

# عادات المناعة النفسية للقادة

الكاتب:

الدكتور كليفتون كوب

<https://hackspirit.com/habits-of-mentally-strong-men/>

ترجمة مقصدية مع تصرف محدود\*

المهندس عبدالله بن ابراهيم الرخيص

نائب رئيس مجلس التنمية الدولية في جامعة هارفارد

عضو مجلس ادارة معهد الادارة العامة

<https://www.hks.harvard.edu/centers/cid/about-cid/people/GDC>

الرياض يوم السبت ١٦ شوال ١٤٤٤ هـ ٦ مايو ٢٠٢٣ م

## اهداء الترجمة

وصلت بترجمة هذا المقال الى ترجمة ٩٠٠,٠٠٠ كلمة ضمن مشروع  
الشخصي لترجمة مليون كلمة نافعة حتى نهاية عام ٢٠٢٥ ومن  
المتوقع أن أستكمل المشروع قبل مواعده بنحو سنتين بحمد الله

اهدي ترجمة هذا المقال للصديق الوفي المهندس جمال بن خالد الدبل الذي  
جمع المناعة النفسية و المعنوية مع ارث جذوره الاحسائية النبيلة و انضباط  
ارامكو و دافعية العمل المجتمعي و الخيري و عطاء ابناء خالد الدبل اللامحدود  
للشرقية و لمجتمعاتهم و لوطنهم الكبير.

## ملخص

الرجال الأقوياء المستقرون نفسياً و معنوياً ليسوا أولئك  
الذين يقمعون عواطفهم أو يتصرفون بقسوة.  
ما يميزهم هو قدرتهم على التعامل مع التحديات فلا  
تعيقهم الشدائد و الصعاب عن الوصول إلى أكبر  
إمكاناتهم و عطاءاتهم ذروة أدائهم.  
وعلى الرغم من أنه يبدو أن خصال الثقة والانضباط و  
تحقيق الاهداف قد ولدت معهم، إلا أن الحقيقة هي أن  
هذه صفات زرعوها خلال الممارسة والتصميم و  
التواضع و التعلم المستمر.

فيما يلي بعض العادات القوية التي تمكن الرجال الأقوياء نفسياً من الارتداد من المشاق و العقبات بشكل أفضل من أي وقت مضى.

## 1) إنهم يمارسون الامتنان

ليس من السهل أن تكون ممتناً خلال أصعب الأوقات. ولكن بالنسبة للرجال الأقوياء نفسياً، إنه انضباط يطورونه للحفاظ على نظرة أكثر إيجابية للحياة.

إنهم يجعلون من عادة تذكير أنفسهم بكل ما لديهم، بدلا من ما يفتقرون إليه.

إنهم يدركون ألمهم، لكنه لا يمنعهم من الاعتقاد بأنهم يستطيعون إيجاد حل لمشاكلهم.

الأهم من ذلك، أنهم يعبرون عن امتنانهم - سواء عن طريق الاحتفاظ بلمسات امتنان لمحبيهم و من يعمل معهم أو عن طريق قول شكراً وإظهار التقدير لأحبائهم.

## (2) إنهم يتبنون الفشل

ببساطة: ينظر الرجال الأقوياء نفسياً إلى الإخفاقات على أنها فرص للنمو.

إنهم لا يخشون ارتكاب الأخطاء لأن لديهم موقفاً يمكن القيام به، مما يعني أنهم سيحاولون مرة أخرى.

إنهم يعرفون أن عدم تحقيق الأهداف هو جزء لا مفر منه من الرحلة إلى النجاح.

بدلاً من لوم أنفسهم لارتكابهم أخطاء، يركزون على التعلم منها.

إنهم يبذلون قصارى جهدهم لمعرفة الخطأ الذي حدث وما يمكنهم القيام به لتجنب تكرار نفس الأخطاء. هذه هي الطريقة التي يصبحون بها أكثر حكمة وثقة.

### 3) إنهم يرحبون بالتغيير

إليك الصفة: التغيير أمر- لا مفر منه، ولكن هذا لا يعني أنه من السهل قبوله. حتى أصغر التغييرات تجلب معها المخاطر و عدم اليقين الذي يمكن أن يجعلنا نشعر بالقلق.

ومع ذلك، فإن الرجال الأقوياء عقلياً و نفسياً لا يقاومون التغيير. إنهم يعرفون أن بعض المواقف قد تتطلب منهم الدوران مائة وثمانون درجة.

إنهم يعترفون بأن هذا يمكن أن يكون مخيفاً، لكنهم يتكيفون مع التغيير من خلال العثور على كل ما هو "رائع" و "مثير" فيه.

إنهم منفتحون على الابتعاد عن الأنماط المعتادة أو الطرق القديمة للقيام بالأشياء فهم يسعون جاهدين للاستفادة من الفرص التي يخلقها التغيير.

## 4) يخرجون من منطقة راحتهم

يحب الرجال الأقوياء نفسياً و معنوياً التحدي الجيد. بالتأكيد، يمكن أن يخافوا أيضاً من أشياء كثيرة، لكنهم يشعرون بالخوف من تلك المخاطر المحتملة ويفعلون ذلك على أي حال.

إنهم يحشدون الشجاعة للتعامل مع مخاوفهم، والعمل من خلالها، والتغلب عليها تدريجياً.

بدلاً من تجنب الموقف أو عدم القيام بالمهمة، يبدأون في اتخاذ خطوات صغيرة نحوها. بعبارة أخرى، يبدأون بأشياء صغيرة تخيفهم ثم يجمعون قواهم و ينطلقون من هناك لتحقيق الاهداف.

إنهم يعتقدون أن القليل من الانزعاج يمكن أن يعزز ثقتهم واحترامهم لذاتهم. شيئاً فشيئاً يتحملون مخاطر محسوبة تساعد على الوصول إلى أهدافهم.

## 5) إنهم يمتلكون أخطاءهم و يستثمرونها

فكر في هذا لمدة دقيقة: عندما يحدث خطأ ما وتعلم أن لديك يدا فيه، هل تتحمل المسؤولية عنه أم تلعب لعبة اللوم للآخرين؟

الرجال الأقوياء نفسياً مسؤولون دائماً عن أفعالهم. هذا يعني أنهم يواجهون عواقب أخطائهم، بدلاً من اختلاق الأعذار أو إلقاء اللوم على الآخرين على سلوكهم السيئ، فهم يتعلمون قيم الالتزام والنزاهة من خلال تحمل المسؤولية الكاملة عن حياتهم.

## 6) إنهم يحافظون على عواطفهم تحت السيطرة

الذكاء العاطفي هو أحد أهم جوانب الصلابة العقلية. على عكس ما قد يعتقد الكثير من الناس، فإن الرجال الأقوياء نفسياً لا يقمعون مشاعرهم.

إنهم يجعلون من عادة تحديد عواطفهم والاعتراف بها والتحقق من صحتها والتعرف على كيفية تأثير هذه المشاعر على اختياراتهم وسلوكهم.

تساعدهم عمليات الفحص العقلي هذه على إدارة عواطفهم بشكل صحي.

إنهم يشعرون بمزيد من السيطرة على عواطفهم ويفعلون كل ما بوسعهم لكسب الآخرين بذكاء وود ورحمة . إنهم لا يسمحون لمشاعرهم بالتأثير على قدرتهم على التفكير بوضوح وفعالية.

## 7) إنهم يسامحون

ليس من السهل دائماً أن تسامح أولئك الذين آذونا، خاصة عندما لا يعتذرون عن الخطأ الذي ارتكبهوه.



لكن الرجال الأقوياء يعتقدون أن المغفرة هدية  
لنفسك.

إنهم يعرفون أن حمل الضغائن في القلب يجعل  
الشخص أكثر بؤساً على المدى الطويل لأنه يمكن أن  
يكون له عواقب مدمرة، جسدياً و نفسياً وعقلياً  
ناهيك عن ضرره الاجتماعي

إنهم لا يسمحون لأنفسهم بالتمادي بالمرارة والغضب  
والاستياء. نعم، إنهم يعرفون أن المغفرة لا يجب أن  
تعني التغاضي عن سلوك الشخص الآخر أو تبريره.

أظهار التقدير و التسامح يسيران جنباً إلى جنب مع  
الذكاء العاطفي - إنهم يسمحون لصنع السلام مع  
أنفسهم.

## 8) إنهم يركزون على ما يمكنهم التحكم فيه

ماذا تفعل عندما لا تسير الأمور كما هو مخطط لها؟ هل خرجت عن السيطرة؟ أم أنك تبقى سعيداً نفسياً وصحياً وسط الفوضى؟

يعرف الرجال الأقوياء نفسياً أن هناك العديد من الأشياء في الحياة التي لا يمكنك السيطرة عليها، ولكن لديك رأي في كيفية استجابتك لها.

إنهم يعترفون بما لا يستطيعون السيطرة عليه، ويتفاعلون معه بصبر، ويتعلمون الخروج من دائرة ما لا يمكنهم التفاعل معه بإيجابية وقيمة و السيطرة عليه.

جزء من هذا هو دمج ممارسات الذهن التي تعزز قدرتهم على البقاء هادئين والتركيز على الأشياء التي يمكنهم التحكم فيها.

كلما كانوا في مكان ضيق، يقومون بتقييم التغييرات التي يمكنهم إجراؤها. لقد وضعوا مواردهم في تحسين موقفهم وجهودهم في أي موقف يتطلبها.

## 9) لقد وضعوا حدودا صحية

قول "لا" بوضوح وثقة هو أحد أفضل الطرق التي يظل بها الرجال الأقوياء فعالين ومتمكنين ومنتجين.

إرضاء الناس في كل ما يطلبونه منك يؤثر سلبا على صحتك البدنية والنفسية والعاطفية. كلما قلت "نعم" للناس حتى عندما لا تريد ذلك حقا، زاد احتمال معاناة الإرهاق والتوتر.

لهذا السبب يؤكد الرجال الأقوياء موقفهم اللطيف و لكن الرفض للمطالب التي لا تخدم مصالحهم واحتياجاتهم.

إنهم يعتقدون أنه لا بأس برفض الأمور عندما تعطي الأولوية لنفسك ونموك وفق خططك و مسؤولياتك.

## 10) يحتفلون بتقدمهم

أي فوز مهما كان صغيراً، يجب ألا يمر دون أن يلاحظه أحد. والرجال الأقوياء لا ينتظرون حتى الغد للاحتفال بالتقدم الذي أحرزوه اليوم مع فرق عملهم.

قد يكون من السهل جدا التغاضي عن الأشياء التي تبدو تافهة التي فعلناها عندما نركز على المعالم الكبيرة.

لكن الرجال الأقوياء عقليا يعتقدون أن أي تقدم - مهما كان كبيرا أو صغيرا - يستحق التكريم.

إنهم يسمحون لأنفسهم بالشعور بالرضا حتى عن أصغر الانتصارات. الاحتفال بالانتصارات الصغيرة التي تظهر إلى أي مدى وصلوا يبقوهم ملهمين ومتحمسين.

## 11) إنهم لا يقارنون أنفسهم بالآخرين

قد يكون من الصعب عدم الشعور بعدم الأمان تجاه أنفسنا عندما نعيش في مجتمع يروج باستمرار للمقارنات.

يمكن أن تثير رؤية نجاح الآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي مشاعر الغيرة. ومع ذلك، فإن الرجال الأقوياء عقلياً ومعنوياً لا يسمحون لمشاعر الحسد بسرقة حياتهم وطاقاتهم.

إنهم لا يضيعون وقتهم وطاقاتهم في التنافس مع الآخرين والقلق بشأن ما نجحات الآخرين بل يفرحون لهم. إنهم آمنون في تعريفهم للنجاح، وهم يعرفون أن الجميع يستحقونه .

إنهم ملتزمون بالوصول إلى أهدافهم بينما يحتفلون أيضاً بنجاح الآخرين.

## 12) إنهم يعتنون بأنفسهم

حب الذات يقطع شوطا طويلا عندما يتعلق الأمر ببناء القوة و المناعة النفسية. يعرف الرجال الأقوياء نفسياً أنهم لا يستطيعون أن يكونوا أقوياء عقليا إذا كانوا دائما مرهقين ومتهالكين.

لهذا السبب يجعلون الرعاية الذاتية أولوية.

سواء كان ذلك الحصول على الكثير من الراحة، وتناول الطعام الصحي، و الجلوس اكثر مع الاسرة و الاصدقاء، وممارسة الرياضة، وممارسة تأكيدات الذات، وأكثر من ذلك، فإنهم يجعلون من عادة تغذية عقولهم وأجسادهم حتى يتمكنوا من أن يكونوا في أفضل حالاتهم حتى خلال أصعب الأوقات.

## 13) يطلبون المساعدة

هناك اعتقاد خاطئ كبير آخر عن الرجال الأقوياء وهو أنهم لا يسعون للحصول على دعم الآخرين.

على العكس من ذلك، يعرف الرجال الأقوياء عقليا و نفسياً أن طلب للحصول على المساعدة عند الحاجة هو علامة على القوة، وليس الضعف.

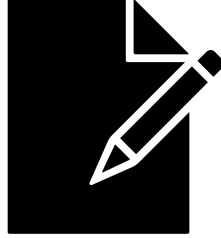
إذا سألتني، فإن طلب المساعدة هو أحد أفضل علامات الشخص القوي بشكل لا يصدق. يتطلب الأمر شجاعة لتكون ضعيفا وتعترف بأنك لا تستطيع أن تفعل كل شيء بنفسك.

لهذا السبب يعرف الرجال الأقوياء عقليا أنه في بعض الأحيان ليس لديهم كل الإجابات، ولا بأس بذلك. إنهم يطلبون دعما محددًا بطريقة متواضعة وتمكينية.

يمكنهم الارتفاع فوق التحديات التي تأتي في طريقهم لأنهم يعرفون كيفية تلقي الدعم الحقيقي من الآخرين.

تمت الترجمة بالاستعانة بمنصة ترجمة آلية مع تصرف نسبي و ايضاحات اضافية وفق السياق و هو تصرف انتقائي حرص المترجم ان لا يخل بالمعنى و لا يؤثر على النتائج، و قد قام المترجم باعادة صياغة بعض العبارات لايضاح المعنى و السياق للقارئ غير المتخصص و اضاف اضافات محدودة للاستفادة من ترجمة الدراسة ضمن

## مشروع ترجمة مليون كلمة نافعة حتى نهاية ٢٠٢٥ م.



للاطلاع على المقال باللغة الانجليزية

<https://hackspirit.com/habits-of-mentally-strong-men/>

ترجمة انتقائية و بتصرف محدود

### المهندس عبدالله بن ابراهيم الرخيص

نائب رئيس مجلس التنمية الدولية في جامعة هارفارد

رئيس مجلس ادارة معهد المدينة

عضو مجلس معهد الادارة العامة

عضو مجلس ادارة مؤسسة الملك عبدالعزيز ورجاله للموهبة والابداع

رئيس مجلس تجمع حائل الصحي

زميل في معهد اسبن ، بروكينجز و تشاتام هاوس

زميل مبادرة كلاي كريستنسن للابتكار الاستراتيجي في هارفاد

عضو مجلس ادارة معهد ليجاتوم في جامعة ام آي تي

<https://www.hks.harvard.edu/centers/cid/about-cid/people/GDC>

