

3 قرارات يجب عليك اتخاذها لاستعادة زمام السيطرة على حياتك

كتبه فريق التحرير | 2 نوفمبر، 2015



قد يكون التغيير صعبًا، ولكن أحيانًا يتوجب عليك القيام به إذا ما أردت استعادة زمام السيطرة على حياتك والتحكم بمسارها مرة أخرى، وبشكل خاص فإن هناك ثلاثة قرارات هامة يجب عليك اتخاذها إذا كنت تريد استعادة زمام الأمور، وعلى الرغم من أن اتخاذ هذه القرارات ليس بالأمر السهل، إلا أنك إذا ما التزمت بها اليوم، فمن المؤكد بأنك ستجني مكافآت كبيرة في المستقبل، فهل أنت مستعد للتحدي؟

1- تحمل المسؤولية عن حياتك بالكامل

إذا كنت ترغب باستعادة السيطرة على مجريات حياتك، فإن أفضل قرار يمكن تتخذه في هذه اللحظة هو أن تتحمل المسؤولية الكاملة عن كل جانب من جوانب حياتك، لا مزيد من إلقاء اللوم على الآخرين، ولا مزيد من لعب دور الضحية، ففي كل مرة تختار فيها إلقاء اللوم بمشاكلك على الآخرين أو الأحداث الخارجية بدلاً من لوم نفسك ومحاسبتها، فأنت تعطي السيطرة على حياتك للأشخاص أو للظروف من حولك.

ولكن كيف يمكنك تغيير حياتك إذا كنت ترفض أن ترى الدور الذي تلعبه في المشكلة؟ كيف يمكنك تحسين علاقتك مع شريك حياتك إذا كنت تحمله أو تحملها مسؤولية كل شيء؟ فعندما تفشل في الاعتراف بأنك تتحمل بعض المسؤولية في بعض الأشياء التي تحدث في حياتك، سينتهي بك الأمر وأنت تتأمل أن تتغير الظروف للأفضل، بدلاً من أن تمارس خطوات فاعلة لإحداث هذا التغيير،

وهذا سيمنعك من التصرف كقوة دافعة لتغيير حياتك.

من غير السهل أن تعترف بمسؤوليتك عما يحدث في حياتك، فمن الصعب أن تعترف بأنك تلعب دورًا في الظروف غير السارة التي تواجهك، لأن غرورك سيفضل أن تكون على حق من أن يختبر التغيير الإيجابي والسلام، وبهذا فهو سيشجعك على إلقاء اللوم على القوى الخارجية بدلًا من قبول حقيقة أنك مساهم في مشاكلك.

ما هي المجالات التي تشعر بأنك غير راضٍ عنها؟ هل تتحمل مسؤوليتك عن تلك الأوضاع بصدق؟ قرر من اليوم أن تضع غرورك جانبًا، وتحمل المسؤولية الكاملة عن حياتك، وعلى الرغم من أن ذلك ليس بالخطوة السهلة، لكنك ستعجب بشعور التحكم الذي سيمنحك إياه هذا القرار.

2- قم بممارسة عادات يومية صحية في حياتك

كثير من الأشخاص يتحسرون على عدم امتلاكهم لقوة الإرادة، ولكن عدم وجود الإرادة ليست هي المشكلة الحقيقية، فقلة الإرادة محدودة، ويمكن أن تساعدك في التقدم لفترة آتية، ولكن في الواقع، تبني مجموعة جديدة من العادات الصحية والمنتجة هو ما يؤدي إلى التغيير الحقيقي، فعندما تمارسها على أساس يومي، يمكن لهذه العادات أن تفعل العجائب على المدى الطويل، وإذا كنت تؤديها بالشكل الصحيح، فإنها ستطلب القليل من قوة الإرادة مع الوقت، وإلى جانب ذلك، فإن تبني العادات اليومية الصحية يمكن أيضًا أن يعطيك قوة تحفزك على تنفيذ عادات تزيد من تعزيز سيطرتك على حياتك، وإذا كنت غير متأكدًا من كيفية تبني وتنفيذ عادات جديدة صحية؟ إليك بعض النصائح المفيدة حول هذا الموضوع:

- قم باختيار عادة من شأنها، إذا تم تنفيذها بشكل يومي، أن تحدث أثرًا إيجابيًا على حياتك، كممارسة الرياضة أو الكتابة أو التأمل، أو التدريب على آلة موسيقية، وبالطبع فإن الأمر يتوقف على أهدافك وما يمكنك تحقيقه.

- ابدأ بشكل متواضع، وأسأل نفسك ما يلي: “إذا قمت بتأدية هذا النشاط لمقدار معين من الوقت، هل يمكنني أن أفعل ذلك كل يوم، حتى عندما أكون مريضًا، أو متعبًا أو مشغولًا؟” فإذا كان الجواب لا، خفض من مقدار الوقت حتى تشعر بأنه يمكنك الالتزام به مهما كان الظرف، ولنفترض بأنك تريد أن تبدأ بممارسة التأمل للحد من التوتر، تخيل أيامك السيئة والمدة التي يمكنك فيها تحمل فعل ذلك في تلك الأيام، إذا كان الجواب هو 30 ثانية، فهذا أمر لا بأس به، فالهم بالأمر هو الالتزام، لذلك حاول إلزام نفسك بالقيام بأشياء تعلم بأنه يمكنك الالتزام بها، مهما كانت صغيرة، وبعد شهر أو شهرين، ستصبح هذه العادة تلقائية نسبيًا، وعند هذه النقطة سيكون بإمكانك تكريس المزيد من الوقت لها بشكل متزايد.

- اختر موعدًا محددًا لهذه العادة، فمن أجل أن تصبح عادتك تلقائية، فأنت بحاجة لربطها مع حدث معين، فعلى سبيل المثال، قد تقرر ممارسة التأمل بعد الاستيقاظ، وفي هذه الحالة فإن الاستيقاظ هو موعد ممارستك لهذه العادة، فالموعد ضروري لأنه يلعب دورًا كبيرًا في جعل عاداتك

بعد فترة ستصبح عادتك تلقائية بحيث ستبدأ بالقيام بها دون أن تلاحظ، وتذكر أن البدء بممارسة عادتك على نطاق صغير هي التقنية الأقوى التي توفر نتائج مذهلة على المدى الطويل، وعلى الرغم من أن تبني عادة جديدة ليس بالضرورة أن يكون أمرًا صعبًا، ولكن تنفيذها بشكل مستمر ليس أمرًا سهلًا بالتأكيد، ولهذا السبب نجد معظم الأشخاص يحجمون عن ذلك، لذا، حاول الانضمام للأقلية وشاهد التغيرات الملحوظة التي ستحدث في حياتك.

3- دَوِّن أهدافك

أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها تتمثل بأخذ وقت كافٍ لتحديد الأهداف التي تريد تحقيقها في كل جزء من حياتك، فوضع أهداف واضحة لحياتك يساعد دماغك لإرسال إشارة إلى العقل الباطن لتحديد المكان الذي ينبغي أن تركز عليه، فاللاوعي هو آلة قوية في السعي وإيجاد فرص، وهو أفضل من العقل الواعي في هذا المجال، لذلك مجرد وضع أهدافك على الورق سيحولها من أحلام يقظة لمكونات مجردة من العالم الحقيقي.

إن اتخاذ القرارات الواضحة بشأن ما تريد تحقيقه سيساعدك على تقوية نفسك والبدء باتخاذ الإجراءات الفعلية لتحقيق أهدافك بدلًا من الجلوس وتمني تغيير الظروف أو حصول أمر ما يعمل على حل مشاكلك بطريقة سحرية، فهذه الطريقة يمكنك أن تصبح سيد مصيرك.

إن تحديد الأهداف يعتبر أيضًا فرصة عظيمة تنعكس على اهتماماتك، فهي تظهر الأشياء ذات الأهمية القصوى بالنسبة لك، والأشياء التي تريد تكريس حياتك لها، فمع ضمان أن أهدافك تتماشى تمامًا مع قيمك الأساسية وما يعتبر مهمًا بالنسبة لك، ستكون قادرًا على تحديد الأهداف التي تلهمك حقًا والتي تجعلك تقفز من السرير بحماس في كل صباح، وبهذا لن تضيع الوقت في متابعة أشياء لا تهتمك، ولن تنخدع بسعادة وهمية وعابرة تقدمها لك إنجازات فارغة.

لذا، فلماذا لا تأخذ بعض الوقت اليوم لكتابة قائمة من الأهداف لهذا العام، وحدد ما تريد الوصول إليه في حياتك المالية، والصحية، والوظيفية، وفي علاقاتك الإجتماعية، والنمط العام لحياتك.

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/8844>