

المجلد ٥ الاصدار ٥

المشورة

المجلة التي تحركك!

إتخاذ القرارات الكبرى

اتبع قلبك

لماذا؟

فوائد محاولة القيام بأشياء جديدة



أمرٌ بمرحلة يتوجب علي فيها إتخاذُ بعض القرارات المهمة. فكَرْتُ، وانتهى بي الأمر بقيامي بإجراء بعض الأبحاث حول عملية صنع القرارات، وهي بالنسبة لي ليست بالأمر السهل أبداً. أثناء البحث عثرت على هذه المقالة القصيرة:

يمكن لمفترق الطرق أن يكون مكاناً رائعاً لأن هناك الكثير من الخيارات. يمكنك المضي قدماً أو العودة من حيث أتيت أو الإنطلاق في اتجاه جديد، إما نحو اليمين أو نحو اليسار.

أحياناً يمكن لمفترق طرق الحياة أن يساعدك في تقبل الأخطاء أو المنعطفات الخاطئة التي قمت بها، ويمنحك فرصة الإنطلاق في الإتجاه الصحيح. بالنسبة لأولئك الذين لم ينحرفوا عن المسار، فإنها فرصة للإنطلاق في اتجاه جديد من شأنها أن تجعلك أكثر سعادة، وتوصلك الى نقطة أبعد على المدى الطويل. بالنسبة للبعض الآخر، هي فرصة للتأكيد بأنك تسير في الإتجاه الصحيح بحيث تتمكن من الإستمرار بالحيوية التي تجلبها القناعة المتجددة.

مهما كان الحال، كلما أتيت إلى مفترق طرق فإنها تكون فرصة. لذا لا تخف من مفترق الطرق القادم بل تطلع اليه بترقب. قد يكون ما هو أفضل قاب قوسين أو أدنى.

ذكرتني قراءة هذا المقال بأن أحد أهم الأشياء التي يجب القيام بها عند اتخاذ القرارات الكبرى، والتي قد تغير حياتنا هي أن يكون لدينا موقف إيجابي. وقد القى ذلك ضوءاً جديداً على حالتي، وأستطيع القول بأنني الآن انطلع بشوق مع بعض الإثارة والتوقعات نحو مفترق الطرق أمامي.

آمل بأن قراءة هذه المقالة، و المقالات والقصص الأخرى التي وجدتها حول إتخاذ القرارات من أجل هذا العدد من المشوقة، سوف يكون له نفس التأثير الإيجابي عليكم.

كريستينا لين
عن المشوقة

اتبع قلبك

إتخاذ القرارات الكبرى

الأبوة من القلب

حل المشاكل مع الأبناء في سن المراهقة

هل تفعل الأشياء من أجل السبب الصحيح؟

لما لا؟

فوائد محاولة القيام بأشياء جديدة

لا تستطيع أن تتخذ قراراً، ما الذي عليك فعله اذن؟

القيام بالخيارات الخاطئة

أقوال ماثورة

الخيارات

المجلد ٥ الاصدار ٥
سعاد أبو حليم
كريستينا لين

واثق زيدان

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠١٣
جميع الحقوق محفوظة

٣

٤

٦

٧

٨

٩

١٠

١٢

العدد
أسرة التحرير

التصميم:

اتصل بنا:

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

اتبع قلبك

بقلم أمير خلة، بتصرف

فيما إذا كنت قد اتخذت القرار الصحيح حينها، لأن هذه الطريق لم يعد له وجود. إلا أنني ممتن لشيء واحد: بأنني اتخذت قراراً، وبأنني مضيت قدماً لجعله القرار الصحيح بالنسبة لي. لقد اشتغلت على أكثر من دزينة من المنتجات الجديدة، حصلت على اثنتين منها بالفعل، أطلقت منتجاً ناجحاً، وأستعد لإطلاق منتج ثانٍ.

أعتقد بشدة بأن هناك عدداً قليلاً جداً من "القرارات السيئة" التي نتخذها في الحياة، ومهما كانت، يمكننا أن نصححها من خلال التعلم من النتائج والمضي قدماً. وأعتقد أيضاً بأننا إذا ما تبعنا قلوبنا، فإنه سيكون من النادر أن نتخذ قرارات سيئة. قد نتعثر ونفشل من وقت لآخر، إلا أن تلك المنعطفات الخاطئة ربما تكون موجودة هناك لكي تعلمنا أشياء نحتاج لتعلمها. إنها توجهنا لكي نلتقي بأناس سوف يساعدونا في المنعطف التالي، وتجعلنا نصبح الشخص الذي نحتاجه لكي نكون على مستوى التحدي القادم.

لذا بدلاً من الوقوف عند خط البداية في محاولة للتعرف على السباق، خذ وقتك لكي تكون على اتصال مع بوصلتك الداخلية وقم بالقفز إلى الأمام. ستكون هناك احتمالات بأنه لن ينتهي بك المطاف في المكان الذي خططت أصلاً لأن تكون فيه، ولكن على الأرجح سينتهي بك المطاف في مكان أفضل بكثير إذا ما واصلت في اتخاذ القرارات ومن ثم تصحيحها. ❁

وضعت سماعة الهاتف وجلست وأنا ارتعش على الأرض. ما الذي فعلته للتو؟ تدفق الدم نحو رأسي، وأدركت بأنني كنت أحبس أنفاسي ربما منذ أن رن جرس الهاتف. أطلقت زفيراً طويلاً، وحملت مرة أخرى في العقد الذي بين يدي ...

كان كل شيء أردته موجوداً هناك: الراتب الذي طلبته ومزايا الانتقال وتاريخ البدء. وكان شعار الشركة موجوداً أيضاً. وقد ذكرني ذلك كيف أن حلم طفولتي وسني المراهقة كان مجرد زيارة تلك الشركة. نفس الشركة التي رفضت للتو عرضاً - كنت أحلم به - للعمل فيها .

رن جرس الهاتف مرة أخرى. وكان صديقي المُقرب، ربما كان يتصل لكي يسأل متى سأبدأ عملي الجديد. لم أجب. لم أكن قادراً على أن أخبره بأنني قلت للتو "شكراً، لكن لا" لأكبر استوديو للمؤثرات الخاصة في العالم. لم أكن أعرف فيما إذا كان سيتفهم بأنه بعد أكثر من أسبوعين من المفاوضات معهم، كان لدي "إحساس غريزي" بأنني يجب ألا أفعل ذلك.

هذا الصباح، قادت سيارتي بالقرب من الاستوديو في طريقي للحصول على كوب من الشاي، وجعلني ذلك أتساءل فيما إذا كنت قد اتخذت القرار الصحيح قبل ثلاث سنوات. قرأت سابقاً بأن الأشخاص الناجحين لا يتخذون دائماً القرارات الصحيحة. لكنهم يتخذون القرارات ومن ثم يصححونها. أدركت بأنه على الأرجح ليس هناك أية وسيلة لكي أعرف

اتخاذ القرارات الكبرى

المؤلف غير معروف

ماذا، متى، لماذا، وكيف"، وإن لم يكن بالضرورة بنفس الترتيب. لماذا هذا القرار ضروري؟ ما هو الهدف؟ كيف يمكن لقرار رائع أن يغير الأمور نحو الأفضل؟ من هم الذين سيتأثرون به؟ متى يجب اتخاذها؟

قم بإعداد قائمة خياراتك. للوهلة الأولى، قد يبدو بأن هناك مساراً واحداً فقط للعمل، إلا أن ذلك عادةً ما يكون غير صحيح. حتى لو كان وضعك يبدو محدوداً، حاول إعداد قائمة من البدائل. أكتب كل فكرة تتبادر إلى ذهنك، حتى لو بدت جنونية. يمكنك دائماً شطبها من القائمة فيما بعد، ولكن مع تلك الأفكار الجنونية قد تأتي بعض الحلول الإبداعية التي ربما لم تخطر على بالك خلافاً لذلك. ثم اطلب من الناس الآخرين تقديم الإقتراحات. في بعض الأحيان يمكن للغرباء أن يقدموا أكثر الأفكار إبداعية لأنهم لا يشاركون إفتراضاتك أو انحيازاتك. كلما فكرت في المزيد من البدائل، كلما ازدادت فرص عدم إغفالك لأفضل الحلول على الأرجح.

إجمع المعلومات حول خياراتك. لن تتخذ قرارات أفضل إذا قمت بالتحقيق بشكل شامل فحسب، بل سيكون لديك أيضاً المزيد من راحة البال حين تقوم بتنفيذ قرارك.

إننا نتخذ القرارات كل يوم. كل شيء نقوله ونفعله هو نتيجة لقرار ما، سواء كنا نعمل ذلك بوعي منا أم لا. لا يوجد هناك وصفة سهلة لإتخاذ القرار المناسب. إن القرارات المثالية نادرة لأن الحياة فوضوية. القرار الرائع هو امرٌ ممكن دائماً. القرارات الرائعة لا تنهي جميعها بنهايات سعيدة، الا انها تحقق أفضل نتيجة ممكنة في ظل الظروف الراهنة.

إن متخذي القرارات الأكثر نجاحاً لا يتصرفون بدافع البديهة أو الحدس أو حتى الخبرة فقط؛ بل يكون لديهم نظاماً يعملون من خلاله خطوة بخطوة.

هنا هو أحد هذه الأنظمة:

خذ نفساً عميقاً. أنه يساعدك في تصفية ذهنك بحيث يمكنك معرفة الحل بهدوء، بدلاً من القلق حيال النتائج بشكل محموم.

اتخذ نهجاً إيجابياً. أبذل جهوداً واعية لكي ترى الوضع كفرصة وليس كمشكلة.

حدد المسألة. المشكلة الموضحة بشكل جيد هي مشكلة نصف محلولة. إستخدم أسلوب الصحفي "من،

كن موضوعياً. إذا كان لديك بالفعل رأياً حول المسألة، فإن التوجه الطبيعي سيكون في المقام الأول في البحث عن أدلة لتأكيد ذلك الرأي. إن ذلك يصلح إذا كنت محقاً، ولكن إذا لم تكن محقاً... عليك أن ترحب بالأراء البديلة والمعارضة. ذكر نفسك بأن الهدف ليس إثبات بأنك محق، بل من أجل اتخاذ القرار الصحيح.

وازن بين النتائج المحتملة لكل خيار. قم بإعداد قائمة بكل نتيجة ممكنة، أو حتى عدة نتائج، وقم بتسميتها بإيجابية أو سلبية. إحدى الطرق للقيام بذلك هي وضع علامة زائد (+) على كل نتيجة إيجابية وعلامة ناقص (-) على كل نتيجة سلبية. النتائج الإيجابية أو السلبية بشكل خاص يمكنها الحصول على علامتين بدلاً من علامة واحدة. حاول تحديد أفضل وأساء السيناريوهات لكل خيار. حاول معرفة فيما إذا كانت هناك طريقة لدمج عدة حلول واعدة في حل واحد قوي.

كن صادقاً مع نفسك. هل تقوم أي من البدائل بالتعارض مع قيمك؟ إذا كان الأمر كذلك قم بشطبها من القائمة.

استشر حدسك. يجب أن تشعر بالراحة حيال القرار. هناك عدة طرق لمعرفة ذلك. ركز عقلك من خلال التأمل أو الصلاة. والآن تصور كل النتائج بالتفصيل. تخيل بأنك قمت فعلاً بإتخاذ القرار. أي واحد سيجعلك فخوراً به؟ أي واحد سيجعلك تشعر براحة البال أكثر، وسيكون متناغماً مع قيمك ونظام معتقداك؟

اتخذ القرار. هذه هي، بطبيعة الحال، أصعب خطوة، ولكن من المؤمل بأنه سيكون هناك قراراً في قائمتك والذي سيكون مسنوداً بكل من المنطق والحدس. ينبغي أن يكون حاصلًا على علامات زائد أكثر من علامات ناقص، وينبغي أن يكون حاصلًا على موافقة حدسك. إذا لم تكن الأمور متطابقة بشكل واضح، أطلب المشورة من شخص تثق به. يمكن أن يكون ذلك هو الأمر الفاصل الجيد. عندما تكون على قناعة بأنك وجدت أفضل بديل، إلترم به.

نفذ قرارك بكل إخلاص وفرح. بمجرد أن تتخذ قراراً عليك بتنفيذه كله. في هذه المرحلة يجب ألا تكون مشوشاً من خلال التفكير في البدائل المحتملة الأخرى التي لم تقم بإختيارها.

قيّم قرارك. هذه هي الخطوة الأكثر أهمية. إذا لم تقم بتقييم قرارك بعد ذلك، فإنك لن تتعلم أي شيء من الأمر. إسأل نفسك فيما إذا كانت النتيجة كما كنت تتوقع. هل كنت ستفعل ذلك مرة أخرى؟ ما الذي تعرفه الآن والذي لم تكن تعرفه من قبل؟ كيف يمكنك تحويل هذه الدروس المستفادة إلى مشورة؟ من خلال الحصول على البصيرة والحكمة من كل قرار تتخذه، يمكنك التأكد بأن كل خيار له نتيجة إيجابية واحدة على الأقل. ❀

"سيدي، ما هو سر نجاحك؟" سأل مراسل رئيس أحد البنوك.

"كلمتين". "ما هما يا سيدي؟" "القرارات الجيدة".

"وكيف تتخذ القرارات الجيدة؟"

"كلمة واحدة". "ما هي يا سيدي؟" "الخبرة".

"وكيف تحصل على الخبرة؟"

"كلمتين". "ما هما يا سيدي؟" - "القرارات السيئة"



"عندما وصل أبنائي الى سن المراهقة، حاولت أن ارشدهم من خلال عملية إتخاذ القرار، ولكن بعد ذلك جعلتهم يتخذون قراراتهم بأنفسهم. كانوا في كثير من الأحيان يحاولون أن يجعلوني أو يجعلوا والدتهم تتخذ القرارات نيابة عنهم، لكي لا يقع اللوم عليهم في حال سارت الأمور بشكل سيء، ولكنني كنت أقول لهم "لا تسألوني. أنتم تعرفون الصواب من الخطأ. ما الذي عليكم فعله؟" فيشعرون بالسعادة بعدما لأننا جعلناهم يقررون، لأنهم كانوا يعرفون بأن تلك هي الطريقة التي من المفترض أن تكون وبأنها ساعدتهم أن يشعروا بأنهم يحظون بالثقة والإحترام، وهو أمر في غاية الأهمية في ذلك السن".

- فونتين

حل المشاكل مع الأبناء في سن المراهقة

بقلم بترابيلي

عندما تبرز مسألة ما، فإنه أكثر أهمية من أي وقت مضى أن أغتتم الوقت للإستماع إلى أفكاره و أن أفهم وجهة نظره واحتياجاته، بالإضافة الى شرح وجهة نظري. ثم نحاول التوصل إلى حل معاً والذي من شأنه أن يكون جيداً لكلينا، بالإضافة إلى أي شخصٍ آخر معنيّ بالأمر.

عندما اقع في فخ عاداتي القديمة في محاولة أن أقول له ما يجب القيام به دون الأخذ برأيه بعين الإعتبار، فإنه يشعر بالإحباط وينسحب بعيداً ويفقد فرصة التعلم- وأنا أفقد تعاونه الكامل. ولكنني عندما أتذكر أن أتشاور معه بدلاً من إعطاء الأوامر، تسير الأمور بشكلٍ جيد، ويتخذ هو خطوة أخرى نحو التعلم لكي يصبح حكيماً ويتحلى بالمسؤولية و يتخذ القرارات و يعزز أواصر المحبة والإحترام المتبادل بيننا. ❀

الآن بعد أن أصبح أكبر ابنائي كريس في سن الثالثة عشرة، وجدت أنني بحاجة إلى تغيير كيفية التواصل معه. لم يعد طفلاً كما كان قبل بضعة سنوات. فجأة أصبح أطول مني . كيف مضى الزمن بسرعة! أشعر انه كان بالأمس طفلاً نشيطاً في الثانية من العمر ويحاول معرفة كل شيء.

مثل معظم الآباء والأمهات، أعتقد بانه كان لدي ميل للإعتقاد بأنني كنت أعرف غريزيا ما هو الأفضل لأطفالي، و أن أتخذ الإجراءات المناسبة وفقاً لذلك. كان ذلك جيد بما فيه الكفاية عندما كان كريس صغيراً، ولكنه الآن بعد أن وصل الى مرحلة حيث يريد أن يتخذ المزيد من القرارات بمفرده، فقد وجدت أنني بحاجة إلى إتخاذ نهج مختلف و أن أشركه أكثر في عملية إتخاذ القرارات- أن أعاملة بشكل أقل كطفل وبشكل أكثر كزميل لي.

هل تفعل الأشياء من أجل السبب الصحيح؟

بقلم ماديسون سونير، بتصرف

هل سبق لك أن ضغطت على نفسك لإنجاز أو القيام ببعض الأشياء بسبب عمرك؟ ربما تكون قد فعلت ذلك في مرحلة ما من حياتك.

على سبيل المثال، إذا كنت من الشباب البالغين، قد تشعر بالضغوطات لكي تعرف تماماً ما الذي كنت تتوي عمله في حياتك. إذا كنت في العشرينات، فإنك قد تشعر بالضغوطات لكي تجعل ترتيبات معيشتك أو عملك أكثر ديمومة ومسؤولية. وإذا كنت في الثلاثينات، فإنك قد تشعر بالضغوطات لكي تستقر وتزوج أو أن يكون لديك أطفال.

قبل إتخاذ قرار معين أو إتخاذ مسار معين في الحياة، عليك أن تسأل نفسك لماذا أفعل ذلك. هل تفعل ذلك لأن هذا ما تريده، أم أنك تفعل ذلك لأنك تشعر بالضغوطات؟ من السهل الخلط بين الإثنين لأننا لا شعورياً نريد جميعاً القبول الإجتماعي. نريد جميعاً أن نشعر بأننا نفعل شيئاً صحيحاً وبأننا على الطريق الصحيح.

ولكن كن صادقاً مع نفسك. إذا لم تكن مستعداً أو لا تريد أو أنك تتعرض للضغوط لإتخاذ قرار معين، عندها ينبغي ببساطة ألا تفعل ذلك.

ان أهم شخص مسؤول عن الخيارات التي تقوم بها هو أنت. إحرص على قيامك بتحمل مسؤولية قراراتك، وبأنك تفعل ما تفعله للأسباب الصحيحة. ❖

والقائمة تطول وتطول. إنه أمر مغري أن نعيش حياتنا بناء على مجموعة من التوقعات المجتمعية، وخاصة عندما نرى أصدقاءنا أو أشخاصاً آخرين في مثل أعمارنا يفعلون أشياء نعتقد بأنه يجب علينا أن نفعلها. نبدأ بمقارنة حياتنا بحياتهم، وهذا ما يجعلنا نشعر بالتقص أو بأننا متراجعين. نشعر بأننا ملزمين بأن نكون بنفس مستواهم ونكون في بعض الأحيان راغبين في الإكتفاء بأي شيء لغرض وحيد وهو القبول والإعتراف الإجتماعي المحتملين. وهنا تكمن المشكلة.

إذا كنت تفعل شيئاً أو تحاول أن تفعل شيئاً لأنك تريد أن تشعر بأنك تحظى بالقبول والإعتراف بك، فإنك تفعل ذلك للأسباب الخاطئة.

لماذا؟

من على شبكة الإنترنت

فوائد محاولة القيام بأشياء جديدة

• **القضاء على الملل.** هل تتناول الطعام في نفس المطاعم أو تستخدم نفس وسائل النقل يومياً؟ إن عمل نفس الأشياء يوماً بعد يوم قد يؤدي إلى الملل. قد لا تدرك حتى بأنك عالقٌ في الروتين إلى أن يأتي يومٌ تجرب فيه مطعماً جديداً أو تسلك مساراً مختلفاً نحو العمل وتشعر بذلك الإحساس الصغير بالتعجب والدهشة والرضا عن النفس. تذكر بأنك لن تشعر بالملل إذا ما واصلت في تحدي نفسك في محاولة القيام بأشياء جديدة.

• **ترويج النمو.** في كل شخص هناك دافع قوي للنمو. إن محاولة عمل أشياء جديدة يرضي هذا الدافع. فَنَحْنُ نَنمو أولاً من خلال تَبَيُّنِ عقلية جديدة إستعداداً لتجربة جديدة. بعد القيام بالتجربة، تتغير عقلياتنا مرة أخرى. إن مواجهة أي وضع جديد هو دائماً فرصة مرضية للنمو.

• **تقوية الدماغ.** إن محاولة تعلم أشياء جديدة يحفز دماغك ويتحدها لصنع مسارات جديدة. عندما تقوم بتجربة شيء جديد، فإنك تمنح عقلك الفرصة للتدريب على مستوى جديد كلياً.

انطلق للخارج وحاول عمل شيءٍ جديد اليوم!

فكر في هوايتك المفضلة. على الأغلب أنك لم تعلم أنها ممتعة إلا بعد أن جربتها للمرة الأولى. في الواقع، لقد تم إنشاء مسارات وظيفية بالكامل من قبل أولئك الذين حاولوا القيام بشيءٍ جديد فقط لإكتشاف عواطفهم المكتشفة حديثاً.

إن قيامنا بالإنفتاح أمام أشياء جديدة أو طرق جديدة في التفكير غالباً ما يكون مخيفاً. وغالباً ما يكون السبب هو لأننا نخطو نحو منطقة غير مألوقة، وهذا بدوره يجعلنا نشعر بالقلق. ولكن عندما تعتاد على محاولة القيام بأشياء جديدة بشكل متكرر فإنك ستجني بعض الفوائد المرضية للغاية.

• **بناء الثقة.** كلما ازدادت محاولاتك في القيام بأشياء جديدة، كلما ازدادت ثقتك بنفسك. إحرص على ممارسة محاولة عمل الأشياء التي لم تفكر في القيام بها أبداً. يمكن أن تكون أشياء بسيطة مثل تناول طعام جديد لم تجربته من قبل قط، أو أشياء جريئة مثل عبور وادي بواسطة التعلق بالحبال. تماماً مثل ممارسة الرياضة، عند تقوم بإختبار حدودك بشكلٍ منتظم، فإنك تقوم ببناء "عضلات الثقة".

• **تعزيز الشجاعة.** عند محاولة عمل شيءٍ خارج منطقة راحتك كلية، قد يتوجب عليك عمل الأشياء الجريئة أولاً. إن حشد الشجاعة من أجل التصرف هي ممارسة عندما تكرر يمكن لها أن تعمق شجاعتك بشكلٍ جيد في جميع أنحاء الجوانب الأخرى من حياتك.

لا تستطيع أن تتخذ قراراً، ما الذي عليك فعله اذن؟

في بعض الأحيان تكون المماطلة أو عدم القيام بأي شيء هو الخيار الأفضل لك.

بقلم ماريا باراتا، دكتوراه فلسفة



من الوقت. ان إعطاء نفسك الإذن للمماطلة قد يزيح الضغوطات التي من شأنها أن تجعلك تتخذ قراراً متسرعاً وسيئاً.

ثم هناك الأوقات التي لاتعرف فيها ما يجب القيام به والمماطلة لن تجدي نفعاً. لتلك الحالات فكر في ألا تفعل شيئاً، قرر عدم إتخاذ قرار. في بعض الأحيان فإن ذلك يعني فقط القول بصوت عالٍ: "أنا لا أستطيع أن أقدر،" بدلاً من إختيار شيء لا يبدو صحيحاً. قد يبدو هذا بسيطاً إلا أن إعطاء نفسك الإذن بعدم عمل أي شيء هو أمرٌ ضخيم. إنه يساعد في التخفيف من وطأة الحاجة إلى إتخاذ قرار ويتيح لك الحصول على منصة هادئة أكثر للتفكير. أن تقرر عدم إتخاذ قرار يحركك لتتمكن من الحصول على القبول الداخلي أو الخارجي المطلوب.

في بعض الأحيان، تكون القرارات مستحيلة فقط. الزمن وحده يساعدك في تلك القرارات المستحيلة. تحلى بالصبر مع عملية بصيرتك-العملية المدروسة التي تصب في نفسك الفكرية والروحية. يمكن للصلاة أن تكون مفيدة بشكل خاص عندما يكون الصبر والشجاعة هما ما تحتاج اليه. والأهم من ذلك، تعلم أن تكون لطيفاً مع نفسك، بغض النظر عن النتيجة. ❀

القرارات، القرارات- إننا نتخذها في كل وقت. أن تقرر فيما إذا كنا نريد تناول المعكرونة أو السلطة قد لا يكون صعباً كما هو الحال عندما تقرر قبول وظيفة أو إنهاء علاقة أو شراء حذاء أرجواني (بالرغم من أن إختيار المعكرونة يكون صعباً أحياناً). إن إتخاذ القرار الجيد قد يتطلب بعض المساعدة.

وفيما يلي إثنين من الأدوات البسيطة التي قد تساعدك عندما تكون عالقاً حقاً.

عندما تشعر بالضغوطات ويكون من المستحيل اتخاذ قرار، عندما تكون في حالة شك، قم بالمماطلة. إن المماطلة هي المهمة الأساسية من أجل تأمين المزيد من الوقت للتفكير أو الشعور أو معالجة المعلومات المتعلقة بالحل أو الخيار. إننا نقوم بإتخاذ الكثير من قراراتنا بدافع الجراءة - رد فعل بديهي يكرم حقيقة داخلية. إلا أن القرارات التي يتم إتخاذها على عجل قد تفتقر إلى الوقت اللازم للتواصل مع تلك الحقيقة الداخلية. في تلك الحالات، إمنح نفسك المزيد من الوقت "دعوني أجيبكم لاحقاً، انا بحاجة للتفكير في ذلك. هل بإمكانني إعلامكم في الأسبوع القادم؟ هل يمكنك تأجيل ذلك لي؟ هل يمكنني الحصول على بضعة دقائق أخرى للبت في الأمر؟" أحصل لنفسك على المزيد

اتخاذ الخيارات الخاطئة

ه خطوات للتعافي
من قرارٍ سيء

بقلم داني، بتصرف

أحيانا نجد أنفسنا أمام خيارات صعبة. بإمكاننا التفكير في خيارين أن نشعر حرفياً بأننا ممزقين بين أي واحد يجب أن نختار. الحياة مليئة باللحظات التي نشعر فيها كما لو أننا نقف على مفترق طرق، ننظر الى مسارين محتملين وتتساءل عن الطريق التي يجب أن نسلكها.

أن تبدو مثل لعبة كبيرة من التجربة والخطأ، وغالباً لا تكون لدينا أي فكرة عن ما قد يكون الخيار الأفضل.

وفي أحيان أخرى، فإنك تعرف الخيار الصحيح إلا أنك تختار الخيار الخطأ، وهذه الحالات هي الأكثر صعوبة في التغلب عليها. إن التعامل مع تداعيات قرارٍ سيء مع العلم بأننا كنا نعرف منذ البداية بأننا كنا نتخذ الخيار الخاطئ هو واحد من أصعب الأمور للتعامل معها.

حيث أنه (للأسف) كانت لي بعض التجارب مع هذا الأمر، فقد توصلت الى بعض الطرق للتعامل مع الآثار الناتجة عن

أحيانا نجد أنفسنا تائهين، غير واثقين من الطريق التي سوف تقودنا الى المنزل. في أحيانٍ أخرى نعرف الطريق الذي ستقودنا بعيداً عن المنزل، ومع ذلك، فإننا قد نكون فضوليين بحيث نريد أن نسلك تلك الطريق. الشيء الرائع المتعلق بالحياة هو أنه غالباً ما يكون لدينا الخيار لكي نسلك العديد من الطرق المختلفة. مع ذلك، فإن تلك المقدره على إتخاذ الخيارات يمكن أيضاً أن تكون واحدة من أكثر الأمور المرعبة المتعلقة بالحياة.

في حياة مليئة بالخيارات الواحد تلو الآخر فإننا معرضين لإرتكاب بعض الأخطاء. في بعض الأحيان يمكن للحياة

إتخاذ قرارٍ سيء، سواء عن قصد أو عن غير قصد. من خلال التركيز على الحاضر وعلى أن تكون إيجابياً فإنه من الممكن التغلب على أي شيء الى حدٍ كبير.

١. تحمل المسؤولية كاملة. الخطوة الأولى

يجب أن تتخذها عندما تكون قد إتخذت إختياراً سيئاً هي الإعتراف بالجزء الذي لعبته في ذلك الوضع. لا يجدي نفعاً على الإطلاق، إلتماس الأعدار أو التبرير أو التظاهر، لأي سبب من الأسباب، بأنك لست الملام. إذا كنت ترغب في الماضي قدما، عليك تحمل المسؤولية عن خياراتك وأفعالك.

٢. إفهم خياراتك. من الضروري أن تفهم لماذا

إتخذت هذا القرار. ضع في الإعتبار بأن هذا ليس هو الوقت للتفكير في الأعدار لماذا حدث ما حدث. هذا هو الوقت لفهم لماذا حدث ما حدث حتى تتمكن من تجنب إتخاذ قرارات مماثلة في المستقبل. خذ بعض الوقت للتفكير لماذا فعلت ما فعلت بحيث يمكنك أن تبدأ في الماضي قدماً.

٣. إعتذر و اشرح. إذا كان قرارك أدى إلى أذية

أحد ما، فإن أفضل شيء يمكنك القيام به هو الإعتذار والشرح. كن صادقاً ومنفتحاً مع أولئك الذين أذيتهم . بمجرد أن تفعل ذلك، فإنه من المهم أيضاً أن تغفر لنفسك و أن تفعل ما بوسعك للتصالح مع قرارك.

٤. ركز على الحاضر. يمكن أن يكون من المغري

أن تسهب في الحديث عن قرارك السيء، إلا أن ذلك

هو مضيعة للوقت. الشيء الأكثر إنتاجية الذي يمكنك القيام به هو التركيز على ما يحدث الآن. إمنح نفسك فترة من الإسترخاء وابدأ في التركيز على الأمور الإيجابية التي تفعلها حالياً بدلاً من الأشياء السلبية التي قمت بها.

٥. كن استباقياً في المستقبل. إبحث عن طرق

لكي تكون إستباقياً بعد وقوع الحدث. إسأل نفسك عما ما يمكن إصلاحه أو تغييره، ومن ثم فكر في ما يمكنك القيام به في المستقبل للتأكد من أنك لن تجد نفسك تتخذ قرارات مماثلة. لا تقلل من أهمية إتخاذ الإجراءات المستقبلية.

يمكن أن يكون من المغري أن تشعر بالإحباط والبدء في التفكير بشكل سلبي، ولكن لا تفعل ذلك! بغض النظر عما فعلته أو ما هي الخيارات التي إتخذتها، هناك دوماً أمل في اللحظة الراهنة. الماضي، والذي قد يكون مؤسفاً في بعض الأحيان، قد ولى.

الشيء الوحيد الذي يمكننا القيام به هو الماضي قدماً في إتخاذ موقف إيجابي والتركيز على "هنا والآن".

هذا لا يعني بأن الأشياء التي حدثت في الماضي ليست مهمة. إنها مهمة. ولكن يجب علينا أن ندرك أن اللحظة الحقيقية الوحيدة هي الآن- والأمر متروك لنا لبدء إتخاذ الخيارات التي من شأنها أن تجعلنا نشعر بشكل إيجابي وبسعادة لكي نعيش كل لحظة من كل يوم. ❀





الخيارات

إذا لم تقم بتصميم خطة حياتك، هناك احتمالٌ بأنك ستقع في خطة شخصٍ آخر. وخمن ما الذي خططه لك؟ ليس الكثير

- جيم روهن

عندما لا تستطيع أن تقرر أي من العملين المتشابهين يجب أن تقوم به - اختر الأكثر جرأة. - وليام جوزيف سليم

المشكلة الموضحة بشكل جيد هي مشكلة نصف محلولة

- دوروثي براند

يجب علينا إتخاذ الخيارات التي تمكننا من تحقيق أعمق قدرات أنفسنا الحقيقية - توماس ميرتون

عندما تكون قيمك واضحة بالنسبة لك، تصبح عملية إتخاذ القرارات أكثر سهولة - روي تي. ديزني

في كل مرة ترى مشروعاً تجارياً ناجحاً، هناك شخص ما إتخذ مرة قراراً شجاعاً - بيتر ف. دركر

أعظم إنجاز بدأ كقرار تم إتخاذه مرة، وغالباً ما يكون قراراً صعباً - مايكل رولز

الحياة هي مجموع كافة خياراتك
- ألبيير كامو

الخيارات هي مفاصل القدر
- فيثاغورس

العظمة ليست من عمل الظروف. العظمة، هي إلى حد كبير مسألة اختيار وانضباطية واعية - جيم كولنز

إن استخدام قوة إتخاذ القرار يمنحك القدرة على تجاوز أي عذر لتغيير أي و كل جزء من حياتك في لحظات - انطوني روبنز

بمجرد قيامك بإتخاذ القرار، فإن الكون يتأمر لجعله يحدث - رالف والدو إمرسون

ماذا علينا أن نستمع إلى قلوبنا؟ لأنه، أينما كان قلبك، سيكون المكان الذي ستجد فيه كنزك - باولو كويلو

