رئيس قسم علم النفس بجامعة صنعاء الدكتور علي الطارق لـ"تنمية بشرية" :

غياب السلوك النفسي يؤدي لاتخاذ قرارات خاطئة

عندما تحاول أن ترمي بثقل كم هائل من الاحباط في وجه متخصص تعتقد أن بإمكانه استيعابها وتبديدها عن كاهلك، تتفاجأ أنها أيضا قد ضربت جذورها في أعماقه واحتوته إلى درجة أنه لم يعد يطيق عمله ومستعد لاعلان استقالته في أي لحظة.
لكن بمجرد استماعك له وأنت تحاوره تكتشف عمق المشكلة التي نعاني منها في اليمن نتيجة انعدام الرضا الوظيفي وتسارع الحياة وما يحيط بها من ظروف وأوضاع صعبة تؤثر في كل قراراتنا اليومية.
يحمل البروفيسور علي سعيد الطارق -رئيس قسم علم النفس بجامعة صنعاء- رغم كل الأجواء الملبدة بغيوم الاحباط رؤية عميقة وثاقبة للتعامل مع مؤثراته ومسبباته، ويقدم في حوار خاص لـ تنمية بشرية" الأفكار اللازمة لمواجهته والتصدي لهذا الداء الذي يضرب جذوره في أهم مفاصل حياتنا المتمثلة في التعليم والادارة.

> انعدام الرضا الوظيفي مؤشر مخيف لتردي الأوضاع

> يجب وضع استراتيجية وطنية للمعلم

> أحسن اختيار المدرس ستجد طلابا نموذجيين

حاوره / محمد راجح

هل تنعكس الحالة النفسية وخصوصا عندما تكون متخمة بالإحباط للمعلمين مثلاً أو الأكاديميين أو المسؤولين على المستمعين من طلاب وموظفين أو يكون لها تأثير في عملية اتخاذ القرارات؟
نفسية المدرس أو أي عامل أو موظف وما يعانيه من اضطرابات أيا كان نوعها تنعكس مما لاشك فيه على نفسية المتلقي سواء كان مستمعا أو طالبا أو حتى في البيت.
المشكلة أنه قد يزيد حالته النفسية بمعلومات وفقا لقناعته ويتلقاها الطالب على أنها حقيقة علمية تأتي من أستاذ أو مدرس أو عالم أمامه، هذا الكلام ينطبق على كل الناس وليس فقط على القطاع التعليمي بل حتى على القائد الإداري عندما تتأثر نفسيته في محيطه أو في بيته أو في حالات شخصية وتنعكس في اليوم التالي على صورة قرارات يصدرها لمرؤوسيه، إذا النفسية هنا انعكست وأثرت في القرارات، لا يوجد في الحياة أي شيء يؤثر مثل الأمور النفسية، فالإنسان عبارة عن مزاد متقلب.

علاقة

ما علاقة الظروف المحيطة والأوضاع الصعبة في التأثير على السلوك الإنساني؟
طبعا الظروف والأوضاع لها علاقة مباشرة بنفسية الإنسان بالذات ما هو قائم في بلادنا، الحياة متسارعة وهناك ضغوط ويسمى عصرنا الحالي بعصر الضغوط النفسية، تتغير نفسية الإنسان في اليوم أكثر من ألف مرة، طيب في هذه الحالة عندما تتغير نفسيته يصدر سلوكاً، هذا السلوك قد يكون قولا أو فعلا، يتلقاها المستمع أو الطالب كأنها حقيقة أو قد يستغرب منها وأتمنى أن يكون هذا الاستغراب هو الشعور السائد عند المتلقي، يجب عدم التعامل مع الأحداث وكل ما يتلقاه كما هو، يجب الإدراك أن ما صدر من هذا الشخص قد يكون ناتجا عن ظروف معينة (ضغوطات) أو اضطرابات.
يجب التأكيد على نقطة مهمة هي أن كل قول يصدره الإنسان أو كل سلوك معين له أثر، معروف أن القيم ليست ثابتة، بل قد تكون نسبية وقد تكون متغيرة، كل شيء متغير بما فيها القيم والتقاليد، الفكرة تعود بالأساس إلى نفسية الإنسان، قد تؤثر ضغوطات معينة على صدور قرارات إدارية وأسرية، وغيرها من الحالات، قد تسمع على سبيل المثال من يطالب بفك الارتباط، وتجد من يقول "في ستين" داهية، لكن لو تمعنا في اللحظة التي قيلت فيها مثل هذه العبارات والمواقف والمزاج والوضعية التي أدت إلى مثل هذه الحالات في لحظة معينة، أيضا تختلف وضعية المزاج بحسب الأوقات، قد تجد دكتوراً جامعياً يأتي في الصباح بمزاج رائق وليس هناك أي مشكلة في بيته ومحيطه الاجتماعي، في هذه الحالة يقدم محاضرة رائعة، لكن حدث شيء معين تجده في وضعية أخرى لا تطاق، كل هذه السلوكيات ينبغي أن تقاس بأسلوب علمي وفقا للملاحظة والقياس لأننا نعيش في بيئة فيها الكثير من المتغيرات اليومية.

الجانب الإداري

ماذا عن تأثير هكذا وضعية على الجانب الإداري المرتبط بعملية اتخاذ القرارات؟
ينعكس حتما سلوك ونفسية الأستاذ والدكتور الجامعي والقائد الإداري، وأركز على المسؤول الإداري لأنه يتخذ قرارات، وعملية اتخاذ القرار ينبغي أن تستند على معرفة علمية، تبنى وفقا لمعرفة علمية ومعلومات عن طريق الشعور بالمشكلة وتحديدها ووضع الفروض واختبارها ثم استنتاجها، ثم وضع النظريات والقوانين بعدها يتم اتخاذ القرار، وفقا لمقترحات ونتائج أبحاث، في هذه الحالة نستطيع أن نقول أن هناك سلوكا في هذه العملية، لكن عندما تكون هناك مؤثرات نفسية تجد العشوائية والتخبط هما السائدان، تصدر القرار في لحظة معينة وبعد ثوان تغير المزاج ألغي القرار، في اتجاه آخر ينأثر الطالب بنفس الوضعية بالنسبة لما يسمعه من المدرس.

حلول

ما الحل من وجهة نظرك للتعامل مع هذه الحالات السلوكية والمعضلات التعليمية والإدارية؟
الحل لهذه المعضلة نقولها للمرة المليون: انتق الشخص المناسب وضعه في المكان المناسب، أحسن اختيار المدرس ستجد طلابا نموذجيين، بمعنى أنت تسلم هذا المدرس مجموعة من الأبناء باستطاعته التأثير عليهم وتشكيلهم، بحيث يصبح هذا مهندس وذاك طبيب وآخر قد يكون حراميا وهكذا، يعني المعلم هو الذي من المفترض يشكلهم، ولهذا المدرس هو أساس العملية التعليمية، ثم المنهج فالإدارة ثم الطالب والبيئة والمجتمع، لكن انظر للوضع الحالي، فالمدرس لديه ما يقرب من 70 إلى 120 طالبا في الصف، يعني سيكون لديك 120 ألف دفتر تأخذهم معك إلى المنزل لتصحيحها، بالتوازي مع انعدام الرضا الوظيفي والوضعية المعيشية صعبة، هذه الأمور يجب أن تأخذ في الحسبان لتقييم العملية التعليمية وتصحيح مسارها.
ولهذا يجب وضع استراتيجية وطنية للمعلم، سواءً كان أستاذا جامعيا أو معلما في المدارس، المشكلة انعدام الرؤية لدينا، فلسفة المدرس، كيف يتم اختياره وتعامله مع الطالب والواقع الاجتماعي، كيفية إدارة الصف والعدالة في تقييم أداء الطلاب، المشكلة أيضا أن بيئتنا التعليمية أصبحت بيئة طاردة، الطالب أول ما يضرب الجرس يطير طيرانا من المدرسة وكأنه كان في سجن، في حين أن الطالب في بعض الدول مستعد للبقاء في المدرسة إلى المساء لأن البيئة جاذبة من مدرسة وإدارة ومناهج ومعلم.

إحباط عام

هناك إحباط عام هل هذا الإحباط يؤثر في الأداء؟
نعم بالتأكيد هناك تأثير سلبي للإحباط، أنا مثلا لست راضيا عن أدائي وأشعر أنني لا أقدم أداء أستحق عليه ما أتقاضاه من مرتب، هذا وضع عام في أغلب الأجهزة الإدارية، حتى الطالب بالنسبة للعملية التعليمية لا يشجعك وليس هناك رغبة لديهم في التعليم..الأهم بالنسبة لهم النجاح والشهادة، الطلاب عقولهم مفرغة لأنهم لا يقرأون، لماذا لا نجد طلابا يتحدون المدرس والأستاذ الجامعي بمعارفهم العلمية ليحفزوا المعلم لتطوير مستواه العلمي والأكاديمي باستمرار، المناهج قديمة وقد عفا عليها الزمن، بيئة تعليمية غير مشجعة، هناك سوء في الإدارة التعليمية، لا توجد أبحاث علمية في جامعة صنعاء، جامعة صنعاء تحولت إلى مشكلة كبيرة أصبحت كمؤسسة أكاديمية عبئا على اليمن ولهذا نحتاج إلى ثورة إدارية وتعليمية عاجلة لأن التعليم ينحدر إلى الخلف بشكل مخيف.

لماذا تكره "منى" ما تقوم به؟

استطلاع/صقر الصنيدي

تقف منى -وهي مدرسة في أحد معاهد اللغة الإنجليزية- وسط طلابها في أول يوم دراسي لهم وتردد باللغة الإنجليزية "أعمل معلمة هنا منذ عامين وأكره القيام بهذا".

يعتبر الدارسين أن ما تقوله مزاحاً لكن مرور الأيام يؤكد أنها تعني ما أخبرتنا به حسب أحد الطلاب الذي استمر بالحديث "لم تنته الدورة الدراسية إلا وقد أصبحنا أيضا نكره ما تقومِ هي به". يفسر علم النفس ما حدث باعتباره نقلاً وتصديراً للمشاعر السلبية التي يصعب تجنبها، ووفق دراسة للأخصائية النفسية آزال الحرازي التي سبق لها العمل في مركز الطفولة الآمنة فإن المعلمين قادرون على نقل المعلومات إلى الطلاب ومعها ينقلون مشاعرهم وانطباعاتهم وحتى مواقفهم من كل شيء تقريبا، فالمعلم الذي يقوم بعمل يكرهه يعكس هذا الموقف في جميع تصرفاته.
وإذا كانت منى وهي لم تتجاوز بعد السادسة والثلاثين من عمرها لا تحب ما تقوم به من تدريس لا يأخذ منها أكثر من ساعة ونصف يومياً أو حتى ضعف الزمن المقدر فكيف يكون الحال بأولئك الذين يقضون نصف يومهم في ذات الفصل الدراسي، وبين ذات الطلاب الذين يتجاوز عددهم السبعين أو الثمانين يختلفون بأمزجتهم وميولاتهم وصولاً إلى أهدافهم.

تشخيص

تزداد الحالة سوءا كما ترى آزال، مضيفة: بتشخيص وضع من يمكننا سؤالها عن مدى إيمانها بقيمة وأهمية العلم بصورة عامة وماذا يعني لها أن تكون مصدراً للمعلومة لعدد كبير من المتعلمين وبالتأكيد يأتي ردها بعدم قيمة أي شيء مما تقوم به وسنجد أن لموقفها الحالي خلفية قديمة فقد كانت تكره ما تعمله المدرسات والمدرسين الذين التقتهم خلال دراستها منذ كانت طفلة فكل من أجبر على العمل في مجال لا يتوافق مع ميولاته يحمل مشاعر سيئة تجاه من يعملون في ذات المجال وغالباً لا يشعر بذلك ويمكن للآخرين ملاحظة الأمر بوضوح. ويتذكر أحد الطلاب الذين وجدوا تشوهاً في ما تلقوه من المعلمة المذكورة أنها كانت تبعث تساؤلات عدة حول أدائها، ويقول: أثناء الامتحانات العادية تعاملنا كمتهمين تميز بين الطلاب ويمكن رؤية ذلك وتظل تحاول إزعاج الطلاب بالنداء باسم كل واحد وبتقليب عينيها بينهم ما يجعل القلق حاضراً بقوة ويصبح الخلاص من هذا الوضع أهم ما يفكر به الطالب.
لا يوجد تفسير آخر غير الكراهية التي تربطها بما تقوم به واعتبار مهنة التدريس أقل شأناً من أي عمل آخر. يقول أحد المدرسين القدامى الذين مرت عليهم عشرات السنين: "كنت أقوم بعملي بكل اقتناع وحب ولم أصب بالإحباط إلا بعد أن كبر عدد من الطلاب الذين درستهم في الماضي وكانوا الأقل ذكاء وقد أصبحوا في مناصب قيادية في الدولة وتحسنت أوضاعهم ويعيشون في رفاهية بينما من علمهم لم يتغير الشيء الكثير من حياته إن لم يكن حصل تغيير إلى الأسوأ وهذا أكثر ما أحبطني. ويروي المعلم الذي يعمل بصورة متقطعة بعد أن حصل على التقاعد أنه ذات مرة كان يمشي في أحد الشوارع وتوقفت سيارتان فجأة إلى جواره "ونزل منها شخص لم أعرفه في البداية وهو ينادي باسمي وبعد وقت من حديثنا عرفت أنه كان أحد طلابي وقد أصبح مسؤولا كبيرا في وزارة وترافقه السيارات والجنود".

تقدير الرسالة

تعكس رواية المعلم وضع المعلمين المادي وعدم تقدير الرسالة التي يحملها والواجب الذي قدمه، فبدل أن يفخر بنجاح طلابه يحس بالإحباط وخيبة الأمل لأنه لم ينل الكثير مما أراد. قبل عام تقريبا ذهب وفد اقتصادي وصحفي لزيارة الولايات المتحدة الأميركية وحين عادوا أخذوا يسرد تفاصيل رحلتهم وكان من بين أكثر ما تذكروه القصة التي رواها لهم حاكم مدينة أميركية، ففي أول لقاء له مع الرئيس أوباما طلب منه إن كان لديه وقت أن يوجه نصيحة لابنته التي تخوض الامتحانات ولديهم حلم أن تصبح معلمة في مدرسة، لبى أوباما الطلب وحدثها عبر الهاتف مقدما لها النصح لتصبح معلمة جيدة بحكم أنه كان معلما قبل انتخابه رئيساً، دفعت مكالمة الرئيس بالطالبة إلى التفوق والإسراع نحو تحقيق الحلم.

سؤال محبط

يوجه أحد المعلمين سؤاله الدائم لما يفوق ستين تلميذاً في الصف الثامن الأساسي: ستدرسون ثم أين ستذهبون؟ لاوظائف ولا جامعات فلا تستعجلوا النجاح! تخرجت دفع كثيرة من الطلاب الذين سمعوا هذا السؤال المحبط. ويروى أحمد محمد الراشدي ما تحتفظ به ذاكرته: "كلما كنت أسمع هذا الكلام من المدرس أصاب بخيبة أمل وإحباط وأعود إلى البيت غير قادر على مراجعة دروسي فكل ما أعمله لن يوصلني إلى أي طريق ولم أكن أخبر أو أسأل أبي أو إخواني حول صدق ما قاله المعلم فهو شخص لا يمكن أن يكره لنا الخير وهو حريص علينا ولا يريدنا أن نتعب ثم نكتشف أنه لا يوجد أي مستقبل ينتظرنا، كما كنا نتصور. لم يكتشف الراشدي أن الإحباط كان قد سيطر على المعلم وأصبح مرآة له يعكسه على طلابه ولم ينجُ منها حتى أبناء المعلم ذاته حيث كان يردد على مسامعهم كل يوم أنه يخاف عليهم أن يصبحوا شبابا فلن يجدوا أية فرصة.

حقيبة التدريب

"كاب" برنامج تدريبي جديد في التعليم المهني

وافقت منظمة العمل الدولية على استخدام وتدريب برنامج تعرف إلى عالم الأعمال "كاب" في المقررات التعليمية المهنية والفنية في اليمن
وبموجب الاتفاقية الموقعة مع العمل الدولية سيتم رسميا استخدام برنامج "كاب" كمقرر دراسي وبرنامج تدريبي ضمن مناهج التعليم الفني والمهني، وبما يسهم في تطوير وتنمية مهارات الريادة في الأعمال الحرة وخلق توظيف ذاتي لدى الخريجين من المعاهد الفنية والمهنية.
وتستهدف مثل هذه البرامج التأهيلية رفع قدرات الشباب الفنية والمهنية والإسهام في الجهود الرامية للحد من البطالة والتخفيف من الفقر بين أوساط الشباب والخريجين.
وتتضمن الإجراءات الأولية للبرنامج تهيئة بيئة مناسبة لتطبيقه في المعاهد المهنية والفنية وكليات المجتمع من خلال تدريب 180 مدربا من مختلف المعاهد الفنية في اليمن كمدربين للبرنامج، بالإضافة إلى مراجعة المناهج بما يتلاءم مع البيئة اليمنية، وكذا اعتماد أربعة مدربين وطنين للقيام بعملية التدريب بدلا عن الاستعانة بمدربين من منظمة العمل الدولية.

سوق العمل ليس مكتباً وكرسيا!

تجولت "تنمية بشرية" في عدد من كليات جامعة صنعاء وسألت الكثير من الشباب والطلاب الدارسين عن الهدف الرئيسي من حصولهم على الشهادة الجامعية او الشهادة العليا، أو بالأصح ماذا يعني لهم الحصول على هذه الشهادات التي يسعون لتحصيلها.
كانت المفاجأة في إجابة نسبة منهم تزيد على 40% في الحصول على وظيفة كبيرة والحلم بالجلوس على مكتب فخم ومريح.

الثورة / تنمية بشرية

طبعاً تجنب الكثير منهم الرد بالموافقة على شغل أي عمل مهني أو حرفي بعد التخرج فهم لا يأبهون للمهن والحرف تجسيدا لنظرة مجتمعية متوارثة ترفض الأعمال الحرة واليدوية والمهنية الأمر الذي جعل هذه النظرة من الأسباب المعيقة لحل مشاكل الفقر والبطالة لدى أوساط الشباب.
ويقول محمد الأهدل -طالب في كلية التجارة قسم إدارة الأعمال- بأنه يحلم بوظيفة إدارية ومكتب بعد تخرجه، ويحلم كذلك حسام النابهي والذي يدرس في كلية علوم الحاسوب والذي يريد عملا مناسبا وراتبا يستطيع من خلاله تحقيق كل أهدافه وطموحاته.
الكثير من هؤلاء الطلاب لا يفكرون كما يبدو في كيفية الحصول على عمل أو وظيفة في سوق متخم بالبطالة والعمالة الفائضة، وآخر ما يفكرون فيه هو استخدام عقولهم وتحصيلهم العلمي والمعرفي وإنتاج الأفكار بعد التخرج والاتجاه إلى الأعمال الحرة والمشروعات الصغيرة والمتوسطة.

صعوبة

تأصلت نظرة العيب من الالتحاق بالأعمال المهنية اليدوية وغير اليدوية في نفوس الشباب المتعلمين وخاصة خريجي الجامعات منذ زمن بعيد، فهم اعتادوا أن مجرد حصوله على الشهادة الجامعية مسوغًا لأن يشغل منصبًا وظيفيًا مكتبيًا مريحًا، يتدرج فيه عن طريق ترقيات دورية إلى أن يصل إلى درجة رفيعة وراتب كبير.. ولم يفطن كثير من الشباب أن الأحوال الاقتصادية بين حال وحال، والوضع يزداد صعوبة، فالحكومة لم تعد قادرة على خلق وظائف كافية، بحكم التغيرات الاقتصادية المتلاحقة، وأصبح القطاع الخاص غير قادر على استيعاب الأعداد الهائلة من خريجي الجامعات "خاصة خريجي الكليات النظرية".
هذا يفرض على الشباب أن يتعاملوا مع الواقع الجديد، ويغيروا نظرتهم نحو الأعمال الحرفية المهنية، ويبعدوا عن تفكيرهم تمامًا النظرة السائدة للأعمال والمهن و الحرف.

نتائج

نتائج سلبية يتحملها الكثير من الطلاب والخريجين تؤدي بهم إلى رصيف البطالة نتيجة هذه الثقافة السائدة في عقول البعض منهم، فالحياة العملية وسوق العمل أكبر من كونهما كرسيا دوارا ومكتبا فخما.
هذا الأمر يطلب بحسب مختصين الa تعرف على الخيارات المتوفرة منذ سن مبكرة، والمساهمة في توجيه الطلاب مسار دراستهم لكي يصلوا إلى التخصص المنشود، ويتطلب ذلك البدء في التفكير في مستقبلهم منذ الصغر، والشعور بقيمة وأهمية الدراسة التي ستصل بأجيال المستقبل إلى تحقيق أحلامهم، والأهم تنمية أفكارهم وتوجيهها نحو ريادة الأعمال والمشروعات الصغيرة والمهن المتنوعة التي يمكن من خلال تحقيق دفعة قوية في مكافحة الفقر والبطالة.
وينصح خبراء الشباب العمل دائمًا من خلال خطة مدروسة، يحددون فيها أهدافهم في الحياة عامة، وأهدافهم من وراء ما يمارسون من عمل في حاضرهم خاصة، وأن تكون لهم أهداف بعيدة المدى، فالإنسان الجاد هو الذي يتحدى ظروف اليوم، ويحاول أن يتغلب عليها ليصل إلى ما يتمنى أن يرى نفسه في المستقبل.

التحديات في سباق التميز

3-2

د. جلال أحمد الدميني
ALDOMYNI@YAHOO.COM

الهمة العالية، والفطرة السليمة، والتربية الكريمة عندما تجتمع لدى إنسان يحمل في داخله طموحا ليس له حدود، يرى بعين بصيرته مستقبلا مشرقا لبلده، وريادة يسعى لتحقيقها والمحافظة عليها بالتطوير المستمر، من خلال اهتمامه الشامل بالإنسان فكرا وروحا وتطبيقا، يشاطرهم كل حالاتهم فيسعد بسعادتهم، ويحزن لحزنهم، فأنت أمام قائد معاصر متميز، وتبرز سمات تميزه في رؤيته التي نختار منها أهم فقراتها في الجزء الثاني، ونظرته العامة والخاصة للإنسان والحياة بقوله:
* كيف يتوقع القائد من غيره الالتزام إن لم يكن هو أول الملتزمين؟ كيف يتوقع من مرؤوسيه احترام العملاء وخدمتهم بتميز إن لم يكن هو من يحترمهم ويشاركهم أفراحهم وأحزانهم وأحلامهم ويحل مشكلاتهم ..؟! كن قدوتهم تضمن قدرتهم.
* لكي نصنع القائد ينبغي الأخذ بيد أصحاب المواهب الواعدة، وإخضاعهم للتجارب الشديدة، والاختبارات العملية، وتعليمهم فنون استثمار الفرص، وتفادي الوقوع في الفشل، وإدارة التنمية ما هي إلا إدارة للبشر A.
* عدد من القادة لا يحسنون أن يقولوا: "شكراً" أو "أحسنت" لقد فعلت شيئاً جميلاً تستحق المكافأة عليه، الكلمة الطيبة جسر إلى القلوب ترفع المعنويات، وبخاصة عندما تكون صادقة وعفوية.. مثلها مثل الابتسامة، والمواقف الشخصية الإيجابية، والاهتمام بمشكلات الأفراد، وتقدير الناس.. ذلك كله يفجر طاقاتهم الإبداعية.
* ولهذا فذاكرتنا في المخطئ مثل الخاطرة العابرة، وفي المصيب أدوم من الكلمة المكتوبة.
* العقل مصنع الأفكار فإذا أرتفع مستوى جودة ما تصبه فيه ستحصل على إنتاج ذي جودة عالية.
* التنمية جهد جماعي ينبغي الإسهام فيها بالتفكير والعمل، والقائد الناجح هو من يشجع الآخرين على تطوير الأفكار وعرضها، ولا يصر على أفكاره.

نستطيع

15 طريقة لينبض قلبك بالحياة

محمد عواد

هناك قلوب وظيفتها ضخ الدماء لا أكثر، ومعظم هذه القلوب ضحية المجتمع المتسارع التكنولوجي المادي...وهنا مجموعة من النصائح لنجعل قلوبنا تنبض من جديد:

-1 اعترف بكل أخطاء الماضي، فالإنسان الحقيقي هو المعترف بذنبه المقر به ومن هنا تبدأ عملية الإصلاح، بادر للاعتراف بكل خطأ جديد قمت أو تقوم به فهذا يريحك من ضغوط الأخطاء التي ترفض الاعتراف بها التي قد تميت حيوية القلب مع الزمن.
-2 ابحث عن أصدقاء حقيقيين وأعطِ الفرصة لهم، نعم هناك أشرار لكن هناك أخيار في هذه الدنيا.
-3 سامح الآخرين ولكن تعلم مما جرى في الماضي، الماضي بات ماضياً لن تستطيع تغييره لكن في المستقبل دائماً اجعل السماح أولوية مع التأكيد على وجود أخطاء تستحق العقاب والحساب الشديد للحفاظ على حقوقك.
-4 اضحك قدر المستطاع وابتسم في وجه من لا تعرف، كي تضحك هناك أساليب عدة كأن تحرص أنت على خلق الطرفة أو تشاهد أفلام كوميدية أو تصادق الظرفاء القادرين على رسم الابتسامة.
-5 انسَ الماضي بكل ما فيه بعد أن تعترف بأخطائه، وراقب أفكارك وكلما فكرت فيه بعد الاعتراف اطلب من نفسك التوقف فوراً وغير موضوع تفكيرك بشكل مباشر وفوري.
-6 اقرأ، فالقراءة ميزة للإنسان هي الأخرى وعليك بها.. حاول القراءة بكثرة في أوقات الفراغ فهذا يقتل وقت الفراغ وبالتالي تقل فرصة الأفكار السلبية.
-7 لا تفترض شيئاً أبداً في تصرفات الناس أو ما في عقولهم، لا تتصرف أبداً على أساس هذه الافتراضات فمن شأن هذا أن يحمل عقلك أكثر بكثير مما يحتمل.
-8 قم بالنوم جيداً، فقلة النوم علمياً تؤثر على القلب كما أنها تجعل الأعصاب متوترة... عندما نقول نم جيداً فالحديث عن سبع ساعات متصلة يومياً.
-9 قم باستشارة الناس في كل أمر يحيرك أو يشغلك ، الناس الجيدون يقدمون استشارات جيدة وهذا يساعدك ويريح بالك فينبض قلبك.
-10 ضع أهدافاً لك كي تحققها ولو كانت صغيرة، الأهداف هي فعلاً وقود القلب.
-11 التزم بالأخلاق العامة وارفض الكذب أو السرقة أو أكل مال الحرام، فلا أحد يستحق أن تخشى منه وتكذب والمال الحرام يذهب وأهله.
-12 عندما تخطئ اعتذر مباشرة ولا تجعل الأمر مبالغاً به.. فقط اعتذر!.
-13 تجنب انتقاد الناس بشكل سلبي قدر المستطاع، إن لم يعجبك شيء ما فتذكر أنه لا يؤثر فيك وانسَ الموضوع تماماً سواءٍ كان المسلسل جيداً أم لا، ولو لم يكن الطعام جيداً فهناك وجبة قادمة انتظرها.
-14 انتبه لما يدخل فمك وما يخرج منهج، ما يدخل فمك من ماء يجب أن يكون كافياً لأن العطش سلبي والطعام يجب أن يكون في أوقات محددة مناسبة وبشكل يساعدك على الحركة بنشاط والنوم جيداً.. أما ما يخرج منه فهو قادر على تحويل حياتك إلى جحيم إن لم تنتبه.
-15 اكسر الروتين قدر المستطاع.