



حكومة الشارقة  
دائرة الخدمات الاجتماعية  
GOVERNMENT OF SHARJAH  
Social Services Department

# قوة المرونة

## المرونة أمر عادي

الملايين من الناس في جميع أنحاء العالم يظهرون المرونة كل يوم، فهي ليست حكراً على الأقوياء أو الناجحين أو الاثرياء. المرونة شئ حقيقه، ويمكن لأي شخص استخدامه، حتى بأصغر الطرق.

أولاً: ينظر الناس المتفائلون إلى تأثيرات الأحداث السيئة على أنها مؤقتة وليست دائمة، على سبيل المثال بدلاً من أن يقولوا: "رئيسي في العمل لا يشكرني أبداً على العمل الشاق الذي أقوم به" بل يقول "رئيسي في العمل لم يشكرني في عملي الشاق في هذا المشروع".

ثانياً: الأشخاص المرنون لا يسمحون للإخفاقات بالتأثير على النواحي التي ليست لها علاقة بهذه الانتكاسة في حياتهم، على سبيل المثال: قد يقولون "أنا لست بارعاً في الطهي"، بدلاً من "أنا لست جيداً في أي شئ".

ثالثاً: لا يلقي الأشخاص المرنون باللوم على أنفسهم دون داعي عند وقوع أحداث سيئة، بل يفكرون بعقلانية لتحديد السبب لذلك إذا تم تسريحهم من العمل، فمن المحتمل أن يقولوا: "قد لا يتوفر لدى الشركة الكثير من العمل في الوقت الحالي، بدلاً من "لم أكن جيداً في عملي".

## تجاهل الأشياء الصغيرة

ليس هناك ما يستنفد قوتك أكثر من التركيز على الأشياء التافهة، فالإنزعاج من صديق لا يرد على رسالة نصية أو سائق قطع الطريق عليك، هو مضيعة للوقت والطاقة والقدرات الذهنية الثمينة، إن القلق بشأن أشياء تافهة لن يحقق شيئاً سوى إصابتك بالتعب والإنفعال، لذا وفر طاقتك لإنجاز ما يهم، ودرب نفسك على تجاهل الأشياء الصغيرة، والتركيز على ما يهمك، فطاقة السلبية تثقل كاهلك وتمنعك من الوصول إلى غايتك.

## الحلول الإبداعية

عندما يغلق الطريق أمامك، أنشئ طريقاً آخر، فالإبداع هو أقوى أسلحتك، على سبيل المثال: إذا كنت ترغب في الادخار لكنك "لا توفر شيئاً" فابدأ بادخار مبلغ صغير كل شهر، أو كنت تريد أن تتعلم لغة ولكنك لا تستطيع دفع رسوم الدراسة، فاستمع إلى الدروس الصوتية في أثناء ممارستك التمارين الرياضية، كلما واجهت عقبة، ابحث دائماً عن طريقة مبتكرة لتخطاها أو تتحايل عليها، لكن لا تدعها توقفك أبداً.

## إعتنَ بذاتك

العمل، الأهل، الأصدقاء، أنت على الأرجح تعتني وتهتم كثيراً بهم، لكن لا تنس الأعتناء بذاتك، ليس هناك داعٍ لتشعر بالذنب عندما تفوت حدثاً اجتماعياً، إذا كان هذا سيسمح لك بإعادة شحن ذاتك أو الحصول على قدر مستحق من الاسترخاء، فالأشخاص المرنون يعرفون أن بعض فترات الراحة تعيد لهم انتعاشهم وإيجابيتهم.

## إفتخر بإنجاز اتك

أثنِ على نفسك عندما تستحق ذلك - ردد دائماً داخل نفسك قول "أحسننت" إذا أنجزت مهمة كنت تتجنبها، أو إجتزت أسبوعاً شاقاً في العمل بنجاح، كافي نفسك بهدية أو مشاهدة فيلمك المفضل - أي نشاط ترى أنه مكافأة على جهودك.

## إستفد من أي شئ

إذا كنت عالقاً في ازدحام مروري وأنت في طريقك إلى العمل، فكيف ردت فعلك؟ تغضب وتتوتر أم تتقبل الموقف وتستفيد منه، أياً كانت ردة فعلك، فإنه لن يغير الوضع، فالأشخاص المرنين يستفيدون إلى أقصى حد من أي شئ يقابلهم، وبهذه الحالة يصبح الازدحام المروري فرصة وليست مضيعة للوقت.

## تدرب على التحلي بالصراحة والحزم

الموافقة على مطالب غير معقولة أو غير واقعية تقودك إلى الفشل، وتزيد من مستويات التوتر لديك. لا تخف من قول لا، وكن حازماً واجعل صوتك مسموعاً.

## تواصل مع الآخرين

يعد الحفاظ على علاقات جيدة مع العائلة والأصدقاء والزملاء أمراً ضرورياً، إذ يمكن أن تكون لك شبكة دعم قوية وأن تساعدك على التعافي من الإخفاقات، وتسهم في تحقيق أهدافك وجاحاتك، وهي الأرض الصلبة التي تبني الأساسات عليها.

## ساعد الآخرين

أثبتت الأبحاث أن مساعدة الآخرين يمكن أن تقلل من التوتر، وتزيد من سعادة من يمد يد المساعدة، فأنت عندما تقارن مشكلاتك بمشكلات الآخرين؛ ستعرف أنها أهون بكثير من مشكلات غيرك، وستشعرك بمزيد من التعاطف والتضامن مع الآخرين، فروح الجماعة هذه تقوي إحساسك بقيمتك، والذي يعد أساس بناء المرونة.

## دروس في الفشل

ليس هناك أحد محصن ضد الفشل، فكلنا نعاني خيبات الأمل والإحباط وجرح الكبرياء من وقت لآخر، لكن الأشخاص المرنين لا يسمحون للفشل بإيقافهم، بل يستفيدون من الدروس المستترة داخل اللحظات الصعبة لمساعدتهم على التغلب على التحديات المقبلة.

## اقبل التغيير

أحياناً، نتعلق ببعض الأمور والأهداف والأحلام صعبة المنال والمستحيلة، لكن بدلاً من التركيز على ما لم يعد ممكناً، اتخذ موقفاً فلسفياً، وتقبل أنه لا يمكن تغيير بعض الظروف وحول طاقتك إلى أهداف جديدة أو مختلفة سهلة التحقيق، فالتعلق بما هو مستحيل إهداراً للوقت والطاقة.

## انظر إلى الجانب المشرق

يتحلى الأشخاص الأقوياء ذهنياً بالقدرة على رؤية الإيجابيات في أحلك الظروف الصعبة، ويدركون أن المنح تولد من قلب المعاناة ويجعلهم التكيف معها أسهل هذه هي قوة المرونة والتكيف مع الظروف لحياة أكثر إيجابية.