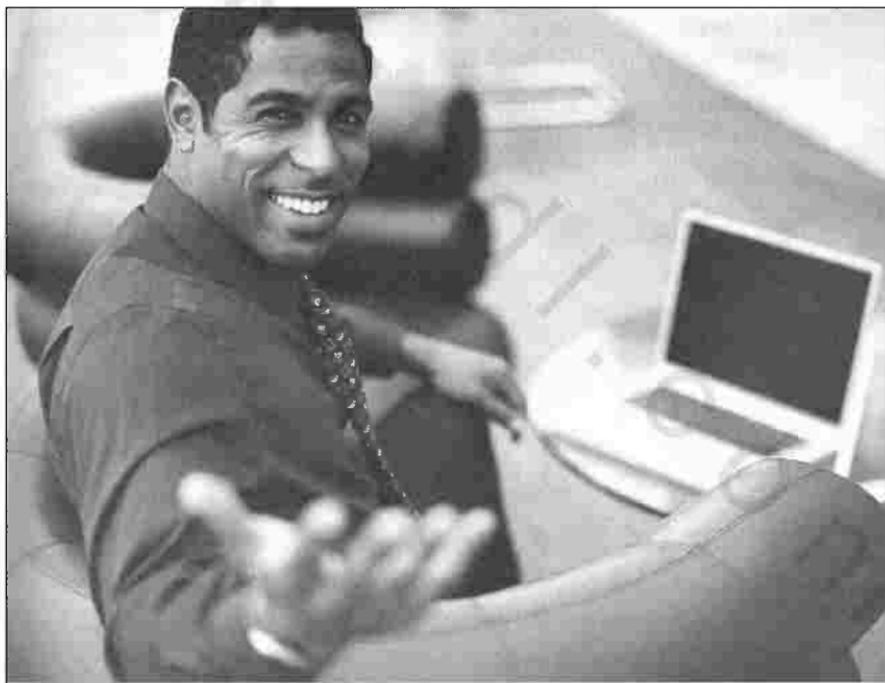


كيف تعتني بنفسك؟



obeikandi.com

تعنى القيادة أساساً بالأعمال المهمة ووجهات النظر، غير أن لها أيضاً جانبها الشخصي الخاص بها، فإن أهملت نفسك واحتياجاتك الشخصية، فسرعان ما تجد نفسك غارقاً في تلك الضغوط التي عادة ما تثقل كاهل أولئك الأشخاص الذين يتسمنون القيادة.

## كيف تعتني بنفسك؟

ثمة أشياء كثيرة - بعضها صغير وبعضها الآخر كبير - يمكنك فعلها لتجنب السقوط في الجانب المظلم للقيادة، كالضغط والتوتر الذي غالباً ما يلزم دور القائد، فينبغي أن تقضي حقيقة نجاحك في وظيفتك وما أنجزته قيادتك وحققته رؤيتك من مكاسب للمنظمة، لراحة ذهنك وتخفيف التوتر والضغط على أعصابك، لكن هذا لا يمنع أيضاً أن تكون راشداً، فتجرب الوسائل الآتية لتخفيف الضغط وتلطيف التوتر والتحرر منهما:

- تحدث بانتظام إلى شخص تثق به - كالزوج مثلاً، أو صديق موثوق به - حول كل ما يشغل ذهنك من مشاكل أساسية في العمل.
- إن لم يكن لك مستشار، فاحرص على أن يكون لك واحد على الأقل، إذ يجب أن تحظى بمشورة شخص واحد على

أقل تقدير، يتحلى بمنزلة رفيعة وخبرة قيادية مؤثرة، يوظفهما في تطورك وتحقيق نجاحك، وتستطيع الثقة بما يقدمه لك من نصيحة والأخذ بها دونما تردد.

• احرص على حضور المؤتمرات والندوات والمحاضرات التي تعنى بتسمية المهنة، التي ترى أنها تساعدك في صقل مهاراتك القيادية وشحذها.

• ابحث عن ملاذ، مكان تستطيع الذهاب إليه بانتظام من وقت لآخر، يوفر لك «رؤية من الشرفة»: تمنحك فرصة التأمل والتفكير في القضايا والموضوعات الأساسية التي تشغل ذهنك في حياتك العملية.

• لا تأخذ المسائل بشكل شخصي في حال انتقدك أحدهم. فأنت بصفتك قائداً، ينتظر منك الجميع أن تكون المحرك الذي يضيء الطريق لحل قضايا أخرى.

• جرّب أساليب الاسترخاء كالتنفس بعمق، المشي مسافة قصيرة أو بسط جسدك.

• لا تنس أداء تمارينك الرياضية اليومية بانتظام؛ لأنها تساعدك على التخلص من الضغط وتوتر الأعصاب، كما تساعدك على النوم بشكل أفضل، وتمنحك مزيداً من الطاقة.

---

فكرة: اعترف بما تعانیه من ضغط،  
فقد تكون أعباء القيادة مروعة.

---

وتذكر دائماً: أن تفويض بعض المهمات للآخرين لا يعني الضعف؛ لأنه يجعلك قائداً أفضل، يساعد على تنمية القدرات الكامنة في نفس أعضاء فريق عملك، كما يساعد على المحافظة على صحتك حتى لا تبلى بسبب الإرهاق، إذن، هيا، تخلص من بعض الأعمال بتفويضها لمساعدك، مهما كان حجم المسؤوليات، لكن ينبغي ألا ينحصر هذا في الأعمال الثقيلة على النفس المملة فقط، وتأكد أولاً: أنك عندما تفوض شخصاً ما بأداء عمل ما، فسوف يضطلع به على الوجه الأمثل، ولن يعود إليك العمل مرة أخرى لكي تضطر لأدائه بنفسك، أو البحث عن شخص آخر أكثر كفاءة.

---

فكرة: لا تنفك عن الحديث إلى نفسك أبداً،  
إن لما تضطلع به من عمل قيمته وفوائده.

---