



الصحة النفسية
في
الصدف والمجلات

لدى كل إنسان منا بغض النظر عن عرقه، أو جنسه، أو أى صفة أخرى إمكانية إدراك قدراته الحقيقية حتى يشعر بالسعادة، والثقة، وتحقيق الذات، وبالرغم من أن إدراك قدراتك الحقيقية لن يكون مهمة سهلة إلا أنه توجد بضع خطوات وتغييرات يمكنك القيام بها لتصل إلى مبتغاك.

كيف تدرك قدراتك الحقيقية؟



التفكير في نفسك

١ - حدد مبادئك الأساسية.
فلا يستطيع المرء إدراك قدراته الحقيقية من دون أن يعرف بل ويحيا بمبادئه الأساسية، لأن هذه المبادئ هي التي تشكل نظرتنا لأنفسنا، وللآخرين، وللعالم من حولنا، ولقد أثبتت الدراسات أنك ستجد معنى أكبر لحياتك وتشعر بالسعادة إذا كنت تحيا حياة تتناسب مع قيمك أو تتماشى مع أهم أشياء تؤمن بها، فاسأل نفسك بعض الأسئلة كي تبدأ:
- فكّر في شخصين أنت معجب بهما حقاً، فما الذى يعجبك فيهما؟ ما الشيء الملهم فيهما؟ ولماذا؟ وكيف تظن أن هذه الأشياء التى أعجبتك يمكن أن تنطبق على حياتك؟

- فكر في لحظة شعرت فيها بالرضا التام أو تحقيق الذات، ما كانت تلك اللحظة؟ ولماذا شعرت بذلك؟

- إذا كنت تستطيع تغيير شيء واحد في مجتمعك ماذا سيكون؟ ولماذا؟

- إذا كان منزلك يحترق (بينما كانت أسرتك بالخارج وبالتالي فى أمان) فما الثلاثة أشياء التى ستريد إنقاذها؟ ولماذا؟

٢- تحقق من إجاباتك على الموضوعات.

فبمجرد أن تنتهى من إجابة الأسئلة السابقة تحقق من إجاباتك لتلاحظ إن كان هناك نمط أو موضوع معين، فإذا كنت مثلاً معجب بوالدتك بشدة لإنكارها ذاتها وعطفها عليكم ومعجب بقيم والدك فى عمله، فقد تنقذ صور العائلة، وبدلة زفافك، وذكرى عائليّة.

شارك فى التأليف

Sharon Lee

واعلم أن قيمك تخصك أنت ولا توجد قيم أعلى أو أقل من قيم أخرى، وقد يقدر البعض قيمة التنافس الشريف، بينما يقدر الآخرون التعاون أكثر، ولا يوجد شيء سيئ فى أى من القيمتين.

٣ - اعرف الجوانب التى لا تتفق مع قيمك فى حياتك.

فإذا كنت تشعر أنك لا تحيا حياتك بقدراتك الحقيقية فقد يرجع السبب إلى أن حياتك لا تتفق مع قيمك، فقد تكون تربيت على إنكار إنجازاتك وعدم الاعتراف بها إلا أن قيمة أساسية من قيمك هى التقدير، فأنت حينها ستشعر أنك لا تدرك قدراتك الحقيقية لأنك لا تعترف

بمطلبات وظيفتك كثيرة حتى أنك لا تجد وقتاً تقضيه تستمتع فيه مع أسرتك التى تحبها وتحتاج لقضاء الوقت معها، فقد يكون الحل هو أن تتقدم لوظيفة ذات متطلبات أقل حتى تستطيع أن تكون الأب والزوج والصديق الذى تريده.

أو قد تكون متورطاً فى وظيفة متوسطة لن تترقى فيها بالرغم من أن الطموح هو أحد قيمك الأساسية، فقد تحتاج إلى تغيير مهنتك أو مستقبلك المهني ككل لمستقبل مهني آخر يسمح لك بتحدى نفسك وإدراك طموحك.

٥ - تخيل نفسك كما تريدها.
فكّر مرة أخرى فيما قد يعنيه إدراكك لقدراتك، هل هو طريقة حياة؟ أم دخل مادي معين؟ أم تعلم هواية معينة؟ فكل إنسان سيختلف فى هذا الأمر عن غيره من البشر، لكن إدراكك

بإنجازاتك وإذا كان الآخرون لا يقدرون هذه الإنجازات أيضاً، لذلك فكّر إذا كانت حياتك لا تتفق مع قيمك وفكّر إن كنت تريد تغيير بعض الجوانب فيها حتى تتفق مع قيمك.

٤ - قرّر ما يعنيه إدراكك لقدراتك الحقيقية.

فبمجرد أن تعرف قيمك الأساسية وجوانب حياتك التى تحتاج إلى التغيير وفقاً لتلك القيم اكتب عما يعنيه إدراكك لقدراتك الحقيقية، هل هو تطوير شخصيتك؟ هل هو النجاح فى مستقبلك المهني أم حتى تغييره؟ هل هو النجاح فى علاقاتك الاجتماعية؟ وسيكون جيداً أن تبدأ بالأشياء التى تحتاج لتغييرها فى حياتك لتتوافق مع قيمك.

فإن كانت أسرتك مثلاً قيمة أساسية بالنسبة لك لكن



الصحة النفسية في الصدف والمجلات

حتى الآن، لكن فُكِّر: هل تريد حقاً أن يكون عندك أطفال؟ أو أن يكون عندك أطفال الآن؟ أم أنك تسمح لهذه الـ«ينبغي» أن تجعلك تشعر بالسوء تجاه نفسك؟ لذلك يجب ألا تسمح للـ«ينبغي» التي يقولها الآخرون لك بأن تؤثر عليك طالما أنك تحيا وفق قيمك. فعندما تفكر بطريقة أنه ينبغي/يجب/يتحتم عليك فعل شيء ما فُكِّر من أين يأتيك هذا التفكير فإن وجدته ينبع من خوف أو ضغط يمارسه عليك شخص آخر فتحد هذا التفكير. فإن ظننت مثلاً أنه: «ينبغي ألا أكل قطعة الحلوى هذه لأنني ينبغي أن أفقد بعض الوزن»، فحينها فُكِّر هل تريد حقاً أن تفقد الوزن لأن الطبيب طلب منك ذلك حتى تصبح صحتك أفضل؟ أم أنك تشعر بالضغط بسبب معايير المجتمع عن الرشاقة والبدانة؟ فإذا كانت إجابتك هي الأولى فضع الأمر في إطار هدف إيجابي بأن تقول لنفسك: «أنا لن أكل قطعة الكوكيز هذه لأنني أريد أن أحافظ على صحتي»، أما إن كانت الإجابة الثانية فتعاطف مع نفسك وقل: «أنا سأكل قطعة الحلوى هذه لأنني أحب نفسي كما هي، كما أنني لا أحتاج أن أعيش وفقاً لتوقعات الآخرين».

التفكير في أهدافك بشكل ملموس

١- اكتب قائمة بأهدافك

فبمجرد أن تتخيل نفسك كما تريد أن تكون يجين الوقت كي تعرف كيف تصبح هذا الشخص، ويمكن أن تساعد نفسك على إنجاز هذه المهمة العملاقة بتقسيمها إلى أجزاء صغيرة ملموسة يمكنك العمل عليها، فتكمن خدعة تحديد أهدافك الشخصية في أن تضع أهدافاً ذات معنى بالنسبة إليك ويمكنك تقسيمها إلى أجزاء صغيرة يمكنك إنجازها بالفعل.

٢- رتب أهدافك حسب

الأهمية

فيجب أن تعرف أي الأهداف هو الأهم بالنسبة لك، وأي الأهداف الذي ستكون متحمساً أكثر لتحقيقه أولاً؟ وأي الأهداف الذي يمكنك تحقيقه الآن بناءً على ظروفك الحالية، ومصدر دخلك؟ هل توجد أهداف معينة ينبغي إنجازها قبل الأهداف الأخرى؟ لذلك فإن التركيز على مجال أو اثنين فقط سيمنعك من الشعور بالفرق، لأنك إن شعرت بالفرق في خضم كل الأشياء التي تفعلها قد تميل إلى التوقف عن السعي وراء أهدافك لأنك ستشعر حينها أنها غير قابلة للتحقيق.

ويجب عليك قبل البدء أن تحدد لنفسك هدفاً تستطيع تحقيقه بسهولة نوعاً ما، لأن النجاح في أول الطريق سيساعد على تحفيزك.

٣- اعمل قائمة بالأهداف الصغيرة القابلة للتحقيق.

فبعد أن ترتب قائمة أهدافك اختر أول هدفين أو ثلاثة أهداف من حيث الأهمية واكتب لكل منها قائمة بمهام يومية صغيرة تفعلها كي تساعدك على تحقيق هذه الأهداف الأكبر بمرور الوقت.

احرص على عدم السعي لتحقيق أهداف كثيرة في الوقت نفسه، لأن الأهداف حينها ستنازعك لأنه ينبغي تخصيص بعض من وقتك لفعلها، فينتهي بك الأمر لأن تقل إنتاجيتك. قسّم هذه الأهداف على مهام أصغر، فالمهمة هي شيء محدد صغير ينبغي عليك فعله لتحقيق هدفك.

٤- حقق أهدافك

واكتب قائمة بمهامك اليومية واشطب على المهمة التي تنفذها،

وكرر هذه العملية يومياً حتى تشعر أنك حققت الهدف ثم استبدله بهدف آخر. فكل مرة تتمرن فيها على أعمال معينة اشطبها من القائمة اليومية، حتى تتمكن من هذه الأعمال ثم استبدلها بأعمال أخرى تضيفها لمهامك اليومية بدلاً من الأولى.

شحن طريقة تفكيرك

١- فكر بطريقة تنموية

وأمن بأنك تستطيع أن تعمل جاهداً كي تطور من قدراتك وتنمي مهاراتك، وتقبل النقد وتتعلم من أخطائك، ولا تؤمن أبداً أن المهارات والقدرات شيء ثابت لا يتغير، فالتفكير بطريقة تنموية سيؤدي إلى تحسين أدائك في عدة جوانب بالإضافة إلى تحفيزك.

ضع «الفشل» في إطار آخر وتعامل معه على أنه تجارب تتعلم

الصغيرة، واسألهم كيف نجحوا وما المهارات ونقاط القوة التي احتاجوها لتحقيق أهدافهم.

● وحاول ألا تنظر لقدواتك على أنهم أشخاص مثاليون، لأن هذا الأمر يحدث دائماً مع الأشخاص الذين لم نقابلهم بالذات مثل أبطال الرياضة والشخصيات العامة، فبالرغم من أن نجاحهم يلهمك فعليك أن تتذكر أنك لا ترى أخطاءهم وعثراتهم، لذلك لا تنظر لهم على أنهم كاملون حتى لا تحكم على نفسك وتنتقدها إن لم تكن كاملاً مثلما تتخيلهم.

٥- **تحمل مسؤولية نفسك وأفعالك**

فأنت المسئول عن إدراكك لحقيقة قدراتك وتحقيق أحلامك لا أحد غيرك، فبدلاً من أن تبرر أنه كانت ثمة معوقات أمامك فكر بطريقة منتجة لتغلب على هذه المعوقات التي تقف في طريق تحقيق أحلامك. ● فالطريقة التي تفسر بها ما يحدث في حياتك اسمها «مكان التحكم»، فإن كان مكان التحكم الخاص بك خارجياً فستلقى اللوم على الآخرين بسبب ما حدث لك، فإن أخفقت في امتحان مثلاً ستعتمد على مكان تحكم خارجي بحيث تلوم المعلم بأنه اختار أسئلة صعبة للغاية، وهذه الطريقة من التفكير ستعيقك عن إدراك قدراتك الحقيقية لأنك دائماً ما تلقى بالمسؤولية على شخص آخر.

أما «مكان التحكم» الداخلي فسيجعلك تتقبل أن الأشياء التي تحدث لك هي تحت سيطرتك ولو بشكل جزئي، فبالرغم من أنك لا تستطيع التحكم في نتائج أفعالك إلا أنك تستطيع التحكم في أفعالك ذاتها، فإذا أخفقت في الامتحان مثلاً واعترفت بأنك كان ينبغي أن تذاكر أكثر من ذلك بدلاً من الخروج مع أصدقائك فأنت بذلك تستخدم «مكان التحكم» الداخلي، وتساعدك هذه الطريقة على المضي قدماً لأنك تعترف أنك مسئول عن أفعالك وقراراتك سواء كانت الصحيحة أو الخاطئة.

«لن تنجح أبداً» فحاول أن تفكر بطريقة إيجابية وعقلانية أكثر مثل: «إذا كان بعض الناس قد نجحوا في ذلك فهذا يعني أنني أستطيع أن أنجح فيه بدوري.» أو «سأستمتع بمجرد المحاولة!»

فلقد أثبتت الدراسات أن التفكير الإيجابي يؤثر على المخ ويحفز أجزاء المخ المسؤولة عن التخيل، والتحفيز، والتعاطف، ورؤية «الصورة الكبيرة» للأمر.

٤- **اتخذ قدوة من الآخرين واحصل على الإلهام**

فانظر لمن استطاعوا أن يدركوا قدراتهم الحقيقية ويحققوا أحلامهم، أو الأشخاص الذين تريد أن تصبح مثلهم وادرس الطريقة التي يتصرفون بها، والطريقة التي يفكرون بها، وتبن الجوانب التي تعجبك فيهم، لأنهم سيلهمونك بما تحتاجه لإدراك قدراتك وتحقيق أحلامك.

● وحاول إن استطعت أن تتحدث مع الأشخاص الذين تتخذهم قدوة عما فعلوه ليصلوا إلى ما وصلوا إليه، فإذا كان حلمك مثلاً أن تصبح صاحب مشروع صغير تحدث مع بعض أصحاب المشاريع

وحيوياً، لأنك ستستطيع كل يوم شطب بضع مهام من القائمة اليومية التي ستقربك من هدفك الأكبر.

● وفكر في الأمر بهذه الطريقة: فإن قررت أنك تريد الوصول لقمة جبل إفرست كجزء من إدراك قدراتك وتحقيقها، فأنت لن تذهب إلى هناك في اليوم التالي وتبدأ في تسلق الجبل (فسيكون هذا انتحاراً) لكن ينبغي أولاً أن تقوم بالتمرينات الرياضية اللازمة، وتجمع أدواتك، وتدريب بشكل مكثف، وتتسلق جبلاً أصغر قبلها، وتجد مرشداً قبل تسلق الجبل بوقت كافٍ.

٣- **فكر بطريقة إيجابية** فينبغي أن تتفاعل بالتقدم الذي تحرزه بينما تسعى جاهداً لتحقيق أهدافك، فالتفكير الإيجابي سيساعدك على المضي قدماً لإدراك قدراتك.

وراقب طريقة تفكيرك واكتب ملاحظاتك عندما تجد نفسك تفكر في التقدم الذي تحرزه باتجاه تحقيق أهدافك إذا ما كنت متفائلاً أم متشائماً.

● فإذا أمسكت بنفسك وأنت تفكر في أهدافك على أنها:

منها، فحتماً ستخطئ وتختبر الوقوع في طريقك لإدراك قدراتك، لكنك إن نظرت لهذه الأشياء على أنها تجارب تتعلم منها في المستقبل سيجعلها لا تعيقك عن تطوير نفسك والمضي قدماً لتحقيق أهدافك.

فإن كان مثلاً: «أن تصبح كاتباً» هو أساس إدراك قدراتك والعمل بها فينبغي أن تعرف أنك ستواجه تحديات كثيرة ينبغي العمل عليها ومواجهتها حتى تستطيع تحقيق حلمك في أن تصبح كاتباً، ولا تلم نفسك بسبب هذه التحديات أبداً، فإذا تقدمت برواية من أجل النشر ورُفضت هذه الرواية لا تأخذ هذا الرفض من منطلق أنك كاتب فاشل وأنه ينبغي عليك أن تترك مجال الكتابة، فلقد حدث أن رُفض نشر كتب بعض أعظم كتّاب القرن العشرين عدة مرات؛ فلقد رُفضت رواية «ذهب مع الريح» لمارجريت ميتشل ٢٨ مرة، ورُفضت رواية الخيال العلمي «ديون» لفرانك هيربرت ٢٢ مرة، كما رُفضت أول رواية من سلسلة «هاري بوتر» للكاتبة ج. ك. رولينج ١٢ مرة. ثم نجح هؤلاء الكتاب أخيراً لأنهم كانوا يتمتعون بطريقة تفكير تنموية وظلوا يحسنون من أعمالهم حتى قبلت وأصبحت أعمالاً مشهورة وناجحة جداً.

٢- **فكر بطريقة واقعية.**

فمن المهم جداً إدراك أن تحقيق أهدافك لن يحدث بين ليلة وضحاها، لذلك اجعل توقعاتك واقعية، فإذا كنت تريد أن تصبح رئيس الجمهورية فلن يحدث ذلك في غضون أشهر أو حتى عدة سنوات، بل ستحتاج لأن تمتن وظيفة حكومية كبرى أولاً، ثم تصبح عضواً بمجلس الشعب أو محافظاً لإحدى المحافظات لعدة أعوام، ثم لجمع الكثير من الأموال من أجل الانتخابات. لكن لا يعني هذا ألا تضع لنفسك أهدافاً كبيرة بل يعني أن تحافظ على واقعيّتك في فيما يتعلق بأهدافك وتحققها.

● فالتفكير على الأهداف الصغيرة والمهام بينما تضع نصب عينيك الهدف الأكبر سيساعدك على البقاء متحفزاً

