

إن بناء القوة النفسية ليس عملية سهلة. فهي ليست شيئاً تضعه على جدولك اليومي ويمكنك الانتهاء منه بنهاية اليوم. بناء القوة النفسية عملية تستغرق وقتاً. وهي تتطلب منك أن تكون شجاعاً بأن تضع نفسك في مجال حيث لا تستطيع الشكوى من أي شيء يحدث لك، كما لا تستطيع الضرر راجعاً لمنطقة راحتك.

تقارير

لتعزيز القوة النفسية



بعيداً عن منطقة راحتك (عمل نفس الشيء مرة بعد مرة باستخدام نفس الوسائل والطرق) نحو مناطق جديدة مع كونها غير مريحة. مثال: البحث عن واتباع طرق جديدة أفضل لتحسين أداء العمل، وتقسيم المهام إلى عمليات أصغر، والتعامل مع المشكلات الصعبة مبكراً في الصباح عندما يكون العقل أقدر على التركيز - استيقظ مبكراً ومارس بعض الرياضة كالجري مثلاً.

اعتبر كل عقبة تقابلها بمثابة فرصة:
في كتابي «قمة الأداء في خدمة العملاء» خصّصت مقالة كاملة (أكثر من صفحتين) لهذه الفكرة بعنوان «حوّل المشاكل إلى فرص - اعمل من الفسيخ شربات». انظر إلى المشاكل والعقبات بطريقة مختلفة. كم مرة قلت لنفسك: «إذا لم يكن الوقت قد نفذ مني، كنت انتهيت من هذا البحث قبل ذلك»؟ أو: «إذا لم أكن قد دُعيت لهذه الحفلة، لم يكن لي أن أكل كل هذا الأكل وأنسى كل شيء عن برنامجي للحمية الغذائية». في تلك اللحظات، عندما يحاول المرء أن يبرر قراراته وأفعاله، فهو يبرر إخفاقه في تحقيق أهدافه قصيرة أو طويلة الأمد. وحتى ننظر للأمور بشكل مختلف، فأنت تعطي هذه الأسباب (الوقت والدعوة في هذين المثالين)

طه عبد الباقي الطوخي كاتب ومترجم من مصر

إذا ما اعتمد الشخص عقلية الثبات، فإنه يعتقد أن البقاء ناجحاً وقوياً نفسياً إنما يعود إلى ما يتمتع به من جينات (الصفات الوراثية)، أو مواهب خاصة، أو شيء (وُجد أو لم يوجد لديه) قد وُلِدَ به. إن النجاح في الحياة بالنسبة لهذا الشخص يعني «الإتقان والجودة» في كل مرة، وتحقيق النتائج دائماً بسهولة وبلا تعب، ودون المرور بأي نوع من التراجع أو الانتكاسات. يمثل التفكير بهذه الطريقة وسيلة ممتازة لتهيئة النفس للإحباط. ولكن، إذا ركّز الشخص على تقوية وتعزيز قوته النفسية فهذا أدعى إلى الحكمة، لأنه بذلك يتوقع وجود التحديات والاستعداد لها، وهذا تماماً هو ما توفره عقلية النمو.

كيف يمكننا ذلك؟ حوّل تركيزك من النتيجة النهائية (الدرجة الكاملة في المدرسة/ الجامعة، أو الترقية في الوظيفة، إلخ.) إلى العمل الفعلي لتحقيق النجاح. صاحب عقلية النمو لا يفكر في أن النجاح هو أن يكون الأحسن، فهو يؤمن بأن النجاح هو أن يبذل كل ما يستطيع. ابدأ بالتحرك

لكن ما تكسبه بتكريس نفسك هكذا لا يقدر بثمن. إن قوتك النفسية ستساعدك في الحياة مع الناس، كما تعينك على مواجهة المواقف التي يمكن أن تمثل تحديات في كثير من المجالات - العمل كما الحياة الشخصية. وذلك هو ما يحتم علينا سرعة العمل على تعزيز قوتنا النفسية، فكلما أسرعت اقتربت من تحقيق أفضل النتائج.

هذا، ويلزمنا لتقوية نفوسنا القيام بعدة تمارين واتباع بعض النظم في حياتنا. فما هي هذه التمارين وتلك النظم؟ سؤال عظيم! يقدم لنا خبراء الصحة النفسية وتنمية الذات بعض الطرق لتعزيز القوة النفسية ومنها:

اغرس في نفسك عقلية النمو:

وضعت أستاذة علم النفس بجامعة ستانفورد، الدكتورة/ كارول دويك، كتاباً بعنوان «العقلية: علم النفس الجديد للنجاح Mindset: The New Psychology of Success». هذا الكتاب، كما يقول أحد القراء: «قد غيّر تماماً طريقة نظرتي لنفسي، ما أستطيع التغلب عليه، وكيف أنظر للآخرين وقدراتهم، فالدكتورة دويك تميز تمييزاً مهماً بين عقليتين: عقلية الثبات وعقلية النمو».

الضروريات أولاً. فمن شأن هذه الممارسات أن تؤدي إلى تحقيق أهدافنا بعيدة المدى. ولعلي أشير مرة أخرى إلى تجربة هامة جرت في جامعة ستانفورد الأمريكية واطلق عليها «تجربة المارشمالو Marshmallow experiment». أسفرت تلك التجربة عن أن تأخير الإشباع يمكن أن يزيد فرص النجاح في كثير من مجالات الحياة - تعليمك .. ممارستك لمهنتك .. أهدافك قصيرة وبعيدة الأمد .. وحتى قد يمتد الأثر إلى علاقاتك واختياراتك الشخصية في الحياة.

● كيف يمكننا ذلك؟

●● إن ممارسة الانضباط الذاتي ليست بالصعوبة التي يمكن أن يتخيلها المرء. ابداً بملاحظة الأشياء التي تحب عملها إذا أتيت لك الفرصة - مثال: عندما تلمح طبق حلوى مغر في المخبز أو قسم الحلويات في البقالة. قاوم إغراء أخذها فوراً ووضعها في سلة المشتريات. وبدلاً من ذلك، فكر في سبب واحد للتوقف عن ذلك التصرف، وأجب على هذا السؤال: لماذا لا ينبغي لك أن تشتريها؟ ربما كان السبب أنك بدأت تواء برنامج للياقة البدنية أو الحمية الغذائية والأكل الصحي. ومن المهم أن تصر على نيتك والابتعاد عما يشتهتك وأن تركز على أولوياتك في هذه اللحظة. وهذا ما سميت سابقاً «أخذ زمام المبادرة». خذ فاصل رياضة كالمشي السريع أو ما شابه، أو استمع لتدوينة صوتية، أو قم واستكمل الواجب المنزلي.

● قلل التعامل مع الشخصيات الهلامية/ المؤذية:

قطع الصلات بتلك الشخصيات ليس بالأمر السهل. فقد يكون أقرب الناس إلينا أحياناً شخصيات سلبية، يكررون عليك صعوبة بل استحالة عمل أي شيء، ويلجأون إليك بالشكوى مراراً وتكراراً، ويلومون غيرهم على أخطائهم، كما يركزون فقط (برأيهم) على ما يمنع سعادتهم. قد يكون هؤلاء أصدقاء لك أو حتى أفراداً من أسرتك. وهم قد يدعون العناية بك وبأحوالك ومعرفة ما هو أفضل لك، وأن عليك عدم محاولة أو تعلم أي جديد، وبذلك فهم يعرقلونك ويمنعونك من التقدم. لذلك من المهم جداً التقليل أو حتى الابتعاد تماماً عن تضيق وقتك مع مثل تلك الشخصيات.

● كيف يمكننا ذلك؟

●● عندما تتوالى علينا نصائح غير مرغوب فيها أو يُطلب منا قضاء وقت في حل مشاكل آخرين، من المهم أن نتذكر: أن من أوجب واجباتك نحو نفسك أن تعيش بالطريقة التي ترغبها أنت، وأخذ قراراتك

أحدهم كثيراً على الادخار لعدة أشهر حتى يتمكن من إهداء خطيبته شيئاً ذا قيمة، ويتذكر فجأة بأنه نسى دفع فاتورة حل ميعادها منذ أسبوع. وبصرف النظر عن الموقف، فأمر شيء يمكن عمله هو أن تدع عواطفك تتغلب عليك. ومن الأفضل كثيراً أن تساير الوضع وتتقبله، حتى إذا تسبب في شعورك بالضيق لبعض الوقت.

● كيف يمكننا ذلك؟

●● الخطوة الأولى: هي أن تعي الأفكار التي تجري داخل عقلك عندما تتصرف كرد فعل على الموقف غير المتوقع. قد تبدو تلك الأفكار كالآتي: «كلاً! لا يمكنني تحمل ذلك .. لن أتمكن! .. لا توجد أي طريقة للتخلص من هذا المأزق .. ستسوء الأمور أكثر وأكثر! ..»

●● الخطوة الثانية: هي أن تتقنع نفسك بأن ما تشعر به الآن هو شعور مؤقت وسيزول. يمكن أن تحدث نفسك كالآتي: «طبيعي أن أتضايق ولا عجب في ذلك! .. انفعالي الحالي هو شيء عادي في مثل هذا الموقف لكنني سأهدأ» ..

●● الخطوة الثالثة: هي أن تسأل نفسك: «ماذا يمكنني فعله الآن لأشعر بتحسّن؟» يمكن أن يكون ذلك القيام بالتنفس العميق لعدة مرات، أو القيام والصلاة ركعتين لله، أو القيام للخروج لبعض التمشية، أو تناول القلم والورقة وكتابة ثلاثة أشياء مثلاً يمكنك القيام بها فوراً لتصحيح الوضع.

● مارس مبادرات الانضباط الذاتي يومياً:

قد يستاء البعض من هذا التعبير «الانضباط الذاتي». فهل تبدو لك كلمتي «الانضباط الذاتي» كعقاب مثلاً؟ لا شك في أن الانضباط الذاتي هو شيء إيجابي تماماً. فهو يتضمن تركيز المرء على الأعمال التي تحقق له ما يتمناه - مثال: التمكن من مهارات الكتابة، أو تحسين اللياقة البدنية، أو الاستمرار في العادات والأعمال المؤدية لشعورك بالسعادة والفخر. ما هو معنى أو عمق الانضباط الذاتي؟ إنه معرفة كيف تؤجل الأشياء جالبة البهجة والتركيز على

الألوية والأهمية أكثر من أي شيء يمكن أن تفعله أو تغيّره بسلوكك. ولكن ماذا لو أن تلك العقبات كانت أن تخدم هدفاً مختلفاً في حياتك؟ وبدلاً من استخدامها كمبررات لتجنب شيء ما أو حتى للهروب من شيء ما، من الأفضل أن تستخدمها لصالحك.

● كيف يمكننا ذلك؟ وضع ضابط البحرية الأمريكية المتقاعد جون جريتون ولبينك كتاباً بعنوان «الانضباط يساوي الحرية: دليل ميداني» ذكر فيه بعض النصائح للتغلب على العقبات قائلاً: «عندما تقابل عقبة، فبدلاً من قولك: لا يمكن أن يحدث هذا لي، قل شيئاً مثل: يا أهلاً بالمعارك!»

لماذا علينا التحدث عن العقبات في ضوء إيجابي؟ لأن هذا هو المفتاح الخفي لعقليتك الذي يؤدي إلى أفضل النتائج، فهو يؤثر على كيفية رد فعلك للأوضاع الإشكالية. فإذا أخفق الإنسان مثلاً في الاختبار، أهلاً! الآن يمكنني أن أخصص وقتاً أكبر للاستعداد وتنظيم أيام مذاكرتي بفاعلية أكبر. إذا كان الشخص يحاول أداء مهام متعددة ولم ينجح، أهلاً! الآن حان الوقت لأخذ فاصل وتحديد الأولويات لأهم الأشياء التي ينبغي التركيز عليها أولاً. إذا لم تحصل على الوظيفة التي كنت تأملها من تلك المقابلة، أهلاً! الآن سأستطيع مراجعة وتحسين سيرتي الذاتية والاستعداد للتقدم لوظائف أخرى يمكن أن تتناسب أكثر مع مؤهلاتي ومهاراتي وخبراتي.

● لا تقاوم ما لم تتوقعه، ساير الأوضاع:

غير ردة فعلك على الأوضاع غير المتوقعة. من المعتاد أن يواجه المرء في الحياة أوضاعاً مناوئة وغير متوقعة. وكثيراً ما يأخذ الأسبوع منحى يختلف عما تخيلناه. فقد يعتد الواحد مثلاً أن أمامه عشرة أيام لاستكمال مشروع ما، وفجأة يخبره مدير المشروع: «أمامنا ثلاثة أيام فقط للانتهاء من كل شيء». قد تقابل صديقاً لتناول القهوة متوقفاً قضاء وقت طيب في الدردشة فتفاجأ به بفضفض معك لعدة ساعات بمشاكله. وربما حرص





في أيامنا هذه أكثر من أي وقت مضى، لكن
تضييع الوقت فيما لا طائل من ورائه هو ما
أعنيه بكلماتي اليوم.

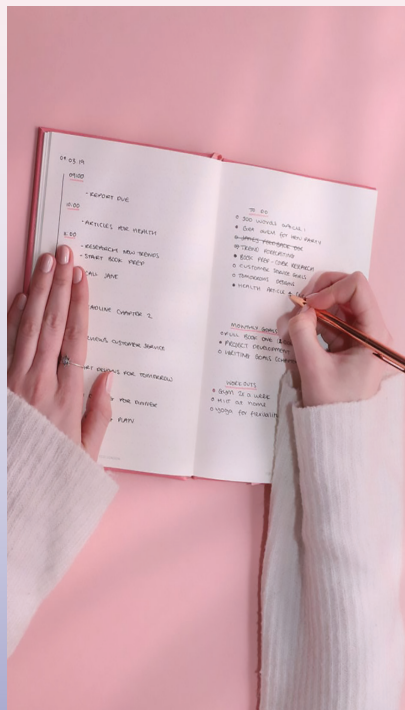
کَرَّو کَرَّو، تَم کَرَّو وکَرَّو:

القوة النفسية لا تظهر يوماً فجأة في حياة المرء. القوة النفسية مهمة جداً لنا حتى نتقدم في حياتنا ونستمر عبر الزمن. فما معنى أن أقوم بعمل ذا قيمة الآن ثم أسمح لنفسي بالتواني لأسابيع ثلاثة تالية؟ إذا فعلت ذلك فإنك تفقد الزخم، وترضى بالكسل أو حتى أسوأ من ذلك - فقد تتسلى كيف شعرت بالثقة عندما تغلبت سابقاً على العقبات في بداية الطريق. كرّر مبادراتك للانضباط الذاتي واعتبر نفسك مسؤولاً عن كل خطوة تخطوها على الطريق.

كيف يمكننا ذلك؟ عامل وقتك بذكاء – خطط لكل شيء. استخدم كراسة الأهداف التي ابتكرها وتحدث عنها رايدر كارول في كتابه «The bullet journal method» – تتبّع الماضي، اطلب الحاضر، اصنع المستقبل.

كل ما تحتاجه هو قلم وورقة وخمس دقائق كل يوم. إذا شعرت بميلك للتأجيل والتشتت ما بين وسائل التواصل الاجتماعي أو الأخبار ما يمنعهك عن تحقيق شيء مهم اعتزمته، ستجعل هذه الكراسية من المستحيل عليك تبرير ذلك. لماذا؟ لأنك عند مراجعتها سيكون لديك تتبع بصري يومي وأسبوعي وشهري، وربما ربع سنوي على الورق لدى تقدمك في كل بند. فإذا لم تقم بذلك، سيكون عليك تحميل العمل غير المستكمل إلى اليوم التالي أو الأسبوع التالي.. وبمعنى آخر، لن تتمكن من تجاهل الأمور. إن الحفاظ على المسار الصحيح يعني أن تحافظ على وعدك الذي أعطيته لنفسك لتحسين حياتك وبناء قوتك النفسية وتكوين أساس قوي لمستقبلك. والله أعلم .

فلا تتوقف عن عملك لأنك تريد إرضاءه.
إذا وُجد شخص ما في حياتك يطلب منك اهتماماً دائماً دون سبب معقول لا تولي طلباته أسبقية على أهدافك أنت لهذا اليوم. اعرف أولوياتك - وأبقِ على مسارك بشأنها. كن واعياً بما يناسبك ولماذا تفعل ما تفعله. فإذا فكرت بهذه الطريقة، سوف تكون أقل ميلاً لتجاهل الأشياء التي تقيد حياتك الشخصية ونموك المهني. وكما أوضحنا في الفقرة السابقة، الحرص على الوقت هو من أهم قيم التقدم .. وعلينا أن نتذكر أن أكثر السارقين انتشاراً والذين يمكن أن نصادفهم تقريباً في كل مكان هم سارقو الوقت .. ومن ناحية أخرى أقول إن التعاطف بين البشر وإسداء العون والمساعدة والرحمة في العلاقات الإنسانية هي أشياء مطلوبة



بنفسك، ذلك لأن هذه القرارات ستعكس عليك أنت في النهاية. فبدلاً من السماح لأخريين بالسيطرة على وقتك ما يؤدي إلى استيائك منهم بعد ذلك، ضع خطة عمل. إذا طلب منك شخص من هؤلاء قضاء المساء في الاستماع لمشاكله التي لا تنتهي قل «لا» حازمة، لأنك مشغول. إذا بدأ صديق أو جار في القيل والقال وكلمات النميمة، لا تشجعه على الاستمرار في لهجته السلبية وحول الموضوع. إذا رأيت هاتفك يضيء بوصول رسالة بينما يفترض أن تعمل الآن على هدف لك، دع المتصل يعرف بوضوح أنه إذا استمر في تعطيلك، لن ترد عليه أبداً، وخصوصاً عندما تكون هذه الأعمال غير مبررة أو غير منطقية. وأود أن أذكر هنا بوضوح أن هذا التصرف منك ليس أنانية.

تَعْلَمُ أَنْ تَقُولَ «لا»:

إذا وجدت أن وقتك ينفد بينما تحتاجه في عملك، فقد يعني هذا أنك تقول «نعم» لأشياء كثيرة، وبالتالي فأنت تضيع وقتك وطاقتك في أشياء غير هامة لك ولا تخدم أهدافك. ومن أمثلة ذلك في واقع الحياة: قضاء وقت في أنشطة غير هامة، أو التحدث مع أحدهم لوقت طويل في أشياء غير ذات معنى، أو الانشغال في مكالمات هاتفية لمجرد الدردشة، أو الانغماس في أشكال سلبية لمجرد التسلية مثل مشاهدة التلفزيون لساعات. عندما تقول «لا» للملهيات، فأنت تجري تغيير إيجابي سينعكس على كل يوم من أيامك ويحسن جودة حياتك بصفة عامة.

● كيف يمكننا ذلك؟

●● تمرين عضلات «لا» لديك يعني حرفياً أن تقول «لا» في مواقف مختلفة. إذا كان هناك بقايا «كيك» في الثلاجة، لا تأكل قطعتين لثلاثة أيام تالية لأنك فقط تستطيع أو لأنها موجودة هناك. إذا كنت في منتصف مشروع تعمل عليه باحتهاد وطلب صديق منك شيئاً