

ما الذي يستنزف طاقتك؟

الكاتب



شيماء المرزوقي

مما لا شك فيه، أن هناك مهام ومتطلبات نقوم بها بشكل يومي، أو كما نسميها – الأعمال الروتينية – والمفارقة أن هذه الأعمال، أو بعضها قد تسهم في تحديد اتجاه حياتنا، وهي ذات تأثير كبير في الشخصية وإنجازاتها. وكما يقال فإن بعض العادات كفيلة بصناعة النجاح، وهناك بعض العادات تؤدي إلى الفشل، ومعظم العادات سواء السلبية أو الإيجابية، لا ندرك وقعها وقوة تأثيرها علينا.

واحدة من العادات السلبية التي يقع فيها البعض وتعد مثبطة للنجاح، شخصية التعاملات والعلاقات مع الآخرين، بمعنى الخلط بين الجوانب المهنية والعملية مع الجوانب الشخصية الذاتية، عندما يتم تقديم مشروع ما أو مبادرة، ويتم النقاش حوله أي منهما، ويقوم أحدهم بنقد الفكرة وإظهار سلبياتها، نعد هذا الأمر هجوماً شخصياً، ومحاولة لهدم مشروعنا أو مبادرتنا، والحقيقة أن الموضوع عملي، وهذا الموظف يقوم بأداء مهامه الوظيفية. ولو أننا توقفنا وفكرنا، وقبل أن نتسرع باتخاذ وضعية دفاعية، سنكتشف أنه لا توجد إساءة إلينا؛ بل على العكس تمت مساعدتنا على معرفة نقاط الضعف في مشروعنا لتجنبها، الذي حدث هنا هو أن التفكير السلبي قام بتحريف الموقف، وجعله شخصياً وكأنه موجه ضدنا.

الجانب الأهم من تلك العادات السلبية التي نمارسها يومياً، وتسبب تعثرنا في الحياة، والتي يعانيها معظم الناس، على مختلف المراحل العمرية، هو عدم وجود تحكم أو تحديد للوقت الذي يتم قضاءه على مواقع التواصل الاجتماعي، ومع أهمية مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها البالغ في حياتنا؛ حيث نبقى في تواصل مع العالم ومختلف الأحداث، فإن المبالغة في استخدامها تعد من السلبيات وهو ما يعد إدماناً ضاراً يسبب إخفاقات حياتية عدة، خاصة مع غياب الوعي حول عدة مخاطر مثل الشائعات والأخبار الكاذبة أو الأخبار المضللة أو المعلومات غير الدقيقة، فضلاً عن التنمر والقسوة والعنف اللفظي تحت مظلة أو شعار تبادل الرأي والحوار. وهناك عادة سلبية أخرى لها أثرها الجسيم، ويقع فيها بعض كبار السن تحديداً، وهي التعلق بالماضي، وعدم تجاوزه،

ومثل هذه العودة تعيق النظر للمستقبل؛ بل تحد من الإبداع الذي يتطلب حضوراً ذهنياً ونظرة للواقع واحتياجاته. إن تقييم مهامنا اليومية وسلوكاتنا وطريقة تفكيرنا تجاه مختلف العادات الحياتية، يجب أن يكون مستمراً، لأن هذه العادات تعد أموراً أساسية سنقوم ببناء مستقبلنا عليها، إذا كانت أساساتك قوية وصلبة سيكون ذلك البناء ثابتاً ومستقراً، ولن يتأثر بمصاعب الحياة المختلفة.

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaalmarzooqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024