

التوازن في شتى أمور الحياة .. السعي بلا ملل نحو الإنجاز .. مع ضرورة إشباع الاحتياجات الذاتية خطوات النجاح الأولى ...



الحب والرغبة والاستعداد

ويحدد أستاذ علم النفس الكيفية التي يمكن بها لاحدنا ان يحقق ذاته من خلال عنصرين هامين من اجل تحقيق الذات في العمل لأي شخص اولهما الحب والرغبة في القيام بالعمل وتأتيهما الاستعداد والقدرة أو الإمكانية للقيام به . وإن تمت الموازنة بمميزات الأشخاص المحققين لذواتهم وتك الإيجابية لمساعدة الأشخاص من اجل النجاح في العمل .

اما بالنسبة للمعوقات فهناك معوقات ذاتية كتحقق المهارة والتعليم واللامبالاة في العمل ومنها أخرى لإرادية كالوضع في المكان غير المناسب وبعض الإحباطات وضغوط العمل وغيرها وهكذا ، التي لا تمثل للمتقدمين سوى عقبات صغيرة يمكن من خلال الرغبة والحب والإمكانية تجاوزها بكل سهولة .

الشباب وتحقيق الذات

لا يمكننا أن نسحب الحديث النظري على الواقع ، فالنظير وإن احتمل الصواب في أغلبه إلا أن التطبيق يبقى أكثر صوابية ، وتاكيدا ، ولذلك كان للشباب ممن ما زال في طور تحقيق الذات أراؤهم في الكيفية التي بموجبها يصلون إلى مرادهم.. عبد السلام حيدرة ، سنة رابعة اقتصاد . يقول إن الشعور بالقيمة الفردية ، بيقيني ومميزاتي كفرد من أفراد المجتمع ، تعتبر تحقيق ذات . فالنظر بإيجابية للحياة والتخلي عن التفكير السلبي . من تحقيق الذات ، لأنه يبقى الأمل ويجعل لحياتنا معنى .

وفي مقال العيزة الخاصة والاستقلالية الشخصية يتميز الباحثون عن تحقيق الذات بالميل الاجتماعي ولديهم شعور قوي بضرورة مشاركة الآخرين والانتصاف إليهم ولعل أهم ما يجعلهم في سعي حيثت لتحقيق الذات هو تميزهم بالإبداع والانتصاف بالاصالة والإبداع ولا يخافون من ارتكاب الأخطاء في المواقف الجديدة ، بالإضافة إلى الخلق والتسامح والروح الجماعية في العمل التي يتصفون بها والانفتاح الكبير والصراحة والتلقائية في علاقاتهم مع الآخرين ولا اثر للتفوق في تعاملهم مع الآخرين.



انطلق ..

أبدأ... لا تستسلم

هدى سالم

الفرق بين كلمتي منصر ومنكسر طفيف في التركيب لكنه عميق في المعنى والمدلول ..

وفي الزمان الغابر كان الاستقرار هو عامل الثبات أما الآن فالتغير هو عنصر الثبات الذي يسمي الأشياء والأشخاص والأفكار ، فإذا فهمت هذا ، اسع للتغيير ولا تستسلم أبداً ..

تحاول أن تستشرف آفاق المستقبل بدقة، وبمهارة فائقة.. تخطط لحياتك ولكنك لا تفوز ببئيل مبتغاك ، فلا تياس ، ولا تستسلم أبداً..

وتنظم إمكاناتك المادية والمعنوية ، وترتب جهودك التي ترى أنها لازمة للنجاح في هذه المهمة أو تلك ، ثم لا تلبث أن تصاب بخيبة أمل جراء أمور لم تتوقعها ومعادلات لم تحسب لها حساباً، فلا تياس ، ولا تستسلم أبداً ..

تبذل جهداً وقيراً لتربية ولدك ، ثم يسبب على غير ما علمته ويتخلق بأخلاق وطباع عكس ما فهمته ، ينشأ عاقاً لك وللمجتمع وبكراً لجميلك ، فاصبر وتحمل وعاود الجهد مرات ومرات وادع الله في التوفيق ، ولا تياس ، ولا تستسلم أبداً..

تفانئ لآداء المهام المطلوب منك عملها في عملك وتخلص لتفنيها ، ثم تغتبط بحقوقك من كلمات الشكر والتشجيع فضلاً عن العلاوات والمكافآت والترقيات وتحمل المسؤوليات الأهم التي تتكافأ مع قدرتك فلا تياس ، ولا تستسلم أبداً ..

تقدم كلما تجهد أملاً في إسعاد نصفك الآخر ثم لا تلتقي إلا بالحدود وتكران الصنيع والجميل ، فلا تياس ، ولا تستسلم أبداً..

وتكون صديق شدة لصديقك فتقش من أزره عندما حلكت حوله الظلمة ، وترفع من همته وعزيمته عندما اندلعت حوله الخطوب ثم لما يفرج الله عنه الهم ويرفع عنه الكرب ينسى المعروف وينكر الجميل ، بل أقسى من ذلك ربما يتحول إلى معاد وسهم في حلقك بدلاً من أن يكون وفيماً حافظاً للمعروف والود على أقل تقدير ، فلا تياس ، ولا تستسلم أبداً .

تقدم خبرتك بصدق ورضا وتجرد لرزيم مندرب ، ثم عندما ينتشر أسرار العمل ويحمل المسؤوليات، ينسى فضلك ويفغظك حقلك ، وربما تتاح له الفرصة لتقيادتك فيفسو عليك ويحاول لإلذك وإماتك أنت الذي لم تدخر وسعاً في منحه الثقة وتزويده بالخبرة التي لديك ، فلا تياس ، ولا تستسلم أبداً ..

افهم الحياة كإفضل ما يقال عنها أنها لا تخلو من بعض المصاعب والمتاعب ، وهي في واقع الأمر بلاء واختبار من ولى ريق فيها للانتصاف على ضعف نفسه وشهواتها وعلى هواه فقد وفق إلى خير كثير وفاز في دنياه ...

أن تتوقع كل ما سلف فذلك يعني زاداً يعينك على الاستمرار في طريق أنت اخترته ، وما دمت قد اخترت شيئاً بمحض إرادتك فليكن أن تمضي إلى نهايته ولا تستسلم أبداً..

لا بد أن تلقى كل أذى ، ولا بد لك من أن تجد القسوة نارة ، والفشل تارة أخرى ، لكن إياك أن تتجنب أحدهما ، بل عليك الخوض في غمار التحدي حتى تستطيع أن تستمتع فيما بعد بما نتجته ، فما أجمل الحالة بعد التعب ، وما أجمل النجاح بعد محاولات راحلة بونه ، وكانت نتيجة عدم استسلامنا واستمرارنا فيما فعلنا ووجدنا لأجله...

اختيار الوسيلة المناسبة

منى علي السعدي ، طالبة محاسبة . تقول عندما نختار الوسيلة الجيدة فمن الطبيعي أن تصل للهدف المنشود!!.. ونلك يتم من خلال الإصرار والإرادة والابتعاد عن السلبيات.. مثلاً.. أريد أن أكون معلمة ناجحة. ولكن الظروف تعاكسني ولا أجد وظيفة.. فكيف أصبح معلمة. فأول شيء يجب علي عمله هو تصفية دماغي من الأفكار السلبية ولا أقول لا أجد وظيفة فكيف سأحقق حلمي أو هدي..؟ كما أن التوكل على الله والمثابرة في البحث عن العمل وعدم اليأس أبداً..عندما ستكون قد جمعتا بين التفكير بإيجابية والمثابرة في تحقيق الهدف والإيمان أكيد من الداخل بقدرتنا ، وأنا سنحصل لإهدافنا ، فالوسيلة التي أقصدها هنا هي المثابرة والطلب للوظيفة بكل جد وتفاؤل..

الصعاب والنقطة

مروان الإرياني ، طالب محاسبة . يقول عن تحقيق الذات أنه تحقيق الهدف الذي يطمح إليه الشخص ، كما أضيف أن تحقيق الذات يمتد لأكثر من ذلك ويرتبط بأمور نفسية واجتماعية منها الشعور في وسط جو العمل بالثقة بالنفس بالتعاون مع الزملاء في العمل والقدرة على الاعتماد على النفس بكل شيء..

ويضيف الإرياني : كل مايتطلبه العمل أن تكون قادراً على تحمل ضغوط العمل بكل قوة ، والقدرة على التعبير الصحيح عما هو صعب أو خطأ.. بمعنى آخر أن تقوم بما يطليه علينا ضميرنا وأن نتبعه عن كل ما من شأنه تعكير أجواء الراحة النفسية ، لأنها إن تعكرت تنعكس سلباً علينا ، وبالتالي سنرى كل الأمور سلبية.. كما أنه يمكننا القول أن النجاح في مجال العمل بغض النظر عن ماهية العمل وجوهره والتفاني فيه والتفوق وتقديم أفضل ما عند الشخص يعتبر جانباً من جوانب تحقيق الذات.. فإذا كان الشخص صاحب وظيفة تؤمن له استقراراً نفسياً وفكرياً تدفعه نحو التفكير بإيجابية ، وتساعد على طرد واستبعاد الأفكار السوادوية والسلبية فإنه بهذا يحقق ذاته .

تقبل الذات

لتحقيق الذات دور هام في حياتنا وهي تشمل النمو الذاتي والوعي ، وقد تكون لأهداف شخصية أو لأهداف دينية فيختار الإنسان أي أهداف يجب عليه أن يحقق.. الحقيقتة أن الهدف الديني هو نفسه الهدف الشخصي فإن كان الإنسان يريد أن يكون كما هو وكما يريد أن يكون فالدين يحث المؤمن على البحث عن الصفات الذاتية حيث تكون له شخصيته المستقلة التي لا يمكن نسبها لشخصية أخرى..

”سيعيش مشكلة حقيقية من ينظر لذاته مقارنة بما يجب أن تكون عليه تلك الذات“..وهذا يعني أن تحقيق الذات له علاقة أيضا بتقبل الذات...وكلاهما يعتبران أولى الخطوات نحو تحقيق النجاح .

تأهيل

موسم تأهيلي

تستعد المراكز والمعاهد التأهيلية في عموم الوطن بالإعداد للإجازة الصيفية التي غالباً ما تمثل موسماً تدريبياً ، خاصة عند الطلاب والطالبات .

وتعمل المراكز بمختلف أنواعها على الترويج لأنشطتها المتنوعة من دورات لغوية وتقنية وتنمية بشرية ، ودورات تقوية في المقررات الدراسية لما يعود بالنفع على الطالب والملتحقين بتلك الأنشطة .

وتتميز فترة الصيف بدورات تأهيلية مكثفة في مختلف تلك المراكز والمعاهد ذات رسوم تدريبية مفرية تهدف إلى استقطاب أكبر قدر ممكن من الملتحقين .. خاصة وأن الثقافة التأهيلية بدأت بالانتشار في المجتمع اليمني بما تعكس طبيعة الإنسان اليمني وحبه للتطوير والرفي .

نايخة.. بأحلام متواضعة

من العادة أن يحلم الطالب المتفوق بالمهنة التي يريد أن يخرط فيها . وتكون المهنة هي دافعه للمزيد من الدراسة والتفوق .

ولكن هناك من يوقفه هذا التفوق من الحلم بهمنة لا تحتاج إلى الدراسة الشاقفة . فقد حملت الصحف الهولندية خبراً عن شاب في السابعة عشرة من عمره، وأتم دراسته بحصوله على الدرجات الكاملة في تسع مواد من عشر، وقارب الدرجة الكاملة في المادة العاشرة ولكن هذا الشاب يحمل حلماً منذ الصغر بأن يسوق حافلة (أوتوبوس) . وحمل ذلك الطالب معه حلم الصبا عندما كان

يرى قائد الحافلة الكبيرة يقل عددا كبيرا من الركاب عبر شوارع مدينته، فتمنى أن يصبح يوماً ما مثل ذلك الرجل.

وقال هذا «النايخة» في حديث مع إحدى الصحف، مشيراً إلى حلم طفولته وشبابه في وقت واحد: «أحب التعامل مع الناس، ولكني أريد بالدرجة الأولى أن أقود مثل هذه الحافلة».

كانت الجائزة التي حصل عليها الشاب بسبب نقوه هي السماح له بأن يقل زملاءه في الفصل في حافلة ركاب من طابقيين، رغم

بدا من «شغل وقته» بدراسة الفيزياء!!

أفكار صغيرة لحياة كبيرة

هو أحد الكتب الحديثة في مجال التنمية البشرية للكاتب المصري كريم الشاذلي.. كتاب أكثر من رائع سيجعل كل واحد منا يفكر ويحاول أن يغير حياته نحو الأفضل، التقاطاً لبعض معاني الحياة، وتسجيلاً لمواقف وصور ذات أهمية فيها.. حكمة.. سمعت.. قرأت.. شوهدت.. قررنا اصطيادها خشية أن تطير، ونقدمها قريباً لك!

نفثة الثعبان

قرر أحد الثعابين يوماً أن يتوب ويكف عن إيذاء الناس وترويعهم، فذهب إلى راهب يستقنه فيما يفعل.

فقال له الراهب : أنتج من الأرض مكاناً معزولاً ، واكف من الطعام النرز اليسير .

فذهب إلى الراهب يشكو إليه حاله ، فقال له الراهب : انفتخ في الهواء نفثة كل أسبوع ليعلم هؤلاء الصبية أنك تستطيع رد العدوان إذا أردت ..

ففضل بالنصيحة وابتعد عنه الصبية .. وعاش بعدها مستريحاً .

. كثير من الناس قاركي الحبيب يفرغهم الحلم ، ويفرغهم الرفق والطيبة بالعدوان والإيذاء .

وكلما زاد المرء في حلمه زاد المعتدي في عدوانه ، وقد يجيل إليه أن عدم رد العدوان هو ضعف واستكانة وقلّة حيلة .

ففضل بالنصيحة وابتعد عنه الصبية .. وعاش بعدها مستريحاً .

. كثير من الناس قاركي الحبيب يفرغهم الحلم ، ويفرغهم الرفق والطيبة بالعدوان والإيذاء .

وكلما زاد المرء في حلمه زاد المعتدي في عدوانه ، وقد يجيل إليه أن عدم رد العدوان هو ضعف واستكانة وقلّة حيلة .

ففضل بالنصيحة وابتعد عنه الصبية .. وعاش بعدها مستريحاً .

. كثير من الناس قاركي الحبيب يفرغهم الحلم ، ويفرغهم الرفق والطيبة بالعدوان والإيذاء .

وكلما زاد المرء في حلمه زاد المعتدي في عدوانه ، وقد يجيل إليه أن عدم رد العدوان هو ضعف واستكانة وقلّة حيلة .

وكلما زاد المرء في حلمه زاد المعتدي في عدوانه ، وقد يجيل إليه أن عدم رد العدوان هو ضعف واستكانة وقلّة حيلة .