

نصائح لتبدأ بها العام الجديد بحيوية ونشاط



هل شعرت أخيراً بالغضب وعدم الرضا أو بمجرد التبرم؟ تفكر في التغيير، لكن لا تعرف من أين تبدأ؟ إذا رغبت في الانطلاق وإحداث تغييرات في حياتك أياً كانت، فالأمر أسهل كثيراً مما تظن، فالأمر لا يتطلب سوى تغيير في مزاجك الفكري لجعلك أكثر سعادة وأفضل نجاحاً وأوفر اكتفاء في نهاية الأمر، فاستغل بداية العام الجديد وخطط على النحو التالي:

إجعل إنجاز مهامك ضرورة

يقول ستيف ليفنسون، الطبيب النفسي ومؤلف كتاب «القدرة على إنجاز المهام»: «إن مفتاح تحقيق أقصى قدر من الإنتاجية هو نسيان ما تعرفه بالفعل، أو ما تعتقد أنك تعرفه، حول التحفيز. نحن عادة نفترض أن هناك علاقة مباشرة بين ما نحتاج إليه لتحقيق نتيجة معينة، ومدى أرجحية تحقيق ذلك. ومع ذلك، هناك طريقة بناء أكثر للتفكير بالدافع، وهو «التفكير به على أنه أمر عليك القيام به من أجل الوصول إلى أهدافك».

ابحث عن السؤال الصحيح أياً كان ما يحدث حولك، فلك أن تستعيد التحكم العاطفي وأن تكسر أنماط الفكر السلبي، فعليك أن تسأل نفسك «أسئلة القوة»: مثل ماذا أفعل للسيطرة على الموقف؟ ومن يستطيع مساعدتي؟ وماذا أتعلم من ذلك؟. استخدم تلك الأسئلة لوقف أي حوار داخلي يبث فيك الشك؛ حيث يوقف عقلك وقدرتك على إحداث التغييرات من خلال القلق حول ما يمكن أن يحدث إذا فشل كل ما تريده وأصبح موضع سخرية الآخرين.

تخلص من العادات السيئة

عليك بالنظر إلى أي عوائق محتملة أو أنماط سلوكية سلبية تعوق وصولك إلى أهدافك. استخدم «الذكاء الحسي» لقراءة ما يحدث داخلك لإحداث التغيير المطلوب، بمعنى أن تستخدم حواسك بشكل ذكي. هل تحس بالتبرم؟ وهل ذلك ناتج عن ردة فعلك لعدم شعورك بالثقة أو بالحب؟ وهل 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.

ضع أهدافك للعام الجديد

يقول رايان كان مؤلف كتاب «كيف تظفر بوظيفة بعد التخرج»: «ربما قد وضعت بعض الأهداف المستقبلية مع نهاية العام، لكن مع عودتك إلى العمل، فكر ملياً بالموقع الذي تريد الوصول إليه وكيف». من جهتها، تقول سارة ستون فيل، الرئيسة التنفيذية ومؤسسة شركة «فليكس جوبز»: «يمكن أن تكون أهدافك صغيرة أو كبيرة، وينبغي أن تشمل على ما هو مهم بالنسبة لك، لكن عليك أولاً أن ترسم خريطة طريقة لتحقيق هذه الأهداف».

احتضن المخاطرة من المعروف عن باربرا كوركوران، سيدة الأعمال ونجمة برنامج «شارك تانك»، أنها لا تتردد، وخاصة عندما يتعلق الأمر بالمجازفات الكبيرة. وقالت كوركوران خلال مقابلة صحفية: «أعتقد بأن أفضل وقت للمخاطرة في أي شيء، سواء كان التفكير بترك وظيفتك والانطلاق في مشروعك التجاري الخاص، هو لحظة تفكيرك في ذلك». وبطبيعة الحال لا تقحم نفسك في مشروع ذي مخاطر عالية. وتضيف: «أعتقد بأن الشيء المهم هو أن تسأل نفسك ما الذي سيجعلني سعيداً».

كن أكثر تعاطفاً مع نفسك

تقول بريجيد شولت، مؤلفة كتاب «أنا مثقل»: «ما هي أفضل نصيحة لدي عن الإنتاجية؟ التعاطف مع النفس. ماذا؟ أليست نصائح الإنتاجية مرتبطة بتغيير نمط التفكير والمهام الفردية والتركيز العميق والعمل على فترات، ولكن بدلاً من جلد أنفسنا والغرق في مستنقع السلبية والأفكار الهدامة، فإن التعاطف مع الذات سيجعلنا متسامحين أكثر مع أنفسنا». «والتعلم من أخطائنا والتوقف عن البحث عن الكمال والمضي قدماً قدر استطاعتنا».

حافظ على تواضعك

يقول دانيال شوارتز، الرئيس التنفيذي لشركة «ريستورانت براندرز أنترناشونال»، إنه دائماً ما يطرح على المرشحين الجدد للوظائف أسئلة محيرة لكي يتعرف بشكل أفضل إلى قيمهم الأخلاقية، مضيفاً: «هناك سؤال واحد أطره وهو هل أنت ذكي أو تعمل بجد؟ أنت بالطبع تريد موظفاً يعمل بجهد. وستستغرب من عدد المرشحين الذين أجابوا بالقول إنهم «أذكاء وليس هناك حاجة ليعملوا بجد. التواضع أمر مهم جداً».

اربط شيئاً تحبه بشيء تريد تحقيقه يقول دان أريلي، أستاذ علم النفس في جامعة «ديوك»: «اختر الطقوس التي تحبها، وبالنسبة لي أحب طقوس شرب قهوة الصباح، واربطها بنشاط ذي صلة بالإنتاجية. وفي حالتي يتعلق الأمر بالكتابة. لذا فأنا اربط شيئاً أحبه، وهو شرب قهوة الصباح، بشيء آخر أحبه من حيث المبدأ، لكن ليس كل لحظة منه، ألا وهو «الكتاب. لقد أصبح ذلك بالنسبة لي وكأنه أمر مشروط؛ حيث أبدأ العمل وأنا استمتع بالقهوة وأكتب في نفس الوقت».

راجع ما قمت به العام الماضي

تقول أنا سيدانا، نائبة رئيس التسويق في شركة «سمبلي هايرد»: «في بعض الأحيان ننسى الاعتراف بنجاحاتنا الخاصة قبل أن ننقل إلى مشروع آخر أكبر، لذا فكر بالأشياء التي استفدت منها من العام الماضي، وتلك الأخرى التي لم تجد «نفعاً، ومن ثم فكر بالأشياء التي تريد أن تنجزها بشكل مختلف خلال العام الجديد».

حاول الحصول على امتيازات

مع بدء عام جديد، تحاول الشركات حول العالم البحث عن طرق للاحتفاظ بموظفيها الموهوبين والكفاءات، من خلال منح هؤلاء امتيازات وبعض الدعم، لذا حاول الحصول على بعض من هذه الحوافز التي لم تفكر بها من قبل مثل أوقات العمل المرنة أو العمل عن بعد.

تعلم كيف تتخلص من السلبيات يقول مايكل براون، المؤلف والخبير في شؤون التوظيف والتدريب المهني: «التخلص من السلبية تعني التعلم من تجارب شخصية سلبية سابقة من دون أن تأخذ حيزاً كبيراً من تفكيرك»، مضيفاً: «الأجواء المهنية مملوءة بالسلبيات والتشاؤم وغيرها من الأوقات العصيبة، لكن لا تدع هذه الأمور تجرّك إلى الأسفل».

صنّف قائمة مهامك

تقول لورا فاندركام، مؤلفة كتاب «أعرف كيف تنجز ذلك»: «في كل يوم جمعة أقضي بعض الوقت في التفكير بالأسبوع المقبل، ومن ثم أضع قائمة بالأولويات تشمل ثلاث فئات: العمل والعلاقات والأمور الشخصية. ووضع قائمة تشمل ثلاث فئات يذكرني بأنه ينبغي عليّ وضع شيء واحد على الأقل في كل فئة، وهي حيلة سريعة لضمان أن تكون حياتي «أكثر توازناً».