ثلاث وساوس تدمّر حياتك المهنية

◄هل أنت جاد لوضع خريطة طريق لنجاحك في العمل؟ أنت مسؤول تماماً على نجاح حياتك المهنية، ولن يستطيع أحد أن يحقّق لك هذا النجاح، إذا لم تكن لديك الخطة الواضحة، والإرادة القوية لتنفيذ هذه الخطة، ولبناء سلوكيات جديدة في العمل، وتبني فكرة النجاح، عليك التخلص من بعض المعوقات قبل البدء في تنفيذ خريطة نجاحك.

هناك ثلاثة عوامل أساسية، تعتبر هي السلوكيات المدمرة لأي حياة عملية إذا استطعت تغييرها ستُفتح لك أبواب النجاح على مصاريعها:

1- الحذر الشديد:

على الرغم من أنّ الحذر الشديد واليقظة كانا مطلباً أساسياً فيما مضى، حيث كان الإنسان يسكن الكهوف، ويرتدي أوراق الأشجار، ويخشى أن تنقض عليه الحيوانات المفترسة في أي وقت، إلّا أنّه أصبح اليوم أمراً مزعجاً وخانقاً، يمكن تسمية الحذر الشديد بوسواس السلبية؛ ولكن كيف يمكن أن تعرف أنّك تعاني وسواس الحذر؟ انظر إلى عقلك حين تأتيك فكرة جديدة، هل ينصرف مباشرة إلى كل أسباب فشلها؟ إذا كان صوت فشل هذه الفكرة هو أوّل ما يخطر في بالك دائماً، وتحدّثك نفسك بكلمات مثل: «هذه فكرة ليست واقعية»، «لقد جرّبت هذا من قبل ولن ينفع أبداً»، فاعلم أنّ وسواسك هو الذي يتحدّث. وكلّ ما عليك فعله هنا تخيل أنّ هذه الأفكار السلبية شخص لا ترغب في وجوده، وهو يزعجك دائماً، أغمض عينيك لحظة، واطرد هذا الشخص - والذي يمثّل الفكرة السلبية - ، لا تجعلها تتحكم فيك، بل اصرفها، وادخل إلى الاجتماع وتحدّث عن أفكارك من دون خوف.

2- الضغائن والكره:

إذا كنت ممّن يردد في حديثه دوماً، ما يخطئ به الآخرون في حقّك، وتقدّم خطباً لاذعاً أمام زملائك عن زميل آخر أساء في تصرّفه معك، أو مدير لم يقدّم لك علاوة أو ترقية كنت تحلم بها، وتأخذ هذا على محمل شخصي، من دون أن ترى أنّ هناك أسباباً عملية جعلت علاوتك تتأخر، وتشعر بأنّك مضطهد، وأنّ زملاءك أكثر حظاً منك، وعلى الرغم من أنّك تعمل أكثر، تتلقى مردوداً مالياً وتقديراً معنوياً أقل. هنا تأكد أنّك تحمل ضغينة في قلبك. كلّ ما عليك فعله حتى لا تتحكم فيك هذه المشاعر، أن تكف عن اتّخاذ كلّ شيء بمحمل شخصي، سوف تواجهك أوقات صعبة على مدار حياتك المهنية يزعجك فيها تصرّف أحد زملائك في العمل، أو توجيهات وكلمات مديرك القاسية لك. عليك أن تنتبه لرد فعلك، اعطي نفسك لحظة تفكير قبل أن تتحامل عليه، فربّما لا يتعمد إهانتك، فلماذا تجعل الحياة أكثر تعقيداً ممّا ينبغي؟ عليك أن تعرف أنّك إن تمسكت بالضغينة والكره، فهي أيضاً ستتمسّك بك ولن تتركك، فإذا اكتشفت أنّك تحمل كرهاً أو ضغينة في قلبك، فتعامل معها مباشرة، اذكر لنفسك أسباب هذا الكره ودوافعك، ثمّ تخلص منها بسرعة، ولا تعطيها فرصة لتتحكم في سلوكياتك وتصرّفاتك، لأنّها لن توصلك إلى النتيجة التي تريدها في عملك، بل إنّها سوف تدمر إنجازاتك، وتجعلك في هم يعميك عن الوصول إلى هدفك.

3- القلق:

كانت هناك سيّدة تعاني وجود كتلة غريبة في ثديها، ممّا دفع الطبيب إلى أن يوجّهها إلى إجراء فحوص، وفي هذه اللحظة انصرف عقلها إلى أسوأ سيناريو يمكن أن تفكر فيه، اتصلت بابنتها وهي في حالة هيستيرية، تشرح لها كيفية توزيع مدخراتها، وكيف تكون جنازتها... إلخ؛ ولكن من حسن حظها أنّ الكتلة كانت حميدة وتمّ استئصالها، ومع ذلك أصبح القلق مسيطراً على عقلها بشكل كلّي، وبات ذهنها مشغولاً بفكرة المرض والموت، ولم يعد لديها القدرة على التركيز في عملها لأسابيع. وعلى الرغم من أنّ الخوف من السرطان أمراً طبيعياً، إلّا أنّ هناك بعض الناس يطبقون مثل هذا القلق على كلّ صغيرة وكبيرة في حياتهم، ممّا يجعل عقولهم منشغلة دائماً باحتمالات مستقبلية – ربّما لن تحدث – بدلاً من التركيز على الواقع الحالي.

كيف تتعرّف إلى وسواس القلق؟

يُعرف القلق بأنّه الخوف بشأن أُمور لا يمكنك التحكّم فيها، ففي العمل قد يعني القلق بشأن أمر الفوز بمناقصة، أو الحصول على عدد كبير من العملاء لشراء منتج أن تسوقه، وهذا مطلوب منك في وقت قصير جدّاً، أو تأخرك عن موعد طائرتك، إذا وجدت عقلك يطرح باستمرار أسئلة لا يمكنك العثور على إجابات ممكنة لها، فأنت تعاني وسواس القلق. كلّ ما عليك فعله حينما يتسارع القلق، هو التوقف للحظة، وطرح سؤال واحد على نفسك: هل يمكنني التحكم في هذا الأمر أو تغييره؟ أيّاً كان الموقف، فهذا السؤال الوحيد الذي يستحق التركيز عليه، فكلّ ما عداه إمّا حدث بالفعل وانتهى، أو ربّما سوف يحدث في المستقبل، ومهما يكن فالقلق لن يغيّر النتائج بتاتاً.►