

بنك الطاقة – هل يوفر استثمارك لطاقتك عوائد جيدة؟



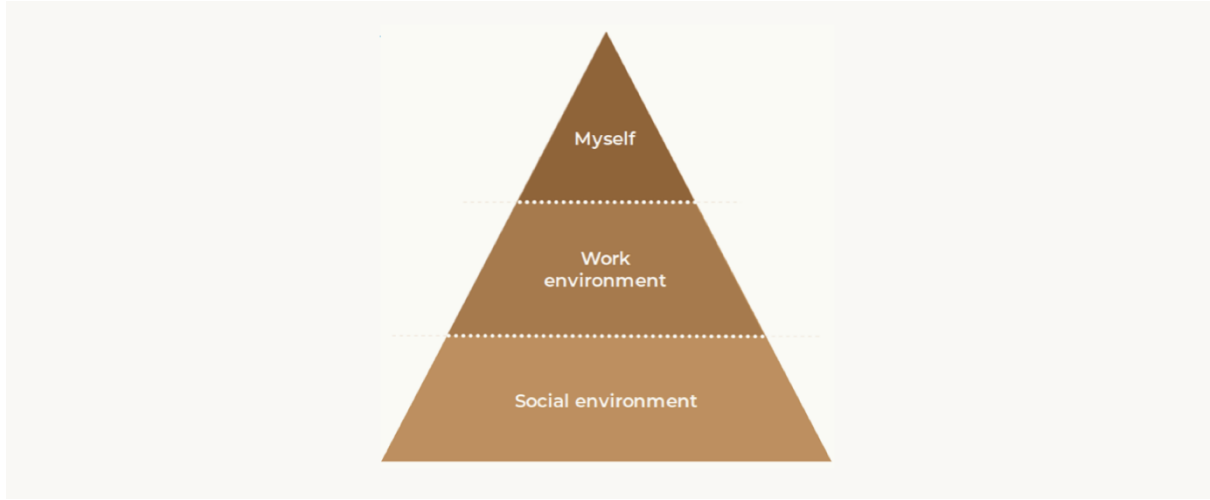
Matti Kontsas



نهجنا في الطاقة العقلية بسيط للغاية: فهو يصف قدرتنا على إدارة حياتنا وبيئتنا. من المفهوم المالي، حاول التفكير في الأمر على أنه بنك للطاقة، فأنت تستثمر وقتك وطاقتك كل يوم في مختلف المهام والأنشطة والعلاقات.

بعض إستثمارتك ستوفر عوائد جيدة وتزيد بالفعل من مستويات الطاقة لديك. من ناحية أخرى، سوف يستنزفك الآخرون لا يمكنك القضاء على جميع هذا الإستنزاف الطاقوي بشكل طبيعي، ولكن هدفنا هو مساعدتك في القيام بإستثمارات حكيمة تحافظ على توازن بنك الطاقة لديك بشكل إيجابي.

لمساعدتك على تقييم وإدارة توازن الطاقة لديك، قمنا بتطوير ما يسمى بـ "هرم الطاقة". ينقسم هذا الهرم إلى ثلاثة أجزاء يركز المستوى الأعلى على "نفسى أولاً" والمستوى المتوسط على "بيئة العمل" والجزء السفلي على "بيئتك الاجتماعية". كل من هذه المستويات له تأثير على طاقتك العقلية وسعادتك ويجب أن تبذل جهداً في كل منها، وتستثمر بشكل هادف الوقت والطاقة في الأشياء الصحيحة.



هل يوجد وقت لنفسك؟

غالباً ما تتلقى هذه الطبقة من الهرم أقل قدر من الإستثمار من ناحية الوقت و الطاقة، وغالباً ما يكون هذا صحيحاً، لأننا نتعامل بإستمرار مع أشخاص آخرين. ومع ذلك، حتى الإستثمارات الصغيرة التي تنجزها من خلال ممارسة الأنشطة التي تستمتع بها، يمكن أن تكون ذات قيمة كبيرة وتوفر عوائد إيجابية كبيرة للغاية.

تذكر أنه لا يجب عليك دائماً فعل شيء ما. بل أحيانا عليك بأن تكون "خاملاً" أي ليس عليك القيام بأي شيء وهذا لا يقل أهمية في هذا الموضوع، بل قد يكون أحيانا أكثر صعوبة. تُظهر الأبحاث أنه عندما ترتاح، يكون دماغك بعيداً عن الخمول، وهذه المعالجة العقلية أثناء فترة الراحة مهمة جداً لصحتك ورفاهيتك (سعادتك) وأدائك.

عندما تتشغل بالحياة بالتزامات مختلفة، تذكر التمسك بقدرتك على الراحة وإعادة شحن نفسك بالأنشطة الممتعة ولحظات من الخمول والنوم الكافي. إنته أيضاً لطريقة تفكيرك، حيث يدخل الناس بسهولة في دوامات سلبية من القلق والتوتر، والتي يمكن أن تستهلك أفكارهم وتستنزف طاقتهم.

هل تنمو وتزدهر في العمل أم أنك فقط تصارع للبقاء؟

تركز الطبقة الثانية من الهرم على بيئة عملك، ومع الكثيرين منا، فإن هذا يستهلك معظم وقتنا وفي كثير من الأحيان يستهلك أيضاً طاقتنا.

ومع ذلك، لا ينبغي أن ننظر إلى العمل على أنه شر لا بد منه و عليك القيام به من أجل الحصول على دخل، بل على أنه وسيلة لإستخدام قدراتك بشكل منتج وتعلم مهارات جديدة لخدمة الآخرين.

حدد الباحثون ثلاثة مناهج مختلفة للعمل، فالبعض يراها على أنها وظيفة مدفوعة بالمال، أو مهنة مدفوعة بالنجاح، أو تلبية نداء يحفزها العمل نفسه. وجدوا أن أولئك الذين ينظرون إلى عملهم على أنه تلبية نداء، وقادرون على القيام بعمل يتماشى مع قيمهم، لديهم أعلى مستوى من الرضا عن العمل والحياة. لم يكمن العامل الرئيسي لذلك في محتوى العمل، بل في الدافع والموقف تجاهه.

العنصر الثاني المهم في بيئة عملك هو قدرتك على تنظيم نفسك. محاولة المضي قدماً يومياً بجهد 100% ومن مهمة إلى أخرى ليست محتملة لأنها تستنزف الطاقة كثيراً، ولن توصلك في الواقع إلى أفضل أداء لديك. يجب أن يكون موزوناً إستخدامك لوقتك وطاقتك في العمل من خلال الإنتباه إلى وضع حدود، وأخذ فترات راحة عقلية وجسدية، وكذلك خيارات نظامك الغذائي.

هل يمكنك الإستمتاع بوقتك مع الأصدقاء والعائلة؟

تركز الطبقة الأخيرة من الهرم على بيئتك الاجتماعية، والتي تشمل عائلتك وأصدقائك. العلاقات الإجتماعية مهمة للغاية بالنسبة للناس وقد أظهرت الأبحاث أهميتها فيما يتعلق بالصحة العقلية والصحة البدنية والعادات الصحية وحتى مخاطر الوفاة.

على سبيل المثال، تبيّن أن البالغين الذين تربطهم روابط إجتماعية يتمتعون بصحة أفضل ويعيشون أطول من الأكثر انعزلاً.

لكن ما يحدث للأسف في كثير من الأحيان هو أن الناس يستنفذون جميع طاقتهم في العمل. يعودون إلى المنزل ولكن يكون حضورهم جسدياً، يقضون وقتهم مع العائلة والأصدقاء، لكن عقلياً هم مرهقين لدرجة أنهم غير قادرين على إستثمار أي طاقة في علاقاتهم الشخصية. الإستثمارات سيئة الجودة لطاقتك، ستعود عليك بعوائد قليلة وقد تتضرر أيضاً علاقاتك بالآخرين.

من أجل إدارة علاقاتك بشكل فعال، نوصيك أولاً وقبل كل شيء بإدارة مستويات الطاقة اليومية بطريقة متوازنة. ثانياً، إستثمر الوقت والطاقة لأولئك الأشخاص الأكثر أهمية بالنسبة لك، وكن مستعداً في بعض الأحيان للحد من مشاركتك مع الأشخاص الذين يستنزفون طاقتك.

خذ لحظة من وقتك واملأ هرم الطاقة الخاص بك

بجمع كل ذلك معاً، دعنا نلقي نظرة أخيرة على مدى توافق إستثماراتك الفعلية مع أولوياتك. فكر في ما هو مهم حقاً بالنسبة لك في حياتك، وما هي بعض القيم الأساسية التي تحدد هويتك. ثم قم بتقييم ما إذا كانت إستثماراتك للطاقة في الوقت الحالي تعكس أولوياتك وقيمك الأساسية، أو ما إذا كانت أفعالك تُظهر شيئاً مختلفاً تماماً.

لدينا جميعاً 24 ساعة يومياً، ولدينا وقت للقيام بالأنشطة الأكثر أهمية بالنسبة لنا. تعلم كيف تضع الأمور والأعمال المهمة أولاً في أجندتك الخاصة. تجنب العيش بإستمرار في وضع رد الفعل – أو إستنزاف نفسك بالمشاكل العاجلة التي تطرأ على يومك دون قدرتك على دفعها أو قول لا. كن هادفاً في حياتك وتحكم في إستثمارتك، بحيث يمكنك أن تكون سباقاً في كيفية إدارة وقتك وطاقتك.

ختاماً، تذكر أن الإستثمارات بطبيعتها تتطلب شيئاً ما منك. إذا كنت تريد عوائد إيجابية، فيجب أن تكون على إستعداد لتقديم شيء ما لنفسك، بل وأحياناً تحمّل بعض المخاطر.