

سلسلة مقالات علمية وثقافية

د. سطام عبدالكريم المدني

استاذ الجيوفيزياء المشارك – قسم الجيولوجيا والجيوفيزياء كلية العلوم – جامعة الملك سعود

Email: salmadani@ksu.edu.sa

Twitter: @SattamAlmadani

فهرس المقالات

صفحة	عنوان المقال	صفحة	عنوان المقال
۲۷	أهمية القراءة	١	الزلازل وثقافة الوقاية منها
۲۸	فن صناعة القرار	۲	الموجات الزلزالية
79	فن القراءة السريعة	٣	الزلازل القمرية
٣.	فن الحوار	٤	رصد الزلازل
٣١	فن الانصات	٥	استخدام الخوارزميات لتحسين التنبؤ بالزلازل
٣٢	فن الإبداع	٦	استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الإنذار المبكر من الزلازل
٣٣	طريق النجاح	٧	الجيوفيزياء النووية
٣٤	سحر الابتسامة	٨	الجيوفيزياء البيئية
٣٥	خدمة المجتمع	٩	الجيوفيزياء البحرية
٣٦	جمال التسامح	١.	نصائح وتوجيهات لطالب الدراسات العليا
٣٧	تنمية مهارة ضبط النفس	11	كيفية كتابة الرسائل العلمية
٣٨	تنمية المواهب	١٢	أهم عشرة نصائح للاستعداد للاختبارات
٣٩	ترتيب الأولويات	١٣	ارشادات في فن الإلقاء ومواجهة الجمهور
٤٠	كيف تتجنب القلق	١٤	استخدام المصفوفات في تقويم مخرجات التعلم
٤١	الصبر	10	دور الجامعات في التنمية الاقتصادية
٤٢	السعادة	١٦	التجربة اليابانية في الاعتماد الأكاديمي وضمان الجودة
٤٣	الحِكمة	۱۷	أسباب تميز نظام التعليم في فنلندا
٤٤	الحظ الحسن	١٨	أهمية البحث العلمي
٤٥	كيفية تعزيز الثقة بالنفس	19	تعزيز ثقافة الإبداع والابتكار
٤٦	التعامل مع الفشل	۲.	مهارة حل المشكلات
٤٧	الإفراط في التفكير	۲۱	مهارات القائد الناجح
٤٨	الاستغلال الأمثل لأوقات الفراغ	77	محاربة النسيان وتحسين الذاكرة
٤٩	أعداء النجاح	77	محارية الافكار السلبية
٥.	الاحترام	7٤	كيف تتجاوز أزمات الحياة
٥١	الاستعداد للمقابلات الشخصية	70	قوة العقل
٥٢	قوة الذكاء الاصطناعي	۲٦	فوائد كسر الروتين



الزلازل وثقافة الوقاية منها

المخاطر الطبيعية "Natural hazards" عبارة عن أحداث مُفاجئة و شديدة تحدث بفعل الطبيعية مثل الزلازل، البراكين، الانزلاقات الأرضية، التسونامي، وتتراوح مُدة وقوعها بين بضع ثوانِ "الزلازل" أو بضع دقائق أو ساعات "التسونامي و الانزلاقات الأرضية" أو بضعةً أيام أو أسابيع "ثوران البراكين". تُعتبر هذه الظواهر مُدمرة على الإنسان و البيئة المحيطة، وغالباً ما تُخلف عدداً كبيراً من الضحايا و المتضررين و كذلك خسائر مادية فادحة. تَظهُر الزلازل "Earthquakes" بصورة مُنتظمة أو فُجائية، بناءً على طبيعة المنطقة الجيولوجية، أو قد تحدث في "أوقات غير متوقعة و أماكن غير متوقعة". الزلازل عبارة عن اهتزازات في القشرة الأرضية تحدث بسبب التحرر السربع للطاقة المجتمعة في الصخور، ومن أسباب حدوثها: حركة الألواح القاربة المُشكِلة للأرض، ثوران البراكين، الصُدُوع النشِطة، ضُعف في القشرة الأرضية، نشاطات بشربة مثل: التفجيرات النووية، بناء السدود وتكوين البحيرات الصناعية، السحب الزائد للسوائل من باطن الأرض. ومن الآثار التدميرية للزلازل: انهيار المباني و المنشآت العمرانية، حدوث انزلاقات وتشققات أرضية، اتلاف الأراضي الزراعية، تخريب الطرق، انقطاع المياه و إندلاع الحرائق. تُشير التقديرات إلى أنه يتم تسجيل حوالي ٥٠٠ الف زلزال سنوباً، معظمها تكون غير محسوسه لدى البشر، و الكثير منها يحدث تحت مياه البحار و المحيطات. تقع أقوى الزلازل في المناطق المعروفة بنِطاقات الزلازل عند حواف صفائح القشرة الأرضية. تُشكل الدول العربية حوالي ١٠% من المساحة السطحية للعالم وتتوفر فيها مختلف الظروف الجيولوجية و التراكيب الفريدة. تحدث الزلازل سواء كانت صغيرة أو متوسطة القدر في جميع البلدان العربية، أما الكبيرة منها فتحدث في مناطق محددة على حدود الصفائح القاربة. يُمكن أن تتسبب الزلازل باهتزاز المباني و الجسور مما يؤدي إلى انهيارها، كذلك تُسبب الزلازل خطر الحرائق. في الوقت الحاضر يعتبر الحد من مخاطر الكوارث "(Disaster Risk Reduction (DRR" مُصطلحاً رئيسياً في مجال أبحاث الكوارث، وهو برنامج لتحديد وتقييم و تقليل مخاطر الكوارث من خلال الجهود المنهجية لتحليل وتقليل العوامل المسببة للكوارث. إن الحد من التعرض للمخاطر، والتقليل من تعرض البشر والممتلكات للخسائر، وتحسين التأهب والإنذار المبكر للأحداث السلبية، كلها أمثلة على الحد من مخاطر الكوارث. هناك العديد من الإجراءات الوقائية تشمل إقامة شبكات رصد زلزالي، إعداد بيان زلزالي لتغطية أكبر فترة زمنية ممكنة، إعداد خرائط توزيع الزلازل التاريخية، إعداد خريطة النطاقات الزلزالية، استخدام أساليب هندسية حديثة في تشييد المباني و المنشآت المقاومة للزلازل، اختيار المواقع الأكثر أماناً عند إقامة المنشآت من خلال خرائط توزيع الزلازل و خرائط أنواع التُرب و الصُّدُوع النشِطة، إعادة تأهيل الأبنية و المنشآت المعرضة للتأثر بالزلازل، إعداد "كودات بناء" لمقاومة الزلازل و التأكيد على استخدامها، الحد من الأضرار المحتملة التي قد تنجم عن الظواهر المرافقة للزلازل مثل تحديد أماكن الانزلاقات المحتملة و منع البناء عليها. إن تفعيل أجهزة الإنذار الخاصّة بالكوارث والمخاطر مهم جداً عند حدوث كارثة لاقدر الله ذلك، بحيث تكون بمثابة تنبيه للسكان للحذر من هزاتِ متلاحقة، تَجنّبَ الوقوف بالقرب من المباني أو الأشجار؛ عند حدوث زلزال؛ مع ضرورة الابتعاد عن المبانى المُتصدِّعة. أمّا إذا كنت داخل المنزل، فإنه يُفضل الاحتماء تحت قطع أثاث كالطاولة مثلاً، وفي حال توفّر ملجأ، فيجب البقاء فيه حتى زوال الخطر، إن الحد من المخاطر والكوارث الطبيعية أصبح تحدياً من تحديات العصر الحديث يلزم معها وضع التدابير الرامية للحد منها. ختاماً، لتفادي الخواطر الطبيعية يجب الأخذ بعين الاعتبار إعداد وتطوير الخطط المتصلة بإدارة الكوراث وذلك عن طريق: تشكيل مراكز لإدارة الكوراث، إنشاء شبكات رصد ومتابعة، تنفيذ وتقديم برامج تثقيفية وتوعوية للمجتمع، التعاون مع المنظمات الإقليمية و العالمية و الاستفادة من خبراتهم.

الموجات الزلزالية

الموجات الزلزالية أو السيزمية "Seismic waves" هي موجات من الطاقة تنتقل عبر طبقات الأرض، وهي ناتجة عن الزلازل أو الانفجارات البركانية أو حركة الصهارة أو الانهيارات الأرضية أو التفجيرات الاصطناعية. علم الزلازل "Seismology" هو العلم الذي يهتم بدراسة الموجات الزلزالية وذلك لمعرفة التفاصيل الدقيقة عن الصفات الطبيعية لباطن الأرض. تنتقل الموجات الزلزالية ويتم تسجيلها عن طريق جهاز قياس الزلازل "Seismograph". هناك عدة أنواع مختلفة من الموجات الزلزالية، كلها تتحرك بطرق مختلفة. النوعان الرئيسيان هما: الموجات السطحية "Surface waves" والموجات الباطنية "Body waves". تنتقل الموجات السطحية في الطبقات العليا من القشرة الأرضية، ولهذا سُميت بالموجات السطحية، وتُسبب في إحداث حركات سطحية للقشرة الأرضية. تنقسم الموجات السطحية إلى نوعين: موجات لوف "Love waves" وموجات رايلي "Rayleigh waves". تتميز موجات لوف بأنها أسرع الموجات السطحية انتشاراً وتتحرك جزيئاتها على سطح الأرض بحركة أفقية جنباً إلى جنب. أما موجات رايلي فتنتشر بشكل إهليجي وذلك في مستوى راسي موازِ لحركه انتشار الموجه وبسرعة أقل من موجات لوف. السبب الرئيسي في التدمير الذي تسببه الزلازل هي الموجات السطحية بشكل عام، وموجات رايلي بشكل خاص. تتميز الموجات الباطنية بقدرتها على الانتشار في باطن الأرض بسرعات تختلف باختلاف خواص الوسط الذي تمر فيه وتنقسم إلى نوعين: الموجات الطولية أو الأولية "Primary waves" والموجات المستعرضة أو الثانوية "Secondary waves". الموجات الطولية هي أسرع وأول الموجات ظهوراً على جهاز قياس الزلازل، يمكن أن تنتقل عبر المواد الصلبة و السائلة وتحمل من الطاقة قدراً أقل من الموجات المولدة من نفس الزلزال. أما الموجات المستعرضة تكون سرعتها أقل من الموجات الطولية وتنتشر في المواد الصلبة فقط ولا تنتشر في السوائل، وهي تحمل من الطاقة قدراً أكبر من الموجات الطولية وتكون سعتها "Amplitude" أكبر من سعة الموجات الطولية. إن خاصية الموجات المستعرضة هي التي دفعت علماء الزلازل إلى استنتاج أن الُلب الخارجي "النواة الخارجية" للكرة الأرضية عبارة عن طبقة سائلة. تسمى النقطة التي يحدث فيها الزلزال داخل باطن الأرض بمنطقة البؤرة أو مركز الزلزال "Focus" أما النقطة على سطح الأرض والتي تقابل مركز الزلزال في الجوف فتسمى بالمركز السطحي للزلزال "Epicenter" وتكون شدة الزلزال عادةً عند هذه النقطة أقصاها من أية نقطة أخرى على سطح الأرض. تحدث الزلازل في كافة بقاع الأرض المختلفة، وتقوم العديد من المراصد العالمية المشهورة بتسجيل الزلازل التي تحدث، إذ تُسجِل ما يقارب مليون هزة سنوباً. في الختام، إن الاهتمام بالدراسات والتسجيلات الزلزالية يُعتبر من الأمور الهامة خاصة عند إقامة الجسور والسدود والمبانى الضخمة وذلك للقيام بحساب الاحتمالات الزلزالية الممكن حدوثها، لا قدر الله ذلك، "مثقال وقاية خير من قنطار علاج".

الزلازل القمرية

مثل الأرض تماماً، يتكون القمر من قشرة ووشاح ولب، ولكن على عكس الأرض، ليس للقمر صفائح تكتونية، لذلك لا يتعرض للزلازل مثلما تتحرك الصفائح التكتونية على الأرض. بين عامي ١٩٦٩ و ١٩٧٢ م، وضع رواد فضاء أبولو أجهزة رصد الزلازل في مواقع هبوطهم في القمر، حيث تم نقل البيانات لاسلكياً إلى الأرض حتى تم إيقافها في عام ١٩٧٧ م. قال كلايف نيل، استاذ العلوم الجيولوجية في نوتردام، حول البيانات الزلزالية القمريّة التي تعود إلى عصر أبولو، والتي فحصها هو وزملاؤه: "كان القمر يرن مثل الجرس". تستمر زلازل القمر فترة أطول من تلك التي تحدث في الأرض التي تتوقف عادةً خلال دقائق قليلة. نظراً لأن القمر أكثر جفافاً وبرودةً من الأرض، فإن الاهتزازات تستمر لفترة أطول. في حين أن بُنية الأرض الأكثر انضغاطاً تعمل مثل الإسفنج لامتصاص الاهتزازات، "وهكذا، يتم نشر الطاقة الزلزالية بشكل أكثر كفاءة من خلال القمر، وهو جاف بشكل لا يصدق" - كلايف نيل. هناك أربعة أنواع مختلفة من الزلازل القمرية: ١) الزلازل العميقة وهي الأكثر شيوعاً، ٢) الزلازل الضحلة والتي تتميز بطاقة أكبر وترددات أعلى من تلك المشابه لها في الأرض، ٣) الزلازل الناجمة من تأثير النيازك، ٤) الزلازل الحرارية الناجمة عن تمدد القشرة الباردة عندما تضيء الشمس صباحاً لأول مرة بعد أسبوعين من الليل القمري المتجمد. الزلازل العميقة التي تم رصدها كانت على عمق حوالي من ٨٠٠ إلى ١٢٠٠ كلم تحت سطح القمر وتحدث كل ٢٧ يوم تقريباً، نظراً لأن هذا هو الوقت الذي يستغرقه القمر لإنشاء دائرة كاملة حول الأرض. علاوةً على ذلك، تستمر الزلازل القمرية الضحلة لفترة طويلة بشكل ملحوظ. ساعدت تقنية البيانات المدمجة في تحسين فهم المتخصصين في علم الزلازل لمنطقة الوشاح القمرية التي تحدث فيها الزلازل. وتمكن الباحثون بعد ذلك من ربط الإجهاد الناتج خلال الزلازل القمرية بتراكم اجهاد المد والجزر على مدار الشهر، ووجدوا أن القيمتين متفق عليها. وهذا يؤكد أن الزلازل القمرية ناتجة عن اجهاد المد والجزر، وفقاً لتايشي كاوامورا، عالم الكواكب في معهد فيزيك دو غلوب دي باريس التابع للمرصد الفلكي الوطني لليابان. اعتقد العلماء في السابق أن الطبقات الداخلية للقمر التي تحدث فيها الزلازل العميقة كانت أكثر دفئاً، مما سيجعل الصدوع أكثر ليونةً ومرونةً. ولكن استناداً إلى دراسة حديثة، تبين أن منطقة الوشاح القمرية هشة لتحمل ضغوط المد والجزر المرصودة، مما يعني أنها قد تكون أبرد مما كان يعتقد سابقاً. في الوقت الحاضر، وُضعت جميع أجهزة قياس الزلازل في منطقة صغيرة إلى حدٍ ما بالقُرب من موقع هبوط أبولو. لا يُعرف الكثير عن نشاط زلزال القمر بالقرب من القطبين، أو ما إذا كانت هناك مناطق معينة من القمر تكون فيها الزلازل القمرية أقل شيوعاً. من مشاريع ناسا المستقبلية، القيام بتثبيت عدد من أجهزة الرصد الزلزالي على أجزاء أكثر مختلفة من القمر لمعرفة المزيد عن الزلازل القمرية. ختاماً، يعتبر القمر نشط من الناحية الزلزالية، لكن بشكل مختلف لما هو موجود في الأرض.

رصد الزلازل

تظهر الزلازل "Earthquakes" بصورة مُنتظمة أو فُجائية، بناءً على طبيعة المنطقة الجيولوجية، أو قد تحدث في "أوقات غير متوقعة و أماكن غير متوقعة". الزلازل عبارة عن اهتزازات في القشرة الأرضية تحدث بسبب التحرر السريع للطاقة المجتمعة في الصخور، ومن أسباب حدوثها: حركة الألواح القارية المُشكِلة للأرض، ثوران البراكين، الصُدُوع النشِطة، ضُعف في القشرة الأرضية، نشاطات بشرية مثل: التفجيرات النووية، بناء السدود وتكوين البحيرات الصناعية، السحب الزائد للسوائل من باطن الأرض. راصد الزلازل "Seismometer" هو الجزء الحساس للغاية، الموجود داخل جهاز قياس الزلازل "Seismograph"، الذي يتكون من كتلة معدنية ثقيلة معلقة بواسطة سلكين زنبركيين. يقوم راصد الزلازل برصد حركات الأرض الطبيعية، مثل الزلازل وثوران البراكين، أو الصناعية الناتجة عن الأنشطة البشرية، مثل الانفجارات. يتم تثبيت جهاز قياس الزلازل بشكل آمن على سطح الأرض بحيث تهتز الوحدة بأكملها باستثناء الكتلة المعدنية الثقيلة المعلقة، والتي تظل في نفس المكان عندما تهتز الأرض. تعتمد أجهزة القياس الزلزالية على مبدأ القصور الذاتي، كما يصفه قانون نيوتن الأول، والذي ينص على أن الأجسام الساكنة تظل ساكنة والأجسام المتحركة تظل متحركة على خط مستقيم وبسرعة ثابتة ما لم تؤثر عليها قوة خارجية. مرسمة الزلازل "Seismogram" هي البيانات التي نحصل عليها وتكون على شكل تسجيلات زلزالية، و خطوط متذبذبة. المحور الأفقى يمثل الزمن ويقاس بالثواني، والمحور العمودي يمثل الإزاحة الأرضية ويقاس بالمليميتر. يتم استخدام البيانات التي يتم رصدها في تحديد وتوصيف الزلازل، ودراسة التراكيب الداخلية للأرض. تم صناعة أول راصد زلزالي في الصين خلال القرن الثاني من الميلاد، كان عبارة عن إناء برونزي كبير، يبلغ قطره حوالي المترين، محاط بثمانية تنانين يحملون كرات، أسفلهم ثمانية ضفادع. عند وقوع زلزال، يفتح أحد التنانين فاه وتسقط الكرة على الضفدع، مما يجعل الصوت يُظهر أين اتجاه الزلزال. مع التطور والتقدم التقني السريع، قام العالم الأمريكي "تشارلز ريختر"، في عام ١٩٣٥ م، باختراع جهاز ذو مقياس عددي (مقياس ريختر " Richter magnitude scale") لرصد الاهتزازات الأرضية من أجل وصف القوة الخاصة بالزلازل وذلك وفقاً لقيم حسابية تبدأ من ١ وتنتهي ب ٩ من أجل قياس شدة الاهتزازات. في وقتنا الحاضر، يتم تسجيل معظم البيانات الزلزالية رقمياً حيث تقوم أنظمة الرصد الزلزالي بمراقبة الحركات الأرضية بشكل مستمر، حتى أن هناك سجلات لبعض الأماكن يعود تاريخها إلى ما يقرب من ١٠٠ عام. تتوفر الكثير من البيانات من العديد من أجهزة قياس الزلازل حول العالم والتي يمكن تحميلها عن طريق الإنترنت ومعالجتها بسرعة على أجهزة الحاسوب باستخدام برامج خاصة. ومع تحسن تقنية أجهزة الرصد الزلزالية بحيث أصبحت أصغر وأرخص في التصنيع، سيكون بمقدور العلماء جمع بيانات أكثر و أكثر ومن ثم القيام بتحليلها، ويأمل الباحثون في أن يتم تحسين هذه التقنيات في السنوات القادمة حتى يتم مراقبة وتقييم هذه الظاهرة الطبيعية ومحاولة التعرف على أساليب لتخفيف أثارها قدر الإمكان.

استخدام الخوارزميات لتحسين التنبؤ بالزلازل

التنبؤ بالزلازل هو فرع من فروع علم الزلازل، يهتم بتحديد مواضع و مواقع و أحجام الزلازل المستقبلية، وبخاصة تحديد معالم الزلزال القوي التالى الذي سيحدث في منطقة ما، ويعتبر التنبؤ بالزلازل من أكثر المشاكل المهمة التي لم تُحل بعد في علوم الأرض. ودائماً ما يسعى المتخصصون في دراسة علم الزلازل إلى استخدام الذكاء الاصطناعي للمساعدة في تحليل الزلازل وفهمها والتنبؤ بها. على عكس الكوارث الطبيعية الأخرى مثل الأعاصير و الفياضانات وحرائق الغابات؛ فإنه من الصعب للغاية التنبؤ بحدوث الزلازل، من الزلازل التي وقعت في الماضي القريب وكان لها تأثير تدميري كبير زلزال اليابان ٢٠١١ م، وزلزال هاييتي عام ٢٠١٠ م، والزلزال الذي ضرب الصين عام ٢٠٠٨ م. من أجل فهم أفضل للمواقع التي من المُرجح أن تحدث فيها الزلازل، والظروف التي من المُحتمل أن تؤدي إلى ذلك، والتأثيرات التي ستحدث على المنطقة، يتحول المزيد من العلماء إلى استخدام قوة الذكاء الاصطناعي وتحليل البيانات الضخمة. وبالنظر إلى مدى الصعوبة في التنبؤ بالزلازل، فضلاً عن الفشل الذريع في التنبؤ بها، فإن العديد من العلماء يترددون في استخدام كلمة "التنبؤ" حتى عند مناقشة استخدام الذكاء الاصطناعي في تحليل الزلازل. "التوقعات" هي المصطلح الأفضل، ومع ذلك فإن الهدف النهائي لتحليل الذكاء المرتبط بالذكاء الاصطناعي هو التنبؤ الأكثر دقة للزلازل، و الطريقة الحالية الأساسية التي يتم بها الإبلاغ عن مخاطر الزلازل هي من خلال خريطة احتمالية وقوع الزلازل. تُظهر خرائط الاحتمال منطقة جغرافية ذات مناطق مظللة وفقاً لاحتمالية الزلازل المحسوبة، ويتم إنشاء الخرائط الاحتمالية استناداً إلى معادلات رياضية معقدة يجب أن تُؤخذ في عين الاعتبار العديد من المتغيرات المختلفة مثل: بُعد المنطقة عن الصدع، والسرعة التي تتحرك بها الصخور على جانبيّ الصدع، والتاريخ السابق للزلازل في تلك المنطقة. ومع ذلك، فإن هذه الخرائط مجرد احتمالات، مما يجعلها ذات استخدام محدود في الاستعداد لمواجهة كوارث الزلازل، واستجابةً للطابع غير الدقيق لنماذج التنبؤ بالزلازل الحالية، تعتمد النماذج الجديدة على تحليل البيانات الزلزالية بواسطة شبكات عصبية وأنظمة ذكاء اصطناعي. تكمن ميزة الشبكات العصبية وخوارزميات التعلم الآلي في أنها تستطيع تحليل كميات هائلة من البيانات بسرعة كبيرة مقارنة بالوقت الذي يستغرقه العلماء للقيام به يدوباً، مزيد من البيانات يعني فُرصاً أفضل لاكتشاف نماذج قابلة للتطبيق. ومع تحسن تقنية أجهزة الاستشعار الزلزالية بحيث أصبحت أصغر وأرخص في التصنيع، سيكون بمقدور العلماء جمع بيانات أكثر و أكثر ومن ثم القيام بتحليلها، ويأمل الباحثون في أن يتم تحسين هذه التقنيات في السنوات القادمة، وبالتالي تؤدي إلى إنشاء أنظمة يمكنها التنبؤ بدقة أكثر بالزلازل، والتقاط إشارات بيئية يتم استخدامها لتحديد مركز الزلزال، وكذلك إلى أين و مدى سرعة انتشار الزلزال. في عام ٢٠١٦ م، أصدر باحثون من جامعة كاليفورنيا، بيركلي، تطبيقاً اسمه MyShake، والذي يستخدم مقياس التسارع في الهواتف الذكية لتتبع مدى الاهتزاز الذي يحدث في أي منطقة. عندما تكتشف مقاييس السرعة الهزة، يتم ارسال المعلومات إلى خادم يقوم بتجميع البيانات ثم تحليلها، فإذا اكتشف عدد كبير من الهواتف في التطبيق اهتزازاً في منطقة ما، يمكن للنظام اكتشاف مركز الحدث وارسال التنبيهات تلقائياً إلى الأشخاص الموجودين في المنطقة المحيطة، مما يمنحهم الوقت الكافي لأخذ الحيطة. ولدي دول مثل المكسيك واليابان أنظمة إنذار مبكر للزلازل الخاص بها، قد لا تُوفِر أنظمة الإنذار المبكر هذه سوى بضع ثوانِ من التحذير في حالة حدوث زلزال، ولكن تلك الثواني القليلة قد تكون كافية للناس للوصول إلى جزء أكثر أماناً و الحفاظ على أرواح الكثير. في النهاية، يمكن أن تساعد البيانات من الأجهزة الذكية إلى جانب تحليل الذكاء الاصطناعي في إنشاء أنظمة إنذار مبكر يساعد العلماء على فهم كيفية ظهور الزلازل في مناطق جغرافية مختلفة.

استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الإنذار المبكر من الزلازل

الإنذار المبكر من الزلازل هو الاكتشاف السريع والتقييم الفوري لخطر الهزة وإخطار الناس بذلك. بمعنى أن بث الإنذار يكون تحديداً بعد وقوع الزلزال، قبل أن تصل الموجات المدمرة الناتجة عنه في باطن الأرض إلى المباني والمنشآت في المناطق السكنية المختلفة. بحسب التقارير، نجح نظام الإنذار في كاليفورنيا ببث إنذار قبل عشر ثوانٍ من وصول الموجات الزلزالية المدمرة. يعتبر هذا الوقت، كافي نوعاً ما، لمنع السيارات من دخول الجسور والأنفاق، الابتعاد عن الآلات أو المواد الكيميائية الخطرة في بيئات العمل، إبطاء وايقاف حركة القطارات وطائرات النقل. اتخاذ مثل هذه الإجراءات يساعد بإذن الله على تقليل الأضرار البشرية والمادية عند وقوع الزلزال. ربما لا يسبق الإنذار المبكر حدوث الزلزال إلا ثوان قليلة، لكن ذلك قد يمنح الأشخاص على الأقل فسحة للتفكير في البدء في تطبيق إجراءات السلامة الشهيرة التي تتلخص في عبارة "احذر، اتخذ ساتراً، وانتظر حتى انتهاء الزلزال". على سبيل المثال، تدرس نيوزيلندا حالياً تطبيق نظام الإنذار المبكر من الزلازل، ولكن قد يكون هناك حل أبسط وأقل تكلفة لهم، وذلك عن طريق استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. قد يكون الاستعانة بمصادر معلوماتية عبر مواقع الإنترنت المختلفة، بخاصة موقع تويتر، وسيلة فعالة للمتضررين للحصول على معلومات سريعة ودقيقة ومحدثة في حالة حدوث زلزال، لا قدر الله ذلك. يستخدم الباحثون في مركز الزلازل الأوروبي المتوسطي المعلومات المتوفرة عبر الإنترنت لتنبيه الناس إلى مواقع الزلازل وقوتها. من خلال التغريدات التي تحتوي على كلمة "زلزال" من ٥٩ لغة مختلفة، يتم تحديد الموقع الجغرافي والمعلومات الخاصة بالزلزال، ومن ثم يتم تزويد الناس بآخر المعلومات المحدثة ذات الصلة. التقنيات الحديثة، بخاصة الذكاء الصناعي، تُمكن الهواتف الذكية من رصد الموجات الزلزالية الباطنية، تكون هذه الموجات أقل تدميراً، وتحدث قبل الموجات الأقوى والأكثر تدميراً، والمسماة بالموجات الزلزالية السطحية. تُعد القدرة على التمييز بين هذين النوعين من الموجات هي أساس نظام الإنذار المبكر. يأمل الباحثون على المدى البعيد أن يُستخدم نظام الإنذار المبكر كمُدخلات تُغذي تصاميم مبانِ تستجيب للإنذار، في تغير خصائصها الميكانيكية الانشائية بما يقلل الاهتزاز والعطب الناجمين داخل وخارج المباني. هذه المبانى النشيطة الاستجابة للزلازل موجودة بالفعل في اليابان، هي التي تشعر بالزلزال وليس سكانها. يتم بالفعل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في العديد من الكوارث الطبيعية مع بعض المنظمات الدولية حول أحداث معينة حول العالم، ولكن في حدود ضيقة. في النهاية، لا يمكن اعتبار وسائل التواصل الاجتماعي علاجاً شافياً خلال الأزمات، بسبب انقطاع الشبكات الجوالة بين الفينة والأخرى في أوقات الكوارث، وبالتالي ينبغي أن تتضمن استراتيجيات الإنذار المبكر من الزلازل مزيجاً من الأدوات التقليدية المعروفة، مثل شبكات رصد ومراقبة النشاط الزلزالي، ووسائل التواصل الاجتماعي.

الجيوفيزياء النووية

على مدار الوقت، يبحث الجيوفيزبائيون عن الأفكار والمبادئ الجديدة التي يمكن أن تشكل أساساً لابتكار طرق وأجهزة جديدة تساعد في عمليات البحث و التنقيب عن الثروات والخيرات الموجودة داخل باطن الأرض. الطرق النووية في الاستكشاف الجيوفيزيائي تعتمد على استخدام الخصائص النووية الداخلية للمواد المختلفة المكونة للخامات والفلزات الطبيعية. يمكن استخدام تقنيات الفيزباء النووية التطبيقية للكشف أو القياس الكمي لخصائص أي مادة طبيعية، فيزبائية أو كيميائية. الخصائص الفيزيائية، هي الأكثر شيوعاً، تُقاس مباشرة بالتقنيات الجيوفيزيائية النووية مثل: كثافة ومسامية الصخور والترية والخامات المعدنية. الخواص الكيميائية التي تُقاس عادة بهذه التقنيات هي تركيزات العناصر الكيميائية ذات الصلة بصناعات محددة. عندما اندمجت الفيزياء النووية وعلوم الأرض، أنجبت الجيوفيزياء النووية، وهو علم يستخدم الأساليب والتقنيات المطورة في الفيزباء النووية وتطبيقها في علوم الأرض. الجيوفيزباء النووية هي دراسة وممارسة الفيزياء النووية وتطبيقها في علم الجيولوجيا "تفاعل الإشعاع النووي مع المواد الجيولوجية"، تشمل البترول والماء والمعادن والفحم، وكذلك المواد المصنعة مثل: الزجاج والمعادن النقية والسيراميك. علاوةً على ذلك، تشمل أيضاً بعض أنواع المنتجات التي تنطوي على استخدام المواد الجيولوجية الخام مثل: الرماد المتطاير وثاني أكسيد الكربون المتحرر من احتراق الفحم والنفايات الكيميائية السائلة الناتجة من مصانع معالجة المعادن. تهتم الجيوفيزياء النووية أيضاً بقياس تأثيرات الإشعاع النووي المتفاعل مع المواد الجيولوجية في المراحل المختلفة، واكتشاف المزيد من الموارد الطبيعية واستخراجها بشكل أكثر فعالية وكفاءة. بدأت ولادة الجيوفيزياء النووية مع اكتشاف هنري بيكريل للنشاط الإشعاعي في كبريتات اليورانيوم، في عام ١٨٩٦ م. كان من بين الأدوات الجوهرية للجيوفيزياء النووية الاعتماد على الطيف الكتلى ومن ثم مطياف الكتلة. كانت صناعة النفط هي التي نظرت إلى الجيوفيزياء النووية باعتبارها وسيلة ممكنة لزيادة تنقيح منهجيتها لاستكشاف النفط في الآبار. وبالتالي، عززت هذه الصناعة تدريجياً هذا الفرع من الفيزياء النووية التطبيقية وازدادت استثماراتها فيه. تتيح مقاييس الأجهزة الجيوفيزيائية النووية معرفة تركيب خامات الثروات الباطنية دون اتصال مباشر بها. الأجهزة المستخدمة في القياسات الجيوفيزيائية النووية عادة تركز على ثلاثة تكوينات أساسية: العينة والمصدر وكاشف الإشعاع. في كل هذه التكوينات، قد يكون مصدر الإشعاع إما الأشعة السينية أو النيوترونات أو أشعة جاما. تتيح الطرق الجيوفيزياء النووية دراسة تركيب خام صخري في مكان توضعه في أعماق الأرض دون المساس به، أو تحطيمه. بكلمات أخرى، نستطيع الاستعانة بهذه الطرق لحلّ معضلات هامة في الاقتصاد، واستخراج الخامات من الأعماق السحيقة بطرق اقتصادية. كما أن هذه الطرق تختصر، وبشكل كبير، الحاجة إلى إجراء التحاليل الكيميائية لتحديد مكونات الفلزات. وهذا بالتحديد، ما يُحتَّم ويُسرع اللجوء باستخدام وتطبيق طرق الجيوفيزياء النووية التي تعود بالنفع على المجتمع وقطاع الصناعة.

الجيوفيزياء البيئية

تسبب التطور السريع للمناطق الصناعية والحضرية في العقود الأخيرة في حدوث قدر كبير من التدهور البيئي الذي أثر على حياة الإنسان، والنظم البيئية، وكذلك الموارد الطبيعية. خلال العقود القليلة الماضية، تزايد الاهتمام بالبيئة وقد أدى هذا الوعى إلى زبادة الجهود الرامية إلى التخلص من المشاكل السابقة والحد من التأثير المستقبلي على البيئة. علم الجيوفيزياء يلعب دور هاماً في المساعدة ذلك. يمكن تعريف الجيوفيزياء البيئية على أنها تطبيق الطرق الجيوفيزيائية لدراسة الظواهر الحيوية والفيزيائية والكيميائية القريبة من السطح والتي لها آثار سلبية على إدارة البيئة المحلية. من المزايا الرئيسية الأخرى لإستخدام الجيوفيزياء البيئية، أنه يمكن عمل مسوحات لمناطق كثيرة سريعاً وبتكلفة منخفضة نسبياً. الجيوفيزياء البيئية تُستخدم كذلك في تحديد أماكن وجود المياه الجوفية وحركتها المحتملة، تحديد الملوثات في التربة في حدود ١٠ إلى ٥٠ متراً تحت سطح الأرض، استكشاف المياه الجوفية والمعادن والموارد الاقتصادية الأخرى، تحديد موقع الأنابيب والكابلات المدفونة، تحديد مواقع التخلص من النفايات الموجودة تحت سطح الأرض، فحص المواقع الأثرية وعمل خرائط لها. تجمع الأبحاث في مجال الجيوفيزياء البيئية بين تخصصات كثيرة وذلك للمساعدة في تطوير مناهج جديدة لوصف الخواص تحت السطحية ومراقبة العمليات المعقدة المرتبطة بالاضطرابات الطبيعية أو المستحثة. غالباً ما يكون علماء الجيوفيزباء البيئية جزءاً من فرق متعددة تضم تخصصات مختلفة مثل الهندسة والجيولوجيا وعلم الأحياء يشاركون في أخذ عينات من المياه أو التربة، رسم الخرائط و القيام بالإحصاءات المطلوبة، وكذلك إجراء المسوحات الجيوفيزبائية. كما يشمل عمل الجيوفيزباء البيئية القيام بالدراسات المختبربة والنمذجة النظربة والعمل الميداني. يتم جمع البيانات باستخدام طرق المسح الكهرومغناطيسي و المغناطيسي والكهربائي، منها استخدام جهاز الرادار المخترق للأرض " Ground Penetrating Radar (GPR)". من المهم الإشارة إلى أن الجيوفيزياء البيئية لا تعالج مستويات التلوث المختلفة، ولكنها بالتأكيد تقدم الأدلة والاثباتات على وجود الخلل مما يساعد على تطوير طرق لتحسين قدرتنا على إدارة ومراقبة الموارد المائية والملوثات البيئية. أصبحت القضايا البيئية أكثر أهمية مماكانت عليه من قبل لأننا ندرك أن الموارد المتاحة يجب أن تُستخدم بطرق أقل إهداراً والسعى لتحسين نوعية الحياة للجميع. وبالتالي، ينبغي أن تلعب التقنيات الجيوفيزيائية المطبقة على المشكلات البيئية دوراً متزايد الأهمية في طرح وتقديم الحلول المناسبة لذلك.

الجيوفيزياء البحرية

لطالما تلعب الطرق الجيوفيزيائية دوراً أساسياً في معرفة طبيعة التركيبة الداخلية للأرض، بما في ذلك استكشاف أعماق وأسرار البحار والمحيطات. الجيوفيزياء البحرية هو العلم الذي يهتم بدراسة البحار والمحيطات عن طريق استخدام الطرق الجيوفيزبائية وذلك لفهم أفضل عن طبيعة جيولوجية القاع، تحديد سمك طبقة القشرة المحيطية بما فيها الرواسب البحرية، رسم تضاريس القاع. على الرغم من أن البترول يتم إنتاجه من رواسب على الجرف القاري، إلا أن المنطقة المتبقية الهائلة للمحيط تمثل قاعدة موارد غير مستكشفة وغير مستغلة إلى حدِ كبير جداً. على مدى العقود القليلة الماضية، تم تمديد البحث عن احتياطيات النفط من القارات إلى المياه العميقة تدريجيا، مما يجعل من الرفوف القارية أكثر عرضة للاستكشاف الجيوفيزيائي. أحدثت التطورات في الأجهزة الجيوفيزيائية اهتمامًا متزايداً باستخدام طرق الكهرومغناطيسية لاستكشاف قاع البحار. في السابق، لم يكن هناك اهتمام كبير باستخدامها في البيئة البحرية، وذلك بسبب نجاح التقنيات الزلزالية في تحديد البُنية تحت السطحية والاعتقاد السائد بأن الموصلية الكهربائية العالية لمياه البحر حالت دون تطبيق هذه المبادئ. يهتم علم الجيوفيزياء البحرية في المقام الأول بتطبيق الجاذبية والمغناطيسية والتدفق الحراري والطرق الزلزالية لدراسة بُنية الأرض الموجودة أسفل المحيطات. الطرق الجيوفيزبائية تُوفر قياسات كمية غير مباشرة للخواص الفيزبائية للرواسب والصخور، على حدِ سواء. غالباً ما يعمل الباحثون من مختلف التخصصات معاً بهدف فهم التفاعلات بين الأرض والمحيطات. عبر هذه التخصصات الفرعية، عادةً ما يتبعها القيام بالرحلات البحربة، العمل الميداني، جمع وتحليل عينات مستفيضة في المختبر، حتى يتسنى تفسير النتائج ووضع نماذج لها. تُؤثر العمليات الجيولوجية على كيمياء المحيطات وتؤثر أيضاً على توزيع الكائنات الحية. وبالمثل، تُؤثر العمليات الحيوية على كيمياء المحيطات والرواسب، ويمكن أن تُغير تكوين القشرة المحيطية. لاستكشاف قاع البحر، يتم استخدام مجموعة واسعة من الأدوات والتقنيات البحثية، بما في ذلك العمل الميداني والتحليلات المختبرية والنمذجة الرقمية. يتم القيام بالرحلات العلمية باستخدام سفن الأبحاث لجمع البيانات والعينات، أو المركبات التي يتم تشغيلها عن بُعد، أو المركبات ذاتية الحركة تحت الماء، أو باستخدام الغواصات. تُعد البيانات الجيوفيزيائية مهمة ليس فقط من الناحية العلمية، ولكن أيضًا بالنسبة لعدد من التطبيقات العملية التي تتضمن البحث عن المعادن والطاقة والصناعة المرتبطة بشكل أو بآخر بالموارد الطبيعية. ختاماً، يُعد الاستكشاف الجيوفيزبائي وسيلة آمنة ومُثبتة وفعالة لتحديد إمكانات الموارد الطبيعية وفهم طبيعة قاع البحر والتراكيب الجيولوجية المختلفة.

نصائح وتوجيهات لطالب الدراسات العليا

من الطبيعي جداً أن يُواجه طالب الدراسات العليا العديد من المعوقات والتحديات أثناء مشواره البحثي حتى الحصول على الدرجة العلمية المطلوبة، وقد ترجع أغلبية تلك المشكلات إلى عدم الإلمام ببعض الأمور الأساسية الهامة والتي يجب أن تُؤخذ بعين الاعتبار. في مقالي هذا حاولت جاهداً أن أقوم بتزويد أبنائنا و بناتنا طلاب و طالبات الدراسات العليا بأهم النصائح و التوجيهات لمساعدتهم في اكمال رسائلهم العلمية بنجاح، مع الأخذ بعين الاعتبار الدور الرئيسي و المهم للمشرف أو المشرفة على الرسالة "سواءً الماجستير أو الدكتوراه". يكمُن دُور المشرف أو المشرفة على الرسالة في التالي: المساعدة على إنجاز رسالة علمية مناسبة للدرجة التي تُكتب من أجلها، تقديم المشُورة العلمية عند الحاجة، المساعدة و التوجيه على حل المشكلات، تقديم التغذية الراجعة بعد مراجعة ما يتم انجازه من إجراءات وكتابة، الحث على الاعتماد على النفس في كيفية الحصول على معلومة في التخصص بالطرق الصحيحة، التوجيه فيما يخص كيفية إعداد المقالات العلمية و نشرها في الدوربات المتخصصة، المساعدة على طريقة إعداد خطط المشروعات البحثية في مجال التخصص، التعريف بالباحثين و الباحثات في مجال التخصص الدقيق و أهم المراجع و الدوريات العلمية ذات العلاقة. ولطالب أو طالبة الدراسات العليا صفات يجب أن تتواجد فيهم مثل: الحماس و الاهتمام، الدقة في حضور المواعيد و الاجتماعات مع المشرف أو المشرفة، سماع التوجيهات و تنفيذ جميع ما يُطلب منه مع التحضير قبل مقابلة المشرف و الاستعداد لذلك، التفاؤل و الايجابية و تحضير بعض الأفكار و الحلول لبعض المشكلات، القراءة الجيدة المتمعنة. بالإضافة لتلك الصفات يلزم وجود مهارات لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا وهي تشمل المهارات الأساسية و المهارات المكتسبة، أما المهارات الأساسية فهي عبارة مهارات يجب أن يتمتع بها طالب الدراسات العليا الذي يرغب الصعود في سلم البحث العلمي و الدراسات العليا و مواصلة طريقه العلمي حتى ينال الدرجة العلمية. من أهم هذه المهارات الأساسية: الميول الفطري لطلب العلم و التعلم "الرغبة"، قوة الملاحظة "المعرفة"، الأمانة العملية "الالتزام"، الصبر و التحمل "الاستمرارية"، الثقة في النفس "التطوير"، الطموح و المنافسة مع الآخرين "التحدي". أما المهارات المكتسبة فهي المهارات التي يتعلمها طالب الدراسات العليا و يتدرب عليها من أجل اكمال دراساته العليا و مواصلة البحث العلمي، ولا بد أن يكتسبها أثناء رحلته العلمية، وتشمل الإلمام بأنظمة الدراسات العليا و قواعد البحث العلمي و أخلاقياته "الاطلاع"، القراءة المتواصلة "التطوير"، اتقان اللغة الإنجليزية و مهارات الحاسب الآلي "التدريب"، استخدام وسائل البحث المتعددة: ميدانية – مكتبية – إلكترونية "البحث". من المُعوقات و التي يمكن أن تواجه طالب الدراسات العليا: التسرع في اختيار موضوع البحث، الضعف العلمي و عدم الالمام بأساليب كتابة البحوث، عدم الثقة في النفس و القدرة على البحث بالشكل الصحيح من المصادر الموثوقة، عدم الإلمام باللغة الإنجليزية و الحاسب الآلي، عدم التفرغ التام، الحرص على إنجاز الرسالة بأسرع وقت و أقل جهد. وبالنسبة لموضوع الرسالة هناك أسئلة مهمة يجب الاجابة عليها قبل تحديد موضوع الرسالة وهي: هل يمكن كتابة رسالة عن الموضوع؟ هل سيضيف شيئاً للمعرفة في مجال الاختصاص؟ هل يستحق ما ستبذله من جهد؟ هل لديك القدرة في البحث و تعلم كل ما يتعلق به؟ هل بمقدورك القيام بكل ما هو مطلوب منك لانجاز الرسالة؟ ختاماً، يجب على طالب و طالبة الدراسات العليا الأخذ بعين الاعتبار التالي: مقابلة المشرف أو المشرفة على الرسالة بشكل دوري، أن يكون لك مقياس لمؤشرات أداء خاص بك، التركيز على القراءة الجيدة، معرفة الطريقة الصحيحة لكتابة الرسائل العلمية، توثيق المعلومات وكتابة مراجعها، عدم التسرع في إنجاز الرسالة و أخذ الوقت الكافي لذلك، وضع جدول زمني محدد، المهم هو الكيف "جودة الرسالة" و ليس الكم. قال ابن المبارك :" لا يزال المرء عالماً ما طلب العلم، فإذا ظنّ أنَّه قد علم فقد جهل".

كيفية كتابة الرسائل العلمية

مما لا شك فيه أن الأطروحة العلمية "ماجستير thesis" أو "دكتوراه dissertation " تُمثل أهميةً بالغةً لطالب الدراسات العليا ويجب الحرص على كتابتها بالشكل العلمي الصحيح، سأقوم على عُجالة بسرد كيفية كتابة الرسائل العلمية وأهم النقاط التي يجب أن تُؤخذ بعين الاعتبار. تتكون أي أطروحة علمية من أجزاء أساسية وهي: الملخص "Abstract"، المقدمة "Introduction"، الطرق المستخدمة "Methods"، النتائج "Results"، المناقشة "Discussion"، الخاتمة "Conclusion". المُلخص هو عبارة عن نسخة مُختصرة ومُوجزة من الأطروحة العلمية لا تتضمن أي معادلات أو مراجع، ويُفضِل أن تُبدأ بأهمية المشروع المقترح و تكون في حدود ٢٥٠ إلى ٣٥٠ كلمة، تُسرد فيها النتائج الرئيسية وتُحدد فيها الطربقة المستخدمة، مع الأخذ بعين الاعتبار: ما هو السؤال المُراد طرحُه؟ ما هي النتائج؟ ما هي الإجابة على السؤال المطروح؟ يجب أن يُكتب الملخص بالسِياق التالي: ١- كتابة الطرق المستخدمة، ٢- عرض النتائج، ٣- كتابة مقدمة، ٤- عرض المناقشة. يتم التركيز في جزء المقدمة على: تقديم موضوع الأطروحة، كتابة خلفية عن البحث، الهدف من الدراسة وأهميتها، ما هي الأسئلة التي تهدف إلى الإجابة عليها، تقديم موجز مختصر من النتائج. مع الأخذ بعين الاعتبار الحفاظ على جمل قصيرة وواضحة قدر الامكان و الالتزام بفكرة واحدة لكل فقرة مع إمكانية استخدام المراجع، مع الحرص على سرد الاستنتاجات الرئيسية المقترحة من النتائج. الطُرق المستخدمة هي عبارة عن مجموعة من التعليمات للقارئ والتي تحتاج إلى إجراء مراجعة للأدبيات "بما في ذلك المصادر و المعادلات"، ببساطة هي تُركز على اخبار القارئ بما تم فعله وكيف تم ذلك ولا تشمل عرض أي نتائج. في هذا الجزء تحديداً يجب الكتابة بوضوح و عدم القيام بشرح الكثير عن سبب استخدام هذه الطريقة. كما يمكن كتابة الأسلوب الخاص بك إما في الزمن الحاضر أو الماضي ويتم كذلك الاستفادة الكاملة من الرسوم البيانية، مع الأخذ بعين الاعتبار تضمين جميع التفاصيل الحسابية التي تم تطبيقها، وإذا كان هناك برنامج حاسوبي مكتوب، فقد يكون ذلك مناسباً تضمِينُه في المُلحق. أما جزء النتائج فمن الجيد إجراء مراجعة لجميع الأدبيات مع توضيح الأهداف والتي يجب أن تتناسب مع النتائج و ليس العكس، ويُفضل ترتيب النتائج لدعم الأهداف، فالقارئ بحاجة لمعرفة جميع النتائج. يُفضل القيام بالتركيز على ما تم تحقيقه و انجازه مع تضمين جميع النتائج ذات الصلة بالأهداف التي تم كتابتها مُسبقاً، لطالما تُعطى النتائج حقائق وليست آراء، من المهم تقديم البيانات بوضوح مُطلق و فصلها عن التفسيرات. أما جزء المناقشة يُفضل الحرص على كتابة البداية على نطاق واسع حتى تضيق وترتبط بالأهداف، تأكد من مناقشة النتائج وليس تكرارها، ابدأ من خلال تقديم أهدافك مرة أخرى ثم قم بإضافة نقاط لمناقشة النتائج الفردية واخبر القارئ كيف يمكنك تحسين جوانب عملك. حاول ربط النتائج بالفرضيات من وجهة نظرك، حاول جاهداً أن تُظهر كيف تربط النتائج بالتفسيرات التي قُمت بطرحها. تنتهي المناقشة عموماً بأفكار عمل مستقبلية متبوعاً ببيان نهائي قصير يُطلق عليه الاستنتاج والذي يُقدم مُوجزاً للمشروع بأكمله. احرص في جزء المناقشة على استخدام الأرقام والجداول كُلما أمكن ذلك. أما جزء الخاتمة فاحرص أن يكون استنتاجك واضح تماماً، قُم بالتخطيط والنظر بعناية في نتائجك. يجب التركيز على أهمية العمل الذي قمت به، واقتراح أو توصية أي عمل إضافي مطلوب حول هذا الموضوع. وفي الختام، إن المعرفة الصحيحة بأساليب كتابة الرسائل العلمية هي مُتطلب أساسي ومهم لكل طالب/طالبة دراسات عليا والتي يمكن معرفتها وتطبيقها عن طريق قراءة الرسائل العلمية السابقة وبخاصة تلك المتعلقة بالتخصص.

أهم عشرة نصائح للاستعداد للاختبارات

مع اقتراب انتهاء كل فصل دراسي، يستعد الطلاب والطالبات في مختلف المراحل الدراسية للاختبارات النهائية. يعتبر هذا الأمر ليس ممتعاً اطلاقاً للكثير منهم. فيما يلى سأسرُد أهم عشرة نصائح يجب أن تُؤخذ بعين الاعتبار. أولاً: امنح نفسك وقتاً كافياً للدراسة، ضع جدولاً يتناسب مع طريقة دراستك ولا تترك أي شيء للحظة الأخيرة. اكتب عدد الاختبارات التي لديك، وعدد الصفحات التي يجب أن تقرأها، وعدد الأيام المتبقية لديك. بعد ذلك، قم بتنظيم عادات الدراسة وفقاً لذلك. ثانياً: تأكد من تنظيم مساحة الدراسة الخاصة بك، بحيث يمكنك التركيز بشكل كامل. تأكد من أن الغرفة مشرقة بما فيها الكفاية وأن مقعدك مريح. انتبه إلى التفاصيل التي يمكن أن تُصرف انتباهك وقم بإزالتها. ثالثاً: خُذ فترات راحة منتظمة حتى يستعيد الدماغ تركيزه. لا يُنصح بالدراسة ساعات طويلة، لأن ذلك مُرهق وكذلك بسبب أن الاحتفاظ بالمعرفة على المدى الطويل أمرٌ شبه مستحيل. الجزء الأكثر أهمية في الدراسة هو تطوير روتين يناسب أسلوب دراستك. رابعاً: استخدم طريقة الاسترجاع البصري، يمكن أن تكون المساعدات البصرية مفيدة بشكل خاص عند مراجعة مواد الدراسة. في بداية الموضوع، اكتب كل ما تعرفه بالفعل عن الموضوع، قم بتحويل ملاحظات المراجعة في رسم تخطيطي. وبهذه الطريقة، يمكن أن يساعد الاسترجاع البصري في الاستعداد بشكل كبير عند إجراء الامتحان. خامساً: واحدة من أكثر الطرق فعاليةً للتحضير للامتحانات هي التدرُب على إصدار قديم من الاختبارات السابقة. سيساعدك ذلك في الاطلاع على تنسيق الأسئلة وصياغتها، وسيكون من الجيد لك معرفة ما تتوقعه وأيضاً كممارسة جديرة بقياس الوقت الذي تحتاجه للاختبار الفعلى. سادساً: اشرح إجاباتك للآخرين بمساعدة عائلتك أو أصدقائك، اشرح لهم سبب تفهمك للإجابة على سؤال معين بطريقتك الخاصة. سابعاً: يجب أن لا تأكل طعاماً غير صحى أثناء الدراسة. حافظ على صحة جسمك وعقلك عن طريق تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المفيدة لك والتي من شأنها تحسين التركيز والذاكرة. ثامناً: يُنصح بشرب الكثير من الماء، أثناء الدراسة للامتحانات وحتى أثناء الامتحانات. فذلك يساعدك على تحفيز التركيز وتقليل القلق والتوتر. تاسعاً: قُم بتخصيص وقت محدد قبل أن تبدأ جلسة دراستك، ألق نظرة على قائمة مهامك وامنح نفسك وقتاً محدداً لانهاء كل مهمة. إذا لم تنجز شيئاً ما في الوقت المحدد، فَكِر فيما إذا كان هذا أفضل وقت للاستمرار في ذلك، أو البدء في العمل على شيء آخر. عاشراً: احصل على قسط كافٍ من النوم، يشير الخبراء إلى أن ثماني ساعات من النوم في الليلة التي تسبق الامتحان، تُعتبر مثالية تماماً. قد تشعر بالميل إلى الاستذكار لساعات متأخرة من الليل، لكن تذكر أنك ستحتاج إلى الطاقة والتركيز أثناء أداء الاختبار. وأخيراً، كلما اكتسبت خبرة أكبر في إجراء الامتحانات، ستجد الطُرق التي تناسبك أكثر، وستتعلم أفضل طريقة للتحضير. قال الإمام الشافعي رحمه الله:" ليس العِلمُ ما حُفِظ، إنما العِلمُ ما نَفَع".

ارشادات في فن الإلقاء ومواجهة الجمهور

التحدُث أمام الجمهور أمر مُقلق اجتماعياً وبدرجة مزعجة للبعض، وبغض النظر عن سبب تحدثك أمام الجمهور، فإن الهدف الرئيسي للمُتحدث هو ضمان أن الرسالة التي يسعى إلى نقلها يتم تقديمها بطريقة واضحة ومفهومة و مُبسطة. بالنسبة للبعض قد يأتي هذا بشكل طبيعي، ولكن بالنسبة لمعظم الناس، فإنه مشاعر عدم الأمان و الثقة تطغى عليهم وقت الالقاء، ومع ذلك، فإنه يمكن التغلب على التحدي المتمثل في كيفية تقديم العروض التقديمية الرائعة عن طريق اتباع وتطبيق عشرة نصائح و ارشادات هامة. أولاً: حاول أن تُحافظ على تقديم ما تُريد عرضُه بشكل بسيط وواضح، فكُلما كان التقديم سهلاً، كلُما كان الجمهور أكثر ملاءمةً لإدراك الرسالة التي تحاول تقديمها. ثانياً: تجنب إغراق جمهورك بمعلومات أكثر من اللازم، ففي مثل هذه الأوقات قد يشعر الحضور بالملل وعدم الانسجام مع المتحدث لو تم عرض الكثير من المعلومات، ومن المهم أن تكون هناك حلقة وصل بين الجمهور والمتحدث من بداية الحديث حتى نهايته. ثالثاً: حاول مشاركة الجمهور وجذبهم وذلك باستخدام طرق تجعلهم يشعرون بأنهم جزء من العرض، ويتم ذلك عن طريق طرح الأسئلة، السؤال عن وجهات نظرهم، أو الاستماع إلى آرائهم و اقتراحاتهم، عادةً يمتلك الناس اهتماماً قصيراً، لذا حاول أن تفعل شيئاً تفاعلياً كل ٧ إلى ١٠ دقائق. رابعاً: استخدم الصور أو الرسوم المتحركة أو الرسوم البيانية قدر الإمكان، ولكن لا تُبالغ في ذلك، فرُبّ صورة تُغنى عن ألف كلمة. خامساً: كُن صادقاً فيما تقول، قبل أن تتمكن من تقديم أي معلومة بشكل فعّال، يجب أن تكون أولاً شغوفاً بموضوعك، إذا لم تكن كذلك، سيفقِد جمهورك الاهتمام، مما سيجعلهم يفقدون الثقة فيك كمُقدم للمعلومات التي تحاول نقلها لهم. سادساً: حاول أن تتحرك و تخرج من وراء المنصة بشكل معقول، وذلك لجلب بعض الحيوية إلى العرض التقديمي الخاص بك، كُن عفوياً ولا تخف من النظر إلى الحضور، إذا كنت لا تستطيع أن تفعل ذلك لسبب ما، فاستخدم يديك وتعابير وجهك وايماءاتك لكي تجعل وجهة نظرك جذابة، كلما زاد عدد الجمهور، كلما زادت إيماءاتك. سابعاً: حاول أن تُبقى الضجر بعيداً، وذلك عن طريق تواصلك مع الجمهور بشكل أفضل عن طريق سرد بعض القصص الهادفة أو التجارب الشخصية التي من شأنها أن تجذب الحضور وتساعد على ترسيخ المعلومة المُراد نقلها. ثامناً: كُن محاوراً جيداً، يتم تقديم أفضل الخطابات باستخدام نبرة محادثة، حاول ألا تُحاضر لجمهورك، استخدم أمثلة واقعية للحفاظ على عرضك التقديمي مثيراً للاهتمام. تاسعاً: ستُؤثر جودة ونبرة صوتك في العرض التقديمي، سواءً بالإيجاب أو السلب، حاول تطوير نفسك عن طريق أخذ دورة في التحدث أمام الجمهور، استئجار مدرب، استشارة خبير، مشاهدة بعض مقاطع الفيديو حول كيف تصبح متحدثاً أفضل. عاشراً: تدرب بشكل مُكثف، حتى معظم المتحدثين المتمرسين يتدربون قبل كل عرض تقديمي، تدربّ أمام المرآة أو أمام أفراد أسرتك أو الأصدقاء حتى تحصل على أرائهم ومقترحاتهم. ختاماً، حتى تصل رسالتك للجمهور عند الحديث أمامهم، فمن الضروري أن تستمتع أنت أولاً بعرضك التقديمي، و لاحقاً هُم سوف يستمتعون به أيضاً.

استخدام المصفوفات في تقويم مخرجات التعلم

مُخرجات التعلُم "Learning Outcomes" تصف ما هو مُتوقع من الطالب معرفته وفهمه والقدرة على أدائه في نهاية برنامج تعليمي أو مقرر دراسي محدد، ودائماً ما ترتبط مُخرجات التعلم بمستوى التعلُم و تُعتبر مؤشر قياس للمهارات و المعارف و القدرات التي تم تحقيقها. من أهم شروط مُخرجات التعلم أن يمكن قياسها وادراكها و إدارتها وأن تكون ذات مفهوم. مخرجات التعلم إما أن تكون: معرفة "Knowledge"، وهي تمثل الجزء النظري لفهم موضوع معين وتتطلب التعلم وتزداد مع الخبرة، أو مهارة "Skill"، وهي عبارة عن جدارات مُكتسَبة من التدريب و الخبرة ويمكن تطويرها، أو قُدرة "Ability"، و هي موهبة فطرية تختلف من شخص لآخر ويمكن تنميتها. تُصاغ مُخرجات التعلم مع أهداف الجامعة بالدرجة الأولى ثم الكلية ثم البرنامج فالمقرر الدراسي. فيكون الأساس الذي تُبنى عليه مُخرِجات التعلم بدايةً من الجامعة و انتهاءً بالمقرر الدراسي "التسلسل الطبيعي للبناء". من الأخطاء الشائعة عند كتابة مُخرجات تعلم أنه لا يمكن قياسها، أو تكون واسعة النطاق، أو تكون كثيرة أو قليلة عدداً. مخرجات التعلم تحتوي على ثلاثة أجزاء رئيسية وهي: فِعل قابل للقياس، قيام المتعلم بالعمل، ووجود معيار أداء، وعند كتابة مُخرجات تعلم يجب الآخذ بعين الاعتبار: استخدام صيغة الفعل المضارع، كتابة جمل واضحة ومفهومة، استخدام لغة مفهومة للآخرين، إمكانية قياس هذه المخرجات بمختلف طرق التقويم، تحديد عدد أربعة إلى ستة مُخرجات تعلم على الأكثر، وعدم المبالغة في كتابتها. أما تقويم مُخرجات التعلم "Learning Outcomes Assessment" فهي عملية مستمرة تهدف إلى فهم وتحسين تعلم الطلاب وهي جزء لايتجزأ من عمليتيّ التعليم و التعلُم، وتنقسم مستويات التقويم حسب مستوى المقرر الدراسي، أو البرنامج الدراسي، أو المؤسسة التعليمية "الجامعة". على مستوى المقرر الدراسي تكون مرتبطة بأهداف المقرر، وعلى مستوى البرنامج تكون مرتبطة بمخرجات التعلم، و على مستوى المؤسسة التعليمية "الجامعة" تكون مرتبطة بالأهداف العامة. يُركز تقويم مخرجات التعلم على جمع ومراجعة المعلومات عن البرامج التعليمية بغرض التحسين و التطوير، ماذا تعلم الطالب، ماذا يستطيع أن يعمل، وماهى القيمة التي أُضيفت له بعد التعلم. يهدف تقويم مخرجات التعلم إلى تحديد ماذا تعلم الطالب "معارف – مهارات – قدرات" وكيف تعلم ذلك "الطرق المستخدمة"، وهناك طريقتان تستخدمان في التقويم: مباشرة مثل الاختبارات التقليدية أو الشاملة، كتابة التقارير، المقالات، المشاريع، العروض التقديمية، و غير مباشرة مثل الاستبانات، المقابلات الشخصية، معدلات التوظيف. المصفوفات "Rubrics" هي مجموعة واضحة من المعايير المستخدمة لتقييم نوع معين من العمل أو الأداء، هي معايير إجراء تقييم، وليس شكلاً من أشكال التقييم، هي أداة تسجيل، تسرُد معايير عمل وتُعبر عن درجات جودة لكل معيار، من ممتاز إلى ضعيف، وهي كذلك مؤشر أداء لكلاً من المُعلم والطالب. المصفوفة يجب أن تكون: تلخيصية "Summative" تُقدم معلومات حول معرفة الطالب، بنائية "Formative" تقدم معلومات حول نقاط القوة والضعف لدى الطالب، تقييمية "Evaluative" تُوفر طُرق لانشاء تعليمات تُناسب احتياجات كل طالب بشكل أفضل، تعليمية "Educative" تُزود الطلاب بفهم حول كيفية تعلمهم. وتكمن فوائد استخدام المصفوفة في أنها أداة فعالة لكلاً من من التدريس والتقييم، كما أنها أداة تحسين ومراقبة أداء الطلاب، تجعل التوقعات واضحة للمعلمين، أداة توجهية للطالب لتلبية توقعات المعلمين. تتكون المصفوفة من ثلاث أجزاء رئيسية: معاير "Criteria"، نطاقات "Scales"، شروحات "Descriptors"، تُوضِع جميعها في جدول واحد، وهناك نوعان من المصفوفات: شُمولية "Holistic" و تحليلية "Analytic". عند كتابة مصفوفة يجب: أن تتسم بالبساطة، الوضوح، استخدام أربعة مستويات، إشراك الطلاب حتى يتمكنوا من إدراكها، القيام بتعديلها و تطويرها بشكل دوري. في الختام، إن استخدام المصفوفات في تقويم مخرجات التعلم مهم جداً في أنها تُعتبر أداةً فعالةً لكلاً من التعليم والتقييم، تساعد على توضيح ما هو مطلوب من الطالب، وتساعد على تحسين ومراقبة أداء الطلاب.

دور الجامعات في التنمية الاقتصادية

إن رأس المال المعر في عامل رئيسي في انتاج الاقتصادات المعاصرة وبخاصة اقتصاد الابتكار، تُشكل العولمة الاقتصادية عامل مهم لاستقراء نظام التعليم العالى، العولمة تعزز المنافسة، مما سيدفع الجامعات للنضال من أجل البقاء ضمن أعلى التصنايف العالمية. يجب أن يكون التعليم الجامعي مُنظم بشكل جيد لإحراز الإنجازات وتحقيق الرؤى، وذلك عن طريق إعادة تنظيم البنية التحتية وتصميم وتطوير التعليم تماشياً مع احتياجات المجتمع وتحديثها بشكل دوري. الجامعات هي أنواع فريدة من المؤسسات ومصانع للأفكار التي لا مثيل لها، حيث يمكن تطبيق شغف إبداع العقول العظيمة على حل المشكلات لتعزيز التنمية والاقتصادية والاجتماعية. الجامعات هي مؤسسات أكاديمية ملتزمة بتكوين ونشر المعرفة، في مجموعة من التخصصات والمجالات، وتتضمن المختبرات والمكتبات وغيرها من البُني التحتية المناسبة التي تسمح بالتعليم والبحث على أعلى مستوى ممكن. لقد تغير المفهوم الحديث للجامعة بشكل كبير، ابتداءً من تحولها من جامعة كلاسيكية إلى جامعة مبتكرة، انتهاءً بانتقالها إلى مصنع لبناء المعرفة المفيدة اقتصادياً مع الحفاظ على دورها كمركز ثقافي وعلمي. الجامعات هي المحرك الحيوي القوي للابتكار العالمي والتنمية الاقتصادية، ومع ذلك فهناك حاجة مُلحة لإعادة تنظيم وتطوير التعليم الجامعي في سياق العولمة، فهي المفتاح لتعزيز الابتكار. تتحمل الجامعات مسؤولية تطوير ثقافة المشاريع الأكاديمية وربادة المعرفة. يجب على الجامعات أن تتبنى بيئة ثقافية واجتماعية واقتصادية. لا بد من أن تكون الجامعات جزء لا يتجزأ من المجتمع، وبالتالي ستُعزز من دورها في التنمية من خلال المشاركة المباشرة. يجب أن تعمل الجامعات بشكل خلاقٌ وأن تكون على استعداد لتحمل المخاطر لتصبح قوى أكبر للتحول الاقتصادي. يجب توفير بيئات فريدة من نوعها للطلاب والطالبات حتى يكونوا "مفكرين" قادرين على استيعاب مجموعة واسعة من المهارات والقدرات. يقع على عاتق الجامعات مسؤولية تقديم تعليم عالى الجودة، يتم تصنيف الجامعات بشكل أساسي بناءً على مدى التأثير وانجازاتها، وليس بعدد الاعتمادات الأكاديمية. يجب مراجعة برامج التعليم والخطط الدراسية بشكل دوري للتحقق من مدى ملاءمتها وفعاليتها مع متطلبات سوق العمل. يجب أن تكون هناك ميزانيات كافية ومستدامة، لا يمكن أن تنجح على أساس عدم كفاية التمويل أو التقلب الشديد في الميزانية مع مرور الوقت. دور الجامعات مهم جداً في تحويل الاكتشافات إلى تطبيقات ملموسة تُلبي احتياجات الجهات ذات العلاقة "سواءً حكومية أو خاصة" بما يساهم في إفادة المجتمع، مع امكانية تحويل التقنيات إلى فرص تجارية واعدة. هناك أيضاً حاجه ماسة لتفعيل دور الأبحاث العلمية في الجامعات بنقلها إلى قيم ملموسة يستفيد منها المجتمع. ختاماً، يكمن دور الجامعات في التنمية الاقتصادية عن طريق الاستثمار في رأس المال البشري والاستفادة من خبراته وتنمية ما يحتاج إليه من مهارات وقيم اقتصادية، " ما أفقر الذين لا ثروة لهم إلا المال".

التجربة اليابانية في الاعتماد الأكاديمي وضمان الجودة

أصبح الاهتمام بالجودة عُنصراً أساسياً و مهماً في التعليم العالى و بخاصةٍ مع الحرص على ضمان الجودة وادارة الأداء والتنفيذ الإستراتيجي في الإطار العام لإدارة الجودة الشاملة. تُعتبر اليابان من أضخم نُظم التعليم العالى في العالم، وتضُم أكثر من "٤٧٠٠" مؤسسة تعليمية ذات مستوى متميز بواقع "٦٨٦" جامعة و "٥٤١" كلية مجتمع، و أكثر من "٣٥٠٠" كلية تقنية أو تدريب متخصصة. ولطالما حرص اليابانيون على الدخول في عصر العولمة و المجتمع المبنى على أساس المعرفة، فمنذ بداية التسعينات قام اليابانيون بخلط الأفكار التربوية الغربية الأمريكية و الأوروبية مع الأفكار الوطنية، وكانت النتيجة "نظام ياباني فريد من نوعه" ساعد على إصلاح التعليم العالى هناك. في اليابان، تنقسم الجامعات إلى ثلاث فئات على أساس تأسيسها: الجامعات الوطنية، والتي أنشئت أصلاً من قبل الحكومة اليابانية، الجامعات العامة، التي يتم تأسيسها من قبل الهيئات العامة المحلية أو المؤسسات الجامعية العامة، والجامعات الخاصة، والتي يتم تأسيسها من قبل المؤسسات التعليمية. اعتمدت الحكومية اليابانية على ترسيخ المفاهيم الأساسية الأربعة في الجامعات، وهي: التعزيز النوعي للتعليم و البحث العلمي، جعل أنظمة التعليم و البحث العلمي أكثر مُرونة لضمان استقلالية الجامعات، تحسين البُنية الإدارية لتسهيل عملية صناعة القرارات و تنفيذها، تنوُع الجامعات و التطوير المستمر للتعليم و البحث العلمي عن طريق تأسيس تقويم متعدد الأشكال. ركزت هيئة اعتماد الجامعات اليابانية على احدى عشر مجالاً للتقويم وهي: المهمة و الأهداف، تنظيم التعليم و البحث، سياسات القبول و ممارساته، المناهج الدراسية، الأنشطة البحثية، الهيئة التدريسية، التسهيلات و المعدات، المكتبة ومصادر المعلومات، حياة الطالب، الإدارة الجامعية، الرقابة و التقويم. لطالما حرصت الحكومة اليابانية على تعزيز القدرة التنافسية الدولية للتعليم العالى الياباني وتقديم بيئة جاذبة للطلاب الدوليين، وكذلك الترحيب بالعديد من الأساتذة الدوليين الذين يتمتعون بخبرة في مجاليّ التعليم و نشر البحوث العلمية المتميزة. تُشير التقارير إلى أن تكاليف المعيشة في اليابان أعلى من تلك الموجودة في أماكن أخرى، ومن المهم تهيئة بيئة يمكن للطلاب الأجانب فيها الاستقرار مالياً للتركيز على الدراسة، وتحقيقاً لهذه الغاية، سعت وزارة التعليم والثقافة والرياضة والعلوم والتقنية لخلق بيئة لقبول طالب المنح الدراسية للحكومة اليابانية وقدمت مساعدات مالية للطلاب الدوليين بتمويل ذاتي مثل تخفيض الرسوم الدراسية والإعفاءات. بالإضافة إلى ذلك، قامت منظمة خدمات الطلاب اليابانية بتقديم مساعدات مالية للطلاب الدوليين بتمويل ذاتي "منح لتشجيع التعلم" ونفذت برنامجاً لدعم برامج الدراسة قصيرة المدى في الخارج "برنامج دعم تبادل الطلاب". في اليابان، ينقسم التمويل الحالي للجامعات بشكل رئيسي إلى ثلاثة أنواع: تمويل النفقات الأساسية، والصناديق التنافسية للأنشطة البحثية، والمساعدة المالية للطلاب. ختاماً، إن المعايير التي تم اعتمادها في التجربة اليابانية تعتبر معايير شاملة، و تكمُن مهمة الاعتماد الأكاديمي على التطوير و التحسين المستمر ولا تكتفي بإعطاء ترخيص أو اعتماد فقط. وترتكز معظم المعايير في نظام الاعتماد الياباني على اعتبار الجامعات مؤسسات و مراكز بحثية بالدرجة الأولى، و لا يتم التركيز على المهمة التدريسية فقط. وهناك مثال ياباني جميل يعجبني: "لا يوجد شخص مثالي، الجميع يرتكب أخطاء".

أسباب تميز نظام التعليم في فنلندا

يُعتبر نظام التعليم في فنلندا أحد أفضل الأنظمة التعليمية في العالم، فقد حولت الإصلاحات الأخيرة هناك نظام التعليم إلى نظام ينتج طلاب أكثر سعادة. فيما يلى سأقوم بسرد أهم ثمانية عوامل أدت إلى تميز نظام التعليم في فنلندا. أولاً: تُعد احتياجات المعلم أساسية لنظام التعليم، لذلك تقوم الحكومة بتوفير كل ما يحتاجه المعلم من موارد مادية ومعنوية، إضافة إلى تقدير واحترام المجتمع الفنلندي قبل ذلك. كذلك، لا تتجاوز عدد ساعات التدريس أكثر من ٦٠٠ ساعة للمعلم في العام الدراسي كاملاً. ثانياً: تقوم الحكومية الفنلندية بتوفير "صندوق الطفل" الذي يعني بتوفير جميع مستلزمات الأطفال الرئيسية في عامهم الأول، إضافة إلى توفير روضات مجانية على أعلى مستوى بدايةً من العام الأول حتى العام السابع قبل الدخول إلى المدرسة. ثالثاً: لا توجد اختبارات موحدة، يتم تقييم الطلاب على أساس فردي ويتم تتبع تقدمهم بشكل عام من قبل وزارة التعليم. الاختبار الإجباري الوحيد هو لطلاب المرحلة الثانوية وذلك قبل الانضمام إلى المرحلة الجامعية. بشكل عام، ساعد ذلك إلى وجود ضغط أقل على الطلاب لأداء أفضل ما لديهم. رابعاً: التعاون على المنافسة، يُركز النظام التعليمي في فنلندا على العمل الجماعي والتعاون منذ البداية. لا توجد قوائم بأعلى الطلاب أداءً ويتم تشجيع التعاون بين الطلاب بشكل نشط. هذا خلق بيئة من الاحترام والدعم المتبادلين، وجعل الطلاب أكثر سعادة. خامساً: الأساسيات هي أولوبة، منذ الثمانينات، ركز نظام التعليم في فنلندا على جعل الأساسيات أولويتهم، مثل: وجبات الطعام والرعاية الصحية، سواء البدنية أو العقلية، والإرشاد الفردي، اللعب والمرح. ساعد ذلك على حصول الطلاب على دعم ذهني وجسدي أفضل، مما سمح لهم بالاسترخاء في دراساتهم وتحقيق أفضل الدرجات الممكنة. سادساً: ابدأ متأخراً، في النظام الفنلندي، يبدأ الأطفال الدراسة اليومية متأخراً بعض الشئ، مع المزيد من النوم والوقت للاستعداد في الصباح، يصبح الأطفال أكثر تقبلاً للتعلم. تُوفر فترات الراحة الطويلة وفترات الدراسة الأقل للأطفال الوقت الذي يحتاجون إليه لاستيعاب المعرفة دون تسرع، هذا يعني أن الأطفال يكتسبون بالفعل فهماً للمعلومات بدلاً من مجرد تكرارها. سابعاً: معلمون قليلون، وعدد طلاب أقل، الفصول الكبيرة تعنى أن الطلاب لا يحصلون على جرعة واحدة في نفس الوقت. في النظام الفنلندي، يتم تركيز التعلم حول المتعلم الفردي. يتعرف المعلمون على التلاميذ واحتياجاتهم الشخصية جيداً حتى يتمكنوا من دعمهم على أفضل وجه في تعلمهم وتطورهم. ثامناً: تطبيق استراتيجية التعلم باللعب، تم تضمين اللعب والمرح كجزء من المنهج الدراسي. تقوم المدراس الفنلندية بتوظيف فرق للرفاهية تختص بسعادة الأطفال داخل المدراس. ختاماً، إن العملية التعليمية دائماً ما تتميز بأنها مُتحركة ومُتغيرة، طِبقاً لتطور الحياة والمجتمعات، ومن الضروري أن تساير التغيير الحتمى الواقع بالحياة ليكون التعليم محققاً لطموحات الأمة، وملبياً لآمالها وتطالعتها في حياة أكثر رقياً، وازدهاراً. "يقولون في فنلندا: نحن لا نملك ذهباً ولا نفطاً، ولكن لدينا تعليم".

أهمية البحث العلمي

لطالما تُقاس حضارة الأمم بمدى تقدم مستوى التعليم والبحث العلمي ودورهما في تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية. إن البحث العلمي يُعد ركناً أساسياً من أركان المعرفة في شتى التخصصات المختلفة، وأحد المجالات الهامة التي تجعل الدول تتطور بسرعة وتتغلب على كل المشكلات التي تواجهها بطرق علمية، إذ أصبح محرك النظام العالمي الجديد هو البحث العلمي والتطوير. البحث العلمي هو أداة لبناء المعرفة ولتيسير التعلم والذي يعني بإنتاج وتطوير وتعميق المعرفة العلمية، هو"استثمار" وليس ترفأ أكاديمياً. إن إجراء البحوث هي من أهم الضروريات الإستراتيجية في تقدم العلوم، فهي مطلوبة ليس فقط للطلاب والأكاديميين، ولكن للمجتمع كافة. أساس البحث العلمي يكمن في اكتساب المعرفة واستخدامها بالشكل الصحيح، ذلك يتضمن العمل على المعرفة السابقة لبناء معرفة جديدة. لطالما خصصت الدول المتقدمة من ميزانياتها للإنفاق على البحث العلمي وتنويع مصادره، فعلى سبيل المثال لا الحصر، تحتل الولايات المتحدة الأمريكية المرتبة الأولى من بين الدول الأكثر إنفاقاً على البحث العلمي والتطوير بمبلغ سنوي يصل إلى ٤٨٧ مليار دولار، أي ما يعادل ٢٫٨١% من إجمالي الناتج المحلى، وتأتى الصين في المرتبة الثانية حيث تنفق حوالي ٣٦١ مليار دولار سنوياً، أي ما يعادل ٢,٠١% من إجمالي الناتج المحلي، ثم اليابان التي تنفق حوالي ٣,٤٧% من إجمالي الناتج المحلى أي ما يعادل ١٦٠,٦ مليار دولار. إضافةً إلى ذلك، مخصصات البحث العلمي في الدول المتقدمة تزداد عاماً بعد آخر، إذ أنها تتضاعف كل ثلاث سنوات تقريباً. يعود قصور الجامعات في البحث العلمي إلى عدم تخصيص ميزانية مستقلة ومشجعة لذلك، إضافة إلى أن الحصول على منحة بحثية يستغرق إجراءات طوبلة ومعقدة. اضف إلى ذلك، افتقار الجامعات بعدم وجود فرق متخصصة بتسويق الأبحاث ونتائجها إلى الجهات المستفيدة ذات العلاقة، والذي بدوره أدى إلى غياب دور القطاع الخاص وعدم مساهمته في دعم البحث العلمي بشكل فعال. إن البحث العلمي يتطلب إنفاقاً مالياً كبيراً على المنشآت البحثية كالمباني والمختبرات وتجهيزاتها، تأهيل الكوادر البشرية وتطويرها، توفير الحوافز المادية والعنوية. الجميع يعرف بأن الجامعات هي محاضن العلم، و معاقل العلماء، وصانعي الأفكار، غير أن مايجري يحتاج إلى إعادة النظر إليه في شتى المجالات وبخاصة في تصحيح مفهوم البحث العلمي وتهيئة البيئة العلمية الخصبة لذلك. فلنعترف بأن هناك تقصير في أداء بعض المهام ولنحاول على معالجتها بالشكل الصحيح، عدم الحصول على الدعم اللازم لتنشيط واستمرارية البحث العلمي، من أهمها. من الأهمية بمكان تخصيص ميزانيات سخية للبحث العلمي أسوةً بما هو معمول به في الدول المتقدمة، حتى يصبح البحث العلمي أولوية وطنية. ختاماً، تكمن أهمية الاهتمام بالبحث العلمي بأنه حاجة مُلحة لبناء اقتصاد معرفي وتنمية مستدامة ومفتاح التنمية المؤهلة لتطوير وتقدم المجتمع، "البحث العلمي أسلوب حياة".

تعزيز ثقافة الإبداع والابتكار

دائماً ما يكون للبيئة المُحيطة دورٌ هام في التأثير على تنمية القدرات الابداعية والابتكاربة للفرد وتغيير طريقة تفكيره التقليدية، فهي إما أن تكون عامل هدم أو بناء، والمجتمعات تحتاج إلى من لديهم القدرة على التفكير بشكل مختلف واتخاذ قرارات غير تقليدية تساعد على إنشاء بيئات إبداعية جاذبة. إن الابداع والابتكار من الأمور التي يصعب تحقيقها أو تطبيقها دون دعم مالي و فني مع ضرورة وجود فريق عمل يساعد على تحقيق الإنجازات وايجاد الحلول للتحديات و المعوقات. الإبداع هو القدرة على استخدام وتطبيق المهارات لإيجاد أفكار جديدة أو حلول لمشكلات بطريقة مُبتكرة "أفكار وحلول"، أما الابتكار فهو القدرة على استخدام الأفكار الابداعية وتحويلها إلى أرض الواقع "تنفيذ وتطبيق". يتطلب الانتقال من الفكرة إلى الابتكار الناجح قدراً كبيراً من الدعم والتعاون، فعندما يكون الناس محاطين بالايجابية والتشجيع، يمكنهم إعادة المحاولة والاستمرار في ذلك حتى الوصول إلى بداية بناء فكرة. تُعتبر ثقافة الإبداع والابتكار نوعاً من أنواع الثقافة الشاملة والتي تهدف في المقام الأول إلى تعزيز و تطوير الإبداعات والابتكارات داخل أي منظومة، وإذا ما تم تطبيقها بالشكل الصحيح فإنها تؤدي إلى بناء بيئة تنافسية ذات مردود ايجابي على الجميع. من أجل الاستفادة من القدرة الإبداعية وتوليد الأفكار وتحويلها إلى ابتكارات مستدامة، يجب دعم منسوبي المنظومة وتعزيزهم حتى يتمكنوا في تطوير إمكاناتهم الإبداعية، وهذا يتطلب، من ناحية، زيادة القدرة الإبداعية لهم من خلال تطوير المعرفة التخصصية، ومن ناحية أخرى، إدارة وتشجيع بيئة الابتكار. الإبداع ليس امتيازاً لفئة معينة، بل قُدرة يمتلكها الجميع، لكن قِلة المعرفة بأساليب وأساسيات الابتكار غالباً ما تمنع القدرة الإبداعية. كما تتأثر الرغبة في الابتكار بشكل إيجابي بزيادة القدرة على الابتكار، حيث يظهر التميز و الإبداع مع من هم أكثر ثقة بالنفس وأكثر استعداداً لتحمل المخاطر والأكثر تحفيزاً. لا يمكن طلب الابتكار دون وجود مُبدعين لديهم القدرة على كسر مسارات التفكير التقليدية والعمل من أجل تطوير الأفكار وتحويلها إلى ابتكارات على أرض الواقع، ويساعد التركيز على استحداث بيئة تدعم الإبداع والابتكار على تأسيس ثقافة تتأصل مع مرور الوقت. تتطلب ثقافة الابتكار المستدامة التزاماً على أعلى مستوى في المنظومة وذلك للحث على مشاركة وتطوير الأفكار الابتكاربة بشكل مستمر، فعلى سبيل المثال، تُعد شركة جوجل من بين أكثر الشركات إبداعاً وتشتهر بحقيقة أن كل موظف ينفق حوالي ٢٠% من وقت عمله على الابتكار والعمل على أفكاره الخاصة، ونُعتبر هذا الإجراء فعالاً للغاية لأنه يُركز بشكل لافت على أهمية الجانب الإبداعي والابتكاري. تُعتبر مرحلة تشجيع التفكير الإبداعي هي الانطلاقة لشرارة التغيير و التطوير نحو بيئة إبداعية وابتكارية أفضل، ويمكن تحقيق ذلك مثلاً عن طريق عقد لقاءات عصف ذهني منتظمة أو مسابقات تختص عن البحث عن حلول ابتكارية لمشاكل محددة. ختاماً، المفتاح لإطلاق القوة الإبداعية و الابتكارية تبدأ بمكافحة الروتين و السلبية و بناء وتطوير المهارات اللازمة للتفكير بطريقة مختلفة وايجابية، "إذا الجميع يُفكر بطريقة واحدة، فليس هناك من يُفكر أصلاً".

مهارة حل المشكلات

نواجه في حياتنا العديد من المشاكل التي نعمل جاهدين على إيجاد أفضل الحلول الممكنة لها. وبالتالي، كلما زادت المشكلات التي يمكن حلها، كلما كان ذلك أفضل، وأصبحت الحياة أسهل. المشكلة هي كل موقف غير معهود يصعب التعامل معه. عندما تنظر إلى المشكلة على أنها عبء، فإنك تتجنبها. ومع ذلك، إذا غيرت طريقة تفكيرك لعرض التحديات كطريقة للنمو، فستكون أقل توتراً بشأن إيجاد حل. يتضمن حل المشكلات أساليب ومهارات لإيجاد أفضل الحلول. يعتقد معظم الناس أنه يتعين عليك أن تكون ذكياً للغاية لكي تحل المشكلات جيداً، لكن هذا ليس صحيحاً. عندما تفهم الخطوات المختلفة لحل مشكلة ما، ستتمكن من التوصل إلى حلول رائعة. يمكن لخرائط العقل، وهي صورة مرئية للمشكلة وحلولها الممكنة، أن تساعد في زيادة التركيز وتنشيط الدماغ وزيادة القدرة على التفكير الإبداعي وتوليد المزيد من الأفكار للحلول. عند حدوث مشكلة، لا تحاول التركيز عليها لأن ذلك لن يساعدك على إيجاد حل. عوضاً عن ذلك، حاول أن تظل هادئاً، قدر المستطاع. حاول تبسيط مشكلتك ثم ابحث عن أسهل وأوضح الحلول، في كثير من الأحيان تكون الأشياء البسيطة هي الأكثر إنتاجية. من المهم أن تظل متفتحاً لتعزيز التفكير الإبداعي، والذي يمكن أن يؤدي إلى حلول محتملة. حاول تغيير أسلوبك ونظرتك إلى الأشياء بطريقة جديدة. استخدم عبارات مثل: "ماذا لو" أو "تخيل لو"، هذه المصطلحات تفتح عقولنا على التفكير بشكل خلاق وتقوم بتشجيع الحلول. تجنب استخدام لغة سلبية مثل: "لا أعتقد" أو "هذا ليس صحيحاً". حاول أن تتعامل مع المشكلات بطريقة محايدة دون استصدار حكم مسبق. ركز على تحديد المشكلة، والحفاظ على الهدوء وعدم جعل الأمور معقدة للغاية. طور علماء النفس والباحثون منهجية لاكتشاف حل مستدام لأي مشكلة. تبدأ هذه التقنية، والتي يشار إليها عادة باسم "دورة حل المشكلات"، في تحديد المشكلة أولاً. بعد كل شيء، يمكن أن يكون هناك مشاكل متعددة في موقف واحد، ويمكن أن تركز على الخطأ، حاول فصل الأعراض عن الأسباب. بعد تحديد المشكلة، قم بتكوين إستراتيجية "الحلول الممكنة" وهي الخروج بأفكار متعددة للحصول على خيارات مناسبة. من خلال جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات، فإنك تزيد من فرصك في تحقيق نتيجة إيجابية. بمجرد التوصل إلى حل، راقب تقدمه. يجب أن يكون الحل الذي قمت بتطويره قابلاً للقياس حتى تتمكن من تقييم ما إذا كان يصل إلى وجهته أم لا. إذا لم يكن الأمر كذلك، فقد تحتاج إلى تنفيذ استراتيجية بديلة. ضع الأنا جانباً، واطلب مساعدة الآخرين. حتى لو تمكنت من حل المشكلة بمفردك، فإن العمل مع الآخرين يمكن أن يجلب أفكاراً جديدة ووجهات نظر لم تكن لتطورها من قبل نفسك. بالإضافة إلى ذلك، تحتاج إلى تخصيص الوقت للاحتفال بإنجازاتك. إنها طريقة بسيطة لتعزيز الاعتقاد بأن لديك ما يلزم للانتصار على أي موقف صعب. كما أنه يمنحك دفعة لاحترام الذات، بحيث يكون لديك الثقة في معالجة المشاكل بشكل مباشر بدلاً من تجنبها. بغض النظر عن حجم المشكلة المطروحة، لا يمنحك تطوير عملية حل المشكلات يداً في اتخاذ قرارات أكثر استنارة. سيساعدك ذلك أيضًا على تحديد أولوبات وقتك حتى تتمكن من العودة إلى ما يهم حقاً. "ليس الأمر أني عبقري، كل ما هنالك أنى أجاهد مع المشاكل لفترة أطول" - آلبرت أينشتاين.

مهارات القائد الناجح

تُعتبر القيادة فن تحفيز والهام الفرد على الآخرين للعمل من أجل تحقيق هدف مشترك. القائد الناجح يُؤثر ويتأثر بالآخرين، لديه احترام الذات ولديه روح المبادرة والقدرة على الالتزام ويتعلم باستمرار. يُدرك القائد الناجح أن الثقة تُكتسب، لذلك يعامل فريقه باحترام حتى تتأصل فيهم الثقة مع مرور الوقت. إن العادات الناجحة هي مفتاح القيادة الناجحة، القيادة تتضمن: وضع رؤية واضحة، تقاسم الرؤية مع الآخرين، توفير المعلومات والمعرفة والأساليب اللازمة لتحقيقها، فخلق رؤية ليست مجرد مسألة وجود فكرة، بل القدرة على جمع وتحليل المعلومات من مجموعة واسعة من المصادر. مما لا شك فيه أن القائد الناجح يشترط أن يكون مبدعاً ومتميزاً ويعمل دائماً على تحسين وتغيير مسار النتائج إلى الأفضل، هو من تظهر مهاراته في وضع واعداد وتنفيذ ومتابعة الخطط و الاستراتيجيات والمبادرات. في حين أن هناك أشخاصاً يتمتعون بطبيعة الحال بقدرات قيادية أكثر من الآخرين، يمكن للناس أن يتعلموا كيف يصبحوا قادة ناجحون من خلال تحسين مهارات معينة. تُشير الدراسات إلى أن القيادة تميل إلى أن تكون وراثية بنسبة ٣٠ في المائة فقط، لذلك، سيكون من الحِكمة النظر والأخذ بعين الاعتبار تحسين وتنمية وصقل المهارات القيادية مثل: التفكير الاستراتيجي، التخطيط والتنفيذ، الإقناع والتأثير، إدارة الأولوبات، تفويض المهام وغيرها الكثير. التواصل الجيد هو عنصر أساسي للقائد الناجح، إذا لم يتمكن فربق العمل من فهم ومعرفة ما هو المطلوب منهم، فلن يعرفوا ما يجب فعله وستُّعاني كقائد من ذلك. الانصات الجيد هو من بين أهم المهارات، وهذا يعنى التركيز والاستماع وتجاوز وجهة نظرك الخاصة والتحقق من فهمك للتأكد من دقتها. دائماً ما يقوم القادة الناجحون بمسح الأفق بحثاً عن المخاطر والفرص، وتعلم فن الموازنة المستمرة بين الفوائد والاحتمالات والنتائج المستقبلية. جزء من عملك كقائد ناجح يكمن في مساعدة فريق عملك على التطور بشكل مستمرحتي يصبح الأفضل ويتميز فيما يعمله. القائد الناجح يجب أن يأخذ بعين الاعتبار تشجيع وتقدير فريق العمل، فلا يتحقق النجاح إلا بهم. القائد الناجح مستعد لتحمل المخاطر والعمل بجد مع فريق العمل وبناء الثقة لديهم. عندما تفهم الأفراد الذين يشكلون الفريق، سيكون لديك فهم أعمق بكثير لإمكانيات كل فرد فيهم، حتى تعطى كل شخص مساحته. تأكد من أن الجميع يحب ما يفعلونه، هذا يجعل تحقيق الأشياء كفريق واحد أسهل بكثير، هذا يعني تعيين الشخص المناسب في المكان المناسب. تذكر دائماً أن الصدق مع فريق العمل يؤدي إلى إنتاجية أفضل. القائد الناجح يتابع جيداً دون كلل أو ملل ولا يفقد التركيز، يضع الهدف النهائي في الحسبان، لطالما يشجع على الإبداع والابتكار. يعرف القادة الناجحون أن تحديد أهداف واضحة ومراقبة التقدم بشكل دوري أمر بالغ الأهمية، ويعملون على تحويل المشاكل إلى فرص تألق للفريق. في نهاية المطاف، تذكر أن القائد الناجح لا يُخبر الآخرين بما يجب فعله، بل كيف يتم ذلك، شعاره: "الرغبة في التحدي، الجاهزية للتحدي، القدرة على الفوز بالتحدي".

محاربة النسيان وتحسين الذاكرة

يواجه الكثير من الأشخاص مشكلة النسيان من وقت لآخر، وبخاصة مع كثرة المشاغل في الحياة وتقدم السن، ولكن هذا لا يعني أنه لا يمكننا اتخاذ إجراءات لإبطائه قليلاً، في حين أن هذا الأمر يمكن أن يكون حدثاً طبيعياً تماماً، إلا أن ضُعف الذاكرة وعدم تذكُر الأحداث قد يكون محبطاً ومُحرجاً بدرجة كبيرة لدى البعض. قد تلعب الوراثة دوراً في فقدان الذاكرة، وبخاصة في الحالات العصبية الخطيرة مثل مرض الزهايمر، وغالباً ما يُنظر إلى الأشخاص ذوي الذكريات الجيدة على أنهم يتمتعون بالخبرة والذكاء والكفاءة والاعتمادية. لقد تبين أن العلم يكتشف بشكل مستمر وجود روابط جديدة بين الأشياء البسيطة التي يمكننا القيام بها كل يوم لتحسين قُدرة الذاكرة لدينا، وفيما يلي أهم النصائح الفعالة لمحاربة النسيان وتحسين الذاكرة. اعتني بصحتك جيداً، فإن أساس الذاكرة الجيدة هو العقل والجسم الصحي، لا يُمكنك أن تتوقع أن يعمل دماغك في أفضل حالاته إذا لم تعتنى بجسمك بما فيه الكفاية. تناول الطعام بشكل جيد وتأكد من أن الفيتامينات الأساسية موجودة في نظامك. وإذا لزم الأمر، تناول مُكملات الفيتامينات. اشرب الكثير من الماء، فعندما لا تشرب كمية كافية من الماء، يصبح جسمك وعقلك ضعيفاً ومتعباً، الماء يجعل خلايا الدم الحمراء أكثر نشاطاً ويمنحك المزيد من الطاقة. احصل على قسط كافٍ من النوم، فأثناء النوم يعيد الدماغ شحن نفسه، وقد أظهرت الدراسات أن الدماغ يحتاج إلى النوم لتغيير الذكربات الجديدة إلى ذكربات طويلة المدى. حاول جاهداً على الحد من التوتر و السيطرة عليه، استخدم تقنيات الاسترخاء الجسدي و العقلى لتقليل مستويات التوتر لديك. تعلم مهارة أو هواية جديدة، ابحث عن الأنشطة التي تبني مهارات جديدة لا تستخدمها عادةً في حياتك اليومية. استخدم التصوُر بشكل منتظم، نظراً لأن جزء كبير من الذاكرة تتضمن فيها الربط والتذكير بالصُور، فمن المهم جداً بناء هذه المهارة. حافظ على نشاطك الاجتماعي، فالتواصل مع الأشخاص والتفاعل يساعد كثيراً على المحفاظة على عقل نشِط. كذلك يجب عليك الحد من استخدام الكافيين و الحصول على ما يكفى من التمارين الرياضية. عندما تحتاج إلى تعلُم شيء، كرره على نفسك، فمن خلال التكرار، فإنك تساعد على تركيز الانتباه وبالتالي إعطاء نفسك فرصةً أكبر للتذكُر. لا تقم بتذكُر الأشياء غير الضرورية فهذا عملٌ شاق ويستهلك ذاكرة قصيرة المدى، لا تُكافح من أجل تذكُر كل الأشياء، قُم بكتابة الأمور المراد انجازها في قائمة مهام، فبهذه الطريقة ليس عليك أن تتذكر كُل شيء، واذا فشِلت ذاكرتُك، فأنت تعرف أين تبحث عن المعلومات التي تحتاجها. في النهاية، إن استخدام بعض التقنيات و الأدوات البسيطة ذات الفائدة تساعد كثيراً على تحسين الذاكرة، ومع ذلك، فقد أظهرت الأبحاث وأكدت بأن النظام الغذائي ونمط الحياة أهمهما ولهما تأثيرٌ كبير على تحسين و تطوير أداء الذاكرة على المدي الطويل.

محاربة الأفكار السلبية

إن السيطرة على الأفكار أمرٌ بالغُ الأهمية للصحة النفسية والبدنية، على حدٍ سواء. فالأفكار تنشأ بسرعة ثم تختفي، مثل الأمواج في المحيط تأتي وتذهب. مما لا شك فيه، أن التفكير الإيجابي له تأثير على شعورنا بالراحة، رؤية الحياة بنظرة أكثر تفاؤلية، تعزيز الثقة بالنفس، تحسين العلاقات الاجتماعية، القدرة على التصرف بشكل صحيح في كافة الأمور الحياتية. كما أثبتت الدراسات قدرة الأفكار الإيجابية على التخلص من التوتر، فضلاً عن مساهمتها في الحماية من الإصابة بالعديد من الأمراض. إن التعامل مع الأفكار السلبية، مثل الغضب والإجهاد والإحباط والخوف والشعور بالذنب والأسف والحزن وخيبة الأمل وما إلى ذلك، هو جزءٌ لا يتجزأ من حياتنا اليومية. وهذا يستدعي كيفية التعامل معها، بشكل صحيح، حتى لا تُؤثر علينا أو تؤذينا بأي شكل من الأشكال. يقول المؤلف روس هاريس، مؤلف كتاب "فخ السعادة"، إن حوالي ٨٠٪ من أفكارنا تحتوي على نوع من المحتوى السلبي، لذلك من الطبيعي أن يكون لديك أفكار سلبية، فالأفكار السلبية هي من طبيعة الحياة الإنسانية. إن الاستسلام إلى الأفكار السلبية لها تأثير قوى على اتخاذ قرارت غير صحيحة، بالإضافة إلى الشعور الدائم بالفشل. إن إجراء تغييرات جذرية في حياتك ستساعدك في التقليل أو حتى التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية. حتى الأفكار السلبية يُمكن أن تُعلمك الكثير، لذا فإن المفتاح هو أن تتعلم منها وأن تلتقط السمات الإيجابية منها. تذكر بأنه لا يتعين التركيز على الأفكار السلبية أو القلق منها، فهي مجرد أفكار. إذا كنت تربد حقاً الحصول على عدد أقل منها، فتوقف حالاً عن التفكير بها، استخدم مقولة "عديمة الفائدة" لتجاهلها. تُظهر الأبحاث أنه كلما قل تفكيرنا في أمر ما، أصبحت الممرات العصبية المرتبطة بهذا الفكر أو الموضوع أضعف. عندما نسمح لأنفسنا بالتفكير سلباً، فإننا نحُد من إمكاناتنا بعدة طرق. كُن على دراية بكيفية مواجهة نظرة سلبية بأخُرى إيجابية بالمقابل. إن الشعور بالامتنان له تأثيرٌ كبير على مستويات الإيجابية والسعادة لدينا. حتى عندما نواجه أوقاتاً صعيبة في حياتنا، فإننا يمكننا العثور على أمور نمتن لها حقاً. اكتشف ما الذي يجعلك سعيداً، ثم حاول رؤية الأفضل في كل موقف سلبي تمر به. عندما تُفكر سلباً، قُم بمواجهته بقول شيء إيجابي، ذكّر نفسك بالبقاء إيجابي وقد تصبح عادة مع مرور الوقت. تجنب، قدر الإمكان، تكرار الأفكار السلبية وحاول اشغال نفسك بأي عمل يتطلب جهداً عضلياً، هذا يساعدك على صرف انتباهك عن الأفكار السلبية. ابتسم حتى لو كنت غاضباً أو غير سعيداً، فذلك يُحسن من شعورك. حاول التواصل مع من يمثل لك مصدراً لشحن الهمة والايجابية و الحيوبة، حاول أن ينقل لك ما لديه وليس العكس. حاول قراءة اقتباسات ملهمة صباحاً ومساءً فهذا يغير مزاجك نحو الأحسن. في النهاية، يمكن أن تكون الأفكار السلبية ضارة بنا إن لم يتم الاعتناء بها. لذلك، من الضروري أن لا نعطيها أي اهتمام يُذكر، اجعل شعارك: "البحث عن التفكير المتوازن".

كيف تتجاوز أزمات الحياة

الأزمات عبارة عن أحداث هامة وظروف مؤلمة أو تغييرات جذرية صعبة في الحياة والتي يتطلب معها وجود رد فعل فوري. في حين أن الكثير يغرقون ويعانون أثناء الأزمات ويستغرقون وقتاً أطول للتعافي منها، فإن الآخرين يواجهونها بكل بشجاعة واصرار وابتسامة، لذلك كل أزمة هي إما كابوس أو منجم ذهب، أنت الذي يقرر ما الذي تريد. ينبغي للمرء أن ينظر دائماً إلى الجانب الأكثر إشراقاً خلال هذه الفترات الصعيبة، تذكر جيداً أن الحياة كالعجلة الدوارة، تأخذك صعوداً وهبوطاً في كل مرة، إما أن تختار العويل أو الاستمتاع بالرحلة. اعتاد على أخذ زمام المبادرة ومعرفة أين حدث الخطأ، حدد المشكلة واستنبط الاستراتيجيات المناسبة للتغلب عليها. من الضروري اتخاذ قرارات سربعة خلال المواقف الحرجة، تعلم كيفية استخدام التحوط لتقليل المخاطرة، لا تنتظر الآخرين لاتخاذ قرارات نيابة عنك، كن هادئاً حتى لا تجعل الوضع أسوأ مما هو عليه، تذكر أن الشخص الهادئ يمكنه التعامل مع الأمور بشكل أفضل. لا تتردد في طلب الاستشارة في أوقات الأزمات، وبخاصة من أولئك الذين تثق فيهم من ذوي الخبرة. حاول ألا تتخذ قرارات مهمة أثناء تعرضك لأزمة، غالباً ما يكون إحساسنا بالحكم ضعيفاً حينها لأننا نميل إلى رؤبة الأشياء بالأبيض والأسود، وبالتالي قد نتخذ قرارات غير صحيحة. من المهم أن تضع في اعتبارك أن الأزمة هي حالة مؤقتة، لذا حاول تأجيل اتخاذ أي قرارات إلى أن تنتهى تماماً. من المعتاد خلال الأزمات أن تشعر بالتوتر الشديد وصعوبة في التفكير، حاول تجنب أن تتحمل أي مسؤوليات إضافية قد تسبب لك المزيد من التوتر والإجهاد. عندما تكون قادراً على التفكير في الأمور بطريقة أكثر وضوحاً وأكثر توازناً، حينها هو الوقت المناسب لاتخاذ القرارات. كن صبوراً مع نفسك، قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تتعود على ذلك. إن تأثير تلقى الدعم من المقربين هو أمرٌ لا يقدر بثمن، في بعض الأحيان، يمكن أن يكون التحدث مع صديق مفيداً للغاية. إذا كنت تشعر بالإحباط، حاول قضاء بعض الوقت مع الأشخاص الذين تشعر معهم بالراحة. قد ترغب في تجربة بعض تمارين الاسترخاء التي تساعدك على الشعور بالهدوء وتتيح لك المزيد من التحكم في مشاعرك. تذكر كيف تعاملت مع الأزمات في الماضي، تذكر أنه خلال الأزمة قد نجد صعوبة في تذكر الوقت الذي كانت فيه الأوقات جيدة، تخيل أنه في وقت ما في المستقبل ستكون الأمور جيدة مرة أخرى. علينا أن نذكر أنفسنا بأن لدينا ما يلزم للتعامل مع مثل هذه المواقف الصعبة، وأن هناك جوانب إيجابية لحياتنا وأن الآخرين يهتمون بنا. تعلم كيفية إطلاق توتراتك وعواطفك بطريقة بناءة، قم بأشياء تستمتع بها مثل الرياضة أو المشى لمسافات طويلة أو تناول القهوة مع صديق أو الطبخ أو مشاهدة الأفلام وما إلى ذلك. مع الأزمة يأتى التغيير، الأزمة تجلب الفرصة للتطوير الشخصي والإبداع. من المستحيل رؤية الفرص في أزمة ما مع موقف خاطئ، يجب أن تفكر بعقلية المنتصر وتدرك قدرتك المتأصلة على النجاح. في كل أزمة لا تسأل عما إذا كنت تستطيع تجاوز ذلك؟ ولكن كيف يمكنك تجاوز ذلك؟ لا تقلق، فكر فقط عن ماذا يمكنك فعله، من خلال القيام بذلك، سوف تبدأ في رؤية الأفكار القادمة واظهار إمكاناتك. تؤثر البيئة السلبية وغير الداعمة على جودة القرارات التي تتخذها، أما البيئة الإيجابية فإنها تولد الأفكار الإيجابية والأفضل لحلول ناجحة. ختاماً، تذكر مقولة: "إن تعثرت، فلا تقعد، بل قم وانطلق صعوداً نحو القمة".

قوة العقل

العقل هو ذلك الحاسوب العملاق البشري، ومركز القيادة الذي يشارك في كل ماتفعله وبتحكم فيه تماماً، والمسؤول في تحديد طريقة تفكيرك وشعورك وتصرفاتك. عندما يعمل بأعلى أداء له، يتيح لك أفضل ما لديه. الكثيرون يعتقدوا أنهم غير قادرون على التعلم أو إتقان المعرفة، لطالما ساد هذا الاعتقاد لديهم، فلن يحققوا شيئاً، لذلك قم بتغيير ذلك الآن. الشيء المثير هو أنك لست بحاجة إلى أن تكون ثرياً لتعزيز قوة عقلك، ولا يتعين عليك الاستثمار في تقنية باهظة الثمن. كل ما تحتاجه هو استثمار القليل من الوقت لتدريبه باستمرار. اعلم جيداً حقيقة أن أن لديك عقلاً مذهلاً ولديك القدرة على التعلم. عندما تفعل ذلك، سوف تفتح آفاقاً جديدة من شأنها تساعد على استخدام قوة عقلك الكامنة لديك. حتى تحصل على المعرفة الصحيحة، تحتاج إلى تقييم وقياس ما تعلمت بشكل دوري. كُن شغوفاً بالتعلم بالدرجة الأولى، فاكتساب المعرفة عملٌ شاق وقد يستغرق العمر بأكمله لإتقانه، الأمر يستحق ذلك العناء. عندما تُركِز على تعلم شيءٌ واحد في كل مرة، فإن هذه هي أسرع طريقة للحصول على التعلم، ولكنها يمكن أن تضع حداً لمدى التعلم. إن مزج مجالات المعرفة في إحدى جلسات التعلم في جلسة تعلم واحدة سيؤدى إلى زبادة فهمك لها جميعاً بشكل أفضل. العصف الذهني يمكن أن يمنح عقلك التعزيز الذي تحتاجه وبساعدك في تعزيز إبداعك. إن عملية العصف الذهني تساعد على تنشيط العقل. تعلم التأمل، فهو يساعد في التدريب على العمل بشكل أفضل وعدم السير في بعض المسارات العصبية السلبية. يقلل التأمل من الإجهاد، مما يساعد على العمل بشكل أفضل، ويساعد على تقوية الذاكرة أيضاً. حاول تخصيص خمسة إلى عشرة دقائق، على الأكثر، للاسترخاء وتحرير عقلك من أي ضغوطات. ممارسة الرياضة باستمرار يساعد في زيادة وظائف العقل وتعزيز تكوين الخلايا العصبية. الكتابة هي طريقة لتقوية الذاكرة ومساعدتك على تذكر الأشياء بسهولة أكبر في المستقبل. هي أيضاً طريقة لممارسة قدراتك التحليلية والإبداعية. وجباتنا الغذائية لها تأثير هائل على وظائف العقل كذلك. يستهلك العقل حوالي من ٢٠% من إجمالي الأكسجين والمواد الغذائية التي نستهلكها، لذلك تذكر أن تغذيه بالأشياء الجيدة والمفيدة. النوم يشبه إزالة السموم المصغرة لعقلك. عندما يعيد الجسم تجديد الخلايا، يتم إزالة جميع السموم التي تراكمت خلال اليوم. اذهب إلى السرير بين الساعة التاسعة مساءً و الثانية عشر صباحاً للاستفادة من ساعات نوم أكثر كفاءة. يُعد الاستمتاع جزءاً مهماً من التعلم والحفاظ على صحة العقل وتعزبز قوته. إذا كنت تحب ما تفعله، فمن المؤكد أن تستمر في عملية التعلم. إن أفضل معزز للمزاج إذا كنت تشعر بالضعف وتحتاج إلى جرعة سريعة من الطاقة بأن تتخلص من الأفكار السلبية المدمرة، أعط عقلك بعض مساحة للتنفس. إن الإجهاد المزمن يمكن أن يؤثر سلباً على عقلك ويضعف الذاكرة وقد يجعلك مكتئباً للغاية. تعلم كيفية إدارة الإجهاد الخاص بك وسوف يجعل عقلك يعمل من أجلك. ختاماً، إن تحسين قوة عقلك يتعلق بالعادات، والعادات تحتاج إلى وقت للبناء، حتى الجهود الصغيرة يمكن أن تحدث تغييرات كبيرة في الحياة. "العقل هو أنبل وأبدع حاسة يملكها الإنسان" - مونتسكيو.

فوائد كسر الروتين

مع فوضى الحياة اليومية يُصبح الروتين مُفيداً ومريحاً في المساعدة على ترتيب وتبسيط جداولنا المزدحمة، ولكن بين الحين و الآخر نشعر بالممل وبعدم رغبتنا القيام بأبسط الأمور نظراً لتعوُدنا عليها. قد يكون الروتين مريحاً في بعض الأحيان، إلا أنه يُضر ويمكن أن يتسبب بالتأثير سلباً على الطاقة الابداعية الكامنة لدينا، ومع مرور الوقت، يتأصل ويصعب كسرُه، فعندما يكون هناك تغيير وشيك، غالباً ما يَدُبّ عنصرا الخوف و الهلع داخلنا لأننا نشعر بأن الروتين أصبح جُزءاً لا يتجزأ من حياتنا ولا نستطيع الابتعاد عنه والالتزام به. يمكن أن يكون الخروج عن روتينك اليومي طربقةً فعالةً لتجديد نمط الحياة، وكذلك فتح أفكار جديدة، سواءً على المستوى الشخصي أو المهني، فعندما تجد ذهنك يتشتت بعد فترة من العمل المتواصل الشاق، لا تقلق وكن مُطمئناً لأنها ظاهرة طبيعية، ولكن كُن حذراً من الاستمرار في ذلك، فالمواصلة في مثل هذه الحالات قد يُؤثر سلباً عليك من جميع النواحي البدنية و النفسية و الاجتماعية. إن تغيير نمط الحياة يساعد على زيادة فاعلية الدماغ ويسمح لك بالاحتفاظ بالمزيد من المعلومات، أحياناً، تحتاج إلى الرجوع خطوة إلى الوراء لاكتشاف ما يُناسبك جيداً ثم اعادة تقييمه مرة أخرى. يمكن أن يكون كسر الروتين المعتاد عليه طريقة قوية لتحفيز التفكير الجديد وكسر العادات السيئة والتكيُّف بشكل أفضل مع نمط التغيير للأفضل، حاول التركيز على الجوانب الإيجابية لحياتك، ابتعد عن كل ما يُؤثر عليك سلباً، كُن متفائلاً و لا تدع أي شيء يحُول بينك وبين أفكارك السعيدة. حاول أن تتجنب استخدام الجوالات و الساعات الذكية و الانترنت لفترة من الوقت خلال اليوم، وعِوضاً عن ذلك جرّب الجلوس في مقهى لقراءة كتاب أو تصفُح جربدة أو مارس رباضة المشي، اعد اكتشاف الحياة وكل الأشياء من حولك بعيداً عن استخدام التكنولوجيا. إذا كنت لا تتحمل المخاطرة، فاحتمالية أنك لن تفعل أي شيء مثير هي عالية جداً، عليك تجربة واستكشاف أشياء جديدة طوال الوقت. غالباً ما تنجذب العقول البشرية نحو ما هو مألوف، وعادةً ما تحدث نصف سلوكياتنا اليومية في نفس الوقت والمكان. لذا حاول قضاء بعض من الوقت و القيام بأمور جديدة لم تقُم بها مسبقاً، فهذا يساعد على تغيير السلوك وبعزز على البدء بخلق تحولات ايجابية جديدة، كُن شجاعاً وجرب أشياء جديدة، قُم بأخذ استراحة للحصول على بعض المرح والاستمتاع بعمل شيء يجعلك شخصاً أفضل. في نهاية اليوم، لا تنسى أولوياتك المتمثلة بك أنت وعائلتك وصحتك وسعادتك عموماً. ختاماً، امرح واستمتع بكل لحظة في يومك واكسر نمطك التقليدي، " إذا كنت تعتقد أن المغامرة خطيرة، فإن الروتين قاتل".

أهمية القراءة

متى كانت آخر مرة قمت فيها بقراءة كتاب أو رواية أو مقالة علمية، إذا كنت لا تُعد من أولئك الذين ينتظمون في القراءة، فتحتاج إلى إعادة النظر في ذلك بجدية. لطالما تساعد القراءة على تعليم وتنمية مهارة التكلم والاستماع بالدرجة الأولى، وكذلك على تطوير مهارة الاستقبال والاتصال مع الآخرين، وتعتبر من الضروربات لاكتساب المعرفة. تساعد القراءة على توسيع المعارف وتنمية الفكر وصقل الشخصيات، كما أنها تفتح أبواباً واسعة للاطلاع على إنتاج الآخرين سواءً الفني أو العلمي أو الفكري أو معرفة أحدث أخبار الاختراعات والاكتشافات والأساليب التعبيرية والفكرية ومختلف العلاقات الإنسانية، كما تساعد في راحة الذهن والاسترخاء وتريح الأعصاب وتخفف من التوتر والضغط النفسي. فقراءة قصيدة جميلة أو قصة ممتعة يُعطى شعوراً بالاسترخاء ويعيد التوازن النفسي للشخص، كما أنها تمنع الشعور بالملل أثناء وقت القراغ، وتمنع الشعور بالعزلة والوحدة، وفي الوقت نفسه يحقق القارئ فائدة معرفية سواء كانت أدبية أو تاريخية أو علمية. أظهرت الدراسات أن المداومة على القراءة يمكن أن تساعد وتبطئ من تقدم مرض الزهايمر والخرف "أو ريما يمنعه باذن الله"، لأن الحفاظ على نشاط عقلك باستمرار يمنعه من فقدان طاقته الطبيعية، كأي عضلة أخرى في جسم الإنسان، يحتاج المخ إلى ممارسة التمارين للحفاظ على قوته وصحته. بغض النظر عن مقدار الضغط الذي تتعرض له في الحياة أو العمل أو حتى في علاقاتك الاجتماعية أو العديد من القضايا الأخرى، كل ذلك يختفي عندما تستمع بقراءة قصة رائعة أو رواية مكتوبة جيداً والتي سوف تساعدك كثيراً في تغيير حالتك المزاجية وتسمح لك بالاسترخاء. كلما قرأت أكثر، زادت ثقتك بنفسك وقدرتك على التحدث بشكل جيد و الكتابة بشكل صحيح، بالإضافة إلى القدرة على استخدام التفكير النقدي و التحليلي والتعبير عن آرائك بوضوح. إن قراءة الأعمال المنشورة والمكتوبة بشكل جيد له تأثير ايجابي على تطوير أسلوب الكتابة الخاصة بك، حيث أن مراقبة أنماط وأسلوب الكتابة للآخرين ستؤثر دائماً على كيفية الكتابة بالطريقة الصحيحة من خلال قراءة أعمالهم. عندما تقرأ كتاباً، تُركز كل انتباهك على القصة، حيث يقع العالم بأسره بعيداً حينها، ويمكنك الانغماس في كل التفاصيل الدقيقة التي تستوعبها. حاول القراءة لمدة ١٥-٢٠ دقيقة يومياً، سوف تتفاجأ بزيادة في مدى تركيزك مع مرور الوقت، ابدأ بتحديد الموضوع واختيار الكتاب الذي تريد قراءته، حدد اهدافك من القراءة، اجعلها عادة لك. كلما شعرت بالحاجة إلى شخص يحدثك، اقرأ كتاباً، الاسترخاء الذي يرافق قراءة كتاب جيد، يؤدي إلى تحقيق شعور داخلي بالهدوء والسكينة، قال ابن حمدون: "وجدت الكتاب خير صاحب وقرين، وأفضل رفيق وخدين، لا يخون ولا يمين، ولا يماكر ولا يناكر، ولا يعصى ولا ينافر". خلاصة القول هي أن القراءة غذاء العقل والروح ومقياس التقدم و الازدهار، إن أوهن الأمم أمة لا تقرأ، لذا يجب أن تقرأ عن المواضيع التي تهمك وتستمع عند قرائتها، قال نجيب محفوظ: "قارئ الحرف هو المتعلم، وقارئ الكتب هو المثقف".

فن صناعة القرار

في حياتنا اليومية، نُواجه الكثير من المواقف التي تتطلب منا القيام الاختيار بين أكثر من أمر، بعض هذه الخيارات سهلة، وبعضها صعب، القرارات التي يبدو أنها الأكثر صعوبة هي تلك التي تتطلب مستوى أعمق من التفكير، لأنها قد تُغير نمط الحياة وتُؤثر على المستقبل. اتخاذ القرارات السليمة طريقة يُمكن تعلُمها وليس شيئاً نُولد به بالفطرة، ولكنها اجراءات وخطوات يتم تعلُمها عادةً من التجارب والمواقف الشخصية، وبقصد باتخاذ القرار اختيار نهج أو طريق أو آلية معينة من بين عدد من البدائل والخيارات المتاحة. إن معرفة كيفية اتخاذ قرارات صحيحة هي المفتاح لحياة أفضل، و القُدرة على اتخاذ القرارات في الوقت المناسب والشعور بالثقة في مهاراتك، يُمكن أن يوفر الكثير من الوقت و اجتناب العديد من المتاعب. من حُسن الحظّ، يمكن للجميع اتخاذ قرارات أفضل عن طريق تطبيق مجموعة من النصائح و الارشادات؛ إن الإفراط والمبالغة في الثقة والتوقعات من أهم ما يساعد على اتخاذ قرارات غير صائبة، فالكثير قد يُبالغون في تقدير مقدار ما يمكن إنجازه وتحقيقه في فترة زمنية معينة. أحد أهم استراتيجيات اتخاذ القرار هي مُراقبة الأهداف، بمعنى أن يتم تحديد الغرض من القرار بسؤال نفسك ما هي تحديداً المشكلة التي يجب حلها؟ ولماذا يجب حلها؟ ولاتخاذ قرارات سليمة، من الأفضل جمع كُل المعلومات الضرورية المرتبطة مباشرةً بالمشكلة، إذ سيساعدك القيام بذلك على فِهم أفضل لما يجب عليك عمله، كما سيساعد في توليد أفكار لحلول أخرى، يُنصِح أيضاً بتخصيص جزء من الوقت لتقدير احتمالية نجاحك، وفي نهاية اليوم، قم بتقييم تقديراتك. يُدرك صانعوا القرارات الجيدة تماماً أن الثِقة المُفرطة يمكن أن تُسبب لهم مشاكل، فبالتالي يقومون بتعديل تفكيرهم وسلوكهم وفقًا لذلك، عندما تواجه خياراً صعباً للاختيار بين قرارين مثلاً، يُفضل التفكير في الإيجابيات والسلبيات أو المخاطر المحتملة لكل قرار على حِدة، ولا يُنصح إطلاقاً بالتسرع في مثل هذه الحالات. عندما تكتشف أن قراراتك غير صحيحة، اسأل نفسك عن الأسباب وحاول تجنُبها لاحقاً، اعترف بأخطائك، واذا كانت مشاعرك تقُودك بشكل خاطئ، قُم بتصحيح الخطأ، حتى عند اتخاذ قرار خاطئ فذلك سوف يُحقق لك أخذ المزيد من الحِيطة و الحذر مستقبلاً. تعلم من الدروس التي يمكن اكتسابها من كل قرار خاطئ تتخذه في حياتك، اجعل مراجعة الاختيارات التي قمت بها على مدار اليوم، عادةً يومية، قد تُؤثر العاطفة بالسلب أو الإيجاب على اتخاذ قرارات غير مناسبة، لِذا حاول تجنب تأثير ذلك عليك. استشِر ذوي الخِبرة المُقربين لك وتحدث معهم قبل اتخاذ أي قرار، لأن ذلك يساعدك على التوصل إلى مجموعة متنوعة من الحلول عند تقييم جميع خياراتك لاتخاذ قرار نهائي، فما ندم من استشار. توقف عن السعى عن الكمال ولا تنتظر أن يكون كل شيء مثالياً، فبناء الثقة بالنفس و التأني في اتخاذ القرارات من أهم ما تحتاج إليهما. كُن مُستِقلاً وحيادياً ولا تتأثر بمن حولك، كُن على استعداد لتحمُل العواقب والتي يمكن أن تؤثر سلباً أو إيجاباً على مستقبلك، أحياناً يجب عليك اتخاذ قرار سئ حتى تتجنب الأسوأ. اختُم بمقولة جميلة تُعجُبُني: "أصعب اللحظات هي تلك التي تعتزم فيها على اتخاذ قرار يُؤلمك ولكنه صائب".

فن القراءة السريعة

هناك اعتقاد سائد بأن القراءة السريعة عادة يصعب بناؤُها، إلا أن الحقيقة هي أنها فن يمكن إتقانه باستخدام مجموعة مناسبة من التمارين والأدوات. مع مرور الوقت وقليل من الممارسة، سترى أنه من السهل التنقل بين عشرات الصفحات في بضع دقائق قصيرة. القراءة السريعة هي القدرة على استيعاب المعلومات بسرعة وفعالية، هي قراءة طبيعية لكن بفارق زمني أقل، هي توازن بين السرعة والفهم. من المهم تحقيق التوازن الصحيح بين السرعة والفهم، في بعض الأحيان تكون القراءة السريعة غير مناسبة غير مفيدة تماماً. عموماً، إذا كنت تريد حفظ شيءٌ ما، فستحتاج إلى القراءة ببطء، بمعدل أقل من ١٠٠ كلمة في الدقيقة. سأقوم بالقاء نظرة سريعة على مهارة القراءة السريعة واستكشاف التقنيات التي يمكنك استخدامها لقراءة أفضل وأسرع. عندما يتعلق الأمر بالقراءة السريعة، فإن أهم أداة هما عينيك وعقلك، عينيك ترى الكلمات وعقلك يعالج الجُمل. من أجل قراءة سريعة، عليك الانتباه إلى ما تفعله عينيك أثناء القراءة. يجب أن تتحرك من اليمين إلى اليسار لقراءة الجملة، أو بالعكس عند قراءة لغة غير اللغة العربية. الأهم من ذلك، لا تحاول أبداً تسريع حركة عينيك. انظر إلى الكلمات والتفكير فيها دون الحاجة إلى نطقها، كل ما تحتاج إلى الاهتمام به هو النظر إلى الكلمات دون الرغبة في سماع صوتها بداخلك. تذكر دائماً بأنه لا ينبغي أن تكون القراءة سباقاً، استمتع بما تقرأ. كلما قرأت المزيد من الكتب، ساعدك ذلك في القدرة على القراءة السريعة مستقبلاً. كلما قمت بذلك بالشكل الصحيح، أصبحت أفضل من ذي قبل. تشترك جميع تقنيات القراءة السريعة في شيء واحد وهي تجنب نطق وسماع كل كلمة في رأسك أثناء قراءتها، وهي عملية تُعرف باسم "النطق الصوتي". حاول التركيز على مجموعة من الكلمات بدلاً من التركيز على الكلمات الفردية. حاول ألا تستغرق أكثر من ثلاثة ثوان لقراءة لكل سطر، ثم ارفع سرعتك تدريجياً. من المحتمل أن تجد أنك تحتفظ بمعلومات قليلة جداً في البداية، ولكن ستصبح أكثر ارتياحاً لهذه التقنية لاحقاً. استخدم طريقة المسح أو المعاينة، وهي تتضمن تحريك عينيك بسرعة إلى أسفل الصفحة مع تحديد كلمات وعبارات محددة أثناء تنقلك. لن تقرأ كل كلمة، لكن عينيك ستهبط على ما هو مهم للسماح لك بفهم الفكرة الأساسية. قد يكون من المفيد استخدام "خريطة العقل" لتنظيم المعلومات التي تلتقطها. بعد قراءة أي نص، حدد مقدار ما كنت تتذكره أو تفهمه لمعرفة مدى سرعة قراءتك الآن. حاول قراءة الجمل الأولى والأخيرة في كل فقرة، هذا يوفر لك الكثير من الوقت إذا كانت الجملة الأولى من الفقرة تقدم موضوعاً تعرفه بالفعل. تعلم بعد ذلك ألا تضيع وقتك في قراءة الفقرة بأكملها ويمكنك الانتقال إلى الفقرة التالية. دائماً ما نحتاج إلى بعض المساعدة في تذكر ما نقرأه، ولهذا السبب نقوم بالكتابة. بمجرد الانتهاء من القراءة، يفضل بالعودة وتدوين بعض الملاحظات من الكلمات الرئيسية والمواضيع التي أبرزتها سابقاً. بما في ذلك ملخص قصير لأهم المعلومات التي عثرت عليها. ختاماً، قد لا يكون هناك طريقة سحرية لقراءة سريعة دون التضحية بأي فهم. كلما استثمرت المزيد من الوقت في القراءة، ستزيد سرعة قراءتك، لامحالة. "كلما قرأت أكثر، كلما أرتقيت أكثر".

فن الحوار

الحوار هو شكل من أشكال المحادثة يتم التعبير من خلالها عن الأفكار والمفاهيم ووجهات النظر المختلفة تجاه موضوع معين. في ثقافة الحوار، يعتبر الجميع قائداً لما يقدمونه على الطاولة ولديه الإذن بتوصيل وجهة نظره للآخرين بالطريقة التي يراها مناسبة له. من أجل بناء ثقافة حوار صحية، هناك مهارات محددة يجب رعايتها وتنميتها، في حين أن البعض لديهم نزوح طبيعي إلى لحوار، فإن هذه المهارات لا تأتى بشكل طبيعي للأغلبية. فيما يلى سأقوم بسرد خمسة طرق لإتقان فن الحوار. أولاً: احترم الآخرين حتى لو لم توافقهم الرأي أو تقتنع بما يقولونه، يمكن أن يكون ذلك صعباً جداً عند التفاعل بخاصة مع أولئك الذين لديهم وجهات نظر متناقضة تماماً مع وجهات نظرنا. في حين أن احترام الآخرين لا يعنى أنه عليك أن تتفق معهم، فهذا يعنى أنك تسمح لهم بالتعبير عن آرائهم والتعرف على وجهة نظرهم بشكل صحيح لأنها تساهم في فهمك للصورة الكاملة. ولأن هذا الجزء من الحوار يمكن أن يكون شخصياً وعاطفياً على حدٍ سواء، فإن ممارسة هذا الأمر حتمى. ثانياً: انصت بعمق، ستندهش من مدى قدرتك على تمييز الأشخاص وأفكارهم كلما انصت بفعالية، يمكنك التدرب على ذلك في أي مكان وزمان. ثالثاً: قم بتعطيل الافتراضات الوهمية، هذا يساعد على تطوير فهم أعمق لوجهات نظر الطرف الآخر ويمنحك فرصة لفهم المقصود بشكل صحيح. رابعاً: دع الطرف الآخر يعبر عن رأيه كما يريد، إن إعطاء الفرصة لإبداء وجهات النظر هو المفتاح لفهم حقيقة الوضع ويعزز من ثقة الحوار السليم. خامساً: خذ الوقت الكافي في التفكير فيما تسمعه، فهذا يساعد و يعزز بشكل كبير قدرتك على الحوار الفعال. خلال حالات الجدال الحادة، يمكن أن يؤدى الحصول على وقت طويل للتوقف والتفكير إلى زبادة جودة الاتصال وبناء صداقة قوية. إن إتاحة الوقت للتعمق في وجهات نظرك، وكذلك آراء الآخرين، يمنحك فرصة العودة إلى الحوار بشكل أعمق وقيمة أكبر للمساهمة في استمرارية الحوار. إن تطبيق الحوار الصحى ليس بالأمر البسيط، فهو يحتاج إلى وقت وجهد مضاعف، لكنه أساسي في تأصيل ثقافة الحوار الصحيح في المجتمع. أراء الناس مختلفة في كثير من الأحيان، كاختلاف أمزجتهم وأولوانهم و أطوالهم و أشكالهم. الاختلاف في وجهات النظر لا ينبغي أن يؤدي إلى الاختلاف بين القلوب، فالعاقل الحكيم يرى مُحاوره معاوناً له لا خصماً له، بل يشكّره إذا نبههُ على خطأه. أختم بمقولة تعجبني للكاتب الفرنسي فولتير الذي قال: "أنا لا أوافق على ما تقوله، لكني سأدافع حتى الموت عن حقك في قول ذلك".

فن الانصات

التواصل مع الآخرين مثل رمي الكرة، إما أن تُحسن التقاطها أو أنها ستقع منك. الانصات هو أحد طرق التواصل والذي يعتبر فن وبتطلب معه العمل والانضباط، فهو مهارة حياة لا تقدر بثمن. الانصات لن يساعدك على التواصل بشكل أفضل مع عائلتك وأصدقائك ومن حولك فحسب، بل سيساعدك أيضاً على النجاح في كل مجالات حياتك. إذا كنت هادئاً بطبيعتك وتحب الاستماع أكثر من التحدث، فلماذا لا تتقن فن الانصات؟ سوف تتقن مهارة جديدة، ستجذب الناس إليك، ستكون شخصاً أفضل، ستكون أكثر سعادةً من خلال جعل الآخرين سعداء بوجودك معهم. هناك أمور بسيطة يجب الأخذ بها لإتقان فن الانصات، من أهمها أن تدع الطرف الآخر يتحدث دون أن تقاطعه، فهذا يحتاج إلى الصبر والممارسة. إذا لم تنظر إلى الشخص أثناء حديثه، فأنت تعطيه انطباعاً بأنك لا تهتم بما يقوله، في جوهرها، يبدو كما لو كنت لا تهتم بهم. فن الانصات لا يتعلق فقط بالبقاء هادئاً طوال الوقت، بل يتعلق أيضاً بطرح الأسئلة، وذلك لمزيد من التوضيح حتى تتمكن من فهم ما يقوله لك المتحدث. انصت دون تفكير، بمعنى آخر، انصت دون تشكيل ردود في عقلك، كن مخلصاً واستمع إلى الرسالة بأكملها. لإتقان فن الانصات بفعالية، من المهم للغاية حجب أي تقييمات أو أحكام سلبية، اجعل هدفك هو أن تكون منفتح الذهن طوال الوقت. واحدة من أفضل الطرق لتصبح منصتاً أفضل هي مراقبة الطريقة التي يتفاعل بها الأشخاص مع بعضهم البعض، بما فيها الأشياء المزعجة والمضجرة التي يقومون بها. قبل أن تتحدث، تأكد من أن الطرف الآخر قد أتيحت له الفرصة لتوضيح وجهة نظره. كن حذراً من العبارات غير اللفظية أو "لغة الجسم"، حاول فقط الاستماع إلى ما يقال ولكن أيضاً لفهم المواقف والدوافع التي تكمن وراء الكلمات، تذكر أن المتحدث لا يضع دائماً رسالته بالكامل في كلمات. يركز المنصت الجيد على فهم ما يقال له، بدلاً من التفكير فيما يريد قول. عادةً ما يسأل المنصتون الجيدون عن بعض الأسئلة لفهمها، إنهم يريدون التأكد من أنهم يرون ذلك بشكل صحيح من خلال عينيك، واستشعار المشاهد والمشاعر. في كثير من الأحيان قد يتوقف شخص ما أثناء حديثه، لكن هذا لا يعني دائماً أنه قد انتهى، التحدي الأكبر هنا هو عدم المقاطعة. من السهل جداً أن تفقد التركيز عندما يتحدث الآخرون إذا كانت نغمة صوتهم مملة أو إذا لم تكن مهتماً بما يتحدثون عنه، يمكنك فتح الباب أمام تواصل أعمق من خلال طرح الأسئلة التي تشجع على التفسير. الانصات لا يعني دائماً الموافقة، يمكنك الاستماع إلى وجهة نظر وعدم الموافقة عليها، ما يهم هو أن أكون منتبهًا بدرجة عالية. قال ديوجانس اللايرتي: "لدينا أذنان ولسان واحد فقط من أجل أن نسمع أكثر ونتحدث أقل"، فمعظم الناس لا يستمعون بقصد الفهم؛ إنهم يستمعون بقصد الرد.

فن الإبداع

الإبداع هو أسلوب توليد الأفكار بطرق لم يتم القيام بها من قبل، يعتبر مهارة يمكن تطويرها وتنميتها مع مرور الوقت. إذا كنت تريد أن تكون مبدعاً، فعليك تطوير معرفتك وتوسيع نطاقها. من الأهمية بمكان أن تجمع أكبر قدر ممكن من المعرفة وكذلك الاستماع إلى وجهات النظر المختلفة. الإبداع يدور حول الجمع بين المعرفة بطرق جديدة وفريدة من نوعها. الأشخاص المبدعون دائماً ما يكونوا منفتحون على الأفكار والخبرات، حيث أنها تتيح لهم اكتشاف إمكانيات جديدة في بيئات غير مألوفة. اجعل الإبداع جزءاً من روتينك اليومي فهذا يتيح لك التفكير في الأولوبات والمشاريع الاستراتيجية في إطار أكثر انفتاحاً وبطريقة أكثر ابتكاراً. في كثير من الأحيان، وجودك في بيئة إبداعية سوف يُلهمك ويُنعش عقلك الإبداعي. كلما قلت الموارد المتاحة لديك، كلما كان عليك أن تكون أكثر إبداعاً واصراراً بذلك. لا تقلق، فالإبداع سلعة لا تنضب. غالباً ما يسير الإبداع والفضول جنباً إلى جنب، لا تتوقف عن التعلم لطالما أردت أن تكون مبدعاً. عندما يتعلق الأمر ببناء مهاراتك الإبداعية، عليك أن تكون على استعداد لتحمل المخاطر من أجل تعزيز قدراتك. على الرغم من أن جهودك قد لا تؤدي إلى النجاح في كل مرة، إلا أنك ستستمر في تعزيز مواهبك الإبداعية وبناء المهارات التي ستخدِمُك بشكل جيد في المستقبل. يمكن أن يؤدي انعدام الأمن في قدراتك إلى قمع الإبداع، ولهذا السبب من المهم جداً بناء الثقة. لن تكون قادراً على تطوير مواهبك الإبداعية إذا لم تُكرس وقتاً لها. حدد بعض الوقت كل أسبوع للتركيز على مشاريعك الإبداعية. يمكن أن تزيد الحالة المزاجية الإيجابية من قدرتك على التفكير الإبداعي. ركز على التخلص من الأفكار السلبية والانتقادات الذاتية التي قد تُضعف قدرتك على تطوير مهارات إبداعية قوية. العصف الذهني هي تقنية شائعة ويمكن أن تكون أيضاً أداة قوية لتطوير إبداعك. ابدأ بتعليق الحكم والنقد الذاتي، ثم ابدأ بتدوين الأفكار ذات الصلة والحلول الممكنة. الهدف هو توليد أكبر عدد ممكن من الأفكار في فترة زمنية قصيرة نسبياً. بعد ذلك، ركز على سرد أفكارك وتحسينها للوصول إلى أفضل خيار ممكن. بمجرد تطوير بعض المهارات الإبداعية الأساسية، من المهم أن تتحدى نفسك باستمرار من أجل تعزيز قدراتك. ابحث عن أساليب أكثر صعوبة، وجرب أشياء جديدة وتجنب دائماً استخدام نفس الحلول التي استخدمتها في الماضي. ابحث عن مصادر إلهام جديدة التي تمنحك أفكاراً جديدة وتحفزك على توليد إجابات فريدة على الأسئلة. قم باعداد روتين إبداعي خاص بك، اكتشف ما الذي يجعلك تشعر بأنك أكثر إبداعاً. يتطلب الأمر بعض التأمل والانضباط الشخصي، ولكن بمجرد أن تبدأ، سوف تشعر أنك أكثر إبداعاً. ختاماً، تذكر بأن الإبداع الأصيل يحتاج إلى الكثير من الشجاعة، "إن الإبداع هو مايميز القائد عن التابع" -ستيف جويز.

طريق النجاح

يعتقد الكثيرون أن طريق النجاح رحلة صعبة للغاية، نعم هي كذلك وهي ليست مُيسرة للجميع، إنما مخصصة للأشخاص الذين هم على استعداد للمواصلة حتى نهاية الطريق وبلوغ خط النهاية. الطريق للنجاح ليس مستقيماً، فهناك العديد من المنحنيات و المطبات والتي من شأنها أن تُعيق أو تُأخِر وصولك، النجاح هو الذي يسعى إليه الجميع "بلا استثناء" لبلوغه وتحقيقه، وغالباً ما يأتي لأولئك الذين لديهم القدرة على رؤية الطريق و الوصول لنهايته، ولو بعد حين. عندما تكون هناك إرادة حقيقة، يمكن البحث عن الوسيلة الصحيحة لبلوغ الأهداف، أول ما يجب أن تبدأ به هو الالتزام بالرغبة في النجاح فعلاً، ففي عالم النجاح، لا توجد طريقة لضمان الاستمرارية ولكن هناك أدوات تساعد على تحقيق ما تريد انجازه، من ذلك، تحديد الأهداف و تطوير الذات واكتشاف القدرات و حسن تنظيم وادارة الوقت. أولاً وقبل كل شيء، فإن الطريق نحو النجاح يبدأ بتحديد الأهداف، فعندما تكتب قائمة بأهدافك ستبدأ في رؤية فرص جديدة في الحياة لم تكن تراها من قبل، وستجد نفسك تنجذب إلى هذه الفرص تلقائياً. من المهم أيضاً التخطيط لبلوغ كل هدف على حدة، لا تُركز على أهدافك في نفس الوقت، ابدأ بالأهم أولاً ثم المهم، من الضرورة بمكان أيضاً أن تبذل قُصارى جُهدك لمتابعة أهدافك، فكلما شعرت أن هدفك حقيقي تزداد احتمالية النجاح في تحقيقه. بالإضافة لذلك، استكشف قدراتك وقُم بتطويرها، يجب أن تقرأ وتتعلم وتُطور نفسك دائماً وبصفة مستمرة، تَعرفٌ على مهاراتك وقدراتك واعرف نقاط الضعف الخاصة بك، عادةً، لا أحد يُربد أن يعترف بذلك، ولكن تذكّر بأنه لا يمكنك الهروب من نقاط الضعف الخاصة بك، فيمكن أن تتحول نقاط الضعف إلى نقاط قوة إذا تم وضعها واستخدامها بالطريقة الصحيحة. إن الهدف من معرفة نقاط ضعفك هو فتح الباب أمام قدر أكبر من الوعي والتحسين، لا تخجل منها، وبدلاً من ذلك، انظر إلى الأمور بموضوعية، وتعرف على نقاط الضعف واعترف بها واتخذ قرارات واعية بشأن ما يجب فعله حيالها، كلما زادت الثقة بالنفس لديك، زادت احتمالية نجاحك. علاوةً على ذلك، يجب أن تتعلم من أخطائك، وأن تُدرك أنك تقع فيها، يجب أن تكون لديك الشجاعة للاعتراف بها وأن تقبل بها وألا تلوم نفسك عندما تقع في الخطأ، استمع إلى النصيحة الجيدة و ابدأ فوراً بعملية التصحيح، ومع مرور الوقت ستصبح حكيماً لا محالة. قُم بإدارة وتنظيم وقتك بشكل فعّال، من خلال وضع جدول يومى، حيث يجب عليك كتابة الأشياء التي تخطط القيام بها، استخدم التقنيات الحديثة لاغتنام الفرص وتحقيق النجاح. ختاماً، إن الطريق إلى النجاح فيه العديد من الصعوبات والمُعوقات، ويلزم الاستمرار فيما بدأت به بكل عزم وتصميم وبدون أي نوع من أنواع التراخي، يمكنك أن تكون فرداً ناجحاً في الحياة من خلال اتباع أسلوب حياة منتظم وبسيط يعتمد على تُحقيق الأهداف بشكل فعّال، "النجاح لا يُبنى على مثله، إنما يُبنى على فشل، إحباط، وأحياناً كارثة".

سحر الابتسامة

الابتسامة هي تلك التميمة الغامضة التي يمتد سحرها وتأثيرها بسرعة إلى الآخرين، هي الترياق للكآبة التي تجعلنا سعداء بدون جهد أو تكلفة تُذكر. تعتبر الابتسامة لغة مفهومة عالمياً والأكثر شيوعاً بين الناس، هي مشاعر ايجابية واشارة ود ورضا وفرح. الأصل أنه كلما رأينا شخصاً يبتسم لنا، فإننا نبتسم له مرة أخرى لأن ذلك يخلق مبدأ المعاملة بالمثل. عندما تبتسم، فإنك تعترف لنفسك أنك راض في تلك اللحظة، الأمر الذي قد يكون من الصعب على البعض فعله، يقولون إن الشخص الذي لا يبتسم، يجب ألا يفتح متجراً. عندما يبتسم شخص ما، من الصعب ألا تبتسم تلقائياً، وقد يكون ذلك مفيدًا بشكل لا يصدق عندما تمر بأوقات عصيبة. سيكون هناك المزبد من الحب والصداقة إذا ابتسم الناس أكثر وأكثر. تواجدك حول السعداء سيجعلك سعيداً، بينما وجودك مع غيرهم قد يدفعك نحو البؤس. اختر أصدقائك بحكمة، وإذا كان هناك بعض الكلام السلبي الذي يحدث، فما عليك سوى الابتعاد. قام علماء النفس بدراسة تأثير الابتسامة على الروح البشرية، ووجدوا أنها تنتج الاندورفين، "هرمون الشعور الجيد"، الذي يجعلنا سعداء، بمعنى آخر، عندما تبتسم ترسل حركة العضلات إشارات إلى عقلك، تخبرك أنك سعيد، الأمر الذي يؤدي في الواقع إلى شعورك بالسعادة. عندما تومض ابتسامة على وجهك هذا لا يريح الجسم فحسب، بل يساعد أيضاً على خفض معدل ضريات القلب وضغط الدم. وفقاً للدراسات الحديثة، الابتسامة تقلل من التوتر الذي يشعر به جسمك وعقلك، ويشبه تقريباً الحصول على قسط من النوم الجيد. الابتسامة تساعد على توليد المزيد من المشاعر الإيجابية في داخلك، لهذا السبب غالباً ما نشعر بالسعادة عند تواجدنا مع الأطفال الذين يبتسمون أكثر. الابتسامة تجعلك أكثر إبداعاً، تساعد في تقليل التوتر، تجعلك تبدو أكثر جدارة بالثقة وتجعلك أكثر ودودًا، تعيد تدريب عقلك ليكون أكثر إيجابية، تُحسن حالتك المزاجية، وسيلة قوبة لتحسين الترابط الاجتماعي. علاوةً على ذلك، عندما تبتسم، تستخدم الكثير من عضلات الوجه مما يجعل وجهك يبدو أفضل على المدى الطويل، مع تقدمنا في العمر، تتغير تعابير وجهنا وتبسمنا الدائم سيحُول دون ظهور التجاعيد .أخيراً، تذكر جيداً بأن الابتسامة تأخذ حيزاً صغيراً من وجهك، لكنها تأخذ حيزاً كبيراً في نفوس الاخرين، "الابتسامة هي مفتاح القلوب".

خدمة المجتمع

إن خدمة المجتمع هو مسعى جدير بالعناء وغاية نبيلة تساعد على جعل المجتمع أكثر تماسكاً وصلابةً وكذلك تساعد على رؤية الصورة الأجمل للحياة التي غالباً ما نفتقدها في خضم مشاغلنا المزدحمة. إن العمل التطوعي يبني مجتمعات أكثر أماناً، المساعدة في تحسين حياة الآخرين لها آثار إيجابية على حياتنا، قد ينتهى بك الأمر إلى تحسين نفسك بطرق لم تتخيلها أبداً. يمكنك أيضاً تعلم مهارات جديدة والحصول على خبرات تراكمية مفيدة مع مرور الوقت. ريما كنت ترغب في خدمة مجتمعك، لكنك لا تعرف كيف تبدأ، أو ريما شعرت أنه لم يكن لديك الوقت الكافي للالتزام بذلك. لحسن الحظ، هناك طرق بسيطة تساعدك على الانخراط في مجتمعك مما يتيح لك البدء في إحداث تغييرات وتحسينات ايجابية على المدى الطويل. قبل البدء، تذكر أن تفكر في بعض الأمور، مثل مقدار الوقت الذي يجب عليك الالتزام به، والمهارات التي يمكنك تقديمها، وأنواع التطوع التي ترغب فيه أكثر من غيره. يمكنك دائماً البحث عن أولئك الذين هم بحاجة إلى المساعدة بشدة وتقديمها لهم، سواء كانت مالية أو معنوية أو خلافه. يمكنك المساعدة في إنقاذ حياة شخص واحد أو أكثر ببساطة عن طربق التبرع بالدم، وإذا لم تتمكن من ذلك، فقم بالمساعدة في تنظيم حملة للتبرع بالدم، فمن خلال تبرع واحد، يمكنك إنقاذ العديد، ولكن يمكن لمربض واحد فقط أن يطلب عدة مانحين. يتمتع كل شخص تقريباً بمهارة قيمة يمكنه مشاركتها مع الآخرين بدون مقابل، حاول تخصيص بعضاً من الوقت لمشاركة ذلك مع الآخرين. تبرع بالملابس والأحذية وأدوات المطبخ والأثاث المستخدم للمحتاجين أو للجمعيات الخيرية. في بعض الأحيان، أفضل شيء يمكنك تقديمه هو كلمة تشجيع لشخص ما في وقت يحتاجه بشدة. احرص على تخصيص بعضاً من الوقت للعمل مع الأطفال الذين لديهم احتياجات خاصة في مشروع فني، حتى ولو بسيط. ساعد في تقديم وتوزيع الهدايا مع الأصدقاء للأطفال في المستشفيات بشكل دوري. تطوع لقراءة الكتب أو الصحف لأولئك الذين يعانون من ضعف البصر. قم بزيارة مراكز ودور الرعاية لمعرفة المزيد عن ذوي الاحتياجات الخاصة، واسأل كيف يمكنك المساعدة. قم بتنظيم رحلة مشى مع الأصدقاء، وجلب الأكياس لجمع المخلفات من على طول الطريق، كل ما تحتاجه لإجراء عملية تنظيف ناجحة هو مجموعة كبيرة من أكياس القمامة، وصندوق أكبر من أكياس إعادة التدوير، وكمية كبيرة من القفازات المطاطية، ومجموعة من الأصدقاء أو المتطوعين للمساعدة في ذلك. قم بزراعة الخضروات والفواكه والأعشاب الخاصة بك في حديقة عضوية، وقم بتشجيع الآخرين على فعل الشيء نفسه. قم بشراء المنتجات المعاد تدويرها بدلاً من تلك العامة. كن مرشداً لشخص يستفيد من مهاراتك ومعرفتك وخبرتك، فهناك العديد ممن يحتاجون إلى ذلك. هناك العديد والعديد من الطرق الكثيرة التي يمكن أن تساعد فيها مجتمعك، أنت من يحدد أفضل وأنسب طريقة لك. ختاماً، تذكر جيداً أن النجاح الحقيقي هو ذلك الذي يتعلق بالفرق الذي تحدثه في حياة الآخرين لتحسين أوضاعهم وكذلك البيئة المحيطة بك، "ما أصعب أن يكون المرء مبصراً في مجتمع أعمى".

جمال التسامح

التسامح هو خُلق نبوي كريم وهو دُرة السجايا والأخلاق والتي لطالما يتصف به المؤمن اقتداءً برسولنا وقدوتنا سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم. فالتسامح هو الاعتراف بالآخر واحترامه واعطاؤه حقوقه والتغاضي عن زلاته إن اخطأ وأعتذر، وهو أيضاً العفو عند المقدرة والتجاوز عن أخطاء الآخرين ووضع الأعذار لهم، فكما قيل: إذا بلغك عن أخيك شيء تكرهه، فالتمس له العذر، فإنّ لم تجد له عذراً، فقل: لعل له عذر لا أعلمه. تجد أن الناس السعداء أكثر تسامحاً من غيرهم، وذلك بسبب تخليهم عن المشاعر السلبية والأفكار والسلوكيات واستبدالها بأفكار وعواطف وسلوكيات إيجابية تجاه الأخر تشعرهم بحال أفضل، ستختفي الأفكار السلبية المزعجة وستشعر بقدر أقل من الغضب. التسامح و التجاوز عن أخطاء وزلات الآخرين أمرٌ يتفاوت من شخص لآخر. البعض لديه القدرة على فعل ذلك بسهولة و المضى قدماً، وآخرين يستغرق وقتاً أطول في فعل ذلك. التسامح لن يمحو بالضرورة كل ما تشعر به من مشاعر سلبية إلى الأبد، لكنه يعنى تجاوز مرحلة الانزعاج وعدم الارتياح، وهذا بحد ذاته أمر بالغ الأهمية. عند انزعاجك من شخصاً ما تجاه أمر معين قام به، حاول عدم القيام بأي استجابة تُذكر وتحكم في ردة فعلك. ففي مثل هذه المواقف التهدئة مطلوبة، وتذكر بأنه لايزال بامكانك أن تختار التسامح عن أي شي آخر تُقدم عليه، ولاحقاً ستدرك أن مشاعرك حول اختيارات وسلوك الآخرين قد تتغير بطريقة عميقة ودائمة مع مرور الوقت، عندها ستعرف أنك تعلمت أن تسامح من أجل الخير. لكي تسامح، عليك أن تُقر بحقيقة ما حدث وكيف أنت تأثرت ومن ثم تجاوزت. يكمن جمال التسامح في أنه ليس طريقة للتجاوز عن الآخرين فقط، بل طريقة رائعة لتكريمهم. يجب أن تكون قادراً على التعامل مع الآذي والتحكم بالغضب، فذلك يمكن أن يؤثر سلباً على صحتك البدنية وسعادتك العامة ومحيط علاقاتك. تذكر بأن التسامح يأتي أسهل مع مرور الوقت، انظر إلى المستقبل بدلاً من التركيز على الماضي، فحين يلتئم الجرح، يمكن أن تسامح. ختاماً، مهما تعلم الناس من فنون اتقنوها وعلوم طبقوها، فلن يتعلموا شيئاً يشبه فن وجمال التسامح، عن عقبة بن عامر رضى الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال له: (يا عُقبة! صِلْ مَن قطعك، وأعطِ مَن حرمَك، وإعفُ عمَّنْ ظلمَك).

تنمية مهارة ضبط النفس

يتم بناء الكثير من النجاحات وتحقيق الأهداف على عادات جيدة، وغالباً ما يتم بناء هذه العادات على الانضباط، والتحكم الذاتي، والقضاء على العادات السيئة. يمكن أن تكون تنمية مهارة ضبط النفس تحدياً حقيقياً للكثيرين، ولكن يمكن تحقيقها في ظل وجود الإرداة الحقيقة والعزم للتغيير للأفضل. ضبط النفس هي القدرة على التحكم في المشاعر والعواطف وردود الأفعال، هو جُهد يهدف إلى المساعدة في تحقيق ويلوغ الأهداف. تكمُن أهمية ضبط النفس كقُوة يمكن الاستفادة منها للحصول على حياة أكثر نجاحاً وتميزاً. تلعب مهارة ضبط النفس تأثيراً هاماً على جودة قراراتنا في الحياة. من المهم أن تتفاعل مع المواقف التي يكون فيها ضبط النفس موضع ترحيب، تحكماً جيداً. تعرفّ جيداً على تلك اللحظات التي تتصرف فيها باندفاع، ثم حاول بالتحكم في ذلك بحكمة. إذا غيرت نظرتك إلى نفسك بمشاعر أكثر إيجابية، سوف يساعدك على أن تكون شخص إيجابي، وسيصبح أمر ضبط النفس أسهل بكثير. من الضروري اتباع بعض التقنيات لتنمية مهارة ضبط النفس عند مواجهة المواقف الحرجة. تأكد من ممارسة الرياضة بانتظام، وتناول الطعام الصحى وتأكد من حصولك على قسط كافِ من النوم. تشير دراسة نُشرت في مجلة هارفارد بيزنس ريفيو، إن الحرمان من النوم يستنفد الوقود اللازم للسيطرة على النفس. عموماً، يتم اتخاذ قرارات سيئة عندما يكون معدل السكر في الدم منخفضاً أو من قلة النوم. الجلوكوز هو وقود الدماغ، تتنبأ مستويات السكر المنخفضة في الأداء الضعيف المرتبطة بمهام واختبارات ضبط النفس. يمكن استعادة قوة الإرادة برفع نسبة السكر في الدم. يمكن للبعض ممارسة تأثير سلبي إذا سمحنا لهم بذلك، حاول تجنبهم. لا تدع الكلمات أو حتى تعابير الوجه السلبية تردعك. ابحث عن المشورة وتعلم من الأفضل، لكن لا تقبل أبداً بالسلبية من أولئك الذين لم يحققوا ما أنت بصدد تحقيقه. اقترح خطة عن ماذا ستفعل عندما تسوء الأمور؟ اكتب هذه الخطة، مهما كانت بسيطة. حاول إعطاء نفسك المزيد من الوقت لاتخاذ قرارات أكثر وضوحاً، وأكثر حزماً. من الأفضل إعداد قائمة بالعادات أو السلوكيات التي تريد التحكم فيها، التزم بإحداث التغييرات اللازمة من أجل بناء ضبط النفس وذلك عن طريق تغيير حقيقي لسلوكياتك. تذكر بأن تغيير العادات يستغرق وقتاً، وبناء ضبط النفس يأخذ جُهداً. ثَقِفٌ نفسك، قدر المستطاع، عن الطريقة التي قام بها الآخرين بضبط النفس في حالات مشابهه. قم بالاطلاع على الاستراتيجيات المتاحة، ثم قم باختيار ما يصلح لك وبناسبك. اعلم جيداً أن التغيير لن يحدث بين عشيةٍ وضُحاها، لا تشعر بالاحباط. قم بتهيئة نفسك للنجاح في ما ستقوم به من جُهد لاحقاً. الاهتمام بالنفس يُعزز من النشاط لتغيير وممارسة رقابة ذاتية أفضل وبساعد أيضاً على توجيه الطاقة وتحويلها إلى سلوك إيجابي. جزء من تغيير السلوك هو استبدال السلوك المرفوض مع ما هو أفضل منه، حاول تَعلمّ ذلك. تَعلمّ متى تطلب المساعدة، لا حرج في ذلك. صحيح أن التغييرات لن تكون فورية، لذلك يجب تكون صبوراً و هادئاً. قال أحد الصالحين: "ضبط النفس عند الغضب من أكبر الوسائل للنجاة، فيه حفظ الدين وحفظ البدن".

تنمية الواهب

الموهبة هي هبة من الله سبحانه وتعالى تتفاوت درجاتها من شخص لآخر، كالذكاء والحفظ والرسم والخط والكتابة والخطابة وغيرها الكثير. الجميع، بلا استثناء، يمتلك الموهبة ولكن الكثير لا يستفيد منها بالشكل الصحيح، في هذه الحالة هي "كمثل كنزٌ لايُنفقُ منه". إن المواهب، سواءً العقلية أو السلوكية أو الجسدية أو الاجتماعية، هي أمانة يلزم تطويرها وتنميتها والاستفادة منها قبل أن تبذل مع مرور الوقت. عندما تجد موهبتك، فكِر في الأمر كأنها بذرة تقوم بزرعها، يتعين عليك سقيها والعناية بها حتى تنمو إلى أن تصبح نبتةً كاملة النمو. الأفراد ذوو المواهب الشخصية يعرفُون أنفسهم جيداً، يتخذون قرارات جيدة، ولديهم المهارات اللازمة لتحقيق أهدافهم. إنهم يتمتعون بالمرونة والانضباط الذاتي، طوروا مستويات عالية من المواهب الخاصة بهم، مما أتاح لهم تحقيق التوازن بين أهدافهم المتعددة في ظل وجود بيئة تنافسية مليئة بالتحديات. إن أول خطوة يلزم القيام بها لتمنية موهبتك هي أن تكون شفافاً وصادقاً مع نفسك بشأن حاجتك إلى التعلم والتطوير. يلزم أن تعرف كيفية القيام بذلك بالشكل الصحيح، قم بدعم موهبتك بالمعرفة اللازمة لتطويرها. التطوير المستمر يشمل تطوير الذات أولاً. اكتشف ما تحتاج إلى تعلمه فعلاً حتى تنقل موهبتك إلى مستوى أكثر احترافياً مما هي عليه الآن. لتطوير المواهب الشخصية، هناك حاجة إلى نوعين من المعرفة: معرفة الذات ومعرفّة البيئة المحيطة. معرفة الذات تكمن حول الوعي بمصالح الفرد وقدراته وقيمه، أما معرفة البيئة المحيطة فيكمن في تأثيرها سلباً أو إيجاباً في تحقيق الأهداف الشخصية. انظر بعناية إلى كل من نقاط قوتك وضعفك طمعاً في البحث عن المواهب المدفونة لديك. إذا رأيت المواهب في الآخرين ستشعر بالغيرة، لا تقلق، يمكنك استخدام ذلك لصالحك. اطلب منهم توجيهك، أو تقديم المشورة لك. إن الوصول إلى المواهب ورؤيتها في الآخرين سيفتح أمامك الفرص و يساعدك على تحقيق ما تريد. كن منفتحاً على التغيير، سيقودك هذا النوع من الانفتاح إلى اكتشاف مواهب جديدة ويساعدك على إعدادك لمواجهة أي تحدٍ جديد في حياتك. لتطوير المواهب الشخصية بشكل أفضل، سوف تحتاج إلى القيام بأشياء بطريقة مختلفة عن الماضي، التغيير سُنة الحياة. أيضاً، هناك عوامل نفسية مهمة تُسهل من عملية تنمية وتطوير المواهب وتشمل: التفاؤل، الأمل، الطموح، الإيجابية. وجودها يشجع الفرد على إنشاء استراتيجيات جديدة أو زيادة الجهد عند مواجهة الصعوبات. لا تقلل من تقدير موهبتك، خذ الوقت الكافي للبحث عن الذي جعلك ناجحاً في الماضي وما هي طموحاتك المهنية في المستقبل. باستخدام هذه الطريقة، ستتمكن من تحديد النقاط التي لم تُستغل بعد. مفتاح النجاح هو استخدام مواهبك والاستفادة منها. تذكر أنه كلما مارست موهبتك أكثر، زادت عدد المواهب التي ستكتشفها لاحقاً. في الختام، اجعل موهبتك هي سر تميزك عن الآخرين، "الموهبة تخلق الاستمرارية، ولكن الاستمرارية لا تخلق الموهبة" – محمد عبدالوهاب.

ترتيب الأولويات

تُعتبر مهارة ترتيب الأولوبات من أهمِّ المهارات التي يحتاج إليها المرءُ في حياته عموماً، وهي من أكبر الصراعات التي تواجههنا في حياتنا اليومية، لأن كيفية تحديدها وترتيبها بشكل صحيح، يعني تحقيق المزيد من الوقت المحدود المتاح لدينا. فالحقيقة هي أن الكثير من العمل الذي نقوم به كل يوم لا يلزم فعله حقاً، على الأقل ليس على الفور. إن معرفة الطريقة الصحيحة لترتيب أولوباتك تساعد على استمرارية نجاحك، تكتسب بها مزيداً من الثقة بالنفس وكذلك ثقة الآخرين، تتخلص بها من ضغوطات التوتر و القلق التي تصاحب تعدد المهام. إن أحد الأركان الأساسية للإنتاجية تكمن في معرفة كيفية تحديد الأولوبات بناءً على أهميتها، والذي يساعد على إدارتنا للوقت بشكل جيد و كذلك التوازن بين العمل والحياة، فتحديد الأولويات يهتم بمعرفة المهام التي يجب القيام بها وترتيبها بناء على الأهمية، الأهم فالمهم. يمكنك البدء بكتابة قائمة مهامك اليومية أو الأسبوعية أو الشهرية على ورقة، فبهذا يمكنك معرفة جميع المهام الحالية و المستقبلية. من المفيد جداً أن تتعلم كيفية تحديد أولوبات لتحقيق أكبر قدر من النتائج التي تتطلع لها، حاول فصل المهام "العاجلة" عن المهام "الهامة". المهام العاجلة هي تلك التي تشعر أنك تحتاج إلى التفاعل معها على الفور، مثل قراءة الرسائل الإلكترونية أو إجراء أو الرد على المكالمات الهاتفية أو الرسائل النصية. في حين أن المهام الهامة هي تلك التي تساهم في تحديد رسالتك وقيمك وأهدافك الشخصية على المدى الطويل. هناك أربعة تقسيمات عندما تتعامل مع ترتيب الأولوبات، فهي إما أن تكون "عاجلة وهامة"، يجب عليك القيام بها في أقرب وقت ممكن. أو "مهمة ولكن ليست عاجلة"، يفضل أن جدولتها وتحديد متى ستفعل ذلك. أو "عاجلة ولكن ليست مهمة"، يمكن تفويضها إلى شخص أخر للقيام بها. أو "ليست عاجلة و لا هامة"، يمكن حذفها من قائمة المهام فوراً. على الرغم من الجهود المبذولة، قد ننتهى بقائمة ضخمة من المهام العاجلة والمهمة التي نحتاج إلى انجازها، في هذه الحالة، نحتاج إلى إيجاد طريقة للتعمق أكثر وايجاد أهميتها الحقيقية. يُنصح مع نهاية كل يوم عمل، بكتابة أهم ستة أمور تحتاج إلى انجازها غداً، لا تكتب أكثر من ستة مهام، فعند تحديدك لستة مهام (أو أقل) يومياً، يساعدك على وضع وترتيب أولوباتك بشكل صحيح. ختاماً، إن ترتيب الأولوبات بشكل صحيح هي أولى خطوات النجاح، وبها تضمن حياة رائعة. فاستمتاعك برؤية ما قمت بانجازه شعور رائع لا يوصف، "فالأشخاص لا يتغيرون إلا إذا تغيرت أولوباتهم".

كيف تتجنب القلق

القلق هو استجابة طبيعية لبعض الأحداث الغير مريحة التي نواجهها في الحياة، ومع ذلك، في بعض الأحيان قد يتطور ذلك إلى حد مزعج للغاية. في مثل هذه المواقف، يجب أن تتعلم كيف تتغلب عليه والعمل، قدر المستطاع، على إزالته، فالقليل من المعرفة تساعد في تجاوز الأوقات الصعبة. قد لا يكون الأمر سهلاً، لكن يمكن أن ترى تحسناً كبيراً في فترة قصيرة عند الاستمرار في المحاولة. بغض النظر عن مصدر القلق لدى كل شخص، فإنه يمنع الكثيرين من تحقيق ما يريدون وما يمكنهم القيام به. لا توجد طريقة أكثر إخفاقاً من أن تدع ذلك يدمر حياتك قبل أن تفعل شيئاً حياله. إذا لم تكن ملتزماً بإدارة مصادر قلقك بشكل جيد، فلن تكون قادراً أبداً على التغلب عليه، لأن القلق يحتاج مقاومته باستمرار حتى يفقد قوته. الخطوة الأولى هي إظهار الرغبة في تغيير الأمور التي تُسبب لك القلق. ستكون هناك بعض التحديات والقرارات الصعبة، بما في ذلك تقليل الوقت الذي تقضيه مع البعض وكذلك تجنب بعض الأنشطة، ولكن اعلم جيداً أن هذه التغييرات سيكون لها تأثير إيجابي على المدى الطويل. معرفتك لمصادر القلق مهم جداً، حاول معرفة المزيد عن ذلك. احتفظ بسجل مذكرات لتدوين ما يقلقك عند حدوثه، يمكنك محاولة وضع أهداف صغيرة قابلة للتحقيق لمواجهته، يمكنك أن تحمل معك قائمة بالأشياء التي تساعدك عندما تكون قلقاً. تأكد من أنك تمارس الرباضة بانتظام، فهذا يساعد على تحسين الحالة الذهنية والجسدية. عند ممارسة الرباضة، يقوم الجسم بإطلاق مواد كيميائية طبيعية في عقلك تعمل على تحسين الحالة المزاجية، هذه المواد الكيميائية، والمعروفة باسم الإندورفين، قوبة مثل بعض الأدوبة الرائدة. واحدة من أكثر المشكلات شيوعاً بين أولئك الذين يعانون من القلق هي أنهم يميلون إلى قضاء الكثير من الوقت مع أشخاص يخلقون مزيداً من القلق، حاول العثور على أصدقاء لا يسببون لك ذلك. من المهم أيضاً أن تشعر دائماً بالرضا عن نفسك، حتى أثناء معاناتك من أعراض القلق. ستحتاج أيضاً إلى المشاركة في بعض الأنشطة الممتعة والمثيرة والتي تجعلك سعيداً. القلق يجعل لديك الرغبة في أن تظل غير نشط، لكنك تحتاج إلى محارية هذا الشعور والبقاء مشغولاً، قدر الإمكان، إذا كنت ترغب في تقليله. إن الانشغال منذ اللحظة التي تبدأ فيها يومك حتى اللحظة التي تغفو فيها وقضاء الوقت مع أشخاص تحبهم قد يكون له تأثير قوي على القلق. أخيراً، تحتاج إلى أن تتعلم كيف تُغير أفكارك بشكل إيجابي، وأن تتصرف كشخص إيجابي. ستجد أنه إذا ما قمت بذلك لفترة طويلة بما فيه الكفاية، أنك تغلبت فعلاً على مصادر القلق الخاصة بك، قال الشيخ محمد الغزالي رحمه الله: " القلق لا يغير شئ، لكن الثقة بالله تغيركل شئ".

مع الوتيرة السريعة للحياة الحديثة، يساعد الصبر كثيراً في التحكم و التعامل مع الضغوطات اليومية من حولنا، وقد يكون مفتاحاً لحياةً أكثر سعادة. من حُسن الحظ أن العديد من تجارب الحياة تعلمنا بأن الصبر ممكن، يمكن للإنسان أن يتعلم ذلك إذا كان له دافع قوى، فالتعلم عملية تعديل في السلوك تعديلاً تقويمياً. الصبر يُعبر عنه بأنه "فن الانتظار الذكي"، الذي يزيد من مشاعر السعادة ويقلل من حدة التوتر والقلق ويخلُق حالة ذهنية أفضل وأكثر وضوحاً، وذلك من أجل اتخاذ قرارات مستقبلية صحيحة. لطالما أصبح الصبر "فناً ضائعاً" بين الناس، يمكن اعتباره مهارة، وليس سمةً موروثة. يتيح لك الصبر رؤية الأشياء الجيدة والإيجابية في الحياة، يساعدك على رؤية الخير في أي موقف وادراك القيم الحقيقية لمعنى التضحية. هل يمكن أن تتعلم التحلى بالصبر حتى لو لم تكن صبوراً من قبل؟ الجواب نعم. يمكنك تحويل نفسك من شخص شديد الانفعال، إلى انسان هادئ وعقلاني، إذا اتبعت الخطوات الصحيحة لذلك. إذا كنت تعانى من مشاكل حقيقية في الصبر، ابدأ ببساطة بكتابة ذلك على ورقة صغيرة في كل مرة تفقد فيها صبرك، هذه واحدة من أكثر الطرق فاعلية وهامة للسيطرة على الدافع، عن طريق التعلم لتصبح أكثر وعياً به، فبمجرد أن تدرك دوافعك، يمكنك عمل رد فعل بديل. عندما تصبح أكثر وعياً بفقدان صبرك، انتبه جيداً للأشياء التي تُحفزك على فقدان الصبر. حاول التأمل، لا يمكنك التأمل في وسط موقف محبط، عادةً، ولكن في كثير من الأحيان يمكن أن يساعدك التأمل في تعلم العثور على مركز للهدوء داخل نفسك، بمجرد أن تتعلم كيفية الذهاب إلى هذا المكان الهادئ، يمكنك الانتقال إليه عندما تبدأ في حالة الغضب. تذكر بأنه لا يوجد أحد مثالي، ويجب أن نستمتع بالحياة مع من تحب، ابتسم، اضحك، كن سعيداً. تُعد القدرة على إعادة صياغة موقف ما من خلال إعادة تقييمه من وجهة نظر مختلفة، طريقة جيدة لتعلم فن الصبر. إن معظم الأشياء التي تستحق الانتظار، تستغرق وقتاً أكبر للحصول عليها. إذا كنت في موقف غير مريح، فكن متيقظاً لأفكارك وردود أفعالك والتي قد ينفد صبرك من خلالها. أفضل طريقة لممارسة الصبر هي أن تجعل نفسك تنتظر، فقد أظهرت الدراسات أن انتظار الأشياء يجعلنا في الواقع أكثر سعادة على المدى الطويل. يبدو أن الصبر يُمثل مهارة يمكنك ممارستها وقد يؤدي ذلك إلى تحقيق فوائد لصحتك العقلية. في العلاقات مع الآخرين، يصبح الصبر شكلاً من أشكال اللطف و التعاطف والتسامح و التجاوز، ينطوي على تحمل البعض لتخفيف معاناة من حولنا. الصبر يساعد على تحمل عيوب الآخرين، وبالتالي إظهار المزيد من الكرم والرحمة والعطف. الطريق إلى النجاح رحلة طويلة، وأولئك الذين ليس لديهم صبر ويرغبون في رؤية النتائج على الفور قد لا يكونون على استعداد للسير فيه. إذا كان الصبر يمكن أن يقلل من إجهادنا اليومي، فمن المعقول بأنه يمكن أن يحمينا من الآثار الصحية الضارة الناتجة عن ذلك. عندما تلتزم قلوبنا بحق لكي نتحلى بالصبر، ستتعاون عقولنا، وتتخلى عن مقاومتها وتتخذ خطوات هادفة في سبيل تحقيق ذلك، قال ابن تيمية رحمه الله: "الصبر الجميل هو الذي لا شكوى فيه ولا معه".

السعادة

السعادة هي الشعور الذي يغمرك فرحاً وسروراً وبها تشعل فتيل الفرح في القلب وترى الدنيا بمنظور أجمل، والجميع بلا استثناء يبحث عنها ويتمنى تحقيقها في شتى مجالات الحياة. يختلف مفهوم السعادة من شخص لآخر، حسب ما تريدها و بالصفة التي تريد أن تراها، تتفاوت معايير السعادة مع اختلاف الطبيعة البشرية. فالبعض سعادته في جمع المال و العيش برخاء و التمتع بذلك، و ريما قد تكون السعادة للبعض هي إكمال التعليم و الحصول على أعلى المراتب العلمية، أو تقلُد بعض المناصب. تختلف الأسباب التي تؤدي إلى السعادة، لكن جميعها يشترك بأنه ذلك الاحساس الذي تشعر فيه بالراحة و الاستمتاع والطمأنينة. إن السعادة عبارة عن حالة نسبية تختلف مع اختلاف قدرات الأفراد وامكاناتهم ودوافعهم، الفرد يبحث عن تحقيق أمر من وجهة نظر شخصية أنها السعادة المثلى له، فالفقير سعادته في اقتناء ثروة، والمريض سعادته في استعادة صحته وعافيته، وقد يرى آخر أن سعادته في تميزه ونجاحه في عمله، كل شخص لديه القدرة على إجراء تغييرات صغيرة في السلوكيات والعلاقات والتي يمكن أن تساعد في وضعه في مسار لحياة أكثر سعادة. أظهرت الدراسات أن طريقة "تحدى أفكارك السلبية" لها تأثير كبير في التقليل من أعراض عدم الرضا و الشعور بالقلق، الهدف هو الانتقال من عقلية سلبية "أنا فاشل، مثلاً" إلى عقلية أكثر إيجابية "لقد حققت الكثير من النجاح في مسيرتي، هذه مجرد نكسة يمكن أن أتعلم منها وأتغير للأفضل". إن التفكير السلبي يحدث لنا جميعاً، لكن إذا تم التعامل معه ومعالجته بشكل صحيح، فإننا نتخذ خطوة كبيرة نحو حياة أكثر سعادة. كُن متفائلاً قدر الامكان وفي أغلب الأوقات، التفاؤل لا يعني تجاهل حقيقة الوضع الصعب بل التخفيف من وطأته. التفكير بشكل إيجابي واحاطة نفسك بالأشخاص الإيجابيين يساعد على تجديد شعورك للأفضل. التفاؤل، مثل التشاؤم، يمكن أن يكون مُعدِياً، فإمّا أن تكون متفائلاً دوماً، وامّا أن تكون متشائماً، لك الخيار في ذلك. السعادة تكمن في كيفية التعامل مع المشاكل و المعوقات التي تواجهنا، وليس في غيابها. لاتلتزم بفعل أنشطة مألوفة لديك، تعلم أمور جديدة بصفة دوربة فهذا يساعد على احساسك بالبهجة والفرح. لا تُصر على الحصول على الأفضل أياً كان، القناعة و الرضا بما تملك هما أساسان لبناء حالة من السعادة وبها ترى الحياة جميلة. خُذ الوقت الكافي للتفكير واتخاذ خطوات واعية لجعل حياتك أكثر متعة، فهذه الطريقة دائماً تنجح. بناء مهارات جديدة يساعد أيضاً على أن تكون أكثر سعادة، سوف يستغرق بعض الوقت والطاقة لكنه مفيد لعمل توازن بين الحياة و العمل. حاول أن تكون سبباً في نشر السعادة أينما ذهب، ولا تكن ممن يطمسها وراءه متى ذهب. ختاماً، إن السعادة هي أن تعيش كل يوم بأمل وعمل جديد، دون النظر للخلف إلّا للذكريات السعيدة، "لو كانت السعادة تعني الحياة بلا قلق، لكان المجانين هم أسعد الناس".

الحكمة

إذا كان هناك أمرٌ يطمحُ إليه الجميع والحصول على المزيد منه، فهي الحكمة بلا شك. يُشار إلى الحكمة على أنها سمة إنسانية فريدة تتشكل باستخدام تطور إدراكي وعاطفي متقدم يمكن تعلمه وقياسه. بمعنى آخر، الحكمة هي القدرة على إصدار أحكام وقرارات سليمة بناءً على الخبرة. الحكمة لا يمكن اكتسابها إلا من خلال التجربة، التعلم، ارتكاب الأخطاء، التطبيق، الإخفاقات، النجاحات. لا يجب الخلط بين الحكمة والذكاء، يمكنك أن تكون ذكياً، ولكن هذا لا يعني أنك حكيم. من أجل اتخاذ قرارات سليمة، من الأهمية بمكان أن تعرف نفسك أولاً، من أنت؟ما الذي يُحفزك؟ ما الأشياء التي تُفيدك أو تُؤذيك؟ ما يُهمك أكثر؟ هذه بعض الأمور التي يجب أن تعرفها جيداً قبل أن تتمكن من اتخاذ قرارات حكيمة. واحدة من أكثر الطرق فعالية لزيادة الحكمة هي أن تفعل الأشياء بالطريقة الصعبة. اجعل الأمر أكثر صعوبة على نفسك، لذلك سيكون عقلك قوةً للتفكير الإبداعي. تدرب على أن تكون مستمعاً جيداً، لا تتردد بطرح الأسئلة لمعرفة المزيد. تمنحك كل محادثة فرصّة للفهم بشكل أفضل وتوسيع آرائك، وبالتالي تصبح أكثر حكمة مع مرور الوقت. كُن متفتح الذهن، حاول التفكير من جميع الزاويا وابذل جهداً أكبر لفهم الأمور بعُمق أكثر. من السهل أن نُبني وجهات نظرنا على الخبرات المحدودة التي مررنا بها في الحياة، لكن هذه ليست الطريقة لاكتساب الحكمة. إذا كنت تخشى القيام بأمر ما، فربما هو الذي يجب أن تحاول القيام به لأنه من خلاله ستكتسب مزيداً من الشجاعة والثقة بالنفس. فكِر في الإيجابيات والسلبيات، مع الأخذ في الاعتبار خبراتك ونصائح الآخرين. لا تتردد بطلب المشُورة عند الحاجة إليها، ممن تثق فيهم جيداً. تعلم من أخطائك، حتى القرارات المدروسة بعناية قد ينتهى بها الأمر إلى أن تكون قرارات خطأ. ابدأ بالاعتراف بأخطائك، ثم استخدم تلك الأخطاء كفرص للتعلم. عندما نرتكب أخطاء، نتعلم بشكل أسرع وبشكل دائم. في كل مرة يكون لديك تجربة جديدة، انظر إلى النتائج الجديدة التي يمكنك تطبيقها في المرة التالية التي تواجه فيها موقفاً مشابهاً. الحكمة تكمن في التوازن بين المصلحة الذاتية ومصالح الآخرين. لا تبني آرائك على ما يعتقده الآخرون. الحكمة لا ترتبط بعمر محدد أو مستوى ذكاء معين، هي تعتمد على طريقة التفكير بشكل مدروس بعناية من التجارب التي تمر بها. الحكمة تتطلب التفكير الناقد والنظر بتأنى على المدى الطويل. إذا طُلبت منك النصيحة، ابذل قُصارى جُهدك لتوجيه الطرف الآخر في الاتجاه الصحيح، قدر المستطاع. لطالما يستخدم الحكماء المزج بين كلاً من الحقيقة والمنطق للتوصل إلى أفضل القرارات الممكنة. لطالما جادل عظماء الفلاسفة بأن العواطف تتفاعل مع العقل عند اتخاذ القرارات، حاول الفصل بينهما قدر الإمكان. الصبر فضيلة وقيمة، مارس الصبر حتى تُعطى لنفسك فرصة لجمع المعلومات ووزن جميع خياراتك بشكل صحيح. يعترف الشخص الحكيم بأنه لا يعرف كُل شيء، يقبل أن الآخرين مؤهلون وأكثر دراية منه، دون خجل. قال سقراط، "الحكمة الحقيقية الوحيدة هي معرفة أنك لا تعرف شيئًا". أخيراً، تذكر دائماً بأن الحكمة خيرٌ من الثراء، يقول الله عز وجل: "يُؤْتِي الحِكْمَةَ مَن يَشَاءُ وَمَن يُؤْتَ الحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْراً كَثِيراً وَمَا يَذَّكُّرُ إلاَّ أُوْلُوا الأَلْبَابِ".

الحظ الحسن

الحظ يمكن أن نبتكره بأفكارنا وسلوكنا وطريقة تصرفاتنا، وكذلك عن طريق الاستفادة من الفرص المتاحة لدينا وكيفية استغلالها جيداً. بالنسبة للبعض، الحظ الجيد يأتي بشكل طبيعي، والبعض قد يُعانى من ذلك. حتى الأشخاص الأكثر حظاً ليسوا كذلك طوال الوقت، ومع ذلك، يمكنك إمالة الاحتمالات لتكون في صالحك. التفاؤل هو مفتاح الحظ الذي سيدفعك تجاه الفرص الممكنة المناسبة لك، وهو ما يجعلنا نمضى قُدماً باتجاه أهدافنا في الحياة. إذا كنت تفعل ما تقوم به دائماً، فستحصل على ما تحصل عليه دائماً، فلن يكون هناك أي جديد يُذكر. أما إذا كنت من أولئك الذين يتحلون بالصبر والمثابرة، ايجابيون، يقضون مزيداً من الوقت مع الآخرين، يخوضون تجارب جديدة، فهذا يساعد على جلب الحظ الحسن. في العادة، عندما تصبح الأمور صعبة، يكون أمامك خياران لا ثالث لهما: إما أن تنسحب أو أن تستمر، في هذه الحالة، ذوي الحظوظ الجيدة يكونوا مرنون للغاية في التعامل في مثل هذه الحالات. دائماً ما تكون هناك علاقة بين حُسن الحظ وبين اتخاذ القرارات الصحيحة في الحياة. في بعض الأحيان يمكن أن يكون الفشل ضرية حظ رائعة. كونك محظوظاً هو حقاً انعكاس للخيارات التي تتخذها. التجارب والخبرات المكتسبة في الحياة لا تستند إلى الحظ، ولكن من خلال العمل الجاد والمثابرة. التحلي بالصبر أمر حيوي، حيث أن النجاح لن يُولد بين عشيةِ وضُحاها، إضافة إلى ذلك تحتاج إلى الشجاعة لاغتنام الفرص. كُن منفتحاً دائماً على الأفكار الجديدة، قل"نعم" ولا تخاف من الفشل، وفي النهاية، ستحضى بما تريد. إذا كنت من الأشخاص الذين ينظرون إلى الجزء المليء من الكأس، ولا ينظرون للجزء الفارغ، فأنت تمارس بالفعل التفكير الإيجابي. قال جورج كليمنت ستون، "مهما كان تصور العقل الذي يمكن أن يتخيله الإنسان، فيمكنه تحقيقه". إن مساعدة بعضنا البعض يزيد من حظوظ المجتمع بأكمله. يُعرف الأشخاص المحظوظون أن خططهم قد لا تنجح دائماً، وهم حريصون على عدم السماح لأنفسهم بالاسترخاء. تعلم أكثر من خلال الاستماع أكثر من التحدث، فعندما تستمع، يمكنك مراقبة المزيد ورؤية المزيد ومعرفة المزيد، من الصعب عليك أن تضع نفسك في مأزق عندما تبقى فمك مغلقاً. خُذ بعض المخاطر وكُن على استعداد لقبول ما قد يأتي، سواء كان جيداً أو سيئاً، وتعامل مع كليهما في حال حدوث أحدهما بعقلانية. توقع الأفضل، واعرف كيف تتعامل مع الأسوأ عند حدوثه. ختاماً، من يحالفه الحظ دائماً هو من يرى الحياة على حقيقتها، ويفعل كل ما في وسعه ليكون مرناً وملتزماً ومتفائلًا قدر الامكان، قال الشيخ ابن باز رحمه الله: "فمن رزقه الله الاستقامة أو يسر الله له ما يحبه فهو من حسن الحظ الذي يسره الله له".

كيفية تعزيز الثقة بالنفس

الثقة بالنفس تكمُن في استخدام القدرات والمهارات والإمكانات الذاتية وتوظيفها في حل المشاكل والمعوقات. عندما تزيد الثقة بالنفس، ستكون أكثر قدرة على ايجاد الحلول المناسبة، ستعمل بشكل أفضل عندما تشعر بذلك. لحسن الحظ، يمكن تطبيق بعض الاستراتيجيات لتعزيز وتقوية الثقة بالنفس والمحافظة عليها. توقف عن مقارنة نفسك مع الآخرين، إن التفكير فيما عند الآخرين من شأنه أن يُقوض ثقتك بنفسك، "المقارنة هي اللص الذي يسرق الفرح" - ثيودور روزفلت. أفضل طريقة لاكتساب الثقة هي العمل، فهو المفتاح للتطوير والتحسين. تدرب على مواجهة مخاوفك التي تنبع من قلة الثقة بالنفس. ابحث عن فرص لتكريم ومكافأة نفسك، حتى مع أصغر النجاحات. الكثيرين يشعرون بالإحباط من قدراتهم لأنهم يضعون لأنفسهم أهدافاً يصعب تحقيقها، ابدأ بتحديد أهدافاً صغيرة يمكنك الفوز بها بسهولة، يمكنك بعد ذلك المضى قدماً لتحقيق أهداف أكثر صعوبة. بدلاً من التركيز فقط على قوائم "المهام"، حاول قضاء بعض الوقت في التفكير في قوائم "كيف تنجز المهام". بدلاً من التركيز على نقاط الضعف الخاصة بك، تطوع لإرشاد أو مساعدة أو تعليم الآخرين، وسترى ثقتك بنفسك تزداد تلقائياً. تعلم قول كلمة: لا، حتى يحترم الآخرين حدودك الشخصية. إذا لزم الأمر، خذ دروساً حول كيفية أن تكون أكثر حزماً، تعلم أن تحارب من أجل ما تربد. كلما زادت السيطرة، كلما زادت ثقتك بنفسك. عليك أن تتعلم كيف تكون على دراية بالتحدث بثقة عالية عن نفسك والأفكار التي لديك. تعرف على نفسك جيداً، توغل بعمق، وفي النهاية ستخرج بثقة أكبر. من الصعب أن تكون واثقاً بنفسك إذا كنت لا تعتقد أنك ستحقق نتائج جيدة في شيء ما، تغلب على هذا الشعور من خلال إعداد نفسك قدر الإمكان. فَكِر في الحياة كامتحان، واستعد لذلك جيداً. تحدث ببطء، لأن هذا يُظهر الثقة بالنفس. الشخص الذي يشعر بأنه لا يستحق الاستماع إليه سيتحدث بسرعة، لأنه لا يريد أن يُبقى الآخرين ينتظرون شيئاً لا يستحق الاستماع إليه. يُعد التركيز على الحلول بدلاً من المشاكل أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها من أجل بناء الثقة. يُعد تمكين النفس بشكل عام أحد أفضل الاستراتيجيات لبناء الثقة بالنفس. يمكنك القيام بذلك بعدة طرق، ولكن واحدة من أكثر الطرق المؤكدة هي من خلال المعرفة وبناء الكفاءة والاستعداد. إن القيام بعمل ما، أياً كان، يكون دائماً أفضل من عدم القيام بأي شيء اطلاقاً. بالطبع، قد يؤدي ذلك إلى أخطاء، لكن الأخطاء جزء من الحياة، هكذا نتعلم. بدون أخطاء، لن نتحسن أبداً. قم بعمل قائمة بكل الأشياء التي تفتخر بها في حياتك، احتفظ بها قرببة منك، عندما تنخفض الثقة، اسحب القائمة واستخدمها لتذكير نفسك بكل الأشياء الرائعة التي قمت بها. تذكر دائماً بأن الثقة مبنية على الإنجاز. كلما حققت أهدافاً صغيرة أو كبيرة، سوف تشعر بتحسن كبيراً في نفسك. أفعالك وقراراتك تحدد شخصيتك، اسأل نفسك ما الذي تطمح أن تفعله، وقم به، حدد أهدفك ثم امض لها. "الثقة بالنفس معركة ضدكل مضاعفات الهزيمة" - أنيس منصور.

التعامل مع الفشل

الخوف من الفشل هو أحد أصعب الحالات التي يمكن أن تسبب الرعب حتى في أكثر الناس ثقةً بالنفس. الفشل هو جزء أساسي من الحياة، مع ذلك، الجميع يكرهه. عند خوضك لهذه التجربة، يتطلب منك معرفة الأسباب التي أدت إلى ذلك، كيف تم ذلك، ماهي الدروس المستفادة. انظر إلى الفشل باعتباره نقطة انطلاق ضرورية على طريق النجاح. كلما فشلت، كلما تعلمت ما يجب القيام به لتحقيق النجاح. لا تحاول تجنب الشعور بالسوء بعد الفشل، فهذا من شأنه أن يساعدك على العمل بجد لإيجاد أفضل الحلول مستقبلاً، لا مانع أن تشعر بالضيق لبُرهة من الوقت. عندما تفكر في إخفاقاتك، ابحث عن التفسيرات، وليس الأعذار. حدد الأسباب التي أخفقت فيها واعترف بما يمكنك القيام به بشكل مختلف في المرات القادمة. لا تسمح لنفسك بالتأمل والتعمق في كل الأشياء التي حدثت بشكل خاطئ. بدلاً من ذلك، فكر فيما ستفعله بشكل مختلف إذا واجهت ذلك مرة أخرى، قم بجمع المعلومات التي اكتسبتها واجعلها بمثابة درس تستفيد منه. في الواقع، إذا سألت أولئك الذين تميزوا من خلال إنجازاتهم، فسيخبرونك أن الفشل كان عامل تمكين حاسم لنجاحاتهم. أحد أسباب عدم تحقيق الكثير من الناس لنجاحهم المنشود في الحياة هو الخوف من الفشل، كن شجاعاً لخوض التجربة. إذا فشلت، فأنت تفهم الطريقة التي لا تنجح، وستحصل على فرصة لتجربة شيءٌ جديد. يجب أن تكون قادراً على مواجهة أصعب العقبات والإخفاقات وكيفية التعامل معها. الفشل هو فرصة عظيمة لإعادة تقييم وضعك. يجب أن تسأل نفسك لماذا فشلت، وكيف تشعر حيال ذلك وماذا يجب أن تفعل بعد ذلك. من السهل اتخاذ القرارات العاطفية فور حدوث شيء سلبي. القيام بذلك غالباً ما يكون ضاراً، تمهل في قراراتك. الفشل جزء من الحياة وبقدر ما يبدو صعباً حينها، ثق تماماً بأن كل شيء سينتهي أخيراً بخير. اسمح لنفسك بارتكاب أخطاء، إذا لم ترتكب أخطاء، فلن تتعلم. بمجرد أن تعرف ما تريد القيام به، تحرك نحو أهدافك. سوف تسقط، سوف تفشل. وفي النهاية، سوف تحصل على ماتريد. تذكر أنه يمكنك إنجاز أي شيء إذا كنت على استعداد للفشل، أكثر الأشخاص نجاحاً يفشلون أكثر من غيرهم. في بعض الأحيان، لا يتعلق الأمر بمدى صعوبة تقطيع الأشجار، فقط بمدى حِدة الفأس. قم بتزويد نفسك بالمهارات اللازمة لتحقيق ما تصبوا إليه. اكتشف أفضل الطرق للتعامل مع التوتر والمشاعر السلبية الأخرى التي تصاحب الفشل والنكسات، بشكل عام. واحدة من أفضل الطرق للتنبؤ بنجاحك هي النظر إلى قدرتك على معالجة الفشل. الناجحون يتعاملون مع الفشل دون أي ضجة لا مبرر لها، تعلم ذلك جيداً. "سقوط الانسان ليس فشلاً، ولكن الفشل أن يبقى حيث سقط" - توماس أديسون.

الإفراط في التفكير

الجميع لديه القدرة على التفكير، لكنّ البعض يفعلُ ذلك بشكلِ مبالغٌ فيه. نحن نفكر فيما "يجب فعله"، وما "لا يجب فعله"، وما الذي سيكون "الأفضل" لنا ولَّجميع من حولنا. التفكير أداةُ فعالة، عوضاً عن استخدامها لأوقات طويلة، استخدمها عندما تحتاج إليها فقط. الإفراط في التفكير ليس مزعجٌ فحسب، بل يمكن أن يَزيد من خطر الإصابة بأكثر المشاكل الصحية والعقلية شيوعاً اليوم. على الرغم من أن الجميع يُفكر في كثيرٍ من الأمور بين الحين والآخر، إلا أن البعض لا يمكنهم أبداً تهدئة أفكارهم المقلقة الجامحة. القلق ينطوي على توقعات سلبية، كارثية في كثير من الأحيان، حول المستقبل. قد لا يكون السؤال هو كيف تتوقف عن الإفراط في التفكير، ولكن في كيفية تغيير لحن أفكارك. الوعى هو الخطوة الأولى لبداية التغيير، قبل أن تتمكن من البدء في التغلب على عادة الإفراط في التفكير، عليك أن تتعلم كيف تكون على دراية تامة بذلك عندما يحدث. في كثير من الحالات، يكون الإفراط في التفكير سببه الخوف من أمرِ ما. بدلاً من ذلك، ابدأ في تصور أن الأمور يمكن أن تسير على ما يرام وحافظ على ذلك في عقلك. ابدأ بالإنتباه إلى طريقة تفكيرك واهتم بذلك كثيراً. اكتب الأشياء التي تثير قلقك وتزعجك على ورقة، مزقها وامضي قُدماً. حاول جاهداً على تجنب الأفكار السلبية والقلق والتوتر وتحويله إلى شيء مفيد وفعال. ممارسة التأمل الذهني يمكن أن يساعدك على معالجة أفكارك والتفاعل معها بهدوء أكبر. احصل على مخزون من التصريحات الإيجابية على أهبة الاستعداد، مثل "أنا أبذل قصارى جهدي" أو "لدي القدرة على تخطى ذلك". من السهل جداً الوقوع في فخ التفكير في الأمور الصغيرة، الغير مهمة، في الحياة. لذلك عندما تفكر في أمر ما، اسأل نفسك: هل هو مهم حقاً؟ هل يستدعي أن يشغل حيز من تفكيري؟ هذا يساعدك على التوقف عن التفكير فيه وتسخير طاقتك ووقتك على أمر آخر يُهمك فعلاً. إن إدراك الواقع الحقيقي الذي تعيشه هو أمرٌ مهم لكسر عادة الإفراط في التفكير. عندما تبدأ بالتفكير، قم بتغيير مكانك. هناك قاعدة تقول أنه كلما حاولت الابتعاد عن التفكير في أمر ما، كلما استمر ظهوره، حاول وضع أنسب الحلول لتجنب ذلك. وجود الآلية المناسبة الخاصة بك هي وسيلة جيدة لتوجيه طاقتك إلى الحالة الإيجابية. عندما تمنح نفسك الكثير من الوقت لاتخاذ قرار ما، كلما زاد حيز التفكير فيه. حدد لنفسك مهلة زمنية للتفكير قبل اتخاذ أي قرار، اضبط ذلك الوقت حسب حجم القرار. إن جدولة "وقت التفكير" مفيد للمشاكل الأصغر أيضاً. اعلم أنه لا بأس في ارتكاب الأخطاء، وأنك في كثير من الأحيان ستتعلم وتنضج. وجدت دراسة استغرقت ٨٠ عاماً في جامعة هارفارد أن العلاقات الجيدة تُبقى الناس سعداء وأكثر صحة. في الختام، لطالما يجعل الإفراط في التفكير الأمور أسوأ بكثير مما هي عليه على أرض الواقع، حاول تجنب ذلك بشتى الطرق، "التفكير الكثير سوف يدمر مزاجك، تنفس واترك كل شي يذهب" - بنجامين فرانكلين.

الاستغلال الأمثل لأوقات الفراغ

في خِضم الحياة وضجيجها، يكون الحصول على وقت فراغ بمثابة نِعمة لا تُقدر بثمن. تُشير إحدى الأبحاث إلى أننا نحتاج إلى سبع ساعات كاملةً يومياً كوقت للفراغ. قد تحتاج أكثر أو أقل، ولكن المهم هو أن يكون لديك عدد ساعات مستهدفة يتم استغلالها بالشكل الصحيح. تأكد من أن وقت فراغك يحظى بأولوبة عالية مثل الأولوبات الأخرى. حدِدّ ما تُربد فعله خلال هذا الوقت، وقت الفراغ ليس وقتاً للخُمُول. استغل هذه الأوقات في الأنشطة التي تستمتع بها والتي من شأنها أن تعمل على تحسين جوانب من حياتك الشخصية وعلاقاتك الاجتماعية. إن ممارسة الرياضة مهمة للصحة البدنية والعقلية. فهي تُخفف من التوتر، تزيد من القدرة الإبداعية، تجعلك تُفكِر بطريقة أكثر وضوحاً. سوف تبدو أفضل وتشعر بتحسن، مما يمنحك ثقةً أكبر. اختر نشاطاً إبداعياً لا يتضمن أي أهداف، شيءٌ تستمتع به، غالباً ما يُنظر إلى الإبداع على أنه يحتوي على أفكار جيدة. بالإضافة إلى ذلك، فإن العثور على هواية والاستمتاع بها يساعد كثيراً على البقاء في حالة مزاجية جيدة. القراءة مهارة حياتية، الناجحون لا يتوقفون أبداً عن قراءة الكتب. الأشخاص الأكثر نجاحاً في العالم هم الذين لا يتوقفون عن التعلم أبداً. العمل التطوعي، بغض النظر عن كيفية القيام به، أمرٌ مُحبب ومفيد لك وللمجتمع. يُدرك المهتمون بالنجاح بأهمية رد الجميل للمجتمع، والشعور بالسعادة حيال ذلك. يمكنك دائماً البدء في تعلم مهارة جديدة، تحتاج منك إلى تحديد ماذا تربد أن تتعلم. غالباً ما نعتقد أن أوقات فراغنا هي مجرد ساعات ضائعة، في حين أن هذه المدة الثابتة من التوقف هي ما يساعدك على إعادة شحن الطاقة الايجابية لديك. قُم بجدولة أوقات فراغك وتخصيص وقت لعائلتك وأصدقائك المقربين. عندما تقوم بجدولة وقت فراغك، فهذا يَفرض عليك التفكير في حياتك وما يجب أن تكون عليه أولوياتك. معرفة متى يكون لديك وقت فراغ يعني أيضاً معرفة أفضل طريقة لقضاء ذلك الوقت المحدود لديك. حاول الاستفادة من وقت فراغك في التعلم، وسوف يُساعدك ذلك مِهنِياً وشخصياً. قُم بإنشاء قائمة قراءة في أوقات الفراغ والعودة إليها في كل مرة تستغل فيها بضع ساعات. الكتابة طريقة ممتازة لقضاء بعض الوقت، قُم بذلك من أجل المتعة ولصقل مهاراتك في الكتابة ورعاية إبداعك. يَجِدُ الكثير من الناس أن الطهي نشاط إبداعي يؤدي إلى تخفيف الضغط. سواء كنت طباخاً مُحنكاً أو مُبتدئاً، يمكن أن يكون الطهي تجربة مُبهجة. قُم بعمل قائمة بالأشياء والمهارات والأنشطة التي تريد إنجازها وتأكد من التحقق منها واحدة تلو الأخرى في كل مرة يكون لديك وقت فراغ. إذا كنت لا تقضى وقت فراغك هكذا، فهذا لا يعني أن ليس لديك فرصاً للنجاح. ومع ذلك، يمكن أن يؤدي تطبيق بعض هذه الاستراتيجيات إلى تحسين قدراتك وتحسين تفكيرك وتوسيعه إلى مستويات تزيد فرصك في النجاح واستغلال الفرص بشكل صحيح. ابدأ في تطبيق ذلك وقد تتفاجأ من النتائج. "القدرة على ملء وقت الفراغ بذكاء، أعلى مستوى من الثقافة الشخصية" - برتراند راسل.

أعداء النجاح

طريق النجاح رحلة وليست وجهة من السهل بلوغها، فيها الكثير من التحديات التي قد لا تُمكِنُك من الوصول إلى ما تريد. يجب عليك إدراك العقبات التي قد تواجهها على طول الطريق حتى تتمكن من مواجهتها. لسوء الحظ، لا يدرك البعض أن هناك الكثير يمكن فعله، وأن هناك دائماً من هو مستعد للعمل أكثر منك حتى يحقق مالديك وأكثر. تذكر أن المنافسة أمر مشروع وضروري للنجاح. إن الغرور هو من أشد أعداء النجاح فتكاً بصاحبه، فهو يمنعك من رؤية الصورة كاملةً وبالتالي يزيد من فرص الفشل لديك. من المهم أن تظل متواضعاً، ولا تنظر أبداً إلى الآخرين بنظرة فيها ذرة من الكبرياء أو تبدأ فيها بالتفكير في نفسك أكثر من المحيطين بك. الكبرياء هو عدوٌ صامت ولكنه قوي يمكن أن يعيقك في كثير من الأمور. التسرع في اتخاذ القرارات هو عدو آخر، حاول التعامل بحكمة وهدوء مع المواقف التي تواجهها والظروف من حولك. عندما تتعامل مع تحديات جديدة وعقبات أكبر، يجب أن تصدق أن لديك بالفعل ما يلزم لتحقيق وبلوغ ذلك. لا تدع المشككين يمنعونك من فعل ما تريد. إذا تركت آراء الآخرين تؤثر على قراراتك، فلن تحقق السعادة والنجاح التي طالما حلمت بها. بالتأكيد، سوف تواجه الكثير من الانتقادات والإخفاقات على طول الطريق، لكنها كلها جزء أساسي من رحلتك. سوف تجعلك أقوى مما كنت عليه عندما بدأت أول مرة. لا تخجل من الفشل، لطالما سيساعدك على بناء الثقة والشجاعة لمواصلة المحاولة. هناك شيء يفتقر إليه الكثير من الناس وهم بحاجة إليه، وهو الوعى الذاتي. إن الوعى بالذات، يعنى معرفة ما الذي تُجيده، والاعتراف بأنه لا يزال هناك العديد من الأشياء التي لم تتعلمها بعد. يجب أن تكون قادراً أولاً على فهم نفسك بشكل أفضل. عدم وجود الحافز وعدم الحماس هما من الأسباب الرئيسية للفشل. في بعض الأحيان، نفقد دوافعنا لأننا نشعر بالارتباك أو الإرهاق عندما نواجه مهمة صعبة. لذلك نبدأ في إغفال أهدافنا طويلة الأجل. من المهم دائماً أن يكون لديك رؤية حقيقية وأن تقوم بإعادة تقييم أهدافك. إذا كانت رغبتك في النجاح متجذرة بشكل سلبي، فأنت فقط تُجهز نفسك للفشل. وإذا وصلت إلى النجاح، فلن تكون سعيداً أبداً. يلعب الأشخاص الذين يحيطون بك دوراً كبيراً في نجاحك، أحط نفسك بمن هم أهلٌ لذلك. من أجل الحصول على ما تريد، عليك أن تكون مستعداً للمعاناة و التضحية، تعود على ذلك. عدم التخطيط الجيد، يؤدي إلى الفشل، بغض النظر عن مقدار الجهد المبذول. ابدأ بخطوة، وحاول إتقان كل شيء لاحقاً. أن تكون واثقاً من نفسك هو مطلب مهم للنجاح، انعدام الثقة يعني عدم اتخاذ خطوات نحو النجاح، ثق بنفسك ولكن ليس بشكل مفرط. النجاح صديق المخاطر، وهذه المخاطر تنشأ مع المسؤوليات. عدم تحمل المسؤولية هو عدم الرغبة في النجاح واحتضان الفشل. ختاماً، حاول أن تكون رغبتك في النجاح أكبر بكثير من خوفك من الفشل، "مفتاح النجاح هو تركيز عقولنا الواعية على الأشياء التي نربدها وليس الأشياء التي نخافها" – براین ترایسی.

الاحترام

الاحترام هو أحد أكثر المشاعر الإنسانية النبيلة والذي يُمثل انعكاس مباشر لكيفية التعامل مع الآخرين ويُعد من أهم مقومات نجاح العلاقات مع الآخرين واستمرارها، وهو أمر مُكتسب يحتاج إلى إرادة ومعرفة بمقوماته ويستغرق بعض الوقت، فالجميع "بلا استثناء" يرغب في أن يحوز على احترام وتقدير الآخرين، لكن ليس من السهل أبداً الحصول على ذلك نظراً لاختلاف طباع الناس. الاحترام يمكن اكتسابه بالأفعال والأقوال و بخاصة عند المواقف الهامة، وللحصول عليه، يجب أن تكون جديراً به، إذا كنت لا تحترم نفسك، فسيصعب عليك احترام أي شخص آخر، لذلك كل شيء يبدأ باحترام الذات. يجب أن تكون صادقاً مع نفسك ومع الآخرين، إن معرفة وممارسة الأخلاق الحميدة والسلوك المناسب سيجعلك تشعر بالرضا عن نفسك، وفي المقابل، يحترمك الآخرون بسبب سلوكك السليم وتعاملك الجيد تجاههم. جزء من كونك شخصاً محترماً ينطوي على تحمل مسؤولية أفعالك، تماماً مثلما تفعل مع نفسك، عندما تُظهر الاحترام للآخرين، ستجعلهم يشعرون بالرضا، بشرط أن يكون هذا أمراً يستحقونه فعلاً. أحد أفضل الطرق لإظهار الاحترام لشخص ما هو الاستماع جيداً إلى وجهة نظره، من الطبيعي أن لا نتفق دائماً مع بعضنا البعض حول كل موضوع يتم نقاشه "وبجب ألا تتبني وجهة نظر لا توافق عليها"، ولكن يجب أن نسمح لبعضنا البعض بأن يكون لدينا آراء خاصة وأن نعبر عنها، بغض النظر عما إذا كنا نتفق أم لا. قد لا نجد حرجاً في منح بعض الناس قدراً أكبر من الاحترام، يجب أن تكون لطيفاً ومهذباً للجميع، لا شك في ذلك، ولكن لأسباب واضحة، فإن البعض يستحق ببساطة المزيد من الاحترام أكثر من الآخرين. خذ وقتاً لإظهار تقديرك وامتنانك لمدح من هم يستحقون ذلك، فذلك لا يجعل الشخص الآخر يشعر بالتحسن فحسب، بل ستشعر أنت أيضاً بالارتياح. الجميع يُقدر الشخص الذي يرغب في الاستماع إليهم ويظهر اهتماماً حقيقياً تجاههم. إذا كنت تحترم وقت الآخرين، فسوف يحترمون وقتك، وهذا يشمل عدم التأخر عن المواعيد، وعدم التحدث عن أشياء عديمة الفائدة وقت الاجتماعات. يجب أن تحترم الآخرين، حتى لو كنت لا تُحبهم، فكل شخص لديه سمات مرغوبة وغير مرغوب فيها، أدرك هذا جيداً وحاول تطبيقه. لن تكون دائماً على صواب ولن تكون الأفضل في كل شيء، كل شخص تقابله يمكن أن يعلمك شيئاً، الثقة لا تأتى من مكان أنت فيه الأفضل، الثقة الحقيقية تأتى من فهم التواضع، وأن كل شخص لديه شيء فريد، بما فيهم أنت. يمكنك أن تكون مصدر إلهام من خلال التحدث مع الآخرين عن مشاعرك وأهدافك وطموحاتك، يمكنك أن تكون مصدر إلهام كذلك من خلال تشجيع الآخرين المستمر وعلى متابعة أحلامهم وأهدافهم واظهار أن لديك إيماناً بهم. يتمتع الأشخاص الذين يتمتعون باحترام كبير بآراء قوية حول العديد من الموضوعات والكثير من الأفكار حول كيفية تحسين الأشياء للأفضل. في بعض الأحيان تحتاج إلى التوقف عن التحدث والاستماع، لا يتم احترام الأشخاص الذين يتحدثون إلى بدون توقف، تجنب الحديث عن نفسك طوال الوقت، استمع بصدق إلى الناس وحاول فهمهم، إن قضاء بعضاً من الوقت في التفكير قبل أن تتحدث، دائماً ما يحظى باحترام وتقدير الآخرين. باختصار، "اعطوا الاحترام، لكي تكسبوا الاحترام".

الاستعداد للمقابلات الشخصية

تُعد المقابلة الشخصية جزءاً مُهماً من عملية البحث عن وظيفة، كُلما قُمت بالإعداد بذلك بشكل جيد، كُلما زادت فرصك في اجتيازها بتميُّز. في هذا المقال سأقوم بتسليط الضوء بأهم الإرشادات و النصائح الخاصة بذلك. لأداء أفضل ما لديك، من الضروري أن تنام جيداً في الليلة السابقة لموعد المقابلة، وبالطبع لا تنس ضبط المنبه للاستيقاظ مبكراً. جُزء مهم من التحضير للمقابلة هو أن تأخذ الوقت الكافي لمراجعة الوصف الوظيفي بناءً على الاعلان المنشور، ضع في اعتبارك ما تبحث عنه الجهة المُعلنة في المرشح لهذه الوظيفة. قُم باعداد قائمة بالمهارات والصفات المهنية والشخصية المطلوبة والتي تعتبر أنها ضروربة لهذه الوظيفة. سيساعدك هذا التحضير في الاستعداد للإجابة على أسئلة المقابلة الخاصة بالوظيفة وتحديد ما إذا كان لديك المعرفة والمهارات والصفات اللازمة لذلك أم لا. من المهم كذلك أن تعرف، قدر الإمكان، ليس فقط عن الوظيفة، ولكن أيضاً عن الجهة المُعلنه عن الوظيفة، فهذا جزء مهم من التحضير للمقابلة. تحقق من الموقع الالكتروني للجهة، وتحديداً صفحة "من نحن". خُذ الوقت الكافي للتدرب على الإجابة عن أسئلة المقابلة التي رُيما ستُطرح أثناء المقابلة. سيساعدك هذا في منحك فرصة لإعداد الإجابات وممارستها. كُن مُستعداً للإجابة على أسئلة المقابلة المتكررة والشائعة مثل: تحدث عن نفسك؟ ما هي نقاط ضعفك وقوتك؟ لماذا تريد الانضمام لنا؟ ما هي أهدافك المستقبلية؟ لماذا تريد أن تغادر وظيفتك الحالية؟ ما الذي يُميزك عن باقي المرشحين؟ ما الراتب الذي تبحث عنه؟ ماهي أهم إنجازاتك؟ بالإضافة إلى ذلك، كن على استعداد للإجابة على الأسئلة الأخرى التي يُمكن أن يُطلب منك الإجابة عليها. تدرب على إجراء مقابلة مع صديق أو أحد أفراد أسرتك في وقت مبكر وسيكون الأمر أسهل بكثير عندما تكون في المقابلة الفعلية. من المهم معرفة ما يجب إحضاره وما لا يجب إحضاره وقت المقابلة. تتضمن العناصر التي يجب إحضارها على نسخ إضافية من سيرتك الذاتية، قائمة من المراجع، قائمة من الأسئلة التي ترغب طرحها على الشخص الذي يجري المقابلة، وشيءٌ ما للكتابة عليه. من المهم أيضاً معرفة ما الذي يجب عليك عدم إحضاره، بما في ذلك إيقاف تشغيل هاتفك المحمول، تناول فنجان من القهوة أو الصمغ أو أي شيء آخر لا يُفضل أن يكون معك في هذا الوقت تحديداً. يجب عليك دائماً أن تستقبل من تقابله بابتسامة ودية ومصافحة حازمة وبكل سرور وحماس. خلال المقابلة، استخدم لغة الجسد والاتصال بالعين. كن منتبهاً وأبدو مهتماً. كلما زاد انطباعك الإيجابي، كلما كان ذلك أفضل. أثناء المقابلة، يكون الحرص على الاستماع الجيد بنفس أهمية الإجابة عن الأسئلة. إذا كنت لا تهتم، فلن تكون قادراً على تقديم اجابة جيدة. من المهم أيضاً عرض مؤهلاتك وخبراتك بطريقة تثير الإعجاب. لا بأس في أن تصل ١٠ دقائق مبكراً عن موعد المقابلة، ولكن ليس أكثر من ذلك. بخلاف ذلك، قد لا يكون القائم بإجراء المقابلة جاهزاً لك. إذا كنت ستتأخر، فاتصل لإبلاغ القائم بإجراء المقابلة بذلك. يُعد التجهيز الجيد للمقابلة الشخصية حجر الزاوية في تميزك وزيادة فرصك للحصول على وظيفة. امنح نفسك أفضل فرصة ممكنة للنجاح عن طريق الاستعداد الجيد، إعداد إجاباتك، التفكير بعناية في قيمك وأهدافك، معرفة المهارات الخاصة بك، "وفي الصبر مشقةٌ يعقبها فرحٌ جميل".

قوة الذكاء الاصطناعي

يُشير الذكاء الاصطناعي "Artificial Intelligence (AI)" إلى قدرة البرامج الحاسوبية و الآلات على التفكير والتعلم للقيام بمهمات مُحددة "بسيطة كانت أو معقدة"، وذلك بكفاءة عالية للغاية. من أبرز مميزات الذكاء الاصطناعي أنه يزيل الأخطاء البشرية من مهامه لتحقيق نتائج دقيقة في كل مرة عند القيام بالمهمة. الذكاء الاصطناعي يُعتبر عامل مهم يساعد على تحسين الإنتاجية والكفاءة والدقة. ومع ذلك، فإن الهدف طويل الأجل للعديد من الباحثين هو إنشاء ذكاء اصطناعي يتفوق على البشر في أي مهمة معرفية، تقريباً. يقوم العلماء على تطوير الآلات التي تعمل بالذكاء الاصطناعي لحل المعادلات المعقدة وأداء المهام الهامة من تلقاء نفسها، بحيث تكون النتائج التي يتم الحصول عليها ذات دقة أعلى ما يمكن. بالإضافة إلى ذلك، هناك عمليات بحث وتطوير مستمرة لجعل أجهزة الذكاء الاصطناعي تقوم بتحسين قدراتها على التعلم بشكل أسرع. علاوةً على ذلك، تعمل الآلات بالفعل على تقليل تكلفة العمليات بكفاءتها العالية ودقة القيام بالعمل. على سبيل المثال، لا تأخذ الآلات فترات راحة ويمكنها أداء نفس المهمة مراراً وتكراراً دون أي توقف أو تغيير في النتائج. ليس هناك أدنى شك في أن الآلات تقوم بمهام روتينية وقابلة للتكرار أفضل بكثير من البشر. وبالتالي، تُفضل العديد من الشركات أن تعمل الآلات عِوضاً عن البشر، مما يؤدي ذلك إلى زبادة في الأرباح. لقد اتضح بأن الجهات التي تُمكّن الذكاء الاصطناعي تزيد من الكفاءة التشغيلية، وتتخذ قرارات أسرع وأكثر استنارة وابتكار منتجات وخدمات جديدة. من المحتمل أن يَحِل الذكاء الاصطناعي في وقت قريب مَحَل الوظائف التي تنطوي على مهام متكررة أو أساسية لحل المشكلات، بل سيتجاوز القدرة البشرية الحالية. ستتخذ أنظمة الذكاء الاصطناعي القرارات بدلاً من البشر. ستستفيد الجهات من زيادة الإنتاجية نتيجة زيادة الأتمتة، مما يعني زيادة الإيرادات. وبالتالي يوفر هذا أموالاً إضافية للإنفاق على دعم الوظائف في قطاع الخدمات. على سبيل المثال، للاستفادة بشكل صحيح من قوة الذكاء الاصطناعي، تحتاج النظم التعليمية إلى التركيز على تدريب الطلاب على الأدوار المرتبطة مباشرة بالعمل مع الذكاء الاصطناعي، بما في ذلك المبرمجين ومحللي البيانات. وهذا يتطلب مزيداً من التركيز على موضوعات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات. أيضاً، ينبغي تشجيع الموضوعات التي تُركز على بناء المهارات الإبداعية والاجتماعية. تتفوق تطبيقات الذكاء الاصطناعي بالفعل على العديد من الصناعات، مما قد يساعد على تحقيق فوائد لمضاعفة معدل النمو الاقتصادي السنوي في عدد من الاقتصادات المتقدمة في المستقبل. ومع ذلك، فإن إدخال هذه التكنولوجيا المبتكرة يجلب تحديات جديدة. على المدى الطويل، فإن السؤال المهم هو ما الذي سيحدث إذا نجح البحث عن الذكاء الاصطناعي الأقوى وأصبح أفضل من البشر في جميع المهام الإدراكية. يخشي الكثيرون من أن يؤدي ظهور الذكاء الاصطناعي إلى استبدال الآلات والروبوتات بالعمال البشر وينظرون إلى هذا التقدم في التكنولوجيا باعتباره تهديداً وليس أداةً للتحسين. ختاماً، صحيح أن الذكاء الاصطناعي يقوم بتغيير العالم بأسره، لكن يتطلب التركيز على تعزيز وتطوير الذكاء البشري، أولاً وقبل كل شئ.