

تريد أن تصبح من أصحاب العقول القوية 7 أشياء ابتعد عنها



الجمعة 30 أكتوبر 2020 10:10 م

يتميز أصحاب العقول القوية بقدرات تميزهم عن الآخرين وتجعل منهم أشخاصا ناجحين، وبلا شك يسعى الجميع نحو النجاح، لكن قد نحتاج إلى الاستعانة بتجارب الآخرين

استشهد التقرير الذي نشره موقع بيزنس إنسايدر (Businessinsider) الأمريكي، برأي إيمي مورن الاختصاصية النفسية ومدربة القوة العقلية ومؤلفة الكتب العالمية الأكثر مبيعا في هذا المجال، التي تقول: إن الأشخاص الذين يتميزون بعقول قوية لديهم قاسم مشترك واحد؛ وهو التركيز على أصل الأشياء فهم يصبّون تركيزهم ويوجهون طاقاتهم لتحقيق أهدافهم بدلاً من إهدار الوقت الثمين في أشياء لا تعنيهم فكلما زاد وعيك بعاداتك غير السليمة، تعززت فرصتك للتغلب عليها

على عكس ما يعتقد الكثيرون، أن تكون قويا لا يعني قدرتك على فعل كل شيء، لكن الحقيقة هي أن الأشخاص الذين يتمتعون بهذه الملكة يركزون على الجوهر إنهم لا يشعرون بالحاجة لمحاولة إرضاء جميع الناس، بل يكتفون بتوجيه وقتهم للأهم دائما هم لا يتوانون عن الابتعاد عن كل ما قد يشتت انتباههم ويبعدهم عن أهدافهم، كما يرفضون إهدار طاقاتهم القيمة في أشياء تافهة

وتعدّ الكاتبة 7 أشياء لا يضيّع فيها الأشخاص الأقوياء عقلياً أوقاتهم:

1. القلق بشأن ما يعتقد الآخرون:

تقول الكاتبة: إن ما لا يفعله هؤلاء الأشخاص المميزون هو القلق بشأن آراء الآخرين، والخوف من تسليط أحكام على جميع جوانب حياتهم، سواء الملابس التي يرتدونها أو كيفية تربية أطفالهم فذلك يجنبهم المخاطرة والقيام بأشياء تعرضهم للانتقاد أو الرفض على غرار التحدث مع أشخاص سبق أن أسأوا إليهم

ولا يجعل الأشخاص الأقوياء عقلياً إسعاد الآخرين واجبا أو أولوية وتكسبهم شخصيتهم ما يكفي من الثقة لمعرفة أن أولوياتهم تتماشى مع قيمهم فهم يركزون جهودهم على الوصول إلى الأهداف التي حددها وبذل قصارى جهدهم بغض النظر عما يعتقد الآخرون

2. الإفراط في التفكير:

بينت الكاتبة أن الشخص القوي عقلياً لا يدور في دائرة مفرغة من التحليل ويتفادى الإفراط في التفكير، بل ينجح إلى تقييم خياراته واتخاذ الإجراءات اللازمة وتحديد المخاطر كما أنه يعلم بأنّ الخيارات التي يتخذها لن تكون دائما مثالية، بل يثق بأنه سيكون بخير بغض النظر عما سيحدث

3. لوم الذات:

يتحمل أصحاب العقول القوية المسؤولية الكاملة المترتبة عن أفعالهم لكنهم لا ينزلون في شرك لوم الذات بسبب أخطائهم يفقد النقد الذاتي القاسي كل فاعلية وعوضا عن ذلك يتأسس التعاطف مع الذات كمفتاح لتحقيق نتائج أفضل، لذلك كثيرا ما تجدهم في حوار داخلي مع أنفسهم إذا اقترفوا خطأ ما

4. التحسر على ما فات:

أضافت الكاتبة أن التفكير القائم على التحسر يسبب مشاعر مؤلمة على غرار الاستياء والندم فأن تتمنى أن يكون لديك والد يعاملك بشكل مختلف، أو أن يمنحك رئيسك فرصة مشروع إضافي سيسقطك في مواقف لا يمكنك تغييرها ويجعلك تفرط في فرص جديدة الأشخاص الأقوياء عقلياً لا يضيعون وقتهم الثمين في التمني والوقوف على الأطلال، وبدلاً من ذلك يركزون طاقاتهم على أي موقف يواجههم

5. الشعور بالأسف على أنفسهم:

لا يخشى الأشخاص الأقوياء عقلياً الشعور بالحزن، لكنهم يرفضون أن يصبحوا عاجزين وبائسين وبديلاً من إهدار الوقت في الشفقة، فإنهم يجدون طرقاً صحية للتعامل مع أحاسيسهم السلبية على غرار الذهاب في نزهة سيراً على الأقدام أو طلب مساعدة صديق

وحتى عندما لا تسير الأمور على ما يرام فإنهم يدركون قيمة النعم التي يجب أن يكونوا ممتنين لها، ويركزون على ما يجب عليهم تقديمه، بدلاً من الإصرار على أنهم يستحقون المزيد

6. الشكوى لمن لا يستطيع تقديم المساعدة:

قد تستقطبك فكرة التشكي من أشخاص لا تحبهم أو من مواقف تجدها غير عادلة لكن الشكوى لمن حولك غير مجدية خلافاً للاعتقاد السائد، فإن كثرة الشكوى عن النفس لا تخلصك من مشاعر الغضب والإحباط، بل تغذيها وتؤججها

وفقاً لدراسة نشرت في عام 2007؛ فإنّ البحث النفسي بيّن عدم وجود فائدة أو آثار إيجابية للتنفيس، وبدلاً من ذلك يزيد التنفيس من احتمال التعبير عن الغضب وعواقبه السلبية

لذلك لا يضيع الأشخاص الأقوياء عقلياً الوقت في الشكوى للأشخاص الذين لا يستطيعون المساعدة، بل يتوجهون للأشخاص الذين لديهم القدرة على إصلاح الوضع، سواء اشتكوا إلى المدير أو عبّروا عن مخاوفهم لصديق، فإنهم لا يضيعون طاقتهم على الأشخاص الذين لا يستطيعون المساعدة لحل المشكلة

7. اجترار الذكريات:

وأشارت الكاتبة إلى أن إعادة سيناريو المحادثات في رأسك أو اجترار الأخطاء ستبقيك عالماً في وضع يسبب لك الألم، ويمكن أن تعيق قدرتك على المضي قدماً

بدلاً من إضاعة الوقت في التذمر من الأشياء التي لا يمكن تغييرها، يركز الأشخاص الأقوياء عقلياً على إدارة عواطفهم عندما يكونون قادرين على إصلاح الموقف، فإنهم يتخذون إجراءات استباقية وإيجابية على غرار ممارسة التأمل أو قضاء الوقت في الطبيعة وإذا لم يتسنّ لهم ذلك، فهم يتقبلون ما لا يمكنهم تغييره، ويركزون على تحقيق أقصى استفادة من كل موقف

وحذرت الكاتبة من هذه العادات السيئة التي يمكن أن تترسخ في الشخص وتصبح طبعاً عالقاً به يصعب تغييره لذلك عليك أن تصبح أكثر وعياً بالعادات غير الصحية التي تستنزف قوتك العقلية، وهي الخطوة الأولى للتخلي عنها ويتطلب الأمر عملاً شاقاً وتفانياً ومثابرة حتى تخصص وقتك وطاقتك للأشياء الأكثر أهمية في الحياة