على أعتـــــــــاب عام 2020

نشر في جريدة أخبار الخليج بتاريخ 29 ديسمبر 2019

بقلم: الدكتور زكريا خنجي

ربما تعمدت أن أكتب مصطلح (عام) في العنوان بدلاً من مصطلح (سنة)، فالسنة في اللغة العربية وفي العديد من الآيات القرآنية تعني الشدة، والجدب، والشر، والقحط، بدليل وصف العرب للشدة بقولهم، أصابت البلدة سنة، أما العام فهو يدل على الرخاء، والراحة والخير، والرفاهية، وهذا ما نأمله أن يكون عليه عام 2020، لذلك ونحن نلج إلى عام 2020 ترى ماذا يمكن أن نترك خلفنا وماذا يمكن حمله معنا للمستقبل ولنستقبل هذا العام المميز في شكله ونرجو أن يكون مضمونه كذلك.

حسنٌ، كيف يمكن أن نفكر في عام 2020 ؟ نعتقد أنه ينبغي أن نفكر بالطرق الخمس التالية:

<u>إلغاء فكرة الخطة أو الخطط البديلة</u>: كلنا عندما نضع خطة – هذا إن كنا نضع خطة – عادة نضع خطة بديلة، وذلك حتى إن فشلت الخطة الأولى يمكننا أن نلجأ إلى الخطة البديلة كنوع من الضمان والاحتياط، لذلك فإن الخطة البديلة تشعرنا دائمًا بالأمان، ويمكن أن نشبه الخطط البديلة بالشبكة التي توضع تحت لاعبي السيرك حتى إن سقط اللاعب فإن الشبكة تحميه،

ولكن ماذا إن لم توجد شبكة، فهل يمكن أن يتحسن أداء اللاعب حتى لا يسقط ؟ حتمًا سيكون كذلك.

والسبب في أننا نتخذ الخطط البديلة هو خوفنا من الفشل، وخاصة فشل الخطة الأساسية، لذلك نحاول أن نجد لنا بدائل، وكأن الفشل عيب أو مشكلة، لماذا لا نتعلم أن نفشل ثم نحاول مرة أخرى وأخرى ومرات عديدة حتى ننجح، ولكن بوجود الخطط البديلة فإننا نشعر بالأمان، لذلك لن ولا نحاول أن نركز كل جهودنا في النجاح وإنما تدور في أذهاننا فكرة (إن لم تنجح هذه الخطة فلدينا خطة أخرى بديلة)، فلا نركز جهودنا في خطتنا ولا كيف يمكن تنفيذها ولا أي شيء.

والفشل ليس نقصًا يشعرنا بالعيب أو بالنقصان، فما من نجاح إلا وخلفه الكثير من الخطوات الفاشلة، فمثلاً: عندما قيل للاعب السلة الدولي مايكل جوردن «إنك بارع في التصويب»، ابتسم وقال «ولكني فشلت في تسجيل 9000 هدف خلال مسيرة حياتي المهنية»، فهل هذا الفشل أدى إلى وضع الخطط البديلة ؟ بالطبع لا وإنما جعل اللاعب يحسن قدراته ومهاراته في اللعب. وكذلك توماس أديسون مختبر المصباح الكهربائي الذي فشل مئات المرات ولكنه لم ييأس من كل تلك المحاولات الفاشلة لإضاءة المصباح، ولم يقل أنّ محاولاته قد فشلت، بل قال إنّها تجارب لم تنجح حيث قال: (أنا لم أفشل، وجدت 10.000 طريقة لا يمكن للمصباح العمل

بها)، فكانت الخطط البديلة لديه هي إيجاد عناصر بديلة يمكن أن تنير العالم، ولم تكن خطته البديلة استبدال فكرة المصباح بفكرة أخرى.

ولكن من الغباء – جداً – أن نكرر فشلنا وإخفاقاتنا عندما نتبع نفس الخطة التي لم تنجح وذلك بتنفيذ الخطة الأولى التي فشلت عدة مرات ومرات، فالتنفيذ الخاطئ لا يؤدي إلى الوصول إلى النجاح، ففي هذه الحالة فنحن نحتاج إلى خطة جديدة وطرق أخرى للتنفيذ للوصول إلى النجاح، وليس إلى خطة بديلة، أو شبكة أمان.

فكر في الأشخاص الناجحين وعاداتهم؛ أشارت العديد من المراجع إلى العديد من العادات والسلوكيات التي يعيشها الإنسان الناجح، وربما من أهمها: أن يضع لنفسه خطة سنوية وأهدافًا يرجو تحقيقها، أن ينشر السعادة بين الناس الذين يعيش معهم سواء أهله أو زملاءه في العمل، أن يتحمل كامل المسؤولية إن حدث خطأ ما في العمل أو بين الأهل ولا يخاف أن يقول أنا من أخطأ وأن يقوم بمراجعة حساباته وخطته، أن يسامح الآخرين إن أخطئوا في حقه أو أخطئوا في العمل وكذلك يسامح أولاده وأخوته وكل من حوله إن حدث خطأ ما، أن يمدح إنجازات الآخرين حتى وإن كانت تلك الإنجازات بسيطة في نظره أو نظر الآخرين إلا أنه يمتدح كل إنجاز، أن يتقبل التغيير بكل سرور وذلك لمرونة تفكيره وقدراته، أن يخبر الآخرين بخبراته ومعلوماته المفيدة فهو لا يخاف من الآخرين ولا يخاف أن

يتحدث عن كل ما يملك وذلك لأنه يثق بقدراته وأفكاره، أنه دائم التعلم فالتعلم الذاتي لديه مسألة دائمة لا تنتهي، لذلك فهو دائم القراءة والمطالعة، وكذلك فهو دائم العطاء، وهو كريم في سلوكياته ومعلوماته وكل ما يملك، وإن تحدث فهو يتحدث عن الأفكار فلا ينتقد الأفراد والشخصيات وإنما حديثه وانتقاداته عادة ما تكون حول الأفكار وحتى أطروحاته عادة ما تكون حول الأفكار فهو لا يتحدث عن نفسه وتضحياته وقدراته، وهذا لأنه يريد من الآخرين أن يصبحوا ناجحين مثله.

جميل أن نحمل هذه العادات والسلوكيات معنا ونحن نقف أمام أبواب عام 2020 لنفتح تلك الأبواب ونلج إلى عام جديد وبنفسية جديدة، ونترك خلفنا كل تلك الأمور والكتل الثقيلة التي كانت تسحبنا إلى الأسفل، وكانت تحبط تقدمنا وتعرقل إقدامنا وسيرنا في السنة الماضية، أترك كل تلك المحبطات خلفك وانطلق من جديد.

حوّل أفكارك السلبية إلى أفكار إيجابية؛ كلنا نتذكر نصف الكأس الفارغ ونصف الكأس الممتلئ، فهذه الخدعة عرفناها كلنا، ففي الدورات التدريبية عندما يحاول المدرب أن يتذاكى على المتدربين فإنهم يعرفون بماذا يمكنهم الإجابة، ولكن الحقيقة تقول إننا جميعًا وفي لحظات كثيرة نشعر بالسوداوية في حياتنا فهذا أمر لا بأس فيه، ولكن فقط للحظات، على ألا تستمر السوداوية أمام عيوننا طوال الوقت وطوال حياتنا، فالسوداوية

والسلبية شعور قاتل للنفس وللشخصية وللإنسان كله، فلا تقل مثلاً: الحياة قاسية أشعر بالحزن على نفسي وإنما قل وكرر بينك وبين نفسك باستمرار: الحياة مدرسة وكل يوم هو بداية جديدة لي، إن الشعور بالسعادة هو اختياري وأنا أستحق أن أكون سعيداً، ولا تقل: لا يمكنني النجاح أبداً وإنما قل: أنا شخص مثابر واثق بنفسي، إني أستطيع فعل كل شيء إن حاولت مرة ومرات، لا تقل: لا أحد يحبني والآخرون يزعجوني وإنما قل: أنا أستطيع التعامل مع المزعجين ليس بالتجاهل وعدم الاكتراث وإنما بالتغافل، أنا أستطيع التعامل مع الآخرين مهما كانت سلوكياتهم.

وحتى تشعر بأنك إيجابي حاول: أن تطرد الأفكار السلبية من رأسك وحياتك، أن تحسن مظهرك الخارجي لتعكس شعوراً إيجابياً بالحياة، أن تتجنب المتشائمين وصادق الإيجابيين، ألا تستسلم عند الخطأ وإنما حاول مرة أخرى، ألا تؤجل عمل اليوم أو أي نوع من الأعمال وتجنب الكسل، أن تتحلى بالثقة بنفسك وبقدراتك، أن تجعل الإيجابية جزءاً من شخصيتك وحياتك.

<u>أمور لا تأخذها معك لعام 2020</u>؛ من الطبيعي أن نكون قد ارتكبنا الكثير من الأخطاء في السنة المنصرمة، وهذا أمر لا بأس به، فنحن بشر ومن طبيعة البشر الخطأ والنسيان وما إلى ذلك، ولكن وعلى الرغم من ذلك فإنه لا ينبغي علينا أن نُحمّل أنفسنا وأن نثقل كاهلنا بكل تلك الأعباء، لننسى كل ما حدث

وإن كنا أخطأنا في حق الآخرين فإنه ينبغي علينا أن نتقدم إليهم وبكل ثقة ونطلب المسامحة ونقدم الاعتذار، فالاعتذار ليس عملية ضعف وإنما هي قيمة جديرة بالاحترام، وإن كنا أخطأنا في حق أنفسنا فإنه من الأولى أن نعيد ترتيب أوراقنا من جديد وأن نفكر كيف نتصالح مع أنفسنا لاستقبال العام الجديد.

كما أنه ينبغي علينا أن نترك خلفنا الأمور التالية: محاولة إرضاء الجميع فإرضاء الناس غاية لا تدرك فيكفيني رضا ربي ثم الوالدين وأهل بيتي الصغير، يجب أن نترك العيش في الماضي فالعام المنصرم أيًا ما كانت الإنجازات أو الأخطاء التي تمت فإنها في الماضي وإننا اليوم أمام عام جديد وهذا يعني أن نفكر من جديد وبطريقة جديدة، وكذلك يجب أن نبتعد من الخوف من التغيير فالتغيير عملية طبيعية جدًا ولا يمكننا أن نقف بوجه التغيير أيًا ما كان، لماذا نخشى من أن نكون أشخاصًا مختلفين ؟ لماذا نخاف التفرد ؟ لماذا نخشى من أن نتميز وأن نكون علامة بارزة لمن حولنا ؟ لذلك يجب أن نكون كذلك، وليس من العدالة أن تضحي من أجل الآخرين وهم لا يفكرون بك، ولكن هناك دائمًا أفراد يجب أن نضحي لهم مهما كانت الظروف وهم الوالدان والعيال والأسرة أما البقية فأنا غير ملزم بذلك، إياك واعتقاد أنك تعيش بلا هدف فهذا الأمر قاتل، وإياك واعتقاد أنك لست جيدًا كفاية، وأخيرًا لا تبالغ كثيرًا في التفكير في الأمور التافهة فكن واقعيًا وفكر في الأمور التي تساعدك على تخطي حياتك السابقة.

ثق بنفسك وتقدم؛ والثقة بالنفس تعني حسن اعتماد المرء على نفسه، واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه دون إفراط (وهو عجب أو كبر أو عناد) أو تفريط (أي من ذلة أو خضوع غير محمود). وهي – الثقة – أمر مهم لكل شخص مهما كان، ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس في أمر من الأمور.

كما أن الثقة هي إيمان الإنسان بقدراته وإمكاناته وأهدافه وقراراته، أي الإيمان بذاته, بالإضافة إلى أن الثقة بالنفس هي العمود الفقري لشخصية الإنسان، إذ بدونها يفقد الإنسان احترامه لذاته، ويصبح عرضة لانتقاد واستغلال من حوله، وبالتالي عيش حياة بائسة، لذلك نجد دائمًا أن الشخص المتمتع بالثقة في نفسه محط احترام الجميع، وتكون نظرته للحياة متفائلة.

وحتى نلج عام 2020 بكل ثقة فإنه ينبغي أن نعرف كيف نعزز ثقتنا بنفسنا ونفتح الباب وندخل، وذلك يتم كالتالي:

1- **ألغي الأفكار السلبية واستبدلها بالأفكار الإيجابية، ولا تسمح بمرور الأفكار عبر المسار السلبي في حياتك وإنما أعط أفكارك فرصة للولوج إلى المحطات الإيجابية من حياتك.**

2- **أبحث دائمًا عن الأشخاص الإيجابيين والمنفتحين للمستقبل.**

3- **لا تفكر فيما يحزنك، فمن الطبيعي أننا جميعًا نواجه أمورًا ومشاريع خاسرة ولكن ماذا يحدث إن فكرنا في هذه الأمور كل ثانية ؟**

4- **حدد مواهبك، إن من أفضل طرق تعزيز الثقة بالنفس هي تحديد ما الذي تجيده، ما قدراتك، ما مهارتك، ما نقاط القوة لديك، عزز كل هذه الأمور ستجد نفسك تسير قدمًا.**

5- **أفتخر بنفسك، ولا يعني الشعور بالفخر أن تجد لنفسك سجلاً من الإنجازات فحسب ولكنه يعني أن تفخر بشيء ما تحبه في نفسك، مثل أنك تمتلك روح الدعابة، أو أنك حنون أو أنك تحب الآخرين بصدق، كل شخص لديه ما يميزه عن الآخرين.**

6- **تقبل المديح، فبعض الذين لا يشعرون بالثقة بالنفس لا يعرفون كيف يتقبلون المديح، ويشعرون أنه نوع من المجاملة أو الكذب، ولكنه على العكس تمامًا فإن كنت تعتقد أنك لا تمتلك شيئا فكيف للأشخاص أن يجاملوك ؟**

7- **أنظر في المرآة، النظر في المرآة كل صباح مع الابتسام والشعور بأنك تستحق كل خير يمنحك الشعور بالسعادة حول مظهرك وحول شخصيتك.**

8- **لا تدع الخوف يتملك مشاعرك وأحاسيسك، فالشخص غير الواثق من نفسه هو فقط الذي يخاف، ولكن يجب أن تعلم أن الخوف شعور طبيعي، لذلك يجب ألا يتجاوز خوفك الحد الطبيعي.**

9- **لا تقارن نفسك بغيرك، قد تعتقد أن غيرك يعيش حياة أفضل منك وأنه يتمتع بالثقة بالنفس، وقد تشعر بالضعف واللوم على ظروفك، ولكنه على العكس من هذا تماماً، فكل شخص لديه ما يميزه عن الآخرين، وقد يساعد نشر الأشخاص لحياتهم على مواقع التواصل الاجتماعي في عامل المقارنة، لذلك أعرف أن أغلب ما ينشره الآخرون عن سعادتهم ربما يكون غير حقيقي.**

10- **التعامل مع المشاكل وتعامل مع نفسك ونظم مشاكلك، واجه المشاكل التي ستقابلها في الحياة وتعلم طرق التعامل معها.**

11- **واجه نقاط ضعفك، ضع خطة لنفسك للتعامل مع ما يقلقك فمثلاً: إذا كنت تريد أن تكون شخصية اجتماعية ضع خطة لنفسك فيها خطوات بسيطة عليك القيام بها، وكافئ نفسك عليها.**

12- **كن صبوراً، إذ يعتقد أغلب الأشخاص أنهم إن بدؤوا عمل أي شيء من اليوم، فسيستمرون على عمله لفترة طويلة ولكن تعزيز الثقة بالنفس يحتاج إلى وقت طويل من العمل عليها، لذلك كن صبوراً مع نفسك.**

هذه بعض الأمور التي استطعنا أن نتدارسها معكم، ولكن تبقى الأمور مرهونة بين يديكم، فأنتم من ترغبون أن تنشروا السعادة في حياتكم وأنتم من تحولونها إلى سوداء قاتمة، فالخيار لك دائمًا، ودائمًا هناك فرصة للاختيار.