



التمكين الصحي في إدارة الموارد البشرية

معني التمكين في مجال الصحة:

تعزيز وتسليط الضوء على دور الصحة في بناء المورد البشري الأهم
على الاطلاق الا وهو الإنسان

الصحة:

حالة اكتمال السلامة للجسد المادي بدنيا وعقليا

لا نعني فقط غياب المرض ولكن بنا الجسد والعقل بشكل مهم
من خلال:

جسدنا يعزز بالغذاء السليم

الخلايا تعزز داخل الجسد بالغذاء والمشاعر والأفكار السليمة والإيجابية

ويقوم مفهوم التمكين على امتلاك الفرد للقوة، وتعزيز القدرة على المشاركة

والاختيار، والتمكين الصحي أحد آليات تعزيز الصحة والثقافة الحقوقية،

ويعني برفع الوعي بتوفير المعلومة الصحيحة التي تساعد الرجل والمرأة على

اتخاذ القرارات الصحيحة

(كَذَلِكَ مَكَّنَّا لِيُوسُفَ فِي الْأَرْضِ يَتَّبِعُوا مِنْهَا حَيْثُ يَشَاءُ نُصِيبُ بِرَحْمَتِنَا مَنْ نَشَاءُ

وَلَا نُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ)

“سورة يوسف ايه 56”

تعريف الحقوق الصحية:

هي مجموعة الحقوق الأخلاقية والقانونية المستحقة للمريض خلال فترة علاجه في أي مؤسسة صحية، وتعتبر من أهم الأخلاقيات الطبية، وتعنى الشريعة الإسلامية بحقوق المرضى وهناك فتاوى وقواعد شرعية لكثير من الحقوق مثل حق المريض في الموافقة المستنيرة، الحق في الإذن الطبي، وحق رفض العلاج في حالات معينة، وغيرها.

الحقوق الصحية هي حقوق إنسانية بالدرجة الأولى، وحسب منظمة الصحة العالمية فإن الحصول على أعلى مستوى وجود في الصحة هو حق إنساني أساس لكل إنسان.

على أن "تكفل الدولة حق المواطن وأسرته في حالة الطوارئ والمرض والعجز والشيخوخة" وفي المادة الحادية والثلاثون "تعنى الدولة بالصحة العامة...وتوفر الرعاية الصحية لكل مواطن" هذا وقد أصدرت الإدارة العامة لحقوق وعلاقات المرضى بوزارة الصحة وثيقة حقوق المرضى في عام 2006 م .

ماهي أهداف التمكين الصحي والحقوق الصحية:

1. يهدف التمكين الصحي إلى تمكين الأفراد في القطاع الصحي وكافة شرائح المجتمع وتعريفهم بالأنظمة والتشريعات التي تحمي حقوقهم الصحية، والتي تنص عليها أنظمة وزارة الصحة ويكفلها الشرع والنظام.
2. إدراج التمكين الصحي والحقوق الصحية في مناهج الطلبة والطالبات في الكليات الصحية على مختلف تخصصاتهم.
3. يعنى التمكين الصحي بإلقاء الضوء على الأخلاقيات الطبية وعلاقتها بالحقوق الصحية المبنية على الضوابط الفقهية والأحكام الشرعية المنظمة لها.
4. الإرتقاء بالخدمات الصحية وخفض المضاعفات والمرضات والوفيات الناتجة عن الجهل بالحقوق الصحية، تحقيقاً لسلامة المرضى.
5. القيام بدراسات بحثية في مجال التمكين الصحي والحقوق الصحية والتي يفتقدها العالم العربي ودول الخليج عامة والمملكة خاصة.

6. زيادة الوعي بالمعاهدات والاتفاقيات الدولية والتي قامت بها الدولة وفق الضوابط الشرعية، تفعيلاً للقرار السامي بالتوجيه لهيئة حقوق الإنسان والتعليم بنشر الثقافة الحقوقية، والاتفاقات الدولية.
7. عقد شراكات مع الجهات الفاعلة في مجال التعليم والتدريب الطبي، وصحة المرأة وسلامة المرضى.
8. تحقيق المسؤولية المجتمعية من خلال رفع ثقافة المجتمع الحقوقية.

من هي الشريحة المستهدفة؟

- تعني هذه الوحدة بالارتقاء بوعي الممارسين الصحيين في جميع القطاعات ذات العلاقة، من أطباء وطواقم تمريض والقابلات، والفنيين في المختبرات، والإداريين والعاملين في مكاتب التنويم وكل من له علاقة بمنظومة العلاج الخاصة بالمريض.
- تعريف المرضى بحقوقهم التي يجهلها كثيرون منهم، وكذا تعريف العائلة وكل من له علاقة بالمريض بهذه الحقوق.
- نشر هذه الثقافة الحقوقية بين أفراد المجتمع بكافة شرائحه

ماهي أنواع الحقوق الصحية:

- حق الجنين في الإسلام
- حقوق الطفل
- حقوق اليافعين
- الحقوق الصحية الإنجابية
- حقوق مرضى السرطان
- حقوق ذوي الاحتياجات الخاصة
- حقوق مرضى الفشل الكلوي
- حقوق متلازمة نقص المناعة المكتسبة
- حقوق كبار السن
- حقوق مرضى النفسية

- الحقوق السلبية والإيجابية)
 - هي الحقوق الإجبارية التي تدفع للفعل (حقوق إيجابية) أو الالافعل (حقوق سلبية). تلك الالتزامات ربما تكون الزامات قانونية أو أخلاقية. كما يُطبَّق مفهوم الحقوق الإيجابية والسلبية أيضًا على حقوق الحرية.
 - يمكن أن تتضمن الحقوق التي تُعتبر سلبية تلك الحقوق المدنية والسياسية مثل حرية التعبير والحياة والملكية الخاصة والحرية من الجريمة العنيفة وحرية الدين وحرية التقاضي والمحاكمة العادلة والحرية من العبودية
 - أما الحقوق الإيجابية وكما اقترح القاضي التشيكي كاريل فاساك عام 1979، فتشمل حقوقاً مدنية وسياسية أخرى مثل حق الحماية الشرطية للأفراد والممتلكات وحق تكليف المحامين وحقوق اقتصادية واجتماعية وثقافية أخرى مثل الطعام والإسكان والتعليم العام والتوظيف والحماية القومية والعسكرية والتأمين الصحي والحماية الاجتماعية والوصول للإنترنت والحد الأدنى من متطلبات الحياة. في سياق «ثلاثة أجيال لحقوق الإنسان» ترتبط الحقوق السلبية بالجيل الأول من الحقوق، بينما ترتبط الحقوق الإيجابية بالجيل الثاني والثالث من الحقوق.
 - يرفض بعض الفلاسفة تلك المقاربة ولا يرون فائدة من فصل الحقوق وتصنيفها إلى سلبية وإيجابية.
- وهنا استعرض فقط عن الحقوق الصحية الإيجابية:
- ما هو الحق في الصحة؟
- لكل فرد الحق في الصحة. وهو يتصل، في آن معاً، بحق الأفراد في الحصول على مستوى معين من الصحة والرعاية الصحية وبالترام الدول بضمان مستوى معين من الصحة العامة للمجتمع عموماً.
- تُعرّف [منظمة الصحة العالمية \(link is external\)](#) الحق في الصحة بأنه " حالة من الرفاه الجسدي والنفسي والاجتماعي الكامل، لا تتحقق بمجرد غياب مرض أو عاهة ". ينبغي أن تكفل الدول الحريات والحقوق على حد سواء. وتتضمن الحريات حق الإنسان في التحكم في صحته وجسده، بما في ذلك حريته الجنسية والإنجابية ،

والحق في أن يكون بمأمن من التدخل مثل التعذيب أو الخضوع للمعالجة الطبية أو التجارب الطبية من غير رضاه. أما الحقوق فتتضمن إمكانية الحصول على الخدمات الصحية والوصول إلى مرافق الرعاية الصحية الملائمة، فضلا عن قيام الدول باتخاذ التدابير الملائمة المتعلقة بالمقومات الاجتماعية والاقتصادية للصحة مثل الغذاء والمياه والصرف الصحي وظروف العمل الآمنة والصحية والإسكان والفقر. يتداخل الحق في الصحة على نحو وثيق مع العديد من حقوق الإنسان الأخرى، من بينها الحق في الغذاء والسكن والعمل والتعليم والحياة وعدم التمييز والخصوصية والوصول إلى المعلومات وحظر التعذيب وغير ذلك.

قدمت لجنة الأمم المتحدة المعنية بالحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية في إرشادات مفصلة للدول بشأن التزاماتها باحترام الحق في الصحة وحمايته والوفاء به. كذلك أشارت اللجنة إلى أن هذا الحق يتضمن السمات المترابطة والأساسية التالية:

. التوافر:

يجب أن توفر الدول العدد الكافي من مرافق الرعاية الصحية العاملة العامة والفردية على كامل أراضيها، فضلا عن توفير المياه المأمونة ومرافق الصرف الصحي، والموظفين الطبيين والمهنيين المدربين الذين يتقاضون أجرًا منصفًا، والعقاقير الأساسية.

. إمكانية الوصول: تتسم إمكانية الوصول بأربعة عناصر أساسية هي: عدم التمييز، وإمكانية الوصول المادي، وإمكانية الوصول بالمنظور الاقتصادي، وإمكانية الوصول إلى المعلومات. إذ يجب أن يتمتع كل شخص بإمكانية الوصول إلى المرافق والخدمات المرتبطة بالصحة، لاسيما الفئات الأكثر ضعفًا من غير أي تمييز بناء على أي من الأسباب المحظورة. كما يجب أن تكون المرافق والخدمات فضلا عن المقومات الأساسية للصحة مثل مرافق المياه والصرف الصحي، في المتناول المادي والآمن. ويجب أن يتمكن الجميع من تحمل نفقات المرافق والسلع والخدمات المرتبطة بالصحة، على أن يُراعى مبدأ الانصاف لدى سداد المقابل المادي، مما يُجنب الأسر الفقيرة تحمل عبء نفقات صحية لا تتناسب معها. وأخيرًا،

- يتعين على الدول أن تكفل لكل شخص الحق في التماس المعلومات المتعلقة بالمسائل الصحية والحصول عليها ونقلها، من غير أن يُخل ذلك بسرية البيانات الطبية.
- المقبولية: ينبغي أن تحترم كل المرافق الصحية الأخلاق الطبية وثقافة الأفراد والمجتمعات، فضلا عن مراعاتها لمتطلبات الجنسين ودورة الحياة.
- الجودة:
- ينبغي أن تكون المرافق الصحية ملائمة من الناحيتين العلمية والطبية وذات نوعية جيدة. وهذا الأمر يتطلب من جملة أمور أخرى، توفر العقاقير والمعدات اللازمة، وموظفين طبيين ماهرين، ومرافق المياه والصرف الصحي المأمونة.

دور الطاقة الإيجابية في رفع مستوى الأداء للموارد البشرية:

- طبيعة الطاقة الإيجابية وبث الطاقة الإيجابية هي مسؤولية القائد أو ممثل إدارة الموارد البشرية وحده وضرورة استبعاد حاملي الطاقة السلبية
- ولهذا كان من الضروري حصر أسباب غياب الطاقة الإيجابية ووسائل بثها في فرق العمل وآثار الطاقة الإيجابية والتحفيز في مجال التشجيع على العطاء والإبداع والأداء المتميز وضرورة متابعة مستوى الطاقة الإيجابية لرفع معنويات الموظفين وشعورهم بالراحة
- والطاقة الإيجابية هي السبيل الأمثل للنجاح واقتران بث الطاقة الإيجابية بالتعليم والتدريب وأخيرا أهمية العمل في بث الطاقة الإيجابية.-
- علي القائد ان يؤمن إيمانا راسخا بأهمية بث الطاقة الإيجابية بين الموظفين وسياسة المدير وأسلوب عمله إذا كانت تنتهج الزجر والنهي وزرع الخوف في قلوب الموظفين وسوء المعاملة والوعود الكاذبة وتكرار اللوم والمحابة والظلم فسوف يؤدي ذلك إلى إحباط المرووسين الأمر الذي يعني بالضرورة غياب الطاقة الإيجابية لديهم.
- الطاقة الإيجابية هي القوة المحركة أو الدافعة التي تتسم بالنشاط وتؤدي إلى تحقيق البناء أو التقدم أو النمو فهي قوة محفزة

- يقصد بالطاقة الإيجابية في علوم الإدارة تلك القوة البدنية والذهنية التي تسري في كيان الموظف وتؤدي إلى دعم ثقته بنفسه وتعمل على رفع الروح المعنوية لديه وتولد لديه الرغبة في الإقبال على العمل وتمكنه من أداء مهام وظيفته بأعلى مستوى ممكن من الجودة والتميز.
- كما أن الطاقة الإيجابية تتألف من خمسة عناصر هي
- - القوة البدنية والذهنية ودعم الثقة بالنفس وارتفاع الروح المعنوية والإقبال على العمل ومستوى أداء متميز.
- وتناول خلال عرضه موضوع الطاقة الإيجابية في الإطار المؤسسي.. قائلًا إنه يقصد بها بث هذه الطاقة داخل المؤسسة بهدف الارتقاء بمستوى أداء الموظفين الأمر الذي من شأنه أن ينعكس إيجاباً على أداء المؤسسات وبالتالي تحقيق رؤاها المستقبلية وأهدافها الاستراتيجية.

أهمية بث الطاقة الإيجابية في بيئة العمل:

يتم بث الطاقة في أربعة اتجاهات:

الاتجاه الأول: من الرئيس إلى المرؤوسين

والثاني من المرؤوسين إلى الرئيس

والاتجاه الثالث من المرؤوس إلى المرؤوس

والاتجاه الأخير من المرؤوس إلى نفسه.

- كما أن هناك عدة أنواع من الرؤساء فمنهم من يقوم ببث الطاقة الإيجابية لدى مرؤوسيه ويطلق عليه شاحن الطاقة الإيجابية وهو الأفضل على الإطلاق

- وهناك رئيس يقوم باستنزاف الطاقة الإيجابية من مرؤوسيه ويطلق عليه مستنزف الطاقة الإيجابية
- وهناك من يقوم ببث الطاقة السلبية لدى مرؤوسيه وهو الأسوأ على الإطلاق ويطلق عليه شاحن الطاقة السلبية.
- كما أن رئيس المؤسسة عندما ينظر حوله فيجد القادة الأدنى مرتبة ينتمون إلى فئة مستنزف الطاقة الإيجابية أو إلى فئة شاحن الطاقة السلبية عليه أن يقوم بعقد لقاءات وتقديم التوجيهات اللازمة لهم وعقد دورة تدريبية عن كيفية بث الطاقة الإيجابية ومراقبة سلوكهم على الأرض وتوجيه إنذار أخير إما الاعتدال وإما الاعتزال والتخلص من مستنزف الطاقة الإيجابية وشاحن الطاقة السلبية.
- وأيضاً يجب ادراك أهمية تعيين الموظفين الجدد والتواصل مع المرؤوسين وملاحظة مستوى الطاقة الإيجابية وتحديد الأهداف المرحلي مع ضرورة الثناء والإشادة من الرئيس للمرؤوس ومن الرئيس للمرؤوس أمام جميع المرؤوسين ومن الرئيس للمرؤوس أمام الرئيس الأعلى.
- من هنا علينا ان ننوه في هذا المؤتمر الدولي عن المهتمين والمختصين في القطاعين الحكومي -اتحادي ومحلي- والخاص بالخبراء وأصحاب التجارب المميزة تحت سقف واحد؛ لتبادل الأفكار والخبرات والحلول التي من شأنها تعزيز الأدوار المنوطة بإدارات الموارد البشرية والخدمات المؤسسية وغيرهما في مختلف القطاعات بالدولة.
- ونهدف بدورنا في هذا المؤتمر إلى خلق قاعدة تواصل فكري ومعرفي بين مسؤولي ومختصي الموارد البشرية والإدارة العامة في وطننا العربي انطلاقاً من جمهورية مصر العربية لتبادل الآراء ومناقشة التحديات والحلول لقضايا الإدارة العامة والخدمات المؤسسية في مواقع العمل المختلفة بالإضافة إلى نقل التجارب والخبرات بين المدراء والمختصين والخبراء والباحثين والمهتمين بتطوير العمل الحكومي وتنمية رأس المال البشري واستعراض ونقل أفضل الممارسات محلياً وإقليمياً ودولياً وتقديم حلول مبتكرة مميزة وناجح

كيف نحصل على الطاقة الإيجابية:

الاستمتاع بالطبيعة:

إن الاستمتاع في الهواء الطلق المميز يدعم صحة الفرد وسلامة بدنه، كما أكد علمياً أنه إذا ما قضى الشخص وقته في بيئة طبيعية هادئة تحد من مستويات التوتر عنده، بالإضافة إلى تعزيز الذاكرة العاملة، كما تمنح الشعور بالتجدد والأمل والتفاؤل.

إعطاء الذهن استراحة:

يُعتبر الإجهاد من أكثر الأمور التي من الممكن أن تحد من الطاقة الإيجابية لدى الشخص، لهذا ينبغي الحفاظ على الحصول على وقت راحة من وقت لآخر، كما ينبغي تجنب الأماكن السلبية، لهذا ينبغي عطاء العقل استراحة من أي تحد يواجهه، مثل أخذ قيلولة في ساعات النهار.

الضحك:

من أفضل العادات التي يلجأ إليها الأفراد لتعديل حالتهم المزاجية، إذ أن الضحك يدعم جهاز المناعة المزاج، ويقلل من الألم، ويحد من آثار التوتر، وتوجد أساليب عديدة للضحك؛ مثل مشاهدة أفلام كوميدية، الخروج مع أصدقاء مرحون.

سماع الموسيقى:

الاستماع إلى الموسيقى الهادئة وذات الأهداف الإيجابية تُعمل على إنشاء طاقة إيجابية لدى الشخص، فقد تعلق كلمات الأغاني في الذهن لعدة ساعات أو أيام، فإذا كانت هذه الجمل إيجابية وداعمة، هذه الكلمات سوف تُرسل مسار إيجابي إلى الذهن يحول من غير ترديدها بصورة غير مباشرة لتجسد في حياة الفرد العملية.

التواجد مع الناس الإيجابيين:

فهذا من أبرز الأمور التي من الممكن أن يكون لها تأثير على طاقة الشخص، إذ توفر الأصدقاء الإيجابيين العديد من الفرح والأمل، كما تُزيد السعادة، إذ يمكن لهؤلاء الأشخاص تحقيق النجاح والوصول إلى الأهداف المحددة، لهذا يُنصح إذا كان الشخص في بيئة مليئة بالأصدقاء السلبيين، البحث مباشرة عن أصدقاء آخرين ملئين بالإيجابية.

قراءة كتب ملهمة:

يمكن أن تتحدث الكتب عن القوة أو القوة الشخصية أو التنوير أو المساعدة الذاتية موارد جيدة لمساعدة الشخص على تحويل نظرة الشخص والأشياء التي يقولها لنفسه، فعوضاً من تحفيز الأفكار الروتينية التي تثبط العزيمة، من الممكن قراءة الكتب التي تتحدث عن تعزيز الثقة بالنفس، أو الكتب التي يتناول موضوعها برمجة العقل الباطن بصورة إيجابية.

النوم:

أثبتت دراسة ما أن عدم النوم له أثر كبير على صحة الفرد العقلية والنفسية، واكتشف باحثون أن الأشخاص الذين لا يحصلوا على قسط كافٍ من النوم في الليلة لمدة أسبوع واحد شعروا بصورة بارزة بمزيد من التوتر والعصبية والإجهاد العقلي، وللحصول على ذلك قبل النوم ينبغي التفكير بالأمور الإيجابية.

نتائج الطاقة الإيجابية على الصحة النفسية والجسدية:

ومن أهم نتائجها التي ترجع على الفرد:

- 1-ارتفاع العمر الافتراضي
- 2-خفض نسب الاكتئاب.
- 3- خفض مستوى التوتر.
- 4-تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية.
- 5-الحد من مخاطر الوفاة من أمراض القلب.
- 6-تعزيز الصحة النفسية والجسدية.

تأثير الطاقة الإيجابية على عمل الفرد

يُعد وجود الطاقة الإيجابية في بيئة العمل أمراً هاماً لنجاح الفرد في عمله، ولا يقتصر وجود هذه الطاقة على أحد الأطراف في العمل، إنما تُعزّز من جميع الأفراد العاملين وأصحاب العمل معاً، وتتمثل بتعزيز الأفراد مادياً ومعنوياً، كتوفير بيئة عمل مناسبة لهم، وتقديم الفرص لهم لدعم تطورهم، والتواصل والتعاون الدائم معهم، وتعزيز الروح المعنوية لديهم، والتي بالتأكيد ستؤثر بشكل مباشر على زيادة إنتاجية الفرد وكفاءته، من خلال ما يلي:

- تمنح الطاقة الإيجابية الفرد رغبة في العمل بأفضل ما لديه لإيمانه بقدراته.
- تمد الفرد بالحماس الذي يعزّز استمراريته، للوصول إلى أعلى إنتاج وبأقل الأخطاء.
- تمنح الفرد الثقة، وحسن التصرف عند تعرضه للصعوبات.

- تحفز الفرد في السعي دائماً إلى تطوير مهاراته رغبة في الترقى، وزيادة مستوى معيشته.

كيف يصبح الفرد إيجابياً؟

إنَّ الحصول على الطاقة الإيجابية مهارة مكتسبة تحتاج إلى ممارسة، وتبدأ هذه المهارة بتغيير طريقة تفكير الفرد، ومع الوقت ستنعكس هذه الأفكار بأفعال وأقوال إيجابية يراها الجميع،

وهذه أبرز النصائح التي تساعد في كسب الطاقة الإيجابية:

- جعل النفس أولوية: من المهم أن يقدم الفرد لنفسه الاهتمام حتى لو كان بأمور صغيرة تشعره بالرضا، فشعوره بالرضا عن نفسه سيمنحه ثقة تحفزه للقيام بأمور حياته على أفضل وجه.

إدراك الحقائق: فمن الضروري أن يدرك الفرد الحقائق والمسلمات في هذه الحياة ليتعامل معها باتزان، فالحياة لن تكون مبهجة دائماً، والأشخاص من حوله لن يكونوا متشابهين معه دائماً بأفكاره ومعتقداته.

- الحديث الإيجابي مع النفس: فيجب أن يتعلم الفرد كيف يتعامل مع نفسه بلطف واحترام، فمن الجيد عند الشعور بأي طاقة سلبية، التكلم مع النفس وتشجيعها، وتذكر الإنجازات وتقديرها.

- التحدث بإيجابية مع الآخرين: أي جعل الكلام مليئاً دائماً بالكلمات الإيجابية، مثل: أنا ممتن، أنا أريد، أنا متحمس.

- الفكاهة: إذ يجب التمسك دائماً حتى في أوقات الضغط والبحث عن الفكاهة اللطيفة في الأحداث اليومية، وذلك سيساعد في تخفيف التوتر وبالتالي الشعور بالراحة. إحاطة النفس بأناس إيجابيين: محاولة إحاطة النفس بأشخاص إيجابيين يمنح الطاقة الإيجابية والنجاح

• كفاءة الفرد:

- بين أخصائيو الصحة النفسية مدى تأثير الطاقة الإيجابية على صحة الفرد النفسية والفيسيولوجية، والتي بدورها تؤثر إيجابياً بشكل مباشر أو غير مباشر على كفاءته في أداء مهام حياته، كما أن الطاقة الإيجابية تجعل الفرد أفضل بعلاقاته مع عائلته وأصدقائه وجميع الأشخاص من حوله، لأنه يتعامل معهم بثقة وتقدير ومودة، فيقوم بواجباته والتزاماته معهم بشكل مستمر، كما أنه يشاركهم مشاعره وأفكاره، مما يجعله أفضل في أداء دوره، كأن يكون أباً أفضل، أو صديقاً أوفى، أو ابنًا بارًا، أو مهما كان دوره في علاقاته مع الآخرين
- وهذا يؤثر بالطبع علي إنتاجية العمل والنمو الاقتصادي في بيئة مريحة وطاقيه تحفز وتحمس الشخص علي النجاح وتحقيق عائد مادي متميز

التفكير الإيجابي وعلاقته بالصحة:

يساعد التفكير الإيجابي في التعامل مع الضغوط، كما يمكنه تحسين صحتك. حاول التغلب على الحديث السلبي مع النفس

هل ترى النصف المملوء أم الفارغ من الكأس؟ قد تعكس كيفية إجابتك على هذا السؤال العتيق عن التفكير الإيجابي نظرتك للحياة، وموقفك تجاه نفسك وما إذا كنت متفانلاً أم متشائماً، وهو ما قد يؤثر أيضاً على صحتك.

بالطبع هناك بعض الدراسات التي توضح إمكانية أن تؤثر السمات الشخصية مثل التفاؤل والتشاؤم على العديد من جوانب الصحة والعافية. إن التفكير الإيجابي الذي يصاحب التفاؤل هو جزء رئيسي للتعامل مع الضغوط بفاعلية. ويرتبط التعامل بشكل فعال مع الضغوط بالكثير من المنافع الصحية المختلفة. إذا كنت تميل للتشاؤم، فلا تبتئس - يمكنك تعلم مهارات التفكير الإيجابي.

فهم المقصود بالتفكير الإيجابي والحديث مع النفس

لا يعني التفكير الإيجابي محاولة تزييف الحقائق وتجاهل مواقف الحياة الأقل متعة، فالمقصود بالتفكير الإيجابي أنك تتعامل مع المواقف المزعجة بطريقة أكثر إيجابية وإنتاجية. تعتقد أن الأفضل سيحدث وليس الأسوأ.

يبدأ التفكير الإيجابي دائماً بالحديث مع النفس. الحديث مع النفس هو تدفق ليس له نهاية للأفكار الخفية التي تجري في رأسك. وقد تكون تلك الأفكار التلقائية إيجابية أو سلبية. يكون بعض حديثك مع النفس نتاجاً للعقل والمنطق. وقد يظهر حديث آخر مع النفس ناتج عن مفاهيم خاطئة تشكلت لديك بسبب نقص المعلومات.

إن كانت معظم الأفكار التي تجري في رأسك سلبية، فسوف تكون نظرتك للحياة على الأرجح متشائمة. وإن كانت معظم الأفكار التي تجري في رأسك إيجابية، فإنك على الأرجح شخص متفائل — أي شخص يمارس التفكير الإيجابي.

المنافع الصحية للتفكير الإيجابي

يواصل الباحثون جهودهم في اكتشاف آثار التفكير الإيجابي والتفاؤل على الصحة. وتتضمن المنافع الصحية التي قد يوفرها التفكير الإيجابي ما يلي:

- إطالة أمد التمتع بالحياة الصحية
- خفض معدلات الاكتئاب
- تقليل مستويات الشعور بالتوتر
- زيادة مقاومة الإصابة بنزلات البرد الشائعة
- التمتع بصحة نفسية وبدنية أفضل
- انخفاض خطر الوفاة نتيجة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية
- تحسين مهارات التكيف خلال الأوقات الصعبة وأوقات الضغط النفسي

ليس من الواضح سبب تمتع الأشخاص الذين يمارسون التفكير الإيجابي بهذه المنافع الصحية. ترى إحدى النظريات أن التحلي بنظرة إيجابية يتيح لك التكيف بطريقة أفضل مع المواقف الصعبة، مما يقلل الآثار الصحية السيئة التي يسببها الضغط النفسي لجسدك. ومن المعتقد أيضًا أن الأشخاص الإيجابيين والمتفائلين يميلون إلى اتباع أنماط حياة أكثر صحة؛ فهم يمارسون المزيد من الأنشطة البدنية، ويتبعون نظامًا غذائيًا أكثر صحة ولا يدخنون أو يتناولون الكحوليات.

التعرف على التفكير السلبي

لست متأكدًا إن كان حديثك مع النفس إيجابيًا أو سلبيًا؟ فيما يلي بعض النماذج الشائعة للحديث السلبي مع النفس:

- التصفية. تعمل على تعظيم الجوانب السلبية لموقف ما مع استبعاد جميع الجوانب الإيجابية؛ فعلى سبيل المثال، أمضيت وقتًا رائعًا في العمل. لقد أتممت مهامك في وقت مبكر وتلقيت الثناء والتقدير لإنجازك العمل سريعًا وعلى أكمل وجه. في ذلك المساء، تركز فقط على خطتك لإنجاز المزيد من المهام ولم تتذكر الثناء الذي تلقيته.
- شخصنة الأمور. عندما يحدث شيء سيئ، فإنك تؤنب نفسك تلقائيًا. فعلى سبيل المثال، تسمع أنه تم إلغاء الأمسية مع الأصدقاء، وقد افترضت أن التغيير الذي حدث في الخطة لأن الجميع لا يريدون أن يكونوا برفقتك.
- التهويل. تتوقع الأسوأ تلقائيًا. عند توقفك في المقهى صباحًا بينما تقود سيارتك، أخذ عامل المقهى طلبك بشكل غير صحيح، وعندها تعتقد بشكل تلقائي أن باقي اليوم سيكون مأساويًا.
- تطرف التفكير. ترى الأمور إما كلها جيدة أو كلها سيئة؛ فليس هناك حل وسط. وتشعر أنك إما أن تكون متميزًا للغاية أو فاشلاً تمامًا.

التركيز على التفكير الإيجابي

يمكنك تعلم تحويل التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي. إن العملية بسيطة، ولكنها ستأخذ وقتًا وممارسة — فأنت تكتسب عادة جديدة، في نهاية الأمر. فيما يلي بعض الطرق كي تفكر وتتصرف بطريقة أكثر إيجابية وتفاؤلاً:

- تحديد الجوانب التي يمكن تغييرها. إذا كنت تريد أن تصبح أكثر تفاؤلاً وتفكيرك أكثر إيجابية، فحدد أولاً جوانب الحياة التي تفكر فيها بطريقة سلبية عادةً، سواء أكانت العمل أو الانتقالات اليومية أو علاقاتك. يمكنك البدء بشكل بسيط من خلال التركيز على أحد الجوانب كي تفكر فيها وتتعامل معها بطريقة أكثر إيجابية.
 - قيم نفسك. توقف وقيم ما تفكر فيه بشكل متكرر في اليوم. وإذا وجدت أن أفكارك سلبية بشكل أساسي، فحاول إيجاد طريقة لوضع لمسة إيجابية عليها.
 - كن منفتحاً للعبادة. امنح نفسك الفرصة للضحك والابتسام، حتى أثناء الأوقات الصعبة. وتحلّ بروح المرح في الأحداث اليومية. فعندما يمكنك الضحك على ما يقابلك في الحياة، ستشعر بضغط نفسي أقل.
 - اتبع نمط حياة صحياً. احرص على **ممارسة الرياضة** ثلاث مرات على الأقل أسبوعياً كي تؤثر بشكل إيجابي على مزاجك وتتخلص من الشعور بالضغط النفسي. اتبع نظاماً غذائياً صحياً لتوفير الطاقة لعقلك وجسدك. وتعلم أساليب التعامل مع الضغط النفسي.
 - أحط نفسك بالأشخاص الإيجابيين. تأكد من وجود أشخاص إيجابيين وداعمين يمكنك الاعتماد عليهم لتزويدك بالنصائح والملاحظات المفيدة. وعلى الجانب الآخر، قد يرفع الأشخاص السلبيون مستوى التوتر لديك ويجعلونك تشك في قدرتك على التعامل مع الضغوط بطرق صحية.
 - جرّب الحديث الإيجابي مع النفس. ابدأ باتباع قاعدة واحدة بسيطة: لا تُحدّث نفسك بأي شيء لن تقوله لأي شخص آخر. كن رقيقاً بنفسك وشجعها. إذا خطرت لك فكرة سلبية، فقيّمها بطريقة عقلانية واستجب للتأكيدات بشأن ما تتميز به من صفات جيدة.
- فيما يلي بعض أمثلة الحديث السلبي مع النفس وكيف يمكنك تطبيق التفكير الإيجابي لتحويل تلك الأفكار لصالحك:

ممارسة التفكير الإيجابي

التفكير الإيجابي	الحديث السلبي مع النفس
إنها فرصة لتعلم شيء جديد.	لم أقم بذلك أبدًا في السابق.
سوف أتعامل مع الأمر من زاوية أخرى.	إنه أمر معقد للغاية.
الحاجة أم الاختراع.	ليس لدي المصادر اللازمة.
لم أتمكن من إدراجها في جدولتي، ولكن يمكنني إعادة تقييم بعض الأولويات.	أنا كسول جدًا ولن أتمكن من القيام بذلك.
سأحاول القيام بذلك.	لا توجد طريقة للقيام بذلك.
فلنأخذ فرصة.	إنه تغيير جذري للغاية.
سوف أرى إن أمكنني فتح قنوات التواصل.	لا أحد يبالي لكي يتواصل معي.
سأحاول مرة أخرى.	ليس بوسعي ما هو أفضل من ذلك.

عليك ممارسة التفكير الإيجابي يوميًا

إذا كنت تميل إلى النظرة السلبية، فلا تتوقع أن تصبح متفائلاً بين عشية وضحاها. ولكن مع الصبر، سوف يحتوي حديثك مع النفس على القليل من نقد الذات والمزيد من تقبل الذات في النهاية. كذلك، قد تصبح أقل انتقاداً للعالم الذي حولك.

عندما تكون حالتك الذهنية متفائلة دائماً، فقد تكون قادراً على التعامل مع الضغوط اليومية بطريقة بناءة أكثر.

وقد تساهم تلك القدرة في تحقيق المنافع الصحية الملحوظة للتفكير الإيجابي.

وعليه:

تصبح بطاقتك الإيجابية وصحتك وتفكيرك الإيجابي أهم مورد للإنتاجية عندما تستثمر في نفسك بشكل إيجابي ولا تخشي الإخفاق

د. نوران علي بركات