خلق نظام ثقة إيجابي في العمل

◄"عندما تتوقع الأفضل، فإنّ عقلك أيضاً يركّز على تحقيق الأفضل".

عندما تنهض من نومك في الصباح، يكون لديك خياران:

- "أن يكون يومك هذا يوماً رائعاً" أو..
- "سيكون هذا اليوم يوماً تعيساً".

فإذا كان الخيار متاحاً لك، فأيهما تختار؟ إنّ طريقة نظرك للأمور لها أثر محدد ومؤكد على كيفية إحساسك بالأمر. إنّ اختيارك للكلمات قد يغير من أفكارك، وهذه الأفكار قد تغير حياتك كلّها.

- قل هذه الكلمات بصوت مرتفع في أثناء ارتدائك لملابسك والذهاب لعملك.

إنّني أشعر بأنّني بحالة صحّية جيدة، وبحالة عقلية وعاطفية جيدة. وأنا شاكر وممتن لربّ العالمين على ما منحني إياه.

- تخيل نفسك وأنت تقضي طيلة اليوم بمثل هذا الموقف الرائع.
- ألق تحية الصباح على زملائك في العمل وأنت تبتسم كعلامة إيجابية، ولتكن نظرتك مباشرة إلى عيونهم في أثناء إلقائك للتحية في كلّ يوم.

ومع تقدّم ساعات اليوم، قد تجد أنّ موقفك الإيجابي متذبذب بين حسن وسيئ. فقد يكون أحد الأفراد قد استثارك، وعندها تبدأ مشاعر الغضب، والتعب، والشك بالنفس تتسرب إلى عقلك. فماذا تفعل الآن؟

"لا استطيع، لا أريد، إنّني أحس بالإرهاق والتعب".

الأبحاث تقول: بأنّ 80 بالمائة من كافة الأمراض قد تكون في الأصل نابعة من الإجهاد. فبعض الناس يحضرون مشاكلهم الشخصية إلى مكان العمل، وبعضهم يأخذ مشاكل العمل إلى البيت. إنّ التغيب عن العمل لفترات طويلة، والأداء الضعيف كلّها متعلقة بالإجهاد.

"مقترحات بسيطة تستغرق نصف دقيقة من وقتك تستطيع بها تحويل الإجهاد والتعب إلى طاقات إيجابية".

هناك استراتيجيات معروفة جدّاً لدى الناس لتخفيف حدة الإجهاد والتعب، منها: رياضة اليوجا، والتمارين الرياضية، ورياضة التأمل، والتخيل البصري، واسترجاع وتذكر المعلومات القديمة، كلّ هذه أمثلة على هذه الاستراتيجيات. وكلّ شخص عادةً يعاني من الإرهاق والإجهاد بدرجات تختلف من شخص لآخر.

حاول تجربة أي من المقترحات المؤقتة هذه، لترى ماذا يحدث لمستوى طاقتك عندما تبدأ بالإحساس بأنّك غاية في الضيق والضغط.

لديك فقط نصف دقيقة لتجربة كلّ فكرة.

مخفف الإرهاق:

- أغلق عينيك وتصور أجمل وأفضل منظر لغياب الشمس رأيته في حياتك.
- ما أفضل الأفلام السينمائية التي تحبها؟ ولماذا؟
- كم عاصمة دولة تستطيع أن تعدها الآن؟ قلها بصوت عالٍ.
- ارسم أية أجسام طائرة تستطيع رسمها أو تخيلها.
- افرض أنّك كسبت للتو مبلغ مليون دولار. ما أوّل خمسة أشياء تخطط لفعلها؟
- اذكر بصوت مرتفع كلّ الأسماء التي تستطيع تذكرها تبدأ بحرف "كذا".
- ماذا تعني لك كلّ هذه الأشياء أعلاه؟►

المصدر: كتاب تطوير احترام الذات (ثق بنفسك وحقق ما تريد)