

قضايا في إدارة الذات الفاعلة



الدكتور محمد السفاسفة*

■ وتعتبر العلاقة الصحية مع الذات بعناصرها الثلاثة سابقة الذكر متطلباً سابقاً لتحقيق الذات والرضا عنها، والوصول إلى حالة الاتزان العام التي هي مطلبٌ أساسيٌ لكل كائن حي، وبخاصة الكائن البشري. وفي هذا الإطار فإننا نضع بعض الاقتراحات لإيجاد منهج عقلي يساعدنا في إدارة ذواتنا، ويحقق لنا الرضا والسعادة والاستقرار النفسي والأمن، من هذه الاقتراحات:

١- دعونا نملأ عقولنا بأفكار من الأمل والعزة والشجاعة والوجود والسلام؛ لأن حياتنا هي من صنع أفكارنا.

٢- دعونا لا نحاول مطلقاً الوقوف على المساواة مع أعدائنا؛ لأننا لو فعلنا ذلك فسوف نضر بأنفسنا أكثر مما نضره بالآخرين، فلا تفكر

ولو دقيقة واحدة في أناس لا نحبهم؛ لأنه لا يهمننا نجاحهم ولا فشلهم.

٣- دعونا نتذكر أن الطريقة الوحيدة لتحقيق السعادة والرضا ليست في توقع العرفان بالجميل من الآخرين اتجاهنا، ولكن في العطاء من أجل تحقيق متعة العطاء دون انتظار شكر أو أجر أو ثناء من أي أحد من الناس، فالعرفان بالجميل خصلة مكتسبة، فلندرب أنفسنا وأبناءنا عليها إذا أردنا أن نكون سعداء ويكون الأبناء الأوفياء لنا وللآخرين.

٤- أحسب ما لديك من "نعم"، وليس ما لديك من مشكلات، فالنعم تجعلك تفكر إيجابياً بمنطق وعقلانية، والمشكلات تجعلك تفكر سلبياً وبلا عقلانية، فالعقلانية لدينا هي سبب تعاستنا وبخاصة التطرف فيها.

٥- دعونا لا نقلق على الآخرين، ونعيش مشكلاتهم كما يعيشونها، ولا نكون بدلاء عنهم في حلها أو تحمل معاناتها، بل علينا أن نتعاطف معهم، فنفهمهم من خلال أطرهم المرجعية الداخلية، وعلينا أيضاً أن نكتشف أنفسنا ونكون ذواتنا، وندع الآخرين بأن يكونوا هم أيضاً ذواتهم، فلا نحسد ولا نغار ولا نقلد إلا بما هو مباح

■ تشكل الذاتُ حجرَ الزاوية في البناء الشخصي للفرد، وتتكون من المدركات والانطباعات الشخصية لدى الفرد عن تكوينه، وحول ما يتضمنه ضمير المتكلم (أنا): أي الصورة التي يحتفظ بها الفرد بنفسه، فحتى يستطيع الفرد إدارة ذاته بفاعلية، عليه أن يكونَ علاقةً صحيةً مع الذات، وتتضمن هذه العلاقة فهمَ الذات ومعرفة جميع جوانبها، ثم تقبُّل الصورة التي تكون عليها هذه الذات بكل ما فيها من نقاط مشرقة مضيئة أو غير مضيئة، سلبياتها وإيجابياتها، ثم المضي قدماً لتطويرها وتحسين صورتها. ■■

ومتاح؛ لأن الحسد جهلٌ وغيره قاتلةٌ والتقليد انتحارٌ وتهميشٌ وتجاهلٌ للقدرات الذاتية.

٦- دعونا ننسى تعاستنا الذاتية، من خلال محاولة إيجاد قليل من السعادة لدى الآخرين، فعندما تكون جيداً للآخرين، فستكون الأفضل بالنسبة لشخصك أنت.

٧- قم بصياغة رسالة خاصة في الحياة، مركزاً على: ماذا تريد أن تكون؟ ماذا تريد أن تفعل؟ ما هو دستورك الذي سيوجه حياتك وأفعلك؟ فرسالة الفرد في الحياة تبدأ من مركز دائرة تأثيره وفي هذا المركز توجد فيه مبادئ وأفكار.

وأخيراً نذكر: أن الناس لا يريدون العالم كما هو عليه بل كما هم عليه.

- أنك لن تفشل إذا ما حاولت واصلت المحاولة.

- أن أي تغيير حاسم ودام يأتي من الداخل إلى الخارج.

- أن الطريقة التي نؤدي بها لا تقل أهمية عن النتيجة التي نريدها.

- أنه لا يمكنك مساءلة الآخرين عن الغاية، ما دامت تفرض عليهم الوسيلة.

- أن النجاح مهمة داخلية، وأن الفشل مهمة داخلية، وأن التعاسة مهمة داخلية أيضاً، ككل سلوكياتنا، هي نتاج تفكيرنا نحن.

ونخلص مما ذكر أن النجاح مهمة داخلية، تحتاج إلى قيادة ذاتية تتضمن إدارة الذات الواعي بها، إدارة التوازن، وإدارة المركز والدور، فلنكن كذلك لنحقق ما نريد، وذلك من خلال: تحمل المسؤولية، ووضع الأولويات، والاتصال المفتوح، والتعاون البناء، والاستعداد والتأهب الدائم. ■

كفنته يوم الرحيل بأدمع
سالت دما من قلبي المفجوع
ما عاد في المصباح نور بعده
فكك النوى بشموعه وشموعي
خلف الجحار النانيات مهاجراً
أطوي الظلام بغربتي وربوعي
وأمدُّ من خلف الحجاب أناملي
لجلاء هم في الغفواء مروع
وأداعب الحلم المجنح في الدجي
وأترؤه بين متيم وصرير
لو كان يجدي الدمع بعد فراقه
أفنيت من أجل اللقاء دموعي

شعر - فهد المنذري

قلمي أراك على الحبيب مولعاً
فهل استخرت له وميض رجوع
أتهميم ما بين السطور مشرّداً
متألبماً لوربدي المقطوع
ودعته يوم السوفة بنظرة
أخذت برعشة أدمعي وضلوعي
وغرقت في بحر الهموم منادياً
كنداء طير للحبيب سجع
قد كان يبكيه الوداع ولا أرى
أنرا هناك لعبيرة ودموع
قد كان يأبى للخضوع فماله
في نعشه مستسلماً بخضوع

القلم الحزين

«العلاقات العمالية الأميركية في عصر العولمة».. محاضرة ألقاها السفير الأميركي أثناء زيارته لجامعة نزوى



■ ضمن سلسلة محاضرات "مشارك الفكر" استضافت جامعة نزوى سعادة الدكتور جاري إيه جرابو سفير الولايات المتحدة الأميركية، يوم الاثنين الرابع من شهر ديسمبر الماضي حيث ألقى سعادته محاضرة بعنوان: "العلاقات العمالية الأميركية في عصر العولمة" تطرق فيها إلى العلاقات العمالية الأميركية في عصر العولمة، ودور السلطنة في حفظ السلام العالمي، والحفاظ على الحوار الحضاري بين الأمم، كما أكد سعادته على دور الشباب والجيل الجديد في استمرارية الحفاظ على هذا الحوار، إضافة إلى ذلك تحدث سعادة السفير عن

زيارة للسفارة البريطانية

■ في إطار تنمية قدرات الطلاب ومعرفتهم باللغة الإنجليزية قام طلاب من مجموعة اللغة الإنكليزية بالجامعة بزيارة مقر السفارة البريطانية في مسقط، حيث اطلعوا على الدور الذي تقوم به السفارة في خدمة العلاقات الوطيدة بين السلطنة والمملكة المتحدة. كما كانت الزيارة فرصة مفيدة للطلاب في صقل القدرات والحوار والتحدث باللغة الإنجليزية وفهمها. وقد قدمت المجموعة في ختام الزيارة بالشكر للسفارة على حسن الاستقبال والضيافة مؤكدة على أهمية مثل هذه اللقاءات في تنمية آفاق الإطلاع.

«جامعة نزوى تشارك في الملتقى الإحصائي الأول»

■ نظمت وزارة الاقتصاد الوطني ممثلة في اللجنة الاستشارية للإحصاء الملتقى الأول للإحصائيين بعنوان (نحو بيانات إحصائية عالية الجودة)، وقد شاركت جامعة نزوى في هذا الملتقى بكل من: الأستاذ الدكتور زهير عبد الأمير الحميري - رئيس شعبة الإحصاء - والطالبات: هدى عبدالله زهران الهنائية، وخولة بنت علي بن سليمان الكلبنانية، ورقية بنت سعيد السنانية - المنتظمت في تخصص الإحصاء ومدبري العموم ومدبري الوحدات الحكومية بالسلطنة العاملين في المجالات الإحصائية، ويعد هذا الملتقى من أهم المؤتمرات العلمية؛ لأنه يهدف إلى تقوية الصلات بين الإحصائيين في السلطنة وتبادل الخبرات بينهم، والتحصن للقضايا المتجددة التي تواجه العمل الإحصائي والإطلاع على آخر المستجدات في التطبيقات الإحصائية، كما أنه قدم خطة استراتيجية للعمل الإحصائي الجدير بالذكر أن المشاركين من جامعة نزوى ساهموا في إثراء الحلقات النقاشية وكذلك في التوصيات التي أقرها الملتقى، كما كان الملتقى فرصة طيبة للتعرض عن قرب على الجوانب التطبيقية لهذا المجال.

مجل الشؤون السياسية الجارية والتي تناقش القضايا الراهنة، التي من بينها قضية فلسطين والعراق وأحداث سبتمبر، كما أشار إلى العلاقات التعليمية بين السلطنة والولايات المتحدة لمختلف الدرجات العلمية، وقد أشاد سعادته بالدور الذي تقوم به جامعة نزوى في تعميق الحوار الحضاري، مؤكداً على ذلك بالزيارات التي قام بها طلاب الجامعة للسفارة الأميركية وأهميتها في مواصلة الحوار والاتصال بالثقافات الأخرى، تلك الاستفسارات. عقب ذلك قام سعادته بزيارة إلى بعض مرافق الجامعة من بينها: المكتبة، والمختبرات الدراسية، ومراقفها من نمو ومواكبة لمعطيات العصر متمنياً للجامعة مزيداً من آفاق النماء.

جامعة نزوى تنظم الحلقة السنوية الرابعة لخدمة المجتمع

■ بالتعاون مع دائرة شؤون المرأة التابعة للمديرية العامة للتنمية الاجتماعية، نظمت جامعة نزوى مؤخراً الحلقة السنوية الرابعة لتدريب الإداريات والمشرفات والمربيات العاملات بدور الحضنة بالمنطقة الداخلية، تهدف هذه الحلقة إلى تعريف المشاركات بالأصول العملية لتربية أطفال الحضنة وتعريفهن بالمتطلبات النمائية والمشكلات السلوكية لأطفال الحضنة، كذلك تمكين المشاركات من إتقان أساليب تنمية المهارات اللغوية والمفاهيم التربوية، إضافة إلى تنمية الوعي بالاتجاهات الإيجابية نحو الموارد الطبيعية بالسلطنة مما يدعم استدامة التنمية، كما تهدف إلى تنمية مهارات المشاركات في تصويب الأخطاء الشائعة أثناء الكتابة، وكذلك تعريفهن بالأسباب العضوية المرضية لضعف الانتباه لدى الأطفال. اشتملت الحلقة على محاضرات ألقاها أعضاء هيئة التدريس بالجامعة منها: دور الإرشاد في علاج السلوكيات اللاإرادية لدى أطفال الحضنة، وتدريب المهارات اللغوية لأطفال الحضنة، ودور القصص في تنمية المفاهيم وصعوبات التعلم، وغير ذلك. جاء ذلك انطلاقاً من حرص الجامعة على الاتصال بالمجتمع الخارجي ونشر الوعي بين الناس ودعم مشاريع التنمية.

الكلية التقنية العليا بمسقط في زيارة لجامعة نزوى

في إطار الزيارات المتبادلة بين جامعات وكليات السلطنة زار الجامعة وفد من كلية التقنية العليا بمسقط بهدف إعداد مشروع بعنوان: (إدارة مشاكل الموظفين في بيئة العمل) تكون من مجموعة من الطالبات تحت إشراف الأستاذ Asif Hasan تخصص موارد بشرية، وقد قام الوفد بجولة لبعض مرافق الجامعة انطلاقاً من دائرة الموارد البشرية وبعض المختبرات وعمادة القبول والتسجيل والمكتبة وغيرها. التقينا الأستاذ Asif Hasan لتلخيص وجهة نظره عن الجامعة فذكر: تعد جامعة نزوى من النماذج الطبية والرائدة في مجال التعليم العالي، وما كنا نسمع عن تطور الجامعة بشكل سريع لمسناه خلال زيارتنا هذه، وأخيراً أود أن أوصل شكري لجميع العاملين بالجامعة لتعاونهم معنا خلال هذه الزيارة وقد ذكرت الطالبة بدرية الزكواني فيما يخص سبب اختيارها لجامعة نزوى لتطبيق الدراسة: من أهم الأسباب التي دفعني لاختيار جامعة نزوى سمعة الجامعة ونموها السريع، كما أن تعاون العاملين الذي لمسناه ووجود مصادر معلومات بشكل كبير أمر يساعدنا في إتمام المشروع بشكل أفضل.

