

9 طرق يُنصح بها للحفاظ على قوتك الذاتية

كتبه أيمي موران | 29 ديسمبر, 2016



ترجمة [منة الله المنذر](#)

غالبًا ما أسمع من الناس - كوني مؤلفة كتاب "13 شيئًا لا يفعلها ذوو العقلية القوية" - عن أكثر 13 شيئًا يعانون منهم، فلا شك أن ثاني شيء في قائمتي - أصحاب العقلية القوية لا يهدرون طاقتهم - هو أحد أصعب هذه الأشياء.

فعلى سبيل المثال، اعترف مدير أعمالٍ ما أن شريكه في العمل دائمًا ما يجعله يخرج أسوأ ما فيه، وهناك أيضًا ربة المنزل التي قالت إن يومها بأكملها في الغالب يتشكل حسب مزاج زوجها، ففي الغالب، يهدر الجميع طاقته على الطريقة التي يفكر أو يشعر أو يتصرف بها الآخرون.

فلا شك أن إهدار قوتنا الذاتية يسلب منا قوتنا العقلية، ولكن اعتماد التحكم في حياتنا يتطلب اتخاذ قرارٍ واعي باستعادة قوتنا، فقبل أن تصنع أي تغيير إيجابي، عليك أن تستوعب الطرق التي تهدر بها طاقتك.

هذه هي التسع طرق للحفاظ على قوتك الذاتية:

أولاً: لا تهدر طاقتك في الشكوى

هناك فرق كبير بين الشكوى وإيجاد حلول للمشاكل، فالفضفضة مع الأصدقاء والعائلة وزملاء العمل يجعلك تركز على المشكلة ويمنعك من إيجاد الحلول، والتذمر يوحى بأنك لا تُسيطر على موقفك ولا تعرف ما العمل.

ثانياً: تقبل مسؤولية شعورك

لا تجعل تصرفات الآخرين تتحكم في مشاعرك، فقولك إن حماتك تجعلك تشعر بالسوء تجاه نفسك، أو ادعائك أن مديرك في العمل يدفعك إلى حد الجنون دليل على أنهما يتحكمان في شعورك، فعوضاً عن ذلك، يجب أن تدرك أن الأمر يعود إليك في التحكم بمشاعرك بغض النظر عن تصرفات الآخرين.

ثالثاً: أسس حدود صحية سليمة

لا شك أن إلقاء اللوم على حالك أو رفضك الدفاع عن نفسك يعطي فرصة للآخرين بالشعور بالقوة بدلاً من لومهم على إهدار وقتك أو إجبارك على فعل شيء ما، فيجب أن تفهم أنك مسؤول عن ذاتك، لذلك أسس حدوداً مادية ومعنوية سليمة تجعلك تتحكم في كيفية قضاء وقتك ومع من.

رابعاً: تدرب على التسامح

إن الشعور بالضغينة تجاه شخص جرحك لا يعاقب أحد سوى نفسك، فعندما تهدر وقتك الثمين بالتفكير في شخص سبب لك الأذى، فإن ذلك يسلب منك قدرتك على الاستمتاع باللحظة.

لا شك أن مسامحتك لهذا الشخص أفضل طريقة لاسترجاع قوتك، ومع ذلك يجب الأخذ في الاعتبار أن التسامح لا يعني أن ما فعله ذلك الشخص شيئاً مقبولاً، ولكنه اختيار التغاضي عن الأذية والغضب اللذين يتدخلان في قدرتك على الاستمتاع بالحياة.

خامساً: اعرف قيمك

عندما لا تكون قيمك واضحة أمام نفسك، تكون عندئذٍ معرضاً لخطر أن تكون عابر سبيل لا حول له ولا قوة بدلاً من أن تكون متحكماً واثقاً بحياتك، بل وستكون معرضاً لخطر التورط مع أفكار أشخاص آخرين و بذلك ستضل الطريق، لذلك يجب عليك الاعتراف بقيمك والعيش بحق لما تراه مهم لك.

سادساً: لا تضيع وقتك على أفكار غير مثمرة

ألم تعد يوماً إلى منزلك من العمل وقضيت الليل كله تفكر وتتمنى ألا تضطر للذهاب إليه غدًا؟ ففجأة تجد نفسك قد تعديت ثماني ساعات العمل لتصل إلى اثني عشرة ساعة.

يجب عليك أن تحكم قبضتك على الأفكار التي تحتل تفكيرك حتى لا تهدر قدرتك العقلية على أشياء لا تستحق ذلك.

سابعًا: تجنب استخدام لغة توحى بأنك ضحية

فقولك أشياء مثل: “أنا مجبر أن أعمل ستين ساعة في الأسبوع” أو “لا يوجد أمامي خيار آخر سوى القبول” توحى أنك ضحية ظروف بائسة، فدائمًا وحتماً توجد عواقب للقرارات التي نتخذها، ولكن علينا الاعتراف أننا دائماً نملك الاختيار.

ثامنًا: افصل قدرتك الذاتية بعيدًا عن رأي الناس

إذا كان تقديرك لذاتك يعتمد على قول آخرين رأوا حسنًا فيك، فعلى الأرجح ستعمل على إرضاء الناس، فليس على الجميع أن يعجبوا بك، أو يتفوقوا مع أسلوب حياتك، لذلك يجب أن ترى الشيء الإيجابي في الانتقادات الموجهة إليك، ولكن لا تدع أحد أبدًا يحدد لك قيمتك الذاتية.

تاسعًا: كن على استعداد للتألق بين الحشد

عدم الثقة بالنفس والخوف غالبًا سيدفعك للاختلاط بمن هم حولك، فمحاولتك للتألق مع الحشد ستجعلك تخفي حقيقة شخصيتك، فكن دائماً على ثقة بأنك تمتلك عقلية قوية كافية للتألق والتحدى لتكون مختلفاً.

المصدر: [سيكولوجي توداي](#)

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/15904](https://www.noonpost.com/15904)