القوة الهادئة عن الشخصية المرنة

أن أهم صفة يمكن أن تكون «ترياقاً» للعلاقات السامة، وهي المرونة النفسية.

الشخصية المرنة هي تلك التي لا تنكسر تحت ضغط الظروف. هي ليست بالضرورة شخصية قوية لا تشعر بالألم، بل هي شخصية تعرف كيف تتكيف، وتستمد القوة من مواجهة الصعاب، وكيف تنهض بعد السقوط.

سمات الشخصية المرنة

تقبُّل الواقع :

لا يضيعون الوقت فى إنكار أو محاربة الواقع المؤلم. يتقبلون الظرف كما هو، ثم ينتقلون مباشرة إلى التفكير فى الخطوة التالية.

التركيز على الحل:

يركزون طاقتهم على ما يمكنهم التحكم به وتغييره، بدلاً من إلقاء اللوم أو الانغماس فى التفكير المفرط فى الماضى.

النظرة التفاؤلية الواعية:

يدركون أن الأزمة مؤقتة وليست دائمة. يحافظون على إيمانهم بأنهم سيتجاوزون هذا الظرف، حتى فى أحلك اللحظات.

القدرة على التكيُّف:

يمتلكون مرونة فى التفكير والسلوك. إذا لم تنجح خطة ما، يستطيعون تعديلها أو تغييرها بالكامل دون الشعور بالانهيار.

العلاقات الداعمة:

يعرفون متى يطلبون المساعدة. لا يخشون الاعتماد على شبكة دعمهم الاجتماعى عند الحاجة، لأنهم لا يرون فى طلب المساعدة ضعفاً.

الوعى الذاتى:

يدركون حدودهم العاطفية والجسدية، ويمارسون الرعاية الذاتية بانتظام لإعادة شحن طاقتهم، خاصة بعد المرور بتجارب مستنزفة.

الشخصية المرنة هى الأكثر مناعة ضد تكتيكات وتلاعبات المتلاعبين ، لأنها لا تعتمد على الطرف الآخر لتعريف قيمتها. عندما يحاول النرجسى زرع الشك، فإن المرونة تسمح للشخص بأن يثق فى إدراكه لذاته، وأن ينهض بسرعة من أى محاولة استنزاف عاطفى.

المرونة هى القوة الهادئة التى تسمح لك بترك العلاقات السامة والبدء فى حياة سعيدة مجدداً،

دون أن ينال منك إحباط أو يأس.

ماجدة أحمد

روحوا القلوب

شرين أشرف أبو العزائم

امدح المجهود مش النتيجة

لما تيجى تمدح أولادك، امدح اجتهادهم مش النتيجة بس.

قول له: «أنا مبسوط منك عشان ذاكرت واجتهدت» مش بس «عشان جبت درجة حلوة».

المدح على المجهود بيشجعهم يكرروا المحاولة والمذاكرة، ودى حاجة فى إيديهم يقدروا يعملوها تانى ..

لكن النتيجة مش دايمًا فى إيديهم، والتركيز عليها بس ممكن يسبب لهم إحباط لو معرفوش يحققوها كل مرة ..

أ.نادر السقا

أسباب الفشل فى التجارة

حذرت المحاضرة فى كلية هارفارد للأعمال جوليا أوستن من خطأين شائعين يهددان الأفكار التى تبدو رائعة نظرياً بالفشل عند محاولة تحويلها إلى مشروع تجارى.

* الخطأ الأول بحسب أوستن هو الافتراض بأن هناك سوقاً جاهزاً لما تريد بيعه.

* وأضافت: «الكثيرون يقعون فى حب الحل الذى ابتكروه، وينسون أن يسألوا أنفسهم: هل المشكلة التى أحاول حلها يعانى منها عدد كافٍ من الناس؟ وهل هؤلاء مستعدون للدفع مقابل الحل؟»

وتعتقد أوستن أن الخطأ الثانى، مرتبط بإهمال تأسيس بنية تنظيمية واضحة للشركة منذ البداية.

6 نصائح استراتيجية هامة للإدارة العليا للشركات

١- الإدارة العليا لازم تجاوب عن ٣ أسئلة: احنا فين دلوقت؟ (التحليل) رايحين فين؟ (الرؤية) هنروح ازاى؟ (الاستراتيجية).

الشركة اللى معندهاش إجابة على الـ ٣ أسئلة دول إدارة مُقصرة. (حدد الاتجاه)

٢- الاستراتيجية هتقولك ترفض إيه وتوافق على إيه؟ مفيش استراتيجية إطارها مفتوح لأى حاجة وكل حاجة، لأن ده بيشتت موارد الشركة وجهودها وبيأثر سلبًا على إنتاجيتها.

٣- استراتيجيًا فإن الشركات صاحبة الرؤية الاستراتيجية لا تعتمد على النجوم الفردية بل على بناء النظام المؤسسى الذى يحافظ على استدامة نمو الشركة بشكل صحى.

٤- استراتيجياً مؤشر النمو لوحده مؤشر تقييم قاصر جدًا، كتير من الشركات بتكسب فقط طول ما المؤسس شايل الشركة على كتفه، وكلهم بيوصلوا لنقطة عنق الزجاجة بعد فترة ومش بيقدروا يكملوا بنفس المنهجية الإدارية.

٥- راقب المؤشرات الحرجة اللى بتخلى بوصلة الشركة تتجه فى اتجاه غلط وعالج المشاكل من جذورها وابتعد عن المسكنات.

٦- الاستراتيجية التى لا تنطلق من تشخيص عميق لبيئة الشركة الداخلية والخارجية هى استراتيجية وهمية.

الأم التى صنعت المعجزة

من أغبى تلميذ فى الصف» إلى واحد من أشهر جراحى الأعصاب فى العالم.. قصة بنجمين كارسن ووالدته..

لم يكن بنجمين كارسن سوى طفل أسود فقير يعيش فى أحد أحياء ديترويت الفقيرة فى الولايات المتحدة، محاطًا بالفقر واليأس، ومهددًا بأن يكون نسخة أخرى من بيئته القاسية. لكن خلف هذا الطفل، كانت تقف أمه سونيا كارسن، امرأة بسيطة لم تكمل تعليمها، لكنها كانت تملك إيمانًا لا يتزعزع بقدرات ابنيها.

سونيا لم تعرف القراءة جيدًا، لكنها كانت تعرف شيئًا واحدًا: أن الجهل والفقر ليسا قدرًا محتومًا، بل نتيجة خيارات. ولذلك قررت أن تُغيّر واقع ولديها مهما كانت الصعوبات.

فرضت على بنجمين وأخيه قوانين صارمة: لا تلفاز إلا لبرامج محددة، ولا خروج للعب إلا بعد إنهاء الواجبات، وكتابان أسبوعيًا يجب قراءتهما وتلخيصهما كتابةً!

لم يكن بن يحب هذه القواعد فى البداية، بل كان يظنها قسوة غير مبررة. لكنه لم يكن يعلم أن والدته كانت تتظاهر بقراءة تلخيصاته، رغم أنها لا تعرف القراءة أصلًا! كانت تريد فقط أن يشعر أنه قادر على التعلّم، وأن النجاح ممكن.

بمرور الوقت، تغيّر كل شيء. تحسّنت

درجات بن، وبدأ يكتشف حبّه للمعرفة والقراءة. أصبحت المكتبة عالمه المفضل، والعلم طريقه نحو النور.

وبإصرار أمه وإيمانه الجديد بنفسه، تحول الطفل الذى كان يُوصف بأنه «أغبى تلميذ فى الصف» إلى واحد من أشهر جراحى الأعصاب فى العالم، وأول طبيب يجرى عملية فصل توأم ملتصق فى الرأس بنجاح.

كارسن يقول فى سيرته الذاتية "يد القدر": «أمى كانت أعظم إنسان فى حياتي. لم يكن لديها مال، ولا شهادة، لكنها أعطتنى الإيمان بنفسى، وهذا أعظم ميراث يمكن أن يتركه والد لابنه.»

لقد كانت أمه صانعة الأمل، امرأة لم تملك سوى قلب قوى وإيمان لا يتزعزع، فزرعته فى قلب طفلها حتى أصبح رمزًا عالميًا للإلهام.