

إدارة التغيير في الحياة الشخصية



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة:

أن السلوك الاجتماعي على أن الإنسان يتطور منذ الولادة، حيث أن الأسرة تقوم بتعليمه، والمدرسة أيضاً، لكن التطور الحقيقي للإنسان يكون تطور ذاتي، حيث يكتسب السلوكيات الإيجابية بنفسه ويعززها مع مرور الوقت، فالإنسان يسعى دائماً للتفوق والنجاح ويرغب بالتميز والانفراد عن غيره، فيقوم باستثمار أفكاره وقدراته ومهاراته والتي قد تكون بحوزته أو مكتسبة بشكل أو بآخر، في سبيل تحقيق أهدافه القريبة والبعيدة المدى.

مفهوم التغيير في الحياة الشخصية

هو أن تسعى الى تحسين القدرات والمؤهلات والامكانيات الشخصية مثل تحسين القدرات العقلية وتحسين مهارات التواصل مثل الاستماع وحسن الكلام وتحسين مهارة التعامل مع الذات وتحسين القدرة على السيطرة على الاضطرابات النفسية والسمو بالذات وجعل النفس أكثر مهارة وقوه لاكتساب سلوك إيجابي وتعلم السيطرة على المشاعر وردود الافعال، كما انها معرفة مصادر القوه للذات ونقاط الضعف فيها لتحسينها، ونلخصها بأنها هي عملية لتحويل الذات الى ذات أفضل وفهمها ومعرفة طرق تحسينها.

تطوير الذات «هو منهج أو اسلوب لتنمية واكتساب المهارات، المعلومات، والسلوكيات التي تجعل الانسان يشعر بالرضا والسلام الداخلي، والتي تمكنه من تحقيق أهدافه والتعامل مع مختلف المعوقات التي تواجهه».

مفهوم التغيير الايجابي

هناك العديد من المفاهيم أهمها:-

- حالة مزاجية إيجابية تنقلها عن نفسك للآخرين تعكس الطريقة التي تنظر فيها للعالم من حولك.
- الطريقة التي تفكر بها وتنعكس إيجاباً على تصرفاتك تجاه الأشخاص والأحداث.
- تفسير الأحداث والأشياء بطريقة يغلب عليها الجانب الجيد وإغفال الجانب السيئ أو التغافل عنه.
- هو ذلك التفكير الذي يرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه واكتشاف قدراته الكامنة وتغيير حياته نحو الأفضل

مفهوم التغيير السلبي

هو البحث في السلبيات التي حدثت في الماضي والقلق والخوف من المستقبل والعيش في الحاضر بأحاسيس واعتقادات سلبية تجعل الحياة سلسلة من المشكلات والمصاعب

مقارنة بين التغيير الإيجابي والتغيير السلبي

التغيير السلبي	التغيير الإيجابي
يولد لديك الكسل والعجز ويشل فاعليتك الشخصية.	يولد لديك الحماس والإبداع في عملك وفي حياتك الخاصة.
علاقاتك يشوبها الشك والاضطراب والحيرة مع الجميع.	تكون علاقتك جيدة مع الأسرة والرؤساء والمرؤوسين والزملاء والعملاء.
يولد الإحساس بالفشل والتعاسة.	يولد الإحساس بالسعادة والنجاح.
مصدر من مصادر الانحطاط إلى الأرض ومدخل من مداخل الشيطان.	مصدر من مصادر ارتفاع مستوى الإيمان وتوثيق الصلة بالله.
يعطي إحياءات سلبية ويعزز مشاعر الشك ويكرهك للناس.	يعطي إحياءات جيدة وانطباعات حسنة وثقة الناس وحبهم.
لسان حالك يقول: هذه الحياة للتنافس غير الشريف والحقد.	لسان حالك يقول: هذه الحياة تسع الجميع ويمكننا العيش بسلام واحترام وحب.
وسيلة محبطة للتعامل مع الآخرين.	وسيلة فعالة لإدارة الآخرين وتحفيزهم والتأثير عليهم.
يشع للآخرين من حولك فيولد لديهم الإحساس بالسلبية.	يشع للآخرين من حولك فيولد لديهم الإحساس بالإيجابية.

أسس ادارة التغيير في الحياة الشخصية

١- التمسك بحبل الله المتين والاستعانة به والتوكل على الله واللجوء إليه مع العمل واستخدام الشخص لما حباه الله من إمكانيات وقدرات ويثق في انه سبحانه هو حسيب من توكل عليه وكذلك الذكر الدائم لنعم الله في السراء والضراء وذلك لشكره وحمده، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (الطلاق: ٢-٣)

٢- التوازن بين أركان الحياة السبعة وهي الركن (الروحي، الشخصي، الاجتماعي، الصحي، العائلي، المهني، المادي) وعند تحقيق هذا التوازن يؤدي ذلك إلى شخصية منتجة فعالة محققة لأهدافها.

٣- تحديد الأهداف في الحياة.

٤- التفـاؤل بالخير والبحث عن الأمور الإيجابية.

٦- البعد عن المبالغة عدم المبالغة في وصف المشكلة عند مواجهتها بل المحاولة من تقليل شأن المشكلة.

٧- حسن الخلق واللباقة في التعامل مع الآخرين والتركيز على الجانب الايجابي لديهم مما يؤدي إلى تعزيز الثقة بأنفسهم ويسهل التأثير عديهم قال تعالى: قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾ (فصلت: ٣٤).

٨- استعمل الدعابة وروح النكتة حيث اتضح وجود ارتباط بين المشاعر الإيجابية وانخفاض الهرمونات المسببة للتوتر.. كما اتضح أن الضحك يحفز مراكز المتعة والسعادة في الدماغ ويحثها على إفراز مورفينات مهدئة تخفف من الألم والتوتر وتحسن الحالة النفسية والمزاجية للإنسان

٩- ممارسة التمارين الرياضية والهويات المحببة فان ذلك يؤدي إلى إدخال السرور إلى النفس وإشغال وقت الفراغ بما يفيد.

استراتيجيات ادارة التغيير الايجابي في الحياة الشخصية

استراتيجية المثل الأعلى:

تتعلق استراتيجية المثل الأعلى بتبني وجهة نظر ومعتقدات وقيم شخص نعتبره مثلاً أعلى لنا في مجال معين ثم نتصرف كما لو كان هو شخصياً متواجداً في نفس الموقف ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ﴾ (الأحزاب:٢١).

استراتيجية تغيير الماضي:

لا نستطيع أن نغير الماضي لأنه ماضى ولكن يمكن ان نغير وجهة نظرنا في تجارب الماضي ونتعلم منها ثم نحدث فيها التغييرات التي تريدها ونتخيل أنفسنا أننا رجعنا بالذاكرة للماضي مرة أخرى وفي نفس التجربة نتصرف فيها كما كنا نريد تماماً وبذلك نكون غيرنا الواقع من تحد الى مهارات.

استراتيجية تغيير التركيز:

تتعلق بقانون التركيز عندما تضع تركيزك وانتباهك على شيء ما يقوم العقل بإلغاء أية معلومات أخرى لكي يفسح المجال للشيء الذي تركز عليه فتشتعل الأحاسيس وتسبب السلوك ،فلو كان التقييم الداخلي ايجابيا تكون النتائج ايجابية والعكس صحيح ستجد أن هناك فرقا ، لأن التركيز الأول كان سلبيا ، و لكن التركيز الثاني إيجابي و يقودك إلى الحل

استراتيجية الاسترخاء والتأمل:

هذه التقنية البسيطة يمكن أن تتم بالجلوس البسيط على كرسي أو أرضية وبعد ذلك الاستماع إلى نشيد هادئ مريح أو أداء أي تمرين استرخاء. إن المهمة الرئيسية هنا هي التخلص من كل الأفكار السلبية ووضع الشخص في حالة العقل مرتاحة بعيدا عن كل الأفكار السلبية

استراتيجية التحدث الايجابي الذاتي:

تتلخص في تأكيد للبيانات الايجابية إلى النفس بالقدرة على تحقيق نتائج جيدة في أي موقف وهذا بدوره يحقق الهدوء النفسي، أي تحفيز الذات وبرمجتها بتأكيدات إيجابية، من قبيل: أنا ناجح، أنا سعيد، أنا أستطيع؛ لتحفيز القدرات والإبقاء على المعنويات دائما مرتفعة

استراتيجية التجزئة:

تقوم على أساس من تجزئة الحكم والتعميم السلبى إلى مكونات اصغر مما يجعل الشخص يدرك الحكم بادراك آخر ايجابي وأحاسيس ايجابية تساعده على التعامل مع الأجزاء كل على حده بثقة

معوقات التغيير الايجابي في الحياة الشخصية

- البعد عن الله عز وجل فالذي يبعد عن الله عز وجل تكون الدنيا أكبر همه وحياته ضنكاً مملوءة بالسلبيات، وقد قال الله عز وجل في كتابه الكريم: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى ﴾ (طه: ١٢٤).
- الخوف من الفشل والاستسلام للعجز والظن بعدم القدرة على فعل شيء، فيعطل الإنسان حينئذٍ فكره وعقله طائعاً مختاراً.
- التردد والاضطراب عند تعارض الأفكار وتعدد الخيارات وعدم القدرة على اتخاذ القرار حتى تقوت جميع الفرص وتتلاشى شتى الخيارات.
- المحاكاة والتقليد للآخرين في كل عمل يأتيه الإنسان وتعويد النفس على الكسل والخمول والتخوف والتهيب من التجديد والاستقلال في الفكر.
- غياب الهدف المحدد في حياة الإنسان، يجعله لا يستغل قدراته التي وهبها له الله عز وجل، فيعيش في ضياع تام وخوف وقلق من المستقبل، ويتخبط في الظلام ولا يجد معنى لحياته، مما يسبب له ضياع حماسه وضعف شخصيته ويجعله عرضة لسلبيات وتحديات الحياة المعاشرة والمصاحبة لأهل البطالة واللهم ومضيعة الوقت لأن الإنسان إذا صاحب النابغين المبدعين قيس من أنوارهم كما أنه إذا صحب الخاملين تأثر بخمولهم.

- إشغال العقل والفكر بما لم يخلق له وما ليس في مقدوره فكما أن عدم التفكير تعطيل للعقل وجهد للنعمة فكذلك محاولة إشغاله بما ليس من اختصاصه تحميل له بما لا يطيق.
- الفراغ وعدم إشغال النفس بالعمل النافع المفيد، لأن الفكر جوال لا يمكن أن يهدأ ويسكن فإن لم تشغله بالحق شغلك الباطل.
- عدم القناعة بالعمل الذي تمارسه وتشغل نفسك بالتفكير فيه بل تؤديه إما اضطراراً وإما تصنعاً للناس ورياء فيكره الفكر على التفكير في الأمر مع عدم القناعة به.
- اللجوء دائماً للآخرين للاستعانة بهم للتفكير نيابة عن الفرد والتعود على الأفكار الجاهزة لتطبيقها فيصاب بالتالي بالترهل الفكري والجمود العقلي
- بلادة الحواس، لأن بوابات الفكر ومنافذ العقل هي الحواس من سمع وبصر وذوق وحس وشم.

للتغيير الإيجابي في الحياة الشخصية

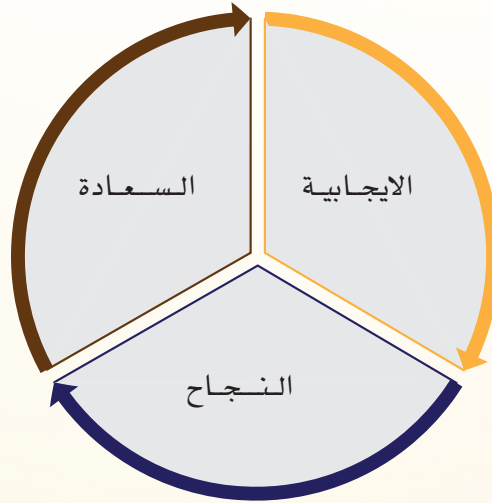
- ابدأ بومك بأذكار الصباح التي تدعو الي التفاؤل والانشراح.. كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعلم أصحابه يقول : (إذا أصبح أحدكم فليقل : اللهم بك أصبحنا ، وبك أمسينا، وبك نحيا وبك نموت واليك المصير) وسترى بإذن الله التغيير الذي سيطراً على طريقتك تفكيرك وسوف تجد نفسك تتقدم طوال الوقت.

- أبدأ يومك بحماس، وافرح عند النهوض لأنك تستقبل يوماً آخر من السعادة والازدهار، ولتعلم أنه عبر ساعات يومك كله، سوف تقودك أفكارك وأعمالك نحو النجاح في كل ما تحاول فعله بإذن الله تعالى.
- لا تسمح إطلاقاً لأية فكرة سلبية أن تبقى في ذهنك. قال تعالى: ﴿قَالَ مَعَالَى: إِنَّ الَّذِينَ أُنْتَفُوا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ ﴿٢٠١﴾﴾ (الأعراف-٢٠١). فالأفكار السلبية تعتبر من وساوس الشيطان كما قال تعالى: ﴿إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا﴾ (فاطر-٦). بل حاول فوراً إبدالها بفكرة إيجابية وبذكر الله سبحانه وتعالى والدعاء والتضرع بين يديه.
- اهتم بغذاء عقلك عن طريق قراءة كتب أو مقالات أو الاستماع إلى برامج ترتقي بالمعنويات.. وتجنب القصص والأخبار التي تتحدث عن المأسى والجرائم.. اقرأ سير الناجحين الذين حقق نجاحاً باهراً وتغلبوا على عقبات هائلة
- احتفظ بالأفكار المرحة، لأنّ الذهن الذي يزدحم بالأفكار الكئيبة الحزينة لا يستجيب بسهولة للتفكير الإيجابي مثلما يستجيب له الذهن الذي تملأه الأفكار السعيدة. وإذا ألحت عليك الكآبة، قم بعمل يسعد الآخرين، حتى ترجع إليك سعادتك.
- صاحب أناس إيجابيين.. وضع قائمة بأسماء أصدقائك وقرر قضاء وقت أطول مع الإيجابيين وتجنب مصاحبة السلبيين الذين ينقلون إليك التأثيرات السلبية ويدفعون بك إلى الخلف.

- تجنب المجادلات والصراعات والأوضاع السلبية.. وقضايا التي لا داعي لها ولا جدوى من الانخراط فيها.
- احمد الله واشكره في كل وقت قال تعالى ﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ ﴾ (إبراهيم:٧) حافظ على صلواتك.. واجعلها فيها وقت ايجابي تناجي فيه الله سبحانه و تعالى وأعط نفسك وقتاً للتأمل في الأشياء الرائعة والجميلة التي وهبك الله إياها والتي ليس أقلها القدرة على اكتشاف الخير في كل حالة.
- اعمل على أن تحرز شئ من التقدم إلى أن يصبح ذلك عادة فيك.. وعليك أن تتخذ بوعي منك خطوة تقدمية كل يوم، وبعد وقت قصير، ستمتلى حياتك بالمكاسب والفرح، بحيث لا يكون فيها مكان لغير التقدم.
- قم بعمل تمرين على الجملة التالية: «أنا الآن أفكر إيجابياً» أو أي جملة بنفس المعنى تشعر أنها أقوى بالنسبة لك.

وختاماً..

إن الايجابية تؤدي إلى النجاح والنجاح يؤدي إلى السعادة والشعور بالسعادة يدعم الايجابية وهكذا



المراجع

- القرآن الكريم.
- سارة الخمشي، برنامج تدريبي إدارة التغيير في الحياة الشخصية، عمادة خدمة المجتمع والتعليم المستمر، ١٤٣٨.
- إبراهيم الفقي، ٢٠٠٩ قوة التفكير، القاهرة، الراية للنشر والتوزيع.
- إبراهيم الفقي، ٢٠٠٩ حياة بلا توتر، القاهرة، الراية للنشر والتوزيع.
- توني بوزان ٢٠٠٩ قوة الذكاء الاجتماعي، الرياض، مكتبة جرير.
- ديل كار نيجي، ٢٠٠١ كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس ترجمة خليل بدوي، عمان الأهلية للنشر والتوزيع.
- حصه الزعبي، دورة التفكير الايجابي، <http://www.altfker.com/vb/t7586>.
- عبد الرحمن الدوسري ٢٠٠٨ التعامل مع الآخرين، الرياض، دار طويق للنشر والتوزيع.
- عادل السلمة، ٢٠٠٧، دورة التفكير الايجابي، الدمام، مركز الجودة للتطوير والتدريب،
- فاطمة الصغير ١٤٣١ التفكير الايجابي، وزارة التربية والتعليم، الإدارة العامة للتربية والتعليم، إدارة نشاط الطالبات.



مركز الأبحاث الواعدة في
البحوث الاجتماعية ودراسات المرأة
جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن
src@pnu.edu.sa

