

## الاستقرار النفسي أساس النجاح



د. عمر عيسى حابو

الاستقرار النفسي هو حالة من التوازن الداخلي يشعر فيها الإنسان بالرضا والطمأنينة والقدرة على التعامل مع ضغوط الحياة دون أن تهتز ثقته بنفسه أو تضطرب مشاعره. وهو ليس غياب المشكلات، بل القدرة على مواجهتها بعقل متزن وقلب هادئ. والاستقرار النفسي ليس ترفاً يبحث عنه الناجحون بعد تحقيق أهدافهم، بل هو حجر الأساس الذي يُبنى عليه كل نجاح حقيقي ومستدام.

حين يفتقر الإنسان إلى الاستقرار النفسي تتشتت طاقته بين الهواجس والمخاوف، وتضعف قدرته على التركيز واتخاذ القرارات؛ فالعقل المضطرب لا يُنتج أفكاراً مبدعة، والقلب المشغول بالقلق لا يستطيع الالتزام بخطط طويلة المدى. أما المستقر نفسياً، فيواجه التحديات بثبات، ويتعلم من الفشل بدل أن ينهار أمامه، ويستثمر وقته وجهده فيما ينفعه بدلاً من استنزافه في معارك داخلية لا تنتهي.

تتضح أهمية الاستقرار النفسي في مجالات الحياة كافة، ففي العمل، يكون الموظف المستقر أكثر إنتاجية وإبداعاً وقدرة على العمل ضمن فريق، كما يتحمل ضغوط المواعيد والمسؤوليات دون أن ينهار. وفي الدراسة، يستوعب الطالب المستقر المعلومات بشكل أفضل، ويحقق نتائج أعلى؛ لأن ذهنه متفرغ للتعلم. وفي العلاقات الأسرية والاجتماعية، يبني الشخص المستقر علاقات صحية قائمة على الاحترام المتبادل، بعيداً عن الصراعات والتوترات غير المبررة. يرتكز الاستقرار النفسي على عدة أسس، أولها معرفة الذات، أي أن يفهم الإنسان نقاط قوته وضعفه وقيمه وأهدافه الحقيقية، فيعيش منسجماً مع ما يؤمن به لا وفق توقعات الآخرين.

ومن الأسس أيضاً تقبل الذات بعيوبها ومزاياها، دون جلد للنفس أو مبالغة في الثقة بها، فالتوازن بين الاثنين يمنح الشخص طاقة إيجابية لمواصلة التطور دون الوقوع في فخ الكمالية المنهكة.

كذلك يُعدّ تنظيم الحياة عاملاً جوهرياً في تحقيق الاستقرار، فالنوم الكافي، والتغذية الصحية، وممارسة الرياضة، وتخصيص وقت للراحة والهوايات، كلها عادات تبني جسداً سليماً يدعم العقل والمشاعر. ومن المهم أيضاً إدارة الوقت بحكمة، فالفوضى في المهام تولّد قلقاً مزمناً يقوّض أي محاولة للاستقرار. ولا يمكن إغفال دور العلاقات الإنسانية في الاستقرار النفسي. فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه، وحاجته إلى الحب والدعم والانتماء حاجة فطرية.

لذا، فإن المحافظة على علاقات متوازنة مع الأسرة والأصدقاء، والابتعاد عن الأشخاص السلبيين الذين يستنزفون الطاقة، يسهمان بشكل كبير في بناء عالم داخلي مستقر. أما على الصعيد الروحي، فإن الإيمان واليقين بالله، وممارسة العبادات، والتأمل في معاني الحياة، تمنح الإنسان بوصلة ثابتة تقوده في لحظات الضياع، فمن يعرف لماذا يعيش، يستطيع تحمّل أي كيف يعيشها. إن النجاح الحقيقي ليس مجرد منصب مرموق أو ثروة طائلة، بل حياة متوازنة يشعر فيها الإنسان بالسلام الداخلي. ومن دون استقرار نفسي، يتحول النجاح الخارجي إلى عبء ثقيل وقفص ذهبي. لذا، فإن الاستثمار في الصحة النفسية ليس رفاهية، بل ضرورة حتمية لكل من يطمح إلى حياة ناجحة ومملوءة بالمعنى.

استشاري وخبير إدارة المنشآت الصحية وإخصائي طب الأسرة والطب الرياضي

[Dr.omarhabo@gmail.com](mailto:Dr.omarhabo@gmail.com)

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2026