وقفة مع النفس.. حان وقت الانطلاق

هل شعرت أخيراً بالغضب وعدم الرضا أو بمجرد التبرم؟ تفكر في التغيير، ولكن لا تعرف من أين تبدأ، إذا رغبت في الانطلاق وإحداث تغييرات في حياتك أيا كانت، فالأمر أسهل كثيراً مما تظن، مجرد تغيير في مزاجك الفكري يجعلك أكثر سعادة وأفضل نجاحاً وأوفر اكتفاء في نهاية الأمر. 1- ضع نفسك في بؤرة الأحدايث: غالباً ما يصدمنا الشعور بانقضاء الوقت في سلسلة من الروتين اليومي والأسبوعي لأن ظروفنا قد تغيرات في حين لم نتغير نحن. وحينما تتبدل ديناميكيات الحياة وتصبح غير قادر على تلمس طريقك، هنا يكون إحساسك بأعراض الفراغ والخواء الداخلي وعدم القدرة على التحكم في ظروفك. لذلك عليك القيام بتغيير أسلوب نظرتك إلى الأمور ويأتي دورك لتكون حاضراً في بؤرة الأحداث وفي وسط المسرح، واستدع كل قوتك لإحداث تغييرات في حياتك. صحيح أنك لا تستطيع تغيير المحيطين بك، ولكن لديك القدرة على اختيار كيف تكون استجابتك لما يدور حولك. 2- تخلص من العادات السيّئة: رجوعاً إلى سجلك العاطفي، عليك بالنظر إلى أي عوائق محتملة أو أنماط سلوكية سلبية تعوق وصولك إلى أهدافك. استخدم ما يسميه علماء النفس "بالذكاء الحسي" لقراءة ما يحدث داخلك حتى يمكّنك ما تحتاج إليه لإحداث التغيير المطلوب بمعنى أن تستخدم حواسك بشكل ذكي لمعرفة أسباب شعورك أو تصرفك. هل تحس بالتبرم؟ وهل ذلك ناتج عن رد فعلك لعدم شعورك بالثقة أو بالحب؟ هل تحس بالغضب؟ هل تصرخ أم تكظم غيظك لإحساسك بفقدان السيطرة أو لأنك تريد استعادة مستوى معين من الأهمية؟ تذكر أنك لا تستطيع تغيير ما لا تعترف بوجوده. 3-

ابحث عن السؤال الصحيح: أيّاً كان ما يحدث حولك، فلك أن تستعيد التحكم العاطفي وأن تكسر أنماط الفكر السلبي، فعليك بأن تسأل نفسك "أسئلة القوة": ماذا أفعل للسيطرة على الموقف؟ من يستطيع مساعدتي؟ ماذا أتعلم من ذلك؟ استخدم تلك الأسئلة لوقف أي حوار داخلي يبث فيك الشك، حيث يوقف عقلك قدرتك على احداث التغييرات من خلال القلق حول ما يمكن أن يحدث إذا فشل كل ما أريده وأصبح موضع سخرية الآخرين. 4- ارصد قائمة برغباتك: حدد التغييرات الإيجابية في قائمة الرغبات كالآتي: · الأمور التي تريد تعلمها. · الخبرات التي تريد اكتسابها. · العواطف التي تحب أن تشعر بها أكثر. · العلاقات التي تريد تحسينها. · الأشياء التي تريد ابتكارها. · الاختلاف الذي تريد إحداثه في شخص ما أو شيء ما. · الأمور التي تريد اكتسابها. وهناك أسلوب آخر وهو ابتكار ملصقات عن حياتك المثالية من خلال صور من المجلات، وعندما تعرف ما تهدف إليه، يمكنك البدء في تجسيد ذلك كله. 5- انجرف في تيار حياتك: لا تنظر خلفك، بل انظر إلى الأمام وحدد تيارك ومسار حياتك، وكن أقل وعياً بكيانك الجسدي، فهذا هو وقت اندماجك في هذا التيار، حيث يكون فقدان الإحساس بالوقت، ولعلك تحس بالتباعد عن شخصك وتنسى ما يطلق إمكاناتك إلى مسار حياتك الجديد، وما عليك سوى إعادة التواصل مع ذاتك والمحافظة على سجلك العاطفي. قم بتسجيل أفكارك وأحاسيسك خلال عدة أيام وسوف تلاحظ ظهور نمط جديد، وهنا يتبين الأسلوب لإعادة تحديد تيارك ووضع النقاط على أي أنماط سلبية تقودك نحو مستنقع الركود، وطالما توصلت إلى مسارك، فمن الأسهل السؤال عما تريد القيام بتغييره في حياتك، والسؤال الأهم هو: إذا لم يكن الزمن والمال هدفي.. فكيف أرغب أن تكون عليه حياتي؟ 6- تقدم خطوة بخطوة: بعد أن حددت ما يتوجب تغييره، قم بتجزئة هدفك وضع هدفاً بعيد المدى، ولكن مع أفعال يومية قصيرة المدى توصلك نحو هذا الهدف. 7- تخير الفريق المساند لك: ابحث عن الأشخاص المساندين لك والمؤمنين بك عندما لا تؤمن بذاتك، وهؤلاء هم بحق "نظرائك الأقوياء" الذين يدعمون أهدافك وأحلامك ويعملون على تحقيقها.