكنه إحساس ينقص أمور جوهريّة أخرى، إذاً لنضع المرأة جانباً، ولننظر إلى الجواهر بل لنعلي من القيم التي نحبها في أنفسنا؛ فالمرأة لا تعكس دواخلنا؛ ولنحدد نحن قائمة تحتوي على أحب الصفات التي نعرف أننا نتصف بها من القيم والمبادئ.

إنك عندما تتعرف إلى ذاتك وتدرّك حقيقة نفسك وما تتحلّى به من قدرات عندئذٍ تصل إلى الصورة الحقيقية لذاتك وحينئذٍ تنظر في مرآتك القديمة لترى مظهرك الخارجي فقط تجاوزاً خداع المرأة وستجد أن هناك أشياء كثيرة جميلة جديرة بالرضا، وقادرة على بعث الثقة في نفسك، وإقناعك بأنك شخص

١٠٠ ... عادة سيئة!

مميز وقادر على جذب أنظار الآخرين ونيل رضاهم عندها تدرك حقيقة نفسك
وحينئذ تصبح الصورة التي تراها في المرآة ليست بذات قيمة تذكر.
إن المتعة التي يولدها في دواخلك هذا الشعور وهذا الإحساس لن يبلى ولن
يصيبه التقادم؛ لأنك ستجدد القائمة تلقائياً، وستضع أشياء إيجابية، ويتعاضد
دورك تبعاً لكل ذلك، الآن ستفاجأ بأن نظرة الآخرين إليك قد تعدلت كثيراً،
وأنهم يحرصون على تقديم الشكر والإعجاب بما تقوم به، وأنت الآن جدير بذلك
فهذه هي صورتك الحقيقية وليست تلك التي تعكسها المرآة.

قم باكتشاف أغوار نفسك التي أبحرت فيها، وابحث عن أفضل ما فيها واستثمره لتعيش
حياة أجمل وأسعد

قيّم وقتك ولا تُبدده

عادة سيئة: تضييع الوقت

تسابق الزمن، تتوتر، تتشنج، تغضب تكاد تفقد حياتك بسبب السرعة الزائدة، ما الداعي إلى ذلك كل ذلك يحدث لأنك تريد أن تصل في الموعد المحدد، تستطيع انتظار الآخرين، لكن تعجز عن تصور أن تجعل أحداً ينتظرك، راع أوقات الآخرين دون مجاملة ودون الشعور بالدونية واعلم أنك ذو قيمة.

هذه الحالة التي نحسها دائماً لها أسباب عدة؛ وإن كان أهمها إحساسك بعدم أهمية وقتك قياساً إلى أوقات الآخرين؛ لذا فإنك لن تمنع في ضياع ساعة في انتظار أحدهم، في حين لن تسمح بأن تجعله ينتظرك دقائق فإذا نظرت إلى الأمر بصدق مع نفسك قد تجد أنه شعور بالنقص والدونية يجعلك تحس أن أوقات الآخرين أكثر قيمة من وقتك.

قد تدهش إذا قلت لك: إن وقتك ذو قيمة كبيرة وهذا ليس مجرد كلام، إنه أمر يمكن إثباته ببساطة عن طريق قياسات منهجية بسيطة، تقول: كيف؟ قيمة وقتك يمكن حسابها بالفوائد التي يحققها، مثلاً أنت تبقى ثمانى ساعات في عملك بما يعود بالفائدة على أسرتك ومجتمعك، وتمضي ساعات في إيصال أبنائك إلى المدارس، وأخرى في مساعدتهم في استذكار دروسهم، تنتشي؛ فيعود ذلك بالصحة عليك، كل هذه أشياء إيجابية إذاً وقتك قيّم؛ فلماذا تقوم بتضييعه؟ من يخشون التأخر عادة يفكرون في أن شيئاً ما يمكن أن يفوتهم في حالات المحاضرات والاجتماعات وغيرها، وهذا مرتبط في اللاوعي بالشعور بعدم الحاجة

١٠٠ ... عادة سيئة!

إلى الآخرين، وهذه عقبة بسيطة يمكن تجاوزها بالتعود على تقبل المساعدة وتقديمها بكل بساطة فهذا أقل كلفة من معاناة الركض للوصول المبكر، ومن ثمّ الانتظار الطويل غير المبرر.

في حالات أخرى قد يكون الأمر مرتبطاً بسيطرة حدث قديم من الطفولة أو تجربة لقريب أو صديق دفع فيها الثمن غالياً؛ بسبب عدم الوصول في الوقت المناسب، وهذه يمكن اكتشافها بسهولة بإعادة النظر في خبراتك؛ لتكتشفها وستجد أنه من السهل تجاوزها؛ ساهم في أذنك همسة أخيرة، وأقول لك: تأخر قليلاً ولن تجد أن الدنيا قد انقلبت كما يقولون.

الوقت له قيمة كبيرة في حياتك فلا تنفق سويّعات عمرك في انتظار الآخرين بادر إلى اغتنام وقتك فيما يعود عليك بالفائدة والرضا كما أن عليك تزيح عن كاهلك الشعور المزعج وهو الخوف على نفسك من أن تتأخر عن مواعيد الآخرين على حساب وقتك حتى لا تصاب بالتوتر والقلق.

كن بطلاً حقيقياً

عادة سيئة: سراب البطولة

ترتسم في مخيلتك صور بطولية متعددة الأدوار بطولية متعددة في حياتك، تنقذ حياة أحدهم أنت تبحث عن مكانة تحظى فيها بالتقدير والإعجاب حدد سمات أبطالك التي تجعلهم عظماء عن طريق تعزيز تلك السمات في داخلك وتارةً تدافع عن مظلومين، وتقوم بأعمال لا يمكن فعلها القيام بها في حياتك العادية

شعور ينتاب كثيرين فيعيشون في خيالاتهم أدواراً تجعل منهم أناساً مهمين، وهذا ناتج عن الحاجة إلى التميز التي هي في داخل كل إنسان، والرغبة في الإحساس باحتياج الآخرين إليهم، وأحياناً حتى بالرغبة في أن يكون الشخص كفوّاً للنجاحات التي يحققها في الحياة وما يحصل عليه.

عندما تخلق من نفسك هذا البطل في الخيال؛ فإنك تبحث عن أشياء مفقودة، وتتشبه بأبطال لهم تأثير في حياتك ومكانة في نفسك، فلماذا لا تحاول أن تقلدهم وتصبح مثلهم وتصنع مثلما صنعوا، الأمر غاية في البساطة بخطوات بسيطة تستطيع أن تكون أحد أبطالك، وما عليك إلا أن تحددهم في البداية، ثم تنظر إلى القيم التي جعلت منهم أبطالاً لتبحث عنها في نفسك، إن أعظم الأبطال في التاريخ صاروا أبطالاً؛ لأنهم تميزوا في جانب من جوانب الحياة، العاطفة مثلاً أو الشجاعة أو الكرم أو غيرها وهذه قيم موجودة فيك ما عليك إلا اكتشافها وإيقادها وستصبح أحد هؤلاء الأبطال، فالبطولة والتميز ليستا صفتين خارجتين

١٠٠ ... عادة سيئة!

عن الطبيعة، إنما هما مجرد قيم بسيطة قام أصحابها بتطويرها ويمكنك أن تجعل من حياتك معترك بطولة مستمرة، وأن تحقق كثيراً من النجاحات التي تبدو في ظاهرها صغيرة، لكنها تصبح مع مرور الزمن صفقة لصيقة بل تعرف بها وتشتهر.

اعلم أن العالم ليس بحاجة إلى بطولات وهمية ليس لها وجود إلا في حياتك، فلست المنقذ والبطل الأوحـد في الحياة، فعش بين الناس واحداً منهم وحاول أن تتعرف على البطولة على حقيقتها.

يمكنك أن تصبح بطلاً لأنك تمتلك كل سمات البطولة ومقوماتها ولكن ما ينقصك هو أن الذي من شرقة حياتك الخيالية وأن نطلق هذا المارد الذي في داخلك عن طريق السعي إلى اكتشاف قدراتك حتى تصل إلى البطولة الحقة.

لا تحلم بالطيران .. فأنت إنسان

عادة سيئة: الهروب من الواقع

تتضمن أن تكون دونجوان عصرك تحلم أن تمتلك قوى خارقة تفوق قوة الآخرين، تطير، أو تسابق الطائرات وتحقق أهدافًا بمجرد التفكير في ذلك، تميز بين الإنسان العادي في ذاتك وبين سوبر مان الذي لا وجود له في الواقع، حدد أهدافك وافحصها بكل دقة وجِدَّ في تحقيقها، وبعدها راهن على فعل المستحيل. لقد قعدت بك همتك عن تحقيق كثير من الإنجازات، وجعلت الفشل هاجسًا، وأصبحت تحلم بامتلاك القدرات التي تجعلك تتفوق على نفسك وتؤهلك بعد ذلك لمنافسة الآخرين، هذا الشعور وهذه الأحلام ما هي محاولة للهروب من واقعك ومن شعورك بأنك عاجز، وأنت في الحقيقة لست كذلك لكنك استسلمت وأصبحت مشلول الحركة لا تعيش إلا في عوالم التمنيات التي تعلم أنها لن تتحقق، ومن ثم لا تزيدك إلا خضوعًا واستسلامًا.

الإحساس بالفشل دائمًا مرتبط بأهداف لم تتحقق فربما وضعت في ماضيك أهدافًا ووجدت الآن أنها ما زالت أحلامًا، وربما كنت صادقًا مع نفسك أكثر، وأيقنت أنها أكبر من قدراتك، ولم تقم بإيجاد أهداف بديلة، بل ركنت إلى الإحساس بالفشل، ولم تعمل على مقاومته إلا بأحلام اليقظة، يمكنك أن تتلاقى كل هذا إذا عملت بالقاعدة الذهبية التي لا شك أنك تعرفها؛ وهي أن الناجحين هم من يركزون قدراتهم على ما يستطيعون القيام به فعلاً، وأنت مثلهم، هناك ما يمكنك النجاح فيه وما يتناسب مع قدراتك، فقم بتحقيق أهدافك فأنت الآن

١٠٠ ... عادة سيئة!

أكثر نضجاً من ذي قبل، وقادر على معرفة الخيارات المناسبة.
لا تضيع مزيداً من الوقت في جلد ذاتك والندم والبكاء على الأطلال، بل
حاول القيام بأفعال إيجابية، واستفد من تجاربك.
لا تقل لا فائدة فإن الوقت قد مضى فما زال أمامك كثير من الوقت وهو
الوقت الحقيقي الذي يجب أن تراهن عليه؛ لأنك لا تعلم مقداره وهو طويل قطعاً
عندما يمتزج بطعم النجاح.

أنت لست بحاجة إلى لقوة خارقة حتى تتفوق على نفسك، كما أنك لست بحاجة إلى
جناحين لكي تطير وتبلغ أهدافك، ولكنك بحاجة إلى ما هو أهم وهو أن تعيد اكتشاف
نفسك، وأن تمضي قدماً بخطى ثابتة كي تصل إلى أهدافك ولو كانت صعبة المنال.

لا تفتعل الضجيج وتهرب إليه

عادة سيئة: خداع النفس

الوحدة والصمت شبح مخيف يبعث في النفس الشعور بالفرع والرعب فيحاول الإنسان كسر حاجز الصمت؛ لأنه يريد أن يدفع عن نفسه كل ما يثير خوفه فتراه ما إن يدخل إلى المنزل حتى يسارع إلى تشغيل التلفاز أو المذياع ليس مهما أن تسمع أو تشاهد إنما المهم هو أن تخترق جدار الصمت وتهداً من روعك وتخمد البركان المتأجج داخلك.

هذا هروب كبير مما يدور داخلك؛ بمعنى أنك لا تريد أو لست قادراً على مواجهة أفكارك، وعند عودتك إلى البيت فإنك أمام محصلة يوم كامل وهو نموذج لحياتك، وتخشى أن تجد نفسك أمام أفكارك وهذا الصمت مدعاة إلى التفكير وأنت لا تريد ذلك.

تستطيع معالجة كل ذلك إذا اعرفت ابتداءً بأن دواخلك إذا نُشرت أمامك سوف تقلقك، وأنت تخشى الصمت الذي يفضحك؛ لذا فإنك تفتعل هذا الضجيج عن طريق المذياع أو التلفاز، وأحياناً تحاول اللجوء إلى الضجيج عن طريق الثرثرة مع آخرين، وهنا لا بد من ملاحظة الفرق بين الثرثرة وأخذ زمان الحديث من جانب واحد وبين المحادثة التفاعلية البناءة، ففي الأولى يحاول المتحدث إخراج ما بداخله من أفكار فقط عبر الحديث عنها دون العمل على مواجهتها وتمحيصها ودراستها، أما الأخرى فهي فعل صحي يتبادل فيه المتحدثان الأدوار والأخذ والعطاء.

١٠٠ ... عادة سيئة!

وقد يكون هذا السؤال البسيط حلاً لكثير من المعضلات: وهو لماذا تراكمت في داخلي كل هذه الأفكار المقلقة؟ والإجابة عن ذلك أكثر بساطة: وهي أنك لم تقم بالتعامل معها في وقتها وحلها أولاً بأول، فإذا ما قمت بحل كل مشكلة تعترضك والتعامل مع كل فكرة تطرق رأسك دون تسويق أو تأجيل لما أبقى شيئاً يقلقك.

لا تجعل أفكارك مجرد ثمرات داخلية مقلقة ومزعجة، بل قم بتحويلها إلى أفكار واضحة يمكن ترجمتها إلى أعمال مفيدة، الضجيج الذي تفتعله لن يعلو على صوت المشكلة إلا للحظات معدودة لن تدوم طويلاً ..

تحرّر من أسر كراهية الآخرين

عادة سيئة: هوس الكراهية

تمتلك صفات وسمات لا تحبها وتشمئز من ذكرها، وعندما ترى مثل هذه السمات في أناس آخرين تثور في نفسك مشاعر الضيق والتوتر، وتحكم على هؤلاء الناس بالقسوة؛ وما إلى ذلك إلا لأنك تتصور ذاتك في هؤلاء الناس .. فتش عن الجمال والأشياء التي تثير إعجابك في الناس ودرب نفسك على تطوير ذاتك عن طريق تجسيد تلك الصفات في نفسك.

قد تتفاجأ أن ما يزعجك من صفات في هؤلاء الناس هي الصفات السالبة نفسها التي تكرها في نفسك، فإذا كنت تتضايق من شخص؛ لأنه سريع الانفعال وصوته عالٍ مثلاً فستجد أن هذه هي إحدى صفاتك التي تكرها ولا تستطيع تغييرها، وهذا الشخص يجسد هذه الصفة، ويذكرك بنقطة ضعف فيك.

وقد لا تكون هناك صفات واضحة لدى شخص تجعلك تكرهه، بل هي ربما صفات تكرها بصورة مجردة توهمتها في شخص وصدقت ذلك التوهم، وكما أنها قد تكون إشارة من الماضي بمعنى انطباق صفة شخص كنت تكرهه في ماضيك على شخص في حاضرك.

ألا تلاحظ أنك تحرق أعصابك وتضيع وقتك في كراهية شخص، وتجعل نفسك أسير كراهيته، فلماذا تجعل الآخر يسيطر عليك؟

ولماذا لا تجرب الجانب الإيجابي من كراهيتك وشعورك بالضيق من الآخرين فإذا كنت تكره أحداً وتوصلت إلى أنك تكره فيه صفة البخل مثلاً فإنه بإمكانك

١٠٠ ... عادة سيئة!

العمل على التحلي بالكرم، وأن تكون كريماً وتكسب من تحويل طاقة الكره إلى طاقة إيجابية، ثم لتسأل نفسك سؤالاً بسيطاً: أليس في هذا الشخص أي صفات إيجابية؟! ابحث عنها بتجرد وستكتشف كثيراً من الصفات الإيجابية التي تجعلك تغير رأيك فيه.

لا تجعل نفسك أسير مشاعرك تجاه آخرين، ولا تبدد طاقتك في كره الآخرين، ثم اسأل نفسك لماذا أمنح من اعتقد أنني أكرههم كل هذا الوقت دون فائدة؟!

لا تستهن بذاكرتك

عادة سيئة: الشرود

تنسى أين وضعت المفتاح، وتنسى أن لديك موعداً مهماً، وتذهب إلى السوق ثم لا تتذكر الأشياء التي طلب منك إحضارها، وتظن أن ذاكرتك ضعيفة وأنت لا تستطيع تذكر أي شيء، والمشكلة تكمن في أنك تملأ عقلك بالأفكار العشوائية. عندما تحدث لك هذه الأشياء لا تتسرع وتحكم على نفسك بضعف الذاكرة وبشرود الذهن لكن ببساطة فإن عقلك غير مرتب وتسهم أنت في ذلك بل إنك السبب الأول والأخير، فالذاكرة ليست إلا عقل مرتباً تصف نفسك بأنك شارد الذهن ضعيف الذاكرة فإنك ستستسلم لهذه الفكرة بعد أن قمت بتأكيدها ولن تجامل حتى مجرد محاولة معالجة هذا الوضع، والمقابل لهذه الحالة هو قيامك بدعم نفسك دعماً معاكساً بمعنى أن تؤكد أنك تستطيع تذكر كل شيء إذا ما كان لا بد من ذلك وستجد أن الأمر ليس بهذه الصعوبة التي توقعتها، نحن في زمن تزدهم فيه أوقاتنا بمشاغل متعددة ومواعيد تتراكم بسرعة فإن لم نقم بالتعامل معها أولاً بأول فإنها سوف تتراكم وتسهم في تشويش أذهاننا لذا فإن عدونا الأول في هذه الحالة هو التأجيل وعدم إنجاز مواعيدنا، في هذا الجو القلق فإننا نحتاج كذلك إلى أراحة عقولنا بالاسترخاء والرياضة وتصفيتها شيئاً فشيئاً.

إن طاقاتك العقلية أكبر بكثير مما تتصور لكنها تحتاج إلى مزيد من التمارين وحتى تؤدي بالشكل المطلوب، ثم قل لنفسك لن أخشى شيئاً بعد الآن.

١٠٠ ... عادة سيئة!

كثيرًا ما نتناوبا حالات نشعر فيها أننا نغرد في عالم آخر بعيدًا عن الواقع! وما ذاك إلا لأن عقلنا مثقل بأفكار مشوشة وهموم عشوائية، ولكي نتخلص من هذا الضياع والشروود ينبغي أن نعيد إلى عقلك صفاء بالرياضة والاسترخاء والتأمل.

امض في مشاريعك حتى النهاية

عادة سيئة: انطفاء الحماس

قد تبدأ مشاريعك بهمة عالية ثم تجد عزيمتك تفتت شيئاً فشيئاً؛ فيقل جهدك ولا تهتم بما تفعل وكأن الأمر لا يعنيك، ويستمر معك ذلك حتى يصبح الهدف غير واضح، وربما رفعت يدك نهائياً، وأصبحت بخيبة الأمل وتوقف طموحك.

قد يحدث هذا أحياناً تبعاً لمؤثرات خارجية ورسائل من آخرين وقد يلقي أحدهم ملاحظة صغيرة تطفئ كل الذي في داخلك من حماس وربما خبا الحماس دون سبب خارجي وفي الحالتين؛ فإن ذلك مرده إلى الخوف من الخسارة والتردد ومحاولة تغليف ذلك بإبهام نفسك أنك تريد تنويع الخيارات فتبدأ في القفز بين موضوعات كثيرة؛ ما يبدد جهودك ويضيع طاقتك!

إن محاولاتنا الدائمة لتوفير أكبر عدد من خانات النجاح قبل الشروع في أي مشروع هو أحد أسباب تثبيط العزيمة فبدلاً من الخوض في الموضوع ومباشرة نبدأ في التردد والتوقف كما إن خيبات الماضي قد يكون لها أكبر الأثر في تثبيط العزيمة فهي تصبح تجارب سالبة وخبرات معوقة في حين أن الناجحين دائماً يحولون العثرات إلى خبرات، والدروب المغلقة إلى خيارات أخرى للولوج إلى عوالم النجاح.

هناك أفكار تبدو صغيرة لكنها ناجحة ومجربة في هذه الحالة؛ منها مثلاً تعويد نفسك على القيام بأعمال إيجابية دون انتظار أي مكافأة معنوية هذا يجعلك بمنأى عن آراء الناس ويحميك من الاحتياج لسماعها.

١٠٠ ... عادة سيئة!

القاعدة الذهبية هي شحن نفسك بمزيد من الطاقة فلا تجعل لهابك وراء النتائج النهائية ينسبك الفرع بالنجاحات الصغيرة التي تحققها في طريقك إلى الهدف الكبير.

اجعل رغبتك في النجاح فوق أي محاولات للتشيط سواء تلك التي تأتيك من الخارج أو من دواهلك، ولست محتاجاً تقويم أحد لعمل أنت مقتنع به، اجعل من ضيائات الماضي جسر عبور نحو نجاحات المستقبل.

اتخذ قراراتك ببساطة، ودع الحياة تمضي

عادة سيئة: الخوف من الفشل

تبذل مجهوداً مضاعفاً لاتخاذ قرارات صغيرة وتتفقد وقتك في التردد ثم قد لا تتخذ قراراً مع أنك تعلم أن القرار هو أول درجات العمل الناجح. إذا أردت النجاح فلا بد لك من المرور بتجارب فاشلة.

حتى اختيار الوقت المناسب لمشاهدة التلفاز، وموعد الخروج، ونوع الحذاء تصبح مشكلات معقدة عندما تحتاج فعلاً إلى اتخاذ قرار إزاءها، تعجب من ذلك، ولا تعتقد أن مثل هذه الأمور الصغيرة يمكن أن تشغل بالك إلى هذا الحد ولو واجهت نفسك لعلمك أنك تخشى الوقوع في الخطأ فقط ولو كان الأمر لا يستحق هذا العناء؛ فالتردد يولد بداخلك إحساساً بأنك بالفعل غير قادر على اتخاذ أي قرار، وأنت ستقع في الخطأ بسهولة، في حين أن الأمر برمته ليس ذا أهمية، وكما يقال كثيراً فإن الأخطاء هي التي تبني عليها خبرتنا في الحياة؛ فلماذا لا نتخذ قراراتنا خصوصاً في هذه الأمور الصغيرة، ثم نستفيد من أخطائنا في بناء خبراتنا؟

في الحياة؛ تعامل مع الأمر ببساطة ودون اهتمام وقل ماذا سيحدث لو لبست قميصاً أخضر، خذ أول قميص يقابلك وألبسه أفعل ذلك ولو مرة واحدة ستجد أن شيئاً لم يحدث، أو كن أكثر شجاعة واتخذ قراراً خاطئاً وقف لتستمع بالهزة من النتيجة.

هناك مجموعة كبيرة من الخيارات في كثير من الأمور وستجد أن الاختيار العشوائي قد يكون له نفس آثار القرار المبني على التمهيص؛ إذ أن الموضوع

١٠٠ ... عادة سيئة!

في النهاية أمر أبسط وأسهل مما تتصور، ولا بد للحياة من أن تمضي بجلوها ومرها.

القرارات الصغيرة لن تبني أو تهدم العالم؛ اتخذها بمنتهى البساطة، ووفر على نفسك العناء والمشقة، كن شجاعاً ووفر على نفسك الوقت والجهد.

ابدأ مستقبلك من الآن

عادة سيئة: فوضوية التخطيط

دائمًا ليست لديك خطة متكاملة لمستقبلك وتدع الأمور تمضي هكذا، بل تتغاضى أحيانًا عن النظر إلى المستقبل البعيد ولا تهتم إلا بالأمور الآتية. وضع الأهداف والتخطيط للمستقبل هو المحك في تحقيق الأهداف.

إن من أكبر مشكلات التخطيط للمستقبل هو الانصياع للحاضر الزائف؛ فقد لا يمتلك الشخص شجاعة الوعي بواقعه على حقيقته، وتبدو المشكلة واضحة من حيث عدم الاعتراف بالفشل؛ فالشخص يرى أنه كان من الممكن أن يكون أفضل مما هو عليه الآن إذا نظر إلى موقعه بتجرد وعدم الرغبة في الاعتراف بالفشل يولد رضا مزيفًا بالحاضر وعدم الاتجاه للمستقبل لأن ذلك يعني التغيير وأن الحاضر ليس على ما يرام.

هذا هو هروب واضح؛ فالفوضى قد يصورها البعض لنفسه بأنها حيلة وأن التخطيط يخلق برنامجًا يجب الالتزام به وتنفيذه بدقة وفي ذلك تكاليف معنوية لا يقبلها كثيرون.

إلا أن أهم متطلبات التغيير هو الإيمان أولاً أن لا أحد مسئول عن فشلك سواك، وأن ما تتصوره من أنك ضحية الظروف أو الأبوية أو أساليب التعليم الخاطئة ومن هذه النقطة تبدأ الانطلاقة الحقيقية نحو مستقبل زاهر. يبقى أن اللحظة الحاضرة هي أنسب الأوقات للتغيير؛ فلا تنتظر الغد فليس هناك جديد سيأتي إن لم تكن أنت المبادر لذلك فابدأ الآن وفورًا.

١٠٠ ... عادة سيئة!

وتخلص من وهم لوم غيرك على أخطائك وسوء تصرفاتك.

تحديد أهدافنا بدقة، ومن ثم إيجاد أنسب الخطوات للوصول إليها وبذل جهد حقيقي في ذلك يجعل حياتنا تتغير نحو الأفضل.

لا تؤجل فتجعل الدقائق أيامًا وسنوات

عادة سيئة: التسويق

تتلكأ كثيرًا في فعل أشياء بسيطة وصغيرة لا يستغرق إنجازها إلا دقائق، وتجعل التأجيل أسلوبًا دائمًا في حياتك، وتشغلك الأولويات ماذا يجب عليّ أن أفعل أولاً وماذا أؤجل؟

كما عليك فعله ترتيب الأولويات وإنجاز المهمات المثمرة حتى تصل إلى هدفك المنشود. العلة الكبرى في هذه الحالة أنك تريد أن تشغل نفسك بصغائر الأمور لتجعلها أعمالاً عليك الاهتمام بها، وتشئت بذلك انتباهك عن أهدافك الكبرى الحقيقية، وعن الأعمال التي يجب عليك فعلًا القيام بها، وتسلك في ذلك أسلوب إيهام نفسك أنها أعمال صغيرة ستقوم بإنجازها في أي وقت، وأنها لا تحتاج منك إلى كبير مجهود، وأن لديك ما هو أهم، لكنك فعليًا لا تتجز هذه ولا تلك، بل تشعر بأنك مرتبك ولا تريد أن تفعل شيئًا؛ وبهذا فإنك تعقّد حياتك، وتصعب كل تفاصيلها.

وتكون نتيجة هذا تراكم أعمال كثيرة، تجد نفسك غارقًا فيها، وقد لا تجد حتى وقتًا للتفكير في عمل شيء تجاهها.

قم بإخراج هذه الأشياء من رأسك عن طريق إنجازها أولاً بأول حسب الأولويات والأهداف المرجوة منها في صنع مستقبل مشرق؛ فالأهداف المستثمرة تأخر أولويتها في الإنجاز وهكذا دواليك حتى لا تصبح عقبات تصنعها بنفسك، وتتوقف أمامها حائرًا.

١٠٠ ... عادة سيئة!

وتبدو أكبر المشكلات دائماً هي: بماذا أبدأ؟ وما الذي علي القيام به أولاً؟ وتنسى أنك لم تقم بعمل حقيقي. فماذا لو أخرت بعضها لحساب إنجاز البعض الآخر فهذا خير من تراكمها فلا تجعل الخيارات نافذة للتردد، قم بإنجاز أول ما يعن لك، وستجد أنك تخفف كثيراً عن نفسك.

تذكر أن التأجيل لا يحل مشكلة، بل يستدعي غيرها من المشكلات ليراكم بعضها فوق بعض.

ابتعد عن الفوضى وعش منضبطاً

عادة سيئة: صعوبة الانضباط

لا تستطيع أن تسير قدماً في أي مشروع بانضباط على الرغم من أن كل الخطى ممكنة والطريق واضح، لأن الانضباط في الطريق الطويلة المليئة بالأشواك والمنغصات عملية شاقة تتضاءل خلالها الدوافع، ويتسلل بها اليأس والاستسلام إلى القلوب.

الطريق إلى تحقيق النجاحات طويل، ودروبه غير سالكة، وأسلاكه شائكة والمسير فيه شاق، وخلالها تتضاءل الدوافع ويتسلل الاستسلام إلى النفوس، ويكون اليأس هو النتيجة، والتوقف عن العمل والإنجاز هو الديدن والعادة، ويكون المخرج من هذا الوضع هو المثابرة، وبذل الجهد، والرغبة الجامحة، والانضباط يكون سر الاستقرار والاستمرار، اعلم أن الانضباط سلوك يمكن اكتسابه عن طريق المران المستمر والجدية فهو ليس صفة يولد بها الإنسان حتى تتحجج بأن غيرك منضبط، وأنت لا تتصف بهذه الصفة، لكنك حين اعترافك بهذا تكون قد وضعت قدمك في الطريق الصحيح.

فالاعتراف أولاً بأنك مهمل، وأنت تحتاج إلى مزيد من بذل الجهد والاهتمام حتى تكون شخصاً منضبطاً هذه خطوة أولى، ثم بعد ذلك عليك بالتعامل مع كل تفاصيل حياتك وفق هذا المفهوم الجديد، واعلم أن كثيرين منا يفعلون بعض الأشياء الخاطئة، وهم يعلمون في قرارة أنفسهم أنها خاطئة، وحجتهم في ذلك أنهم مهملون بطبيعتهم، ولا يستطيعون تغيير ذلك، وهذا خطأ فادح.

١٠٠ ... عادة سيئة!

ولماذا لا تجرب مع نفسك أساليب الثواب والعقاب؟ كأن تكافئ نفسك بأشياء تحبها إذا ما استطعت السير قدمًا في أمر منضبط بالشكل الذي خططت له، والعكس صحيح.

الانضباط سلوك يمكن اكتسابه بالمشاهدة والعمل الجاد ولا يولد الإنسان به، فليس هناك شخص منضبط بنفسه وآخر مهمل بطبعه الأمر ليس وراثيًا، فقط عليك تدريب عقلك أن يكون منضبطًا لا مهملاً.

تخلّ عن (الوجبات الجاهزة)

عادة سيئة: اهتزاز الثقة

إحساسك بأنك لا تحقق النجاحات إلا بتدخل شخص آخر في العمل الذي تقوم به، أو أن تكون ضمن جماعة، هذا الشعور قد يشل أفكارك ويعطل مواهبك، ويشعرك باحتياجك إلى التوجيه والقيادة حتى تتمكن من الإنجاز، ويجعلك متفوقاً في جلاباب غيرك!

تذكر دائماً أن لك أفكارك التي تستحق المتابعة، فلا تكن سلبياً وتنتظر الآخرين يفكرون نيابة عنك، ثق في نفسك وفي كفاءتك، وتحمل مسؤولية ما يقع عليك سواء من الفشل أو النجاح.

إحساسك أنك تحتاج إلى قيادة آخرين ومتابعتهم حتى تستطيع أن تمضي في إتمام مشروعاتك حتى النهاية، يدل من ناحية على أنك لا تستطيع العمل إلا إذا توقعت مكافأة معنوية يقدمها لك مشاركونك في أي عمل على شكل استحسان أو مديح أو نحوهما، وأنك من ناحية أخرى تحبذ الاندماج في أعمال جماعية خططها موضوعة من قبل آخرين؛ لأن ذلك يقلل إحساسك بالمسؤولية، فهناك آخرون سيشاركوك وزر أي أخطاء محتملة.

بداية تخلّ عن الاعتماد على الآخرين واعمل وحيداً، ليست هذه دعوة إلى عدم المشاركة عموماً، لكنها تعني أن هناك أعمالاً يجب أن تقوم بها بنفسك، ثم أوجد جواً حماسياً للنجاح وادخل في تحديات تجعل العمل مثيراً.

١٠٠ ... عادة سيئة!

واعلم أن كل ما تقوم به ذو قيمة، ولا تحتاج إلى تقويمه من قبل آخرين، ولا إلى محفزات.

حدد طريقك وأهدافك، ثم ابدأ في تحقيقها، وستجد أنك لا تحتاج إلى أحد لبث الحماسة فيك.

فإذا كان سر اهتمامك بالآخرين هو إيجاد خطة فإنه يمكنك القيام بذلك بنفسك.

ولتعلم دائماً أن الخطط الموضوعة مسبقاً ليست بالضرورة مناسبة لنا حتى وإن كان آخرون قد جربوها وأصابوا نجاحاً.

اعتمد على نفسك؛ فلست محتاجاً أن تعمل وسط الجماعة لتشعر بالأمان، وكما للناس أفكارهم فلك أنت فكرك وأهدافك.

لا تعاقب الآخرين بالتأخير لإثبات ذاتك

عادة سيئة: التأخر

((سأنتأخر)) هذه الكلمة كأنها أصبحت لصيقة بك ترنّ في أذنيك دائماً لدرجة أنها تشكل لك حاجساً، بل أكثر من ذلك فأنت دائماً متأخر على أي موعد وحتى وإن لم تكن هناك معوقات مثل ازدحام الطرق .. إنك تريد أن تقول (أنا موجود)! في دواخل نفسك العميقة التي لا تستطيع رؤيتها بسهولة؛ فإن التأخر قد يكسبك أهمية، وتشعر عندما تتأخر وينتظرك الآخرون بقيمتك؛ لذا أنت لا تتأخر لأنك لا تملك معينات الوصول مبكراً، لكنك تتأخر متعمداً حتى وإن لم تكن تعي ذلك، ربما يبدو لك أن الذي ينتظر هو الشخص الأقل أهمية؛ لذا تشعر بالحرج الشديد إذا وجدت أنك قد حضرت مبكراً.

هناك بعض الناس يشعرون بلذة وإثارة عندما يكونون في سباق مع الزمن؛ لذا يتأخرون ليشعروا أنهم في مغامرة وهم يركضون باتجاه الموعد.

إن أهم ما تحتاجه حالتك هذه هو إشعار نفسك بأهميتها، ووضع نفسك الموضوع اللائق بها، وأنت لا شك تستحق ذلك، وحتى لا يكون هذا مجرد حديث؛ ابدأ بإنجاز مهمات تعلم أنك تستطيع القيام بها بمنتهى النجاح؛ لحظتها ستجد أنك بالفعل قد استعدت ثقتك في نفسك.

حاسب نفسك واسألها: هل أتعهد جعل الآخرين ينتظرون؟ ستجد أنك أجبت بنعم إذاً أنت تريد إثبات أهميتك مواجهة الآخرين، والدخول معهم في صراعات، وهذا ناتج من شعورك بعدم الأهمية الذي يولد لديك هذه العدائية تجاه الآخرين،

١٠٠ ... عادة سيئة!

كن شجاعاً، واعترف بهذا، وقم بالتعامل مع غضبك إن كنت تحس بالغضب من الآخرين بالطريقة المناسبة، كأن تعبر عنه وتقوم بإفراغه بطرائق مناسبة بدلاً من إفراغه في وجوه الآخرين الذين لا ذنب لهم في إحساسك هذا.

التأخير يكون في الغالب نتاج أشياء لا علاقة لها بالوقت؛ فقد يكون محاولة لإثبات الذات أو ردة فعل لغضب تجاه الآخرين.

املاً الفراغ، واطرد الشعور بالوحدة

عادة سيئة: الشعور بالعزلة

تحس بمسافة بينك وبين الآخرين! ورغم مشاركاتك المتعددة اليومية معهم تحس أنك وحيد ويصل الأمر إلى درجة قد تحس معها أن الذي يتحدث لست أنت وإنما شخص آخر!!

إن الإحساس بالفراغ والمساحة بينك وبين الآخرين بهذه الطريقة هو في الأصل شيء من عدم الرضا عن النفس، وعدم القدرة على تشكيل حضور مقنع وهذا سببه البسيط انعدام الغاية والرؤية: ما يولد ارتباكاً وعدم القدرة على الإدلاء بأي رأي أو فكرة؛ فتكون جميع المشاركات عابرة وسطحية وليدة اللحظة.

حدد مكانتك الحقيقية من خلال التهاور مع ذاتك بموضوعية ووضوح؛ حدد مكانتك الفعلية عند الآخرين واجعل حضورك متمماً بالثقة وجذب اهتمام الآخرين بعيداً عن الارتباك والتلعثم والخجل وما شابهها.

واعلم في النهاية أنك شخص رائع تمتلك من الأشياء التي تجعلك كذلك؛ فلا تهمل هذا وعزز من خلال اكتشاف الأشياء الجيدة التي قمت وتقوم بإنجازها وستجد أنك تستحق بالفعل كل تقدير واحترام.

وتذكر أن الشعور بالقوة والثقة دائماً ما يعزز في دواخلك الحماسة والطموح والرغبة في أن تكون شخصاً مهماً ومؤثراً وفاعلاً في مجتمعك ومعتزاً بنفسك، وبذلك تشكل حضوراً كبيراً، بل تكون مشار اهتمام الناس ومقصدهم.

١٠٠ ... عادة سيئة!

تستطيع رفع مكانتك بين الناس وردم هوة الفراغ بمزيد من التواصل والإرادة وتنمية مهارات الحديث وتعزيز تقديرك لذاتك.

لا تنتظر حتى يدهمك الوقت

عادة سيئة: المماطلة

مع تقديرك التام لأهمية ألا يدهمك الوقت فإنك لا تهتم وتجد نفسك في مواجهات حاسمة مع كل ما هو مرتبط بوقت.

لا تترك هاجس القلق على كوارث محتملة يسيطر عليك، وعزز شعورك باليقين.

لا تدع الشك غير المنطقي في أشياء واقعية يفوت عليك الفرص المضمونة التي تستدركها بعد فوات الأوان.

تتجاوز أشياء كثيرة ببساطة كأنها غير مهمة رغم علمك التام بمدى أهميتها، مثل خزان الوقود في السيارة تهمله وحتى عند ذهابك إلى المحطة فإنك لا تقوم بتعبئته؛ ما يسبب لك حرجاً وانزعاجاً بعد يوم أو يومين حتى بضع ساعات.

مثل هذا الشعور أحياناً يكون نابغاً من النظرة الآنية للأمور فبعضهم لا يطمئن إلى ما سيحدث بعد أيام؛ إما لعدم ثقته في الظروف أو حتى خوف المفاجآت، حقيقة أننا لا نستطيع أن نتنبأ بما سيحدث، لكن يجب ألا يكون الاحتياط لدرجة عدم الثقة فيما احتمال حدوثه مؤكداً إن لم يكن حتمياً فبعضهم يقول له شعوره اللاوعي: إنك ربما ستفقد السيارة إذاً لا حاجة إلى أن تضع فيها وقوداً لذلك الحد، ونتيجة لهذه النظرة الغامرة تفاجأ في كثير من الأحيان بالموشر وهو يندرك وقد تكون لحظتها بالطريق السريع، ولا يوجد مكان حولك للتزود بالوقود هذا يجعلك تعيش لحظة من التوتر، وقد تكون الحاجة إلى هذا

١٠٠ ... عادة سيئة!

الشعور هو ما يدفعك إلى جعل الوقود منخفضًا، فأيامك وحياتك باردة ليس فيها مشيرات وأنت تحاول إيجادها.

لا بد من التخلص من هذه العادة السيئة سواء فيما يتعلق بالوقود أو غيره. اجعل لكل شيء ميقًا وموعداً تفعله فيه، فكل ما لديه مؤشر ينبه للخطورة، اجعله ملزمًا لك حتى وإن لم تكن محتاجًا ستجد أنك بهذا قد تجاوزت عددًا من العادات السيئة ونتائجها.

ترك الأمور تجري هكذا دون اهتمام، ناتج عن عدم الثقة بالذات وفقدان الإحساس باليقين، وكل ما عليك فعله لا تتركه للاحتتمالات، احسمه دون تردد حتى لا تندم على فواته.

حَفْزُ ذَاكَرَتِكَ حَتَّى لَا تَفْقِدَ أَشْيَاءَكَ

عادة سيئة: النسيان

أنت تضع أشياءك المهمة أحياناً في غير مكانها الذي تعودت أن تضعها فيه، وبهذا قد وضعت عوائق صغيرة تبحث عن التغلب عليها؛ فما عليك إلا أن تضع أشياءك في مكان، وتجعل المكان هو من يتكلم.

نعم كلنا مشغولون وهذه حالة عامة لا يكاد يستثني منها أحد، فكل مشاغله التي تملأ رأسه، ولا تبقى: له مكاناً للتذكر، ولكن ألا نستطيع مع هذا أن نتذكر أين وضعنا أشياءنا؟ هل نبحت عن شيء من القدرة على الإنجاز في حال نجاحنا في مثل هذه التحديات الصغيرة كالعثور على المفاتيح مثلاً؟ ربما يكون هذا هو السبب في اندماجنا في هذه الحالة، فإلى جانب انشغالاتنا فإن مثل هذه الأسباب هي التي تجعلنا لا نحاول البحث عن حلول فعّالة لهذه المشكلات الصغيرة.

التجارب الناجحة جداً في هذه الناحية كثيرة وأفضلها إيجاد علاقة بين الأشياء التي نود تذكرها والمكان الذي تركناها فيه، وهذه في حد ذاتها لعبة مسلية يمكن أن تلعبها مع نفسك، وستجد أنك بمرور الوقت لا تنسى شيئاً. تفاصيل اللعبة كالآتي: عندما أضع مفاتيحي في الطاولة التي أمام التلفاز أقول لنفسي: تركتها هنا لأشاهد فيلم السهرة، وبلا شك عندما أسأل نفسي: أين مفاتيحي؟ فإن ذاكرتي ستقول بسرعة: إنها في الطاولة أمام التلفاز تشاهد الفيلم، وهكذا إن كان في المطبخ أو تحت الوسادة أو غيرها، كذلك يمكنك الربط

١٠٠ ... عادة سيئة!

بين الأرقام وأشياء أخرى في ذهنك، وهذا يساعدك في تذكر التواريخ ورقم الموقف الذي أوقفت فيه سيارتك وغيرها .

نشط دماغك وتمتع بجعل البحث لعبة مسلية، واسأل نفسك في الختام: هل أحاول إشغال الآخرين بي لبحثوا معي ويهتموا بأمرى وأوجد نفسي بذلك أهمية؟!

لا تستسلم للتوقعات السيئة

عادة سيئة: التعثر والاصطدام

تشعر كأن الطريق أمامك ضيق، وأنت تتعثر في كل شيء، فتكسر الأواني وتحطم كل ما هو أمامك فهذا الشعور ينسحب على سلوكك الذي يتوافق مع هذا الاعتقاد، ما عليك إلا تعزيز الثقة والإحساس بالتوازن باستخدام مهاراتك الحركية.

إذا رسمت خارطة طريق لأهدافك فإن هذا يعزز إحساسك بغايتك، ويمكنك من ضبط خارطة حياتك، فإنك لا تضل طريقك.

طالما أنك غير مصاب بمرض عضوي، يسبب عدم التوازن والاصطدام بالأشياء، فهذا مجرد إحساس أوجده أنت واستسلمت له فلا يمكن أن يكون هناك شخص معرض للحوادث بنفسه فهذا ضد العقل والمنطق.

إنها إحدى الحالات الطفولية فالأطفال قبل مراحل الإدراك معرضون دائماً إلى مثل هذه الحوادث. فهل ما زالت هذه الحالة في دواخلك وقد كبرت؟ بقليل من التركيز والاقتناع ابتداءً بأنك لست جاذباً للحوادث تستطيع مثلاً ببساطة التخلص من هذا الشعور، وزيادة على ذلك قم باختبار نفسك عن طريق وضع أشياء في خط سيرك، سواء في الغرفة أو في الصالة، وتدرب عملياً على تجاوزها دون الاصطدام بها؛ فهذا التمرين مفيد جداً يكسبك الثقة من ناحية، ويؤكد لك من ناحية أخرى أنك لن تصطدم بشيء طالما أنك متنبه.

واعلم أن الوجهة المادية هي انعكاس للوجهة المعنوية، بمعنى إن كانت أهدافك

١٠٠ ... عادة سيئة!

في الحياة واضحة، وشعرت يوماً بعد يوم أنك تمضي في اتجاه أهدافك بثبات فإن لذلك تأثيره الكبير جداً على الوجهة المادية، وهذه الثقة تنتقل تلقائياً من المعنوي إلى المادي، فانظر إلى حياتك وخط سيرك، وقم بتحسين خطاك إلى المستقبل.

ليس هناك إنسان جاذب للحوادث بذاته فلا تستسلم لمثل هذا الشعور وتجاوزه بالإيمان بأنه غير منطقي، وعزز إحساسك بالتوازن بوساطة بعض التدريبات الحركية.

عش حياتك وفكر بإيجابية

عادة سيئة: أوهام الانتحار

تفاضل بين طرق مختلفة للانتحار وإنهاء الحياة، وتقول أحياناً أنه الأفضل بالنسبة إليّ الانتحار بالكهرباء فإنها أقل إيلاًماً، وتطرد عن ذهنك أفكار الانتحار بالوسائل المؤلمة مع أنك لا تتوي الانتحار.

هذا الشعور نتعامل معه دائماً بصورة عابرة: لأننا نقول في أنفسنا: إننا لا نود الانتحار فنسخّف هذه الأفكار، لكن إذا دققنا في الحالة قليلاً لعرفنا أن هذه ربما تكون إحدى أعراض الاكتئاب.

بعض الناس لديه إحساس بأن هناك من سيبكون عليه ويفقدونه حال موته ولأسباب متعددة فإنه يتعجل هذه اللحظة التي يشعر فيها بقيمته، ومن ناحية أخرى قد يرى بعضهم أن الانتحار يجعل له دوراً بسبب ما يشعر به هذا الشخص من السلبية وأنه ليس له أي أدوار إيجابية؛ فإنه يعتقد أنه بالانتحار يفعل شيئاً عجز عنه في حياته العادية.

للتخلص من هذه الهواجس اقنع نفسك دائماً بأن الحياة جميلة، تستحق أن نعيشها، وأن نستمع بالنجاحات التي نحققها فيها، فكلما كانت حياتنا مليئة بالنجاحات والأفكار الطموحة والنظرة إلى المستقبل قلّت هواجس الانتحار والتخلص من الحياة.

فوق كل هذا فالانتحار خروج حقيقي من الدين وفيه عدم الرضا بما هو مقسوم لك وهو أغبى ما يمكن أن يفعله المرء.

١٠٠ ... عادة سيئة!

ولأننا نتحدث عن حالة خطرة فعليك اللجوء إلى طبيب نفسي إذا كنت تحس فعلاً بمرارة الحياة مترافقة مع الرغبة في الانتحار، ففي حياتنا بعض الأفكار التي يجب التعامل معها بكل اهتمام.

الحياة جميلة إذا استطعت التعامل معها بإيجابية، وكلما خلقت فرصاً للسعادة تضاءلت الأفكار السلبية في حياتك.

البساطة أقرب الطرق إلى النجاح

عادة سيئة: التعقيد

تجد أنك تستغرق في تفاصيل التفاصيل حتى عندما يكون العمل الذي تنوي إنجازه بسيطاً ولا يتطلب تخطيطاً، وتهدر الوقت في ابتكار طرق وأساليب لا داعي للجوء إليها مع بساطة العمل، وفي كل ذلك تبحث عن الشعور بالتحدي في الأمور الصعبة والمعقدة!

الحياة ليست كلها معقدة؛ وليس كل الطرق بها عوائق وحواجز؛ بل إن هناك طرقاً سالكة لا يحتاج السير فيها لكثير عناء، بل تقتصر عليه الطريق والوقت للوصول ولا تستهلك من الجهد الشيء الكثير وتحفظ الطاقة داخل الجسم من الهدر.

بعض الناس لا يعلم أن السهولة والتعقيد وجهان لعملة واحدة وهما طريقتان لإنجاز المهمة فقط، وأنت إذا بذلت جهداً كبيراً ومعقداً، أو بذلت جهداً بسيطاً فإن الغاية المتحققة هي المقياس لعملنا، فلماذا نربط السهولة بعدم الجودة؟ فعندما نقيم عملنا بما نبذله من جهد وليس بالنتائج النهائية فإننا نظلم أنفسنا كثيراً، نعم، إننا دائماً نريد أن نقول إننا بذلنا جهداً مقدراً، وهذا يشعرنا بقيمة العمل ومن ثمَّ بقدراتنا. لمعالجة هذه الحالة، ثق أولاً بقدرتك وبموهبتك بل ضع تحدياً في تبسيط الأشياء كأن تقترح أقل وقت وأبسط طريقة لإنجاز أي مهمة وحتى يكون الأمر معززاً لك نفسياً اجعل المحصلة النهائية هي المقياس لما تقوم به وليس الجهد المبذول.

١٠٠ ... عادة سيئة!

افخر بنفسك وبمواهبك ونمّ في ذاتك الشعور بأنك ناجح، ولا يحتاج ذلك إلى أي إثباتات، إنما فقط نحتاج إلى تبسيط أمور حياتنا وعدم الخوض في تفاصيل ما لا داعي للخوض في تفاصيله؛ حفاظًا على وقتنا وطاقتنا التي نحتاجها، أليس من الغباء أن نبذل ساعات في عمل لا يستغرق إنجازه فعليًا سوى دقائق معدودة لنقنع أنفسنا بعظم ما قمنا به؟

وقتك وطاقتك أكبر قيمة من أن تبددها في سلوك طرق بعيدة في حين أن السهولة توصلك إلى أهدافك مباشرة.
تذكر أن الأعمال الكبيرة لا يمكن إنجازها إلا بعد أن تنتهي من جميع الأشياء الصغيرة.

لا تستسلم؛ ابحث عن الأفضل دائماً..

عادة سيئة: الاستسلام

تؤمن بأنك غير قادر على التحكم في أفعالك، وأنتك تسير في الحياة وكأن شيئاً يجرفك، وتؤمن تماماً بأن ما سيصيبك لم يكن ليتخطاك مهما فعلت، وما كُتب لك لا بد أن تراه عيناك، ولكن كل هذا لا يعني الاستسلام ودفن الشخص نفسه في الحياة فإن الله خلق الموت والحياة.

خلق الله الموت والحياة؛ خلق الموت وجعل له أسبابه وخلق الحياة وجعل لها أسبابها، وأمرنا بعمارة الأرض والسعي في منابها، والأكل من رزقها، وجعلها وسيلة لغاية، وأمرنا بركوب هذه الوسيلة الشريفة حتى نصل إلى غاياتنا الشريفة.

نعم كمسلمين يجب علينا الإيمان بالقضاء والقدر، وهذا ليس الاستسلام المعني فكثير من الناس يقعدهم الاستسلام عن القيام بأي مبادرة، ويعلمون أنفسهم بأن ذلك إيمان بالقضاء والقدر، لكننا مأمورون بالعمل والسعي، إن الدنيا لا تجيء إليك وأنت في مكانك، فلا بد من أن تبادر وتتحرك.

إن حياتنا مجموعة من الأحداث والأفعال المتسلسلة والمترابطة والتي يكون معظمها نتاج مجهوداتنا التي نبذلها، فعلينا دائماً إدارة حياتنا بوعي ومسؤولية والاجتهاد في تحرير أنفسنا من دواعي الاستسلام.

وإلا ما فائدة مواهبنا وقدراتنا الذاتية وطاقاتنا. أليست تمايز بما نملك وبما نستطيع أن نفعل، إن كل هذا قوى دافعة من أجل أن تمضي الحياة بنا إلى الأمام. أهل الثقافات الأخرى ربطوا حياتهم بالخط والنجوم وغيرها من الخرافات؛

١٠٠ ... عادة سيئة!

ما جعلهم لا يخطون خطوة في حياتهم إلا بعد استشارة العرافين والمشعوذين يحدث هذا حتى عند أكثرهم تحضراً وبعضهم تولدت لديه ردة فعل حادة فأنكر كل المؤثرات الخارجية.

نحن كمسلمين حالة خاصة في هذا الأمر، نؤمن بالقضاء والقدر، وبما هو مكتوب علينا ونسعى في طلب حياتنا وأرزاقنا لأننا أمرنا بذلك.

الحياة ليست محطة انتظار لنقضي حياتنا ننظر ما تأتي به الأيام، نعم قد لا نملك تغيير كل شيء لكن نستطيع أن نوجه حياتنا، وليكن إيماننا بالموت دافعنا لتعمير حياتنا، وليست العكس.

ركز طاقتك .. واستمتع بالنجاح

عادة سيئة: التشتت

تجد أنك سريعاً ما تخرج من الموضوع؛ بمعنى أنك لا تستطيع التركيز على أمر واحد، فقد تسمع الجملة كاملة ولا تفهمها؛ لأنك لم تكن مركزاً، تشاهد الفيلم وتخرج منه فجأة، وعندما تعود إلى التركيز تجد أنك قد فقدت نصفه وفقدت المتعة التي أتيت من أجلها.

نحن مشغولون جداً وهذا ما لا يمكن إنكاره .. إن حياتنا المليئة بالمشاغل الخاصة والعامة وإيقاعها المتسارع يجعلنا في حالة من عدم الانتباه والتركيز، هذا عامل خارجي، ويمكن التعامل معه، لكن المشكلة تتعقد؛ لأننا نضيف إليها أنفسنا بأننا مشغولون، ولا يمكننا الاندماج، وهذا شعور خاطئ ووهم نحب أن نعيش فيه؛ ربما لأننا نريد الشعور ببعض الأهمية. بعض الناس يعتقدون أن الذكاء والفتنة يحتمان على المرء أن يكون قادراً على إنجاز أكثر من عمل في وقت واحد، هذه الفكرة خاطئة، لأنها السبب الأساسي في تشتت الذهن، وعدم القدرة على التركيز فماذا لو قممت بالتركيز على أمر واحد ووجهت إليه كل طاقتك؟ لا شك أنك ستتجز بطريقة أفضل، قم ببعض التمارين من أجل التعود على ذلك؛ مثلاً اقترح عملاً يمكن إنجازه في وقت معين لنقل ساعة أو يوماً، ثم قم به عبر خطة واضحة، ومجموعة من الخطوات ركز مجهودك وستجد كم هي النتيجة رائعة، كذلك ابحث عن الأعمال التي يمكن أن تستغرقك تماماً؛ بحيث لا تكون محتاجاً معها إلى الالتفات إلى أي أمور أخرى.

١٠٠ ... عادة سيئة!

حاول مرات أن تتسى نفسك في أعمال تحبها، وستجد أنك مندمج فيها تمامًا.

حاول إراحة عقلك من التشويش الذهني الداخلي، والهموم والمخاوف؛ فهو العلاج الناجح لتشتت الانتباه.

سعادتنا ونجاحنا تعتمد على تركيز طاقاتنا، والقدرة على السيطرة على انتباهنا، ومحل هذا الانتباه وتركيز الطاقة هو العقل فالمحافظة عليه بعدم الإرهاق وتشتيت الأفكار.

لا تقتل أحدًا في خيالك

عادة سيئة: التفكير باللامعقول

إن الإنسان لا يحاسب على أفكاره؛ ولكن يحاسب على أعماله؛ لأن ما يجول بالخاطر لا يعلمه إلا الله.

تراودك أفكار غريبة وغير محترمة، تفكر في نتائجها عن طريق السؤال: ماذا سيحدث لو فعلت كذا وكذا، أو لو قمت بصفع المدير أمام الموظفين، أو لو ... إلخ عندما نزلت الآية (إن تبدو ما في أنفسكم أو تخفوه يحاسبكم به الله ...) خاف الصحابة من ذلك وتحدثوا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم في ذلك حتى نزلت الآية النسخة: (لا يكلف الله نفسًا إلا وسعها ...) تنفسوا الصعداء بعد أن قالوا أيحاسبنا الله على ما يحيك بأنفسنا؟

إن تشتت الذهن والصعوبة في التجميع وعدم القدرة على التركيز والانتباه هي نتاج عدم الثقة في النفس، والخوف من فقدان سيطرتك على نفسك، وتقوم بفعل خارج عن التوقع، ومن ثمَّ تحسب النتائج، وتفكر في كل الاحتمالات الممكنة لتختار لنفسك أهونها لا تخف فهذه الحالة موجودة لدى عدد كثير من الأشخاص.

عمومًا أنت شخص غير مؤدٍ، ولن تقوم نهائيًا بهذه الأفعال التي تخاف منها، لكنك تحتاج إلى بناء الثقة وثقة أنك لن تقوم بهذا فقط.

بناء الثقة يتم غالبًا عبر الأصدقاء والمقربين بأن تتعلم أولاً أن تقدر مدى ثقتك فيهم، وكذلك مدى ثقتهم بك، وهناك طرائق يلجأ إليها دائمًا في مثل

١٠٠ ... عادة سيئة!

هذه الحالات؛ وهي ألعاب الاعتماد على الأصدقاء، والعكس بأن يسلم كل إلى الآخر في أحد الأمور تماماً أنت بذلك تُعلي قيمة ثقتك في الآخرين، وتشعر بمدى أهميتك لدى من سلموك زمام أمورهم تماماً. وهناك نصائح أخرى للتخلص من هذا الشعور فلماذا لا تجرب الرياضة أو القراءة أو أي نشاط آخر لإخراج طاقتك.

أنت شخص جيد تحتاج إلى ترميم جدار الثقة في نفسك ودعم إيمانك بقدرتك على التخلص من الضغوط الحياتية.

لا تبدد طاقتك في الغضب..

عادة سيئة: الصياح والعصبية

تستمرى الغضب ولا تتركه حتى بعد أن تنتفي أسبابه، وتصبر على أن تكون غاضباً أطول فترة ممكنة، ولا تحب أن تعود إلى هدوئك وأنت من هذا الفعل لا تريد إلا أن تظهر أمام الملأ بأنك قوي ومسيطر على الأمور؛ بل تبحث عن الإثارة.

الغضب ليس حالة سيئة في حد ذاته فهو استجابة صحية وطبيعية لحالة محددة، فهناك غضب محمود يوقف بعض الأشياء غير المستحبة، ويضعها في مساراتها الصحيحة، وللغضب أسبابه المعروفة الموضوعية، لكن المشكلة تكمن في الاستمرار فيه؛ ما قد يؤدي إلى حدوث اضطرابات نفسية أو حتى جسدية أو أخرى لا تحمد عقباها.

الرغبة في استمرار الغضب قد تكون غطاء لمشاعر أخرى تفضل ألا تختبرها ولا تعترف بها ولا تحب أن تظهر على السطح فتقوم بالتمويه وبالتغطية عليها عبر استجلاب الغضب أو الاستمرار فيه، وأحياناً قد يكون ذريعة لإيجاد موضوع تؤمن به وتدفع عنه، عبر إيجاد شعور عاطفي تجاه شيء معين فهذا نتاج الفراغ العاطفي الذي يحس به الشخص.

وقد يكون الغضب حافزاً للقيام بعمل وصنع تغييرات في حياتك يصعب تغييرها قبل أن تتمكن من قلب الأشياء بسبب ثورة الغضب العارمة.

وقد يكون فيه تعميق الإحساس السالب حتى تكون ردة الفعل الإيجابية قوية،

١٠٠ ... عادة سيئة!

وقد يكون لإجبار الآخرين على الاستماع إليك واحترامك.
لا بد من أن تكتشف أسباب تفجر غضبك، ومن ثمَّ محاولة معالجتها فإن كان
الغضب غطاء لمشاعر أخرى فاعمل على مواجهتها وإن كان للحاجة إلى إيجاد ردة
الفعل الإيجابية فهذه لا تحتاج إلى كل هذا.

حتى تشعر بأهميتك وقوتك وتجعل الآخرين يستمعون إليك ويحترمونك حاول أن تكون
قيادياً فيهم وهذا يأتي عن طريق تنمية مهارات القيادة لديك.

لا تتماذ في الخطأ ..

عادة سيئة: التصرف بحماقة

تقوم بأشياء غبية سواء في اختيارات صغيرة أو كبيرة ففي كل الأحوال تشعر أنك اتخذت قرارًا خاطئًا.

لست وحدك من يتخذ قرارات خاطئة؛ بل كثير من الناس يتخذون قرارات خاطئة في كثير من الأحيان؛ وهذا ليس لأنهم حمقاء أو أغبياء، لكن هناك أسباب أخرى، الذين يعرفون قيمة ذواتهم ويقدرونها جيدًا هم الوحيدون القادرون على مواجهة أنفسهم، والاعتراف بأنهم قاموا بأشياء خاطئة، ولحسن الحظ أنت أحدهم بدليل أنك تعترف الآن بالقرارات الخاطئة.

يتخذ الناس قرارات خاطئة في حالات أهمها أنهم قد يتخذون قراراتهم في حالات التسرع والتشتت وعدم الانتباه فتكون النتائج غير مرضية لهم. وقد تكون القرارات الخاطئة نتيجة لقرارات أخرى أي متعلقة بها.

قراراتك خاصة بك، وليست في كل الأحوال ملزمة، يمكنك تغييرها والعدول عنها إذا وجدت أنها غير مناسبة، وحاول جعلها خبرة تستفيد منها مستقبلاً في اختيارات صائبة وذات جدوى أكبر من القرارات السابقة.

إن التماذي في أمر لمجرد أنه قرارنا والدفاع عنه باستماتة عمل لا مبرر له، وقد يؤدي بنا إلى ارتكاب مزيد من الأخطاء، وحينها قد يصبح التصحيح صعبًا جدًا.

١٠٠ ... عادة سيئة!

دائمًا نحن نتخذ قراراتنا لتحقيق المنفعة أو المتعة فإذا لم تتحقق النتائج المرجوة فالقرار خاطئ، ويجب تغييره فورًا فهذا أجدى من محاولات التبرير غير الموضوعية.

لا تقف عند خطئك اللاإرادي طويلاً، ولا تهدر وقتك بالتعميم على الخطأ، بل تعلم من أخطائك لتقلل من خسائرک المهدرة.

ابن صروح الحب فيه قلوب الآخرين ..

عادة سيئة: استجداء الحب

لا تشعر بالحب حولك، وأنت مستعد لدفع أي ثمن من أجل الشعور بأن الآخرين يحبونك ويقدرونك.

انشر محبتك على الآخرين وستتوشح محبتهم من دون استئذان.

الحب لا يفرض فرضاً، ولا يباع أو يشتري، فلا تفكر أن تكون محبوباً من قبل الآخرين، وأنت تفتقد مقوماته. ولا تحاول أن تدفع ثمناً مادياً من أجله حتى تجعل نفسك محبوباً فإن فعلت هذا فسوف تصاب بهلوسة، وتجد الرفض من الآخرين لأنك تريد فرض نفسك على الآخرين؛ مما يدخل الشعور بأنك غير محبوب، وكأن الناس تفرقوا من حولك.

الحب انعكاس لمشاعرنا تجاه الآخرين فإن كنا نحب الآخرين بصدق؛ فإن ذلك سينعكس على تصرفاتنا تجاههم، والحب لغة سريعة الوصول إلى الآخر فسيفهمونها ويردون علينا بها ويبادلوننا حباً بحب.

الحب عملية تبادلية فكن دائماً صاحب المبادرة حتى تجني ثمرة ذلك، وهناك طرائق كثيرة توجد لنفسك بها مساحة في قلوب الآخرين.

حاول دائماً أن تكون إيجابياً في مجتمعك كأن تشارك في الأعمال الخيرية والنشاطات الاجتماعية. ولا تخف من أن تعطي الآخرين وتمد إليهم يدك، فهذا ما يجعلهم يحبونك أكثر وأكثر.

١٠٠ ... عادة سيئة!

ثم تعلم القاعدة الذهبية وهي أن تحب نفسك أولاً قبل أن تتوقع حب الآخرين
حب نفسك بتقديرها ووضعها في مكانتها اللائقة، هذا يجعلك تقوم بأعمال
تناسب تقديرك لذاتك، ويجعل الآخرين ينظرون إليك بتقدير واحترام.
وجه طاقتك إلى ما يجعلك جديراً بالحب الذي تطلبه من الآخرين، ثم لماذا
لا تقوم بأفعال ممكنة التحقق تجعلك نجماً اجتماعياً يحبك الآخرون ويتقربون
منك؟

اصنع طقساً من الحب عطاء وأخذاً وستجد أنك محبوب، وأنت محاط بالإعجاب في
مجتمعك.

حاجاتك أولاً؛ ثم الآخرين ..

عادة سيئة: تقديم مصالح الآخرين

تهرع لمساعدة الآخرين لدرجة قد تقوم معها بمصادرة احتياجاتك الخاصة، وتغيير خططك بما يتوافق وتحقيق مصالحهم، وتعمل على تكريس وقتك وحياتك من أجل الآخرين؛ لأن ذلك يبتعد بك عن مشكلاتك الخاصة.

لا شك أن الاهتمام بمساعدة الآخرين يصنف ضمن خانات النبل، لكن لكل شيء حدود بمعنى لا يجب أن يكون ذلك على حساب مصالحك وأولوياتك. هنا تبدو الحدود الواضحة التي يجب التوقف عندها، وإن تماديت ستجد نفسك قد كرست حياتك كاملة لقضاء حوائج الآخرين مهملاً حاجات نفسك.

لكن هل الاهتمام بالآخرين يكون في كل الأحيان نابغاً من غايات نبيلة طبعاً لا، فأحياناً يكون الاهتمام بالآخرين بسبب عقدة النقص وشعورك بعدم الأهلية فتقرر الهروب من احتياجاتك الشخصية التي تجد أنك لا تستطيع إنجازها فتحاول التلهي عن ذلك بإيهام نفسك أنك مشغول بمساعدة الآخرين، وقد يكون الاهتمام بمساعدة الآخرين غير مقصود بذاته، وإنما الهدف منه تلقي الإطراء وعبارات الشاء والمديح، وللخروج من هذه الحالة قم بعكس الأمر، أي: اجعل الآخرين يساعدوك بمنحهم الفرصة لذلك أو طلب المساعدة منهم مباشرة، لكن حاذر من أن تجعل مساعدتهم لك ديناً في عنقك لهم، فهذه من المشكلات التي تواجهنا في تعاملنا مع الآخرين؛ بمعنى أننا نسجل على أنفسنا كل مساعدة بوصفها ديناً ونحاول أن نفي بهذا الدين.

١٠٠ ... عادة سيئة!

أنت شخص نبيل وكريم؛ لأنك تفعل الخير من أجل الآخرين؛ لكن لا بد أن تحدد هدفك من فعلك هذا، ولا تتوقع مكافأة على ذلك فإذا قمت بفعل من أجل أن يحبك الآخرون أو يشكروا عليك فهذا ليس هدفًا ذا قيمة، لكن تقديم المساعدة لإيمانك بضرورتها له قيمة أكبر.

اجعل هدفك في هذه الحياة خدمة الإنسانية دون النظر إلى آراء الآخرين فيك.

تعلم أن تقول: لا؛ فستحتاجها كثيرًا

عادة سيئة: تكلف إرضاء الآخرين

التوازن في اتخاذ القرارات يساعدك في أن تسيير حياتك بشكل أفضل ما عليك سوى أن تعرف متى تقول (لا) ومتى تقول (نعم).
فأنت تفعل أشياء غير مريحة، وغير مقنعة بالنسبة إليك وتقوم بمساعدة أشخاص لا تتراح إليهم، تستغرب من هذا لكنك لا تستطيع تغييره.
رد الجميل والتكلف في إرضاء الناس، والتنازل حتى عن أخص خصوصياتك، قد يجعل رأي الآخرين فيك مقبولاً وهو ما تبحث عنه، ولكنه قد يفقدك الكثير إذا لم تكن متوازنًا في قراراتك تعرف كيف ومتى تقول (لا) ومتى تقول (نعم).
الإنسان بطبعه ميل إلى رد الجميل، قد لا يكون واعياً لذلك، لكنه يتحرك وفقاً لهذه القاعدة أحياناً فابتسامة أحدهم في وجهك قد تلقي على عاتقك ديناً ثقيلاً تنوء بحمله، فتبادر إلى رد الهدية في أقرب فرصة تتاح لك في شكل خدمة مباشرة حتى وإن لم تكن تطيق هذا الشخص، وقد لا تعلم أنك تحتاج إلى تقدير الآخرين فتسارع إلى مساعدتهم بحثاً عن هذا التقدير.

حاول اكتشاف من يحاول استغلالك، وتعلم أن تقول ((لا)) في الزمان والمكان المناسبين؛ الكلمة في حد ذاتها ليست سهلة لمن لم يعتد على قولها، لكنها ضرورية في كثير من المواقف، قلها وتدرج فيها في المواقف من الأصغر إلى الأكبر ومن الأقل خطورة إلى الأكبر خطورة، ستجد أنك شيئاً فشيئاً قد اعتدت عليها، وتستطيع حينئذٍ أن ترفض أشياء كنت تقبلها في السابق على مضض؛

١٠٠ ... عادة سيئة!

فالناس يحترمون القوة ويحترمون الشخص الذي لديه مواقف واضحة وصارمة
ومن يقول: (لا) طبعاً ليس آلياً، بل باختيار الموقف المناسب.
لست بحاجة إلى إرضاء الآخرين في كل الأحوال حتى وإن كان ذلك على
حساب مصالحك وراحتك، لماذا لا تجرب أن تقول (لا) فهناك مواقف لا يناسبها
إلا هذه الكلمة.

لست محتاجاً لكسب ود الآخرين بالخضوع لهم، فالناس بطبعهم لا يحبون التابعين أو
الإمعة؛ عليك أن تعرف قدراتك وحدودك ورغباتك حتى يمكنك اتخاذ قراراتك المتوازنة.

عَبَّرْ عَنْ ذَاتِكَ، وَدَافِعْ عَنْ مَوَاقِفِكَ ..

عادة سيئة: التناقض

لست متأكدًا من شخصيتك، تتذبذب بين عدد من الآراء والأفكار، تكون شجاعًا مقدامًا، وتتحول إلى شخص متردد وتمتلك أفكارًا، لكنك لا تستطيع أن تبرزها، منبسط ومتحفظ بين هذه التناقضات تكاد لا تعرف من أنت.

الإنسان بطبعه يحب المديح والتقدير وهذا الطبع يجعله يكيّف نفسه على حسب ما يطلبه المستمعون، فيغيّر قناعاته ويتلون بجميع الألوان ويلبس جلباب جميع الأشخاص الذين يقابلهم حتى يصل إلى أهدافه من ترضية وكسب الود والاحترام؛ بينما هو كذلك فإنه يفقد ذاته! يبحث عنها فلا يجدها.

تُغيّر التصرفات التي ستظهر على حقيقتك؛ لأنك تبحث عن رضا الآخرين، الذي لا يتحقق إلا بموافقتهم في آرائهم واتجاهاتهم، هذه من الحالات السالبة؛ التي تجعل منك ريشة في مهب الريح لا تستقر على حال، ولا تثبت على رأي فأنت تعيش في حالة من الضياع والتذبذب تكاد لا تعرف من أنت.

البحث عن المديح يعني أنك غير مطمئن إلى ذاتك وشخصيتك، فلا بد من أن تتلقى المديح من الآخرين حتى تعرف من أنت!

تعلم في البداية أن تتخذ مواقف واضحة وتدافع عنها بكل قوة، واعلم أن كسب ود الآخرين واحترامهم ليس بالضرورة نتيجة لموافقتهم في آرائهم ومتابعاتهم في أهوائهم وما تشتهي أنفسهم، فالحياة لا تقوم إلا مع اختلاف الآراء والتوجهات وتنوعها، فقد يكون أقرب أصدقائك وأعزهم مخالفًا لك في كل الآراء والتوجهات

١٠٠ ... عادة سيئة!

ومع ذلك بينكما من الود والحب والاحترام ما ليس بينك وبين الآخرين الذين يشاركونك الآراء نفسها، تعلّم أن تتمرد وتخرج من القمقم الذي حبست فيه نفسك وينبغي أن تنطلق وتخرج عن الخطوط المرسومة، لكن بوعي وبحث جاد عن الحقيقة.

أنت تمتلك جزءًا من الحقيقة مثلما يمتلكها الآخرون ولك مطلق الحرية أن تعبر عما ما تمتلك وتدافع عنه بمعنى آخر كن حبالًا أو دلوًا لكن لا تكن هجرًا يتقاذفه الناس.

اعمل .. واعمل .. لا تنشغل بالنتائج ...

عادة سيئة: جلد الذات

تقوم بتقريع نفسك وبمنتهى القسوة على أي خطأ ترتكبه ولو كان صغيراً لا أثر له، وتقضي وقتاً طويلاً في معاقبة نفسك والندم على ما فعلت وأنت مستغرق في هذا التقريع غير قادر على إنتاج أي إنجاز لانشغالك الكبير بنقد جهودك ومحاسبة النفس على شيء لا يستحق كل هذا الاستغراق.

تبدو الأعمال دائماً ناقصة عندما نضع لها مقاييس مسبقة ومفروضة علينا، إن إيجاد توقعات مثالية واللاهث خلفها يحول إنجازاتنا في أعيننا دائماً إلى صفر كبير!

الكمال غاية لا تدرك فلا نجعله هاجساً لنا ينعص حياتنا، ويحولها إلى خوف دائم من أننا لا نستطيع أن ننجز شيئاً، ومن ثمَّ يصبغ الشخصية بحالة من عدم الاطمئنان الدائمة التي تجعل الحياة قلقاً موجعاً، وقد يكون التوبيخ في بعض الأحيان وسيلة دفاع بطاقة تقضي بها على الآخرين قضاء مبرماً فأنت تفر من تقريع الآخرين لك نتيجة أدائك؛ لذا يسارع الشخص إلى معاقبة نفسه قبل أن يُعاقب ليكسب تعاطف الآخرين، فبدلاً من معاقبته، يقومون بمواساته والتخفيف عنه، وفي هذا أيضاً نوع من الضعف واستدرار العطف.

فلنحرر ذواتنا من التوقعات غير الواقعية، ولنجعل لأنفسنا سقفاً يمكن ملامسته، وليس مجرد خيالات وأحلام ولا معنى لها خصوصاً فيما يتعلق بأشياء

١٠٠ ... عادة سيئة!

تتطلب مواهب وقدرات لا نملكها، فلنوطن أنفسنا على أهداف وغايات يسهل إدراكها والوصول إليها.

وأخيراً لنمدح أنفسنا على كل تصرف وعمل قمنا به فلا شك أن فيه ما يستحق الاستفادة منه، كما أن هناك أعمالاً أخرى أنجزناها فلنفتخر بها.

أنت تفعل أشياء كثيرة ممتازة فلماذا تتجاهلها ويتضخم في ذاتك خطأ صغير حتى يكاد يخنقك. أنت تبحث عن الكمال، والطريق إلى الكمال يكون بالواقعية فكن واقعياً.

ارسم خارطة طريقك بنفسك ..

عادة سيئة: التبعية

لا تكن كالدمية يتحكم بحركاتها الآخرون كيفما شاءوا، لا تنتظر الآخرين قبل أن تدلوا بدلوك في أي موضوع، فإذا كنت تريد قول شيء فقله ولا تنتظر ماذا سيقول الآخرون؟

لا تسر على الطريق المطروق، بل بادر إلى رسم طريقك بنفسك وكل هذا يجعلك قويًا بيدك ويجعل مستقبلك.

هذه حالة عامة، يتشارك فيها معظم الناس وينتظرون حتى يبيدي الآخرون آراءهم ثم يتبعونهم بعد ذلك، فالغالبية بالطبع تابعون وليسوا قادة، فالقادة معدودون والأكثرية ليسوا كذلك، لكن هذا لا يعني أن تكون تابعًا في كل شيء إنما لا نقترح عليك أن تضطلع بالأدوار القيادية، لكن لا تكن تابعًا دومًا.

فهناك ما لا يليق أن تكون فيه تابعًا، كإبداء رأي شخصي أو حتى توجيه بسيط لإنهاء أمور عادية يجب القيام بها.

الواثقون فقط هم من لا يبالون بالآخرين، ويتصرفون دون انتظار إحياء من أحد ودون الحاجة إلى الشعور بأن الطريق مههد من غيرهم ليسلكوه.

حاول أن تبادر وأن تكون الأول فإذا كنت في محاضرة مثلاً وفتح باب الأسئلة لا تنتظر حتى يسأل الآخرون أسئلتهم، ثم بعد ذلك تحاول الدخول، بل بادر بطرح أول سؤال، قد يبدو الأمر مربكًا في البداية؛ لكنك ستجد أنه أسير مما تتصور، وقد تتصبب عرقًا؛ لأنك أول من طرح فكرة ما فأى فكرة ستطرحها

١٠٠ ... عادة سيئة!

ستكون الأول بلا شك؛ لأنه لم يسبقك أحد، وهذا قد يشعرك ببعض التوتر والقلق، ولكن أعلم أن هذا سيصبح مجرد ذكرى، وعندما تعود إليها لتتذكر ستجد أنك لم تخسر شيئاً بالمبادرة، بل كسبت كثيراً. اكسب الثقة عن طريق العودة إلى نفسك، والخلوة معها ومناقشتها.

الحياة سلسلة من المغامرات والتجارب الممتعة فلا تضيّعها في متابعة الآخرين حتى لا تفقد لذة الاكتشاف بمعنى آخر كن أنت الصوت ولا تكن الصدى.

نافس نفسك فقط!!

عادة سيئة: هوس المنافسة

تضع نفسك دائماً في رهان منافسة مع الآخرين، ولا ترضى من هذا الرهان إلا أن تكون فائزاً وكاسباً ولا تؤمن أبداً بالخسارة، وكأن الخسارة نهاية حياتك، وتحزن كثيراً إذا ما خسرت، وتكاد كل حياتك تمضي على هذا النسق.

المنافسة حالة صحية تكسب المرء مزيداً من الحوافز على بذل الجهد والمثابرة، والوصول إلى الأهداف والغايات الكبرى محمود في حد ذاته، لكن إذا كانت الغاية من المنافسة هي فقط لفت النظر هنا تكمن الخطورة، وهذا ينم عن شخصية تسعى وراء المديح والثناء ولا تطلب النجاح لذاته.

عندما تعتقد أن عليك أن تفعل أشياء عظيمة لتكون شخصاً عظيماً فإنك لا تقدر نفسك بالشكل المطلوب وتكبر صورتك وتصغر تبعاً لذلك.

إن رغبتك في أن تكون على صواب دائماً هي ما تجعلك لا تعترف بالهزيمة وتدافع عن آرائك حتى إذا أصبحت غير واثق منها.

أنت محتاج ابتداء إلى أن تعرف أن رفض الآخرين لأفكارك ليس بالضرورة رفض لك شخصياً، وتعلم بعد ذلك المشاركة في النجاح عم طريق الانخراط في أعمال جماعية يوزع فيها الانجاز بين جميع المشاركين سواء كانت أعمالاً تنافسية أو حتى أعمال اجتماعية.

لست مطالباً بالنجاح في كل شيء حتى تكتسب قيمة معينة فالناجحون ناجحون في الأعمال التي اختصوا بها وليسوا بالضرورة بارعين في كل شيء

١٠٠ ... عادة سيئة!

فعندما لا تكون بارعاً في بعض الأشياء فإن ذلك لا يعني أنك فاشل ركز جهودك على ما تعرف ولا تشغل نفسك بأحد.

لست محتاجاً للدخول في منافسة مع الآخرين حتى تثبت مكانتك وقيمتك أنت عظيم بما تمتلك وليس بالانتصارات الوهمية.

لست محتاجًا، ولا الآخرين محتاجون لأن تقودهم

عادة سيئة: حب السيطرة

تحاول السيطرة على الآخرين وتقديم النصح والمشورة لهم حتى في أصغر الأمور التي لا تحتاج إلى قيادة وعندما تجد أنهم لم يأخذوا برأيك تبدي انزعاجك وتضايق.

إذا كنت تحاول السيطرة على الآخرين، وفرض آرائك عليهم وتقديم مشورتك إليهم حتى دون أن يكونوا في حاجة إليها؛ فذلك يعني أنك تعوض بمثل هذه التصرفات إحساسًا كاملاً بالنقص فعدم احترامك الكافي لذاتك وشعورك تبعًا لذلك بعدم تقدير الآخرين لك بالصورة المطلوبة تجعلك تحاول السيطرة كرد فعل مباشر خالطًا بينها وبين الاحترام.

أنت فقط تحتاج إلى إعادة تقييم نفسك بإعادة النظر إلى نجاحاتك وإخفاقاتك وتحتاج لكلمات إطراء معينة من بعض الأشخاص الذين يمثلون لك نموذج الإنسان الناجح والديك وأصدقائك المقربين، إذا نظرت إلى ماضيك ستجده مليئًا بالإطراءات من هؤلاء الأشخاص .. فقط عليك استعادة كلماتهم، وستجد أن ذلك سيفغذيك بمزيد من الثقة التي أنت بالفعل في حاجة ماسة إليها .. قم بمحاولة الفهم الحقيقي للقيادة واعزلها عن السيطرة فالقيادة تعني تحفيز الآخرين ليعملوا من أجل مصالحهم ومن أجل المصلحة العامة وإعطاءهم الفرصة للعمل والابتكار وليس قمعهم والتفكير نيابة عنهم.

١٠٠ ... عادة سيئة!

أنت تحتاج إلى أن تعزل المفاهيم عن بعضها وتعرف ما الفرق بين القيادة بمعناها الحقيقي وحب السيطرة على الآخرين ومع كل ذلك مراعاة الأبعاد الإنسانية والحاجات الفردية المتمثلة في حب الإنسان للحرية وإعلائه من قيمة اختياراته.

القيادة ليست السيطرة على الآخرين وإنما إلهامهم لاتخاذ الطريق الصحيح وتوجيههم.

لا تفرح بخسارة الآخرين

عادة سيئة: تمنى فشل الغير

ترتاح في شرك عندما يفشل الآخرون من حولك حتى أولئك الذين تتمنى لهم النجاح تشعر بشيء من الراحة عندما يقعون في المشكلات، نعم أنت تحزن لأنك تفكر بهذه الطريقة السيئة لكنك تفعل.

هذا يحدث لأن فشل الآخرين يشعرك بالرضا عن نفسك وعن اختياراتك فإذا فشل أحدهم في عمله مثلاً فذلك يعني أنك اخترت العمل الصحيح لذا لم يصبك ما أصابه.

أنت في هذه الحالة لا تحاول أن تنجح ولا أن تتقدم إلى الأمام إنما تهتم بفشل الآخرين الذين كلما تغشوا وزادت مشكلاتهم أحسست بقيمتك وهذا ما يجعلك أكثر حرصاً عليهم وعلى العيش بينهم لأنك تصدق من خلالهم هذا المقياس الكاذب.

إن الغيرة التي نشعر بها هي ناتج طبيعي لعدم قيامك بأية خطوات إيجابية في طريق النجاح فقم بإيجاد أهداف حقيقية تنجح فيها واجعلها شاغلًا الأساسي واجعل لها مقاييس ومحددات واسأل نفسك بصدق بعد كل مرحلة يوم أو شهر أو سنة ماذا أنجزت وما هي الخطوة التالية ستجد أن لديك ما يشغلك ويملاً فراغك ولن تلتفت إلى الغيرة من الآخرين وتتبع سقطاتهم والاستماع بها. هذه الحالة الغريبة متعبة من عدة نواحي فكلما راودنا هذا الشعور أحسنا بالضالة نتاج هذا التفكير اللا أخلاقي كذلك تجعلنا في حالة تَبُع دائم للآخرين.

١٠٠ ... عادة سيئة!

ونحن في غنى عن كل هذا ..

اجعل مقياسك أين أنت اليوم بالنسبة لما كنته أمس وليس بالنسبة لأي شخص، هذا يجعل
غيرتك موجهة فقط إلى نفسك.

اغتنم السوانح؛ فإنها لا تأتي فرادى

عادة سيئة: التشاؤم

تتوجس وتخاف من القادم إذا واجهك حظ جيد تقول لا بد أن كفة الميزان الأخرى سوف ترجح بأمر سيئ سيأتي قريباً وتنتظر في قلق يفسد عليك الاستمتاع بما صادفته من حظ.

ارتبطت حياتنا دائماً بأن لكل شيء مقابل فعندما تحصل على شيء فإنك تتوقع فوراً أن يداً ستمتد لتسلبه، وأنها لا بد أن ندفع ثمن أي شيء نحصل عليه وهذا ليس صحيحاً مطلقاً فهناك من الأشياء ما يمكن قياسه بالعقل وستجد أنه لا يحتاج أن ندفع ثمنه، أمر آخر وهو عدم ثقتنا في أننا نستحق فكلما حصلنا على شيء ذهبنا سريعاً إلى السؤال التقليدي هل أستحقه وعندما تكون الإجابة ((لا)) نتوقع سرعة ذهابه، هذا الشعور لا ينطبق فقط على الأشياء التي نحصل عليها دون عناء بل حتى تلك التي تتطلب أداءً فاعتقادك أنك لا تستحق الشيء المعين أو النتيجة المعينة في منافسة رياضية مثلاً يجعلك تبذل مجهوداً لا يزيد عما تتوقعه، فأنت تتوقع النتائج ولا تعمل إلا في حدودها وهذا ليس حظاً سيئاً أو جيداً.

إذا واجهت نفسك بصدق ستجد أنك لا تحب حدوث أشياء جيدة حتى لا تتبعها المشكلات كما تعتقد.

لنعلم أن الله يعطي بلا حساب فلماذا لا نعكس الآية ونقول إن كثيراً من الأشياء الجيدة تنتظرنا في مقابل الحظ السيء الذي صادفنا وهذا وإن لم يكن علمياً ولا منطقياً لكنه سيرحك لأنه يتمشى مع اعتقاداتك حول الحظ، يقولون

١٠٠ ... عادة سيئة!

أن المصائب لا تأتي فرادى فلماذا لا نقول أن الأشياء الطيبة لا تأتي فرادى فبعد كل حظ توقع أن يتبعه حظ آخر جيد، لذا تكون حياتك سلسلة من الخطوط الجيدة وهي إن لم تتحقق فإنها ستجعلك في مزاج جيد.

أنت تستحق الحظ الجيد والنجاح لأنك تعمل بجد ولا بد أن تجني ثمار ذلك، الحياة لا تعطيك هكذا، فكل ما تربيحه نتاج جحك واجتهادك.

لا تجعل الصفائر تلهيك عن العظام

عادة سيئة: الانشغال بالصفائر

تغضب لأتفه الأسباب وتقيم الدنيا ولا تقعدها لمجرد خطأ بسيط ارتكبه أحدهم أو حتى شيء سقط عن يدك، ما يشغلك عن أداء واجباتك. أنت تعيش فراغاً كبيراً في حياتك هذه حقيقة مرّة لكن يجب تقبّلها للتعامل معها بعد ذلك، فإذا كانت حياتك حافلة ومليئة بالأهداف الكبرى لما شغلتك توافه الأمور فعندما لا تكون هناك أمور وقضايا كبرى تحل القضايا الصغرى مكانها. تصيبك تصرفات الآخرين في مقتل فتشكك تماماً. وتصبح انفعالياً جداً لأنك لست ثابتاً ولست آمناً نفسياً. إن الثقة بالنفس والتصالح معها يكسبان المرء مزيداً من الهدوء فيكون تعامله مع كل الأحداث لائقاً، ولا يلتفت لكل صغيرة ويتضايق من أي تصرف. إن حالات الانفعال المتتابة تحيطك تماماً حتى تعرف بها، إذا اتفقنا أنك انشغلت بتوافه الأمور فلا بأس أن تُذكر نفسك يومياً وفي كل صباح بأشياء مهمة في حياتك عليك إنجازها تذكر كذلك الأبطال الذين عاشوا أسوأ الظروف ولم يغضبوا ولم يُفشلوا حياتهم ولا حياة الذين تأثروا بهم لمجرد لحظة غضب، فقد تحملوا مصائب حقيقية وأنت لا تستطيع الصبر إذا اندلقت عبوة المياه على ملابسك. الحياة رحلة طويلة تتخللها كثير من العقبات الحقيقية التي علينا توفر طاقاتنا لمواجهتها وعدم تبديدها في توافه الأمور.

١٠٠ ... عادة سيئة!

أنت تضيع وقتك الذي أنت في حاجة إليه في قضايا صغيرة لا تؤثر حقيقة فيك ولا في حياتك.

لا تتبع دقائق الساعة واعمل في إيقاعك الداخلي

عادة سيئة: أسر المنبه

تربط نفسك دائماً بآلية زمنية لا تحيد عنها، تجد أن الساعة بلغت الثالثة مثلاً فتقول لا بد أني جائع جداً، تنتظر إلى ساعتك فتجد أنك تعمل منذ سبع ساعات فتقول لقد أنجزت الكثير وأصبت بالإرهاق.

أنت لا تنتظر إلى الحاجات الفعلية في حياتك ففي حالة العمل مثلاً لا تنتظر بالفعل إلى ما أنجزت وما لم تنجز وإنما يتم قياس ذلك لديك بأنك قد عملت لعدد من الساعات وهذا ليس مقياساً حقيقياً يُعتمد عليه، فلماذا تبحث عن معايير خارجية كالساعة مثلاً أو نهاية وقت العمل أو غروب الشمس حتى تثبت لنفسك شيئاً.

أنت ربما تفتقر إلى المعايير الداخلية التي يجب أن تكون هي الفيصل في تقدير إنجازاتك وحاجاتك، اعلم في البداية أنك لست وحدك الذي يعاني من هذه الحالة فالعالم كله الآن يعيش على دقائق الساعة التي تحاصرنا في الجوال في الكمبيوتر في السيارة وعلى الحائط وفي كل مكان ولا يستطيع المرء أن يهرب منها إلا إليها، فنجرب على الأقل أن نعيش بعض الوقت دون الاعتماد عليها وعطل ساعة الجوال والسيارة ولا تنتظر إلى ساعات الحائط في الأماكن التي تزورها، ستجد أن معيارك الخاص بدأ ينمو ويحدد لك ما يجب فعله في الوقت المناسب.

اعتمد على حاجاتك الحقيقية في تحديد هل أنت جائع أو متعب وما إليها وكذلك على إنجازك في إذا ما كان يجب أن تستمر في العمل أو تتوقف.

١٠٠ ... عادة سيئة!

الاعتماد على مرور الوقت على حساس بجاجاتنا أو بما أنجزنا يقدم لنا نتائج خاطئة، يتراكم الفشل بفعلها بمرور الزمن.

اجعل لك مقاييس خاصة واعلم أنها أكثر مناسبة مما وضعه الآخرون واعلم أن الساعة ليست إلا مقياسًا يمكن مخالفته.

ذاكرتك تعمل جيداً، فلا تتهمها وتميتها..

عادة سيئة: قلق الذاكرة

تعتقد دائماً وأنت تغادر مكانك أنك قد نسيت شيئاً مهماً، وأنت تسافر تخشى أنك قد تركت وراءك ما يجب جلبه معك، لا تستطيع أن تعرف ما هو لكنك تظل مشغولاً به.

هذا نوع من المراقبة الذاتية الناتجة عن عدم الثقة بالنفس فربما لأنك تفعل أشياء لا تريدها أو لا تحبها أو حتى لا تثق في أنك تقوم بها بصورة جيدة فإنك كثير المراقبة لنفسك حتى لا تقع في الخطأ وهذا ما يجعلك تعيش هذه الحالة من القلق وبأن شيئاً ما لا بد أنه ناقص.

أسوأ ما في هذا الإحساس أنه يجعلك تحت ضغط العمل التأكد من أنك فعلت أو لم تفعل فتعود بعد خروجك لتتأكد من أنك أغلقت الباب مثلاً مع أنك متأكد من فعلك ذلك.

في هذه المشكلة كما في كثير من المشكلات نجد أن عدم تركيز طاقة الإنسان في هدف كبير يجعله عرضة لهذا التشتت وتبديد الطاقة في أمور صغيرة كثيرة فإذا كان لدى الإنسان هدف حقيقي في حياته فإن لن يكون مشغولاً بمثل هذه الأشياء الصغيرة على الدوام.

الذاكرة يمكن تنشيطها فتصبح قوية قادرة على حفظ لكل المعلومات المطلوبة والتبنيه لها في وقت الحاجة كما يمكن أن تموت وتسى إذا لم نستفد منها

١٠٠ ... عادة سيئة!

ونشجدها . فعليك ذاكرتك بأعمال وتنشطها قم بتسجيل ما نجحت في تذكره
وستجد أن ذاكرتك تعمل بجد فتعود إلى الثقة فيها .
إن الكثير من المشكلات تستفحل في دواخلنا لأننا استسلمنا لها ولم نحاول
أن نثبت العكس لأنفسنا .

عمل الذاكرة بصورة جيدة في يدك أنت وحدك ثق فيها أولاً وقم بحفزها وستجد كم هي
النتائج رائعة.

لا تقتل أحلامك لمجرد خوفك من موت أحد

عادة سيئة: هاجس الموت

تشعر دائماً أن أحد أحبائك أو أفراد أسرتك سيموت فجأة يمتلكك هذا الإحساس حتى يصير كابوساً مرعباً .

من الطبيعي جداً أن نهتم بأحبائنا وأن نخاف عليهم، لكن من المقلق أن يتحول حبنا هذا إلى جحيم وخوف مستمر من فقدانهم .

لهذا أسباب عديدة أولها والذي ربما يكون صادمًا جداً لك هو أنك تربط قيمتك في الحياة بآخرين تعتمد عليهم لإكمال صورتك أو تعيش على تقديرهم وإعجابهم بك وفي كلا الحالتين، فقدان أحدهم موت بالنسبة لك مشاعرياً .

قلنا أنه صادم لأنه سيجعلك تكتشف أنك لا تقيم نفسك جيداً بمعزل عن الآخرين .

إنك بهذا الشعور الخطير تخلق لحياتك مواعيد نهائية متعددة تتعدد باحتمال موت أحد أحبائك وهذا يقتل في داخلك كل دوافع العمل والسعي والجد .

حاول أن تجعل حبك للآخرين طبيعياً وليس حالة مرضية عبر عنه واخلق علاقات مميزة تقوم على الحب والتكافؤ والندية وليس على الخوف والقلق والتبعية، فأنت شخص كامل الأهلية جدير بحب من تحب لك تأثيراتك الإيجابية عليهم مثلما لهم وفقدان أحد طرفي العلاقة لا يعني موت الطرف الآخر .

اجعل علاقاتك أكثر حيوية واتساعاً ولا تغلقها في أشخاص معينين، واصل أقربائك وأصدقاءك واجعل لك دائرة من الأحاباب واسعة، وقبل هذا وذاك اجعل من نفسك شخصاً ناجحاً جيداً بتقدير الآخرين .

١٠٠ ... عادة سيئة!

وأخيراً اعلم أن لك مصيراً مختلفاً عن مصائر الآخرين وليس مرتبطاً بأحد.

حياتك ليست صدى لحياة الآخرين وأدوارك لا تعتمد على وجود أو اختفاء أحدهم، نعم
للحب والعلاقات لكن بموضوعية.

القلق والخوف من أشياء لم تحدث بعد؛ يَبْدُ طاقتك

عادة سيئة: الخوف من المجهول

تعيش حالة من العصبية الدائمة، فأنت دائماً منقبض ومتوتر لدرجة لا تستطيع التحكم معها في شيء.

هذه الحالة هي شعور عام بعدم القدرة على التحكم في ما حولك ما يجعلك عرضة للشعور بأن كارثة ما ستحل فجأة فأنت دائماً خائف مما سيأتي. وتتضح المشكلة أكثر إذا عاينت تفاصيلها فستجد أنها غالباً تتعلق بكوارث طبيعية أو أحداث كونية مما لا يمكنك تغييره مهما فعلت، كما أنه خارج تماماً عن نطاق سيطرتك.

الخوف من المواجهة أيضاً من المسببات أنت تسأل نفسك في البداية سؤالاً بسيطاً ماذا سأفعل لو حدث كذا وكذا؟ وقد لا تجد لديك الإمكانيات الكافية لحل المشكلة التي افترضتها فيدهمك القلق والخوف وهذا نوع من عدم الثقة في نفسك وفي مواهبك، هناك نصائح تقليدية في مثل هذا الحالات وهي القيام بنشاط بدني أو رياضي ولا يحتاج إلى جهد ذهني واضح فإنه كفيل بإخراجك دائماً مما أنت فيه من قلق وأخذك بعيداً عن محيط الهواجس ويستطيع التحكم في حياتك، اعلم أن هناك أشياء لا يمكنك فعل شيء إزاءها سوى اتخاذ احتياطاتك والتسليم بما يمكن وقوعه، لذا فإن انشغالك بها لا يقدم ولا يؤخر ليس له نتيجة إلا مزيداً من القلق.

١٠٠ ... عادة سيئة!

استرخ ولا تتعب أعصابك؛ فإن استنزاف طاقتك النفسية والجسدية يجعلك في حالة لا يمكنك معها القيام بأي أفعال إيجابية جرب أن تهدأ وتحاسب نفسك بهدوء عن كل أزمة وستجد أنك قد فعلت ما يمكنك فعله.

هناك أشياء لا يمكن تغييرها فتقبلها بهدوء وهناك ما يمكن تغييره فحاول امتلاك الشجاعة للتغيير.

لا تتردد في طلب المساعدة وتقديمها ..

عادة سيئة: رفض المساعدة

لا تستطيع طلب مساعدة من أحد حتى وإن كانت في الأمور المشاع طلب المساعدة فيها كالسؤال عن مكان وحتى إن قدمت لك المساعدة: فإن نفسك تستثقل القبول لها .

عندما تصر على إهدار وقت وطاقة كبيرين في إنجاز عمل يمكن عن طريق طلب المساعدة إنجازه في أقل وقت ممكن فإنك تخشى أن يظن الآخرون عدم قدرتك من الإنجاز، أو أنك لا تريد أن تكون عالية على أحد، وقد يكون فهمك أن طلب المساعدة دلالة على عدم قدرتك على فعل الشيء بسبب نقصان الموهبة والقدرة.

إن طلب المساعدة يشعرك بالضعف والاستلام والعجز بصورة عامة وأن إنجازك للأمر بنفسك يعززك ويجعلك تشعر بالقدرة والتفوق، مع أن هذا ليس صحيحاً لا تجعل الشعور بالزهو بداخلك لمجرد أنك نجحت في أداء أعمال صغيرة لا تتطلب في العادة موهبة ولا قدرة، لكن عود نفسك على النجاح في أعمال أكبر وتدرج في سبيل ذلك، بصفة عامة لا تجعل الأشياء الصغيرة محور اهتمامك.

إن طلب المساعدة من الآخرين في الأشياء المألوف طلب المساعدة فيها ليس ضعفاً بل إنه على العكس من ذلك يحتاج إلى قوة فليس كل إنسان قادر على المجازفة بطلب المساعدة وهو يعلم يقيناً أنها يمكن أن تقبل أو ترفض إلا ذلك المتصالح مع نفسه الذي يعلم أن الرفض ليس منقصة له ولا يؤثر على قدره.

١٠٠ ... عادة سيئة!

بادر دائماً إلى طلب المساعدة من الآخرين في الأمور البسيطة فما فائدة أن تضيع الساعات وأنت تبحث عن مكان مثلاً تعلم أنك ستصله دقائق إن سألت أحداً.

اعلم أن لا أحد يستطيع أن يمضي في دروب الحياة وحيداً وأن هناك أشياء كثيرة قد فعلها لك الآخرون دون طلبك لاتذهب بعيداً السيارة، الطائرة، الكهرباء لكل ما حولك ضعه آخرون.

ابحث عن السعادة أولاً كي تكون لطيفاً مع الآخرين

عادة سيئة: القسوة

تجد أنك تؤذي الآخرين بمن فيهم الذين تحبهم، وتقول لهم أشياء جارحة جداً مع أن ذلك لا يلائم شخصيتك ولا يعبر عن دواخلك وتحملهم في بعض الأحيان نتائج أخطائك.

عدوانيتك تجاه الآخرين بمن فيهم من تحبهم ناتجة عن عدم رضاك عن نفسك، فأنت غير قادر على التصالح معها وغير قادر على فرض احترامك على الآخرين بسبب السلبية التي تعيشها وعدم الفعالية، لذا فإنك تكون عدوانياً جداً تجاه الآخرين وتحاول أن تجعلهم فاشلين مثلك لأن عقلك الباطن يقول لك أنك فاشل وأنت لذلك مستسلم.

من النصائح التي توجه عادة إلى كثير من الناس الذين يشعرون بالضيق والغضب هو حاول التنفيس عن غضبك مع مراعاة ألا يكون ذلك على حساب الآخرين بمعنى لا تؤذي أحداً لكي تنفيس عن نفسك، واعلم أنك كلما عبرت عن حالات الغضب التي تتناوب في لحظة كلما منعته من التراكم في داخلك حتى لا تصير بركاناً ينفجر مرة واحدة. السعداء في حياتهم والفخورون باختياراتهم هم أكثر لطفاً مع الآخرين وأنت تبحث اللطف أبحث أولاً عن السعادة، هناك أسباب كثيرة جداً تجعلك سعيداً فخوراً بمنجزاتك فقط انظر إليها بعين الرضا، اخلق علاقات طيبة مع من حولك تشعر بالسعادة والاطمئنان، وقبل كل ذلك راقب علاقتك مع الله تجد أنك أسعد الناس ولن تحتاج لإيذاء أحد حتى تريح نفسك.

١٠٠ ... عادة سيئة!

إذن العدوانية شعور بالنقص والدونية، وكلما كنا سعداء ومرتاحين؛ كنا أكثر لطفًا تجاه الآخرين.

إذا كنت متصالحًا مع ذاتك -راضيًا بوقعك وحياتك متقدمًا فيها إلى مستقبل مشرق- انعكس ذلك على علاقاتك بالآخرين لطفًا ومحبة.

عامل نفسك بصورة جيدة يحبك الناس

عادة سيئة: ضبابية العلاقات

كلما دخلت في علاقة اعتقدت أنها الأفضل وأن اختيارك هذه المرة صائب بلا شك؛ لكن سرعان ما تفاجأ أن هذا الشخص مثله مثل الآخرين الذين أصابتك العلاقة معهم بالإحباط، الأدهى والأمر من ذلك أنك لا تستطيع الفكك من العلاقة ولكن تواصل فيها.

لا يمكن أن تكون كل العلاقات التي دخلتها سيئة هذا من ناحية وحتى إن كان هذا صحيحاً فيجب في هذه الحالة أن تسأل نفسك ماذا تريد؟ وما هي مواصفات الشخص الذي تريد؟ أما إذا ما واصلت في علاقة وأنت غير راضٍ عنها وتشعر أنك مجبر عليها فليس ذلك إلا لأنك لا تريد أن تخرج منها لتبدأ مشوار فشل جديد بعد أن أصبحت مقتنعاً بأن العلاقات كلها بما فيها القادمة والتي لم تدخلها بعد فاشلة.

إذا واجهت نفسك بشجاعة ستجد أنك تجتذب نوعية من الناس هم في الحقيقة صورة منك يشبهونك.

اعلم دائماً أن الداخل إلى علاقة معك يستجيب إلى أول رسالة يتلقاها منك، فهو في الغالب لا يعرف عنك شيئاً وينتظر أولى الصفات التي تبدو عليك والتي تصدر عنها ليتعرف عليك، فإذا كانت أولى الإرهاصات والرسائل التي توجهها إيجابية فإنه سيقدرك لكن إذا رأى أنك شخص متردد متلعثم غير قادر على التعبير عن نفسك فإن هذه الصورة ستطبع في ذهنه وسيظل يتعامل معك وفق ذلك.

١٠٠ ... عادة سيئة!

إذن أنت تحتاج في كل علاقة إلى ترك انطباع أول يساعد الطرف الآخر على الاستمرار فيها.

حاول أن تكون شخصًا جذابًا ملفتًا بطريقة أنيقة ومهذبة غير صارخة وستجد أن الناس ينجذبون إليك.

إن الناس لن يحبوك هكذا دون أسباب فلا بد أن تقدم نفسك بطريقة جيدة.

لا تكن مزعجاً فينصرف الناس عنك

عادة سيئة: الثرثرة

تجد نفسك مهتماً بالأخبار بطريقة مزعجة جداً سواء كانت أخباراً صغيرة أو أحداثاً في حياتك أو أخباراً عن آخرين وقد يصل بك الأمر إلى قراءة الأخبار المثيرة في الصحف الصفراء والإنترنت لتجعلها مادة لثرثراتك.

الثرثرة من العادات التي يمارسها الكثيرون من بيننا لكن أن تتحول إلى مثل ما شكوت منه فإن هذه حالة مرضية وهي غالباً محاولة لصرف انتباه الناس بعيداً عنك وعن سلوكك الذي هو في الغالب غير مرضي وربما لأنك تريد أن تقول لنفسك إذا كنت أنا سيئاً فكل الناس سيئون.

لذلك من الأسباب المهمة ما يسمى بامتلاك المعلومة تحس وأنت تنشر الأسرار والأخبار بأنك تملك معلومة لا يملكها الآخرون فأنت بالتالي أفضل منهم لكن إذا عدت إلى نفسك وواجهتها ستجد أن هذه المعلومة لا قيمة لها لذا فهي لا تضيف لمن يمتلكها شيئاً.

إذا رجعت إلى حياتك ربما تجد أن لديك أخطاء ودون أن تعي فإنك توجه عداءك للآخرين لطمر ونسيان هذه الأخطاء فبدلاً عن هذا الأسلوب السيئ جرب أن تتناسى أخطاءك وقرر ألا تعود إليها وابدأ من جديد، ثم ركز على الإيجابيات والنجاحات لدى الآخرين وحاول تقليدهم وستجد أن ذلك يؤثر عليك إيجابياً بصورة كبيرة.

هناك سؤال مهم ألسنا أولى بهذا الوقت الذي نضيعه في تتبع عورات الآخرين وجمع الأخبار عنهم.

١٠٠ ... عادة سيئة!

إذا كان الناس هم مادتك الأساسية فهذا يعني أنك فارغ هذا الحديث مؤلم لكنه الحقيقة ويمكنك تغييرها والعودة إلى الطريق الصحيح.

إن نشر الأخبار السيئة عن الآخرين لن يعود عليك إلا بالضرر وسوء السمعة وكل من تنقل إليه خبراً سيفكر ألف مرة قبل أن يمنحك فرصة معرفة شيء عنه.

لا تشغل نفسك باعترافات الآخرين بأخطائهم

عادة سيئة: تصيد الأخطاء

تتصيد أسرار الآخرين وتستمع باعترافاتهم إذا أتيحت لك سماعها بل قد تسعى أحياناً إلى التلصص لكي تسمع أي اعترافات حتى وإن لم تكن مشوقة ولا تعنيك في شيء.

هذا سلوك شائع ويكاد يكون عاماً ومشاركاً بين كثيرين في مستوياته الأولية والبسيطة أما إذا تطور عن ذلك فإنه يصبح حالة لا بُدَّ من التعامل معها بمنتهى الجدية.

في الغالب الإنسان يستمتع باعترافات الآخرين لأن الاعتراف هو نوع من أنواع الندم وأنت تحس وأنت تسمع ذلك بأن غيرك من الناس لديهم ما يندمون عليه فأنت مثلك مثل أي شخص لديه ما يندم عليه وذلك ما يقلقك لكن يخف مصابك قليلاً، إذا تأكدت من أن كثيرين يشاركونك ذلك.

أحياناً ترتبط هذه الرغبة بالدفاع عن النفس بمعنى أنك تحس بضعف من تعرف أسرارهم فتأمن بذلك جانبهم في مواطن كثيرة، قلنا أن انعدام الأهداف الكبرى في حياتنا أحد أهم أسباب اهتمامنا بحيوات الآخرين وتتبع سقطاتهم ونقاط ضعفهم وفي حالتنا هذه قد تكون من الذين يبذلون مجهوداً كبيراً جداً في حياتهم لكنهم لا يحققون نتائج مرجوة فيكونون منهكين يحاولون الاستراحة على خطايا الآخرين.

١٠٠ ... عادة سيئة!

استبدل شعورك هذا اتجاه خطايا الآخرين بالرغبة في تقديم يد العون لهم قدر ما استطعت ستجد أنهم ضعفاء وأنت قوي بتقديم العون وهذه هي القوة الإيجابية وليست تلك التي كنت تتوهمها .
عد إلى نفسك دائماً وحاسبها إذا وجدت أنك مشغول بسؤالك أكثر من اللازم فهناك ما يحتاج أن تعالجه .

تتبع خطايا الآخرين لا تفيدك بل يأخذ من طاقتك وأنت تهول وراء كل قصة تتبعها، واعترافاتهم لا تعنيك في شيء! فلا تجعلها قضية تصرفك عن نجاحات أخرى.

ثق بمواهبك ولا تشكك في ذاتك

عادة سيئة: فقدان الثقة بالذات

تشك في قدرتك على إكمال أي مشوار ناجح على الرغم من إيمانك التام بقدراتك ومواهبك، ما يربكك ويتسبب فعلاً في فشلك.

إن ما نحققه من نتائج بصفة عامة في حياتنا يتوافق مع اعتقاداتنا وتصوراتنا، فإذا كنا متأكدين من النجاح وواثقين من مواهبنا فإن ذلك سينطبق على النتيجة النهائية في الغالب أما إذا كنا مشوشين ومرتبكين فإن النتيجة ستشبه هذا الإحساس، وحتى إذا تصادف ونجحنا؛ فإننا لا ننسب ذلك إلى قدرتنا ومواهبنا إنما إلى أشياء أخرى خارجية كالحظ أو الظروف التي خدمتنا ونحو ذلك.

إذا آمنا منذ البداية أننا أقوىاء في جوانب وضعفاء في أخرى؛ فإننا لن نعمل على الحكم على أنفسنا من أحد الجانبين فقط ونعممه على كل تفاصيل ومناحي حياتنا، أولى الخطوات لتتخلص من هذا الإحساس هو أن تعلي من قيمة الأشياء الإيجابية التي تقوم بها والرضا عن نفسك لأنك تفعل ذلك وتذكرها على الدوام وحاول أن تزيد من هذه المزايا يوماً بعد يوم ستجد أنك شيئاً فشيئاً بدأت تستعيد ثقتك في مواهبك وابتعدت عن الشك في ذاتك.

لا يعني هذا أن تتناسى نقاط ضعفك بل تذكرها وتعامل معها بموضوعية وستجد أنها ليست بالصعوبة التي كنت تتظر إليها، وبوضوحها في عينيك ستعرف متى تلوم نفسك قياساً عيوبك دون أن تظلمها.

إن النجاح في الحياة لا يكون إلا نتاج الجهد والعمل، والثقة في النفس.

١٠٠ ... عادة سيئة!

أنت قادر على النجاح في أمور كثيرة، فلا تشك في ذاتك، ولا تنسب نجاحاتك لأي عوامل خارجية لأنها نتائج جهدك فاستمتع بالنجاح.

لا تجعل كلمات الحب التي تقولها للشريك ديناً عليه ..

عادة سيئة: استجداء الرضا

تحب دائماً أن تتأكد من مشاعر الآخرين نحوك، تنتظر منهم ولو كلمة تعبر عن حبهم لك، وعندما لا تجد نتيجة تذهب لتسألهم، هل أنتم غير راضين عني أم ماذا؟ وتعيش دائماً هذا الجو القلق.

إذا كنت تحتاج دائماً أن يذكرك شريكك بأنه يحبك وأنت موضع اهتمامه فإن ذلك مرده إلى أنك تشعر بأنك الطرف الأضعف في العلاقة وأنت لا تستحق الحب الذي يمنحك، الأمر ليس كذلك مطلقاً لكنك لا تستطيع الفكك من هذا الإحساس.

إننا نشك في العلاقة إذا انجرفنا وراء التفاصيل الصغيرة والمشكلات والخلافات التي لا بد من حدوثها بين كل طرفين، فإذا اعتبرنا أن هذه الخلافات وما يصاحبها من ردود أفعال وعبارات غير مقصودة في ذاتها دلالة على ضعف العلاقة أو قوتها لن نستطيع الخروج من دائرة الشكوك.

كذلك فإن التعبير عن الحب ليس كلمة نتبادلها بحساب كم قلناها وكم سمعناها، ولكل شخص طريقة في التعبير عن الحب وهناك وسائل أبلغ من اللفظ العاطفي المتداول.

فلا تجعل كلمات الحب التي تقولها للطرف الآخر ديناً عليه وإن لم تستطع فحاول أن تعبر عن مشاعرك بطرق أخرى ربما وجدتها أكثر ملاءمة وأبلغ.

العلاقة بين طرفين لها كثير من الوسائل التفاعلية، فالحب يظهر في كل شيء فيها وكلما توطدت كلما قلت التعبيرات التقليدية.

١٠٠ ... عادة سيئة!

تصالح مع نفسك واقتنع أولاً بأنك تستحق الحب فإن لم تكن راضياً عن نفسك فستظن أن هذا هو رأي الآخرين.

الحب ليس مجرد كلمات جوفاء تتبادلها فيما بيننا بل هو شعور عميق يحفر في الدواخل ويترك آثاراً رائعة ووسائل التعبير عنه كثيرة جداً وكلمة ((أحبك)) ليست إلا واحدة منها.

تقبل ثناء الآخرين عليك ..

عادة سيئة: خشية المديح

تحب أن يمدحك الآخرون ويشنوا عليك لكنك تضطرب كثيرًا لحظة توجيه الثناء إليك، وقد تتهرب من إنجاز عمل جيد حتى لا تتلقى تعبيرات الاستحسان! هل لأنك لا تحب الثناء فعلاً هذا ليس مستبعداً فقط؛ بل هو مستحيل فالنفس البشرية عموماً تحب المديح والثناء لكن قليلاً من البشر يتلقاه برضا لأنه يؤمن بأنه يستحقه فمن يرى أنه جدير بالمديح فإنه لا يبدي انزعاجاً من ذلك أما ضعيف الثقة في نفسه فيرى أن مادحه إنما يريد فقط أن يجماله. حتى لا تدخل في كثير من التأويلات حول لماذا مدحني الآخرون ولماذا اشوا علي؟ وطن نفسك على تقبل المديح واجعل لذلك صيغة بينك وبين نفسك كأن تقول ((شكراً)) مع ابتسامة امتنان هذا حتى وإن كنت متأكداً من أنك تتلقى ثناء أجوف، اعتبر مديح الآخرين هدايا وأنت لن تستطيع رفض الهدية مهما كانت لأن ذلك ليس من اللباقة في شيء.

من أخطر ما يقع فيه البعض هو أنهم ومن أجل تلقي مديح الآخرين يقللون من أعمالهم حتى يقول لهم الآخرون ((ليس كذلك لقد أحسنت صنعاً)) مثل هذا النوع من المديح إذا راجعته منطقياً تجد أنه نوع من أنواع التسول الذي لا يليق بك، وستدفع ثمنه بعد فترة لأن الناس من حولك سيصدقون تقليلك من قيمة أعمالك حتى تصبح تلك لديهم قاعدة سائدة.

١٠٠ ... عادة سيئة!

إذا كنت بخيلاً في الثناء على أعمال الآخرين فذلك يعني أنك ستستبعد مدحهم لك فعليك استغلال أي سانحة يمكن أن تقدم فيها مديحاً صادقاً لأحدهم على عمل أعجبك ستشعر بعدها أن الطبيعي هو ثناء الناس على أعمال بعضهم.

تستحق مديح الآخرين لأعمالك حتى وإن كان ثناؤهم مبالغاً فيه إلا أن شيئاً لا بُدَّ في عملك قد لفت انتباههم فلا تحرم نفسك حقها في المكافأة.

لا تتخلَّ عن دورك في هذا العالم ..

عادة سيئة: الشعور بالذنب

توجه اللوم لنفسك في كل ما يحدث من حولك يصل ذلك إلى درجة أنك تكاد تجد نفسك مسؤولاً عن وقوع الكوارث الطبيعية.

هذا الشعور المتعاظم بالذنب نتاج طبيعي لما تكلف به نفسك من أعمال تعتقد أنه يجب عليك القيام بها وهي في الغالب خارج نطاق سيطرتك وفوق طاقتك، وما يجعلك تحت سيطرة عدد من الأسئلة المرهقة لماذا لم أفعل هذا؟

وماذا علي أن أفعل تجاه هذا الأمر؟ وإذا حدث كذا ما الذي يجب علي فعله؟ وتزداد المشكلة تعقيداً إذا انغمسنا في إيجاد التبريرات لذواتنا وليس محاولة حل المشكلة من جذورها، قد يؤنب أحدهم نفسه على أمر ما هو يعلم أنه خارج السيطرة وفي غمرة شعوره بالذنب والألم لا يتحرك في اتجاه إيجابي بأن يواجه نفسه بصورة واعية أنه ليس المسؤول وإن كان يأسف كإنسان لما وقع على آخرين من بني جنسه من ضرر دائماً يكون تحركه سلبياً كأن يبرر لنفسه أنه لم يستطع إيقاف الكارثة لأنه لم يكن يعلم بها، والسؤال هو ماذا كنت تستطيع أن تفعل إن كنت تعلم؟ والإجابة البديهية هي: لا شيء؟ إذن لماذا الشعور بعقدة الذنب؟

ما نستطيع تغييره وفي دائرة قدراتنا نحن مسؤولون عنه مسؤولية تامة وما لا نستطيع أن نفعل إزاءه شيئاً؛ فلا ذنب لنا فيه، فيجب علينا أن نقبل بهذه الحقيقة وذلك سينعكس علينا على ذواتنا وعلى الأوضاع من حولنا.

١٠٠ ... عادة سيئة!

إن عدم الرضا عن أفعالنا بصورة عامة قد يكون المسؤول عن تعاضم شعورنا بالذنب.

إحساسك بالآخرين وما يحل بهم إحساس محمود إذا بقي في إطاره الطبيعي، افعل كل ما بوسعك لتغيير ما نستطيع تغييره أو حتى المساهمة فيه قدر استطاعتك فقط، واشعر بالرضا.

لست مُذنبًا دائمًا، ونواياك تكفي

عادة سيئة: المبالغة في الاعتذار

تعتذر باستمرار حتى وإن لم تكن مخطئًا وتضيع وقتًا كثيرًا في تبريرات تصرفاتك الصحيحة والخطأ، وتخشى أن تكون سببًا في أذية الآخرين.

المشكلة هنا تكمن في أنك تربط قيمك بمدى انسجامك مع الآخرين، وكونك مفيدًا وبالنسبة لهم يشعرك بالكثير من الراحة والرضا، لذا تخشى كثيرًا أن تكون نتائج تصرفاتك عكس ما يتوقعون بمعنى أن تسبب إزعاجًا وعدم رضا فتقوم بتبريرها والاعتذار عنها، ومن أجل تقديم المزيد للآخرين، فإنك تعتذر عن أشياء لم تفعلها لأنه كان يجب عليك فعلها وذلك بمقدورك.

أولاً أعلم أن قيمتك ليست مرتبطة بالآخرين وأنت كلما أعطيتهم الفرصة لتقييمك طلبوا منك المزيد لإعطائك القليل من الدرجات وبهذا فسوف تقضي عمرك في خدمة أناس بعضهم لا يستحق وبعضهم يريد إذلالك، واستنزافك لما لمس فيك من ضعف وقليل منهم جدير بالمساعدة ويستحقها، لا يعني هذا ألا تكون جزءًا فاعلاً في منظومتك لكن في حدود المقبول، فلا تعطي الجميع الفرصة ولا تبالغ في استخدام كلمات الاعتذار المبالغ فيها فيكفي أن تقول عبارة يفهم منها اعتذارك في حالة كنت فعلاً مخطئاً للآخرين عليك حق أن تعتذر لهم عندما تكون مخطئاً ولك عليهم أن يقدرُوا حسن نواياك.

اعرف أنك عندما تعتذر عن أخطاء لم ترتكبها أو تبادر لتبدي أسفاً لأنك لم تقم بعمل معين فإنك إنما تبدي ضعفك وحاجتك للآخرين وذلك لا يعود عليك

١٠٠ ... عادة سيئة!

بأي فائدة.

أنت مسؤول فقط عن أخطائك الحقيقية وليس عن عدم فهم الآخرين لك وسوء تقديرهم
للأمور.

لا تجعل للخرافة مكاناً في حياتك

عادة سيئة: تصديق الخرافات

تؤمن بالخرافات لدرجة تكاد تكون فيها هي المحرك الأساس لحياتك، تحجم عن خطوة مضمونة النتائج فقط لخرافة أو تشاؤم من شيء ما، كذلك على العكس قد تندفع في خطوة غير مدروسة إيماناً ببعض الخزعبلات.

الخرافة آفة قديمة عرفها الإنسان منذ فجر الخليفة ورغم الإيمان وعمل الأديان على تصحيح معتقدات البشر في هذا الجانب من ناحية والتقدم العلمي الذي يؤكد على السبب والنتيجة إلا أن الخرافة ما زالت تحتفظ بحيز كبير في تفكيرنا.

أنت واقع في دائرة الخرافات والخزعبلات، ولا تؤمن بالآثار المنطقية للأشياء رغم أنها تحدث في حياتك يومياً وهناك آلاف الأمثلة تؤكد عليها، لكنك أحياناً تريد أن تركز إلى أنك غير متحكم في شيء وأن هناك قوى خارجية يجعلك لا تشعر بعقدة الذنب حين تقصر ويخفف من إحساسك بالمسؤولية.

حتى لا تشعر بأنك فقدت السيطرة على حياتك تماماً حاول أن تقنع نفسك بالنتائج المنطقية لكل الأعمال التي تقوم بها بهذه الطريقة ستجد أن حياتك ملكك، وأنك تستطيع أن تفعل كل شيء وفق تخطيط سليم وأهداف مرسومة. حدد بصورة عامة أهدافك والسبل الموصلة إلى تحقيقها وبعد ذلك أعمل بجد من أجل تحقيق كل هدف وضعته نصب عينيك تدريجياً ستسسى الخرافات والحظ.

١٠٠ ... عادة سيئة!

هذا بصورة عامة لا يعني خروجنا عن دائرة القضاء والقدر لكن في نطاق ما نحن مأمورون به من بذل الجهد ولنعلم ابتداء أن ديننا يحارب مثل هذه المعتقدات.

حتى وإن لم تكن مسؤولاً عن كل ما يجري لك؛ فإنك على الأقل مسؤول عن معظمه ولا بد من بذل جهود عديدة ومنظمة في سبيل تحقيق أهدافنا دون النظر إلى الحظ والخزعات.



لا تعطِ أحدًا فرصة أن يهز ثقتك بنفسك

عادة سيئة: اهتزاز الثقة

تهتم كثيرًا بآراء الآخرين وتعطيها أكثر مما تستحق من الاهتمام فإذا أبدى أحدهم ملاحظة عابرة حولك تجد أنها ملأت حيز تفكيرك كاملاً، فتسفل بها بصورة كبيرة.

الناس بصفة عامة يتأثرون بآراء الآخرين لكن ذلك يجب ألا يكون مطلقاً فهناك من الأمور ما لا يشكل فيه رأي الآخرين أية أهمية، فإذا جعلنا رأينا في أنفسنا تبعاً لآراء الناس فإننا بذلك نسلم أمرنا تماماً ونعيش قلق انتظار الأحكام التي ستصدر بحقنا.

اسأل نفسك سؤالاً واحداً لماذا أعطي الآخرين فرصة كي يتلاعبوا بي؟ عند هذه النقطة يجب أن تتوقف فأنت الوحيد الذي يجب أن يقدر ذاتك وكلما كانت فكرتك عن نفسك جيدة كلما قل تأثير غيرك عليك.

وإذا كانت نظرتك سلبية إلى نفسك فإن آراء الآخرين تكون بمثابة تصديق لهذا الاعتقاد فترسخ في دواخلك وتسبب لك المشكلات.

يمكنك إيصال رسالة مؤدبة للآخرين مفادها أنك الوحيد القادر على تقييم ذاتك وأن آرائهم مع احترامك لها لا تعنيك كثيراً.

عبر عن مشاعرك وآراءك بصدق وهدوء تكسب نفسك.

حاول اتخاذ عدد من القرارات بمفردك دون مشورة أحد واسأل نفسك دائماً كم من القرارات تستطيع اتخاذها منفرداً دون الحاجة لمشورة أحد وما نوعية هذه القرارات.

١٠٠ ... عادة سيئة!

حياتك ملكك وحدك ولا أحد يستطيع أن يقيم خطاك ولا تحقيقك لأهدافك،
ولست في حاجة لرأي أحد.

صاحب الرأي الأول والأخير فيك، والذي يجب أن تحترم آراءه فيما يخصك هو أنت،
فاحكم على نفسك ولا ترضَ بحكم أحد.

خذ ما هو لك؛ مثلما تُعطِي

عادة سيئة: التخلي عن الحقوق

تحس أنك لا تدافع عن حقوقك بالشكل المطلوب بل تتخلى بسهولة عما هو حق لك وتقتنع نفسك بأنك لا تريد إثارة المشكلات.

لأنك تريد أن تقدم نفسك في صورة جيدة؛ فإنك تؤثر الصمت في المواقف التي تتطلب الكلام والدفاع عن الحقوق بقوة وجسارة.

ربما يكون من السيء جداً أننا أحياناً لا ندافع عن حقوقنا لأننا نظن أننا لا نستحق؛ فعدم تقديرنا المناسب لذواتنا يضخم في دواخلنا فكرة أننا لا نستحق ويرسخها فينعكس ذلك سلباً على تخيلنا عما هو لنا لكن على النقيض من ذلك فإن الشعور بتدني القيمة أو بالغضب قد يكون دافعاً لنا للدفاع عن حقوقنا بشراسة وعدائية إذن نحتاج فعلاً إلى أن نكون في الوسط، ونجعل تقديرنا لذاتنا مناسباً بحيث لا يتحرك نحو أننا لا نستحق أو نحو الشعور بالدونية والاضطهاد.

دافع عن حقوقك باستمرار واطلب ما هو لك دون الإحساس بالخجل وقم في سبيل ذلك ببعض التمارين، اطلب من العامل مثلاً أن يقوم من أجلك ببعض الأعمال إذا كان مكلفاً بذلك، ارجع بضاعة لا تحتاجها بعد شرائها بل تعمد شراء ما لا تحتاجه ثم قم بإرجاعه، لا تجعل أحداً يقطع الطابور ويتقدم أمامك.

كن قوياً بما فيه الكفاية لأن تطالب بحقوقك لا يعني هذا التعدي على حقوق الآخرين لكن من العدل أيضاً ألا تجعل الآخرين يتعدون على حقوقك واعلم أن كثيرين إنما يستغلون أي فرصة نتخلى فيها عن حق لنا لينقضوا عليه ويغتصبوه.

١٠٠ ... عادة سيئة!

إن تخليك عن حقوقك ليس شيئاً إيجابياً، وعندما لا تطالب بشيء فإنك تدعه لمن لا يستحقه، ومن العدل أن يأخذ كل شخص حقوقه.

لا تبحث عن السعادة بعيداً، فهي بين يديك

عادة سيئة: السعادة الغائبة

تشعر بأن الملل يسيطر عليك لدرجة لا تستطيع معها الاستمتاع بأي شيء! ومهما تخيلت فإنك لا تستطيع أن تجد ما يسعدك.

إن أكثر ما يعذبنا في هذه الحياة تجاوز ما نمتلك إلى تمنى أشياء لا نمتلكها فلا نحن قادرون على التمتع بما في أيدينا ولا نستطيع أن نلحق بما لا نملك. أنت مشوش بدرجة لا تستطيع معها الثبات على شيء لا تستطيع أن تثبت نظرك على نقطة لترى ما بها من جمال ولا على لحظة لتسعد بها، فأنت تتجول يمنية ويسرة ولا يستقر بك الحال.

إن فرص السعادة واسعة ومتاحة ومتعددة ما عليك إلا الكشف عنها وأحياناً هي موجودة أمامك ولا تحتاج إلى كثير عناء لتبحث عنها لكنك تخشى أن تصاب بالفشل والإحباط وذلك ناتج غالباً عن تجارب سابقة فاشلة تخشي تكرارها. ركز على ما أنت فيه وما هو متاح لك ستجد أنك في مركز ممتاز ولا تحتاج لأن تكون شخصاً آخر بهذا فقط أنت تستطيع أن تمتع نفسك وتتشغلها من حالة الحزن والإحباط التي أنت فيها.

كن حيويًا نشطاً فعالاً في مجتمعك ستجد أن لذلك أثراً سحرياً على مشاعرك وإحساسك بسعادة لم تكن تتوقع أن تجنيها من مجرد مخالطة الناس ومساعدتهم. السعادة شعور داخلي فهي تتبع من دواخلنا بمعنى استعداد نفسي علينا الاهتمام به.

١٠٠ ... عادة سيئة!

السعادة ليست من المستحيلات ولا نتاج أعمال صعبة وبطولية ولا التمني بأن نكون أشخاصًا آخرين، السعادة هي الرضا بما لدينا.

لحظات السعادة لا تفسدها بالخوف من انقضائها

عادة سيئة: إفساد السعادة

تشعر بأنك غير قادر على التمتع بلحظات السعادة لأنك مشغول بما سيعقبها من لحظات خيبة أمل لأجل ذلك فأنت دائماً في انتظار خيبة الأمل التي لا بد أنها آتية في الطريق إليك؟

مشكلتك تكمن في أنك تريد أن تستبقى لحظات السعادة على الدوام وهذا يخالف طبيعة الحياة المتغيرة.

كما أن الخوف من: فقدان ما بين يديك من لحظات سعادة يجعلك لا تتمنى حدوثها أصلاً فكلما كانت السعادة أكبر كلما كان ألم فقدانها أكبر وأنت غير مستعد لتحمل هذه الصدمة لذا تجابه كل فرح خيبة أمل مسبقة.

خيبة الأمل تكون أحياناً لأنك تتمنى أشياء تعلم في قرارة نفسك أنها لن تتحقق لذا فإن فشلاً مؤكداً في الطريق يجعلك محبطاً.

حاول أن تعيش اللحظة الراهنة دون أن تربطها بفشل الماضي أو ما سيحدث مستقبلاً عشها هكذا منفصلة فالماضي قد ذهب والآلي ما زال في علم الغيب فلا تشغل نفسك بهما.

اعلم أن الحياة لا ثبات فيها لشيء سواء كان سيتغير في الغد أو بعده أو اليوم وفي هذا خير كثير فلو ثبتت الأشياء ربما ثبت لك الحزن والفشل لكن من نعم الله علينا أن لا شيء يدوم.

١٠٠ ... عادة سيئة!

لا تجعل هذا الخوف المرضي يسليك لحظات الفرح والسعادة التي أنت جدير بها خاصة بعد أن بذلت الكثير في سبيل تحقيقها، إنها حقوقنا التي يتعدى عليها الخوف دون وجه حق فلماذا تركها له.

اللحظة الراهنة السعيدة لا تستحق أن تفسدها بالتفكير في القادم وأنت لا تعرف عنه شيئاً، فلربما كان القادم أحلى وهذا لا يستحق القلق وإن كان أسوأ فلننعش لحظتنا ولنندع لكل حادث حديثه فليس بأيدينا شيء.

لا تتسرع في الحكم على الآخرين ...

عادة سيئة: التسرع

تتصب نفسك قاضياً يحكم على الآخرين، سواء كنت تعرفهم جيداً وتعرف أعمالهم أو لا تعرفهم، وتعمم أحكامك بلا موضوعية.

تسرع الشخص في إصدار أحكام عامة يكون ناتجاً في الغالب عن عدم قدرته أو عدم رغبته في إصدار أحكام منطقية تعتمد على المعلومة والمعرفة، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى؛ فإن مثل هذا الشخص تكون أحكامه على الآخرين دائماً سالبة فهو لا يرى الإيجابيات كما لا يوجد أي مبررات لغيره إنما يسرع بإصدار الأحكام، وقد يكون ذلك راجعاً إلى رغبته في وضع نفسه المعادل الإيجابي للآخرين الذين وصم تصرفاتهم بالسلبية بمعنى أنه عندما يكون الآخرون على خطأ فأنا إذن على صواب.

إن أفضل طريقة لإصدار أحكام عاقلة هي أن نضع أنفسنا مكان الشخص الآخر فلأن الإنسان بطبعه ميال لإيجاد الأعذار والمبررات لنفسه فإن سيجد في تصرفات الآخرين بعض الصواب لو وضع نفسه في مكانهم، وحاول كذلك التدقيق في وجهات النظر التي تخالفك وترى ما فيها من حكمة فإن في دراستها ما يجعلك تصدر حكماً وأنت أعرف ببواطن الأمور.

ثم فوق كل هذا وذاك اسأل نفسك من الذي أعطاني الحق للحكم على أفعال الآخرين، لذا حاول أن تقلل من إطلاق الأحكام وستجد أنك بكثرة التمارين نجحت في ذلك.

١٠٠ ... عادة سيئة!

ثم لا تشغل نفسك بالآخرين هذه من القواعد التي نعرفها جميعاً فالانشغال بالغد مجرد تبديد للطاقة.

لست موكلاً بإصدار الأحكام على الآخرين، كما أن أحكامك لا تلزم أحداً ولا تفيده فلا تحرث في البحر وانشغل بنفسك فقط.

الخوف من تبدل الواقع

عادة سيئة: وهم المخاوف

حياتك في كل أوجهها مستقرة ورائعة ولا يوجد أفضل من ذلك لكنك في الوقت نفسه غير مطمئن، تساورك الشكوك والخوف وتعتقد أن كل شيء سينتهي فجأة. السبب في ذلك يعود إلى أنك لا تثق في أن ما حققته جاء نتيجة عملك ومجهوداتك، وإنما فقط بسبب الحظ لذا فأنت لا تستطيع أن تصل إلى المستوى الذي أنت فيه الآن لو حدث وفقدت وضعك لأن الحظ قد لا يواتي بنفس الصورة في المرات القادمة.

كذلك فإن إحساسك بأن الهدف هو نقطة النهاية وأنت أصبحت بلا دوافع لتحقيق نجاحات جديدة هذا أيضاً قد يشعرك بهذه الحالة التي تعانيها. يجب أن تؤمن في البداية أن النجاح لا يكون بسبب الحظ فقط فلا بد أنك قد بذلت مجهودات كبيرة تساوي النجاح الذي حققته وهذا هو الشيء الطبيعي لذا يمكن أن تراجع نفسك أين كنت وكيف أصبحت الآن ستجد أن كل ما حققته كان فقط بسبب مجهوداتك، ولا تظن بأنك قد وصلت الغاية القصوى بالنجاحات التي حققتها وحتى لا تفقد الدوافع قم بتحديد أهداف جديدة واسع في تحقيقها.

انظر فيما قمت به من أجل الآخرين تجد أنك لم تكن السبب في نجاحك فقط وإنما في نجاح آخرين كذلك بما قدمته من مساعدات ونصائح وسعي في قضاء حوائجهم.

١٠٠ ... عادة سيئة!

عندما نصل إلى القناعة بأن أوضاعنا ممتازة؛ فإن ذلك لا يعني ختام القصة؛ فالأحلام مفتوحة ولن تنتهي، كما أننا مطالبون بالحفاظ على النجاح وليس بالخوف والقلق.

بما أنك ناجح؛ فإن ذلك لم يكن إلا نتيجة أعمالك الرائعة وليس للحظ ولا الظروف يد في ذلك، وما حققته من نجاح تستطيع أن تحافظ عليه فأنت تملك القدرة على ذلك.

أسعد نفسك ومن حولك؛ ولا تؤجل سعادة اليوم إلى غد

عادة سيئة: تجاهل الترفيه

تعرف أنك ستكون سعيداً لو قمت بفعل معين لكنك لا تبادر إلى القيام به، فقد تؤجل أو تتجاهل ولا تدري لماذا لا تفعل، وهو بمقدورك ولا يكلفك شيئاً.

البعض يظن أن المتع مضیعة للوقت والجهد فيما لا طائل وراءه وبالإمكان استغلال الطاقة أو المال أو حتى مجرد التفكير في المتع في فعل أشياء إيجابية ومنتجة أكثر ليس هذا فحسب بل إنك قد تلوم نفسك وتقرعها إذا فكرت في نيل قسط من الراحة أو مكافأة نفسك بشيء من الترفيه.

ما يزيد الطين بلة -كما يقولون- أن البعض يعاقب نفسه بحرمانها من المتع لأنه لم يؤد جيداً في يومه مثلاً أو لم يقم بإنجاز مهمة معينة كما ينبغي وهو بهذا لا يقدم بل يؤخر بحرمان نفسه ولا يستفيد من هذا الحرمان شيئاً.

ولكي ترتاح وتعود أكثر همة ونشاطاً لتأدية أعمالك اقتطع وقتاً للراحة والاستمتاع ولا تجعله مرتبطاً بأي أشياء أخرى مثل أنك لم تتجز أو تأخرت في إكمال عمل ما أو نحو ذلك، واعلم أنك لن تجد وقتاً فارغاً لديك هكذا فلا تقل سأرفه عن نفسي عندما أجد الوقت فإنك بهذه الطريقة لن تجده لكن قم بتحديد وقتاً واقتطاعه من زمنك.

كل ما يسعدك فإن عليك فعله والاهتمام به دون تردد حقاً لك فلا تضيعه. إن من حقك أن تقوم بأي عمل يمكن أن يمنحك لحظات سعادة فهذا حقك في الحياة وليست لأحد أن يسلبك هذا الحق.

١٠٠ ... عادة سيئة!

أسعد نفسك ما تستطيع، ورفه عنها لتتفرض عن عاتقك غبار العناء.

من يركض طوال العمر تتقطع أنفاسه، وتتبدد طاقته ثم يسقط في منتصف الطريق .. لا بد من وقفة للراحة والمتعة والتزود بالمعنويات ثم مواصلة الانطلاق مرة أخرى.

اطمئن .. فلا أحد بمقدوره أن يسلبك ما تملك ...

عادة سيئة: عقلية المؤامرة

تشعر أنك ستُسلب ما تملك، وأن حياتك ستتقلب فجأة وما أنت فرح به ستجد فجأة أن يديك خاويتان منه.

إن أخطر ما في هذه الحالة هو أنك بالفعل لن تسعى لتحقيق شيء ولامتلك ما تحتاجه أو ما تحبه لأنك مؤمن في قرارة نفسك أن هناك من سيأخذه منك وقد يكون هذا الآخر أقوى أو أذكى أو أغنى المهم أنه يمتلك مقومات أنت لا تملكها هي ما سيساعده على أن يسلبك ما تملك.

وأهم ما يجب عليك فعله في هذه الحالة هو أن تتناسى كل ذلك وتستمتع بما تملك مع الإيمان بأنك قادر على حمايته والمحافظة عليه.

راجع نفسك وانظر هل لهذه المشكلة آثار تاريخية بمعنى أنها انعكاس لتجارب في الطفولة نمت معك آثارها وتبدلت حتى صارت خوفاً دائماً من فقدانك بعض أشياءك، أما أهم درس يجب أن نتعلمه بشأن هذه الحالة وجميع حالات الخوف من المستقبل أن لا شيء مضموناً في هذه الحياة سواء كان سلبياً أم إيجابياً وإن كنت تعتمد على أن بعض توقعاتك بشأن المستقبل قد تحققت فإن هذه ليست قاعدة ولا يمكن الركون إليها.

لا أحد يستطيع أن يسلبنا ما نملك فلا يوجد من يملك القدرة على ذلك وحتى إن وجد هذا القوي فإنه لا يملك الحق؛ فنحن لا نعيش في غابة وإنما

١٠٠ ... عادة سيئة!

في مجتمع متمدن قادر على حمايتنا جميعاً، ثم هل الآخرون مشغولون فقط
بما نملك؟

لا أحد مشغول بما في يديك فلا تتوهم أن الآخرين يتربصون بك ليسلبوك ما تملك.

سيطر علمه عالمك الخاص؛ ودع الدنيا لخالقها

عادة سيئة: مسؤولية الكون

تتشغل دائماً بحمل هم أشياء لن تحدث أبداً وإذا حدثت فإنك لن تستطيع أن تفعل إزاءها شيئاً فقد تسأل نفسك ماذا سأفعل لو فاض البحر فجأة وأغرق المدينة بكاملها مع أنك تعلم أن البحر أصلاً لا يفيض.

قبل كل شيء اسأل نفسك السؤال التالي:

ما مسؤوليتي إذا حدثت مثل هذه الأحداث الكبرى ما الذي عليّ فعله؟ ستجد أنك غير مسؤول عن شيء وغير قادر على عمل شيء لكنك تتلهى وتشاغل من مسؤولياتك الفعلية بمثل هذا الهروب الذي لا معنى له، فأنت عندما تتكاسل عن القيام ببعض أدوارك تعزي نفسك بأنه لا مشكلة لأن الحرب النووية لن تندلع ولن يخيرني أحد أنه سيفعل هذا الشيء أو ذاك. هذا ليس هروباً من الواقع فقط لكنه خوف مرضي من مواجهة الواقع، فماذا يمكن أن نسمي افتراض قضايا كبرى لم تحدث ولن تحدث لنتشاغل بها عن واقع حقيقي محيط لا نستطيع أن نفعل إزاءه شيء.

إن أفضل طريقة للتعامل مع هذه الأفكار هي قطعها، والعودة إلى التفكير في مشاغل ومسؤوليات حقيقية تنتظرك في ساعاتك القادمة أو أيامك وهذه مؤكدة حدوثها ومتوقعة والتفكير فيها مؤثر لأنك ستقوم تجاهها باللازم وهذا سيسعدك ويساعدك.

١٠٠ ... عادة سيئة!

أنت تحتاج فعلاً إلى تفريغ طاقاتك في ما يمكنك القيام به وفي المسؤوليات التي عليك القيام بها فعلاً وعندما تسيطر على عالمك الخاص لن تجد تساؤلات العالم الكبير إليك طريقاً.

لست مسؤولاً عن العالم فأنت جزء منه ولا تستطيع وحدك أن تحمل الكرة الأرضية لتبعدها عن كوكب تائه يريد الاصطدام بها.

لا تنجز عملك بشكل سيء يتطلب إعادته

عادة سيئة: ضعف الإنجاز

تقوم بإنجاز أجزاء من الأعمال التي عليك القيام بها، أي تحل المشكلة مؤقتاً وأنت موقن أنك ستضطر إلى إعادة العمل لكنك رغم ذلك لا تتجزه كلياً. أنت فقط تريد أن توجد لك حلاً آنياً يرضيك ويريحك، وبعد ذلك لكل حادث حديث وإذا سألت نفسك لماذا لم أكمل هذا الأمر مع أنه من المؤكد احتياجه إكمالاً ما سيتطلب إعادته كانت إجابتك الجاهزة والمبررة هي أنه في المرة القادمة سيكون هناك وقت أكبر أو سأكون أنشط أو ستتوفر معينات أخرى وهذه كلها مبررات تقولها وتقدمها لكنها غير صحيحة، وبصورة عامة أنت تريد أن تؤدي عملك بأي شكل فإن النتيجة النهائية تشعرك بأنك ألقيت المسؤولية من على عاتقك ولا تهملك الطريقة وما يزيد رضاك مقارنتك ما أنجزت بالمجهود القليل أو الوقت القصير الذي بذل، إذا وجدت أنك غير قادر على إتمام العمل بصورة جيدة فاعلم أن في قرارة نفسك هاتف يريد منك إنجازَه بأي شكل والفراغ منه فقط إذن أنت تبحث عن الرضا بالفراغ عن المهمة فوجه هذه الرغبة إلى عمل آخر صغير يمكنك إنجازَه ثم عد إلى مهمتك الأهلية وستجد أنك غير محتاج للرضا بإنجاز نصف المهمة.

يمكنك الاستعانة بشخص آخر خاصة إذا كان من البارعين في إنجاز مثل هذا العمل عندها ستجد أنك ملزم باتباع نصائحه واستشاراته وهذا سينعكس إيجابياً على عملك ويمكنك من متابعته حتى إكماله.

١٠٠ ... عادة سيئة!

لا تخدع نفسك بنصف إنجاز حافظ أن يكون عملك متكاملًا ومقنعًا بالفعل.

اكتفاؤك بإنجاز نصف العمل بأقل وقت ومجهود لا يعني أنك ربحت بل يعني خسارة الوقت والزمن المهدرين فقد نسيت إضافة الوقت الذي ستنفقه في إعادة العمل.

حافظ على القوانين والقواعد ..

عادة سيئة: فوبيا السلطة

ترى في السلطة وحشاً مخيفاً، سواء على مستوى رئيسك في العمل أو الجهاز الإداري الداخلي للعمل انتهاء بممثلي الدولة الرسميين. هذا الشعور عادة نتاج تربية غير سوية اعتمدت على التخويف بالوالد أو المعلم أو حتى الشرطي وكبر معك ولم تستطع التخلص منه، وقد يكون نتاج تعرض حقيقي لمهددات وتخويفات من قبل ذوي السلطة في طفولتك أو بواكير الشباب.

إن أول خطوة في الطريق إلى التخلص من هذه الحالة هي التحرر من قيود الماضي فلم نعد أولئك الأطفال الذين يخوفون بالمعلم أو الشرطي. جرب أن تتعامل مع من تتوهم أنك تخافهم بقوة وعدم خوف ستجد أولاً أنك لا تخافهم وأنهم فعلاً لا يملكون القوة التي تظنها، فرجل القانون لا يستمد قوته إلا من القانون الذي يمثله وأنت لم تحالف القانون فما الذي يربك من مجرد رؤيته.

إن السلطة والقوة التي يتمتع بها الآخرون نحن من يمنحهم إياها فلا تنمي في داخلك الشعور بالخوف من الآخرين وإلا سوف يملأ كل دواخلك. إن الحياة السوية المنظمة التي لا نخالف فيها قانوناً ولا نعاندها فيها بل ونتصرف فيها بلباقة مع جميع من حولنا نوع من الحماية.

١٠٠ ... عادة سيئة!

كل هذا لا يعني أن نعانى القانون ونرتكب الحماقات فقط لأجل أن تثبت أننا لا نخاف فهذه ليست شجاعة إنما تهور وسوء تقديري للعواقب.

السلطة قيود وهمية نصطنعها وتخضع لها، ليس هناك إنسان مخيف، لكن هناك صاحب سلطة، يستمدّها من موقعه كممثل للقانون واحترام القانون يجعلك في نقطة آمنة، فلا تخف.

اكتشف طاقاتك الجسدية والروحية

عادة سيئة: تبديد الطاقة

حياتك عادية مثلها مثل حياة الآخرين وبرنامجك اليومي لا يختلف عن برامج غيرك في شيء؛ لكنك تشعر أنك تبذل مجهودات كبيرة، وأنتك منهك جداً تكاد لا تقوى على التحرك.

تنتاب هذه الحالة الناس الذين لا يوجهون مجهوداتهم الوجهة الصحيحة فإذا أفرغ الإنسان طاقته في عمل يحبه ويشعر بنتائجه الملموسة أمامه فإنه لن يحس بهذا الشعور السالب، وعلى العكس كلما بدد الإنسان مجهوداته في أعمال غير مقنعة كان مشتتاً ومنهكاً والأهم من ذلك أن يكون غير سعيد بالنتائج ما يجعله عرضة للأفكار السلبية التي تصور له أنه منهك.

إذن نحن هنا أمام طاقة روحية؛ فإحساسنا بإيجابية ما نقوم به يمدنا بمزيد من النشاط والقدرة على الإنجاز.

وقد يكون الإنهاك فسيولوجياً فعلاً لهذا يعود إلى نظام الأكل وعدم بذل المجهود وتوزيعه بطريقة جيدة والابتعاد عن الرياضة، وهذه أمور كلها في متناول اليد فإمكانك تحسين نظامك الغذائي وممارسة رياضة محببة.

حاول أن ترفع من طاقتك النفسية لترفع طاقتك الجسدية فقد تلاحظ ببساطة أنك كلما كنت سعيداً كنت أكثر نشاطاً وحيوية.

أخرج من الحالة التي أنت فيها بإجازة أو رحلة أو أي نشاط يجدد حيويته ويعيدك أكثر إصراراً وقوة.

١٠٠ ... عادة سيئة!

بقي فقط أن نكتشف سبب ما نشعر به، ثم نعمل على تصحيح الأوضاع.

بتوزيعك الجيد لطاقتك وتوجيهها الوجهة المناسبة، والمزج بين الطاقة الجسدية والروحية
تزيد حيويتك ونشاطك.

لا تقفز إلى النتائج وتحكم دون تثبّت ..

عادة سيئة: القفز إلى النتائج

تذهب بعيداً وأنت تنسج الأفكار والافتراضات حول الآخرين، وإذا أخبرت معلومة عن أي شخص تؤول ما تسمعه بصورة مبالغ فيها . هذا يحدث لأننا نريد نتائج معينة نضعها مسبقاً ونركن إليها، وعندما نسمع أي معلومات؛ فإننا لا نعتمد عليها للمعرفة إنما نتخذها وسيلة للتأكد على أفكارنا التي قررناها مسبقاً .

إن محاولات التوفيق بين ما نعتقد وما يطرح من معلومات دائماً تجرنا إلى تأويل ما نسمع وتحويره حتى نصل إلى النتائج التي نرتاح لها، لهذا قد نتلقى المعلومة من منتصفها لكي نكملها بما يناسبنا .

أدرك أن تأويلاتك ليست حقائق يمكنك إثبات ذلك باختلاق قصص أخرى موازية ومشابهة وستجد أنها لا تختلف عما استنتجته وظننت إنه صحيح ففكها تأويلات لا مكان لها في الواقع .

من المؤكد أنك فقط تقفز إلى النتائج النهائية كي تتوافق مع مزاجك وإذا ثبت العكس فستكون مكتئباً وغير راضٍ، فلماذا لا تتجنب النهايات عمومًا جرب هذه اللعبة البسيطة والمثيرة في الوقت نفسه فستستمتع بها وتستفيد منها، جرب مثلاً قطع الفيلم قبل نهايته ولا تتعب نفسك في توقع وتأويل النتيجة ستجد أنك غير محتاج إلى ذلك جرب هذه اللعبة في أشياء مختلفة .

١٠٠ ... عادة سيئة!

وخاصة في الحكم على الآخرين، تعامل مع من حولك دون أن تسعى لتصنيفهم
ستجد أن ذلك أفضل وأنت لا تحتاج للحكم على الآخرين بهذا الشكل التعسفي
لكي توافق تصوراتك.

إن القفز إلى النتائج عن طريق تأويل الأشياء بما يرضي تطلعاتنا ظلم للآخرين وأحكام فارغة
لا أساس لها.

لا تبدّد حياتك في الخوف من الموت ..

عادة سيئة: الخوف من الموت

يملاً الموت مساحة معتبرة من تفكيرك، تخاف منه وتفسفه، وتفكر الطرق التي يموت بها الناس، وهل ستموت مريضاً أم في حادث أم غير ذلك! لا يوجد في هذا الكون إنسان لا يفكر بالموت؛ فجميعنا مدرك أنه بلا ريب آت وهو حقيقة لا جدال ولا مرأ فيها لذا؛ فإنها أكثر الأشياء المتوقعة تأكيداً، لكن أن يتحول هذا التفكير إلى هاجس وإلى مرارة تمنعنا من الاستماع بالحياة فهذه هي المشكلة الحقيقية.

هل تخاف من الموت لأنه سيسلبك الحياة التي تعيشها؟ إذا كنت كذلك فإنك يجب أن تلاحظ أن تبدد حياتك بالخوف من الموت أي أنك تموت كل يوم خوفاً من الموت.

ثم لنعد إلى حقيقة بسيطة وهي ماذا فعلت كمؤمن استعداداً للموت الذي هو قادم إليك وأنت تعلم أنه ليس إلا نهاية الحياة الدنيا.

املاً حياتك بالحياة بالإنجاز والتخطيط والتفكير بما فعلت وما في الطريق إلى أن تفعله ولن تجد فرصة للتفكير في الموت.

اعلم أننا نعيش حياتنا مرة واحدة وليس من المنطقي أن نجعل الموت هاجساً وأن نضيع كل وقتنا في التفكير فيه، اجعل اليوم الذي تعيشه هو أهم أيام حياتك استمتع به ولا تخرب مزاجك بالتفكير في الموت وما ستأتي به الأيام، ثم ماذا أنت فاعل إزاء الموت.

١٠٠ ... عادة سيئة!

إن الحياة الحقيقية هي في خلق وفي العادة السعادة الممكنة واقتناصها، إنها حياتنا بجلوها ومرها بها ما يسعد فلنسعد به وبها ما ينغص؛ فلماذا نضيف له الانشغال بالموت هذا المنغص الحقيقي؟!

الموت غاية كل حي، ودرب كلنا سالكوه وله موعده وحتى ذلك الموعد فلا داعي للانشغال به وجعله هاجسًا.

الخوف من المواقف المَحرَجة

عادة سيئة: الهروب إلى الأمام

تخشى أنك ستجد نفسك في موقف حرج ولن تستطيع أن تفعل ما هو جدير بك فعله في ذلك الوقت وستكون النتائج سيئة لك وللآخرين ما يوقعك في موقف حرج جداً.

عندما تقفز إلى مثل هذه الاحتمالات بعيدة الحدوث؛ فإنك تهرب بذلك إلى الأمام فعندما نشعر بعدم الثقة على السيطرة على الحاضر فإننا نطبق ذلك على المستقبل أيضاً قد لا نكون مدركين أننا غير قادرين على السيطرة على حاضرننا لكن هذه الأفكار دلالة واضحة على فشلنا في الحاضر وهروبنا إلى المستقبل.

وقد يكون هذا الشعور ناتجاً عن عدم رضاك على تصرفات وحلول اتخذتها في مواقف سابقة جعلتك لا تثق في ما يمكن فعله إذا مرت عليك ظروف حرجة أخرى.

حاول استعادة ثقتك بنفسك وقدرتك على إدارة جميع شؤونك الصغيرة منها والكبيرة أكد لنفسك أنك الوحيد القادر على السيطرة على حياتك ستجد بعد قليل أن الخوف من مواقف لم تحدث لم يعد لها في نفسك أي مكان.

أخرج عن روتينك ونظامك اليومي وخالفه، وغير النمط السائد في حياتك، فكر ما هي الأشياء الصغيرة التي أصبحت خارج سيطرتك في حين أنك بالفعل قادر على السيطرة عليها، حددها بدقة وادخلها نطاق السيطرة، عن طريق

١٠٠ ... عادة سيئة!

الخطوات السابقة تجد أنك تنمي في دواخلك إيمانك بقدرتك على السيطرة على كل أطراف حياتك، بعدها لن تجد ما تخاف منه. الخلاصة أنه عندما تكون حياتك الحاضرة تحت سيطرتك وتكون قادرًا على إدارتها بالشكل المطلوب فإنك لن تشغل بالهروب إلى المستقبل.

إن خوفك المرضي من أنك سوف تسقط في تجربة لا تستطيع فيها التصرف الصحيح هو وهم لا أساس له فلا تخف من أشياء لم تحدث بعد وحتى إن حدثت فأنت قادر على السيطرة.

اقتحم وغامر، وافتح طريقك إلى المستقبل

عادة سيئة: خشية المغامرة

ترفض الفرص الجيدة لأنها تحمل في طياتها مسؤوليات جديدة وبدلاً من اقتناص الفرصة تضع نفسك بأن الأمور جيدة ومن الأفضل بقاء كل شيء على ما هو عليه.

في الغالب أنت لا تؤمن بأن النجاح يأتي نتيجة للعمل الجاد وأنه يوزع هكذا دون أسباب فلماذا تكلف نفسك عناء خوض تجربة جديدة وتحمل المسؤوليات إذا كانت الهبات توزع هكذا جزافاً وداخلك هاتف يقول لك انتظر حتى تأتيك النجاحات والمكافآت في مكانك.

إن كان هذا إيمانك فهذه مشكلة كبيرة لأنها تدفعك لعدم بذل أي مجهود فلماذا تعمل إذا كان يمكن أن يأتيك النجاح هكذا فجأة.

إن أي تغيير يعني الدخول إلى مجهول ولست تملك الاستعداد الكافي للمغامرة والدخول في عوالم تجهلها فلتقنع بما هو بين يديك، وإذا كنت لا تحب المغامرة فذلك يعني أن لديك عيوباً تعرفها لكن لا تريد الاعتراف بها والدخول في أي مغامرة قد يكشفك على حقيقتك، وقد يكشف لك بعداً آخر ففي حال قبولك بالتجديد فستلوم نفسك على عدم اتخاذ خطوات إيجابية من قبل فتعرف أنك أضعت الكثير من الفرص وهذا ما لا تريده.

تخطى هذه النقطة واعلم أن كل ما أنت فيه هو نتاج أعمالك في السابق وما تريد أن تكونه غداً هو نتاج جهدك الذي تبذله اليوم.

١٠٠ ... عادة سيئة!

نعم أنك آمن حيث أنت لكنك لم تخلق للركون والثبات والرضا التام بما أنت فيه، لا بد من الاقتحام والتقدم إلى الأمام وإلا سوف تظل مكانك إلى الأبد. إن ما أنت فيه الآن من هدوء وسعادة مرشح لأن يتضاعف فالمستقبل بينما زال مفتوحاً فلماذا لا نغامر.

الدنيا من حولك تتغير نحو الأفضل وتحرك، وليس هناك شيء ثابت ونقطة من المفترض أن نظل فيها بقية عمرنا، تحمل مسؤولياتك، واقتحم لتتقدم إلى الأمام.

احكم على نفسك وضعها في مكانها اللائق ..

عادة سيئة: الحساسية المفرطة

أنت حساس وعاطفي بشكل مبالغ فيه، لا تقبل الآراء حولك والنقد الموجه إليك مهما وُجّه بلطف، وقد تنتقل بسبب حساسيتك المفرطة من الضحك إلى الدموع في ثوان.

أنت في خصام واضح مع واقعك وتفضل عليه أن تعيش في خيالاتك وأوهامك خاصة فيما يتعلق بالصورة التي تريدها أو ترسمها لنفسك، وتبدو في هذه الحالة كأنك طفل كبير قد توقف نموه العاطفي في مرحلة معينة.

حالتك المزاجية متقلبة وغير مستقرة لذا فهي سريعة التعكر بسبب آراء الناس فأنت حساس جداً لآرائهم وتريد منهم على الدوام طمأننتك، وتحاول فوق ذلك كسب ودهم وتعاطفهم ولا تتحرج من إظهارهم مظاهر الشفقة عليك بل تحب هذا وتبحث عنه بشدة.

مشكلة الحساسية المفرطة أنها تجر صاحبها لتغيرات وتأويلات لا علاقة لها بالواقع والاهتمام بتلقي آراء الناس والانفعال بها ما يجعل صاحبها دائماً تحت رحمة الآراء من حوله.

احصر كل الأحداث الجوهرية في حياتك وركز على أن تكون فعلاً جوهرياً لا يهم إن كانت صغيرة أو كبيرة وتأملها بعقلك ستجد أنها مهما كبرت فإنها مضت دون أن توقف حياتك، أنت لا تحتاج أن تحكم على نفسك بناء عليها وعلى تقدير

١٠٠ ... عادة سيئة!

الناس لها، اغسل نفسك من آثارها ولا تلتفت إليها كن مؤقتاً بأن آراء الآخرين
فيك ليست بأهمية رأيك في نفسك والآن ما هو رأيك في نفسك.
ثم هل دوافع الآخرين عندما يصدر عن أحكامهم دائماً بريئة ولا تستند للغرض
والهوى والآن ما رأيك في نفسك حاكمها بموضوعية وحسن ما يحتاج التحسين.

نحن نعيش في محيط اجتماعي تتأثر به ونؤثر فيه؛ لكننا لسنا مطالبين دائماً بالاعتماد على
آراء الآخرين في تكوين فكرة عن أنفسنا؛ فأنت أدري الناس بنفسك.

اقترب ... المجتمع قادر على نسيان من يعيش بعيداً

عادة سيئة: الانعزالية

تفضل الانعزال والاستقلالية على الاندماج في مجموعات، وترى نفسك أفضل من أولئك الذين ينخرطون في جماعة موحدة الأهداف.

الاستقلالية من مكونات الشخصية السوية، لكن يجب أن نفرق جيداً بينها وبين الهروب من المجتمع والانعزال الناجم عن عدم القدرة على الاندماج، فهذه الأخيرة ليست استقلالية بأية حال من الأحوال.

البعض يكره الانخراط في مجموعات لأنه إما يكره بعض الذين يعرفهم من أعضاء المجموعات أو يكره الناس جميعاً، ومبرره للانعزال أنه أكثر ذكاء من هؤلاء ولا يحتاج أن ينضوي تحت مجموعة حتى يتمكن من عيش حياته بصورة جيدة. إذا كنت تحس بهذا فيجب عليك أولاً الاعتراف بأنك انعزالي ترفض الاندماج في المجتمع أو لا تستطيع ذلك وحتى تخرج نفسك من دائرة المسؤولية تحاول إيجاد هذه المبررات غير المقنعة.

إذا اتفقنا على أن الحالة التي نتحدث عنها ليست إلا انطوائية وخوف من الاندماج في المجتمع؛ فيجب أولاً على صاحبها أن يطور مهارات الاتصال مع الآخرين، فحُسن العلاقات مع الناس والتعامل الجيد معهم مهارة تطور بكثير من الأساليب، فيجب على من يفتقدها أن يعود إلى نفسه ويطور من مهاراته في هذا الاتجاه، وهناك الكثير من الأفكار يمكن أن تفيد في هذا وهي بسيطة ومطروحة وحتى لا نصعب الأمر فلن نقترح دخول دورات متخصصة فهناك ما هو أسهل.

١٠٠ ... عادة سيئة!

اعلم أن المجتمع لن يلتفت إليك كثيرًا إذا ما انعزلت عنه وستجد أنه قد نسيك بسرعة لا تتوقعها وبعد فترة قصيرة ستكشف أنك قد أصبحت بالفعل وحيدًا .

كن مستقلًا بذاتك ممسكًا بأطراف حياتك بثبات، قادرًا على إدارتها، لكن في إطار الجماعة، ولا تتوهم أنك أفضل من هؤلاء المتجانسين في مجموعات؛ فأعظم القادة وصناع التاريخ صنعوا أمجادهم من خلال الجماعة.

اغتنم صحتك في تحقيق السعادة؛ ولا تنتظر المرض

عادة سيئة: تمنى المرض

تذهب نفسك نحو رغبات وأمانى غريبة وغير منطقية؛ فتتبنى أحياناً أن تكون مريضاً غير قادر على الحركة، وتحاول أن تكتشف كيف سيتعامل الآخرون معك. أنت تبحث عن عذر لتقصيرك؛ عذر تطمئن له ويطمئن له المجتمع من حولك؛ فلا يستطيع أحد بعد ذلك أن يلومك، هذا بالطبع إضافة إلى الاحتمال الأظهر وهو الرغبة في كسب تعاطف الآخرين وعنايتهم.

إنك في قرارة نفسك تعترف بمجرد تمنيك هذه الأمنية أن أداك داخل مجتمعك ومحيط حياتك ضعيف جداً والناس لا يتقبلون منك هذا لكن إذا مرضت أو أقعدت فلا أحد يمكن أن يقول شيئاً.

ثم إن المرض سوف يخفض سقف طموحاتك كثيراً؛ فلن يكون مطلوباً منك إلا أقل النجاحات مثل أن تستطيع المشي مثلاً هنا سيكون لذلك تأثير عظيم لدى الآخرين وسوف يثمنون مجهوداتك عالياً وهو ما تحتاجه لكسب رضا نفسك.

هل من المعقول أن يذهب بنا الضعف والرغبة في كسب تعاطف الآخرين إلى هذه الدرجة، هذا يعني أنه لم يعد لدينا ما نعمل من أجله وأن كل أهدافنا قد ماتت ودفناها تحت تراب العجز.

أنت الآن في صحة جيدة؛ فاعمل بجهد كي تتجح وتكسب احترام الآخرين دون أن تعاني آلام المرض.

١٠٠ ... عادة سيئة!

أخيرًا هناك علاقة كبيرة بين الأمراض النفسية والأمراض الجسدية وأولها ادعاء المرضى ((ولا تمارضوا فتمرضوا ...)).

أنت في أفضل حال تستطيع العمل فإن لم تكن راضيًا عن نفسك لديك الفرصة للتغيير فلماذا تتمنى المرض والعجز وحينها لن تستطيع أن تفعل لنفسك شيئًا.

اهتم بالمصادفات الحسنة، فهي أكثر من السيئة

عادة سيئة: التذرع بالحظ

تحس أن سوء الحظ يصادفك دائماً، وإنك أسوأ من تعرف حظاً فإذا وقع حجر من السماء فلا شك أنه سيقع على رأسك أنت تحديداً دون بقية الخلق. الحياة جهد وجد ومثابرة، يجب علينا جميعاً أن نؤمن بهذا وأن السماء لا تمطر لا ذهباً ولا فقراً ولا نقوداً فلماذا تنتظر دائماً ولا نفعل شيئاً ثم نلقي باللائمة على الحظ، ببساطة لأننا نريد أن نوجد مبررات مقنعة لعدم عملنا بطريقة جادة ومقنعة.

تحتاج دائماً إلى شجاعة، لا نقول لتعلق عليها فشلك؛ لكن لكي توجد مبرراً مقنعاً لاستسلامك.

هناك نقطة مهمة وهي أننا نتوقف أمام العوائق لنقول إنها حظ سيء خذ مثلاً هذا المثال البسيط تأتي في الصباح فلا يدور محرك السيارة؛ فتعلن الحظ السيئ وتقول أنك الوحيد الذي عاندته سيارته دعنا من أن هذا شيء بسيط ويحدث لآلاف يومياً لكن لماذا لا تقول أنها ولسته أشهر ماضية كانت تدور فهل كنت الستة أشهر في حالة حظ حسن وتغير اليوم، فنقل إذن بالنسبة للسته أشهر فإن هذا اليوم لا يساوي شيئاً، إذن حظك ليس سيئاً.

قف على الجانب الآخر، وقل إن حظي حسن وستلاحظ كم من الأشياء تصادفك سهلة اليوم لكنك بطبعك تترك كل هذا وتتوقف عند أول معوق لأنه ليس لديك استعداد لحساب الأشياء الجيدة.

١٠٠ ... عادة سيئة!

إن عشرات - بل مئات - التفاصيل الصغيرة في حياتنا اليومية إذا فسرناها بطريقة إيجابية فسنجد أن حظنا جيد جداً لكننا تعودنا على التوقف لدى كل مشكلة لنقول أن حظنا سيئ ثم صدقنا ذلك وأصبحت حياتنا كلها مبنية على هذا الاعتقاد .

الحظ السيئ هو تصورنا للأشياء وتفسيرنا لها؛ ولكوننا نغلب الظن السيئ على الحسن
ترجح لدينا كفة الاعتقاد بأن حظنا سيء.

كن أصدق الناس ببساطة تعاملك مع الآخرين ...

عادة سيئة: توهم الخديعة

تحس أنك غير جدير بكل الذي تحصل عليه لأنك تشعر أنك حصلت عليه بالخداع وتصدق هذا التوهم لدرجة أنك تنتظر في كل لحظة أن يتم اكتشاف الأعيبك؟

أنت تسأل نفسك كثيرًا هل بالفعل استحق هذا النجاح وهل هو نتاج عملي وجهدي أم هي مصادفات غير منطقية كان يمكن أن تجعل أي واحد من الناس مكاني، فتبدو في نظر نفسك مغطى بمجموعة من الأكاذيب وقد تتساءل متى يكتشف الناس كل شيء عني وفي انتظار الإجابة على هذا السؤال الذي افترضته تعيش قلقًا عظيمًا.

أنت هنا بين حالين بين واقع متحقق تعيشه وبين عدم التصديق به والتشكك في جدارتك، وحتى تستطيع أن تكشف نفسك تمامًا اعرفها بصراحة، قيم ذاتك وضعها في مكانها الطبيعي، حسب ما تعتقد قيم نجاحاتك والجهد الذي بذلته فيها وكن صريحًا مع نفسك من ناحية أخرى ثم قارن هذه الصورة بما وضعه لك الآخرون وكيف ينظرون إليك وانظر بين الصورتين ما هي الكذبة التي تخشى أن يكتشفها الناس عنك، وبماذا أنت خادعهم، إذا وجدت بعض النواقص أو لنقل بعض الأسرار.

فقم بمعالجتها وحتماً ستجدها فكل إنسان داخله هذه الأسرار لكن معالجتها والتعامل معها بحكمة سيريحك كثيرًا.

١٠٠ ... عادة سيئة!

تعامل بتلقائية وبساطة مع الآخرين ستجد أنك تسلك أقرب الطرق إلى قلوبهن وأنه ليس لديك ما تخشى افترضه.

عندما نبتعد عن المبالغات ونتعامل مع الآخرين بطبيعتنا وببساطة؛ فإنه لن يكون هناك مجال للإحساس أننا نخدع أحداً.

رتب حياتك داخليًا وخارجيًا .. كي تشعر بالراحة

عادة سيئة: حديث النفس

تحس أن لغطاً يدور في ذهنك وأنت غير قادر على إيقافه عن التفكير ولو للحظات لترتاح فيها، وتشعر أن رأسك يكاد ينفجر لكنك لا تستطيع فعل شيء. للنفس حديثها فكلنا تحدثه نفسه لكن في حدود، ويجب أن نكون قادرين على إيقافها إذا احتجنا لذلك، عقلك كما جسّدك يحتاج إلى الراحة وإلا سوف يحدث لك انهيار عندما يتجاوز الأمر حده.

حديث النفس وحوارنا الداخلي عامة يكون مرتبطاً بحياتنا ومشاريِعنا خاصة تلك التي لم نفرغ منها بعد، أو تلك التي فشلنا فيها وفي إيجاد حلول لمشكلاتنا نسهم بشكل كبير في حل مشكلة الحديث الداخلي للإنسان الداخلية والخارجية تكونان متصلتين فالشخص ذو العقل المشوش تجد أن كل حياته مرتبكة مشوشة. تعلم أساليب الاسترخاء، ضع جسّدك في وضع مريح وابدأ التركيز على نقطة مريحة في ذهنك وحاول تجاوز كل الأفكار الصغيرة التي تتطاير هناك وهناك دون هدى.

قم بعمليات تفريغ جسدي للطاقة الزائدة لديك عن طريق القيام بالتمارين المجهدة والتي تساعدك في نفس الوقت على صرف ذهنك إلى الرياضة التي تمارسها ما يجعل الأفكار الصغيرة تختفي تدريجياً.

نظّم حياتك الخارجية، مواعيدك، أعمالك علاقاتك قم بجعل كل شيء في مكانه الطبيعي سواء كان ذلك مادياً من مكاتب ومنازل ونحوها أو حتى عاطفياً

١٠٠ ... عادة سيئة!

كالعلاقات، تجد أنك شيئاً فشيئاً بدأت تعود إلى هدوءك.

أذهاننا تحتاج إلى تعامل خاص، ومن أكبر المشكلات التي نعيشها أننا نعمل على إراحة أجسادنا لكننا لا نلتفت إلى أذهاننا التي تكاد تنفجر.

لتكن أحلامك قابلة للتحقق

عادة سيئة: أحلام اليقظة

تعيش في عالم من خيالاتك وتشغل أحلام اليقظة حيزاً مقدراً من يومك في حين أنك لا تفعل إلا القليل والقليل جداً لتحقيق جزء مما تحلم به.

الحلم بداية الطريق الصحيح إلى النجاح والسعادة، فمعظم الأعمال الكبرى في التاريخ البشري كانت في بدايتها أحلاماً في أذهان أصحابها لكن الفرق بينهم والآخرين أنهم عندما حلموا خططوا وعملوا بجهد لتحقيق أحلامهم.

هذا بالنسبة للأحلام النافعة والقابلة للتحقق في الوقت نفسه، فيجب أن تكون الأحلام في حدود الممكن تتناسب وإمكاناتنا وإلا كانت مجرد شطحات لا طائل من ورائها.

لكن بعض الأحلام تكون مجرد محاولة للهروب من الواقع والدليل على ذلك أن أصحابها يضعون أصلاً أحلاماً غير قابلة التحقق أو أنها أكبر من إمكانياتهم ويكتفون بتحقيقها في خيالاتهم.

إن من يريد أن يحيا في هذا العالم المفترض الذي يخلقه هو في الأصل غير راضٍ بواقعه لكنه في الوقت نفسه غير قادر على تغييره.

إن الحياة تعني أولاً وأخيراً أننا نحيا اليوم الذي نحن فيه فلنعش هذا اليوم بواقعية ولنعلم أن ما نحلم به لن يتحقق اليوم، لذا فإن علينا أن نفرّد أحلامنا أمامنا وننتظر أيها أقرب إلى التحقق على أن يكون واقعياً في حدود إمكانياتنا ثم لنضع خطة واضحة لتحقيقه، بهذا نكون قد خرجنا من حالة الذهول والسرхан

١٠٠ ... عادة سيئة!

وراء أحلامنا وشعرنا بالسعادة لاقتربنا من تحقيق أحدها وانشغلنا بالعمل، وهذه مجموعة من الفوائد عظيمة.

من المؤكد أننا لا نستطيع أن نحيا بلا حلم ولا هدف لأن الأحلام هي الدافع الأساسي للبذل لكن لتكن أحلاماً في المتناول.

لنحلم؛ فإن الحلم الخطوة الأولى لتحقيق النجاح، لكن لنعلم أن الحلم إذا كان فوق حدود المعقول فسيجرنا إلى حالات من الإحباط المتكررة.

ما لم ينجز اليوم لن تنجزه غدًا

عادة سيئة: تأجيل العمل

تؤجل أعمالك دائمًا تبدأ بالقول بعد قليل وتحاول أن تجد شيئاً تفعله غير العمل؛ ثم بعد ذلك تؤجل إلى الغد وعندما يأتي الغد ففي الغالب لا تفعل شيئاً. كثير منا يؤجل كل شيء! وهذه حالة من الكذب الدائم على النفس تقول سأفعل ذلك غدًا، وسأبدأ من الأسبوع القادم في إنجاز المشروع الذي أجلته طويلاً من يفعل ذلك فهو غير قادر بصفة عامة أن يكون صادقاً مع نفسه. عندما تؤجل كل شيء إلى الغد فماذا نفعل اليوم؟! إنها حالة من إهدار الوقت بصورة مقبولة، عندما تقول أنني لا أستطيع فعل هذا الشيء اليوم لأنني متعب أنت في الحقيقة غير قادر على فعله أو لست واثقاً من النتيجة لذا تجد أن الهروب إلى الغد تبرير.

إننا قد نستطيع إقناع أنفسنا عن طريق كثير من المبررات بتأجيل الأعمال وتسويقها وقد نخدع الآخرين، لكن من يفعل ذلك فإنه يكون الخاسر الوحيد في النهاية.

إنه العجز والتردد والخوف يدفعك إلى تأجيل أعمالك وليس لأن هناك فرصاً أفضل غدًا.

للنجاح ثمن كبير ومن لا يدفعه لا يستحقه بل هو في الأساس لن يصل إليه فلننجح لا بد أن نؤمن أولاً أن لا شيء يتغير من تلقاء نفسه وأن كل نجاح لا بد من أن نبذل شيئاً من أجله.

١٠٠ ... عادة سيئة!

قم بجميع واجباتك وابدأ في الحال سترتاح عقب إنجاز كل عمل هذا غير ما سيتحقق من فوائد ثم إنك بهذه الطريقة سوف تصبح أكثر قدرة واستعداد لإنجاز كل ما عليك إنجازه.

ما عليك إنجازه في هذه الحياة أنت الوحيد القادر على تحديده ومن ثم الإقدام خطوة في سبيل إنجازه، وتأجيل عمل اليوم إلى الغد ليس إلا تسويقاً غداً ستجد لك عذراً جديراً وستراكم على ما لم تنجزه أعمال يوم آخر.

تعامل مع عاداتك السيئة بوعي

عادة سيئة: ضعف الإرادة

تسيطر عليك العادة بشكل فظيع وتحس أنك لا تملك الإرادة التي يملكها الآخرون ممن استطاعوا تغيير عاداتهم التي لا يحبونها. لقد أصبحت بلا إرادة لأنك تريد أن تكون هكذا أو لأنك لم تتوقف لتسأل نفسك وتبناها، في العادة يمكن التعامل معها بوعي إذا حاورنا أنفسنا حولها وسيطرة العادات علينا تكون نتاج ضعف عام فإذا كان الشخص قوياً قادراً على السيطرة على كل مجريات حياته فإنه يستطيع أن يوقف أي عادة بل ويتركها فوراً وليس بالتدريج.

عد للنظر في حياتك بالتفصيل لترى ما يناسبك وما تحتاج إلى تغييره فإذا قمت بمراقبة يومك من صباحه إلى مساءه وكنت تتبع حمية غذائية ستدرك بالضبط أنك قد أخطأت في تناول ما لا يجب تناوله في الإفطار هذا الوعي والإدراك سيساعدك على أن تتخذ الخطوة المناسبة في المرة القادمة. هذا مجرد مثال والمقصود منه أن الخطوة الأولى في التعامل مع العادة هو أن يفي أنها تسيطر علينا ومدى خطورتها ومن ثم ما هي أفضل الأساليب للتخلص منها.

الأمر لا يتعلق فقط بالإرادة والتحفيز لأن العادة أصبحت خارج سيطرة إدراكك بمعنى أنك تفعل الأشياء دون أن تعي لكن عندما تجعلها تحت سيطرة الإدراك يصبح التعامل معها أكثر يسراً.

١٠٠ ... عادة سيئة!

كافئ نفسك في كل مرة تحرز فيها تقدماً وعاقبها حين الفشل عن طريق حرمانها من أشياء تحبها فنظام الثواب والعقاب من أفضل الوسائل التربوية. اعلم أن كثيرين ممن استطاعوا أن يتخلصوا من العادات السيئة لم يكونوا أكثر منك قوة لكنهم تعاملوا مع الأمر كما ينبغي.

إن السيطرة على النفس وتوجيه العادات والإقلاع عن السيء فهي ليست أوامر تصدرها لأنفسنا إنما هي عملية وعي وإدراك متكاملة.

تحرر من مخاوفك

عادة سيئة: الخوف من التغيير

تحس بأنك لا تدعم نفسك الدعم الكافي مثلما تريد أن تتقدم وتنجح وتفعل من أجل ذلك ما بوسعك تحس أن قوة بداخلك تعمل عكس هذا الاتجاه وكأنها توقفك.

في الحقيقة أنت تريد أن تتقدم وأن تفعل لكنك تخشى أن تضع نفسك تحت الاختبار وقد تسأل نفسك ماذا لو فشلت فترجع، إذن الخوف من الفشل هو السبب الأساسي في إحجامك وليس ما توهم به نفسك أن الأوضاع جيدة. عليك أولاً أن تخرج نفسك من دائرة التبرير وهي التي تصور لك أن الوضع حالياً جيد ولا بأس به وأن الوقت غير ملائم لفعل أي خطوة في أي اتجاه فهذا نوع من القلق من المخاطرة والتحرك الذي قد لا تكون نتائجه كما تود. وما لم تستطيع أن تخرج من هذا فلن تكون قادراً على التقدم على أي صعيد. إذا كنت تثق فعلاً في نفسك؛ فلا شيء يمكن أن يوقفك ويمنعك من التقدم لكن هشاشة ثقتك في نفسك هي التي تقف أمامك في كل خطوة ترجو أن تخطوها.

الحياة أمامنا مفتوحة إلى المستقبل وليس هناك وضع جيد بصفة نهائية بمعنى أنه لا حدود لشيء طالما أن الحياة ما زالت أمامك ما تفعله. واجه مخاوفك ستجد أنها غير مبررة وغير منطقية في هذه الحالة أعرف أن مثل هذه المخاوف هي في الأصل خوف من مواجهة الذات ليس إلا.

١٠٠ ... عادة سيئة!

لقد تشكل رأيك في نفسك شيئاً فشيئاً حاول تغيير هذه الصورة بالتخلص من الماضي وأحكامه نهائياً خاصة تلك الأحكام التي حكم بها عليك الآخرون.

ليس هناك شخص في دواخلنا يقف أمام رغباتنا لكننا نخاف من الجديد والمجهول، ومن مواجهة الحياة فنستكين ونرضى بما نحن فيه.

اكتشف مواهبك لأنها سرّ تميزك

عادة سيئة: عدم تقدير الذات

تشعر أن حياتك تافهة ولا قيمة لها، وأن وجودك غير جوهري وغير ضروري، وأن المحيط من حولك لن يتأثر بوجودك أو عدمه!

إن ارتباط تقديرنا لأنفسنا بالمؤثرات الخارجية والتقييمات التي تأتي من الآخر يعدّ أهم ما يسهم في اهتزاز ثقتنا، وعدم تقييمنا لأنفسنا بصورة جيدة .. هذا ليس خطأك وحدك طالما أنك لم تكتشفه إلا الآن، هذا خطأ في التربية لقد ارتبط تقديرنا لذاتنا منذ أن كنا أطفالاً باستحسان الآخرين لأعمالنا وليس برضانا عما أنجزنا وننجز، فحتى تكون شخصاً محترماً وتكتسب مكانة في مجتمع تشعر بأنه يجب عليك فعل شيء ما يكافئك الآخرون عليه بوضعك في مكانة مميزة، هنا تقفز دائماً إلى مهنتك ووظيفتك فإنها أقرب الأعمال التي تؤديها إلى العيون فتباهي بوظيفتك، فعندما يسألك أحد من تكون؟ فإنه قطعاً لا يعني أن يسألك عما إذا كنت مدير الشركة أو لا، وعندما تجيبه بأنك المدير فهذه محاولة للتباهي وبالتالي كسب الرضا.

إننا نحتاج فعلاً أن نشعر بأهميتنا لكن ليس في عيون الآخرين وإنما بما نقوم به من أعمال مفيدة لنا ولمجتمعنا.

الشعور بعدم الأهمية قد يمتد ليشمل جوانب عديدة في حياتك فتظن أن كل الناس لا يغيرونك أهمية لذا فإنهم يتصرفون معك وفق هذا المفهوم فحتى

١٠٠ ... عادة سيئة!

عند اصطدامك بأي شخص لا تعرفه في موقف عام تظن أنه فعل هذا لأنه لا
يقدرك دون أن تسأل نفسك: وهل يعرفني؟
حافظ على قيمك وأخلاقك لأنها سرّ تميزك.

يجب علينا التركيز على مشاعرنا ومواهبنا وأعمالنا الإنسانية وتقديمها على وظائفنا؛ فإن
الإنسان كتلة من المشاعر يؤدي إهمالها إلى الانفجار.

حارب الأفكار السلبية بأفكار إيجابية

عادة سيئة: سلبية التفكير

تشعر أن دواخلك مليئة بالأفكار السلبية وما أن تطرأ في نفسك فكرة أو خاطر إلا وتتجه فوراً نحو ناحية سلبية، وأنت تجاهد كي توقف هذه الأفكار لكنك لا تستطيع.

هناك أسباب كثيرة لمثل هذا الشعور أولها وأكثرها أهمية هو غياب الأهداف، فإذا كان لديك هدف واحد يشغلك يستنفد طاقاتك؛ فإنه لن تكون هناك مساحة كافية للأفكار السلبية كي تسيطر عليك، كما أن هناك أسباباً أخرى منها محاولة الإنسان توطين نفسه وتهيتها لتقبل الأفكار والاحتمالات السيئة، فإذا كانت الأمور تسير دائماً بشكل جيد فقد يطرأ على الأذهان سؤال ماذا لو تبدلت الأحوال وحدث هذا أو ذاك؟ وحتى لا تكون المفاجأة كبيرة والصدمة غير محتملة فالبعض يفكر بسلبية ليكون داخل هذا الجو النفسي من البداية، وبالتالي يسهل عليه امتصاص الصدمة، وقد يكون الجو النفسي من حولنا له تأثير واضح فالحياة من حولنا مليئة بأخبار الكوارث الطبيعية والحروب والأمراض، لكن هذا لا يمنع من محاولة التفكير بإيجابية.

حاول تعلم عادة مطاردة الأفكار السلبية بأخرى إيجابية بمعنى أنه كلما طرأت في ذهنك فكرة سلبية حاول بسرعة التفكير في فكرة إيجابية في نفس الموضوع والاتجاه.

الحياة كلها ليست سلبية فهناك كثير من الجوانب المضيئة التي يمكن أن نراها في حياتنا أو في حياة من حولنا خاصة أولئك الناجحون الذين لا يهتزون

١٠٠ ... عادة سيئة!

لأي حادث ولا يثقلهم ما لم يقع من المشكلات، فإذا كانت بعض الجوانب في حياتنا مظلمة فلماذا لا نحاول إضاءتها بشمعة الأمل.

نحن قادرون على التحكم في أفكارنا وتوجيهها حيث نشاء فلماذا نصر على توجيهها إلى مناحي سلبية مع أننا قادرون على الإبحار بها في الاتجاه الآخر.

الأكل ليس وسيلة للتسلية

عادة سيئة: الهروب إلى الأكل

نأكل دونما حاجة إلى ذلك، لا تعرف متى وماذا تأكل الأمر عندك ليس ممتعاً إنما هو عادة، وقد تذهب إلى المائدة لمجرد أنه ليس لديك ما تفعله.

إننا يجب أن نأكل عندما نكون جائعين هذه هي القاعدة الأولى والكبرى، لكن توجد أسباب كثيرة جداً تجعل الناس يأكلون ربما دون أن يعوا ماذا يفعلون، أهمها الهروب من أنفسهم ومشكلاتهم فالإنسان عندما يحتاج إلى صرف انتباهه يلجأ إلى المخدرات، والكحوليات، والأكل والأخير هو الخيار الأفضل لدى معظم الناس لأنه أولاً قانوني وليست بعده عقدة ذنب والشعور بالشبع والامتلاء يولد راحة نفسية كما أن طعم الطعام اللذيذ يشعر بشيء من البهجة والاستمتاع، إضافة إلى كل ذلك فإن انصراف الشخص إلى الطعام يأخذ شيئاً من انتباهه ويبعده عن الأفكار السيئة.

قبل أن تبدأ في التهام وجبة لا تحتاجها توقف قليلاً واسأل نفسك هل أحتاج إلى الأكل الآن؟ ستجد أنك لا تحتاج لكن ماذا تفعل هناك بدائل كثيرة يمكن المفاضلة بينها واختيار أحدها، مثلاً قم فجأة وافتح التلفزيون ركز في ما تشاهد ستجد أن انتباهك انصرف عن التفكير دون حاجة إلى الأكل، كذلك الرياضة ونحوها، لأن هذا الجوع الذي تشعر به ليس جوعاً حقيقياً إنما هو حالة معنوية وأي شيء سوى الأكل يمكنك أن يشوك بالإشباع.

١٠٠ ... عادة سيئة!

تجاوز اللحظة فالرغبة في الأكل مجرد محاولة للهروب من اللحظة، وإذا استطعت أن تؤجلها قليلاً فلن تحتاج الأكل بعد ذلك.
ألا نعلم أن المعدة هي بيت الداء وأنا عندما نضطر في الأكل نتسبب لأنفسنا في مشكلات حية كثيرة.

الأكل ليس مهرباً ولا نشاطاً بديلاً نمارسه؛ فللأكل الزائد أخطاره الصحية وأولها وأقربها إلى الذهن البدانة التي أصبحت متفشية في كل أرجاء العالم.

الحق بركب الناجحين ..

عادة سيئة: تشتيت الجهد

تشعر أنك تستطيع أن تكون أفضل مما أنت عليه وأنت تملك من المواهب ما لا يملكه بعض أشهر الناجحين، لكن قوة ما لا تعرفها تقف حائلاً بينك وبين فعل ما يفتح أبواب الحياة أمامك.

الناحية الإيجابية في هذا الشعور أنك غير الآخرين الذين يشعرون بأنهم لا يستحقون نجاحاتهم، أنت تؤمن أن لديك موهبة وهذا جيد، لكن ما الذي يمنعك من الفعل.

إن ما يمنعنا من الفعل دائماً هو عدم التركيز فلأننا أحياناً نوزع جهودنا على أشياء مختلفة ونحاول أن نحقق نجاحات في عدة أعمال نقوم بها تكون النتائج نجاحات صغيرة متعددة، في حين أننا نحتاج إلى نجاح كبير مقدر في واحد من الأعمال التي نقوم بها، وهذا الفرق بين العظماء وغيرهم فهؤلاء وجهوا طاقاتهم في اتجاه معين حتى حققوا ما يريدون.

دخل نفسك في هذه التجربة البسيطة وهي حاول أن تنجز شيئاً واحداً محدداً خلال فترة زمنية معينة وراعي فيه أن يكون شيئاً قابلاً للتحقق، والفائدة من هذه التجربة أنك ستعتاد على طرد الأفكار الأخرى والتركيز على شيء واحد عن طريق أن لدي ما أقوم به الآن.

وحتى تتجنب الإحساس بأنك قد حصرت نفسك في أمر واحد يسبب الملل حاول استقطاع وقت معين محدد كل فترة لممارسة نشاطات أخرى.

١٠٠ ... عادة سيئة!

تجد الآن أن بينك وبين الناجحين بعض الخطى وأنتك بقليل من العمل المستمر ستكون بينهم.

رغبنا في الهدف هي التي تحدد ما إذا كنا سنعمل بجد أو تراخ فلا تجعل مشاعرك واشتياقاتك للهدف تقل حتى لا يقل عطاؤك.

لا تجعل مظهرك المدخل الوحيد إلى شخصيتك

عادة سيئة: المبالغة في المظهر

تحس أنك مهووس بمظهرك بدرجة كبيرة، تهتم بأن يراك الناس في أبهى صورة رغم إيمانك التام بأن الجوهر هو الأساس وليس المظهر. هذا الإحساس نابع في الغالب من ثقافة المجتمع من حولنا؛ فنحن نرى يوميًا أن ذوي المظهر الجيد يحصلون على أعظم التقدير وينظر إليهم المجتمع بشكل مختلف عن الذين لا يهتمون كثيرًا بمظهرهم.

هذا يجعلنا نشعر بأن المظهر هو تأشيرة العبور لأي نجاح.

هذا المفهوم قطعًا يختلف من مرحلة عمرية إلى أخرى؛ ففي منتصف العمر مثلاً يبدأ الاهتمام بالمظاهر بالتحديد يقل لدينا شيئًا فشيئًا نسبة إلى التراجع في المظهر في هذا العمر من ناحية، والنضوج الذي يجعل الإنسان يحكم على الآخرين من نواحي الشخصية والثقافة والمعرفة والقدرة وغيرها، من ناحية أخرى هذا الانتقال في نظرتك للآخرين ينعكس عليك لأنه اختلاف أساسي في المعيار ومن هذا المنطلق ترى أن الناس سوف يحكمون عليك بسماتك الشخصية. حتى تستطيع التقليل من أهمية المقياس المظهري أجر هذا الاختيار البسيط وهو قم بإهمال إحدى أهم مكوناتك المظهرية كعدم الاهتمام بملابسك وشعرك وستجد أن نظرة الآخرين إليك لم تغير شيئًا؛ ما يدل على أن المظهر ليس مقياسًا يعوّل عليه.

١٠٠ ... عادة سيئة!

اسأل نفسك هل تحب الآخرين لمجرد أن مظهرهم جذاب ولكي يكون السؤال أكثر عملية وموضوعية انتقل إلى سؤال نفسك عن شخص معين؛ ما الذي أحب فيه ستجد أن الأسباب لا علاقة لها بالمظهر والشكل. نعم مظهرك مدخل لشخصيتك لكن لا تقم بتزيين المدخل وتترك الداخل خرباً!!

لا بد من الاهتمام بمظهرنا فهو المدخل إلى شخصياتنا لدى الآخرين لكنه مجرد مدخل سيتجاوزه الآخرون إلى دواخلنا حيث الحقيقة التي يجب عليك إظهارها.

لا تخدم نفسك بانتظار حلول تلقائية لمشكلاتك ...

عادة سيئة: تجاهل المشكلة

تنظر إلى مشكلاتك دون مواجهتها .. مؤملاً أنها ستحل بنفسها، ومن المؤكد أن تعلم أن لا شيء يحل بنفسه لكنه أمل خائب تغل به نفسك.

التجاهل حقنة مخدرة يستخدمها معظم الناس في التعامل مع مشكلاتهم ويعتقدون أنهم بتجاهلهم لها فإنها سوف تذوب شيئاً فشيئاً، وهذا ليس إلا خوفاً من المواجهة، فنحن نعتقد دون أن نشعر أن الحياة لن تكون أفضل مما هي عليه هذا وحتى وإن اقتنعا بأننا نريد التغيير لكن الخوف من المجهول يجعل الرضا هو سيد مشاعرنا.

إن أهم الأسباب التي تجعلنا نحجم عن مواجهة أي مشكلة هو عدم الوضوح، بمعنى أنه كلما كان الأمر مبهمًا كلما خفنا من العواقب ومن كيفية المواجهة، لكننا إذا توقفنا ونظرنا إلى الأمر بهدوء أكثر لوجدنا أن الأمر أبسط مما نتوقع إذا استطعنا تقييمه جيداً.

إذن نحن هنا أمام وضع المشكلة في دائرة الضوء لمعرفة أسبابها وملابساتها والحلول الممكنة لحظتها سوف تعلم أنها ليست معقدة بالشكل الذي كنا نتصوره.

قدر العواقب الإيجابية والسلبية لكل إحجام؛ وستجد أنك كلما كنت صادقاً مع نفسك في توقع النتائج السيئة كانت قدرتك على الفعل أكبر.

١٠٠ ... عادة سيئة!

ثم ماذا يفيد التأجيل ستظل أسباب المشكلة قائمة وقد تتعقد بمرور الوقت،
في حين أن أي عمل وإن لم يكن حلاً جذرياً فإنه قطعاً سيخفف المشكلة.
اخلق قائمة بالأشياء الإيجابية التي يجب أن تقوم بها في موضوع معين
ستجد أنك تتقدم دون أن تخشى العواقب.

ترتبط قدرتنا على مواجهة مشكلاتنا بفهمنا لأبعاد المشكلة وتحويلها من مجرد هم عام إلى
مشكلة مفصلة للتعامل الجاد معها.

اجعل أهدافك طاقة تشحن بها ذاتك

عادة سيئة: ضعف الطاقة

تشعر بتناقض غريب في القدرة ففي بعض الأيام تجد في دواخلك القدرة على حمل الدنيا بين يديك وتغييرها من أدناها إلى أقصاها، في حين أنك في أوقات أخرى تجد نفسك غير قادر على تجاوز عتبة البيت.

لنسمي هذه الطاقة النفسية، إذا اتفقنا على هذه التسمية ما الذي يشحننا بالطاقة في بعض الأحيان ثم إنها فجأة تستنفد؟

السبب في الغالب يكون في عدم التركيز، فلنفترض أنك صحت صباحاً ولم تكن لديك الرغبة في النهوض من السرير للقيام بأي عمل فإنك سوف تقضي ساعات تحت الغطاء وأنت تتجول بأفكارك يمناً ويسرة بهذا فإنك تهدر طاقتك شيئاً فشيئاً، ثم فتجد نفسك فجأة قد هبطت إلى قاع الفتور ونقصان المهمة.

على العكس من ذلك نهضت من سريرك مباشرة وباشرت أحد الأعمال فإن تركيزك يجعل طاقتك موجهة إلى نقطة محددة فتكون النتيجة انجازاً واضحاً.

إن ما نحتاجه في الأساس هذه الطاقة التي تتحرك من النفس إلى البدن الحيوية لا نكتسبها إن لم يكن لدينا هدفاً واضحاً وخطة مدروسة في سبيل تحقيق هذا الهدف ومن ثم نبدأ العمل، هذا يكسبنا قدرة كبيرة على الإنجاز. ضع نصب عينك هدفاً بعيد المدى وأهدافاً صغيرة في الطريق إليه لتجد في يومياً أن لديك ما تفعله ما يجدد رغبتك في العمل ويشحن همتك.

١٠٠ ... عادة سيئة!

كما أننا نحتاج إلى الحوافز التي تجعلنا نشعر أن وراء كل عمل نقطة عندما نصلها سوف تغمرنا السعادة.
لا تجعل حياتك باردة خالية من المشوقات فإنها بذلك تصبح ميتة ثقيلة النفس.

بالآمال والأحلام فقط نشحن أنفسنا بالطاقة ... ونجعلها في حالة قدرة على العمل المتواصل.

فإذا خلت الحياة من الرجاء تصبح عبئاً نشعر بثقله.

الآخرون ليسوا مقياس نجاحك

عادة سيئة: المقارنة بالغير

أنت مهتم جداً بمقارنة نفسك بالآخرين فيما يستطيعون فعله وما تستطيع فعله، وبما يمتلكون وما تملك، وتحاول أن تجد نقاط ترجيح لصالحك. لقد درجنا في معظم أحوالنا على مقارنة أنفسنا بالآخرين فهو المقياس المعتمد للكل؛ فليست هناك أهداف أو إنجازات أو تقدم نقيس به حياتنا أو ما نستطيع فعله مقارنة بالآخر يوفر غير هذا المقياس وهو لك قراءة مثالية للنتيجة، كما أنه يوجد في الوقت نفسه مبرراً للتغيير فإذا لم تتجز شيئاً معيناً فإنك تقارن نفسك بآخر وتقول لقد فعلت مثل ما فعل فلان وأنت ترى أن هذا كاف جداً. لنعلم أننا عندما نقارن أنفسنا بالآخرين ونحاول أن نوجد أسباب تفوق لأنفسنا فإننا بذلك نرمي إلى تغطية نقص ما في ذاتنا.

والسؤال الأكبر في الحالات كلها ماذا نريد من المقارنة هل لإثبات أننا الأفضل أم الأسوأ، أما إذا اكتشفنا أننا عندما نقارن أنفسنا بآخرين نشعر بالنقص فعلياً بسرعة مراجعة أنفسنا والنظر إلى ذاتنا بموضوعية ومحاولة معالجتها فالشخص الناجح لا يحتاج إلى مقارنة نفسه بأحد فهو واثق من نفسه بمعنى إلى الأمام دون أن ينظر إلى أحد.

بصورة عامة إذا بصرت أن البعض يتفوق عليه بأشياء معينة انظر إلى إيجابياتك الأخرى وماذا تفعل في تمنيتها من المؤكد أن تبلي بلاءً حسناً للتقدم فلا تشغل بالك.

١٠٠ ... عادة سيئة!

مقارنة أنفسنا مع الآخرين أمر مستمر ما دمنا موجودين في حياة تعج بالناس؛ لكن يجب ألا تكون مقياساً لأنفسنا ونجاحاتنا.

الأخلاق الفاضلة ليس مجرد أمانى

عادة سيئة: تقلب المزاج

تتساق وراء أفكار مؤذية جداً وتكون أنانيًا وأحمق بشكل مبالغ فيه، وعندما تبدأ في الثورة والعصبية لا أحد يستطيع إيقافك، مع أنك شخص طيب جداً وودود بل مفيد وتسعى في حاجات الآخرين.

العصبية والانفعال والثورة صفات عادية تقريباً يتصف بها كل البشر فهناك مرحلة من الانفعال عندما نصل إليها فإننا نضجر ونثور لكن تبقى المشكلة في أين هذه النقطة وما مدى الانفعال الذي تفعله هنا: يكمن الفرق بين حالات الغضب العادية والتطرف غير المبرر.

أحياناً نميل إلى تخيل أفعال كريهة ومنكرة ونتحرك في خيالنا نحو إكمالها لكننا نتوقف فجأة ونقول أننا لا يمكن أن نفعل ذلك فهذا لا يليق بنا ولا بأخلاقنا بهذا نستطيع أن نقنع أنفسنا بأننا طيبون ورائعون لأننا لم نفعل كذا وكذا، هذه المقارنة تشعنا بالراحة فمن المؤكد أننا لم نكن لنفعل ما تخيلنا.

إن تقيّمنا بحثاً لمساعدة الآخر يجب أن نعيد النظر فيه؛ فإذا كنا لا نستطيع تقديم المساعدة إلا في أحسن حالاتنا النفسية؛ فإننا لا نتمتع بالإيثار الكافي في هذه الحالة يجب ألا نقول عن أنفسنا أننا نؤثر الآخرين على أنفسنا، ولكننا لم نختبر ذلك في مواقف واقعية.

من الأشياء الإيجابية في هذه الناحية محاولتنا تعويد النفس على جعل احتياجات الآخرين مقدمة على احتياجاتنا.

١٠٠ ... عادة سيئة!

ثم لا تتصرف كذلك تحت تأثير الغضب، وإذا وجدت نفسك تفعل ذلك فإنك في الغالب ستجد أنك توجه غضبك إلى أشخاص لا يستحقون وفي هذا ظلم.

الإيثار وتقديم حاجات الآخرين ليست مجرد كلمات تطلق هكذا إجرافاً أو أحكاماً نطلقها
لمجرد أننا قدمنا خدمة لأحد.

لا تظن أن الناس مشغولون بك

عادة سيئة: سوء الظن

كثير الشك والارتياب في الآخرين، كلما تهامس أشخاص ظننت أنك المعنى بالحديث، كلما تعالت الضحكات ظننت أنهم يتكلمون عليك. هذه الحالة تعني أن لديك عيوباً تراها في نفسك بصورة واضحة وتعلم أنها يجب أن تكون محل استهجان الآخرين وتعتقد أنهم يرونها بكل وضوح مثلما تراها أنت.

لذا فعند كل ضحكة أو غمزة تعتقد أنك المقصود.

كثرة الشك والارتياب تنمي لديك عقدة أن الآخرين يريدون استغلالك لذا تذهب دائماً إلى أقصى درجات الحيطة والحذر في أمور بسيطة لا معنى لها ولا تستحق، وهذا يقودك إلى اتخاذ مواقف دفاعية دائماً لأنك تعتقد أنك مستهدف هذه الدفاعية قد تكون في أحد وجوهها عدوانية مطلقة لأنك ربما تُهاجم قبل أن تُهاجم.

لماذا نعتقد أننا على قدر من الأهمية يجعل الناس لا شاغل لهم سوانا، حتى تتأكد من أنك تبالغ في هذا اسأل نفسك السؤال التالي: من أكون لكي أصبح محور اهتمام الناس.

حاول بناء جسور من الثقة بينك والآخرين فمن الواضح ضعف ثقتك بالناس وتعلم أن تشاركهم بعض أسرارك بهذا الانفتاح الجزئي على الناس ستجد أنك أكثر قدرة على الثقة بهم.

١٠٠ ... عادة سيئة!

اعلم أن للناس مشغولياتهم الخاصة التي تملأ حياتهم هذا غير ما في الدنيا من أحداث.

إن المحاولات الدائمة لسيطرة على الإنسان على نفسه تجعله أكثر ثقة بذاته ومحصناً ضد المشاعر العدائية، وعدم الثقة، وآراء الآخرين بصفة عامة.

إذا كان كل حديث بين شخصين أنت محوره فماذا تركت للآخرين ولأحداث العالم الكبرى هل أنت كل العالم بالنسبة لجميع من تعرفهم.

قدّم نفسك بصورة جيدة؛ حتى يفهمك الآخرون

عادة سيئة: الانغلاق

تشعر أن الناس لا يفهمونك! وبناء على ذلك لا يقدرّونك التقدير الكافي، بل إنهم جميعاً يحملون عنك فكرة خاطئة تماماً ولو أتيح لهم الاقتراب قليلاً من شخصيتك وفهمك الفهم الصحيح لتغيرت نظرتهم لك.

إذا تجاوزنا صحة افتراض أن البعض لا يعرفك حقاً فهناك تفسيرات أخرى أولها أنك ربما لا تترجم ما في دواخلك حقاً وأن أعمالك ليست مطابقة لنواياك، وعندما تظن أن الآخرين لا يفهمونك تعني بذلك أنهم لا يفهمون دواخلك ونواياك الطيبة وإنما يعتمدون فقط على أفعالك، لكن الحقيقة أن هذا ما يتاح لهم بالفعل رؤيته، الناس لا يستطيعون النفاذ إلى دواخلنا والنظر إليها لكنهم يكونون فكرة عنا بما يظهر أمامهم وذلك من أعمالنا وتصرفاتنا.

الأمر الآخر أنك تحاول إيجاد تبرير مناسب لأن الناس لا يحبونك ولا يقدرّونك بالفعل وأنه من الأفضل بالنسبة لك ألا يكونوا قد فهموك من أن يكونوا فهموك لكنك لم تعجبهم. إن عدم فهم الآخرين لك بالصورة المطلوبة ليس خطأهم بأي حال من الأحوال فإذا قدمت نفسك جيداً لما أساء الآخرون فهمك، فهذه مسؤوليتك وأنت الوحيد القادر على محو هذه الصورة وطرح نفسك بالصورة المناسبة.

تواصل مع الآخرين بصورة جيدة؛ فالفهم يتم عن طريق مشاركة الآخرين الحوار والمعاملة الطيبة، وحتماً سيكون بين طرفين بمعنى حاول أن تعرف الآخرين وتكون قريباً منهم حتى يعرفونك جيداً.

١٠٠ ... عادة سيئة!

في العادة الناس لا يبذلون جهداً كبيراً لمعرفةنا على الوجه الأكمل لأنهم ليسوا مجبرين على ذلك؛ فهذا لا يهمهم كثيراً، لكننا مسؤولون عن تقديم صورة طيبة عن أنفسنا.

إذا انغلقتنا على أنفسنا ودواخلنا فإننا لن نترك للآخرين منفذاً إلى شخصياتنا الحقيقية، وبالتالي لا نستطيع أن نلومهم على أنهم لم يفهمونا بالشكل المناسب.

استثمر في صحتك

عادة سيئة: إهمال الصحة

تعلم أن هناك أشياء سواء بدنية أو نفسية ستجعلك في حالة أفضل لو فعلتها لكنك لا تفعل ذلك لماذا؟ لا تدري، في حين أنه بإمكانك فعلها وبكل سهولة. إن الاعتناء بذواتنا يعود علينا بفوائد كثيرة؛ فلا بد من أن نهتم بأنفسنا وبأفضل صورة ممكنة، لكننا دائماً لا نفعل بمعنى أننا نهتم بالسعادة اللحظية وليس السعادة الدائمة أحياناً تكون رغباتنا الحاضرة وتلبيتها هي أكبر معوق في سبيل الاستثمار طويل الأجل في سعادتنا، فمثلاً الاستغناء عن ملعقة واحدة من السكر أو قطعة من الحلوى يومياً سيكون لها الأثر الكبير على مدى أسابيع أو شهور أو حتى سنوات فإذا استطعنا إلزام أنفسنا بعمل صغير يومياً سيكون لذلك أثر جيد جداً على مستقبلنا.

ولأننا نشعر دائماً أن المستقبل بعيد يقل اهتمامنا وحتى لا يكون لهذا البعد الذي نفترضه الأثر السلبي على حياتنا فلنجرب السفر في رحلة خيالية إلى المستقبل سنكتشف كم نحن بحاجة إلى العمل منذ الآن من أجل مستقبل مشرق. طالما أننا نحتاج أن نكون بصحة جيدة نفسياً وبدنياً ومؤمنون بأن ذلك لا يأتي إلا من خلال العمل الجاد والدؤوب فلمناذا لا نفعل.

إن ذوي النظرة البعيدة هم الوحيدون القادرون على معرفة أن هناك عادات سيئة ستكون لها آثار كبيرة في حياتهم مستقبلاً، لذا تجدهم لا يهتمون بتتمة العادات الحسنة منذ البداية.

١٠٠ ... عادة سيئة!

ليس هناك استثمار أفضل من الاستثمار في الصحة لأنها كنز المستقبل.

مستقبلنا تصنعه عاداتنا الصغيرة في الحاضر ولأننا ما زلنا نملك الفرصة لصنع غدًا أفضل فلماذا لا نبدأ من الآن.

لا تكن مخزناً لفائض الطعام

عادة سيئة: نهم الأكل

تعلم أن نوعاً معيناً من الأكل يسبب لك الأذى بصورة فورية لكن ذلك لا يحول بينك وبينه، وقبل أن تبدأ في تناوله تتهيأ لما سيصيبك لكنك لا تتوقف عنه. تكمن المشكلة أساساً في نظرتنا إلى الأكل فنقيّم السمين على أنه شخص ضعيف تجاه الأكل وغير قادر على التحكم بشهوته تجاه الأكل من جانب آخر نقول عن النحيل أنه مريض ولا يعتني بنفسه بشكل كافٍ. ولأننا نعتبر الأكل أحد أنواع المتع فذلك يدفعنا إلى تدليل أنفسنا بالأكل وجعلنا نشعر بالمتعة لتناول الأطعمة اللذيذة رغم علمنا التام بما يمكن أن تسببه من ضرر.

بصفة عامة يجب علينا تغيير مفهومنا عن الأكل وطريقة تعاملنا معه، فإذا توقفنا قليلاً قبل تناول أي طعام لنتخيل ما سيسببه من ضرر لأجمننا بكل تأكيد عن تناوله ابدأ منذ الآن في تقليل كميات الطعام الذي تتناوله يومياً اختصر قطعة حلوى، أو ملعقة سكر، اقنع نفسك بأنك تريد أن تكسب الكثير من مثل هذه الأفعال وستجد أن ذلك سيصبح جزءاً في طريقتك للتعامل مع الحياة. ربما يكون للعالم من حولنا تأثير كبير في ذلك، فالمطاعم تقدم أنواعاً من الأكل في ما يشبه الاحتفاليات، وإعلانات المطاعم والوجبات تملأ الشوارع والتلفزيون، كل ذلك يخرج بالأكل من وظيفته الأساسية إلى نوع من المتع والترفيه.

١٠٠ ... عادة سيئة!

الأكل لم يخلق للمتعة، بل لتزويدنا بالطاقة وتغذية الجسم بما يحتاجه ويحتاجه فقط فلا داعي لأن نخزنه في أجسادنا.

لا تنشغل بتوافه الأمور

عادة سيئة: الانشغال بالتوافه

تستوقفك أشياء صغيرة فتقلب فيها التفكير مرارًا وتكرارًا، وعندما تنظر مليًا تجد أن مثل هذه الأشياء لا تأخذ عند الآخرين دقيقة ليفكروا فيها أو أنها لا تسترعي انتباههم أصلاً.

كثير من الناس يشعرون بهذا الشعور؛ فتستحوذ عليهم الأشياء الصغيرة لدرجة يدققون فيها في أصغر التفاصيل ما يستنزف وقتهم وجهودهم.

إن التفكير في التفاصيل وفي محاولة إيجاد حل منطقي للقضايا حتى الصغيرة في حياتنا لأمر محمود لكن يجب ألا يتحول ذلك إلى هاجس.

نجد أحياناً أننا نعود إلى حوار تم بيننا وآخر لنفصله كلمة كلمة، فلماذا قلت هذا؟ ولماذا لم أقل ذلك؟ إن هذه الطريقة في التفكير هي نوع من الخوف المفرط من الوقوع في الخطأ وربما عدم ثقة في أنفسنا وتصرفاتنا.

حاول الهروب من مثل هذه الأفكار من بدايتها قبل أن تستعمل وتسيطر عليك فإذا بدأت في التفكير اقنع نفسك أنه ليس هناك داعي للخوض في تفاصيل لا معنى لها ولا تقدم ولا تؤخر شيئاً واعلم أن هناك أشياء كثيرة يمكن التعاطي مع ظاهرها إذ في الغالب ليس لها عمق إلا ما تتوهمه وتستسلم له.

مثل هذه الحالة قد تتحول إلى حالة مرضية تملأ جدول أماننا بما لا طائل وراءه، وقد تصل إلى مرحلة ما يسمى بالوسواس.

إن مثل هذه الحالات من القلق تبدأ صغيرة ثم ما تلبث أن تملأ كل حياتنا.

١٠٠ ... عادة سيئة!

إن أبسط قاعدة في هذه الناحية هو أننا بالفعل لا نحتاج لمعرفة كل شيء يدور حولنا.

هناك من الأمور ما لا يحتاج إلى كثير تمحيص وتدقيق لعدم أهميتها من ناحية، وبسبب وضوحها وعدم احتياجها لكل هذا الجهد الذهني.

حقّق أهدافك وأحسن اختيار مهامك ..

عادة سيئة: الغفلة عن الهدف

تتوقف فجأة تنظر إلى حياتك فتجد أنك تبذل مجهودات كبيرة لتحقيق أهداف لا تريدها بالفعل كما أن حياتك تفتقر إلى أشياء أخرى كان من الأجدى السعي للوصول إليها .

هل سألت نفسك بعد القيام بعمل معين: لماذا فعلت هذا؟ وقد يكون ذلك عقب إنجاز عمل مفيد؛ لكنك تسأل نفسك هل تحتاجه فعلاً، هذه حالة عامة فكثير منا يبذل مجهودات كبيرة جداً في سبيل تحقيق أهداف ليست أهدافه أو لم تكن تعنيه في شيء .

هناك سببان لهذا أولهما أننا أحياناً نتبع تقييمات قياسية بمعنى أننا نركن إلى مقاييس قد وضعها المجتمع مقدماً ومن ثم السعي في اتجاهها وربما لا تكون مناسبة لنا، لكن طالما أن المجتمع يعتمد عليها طريقة للقياس والتقييم فإننا نعتمدها فتكون النتيجة أننا حققنا ما يريده المجتمع وليس ما نريده نحن .

ثانيهما أن الانشغال بالسعادة المؤقتة والأهداف الصغيرة يشغلنا عن الذي يجب علينا تحقيقه من أهداف كبرى فنأتي في النهاية لنجد أننا لم نحقق شيئاً بالفعل .

حاول دائماً سؤال نفسك قبل السعي وراء الحصول على أي شيء هل تحتاجه حقيقة وهل هناك دوافع خارجية غير رغبتك الحقيقية وراء ما تود القيام به .

إن التوقف قليلاً قبل الإقدام على أي عمل بمعنى تأجيله لبعض الوقت يمحّص رغبتنا فيه ويقدم لنا اختياراً ممتازاً مضمون النتيجة .

١٠٠ ... عادة سيئة!

أخيراً حاول الربط بين أهدافك الآنية وأهدافك الكبرى واجعل هذه خطوة في سبيل تحقيق تلك ستجد أن كل ما تفعله يصب في مصلحتك الحقيقية. أليس من الأجدي لنا ولجتمعنا أن نوجه طاقتنا إلى ما فيه منفعة حقيقية.

تكديس الأشياء التي لا نحتاجها في حياتنا يجعل تحركنا نحو المستقبل أكثر ثقلًا فلماذا لا نتجاوز ما لا نحتاجه.

لا تبقَ أسير الماضي ..

عادة سيئة: الهروب إلى الماضي

تحنّ دائماً إلى الماضي وتعتقد أن أجمل أيام حياتك هي تلك التي عشتها في الماضي، الماضي كان أجمل وليت كل أيامي تصبح كتلك التي عشتها سابقاً. إنها ثقافة تشربناها من المجتمع، فلا أحد يتحدث عن الحاضر غير ولا أحد كذلك يذم الماضي مهما كان سيئاً، لقد ولدنا ونحن نسمع الجميع يتفنون بما مضى، حتى الذين لم يكن في ماضيهم أي حسنات أصبحوا يتشوقون للماضي تماشياً مع هذا الشعور السائد.

التفكير في الماضي هو أولاً وأخيراً هروب من الحاضر وإيجاد مبررات للفشل في حياتنا الحاضرة، فالفشل في الحاضر يعود إلى أسباب وقعت في الماضي وكأننا نقول لأنفسنا إن حاضرننا ليس مسؤوليتنا بدليل أننا كنا رائعين وناجحين في الماضي، على وجه آخر قد يكون الهروب مجرد محاولة للعيش في أيام نعتقد أنها جميلة ويبقى أن أهم ما يميزها هو ثباتها فالماضي قد ذهب وليس هناك ما يمكن أن يتغير فيه فهو أمان من المفاجآت.

لنكن أكثر شجاعة في تعاملنا مع حياتنا فنحن نعيش الحاضر بحلوه ومره والعودة إلى الماضي لن نتفenna في شيء وما نحتاجه حقيقة هو محاولة إيجاد وسائل فعالة للتعامل مع حاضرننا لتتقدم في حياتنا إلى الأمام.

وإذا كان هروبنا إلى الماضي لإيجاد مبررات والاتكاء على أحداث وصدمات وقعت لنا فإنه من المفيد جداً أن نحاول قطع العلاقة مع هذا الماضي أما إذا كنا

١٠٠ ... عادة سيئة!

نريد فقط الحديث عن انجازاتنا السابقة فإنه ما زال في الحياة متسع لصنع أشياء نفخر بها حقيقة في حاضرنا .

حياتنا الحاضرة تجعلنا نحتاج إلى توجيه كل طاقاتنا إلى الوقت الذي نحياه وليس إلى الماضي الذي لن يعود.

لديك الكثير لتفعله

عادة سيئة: الاستسلام

تشعر كأن أحلامك قد ماتت وأنه ليس لديك ما تفعله، وقد أصبحت أحلامك مستحيلة التحقق، الملل من حولك وقد أصابك الفتور وعدم الرغبة في أي شيء. أنت الآن في نقطة قلقه تحس أنك لا تستطيع فعل أي شيء لمستقبلك وأنت رهن حاضره لا تحبه ولا تستمتع به؛ فالمسافة بين حاضرك البائس ومستقبلك الذي تحلم به أضحت شاسعة جداً.

هذا ما يجعل الحياة في نظرنا مملة فهي ليست ممتعة وليست هناك أشياء تنتظرنا لتغير هذا الطعم، فلماذا نحياها؟ هذا الشعور خطير جداً بل هو بما في المنطق والعقل، وليست هناك حياة مملة في ذاتها لكن نحن الذين نكسبها هذه الصفة لأننا لا نسعى في سبيل جعل حياتنا ممتعة وذات معنى.

إن من أسوأ الأشياء في حياتنا هو شعورنا فإننا نقوم بأشياء لا نريد القيام بها لذا فمن الأفضل في مثل هذه الحالة أن تختار شيئاً مهماً كان بسيطاً وغير مهم ونفعله على أن نكون فقط نحبه ونرغب القيام به، هذا يمنحنا الشعور بالفائدة والمتعة معاً وأن لحياتنا قيمة من ناحية وأننا مسيطرون عليها من الناحية الأخرى.

أحياناً نحتاج لمجرد الشعور بأننا نتحرك نحو أهدافنا وهذا يشعركنا بكثير من الثقة والسعادة، لذا فعلياً أن نقسم الطريق إلى أهدافنا إلى خطوات ومهما كانت صغيرة فإنها قطعاً تمضي بنا إلى الأمام.

١٠٠ ... عادة سيئة!

قم بإعادة تقييم نجاحاتك خطوة إثر أخرى ومن الجيد جداً مكافأة أنفسنا عند كل خطوة نخطوها.

الأحلام ما زالت ممكنة التحقق، والحياة جميلة فلماذا نجعل اليأس والملل يفسدان علينا حياتنا.

افسح لمشاعرك مكاناً، فلست آلة

عادة سيئة: كبت المشاعر

تشعر أن حياتك تسير بصورة آلية وكأنك تتدحرج إلى الأمام وأنت منقطع عن كل ما حولك .. شعورك متبلد وإحساسك تجاه الآخرين ليس إيجابياً .
يكون هذا الشعور أحياناً إلى أننا قمنا بمحاولة في ماضينا لإلغاء مشاعرنا بعد تلقينا صدمة معينة فيمتد تأثير ذلك إلى الحاضر لكن دون أن نعي ذلك فعلاً .

وقد يكون استغراقك في نفسك هو المسبب لهذه الحالة بمعنى أن الإنسان يكون مستغرقاً لدرجة تفقده الانتباه للآخرين وفي مرحلة تالية لنفسه .
وأحد الأسباب التي لا يمكن تجاوزها هي أنها حالة دفاعية فعندما لا نرضى عن واقع معين ولا نملك في الوقت نفسه القدرة على تغييره نحاول عزل أنفسنا عنه .

حاول إعادة النظر في علاقتك مع الآخرين فحتى إن لم تكن تريد فعل ذلك ظاهرياً إلا أنك داخلياً تتوق إلى أن تكون عاطفياً ومحباً ومحبوياً ابداً في التقرب إلى الآخرين وادرس أسباب الانجذاب إليهم وحاول التأثر بها، فأنت محتاج فعلاً لهذه الأحاسيس، كما إن إحساسنا بأننا نعمل بآلية مطلقة مرده إلى سيطرة الروتين علينا وهذا يمكن كسره بتغيير عادات اليومية وشيئاً فشيئاً نجد أنفسنا لا نسير وفق تأثيرات خارجية .

إن الاستسلام لهذه الحالة وترك الشخص حياته تمضي هكذا ليست بمحض إرادته فإن لها أسباباً كما ورد عليه تغييرها، ثم إنه لا يوجد شخص

١٠٠ ... عادة سيئة!

يرضى بأن تكون حياته آلية خالية من المشاعر إلا إذا لم يكن بإمكانه التغيير أو لا يعرف له طريقاً.

إن تسليمنا بأننا جامدون لا عاطفيون نسير في حياتنا بطريقة آلية يجعلنا بالفعل كذلك، وحتى لا تستغرقنا تلك الحالة يجب التعامل معها ومنذ هذه اللحظة.

اسم لنجاحات حقيقية ... حتمه تكسب الاحترام

عادة سيئة: حب الظهور

تشعر برغبة عارمة في أن تكون بؤرة اهتمام الآخرين ومحط أنظارهم، وذلك ليسعدك ويشعرك بقيمتك وعندما لا تصح كذلك تشعر بالضيق والانزعاج، وقد تصل إلى فعل أي شيء كي تكون تحت دائرة الاهتمام.

قد يكون مرد ذلك إلى طفولتك التي لم تكن تحس فيها أنك مقدر التقدير الكافي، فتقوم بتعويض ذلك في الوقت الحاضر وفي سبيل ذلك تصنع لك شخصية تحب أن تكونها وهي في الغالب مخالفة لشخصيتك الحقيقية هو أقرب إلى الشعور بتضاؤل الشخصية وعندما لا يُقدّر الشخص نفسه بالشكل المناسب فإنه ينظر إليها باضطراب في عيون الآخرين، إذن ما تحتاجه فعلاً هو إعلاء صورتك ونظرك إلى الآفاق ..

لست محتاجاً لإقناع الآخرين بشخصيتك وجذب اهتمامهم لكنك تحتاج إلى أن ترضي نفسك ابدأ بتحقيق أشياء في حياتك تحب تحقيقها.

احلم بصورة البطل وقم بخلقها في حياتك وعندما تستطيع أن تبرز نفسك أمام نفسك فلن تكون بعد ذلك في حاجة لأن تبرزها أمام الآخرين، استمتع بسيرة البطل في داخلك، كيف؟

لا شك أنك بطل في مناحي حياتك المختلفة هذا ما يجب عليك الإيمان به ففي عدم استهانتك بشخصيتك تسهيل لوضعها في المكان اللائق بها وبإيمانك

١٠٠ ... عادة سيئة!

بهذا أولاً ومن ثم تتبع نجاحاتك وخطواتك في الحياة خطوة إثر أخرى وسجل هذه الأشياء وستجد تاريخاً مقنعاً يمكنك الفخر به أمام نفسك.

إن جذب اهتمام الآخرين بإحداث الضجيج حول شخصياتنا لا يزل إلا آثاراً سلبية في نفوس الآخرين.

كن مرناً وتقبل اختلافك مع الآخرين

عادة سيئة: الخوف من الاختلاف

تشعر بأن كثيراً من التصرفات الحياتية اليومية التي نمارسها بعفوية وتلقائية تنطوي على رفض لشخصك بصورة أو بأخرى فعندما يعترض أحدهم على رأيك مثلاً تشعر بأنه يرفضك شخصياً.

إننا في حياتنا نسعى إلى تكوين صورة لأنفسنا وفي الغالب تكون وفق ما نتمنى ونشتهي وليست مطابقة للواقع، وعندما يبدي أي شخص رأياً حولنا نشعر كأنه سيهدم ما قمنا ببنائه على مدى سنوات طويلة.

في مثل هذه الحالات فإننا نخشى أن تهتز الصورة التي كونها لأنفسنا والتي تجعلنا نرى في أي معارضة رفضاً لهذه الصورة وتهشيماً لها، وذلك من المؤكد سببه الأساسي عدم ثقتنا الكافية في أنفسنا، وبسبب أن هذه الصورة هشّة جداً فإننا نخاف عليها بشدة من الكسر، ما تحتاجه فعلاً صورة مطابقة للواقع لا تؤثر فيها آراء الآخرين وليست قابلة للكسر مع أول صدمة تتعرض لها من المفيد جداً للقيام بهذه التجربة وهي ذات فائدة كبيرة رغم غرابتها وهي تبني وجهة النظر المخالفة لما تعتقده والدفاع عنها أمام جمع من الأصدقاء أو الأهل، فأنت بذلك ترفض وجهة نظرك الأساسية لكنك لا ترفض نفسك وفي هذا تغيير نظرتك للآخرين عندما يرفضوا آرائك.

من ناحية معاكسة حاول دائماً تسويق أفكارك واعلم أنه من الممكن رفضها أو قبولها قم بذلك مراراً وتكراراً ستجد أن الرفض والقبول لا بد أن يتبادلا الأدوار

١٠٠ ... عادة سيئة!

في حياتنا، وأنتك تستطيع أن تحتفظ بصورتك الزاهية في نظر الناس رغم رفضهم لبعض أفكارك.

الحياة تقوم على الاختلاف والقبول والرفض للأفكار والسلع والخدمات ولكل ما يقدم،
ورفض فكرة لا يعني رفض مصدرها.

اشحن ذاتك بطاقة إيجابية فلست كسولاً

عادة سيئة: ضعف التحفيز

تشعر أنك تفتقر إلى حافز القيام بأي عمل، وأنت لا تستطيع خلق حافز أو رغبة لتتمكن من الإقدام على أي تجربة جديدة.

بعضهم يسمى هذا كسلًا ويركن إلى أنه كسول، ونحن عندما نصف أحدًا بهذه الصفة فكأننا نقول إنه غير قادر على فعل شيء! وهو في الحقيقة غير راغب وليس غير قادر، فالحالة الجسدية تأتي دائمًا تبعًا للحافز النفسي.

وعلينا أولاً التفريق بين غير القادر بمعنى أنه لا يملك القدرة ولا الأدوات المعينة على القيام بالعمل وغير راغب، التي تعني فقدان الحافز مع القدرة إذا اقترنت بالمحاولة.

تأمل في رغباتك وإذا وجدت أن هناك انفعالات تتحرك في الاتجاه المضاد كالخوف والضرر والرغبة حاول التنفيس عنها فهي في أغلب الحالات السبب الرئيسي في استنفاد الطاقة.

إن الاهتمام بالأهداف والسعي الدؤوب في تحقيقها يجعلنا دائمًا مشحونين بطاقة إيجابية، فالإحساس بالحركة وباقتربنا من تحقيق أهدافنا كذلك وبالمثابة كل هذه أحاسيس إيجابية لها أثر كبير في الدافعية للعمل.

لنعلم أن حياتنا مجموعة من الأولويات وإن القفز على بعضها استشرافاً لما بعدها إنما هو قفزات في الفراغ وليس إلى الأمام، فلنرتب أولوياتنا

١٠٠ ... عادة سيئة!

وأهدافنا ونقوم بتحقيقها شيئاً فشيئاً وفي كل خطوة سنجد أن لدينا دوافع مختلفة تولد قدراتنا .

الكسل لا يعني عدم القدرة على الإنجاز؛ إنما هو ضعف معنوي علينا التعامل معه بموضوعية بمعرفة أسبابه وعلاجها.

طبّق القيم التي تؤمن بها بصدق وعزم

عادة سيئة: ضعف القيم

تظن أنك سيد الأخلاق وأن الصواب والخطأ لا يعرفهما أحد سواك؛ فأنت الوحيد الذي على هدى.

التمسك بالمثل والأخلاقيات هو سبب أساسي في سعادتك وسعادة من حولك وهي من الأشياء المطلوبة بشدة لكن يجب أن تتوقف لنرى إذا ما كانت مثالياتنا تتوافق مع أفعالنا حتى لا تكون مجرد مثاليات لا معنى لها.

من أكبر المشكلات التي لا نعيها أن فضائلنا أحياناً تكون نتاج عدم رغبتنا في مواجهة أنفسنا بحقائق لا نريد الاعتراف بها فإن كانت هناك نقيصة في أنفسنا نعلمها فإننا نجاهر بضعدها، فإذا كان الشخص يعلم في قرارة نفسه مثلاً بأنه بخيل فإنه يحاول أن يتصف بالكرم ويقوم في سبيل ذلك ببعض التصرفات التي تظهره كريماً، لكنها في الغالب تكون تصرفات معزولة عن بعضها لا معنى لها لأنها في الأصل ليست نابعة من الدواخل إنما هي محاولة للتجمل محاولين إظهار مثالياتنا.

لنقيم أنفسنا لماذا نقوم بأفعال رائعة هل هذا شعور داخلي حقيقي أم أن هناك دوافع أخرى محض نظرتك للقضايا الأخلاقية لتعرف ما إذا كانت قيمك متسقة مع أفعالك من ناحية وتأكد من مصادرها ومنابعها.

أنت تحتاج إلى مزيد من التأييد لما تفعل والتأكيد على صوابه وهذا يمكن الحصول عليه عند مناقشة أو استشارة ذوي الخبرة العريضة في الحياة.

١٠٠ ... عادة سيئة!

أخيراً فإنه من المهم ألا تكون أخلاقياتنا ومثالياتنا مرتبطة بمراقبة الآخرين لنا، بمعنى أنها تظهر في حضور الآخرين وتمضي باختفائهم.

يجب أن نكون أخلاقيين قدر الإمكان متمسكين بمثلنا؛ لكن ليس مقصود ذلك أن نجبر أنفسنا على فعل ما لا نؤمن به.

وسّع مداركك لتكتشف روعة العالم من حولك

عادة سيئة: العناد

تؤمن بقدراتك وأفعالك، وليس لديك استعداد لتغييرها حتى وإن تبين لك خطؤها، تتخذ قراراتك ثم تتصلب في الدفاع عنها.

الثبات على الرأي في حد ذاته شيء محمود؛ لكن يجب ألا يكون ذلك لمجرد التعتن والعناد حتى إذا تبين لنا أننا مخطئون فهذا ليس ثباتاً على الرأي؛ فالخطأ يجب العدول عنه في كل الأحوال.

إن القلق والتأرجح وعدم الثقة قد يجعلنا نحاول خلق شيء لندافع عنه بقوة ونؤمن به حتى مع علمنا بعدم صوابه لأن ذلك يجعلنا نشعر بثباتنا على شيء وهو ما نفتقده حقاً.

لماذا لا نخرج أحياناً عن شخصيتنا لننظر إليها من الخارج بحياد وموضوعية وإعادة تقييمها سنجد قطعاً كثيراً من الأشياء التي يجب تغييرها خاصة فيما يتعلق بما تدافع عنه دائماً وثبت عليه دون مبرر، سيتكشف لك كم أنت مخطئ. الذين يعانون من هذه الحالة هم في الغالب غير قادرين على التعامل مع الخارج ولا يسمحون لأنفسهم لدراسة أي أفكار أو آراء حتى لا يتأثروا بها في حين أن الواثق من نفسه أكثر قدرة على التعامل مع الأفكار الجديدة لذا عليك أن تكون مرناً قدر الإمكان في التعامل مع الآخرين وستكشف أشياء رائعة ومثيرة فورها عليك التعتن.

١٠٠ ... عادة سيئة!

الحياة من حولنا واسعة ومليئة بأشخاص دائمين يملكون خبرات أضعاف ما نملك فلم لا نحاول الانفتاح عليهم.

إن النظرة إلى العالم بمنظار واحد تحجب عنا رؤية كثير من الأشياء الرائعة المثيرة.



.....	المقدمة
.....	١- هاجس المظهر
.....	٢- تضييع الوقت
.....	٣- سراب البطولة
.....	٤- الهروب من الواقع
.....	٥- خداع النفس
.....	٦- هوس الكراهية
.....	٧- الشرود
.....	٨- انطفاء الحماس
.....	٩- الخوف من الفشل
.....	١٠- فوضوية التخطيط
.....	١١- التسويف
.....	١٢- صعوبة الانضباط
.....	١٣- اهتزاز الثقة
.....	١٤- التأخر
.....	١٥- الشعور بالعزلة
.....	١٦- المماطلة

- ١٧- النسيان
- ١٨- التعثر والاصطدام
- ١٩- أوهم الانتحار
- ٢٠- التعقيد
- ٢١- الاستسلام
- ٢٢- التشتت
- ٢٣- التفكير باللامعقول
- ٢٤- الصياح والعصبية
- ٢٥- التصرف بحماقة
- ٢٦- استجداء الحب
- ٢٧- تقديم مصالح الآخرين
- ٢٨- تكلف إرضاء الآخرين
- ٢٩- التناقض
- ٣٠- جلد الذات
- ٣١- التبعية
- ٣٢- هوس المنافسة
- ٣٣- حب السيطرة

١٠٠ ... عادة سيئة!

- ٣٤- تمنى فشل الغير
- ٣٥- التشاؤم
- ٣٦- الانشغال بالصغائر
- ٣٧- أسر المنبه
- ٣٨- قلق الذاكرة
- ٣٩- هاجس الموت
- ٤٠- الخوف من المجهول
- ٤١- رفض المساعدة
- ٤٢- القسوة
- ٤٣- ضبابية العلاقات
- ٤٤- الثرثرة
- ٤٥- تصيد الأخطاء
- ٤٦- فقدان الثقة بالذات
- ٤٧- استجداء الرضا
- ٤٨- خشية المديح
- ٤٩- الشعور بالذنب
- ٥٠- المبالغة في الاعتذار

١٠٠ ... عادة سيئة!

- ٥١- تصديق الخرافات.....
- ٥٢- اهتزاز الثقة.....
- ٥٣- التخلي عن الحقوق.....
- ٥٤- السعادة الغائبة.....
- ٥٥- إفساد السعادة.....
- ٥٦- التسرع.....
- ٥٧- وهم المخاوف.....
- ٥٨- تجاهل الترفيه.....
- ٥٩- عقلية المؤامرة.....
- ٦٠- مسؤولية الكون.....
- ٦١- ضعف الإنجاز.....
- ٦٢- فوبيا السلطة.....
- ٦٣- تبديد الطاقة.....
- ٦٤- القفز إلى النتائج.....
- ٦٥- الخوف من الموت.....
- ٦٦- الهروب إلى الأمام.....
- ٦٧- خشية المغامرة.....

- ٦٨- الحساسية المفرطة
- ٦٩- الانعزالية
- ٧٠- تمنى المرض
- ٧١- التذرع بالحظ
- ٧٢- توهّم الخديعة
- ٧٣- حديث النفس
- ٧٤- أحلام اليقظة
- ٧٥- تأجيل العمل
- ٧٦- ضعف الإرادة
- ٧٧- الخوف من التغيير
- ٧٨- عدم تقدير الذات
- ٧٩- سلبية التفكير
- ٨٠- الهروب إلى الأكل
- ٨١- تشتيت الجهد
- ٨٢- المبالغة في المظهر
- ٨٣- تجاهل المشكلة
- ٨٤- ضعف الطاقة

١٠٠ ... عادة سيئة!

- ٨٥- المقارنة بالغير
- ٨٦- تقلب المزاج
- ٨٧- سوء الظن
- ٨٨- الانغلاق
- ٨٩- إهمال الصحة
- ٩٠- نهم الأكل
- ٩١- الانشغال بالتوافه
- ٩٢- الغفلة عن الهدف
- ٩٣- الهروب إلى الماضي
- ٩٤- الاستسلام
- ٩٥- كبت المشاعر
- ٩٦- حب الظهور
- ٩٧- الخوف من الاختلاف
- ٩٨- ضعف التحفيز
- ٩٩- ضعف القيم
- ١٠٠- العناد
- الفهرس