ثق في قدراتك

◄"الشجاعة هي الثمن الذي تأخذه الحياة لتهب السلام"

(أميليا إيرهارت)

قد تزعزع إحدى الأزمات الكبيرة ثقتك بنفسك وبقدراتك، ولعلّ رد الفعل الطبيعي تجاه أي تقلب من تقلبات القدر المفاجئة هو شعور المرء بالذهول والصدمة والغضب، كما لو كنت قد تلقيت لكمة عنيفة في شبكة الأعصاب الانفعالية، وهذه الاستجابة طبيعية وعادية لكلّ منّا عندما نمر بمشكلة أو خيبة أمل مفاجئة.

بغضّ النظر عمّا يحدث، ذكّر نفسك بأنّك إنسان متفائل دائماً، وأنّك تتميز بشخصية قويّة، وكفاءة عالية، وذكاء كبير. وبغضّ النظر عمّا حدث، تستطيع أن تنهض وتكون على مستوى التحدي، وأن تتعامل مع الموقف.

تحدّث إلى نفسك حديثاً إيجابياً كي تعيد بناء ثقتك بنفسك، ولتقل لنفسك عبارات من قبيل: "إنّني أحبّ نفسي! أحبّ نفسي! إنّني أحب نفسيّ!".

تستطيع أن تفعلها!

اعلم أنّه عندما يسوء أمر ما إلى درجة خطيرة، فإنّك تعاني من الخوف من الفشل، وتشعر على الفور

بهذا الخوف بداخلك، وقد تشعر بالعجز وعدم الكفاءة، وأحياناً تشعر بأنّك فاشل، لذا عندما تسوء الأمور، فقد ينتابك شعور بالشك في قدراتك الشخصية، بدلاً من أن تبذل قصارى جهدك.

ولحسن الحظ، فإنّه يمكنك إبطال مفعول هذه المشاعر السلبية بأن تقول بلهجة حاسمة لنفسك: "استطيع أن أفعلها! استطيع أن أفعلها! استطيع أن أفعلها!".

قل لنفسك إنّك تستطيع القيام بأي شيء إن ركّزت عليه عقلك، وقل لنفسك إنّه لا توجد مشكلة لا يمكن حلّها.. فكّر في حل المشكلة أو إنهاء الأزمة على أنّها اختبار لشخصيتك وذكائك..انظر إليها على أنّها تحدٍّ أو محنة حلّت بك لتساعدك على اكتساب المعرفة والحكمة.

تركيبة للتخلص من القلق:

إنّ إحدى أفضل الطرق لتصفية ذهنك وتعزيز ثقتك بقدرتك على حل المشكلة هو أن تستخدم تركيبة التخلص من القلق التالية، التي تتكوّن من أربعة أجزاء، وعلى الفور:

1- توقّف عمّا تقوم به وحدّد أسوأ نتيجة ممكنة قد تترتب على المشكلة أو الأزمة.. كن صادقاً مع نفسك ومع الآخرين تمام الصدق، وسِل نفسك: "ما هو أسوأ شيء يمكن حدوثه في هذا الموقف؟".

2- اعقد العزم على قبول أسوأ نتيجة ممكنة مهما كانت، إذ من شأن هذا الفعل أن يهدئك ويصفي ذهنك.. وما أن تنتهي من عقد العزم على ذلك في ذهنك، فسوف تستطيع أن تتعايش مع أسوأ نتيجة ممكنة، وبذلك ستتخلص من القلق.

3- حدّد ما الذي ستفعله إن وقعت أسوأ نتيجة ممكنة، وما هي الإجراءات التي ستتخذها؟

4- ابدأ على الفور بتحسين النتيجة السيّئة، وحاول أن تتعرّف على كلّ شيء تستطيع القيام به من أجل تقليل التلف إلى أدنى حد ممكن، وتخفيض الخسائر، وكرّس كلّ وقتك وتركيزك على تحقيق أفضل نتيجة يمكنك تحقيقها.

دواء القلق:

إنّ الدواء الحقيقي الوحيد للقلق هو التحرّك الحاسم في اتجاه أهدافك، فبدلاً من الشعور بالحزن والتشكيك في نفسك وفي قدراتك، قرّر أن تتحرّك، وأن تتخذ أي إجراء عملي كي تحل المشكلة وتجتاز الأزمة بسلام.. ذكّر نفسك بأنّ المشكلات تنزل بنا لا لتعوق تقدّمنا، بل لتعلّمنا كيف نتقدّم.

ولا تنظر إلى الأزمة أو المشكلة على أنّها مسألة شخصية.. ففي عالم المال والتجارة، مهما كنت ذكياً وخبيراً، فإنّ 70% من قراراتك سيتبيّن لك أنّها خاطئة أو مخيبة للأمل في نهاية الأمر، لذا لا تضجر عندما تحل بك أشياء سلبية، فهي تحل بكلّ فرد يدخل عالم الأعمال والتجارة أو يقبل منصباً مسؤولاً في أي مؤسسة، وكما يقولون: "لا مفرّ من المشكلات ولا مهرب".

وتنبع الثقة بالنفس من شعورك بأنّك تتحرّك إلى الأمام في اتجاه أهدافك، لذا انغمس منكبّاً على

إيجاد الحلول الممكنة لمشكلاتك حتى لا تجد وقتاً لديك لكي تقلق تجاه ما حدث، لا سيما مع الأشياء التي لا تستطيع أن تُغيّرها.

إجراءات ينبغي اتخاذها عند الأزمات:

1- اتخذ إجراءً حاسماً على الفور للتعامل مع مشكلتك.. افعل شيئاً ما، أي شيء، لكن تقدّم إلى الأمام بجرأة كي تسيطر على الموقف وتقلل الخسائر.

2- لا تَنسَق وراء الشعور بالأسف تجاه نفسك أو تنتقد أي شخص آخر انتقاداً لاذعاً، فالمشكلات جزء طبيعي وعادي من أي حياة عملية.. وبدلاً من ذلك كلّه، تقبّل مسؤولية الموقف وركّز على الحل.

"بصفة عامّة، فإنّ الفرق بين القوّي والضعيف هو أنّ أحدهما يُثابر، والآخر يتردد، ويتلعثم، ويبدد وقته وينهار في آخر الأمر أو يستسلم" (إدوين بيرسي ويبل)►

المصدر: كتاب اللحظة الفاصلة