

فرص للنمو والتطور الشخصي

الكاتب



شيماء المرزوقي

كما هو معروف فإن التحديات والصعوبات التي تعترض حياتنا، تعتبر طبيعية، ولا يوجد إنسان في معزل عنها، أو في منعة منها، وبالتالي التوقع والاستعداد، من أهم العوامل التي تساعدنا على تجاوز أي صعوبة أو تجنب أي عقبة، وبالتالي السير نحو النجاح والتفوق.

ولعل من أهم هذه الجوانب المساعدة، قبول الواقع، بمعنى تفهم وقبول الصعوبات والتحديات، وعدم تجاهلها أو محاولة التقليل منها، لأن القبول والتفهم، يعينان الإلمام بها، ومعرفتها، وبالتالي عدم المفاجأة، وكما يقال التأقلم مع مختلف النتائج التي تصدر عنها، وهذا يمكنك من التعامل معها بحرفية ومهارة، لأن توقعك، يمكنك من الاستعداد، وعدم المفاجأة، وبالتالي وقعها سيكون خفيفاً وعابراً، أما التفهم، والإلمام بها، فيعنيان، أنها باتت بالنسبة لك طبيعية، واعتيادية، ويقودك الإلمام بها، نحو مهارة التصدي وتجاوزها. أما التأقلم، فقد تبقى الصعوبة ماثلة لبعض الوقت، وتبقى التحديات مستمرة لفترة من الزمن، وعندما تتأقلم معها، وتتعايش، وتصبح كأنها روتين حياتي اعتيادي، فإنك في نهاية المطاف تتغلب عليها، لأنك فهمتها وعرفت تماماً الآلية والطريقة في تجاوزها.

الجانب الآخر، فهم الطريقة التي تظهر فيها الصعوبات والتحديات، وهي بشكل دائم، تكون مرافقة للأعمال والمهام، لذا حدد أهدافك بدقة، لتحصر تلك التحديات والصعوبات، في المجالات التي تريد تحقيقها، وعندما تحدد أهدافك بدقة، فأنت تحدد ما سيواجهك تبعاً لها من صعوبات وتحديات، ومن هنا يبدأ التعامل الأمثل الاحترافي في تجاوزها. وتذكر أن هناك أهدافاً قريبة المدى، وتبعاً لها ستكون هناك تحديات وصعوبات، وهناك أهداف، يفترض الوصول لها على المدى البعيد، ومعها أيضاً صعوبات وتحديات وفق حجمها، لذا فائدة تحديد الهدف والغاية والطموح، مفيدة في تحديد وتأطير التحدي والصعوبة التي ستواجهك تبعاً لها.

من هنا تكمن أهمية اللغة لتحديد الأهداف في مجمل حياتنا. في اللحظة نفسها، يجب عليك التطوير المستمر لأفكارك، واكتساب المزيد من المعارف، والمعلومات، ومنها أن تطور استراتيجية أو طريقة للتحمل النفسي، يمكنك من التعامل

مع التحديات، بشكل مرن وقوي وفعال، وهذا يتطلب منك التعليم، والحرص على اكتساب المعلومات اللازمة والتي
تصب في مجالك، أو تتقاطع مع أهدافك. وكقاعدة عامة وشاملة، حافظ على المشاعر السعيدة، واغمر نفسك بالتفاؤل
والإيجابية، رغم كل ما يعترض طريقك من ضغوط وتحديات، اغمر نفسك بطاقة من التفاؤل والإيجابية

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaalmarzoqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024