

## استراتيجيات لتحقيق النجاح 5

النجاح لا يأتي عن طريق الصدفة، حيث وجدت مجموعة من البحوث النفسية أن الأشخاص الذين يحققون العديد من الإنجازات في حياتهم يتخذون مجموعة من الخطوات للتأكد من أنهم سيصلون إلى أهدافهم، وقد يعني ذلك التقليل من أهمية قوة الإرادة أو النهوض ونفض الغبار عنك بعد تعرضك للهزيمة. وفيما يلي بعض الاستراتيجيات النفسية التي يتبعها أكثر الأشخاص نجاحاً في حياتهم اليومية:

### 1-الحفاظ على «عقلية النمو»:

في ستينيات القرن الماضي، جاءت عالمة النفس كارول دويك بنوعين مختلفين من العقليات، الأول سمته «عقليات النمو» والثاني «العقليات الثابتة». عقليات النمو تمنح الناس القدرة على التغيير، ولا سيما النمو، في حين أن العقليات الثابتة تجعل الناس ينظرون إلى أنفسهم على أنهم يدركون كل شيء لكنهم لا يتغيرون. وخلصت أبحاث دويك إلى أن تمتعك بعقلية النمو يساعدك على تحقيق إنجازات أكثر من تلك التي قد تحققها في حال كانت لديك عقلية ثابتة.

### 2-التمتع بالمتابرة:

وجدت عالمة النفس أنجيلا داكورت مراراً وتكراراً أن القدرة على التعافي بعد الفشل هي إحدى السمات الأكثر شيوعاً لدى الأشخاص الناجحين. وتدعو داكورت هذه المرونة بـ«المتابرة»، وتقول إن أكثر الأطفال متابرة يدخلون أفضل المدارس ويحصلون على أفضل الوظائف، وبالتالي يحصلون على نصيب الأسد في الحياة. كما قال بعض الخبراء إن المتابرة هي أهم السمات التي عليك التمتع بها في حال كنت تريد أن تصبح ناجحاً.

### 3-«الممارسة المتعمدة»:

ذكر الباحث في علم النفس السويدي أندريس إريكسون أن الطريقة الوحيدة لتمييز الفرد في مجال عمله، يتحقق عبر خروجه عن المألوف، والقيام بأمور جديدة لم يعتد عليها من قبل. وحضّ الباحث الأفراد على الخروج من منطقة الأمان التي تشعرهم بنوع من الراحة، والمخاطرة للقيام بأدوار جديدة، وهو ما أطلق عليه مصطلح «الممارسة المتعمدة». ومن المعروف أن الإنسان يفضل القيام بالأمور التي اعتاد عليها، ويخاف من الأمور الجديدة على اعتبار أنها مجهولة بالنسبة إليه، وهو الخوف الذي وصفه إريكسون بـ«العقبة الأولى أمام تقدم الفرد».

### 4-التعاطف مع الذات:

كتبت إيما سيبالا، مديرة مركز جامعة ستانفورد لعلوم التعاطف والغيرة، في كتابها الأخير «مسار السعادة» أن الناجحين لا يلومون أوجه القصور في أنفسهم، ويتعاطفون مع ذواتهم. والتعاطف مع الذات هو علامة إدراك بأن إنسان، ترتكب الأخطاء مثل أي شخص آخر، وأكثر ما يهم لنجاحك هو ما ستفعله بعد ذلك.

### 5-التركيز:

التركيز هو القدرة على توجيه انتباهك على الأشياء التي تهتمك حقاً. ووجدت الأبحاث أن التركيز يمكن أن يكون أداة قيمة للأشخاص الذين يقضون ساعات طويلة من يومهم وهم يتنقلون بين الاجتماعات والمهام والتحديات وغيرها.

.والتركيز هو قدرتك على البقاء هادئاً عندما تكون تحت الضغط

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2025