

2018

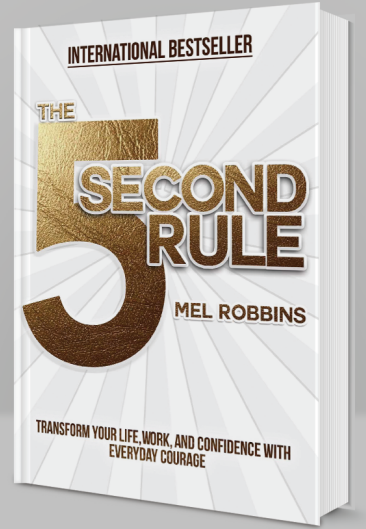
## كتاب في دقائق

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة  
MOHAMMED BIN RASHID AL MAKTUM  
KNOWLEDGE FOUNDATION

# قاعدة الثواني الخمس

غير حياتك وعملك بشجاعة وثقة



تأليف



ميل روبينز



147

الرعاة

بالعربي  
إحدى مبادرات مؤسسة  
محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

قنديل  
التعليمية  
EDUCATIONAL  
www.qindeel-edu.ae

دولفينت  
DU ADVENT

## غادر منطقة الراحة

الشجاعة هي القدرة على اقتحام الصعاب ومواجهة التحديات وحل المشكلات التي تبدو صعبة أو مخيفّة أو غير مأثوفة، وهي ليست حكراً على فئة مختارة من الناس، بل هي فطرة إنسانية تكمن في قلب كل منا، لكنّها تتطلّب استعمارها واستدعاءها في الأوقات الحرجة، والكشف عنها كمورد ثري قابل للتفعيل والتشغيل. يمكن للحظة واحدة من الشجاعة أن تُغيّر يومك وحياتك؛ بينما يمكن لمن يعيش حياته كلّها بشجاعة أن يُغيّر العالم، وهنا تكمن القوّة الحقيقيّة للشجاعة: أنّها تكشف عن معدنك الأصيل، وتتشلك من دائرة الراحة والروتين والتعود على تكرار أفكارك وأفعالك، وتساعدك على التعبير عن نفسك وممارسة تأثيرك فيمن حولك.

## غير حياتك في خمس ثوانٍ

أنت على وشك قراءة خبر سار جداً، لا يستغرق الأمر أكثر من خمس ثوانٍ لتغيير حياتك! قد لا تصدّق هذا، لكنّه أمرٌ فعليٌّ وواقعيٌّ وذو أساس علمي. الحقيقة أنّك تستطيع تغيير حياتك بقرار واحد لا يستغرق منك اتخاذه أكثر من خمس ثوانٍ، وربما أقل، والحقيقة أنّ هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكنك أن تُغيّر حياتك من خلالها، ولكن من المهمّ أن تعرف القصة والحكمة التي تكمن وراء قاعدة الثواني الخمس، ولماذا تأتي بنتائجها وتؤدي الغرض منها، ومن المهمّ أن تعرف أيضاً أهمّ الحجج العلميّة المنعّقة التي بُنيت عليها هذه النظرية، لتكتشف كيف يمكن لقرارات وأفعال تستغرق خمس ثوانٍ من الشجاعة يومياً أن تُغيّر حياتك، ومن المهمّ أيضاً أن تعرف كيف تستخدم قاعدة الثواني الخمس مع أهمّ الاستراتيجيات المدعّمة بالأبحاث العلميّة لتحسّن صحتك، وترتفع معنوياتك، وتزيد إنتاجيتك وفعاليتك في العمل، وستتعلم أيضاً كيف يمكنك استخدام هذه الاستراتيجيات للتخلص من القلق والتحكّم في تداعيات حياتك، وتوجيه طاقاتك نحو أسمى غاياتك، ثمّ التغلب على أيّ مخاوف يمكن أن تواجهك.

عندما تتصرّف بشجاعة، فإنّ قلبك يتولّى زمام القيادة ويأخذ بزمام الأمور، فتتصّب إليه، في حين يرتاح عقلك قليلاً ويتّحى جانباً ليمنحك فرصة ذهبية تُخصّك دون سواك، فتتخلّص، ولو لوهلة، من الحسابات المنطقية والمعادلات الرقمية والحسابات التحليلية، وأنت تميّط اللثام عن مكن القوة في ذاتك، لتتحقّق نتائج باهرة بحق، فتثق بنفسك أكثر وتتخلّص من التردد والانتظار، وتبدأ باغتنام الفرص السانحة في حياتك وعملك وعلاقاتك.

## في ثوانٍ...



في عصر استشراف المستقبل والاعتماد على الخيال في تحريك الطاقات الإبداعية، وتحويل مخرجات الإبداع إلى ابتكارات، شاعت ظاهرة اهتمام كليات إدارة الأعمال العالمية المرموقة

في جذب خريجي العلوم الإنسانية، والفنانين والباحثين في التاريخ وعلم النفس والاجتماع للحصول على ماجستير إدارة الأعمال. ويأتي كتاب «جورج أنديرز» بعنوان: «يمكنك الإبداع في كل المجالات: الفرص الاستثنائية لدارسي العلوم الإنسانية» انعكاساً لهذا التحول، وتأكيداً لاتجاهات التكامل بين مختلف العلوم.

يؤكد الكتاب أنّ سوق العمل يقدم آلاف الفرص للقادرين على إضفاء لمسة إنسانية على مستقبلنا سريع التغيّر والتطور، ويعرض الفوائد التي سيجنيها المجتمع من التخصصات الناعمة التي تساعدنا على استثمار الجمال والحكمة الإنسانية، لمعالجة نقاط الالتقاء بين حياتنا الحقيقية وحياتنا الرقمية. فلا حدود للمدى الذي يمكن للحاصلين على شهادات العلوم الإنسانية بلوغه؛ هؤلاء الذين لا بدّ أن يستفيد العالم من مواطن قوتهم ومن طاقاتهم الخلاقة، وعلى رأسها التفكير النقدي والإيمان باستحالة تحجيم الذكاء الإنساني في تخصصات ضيّقة، وقوالب رقمية جامدة.

وفي ملخص كتاب: «الحياة في طبيعتها الثالثة: الإنسان في عصر الذكاء الاصطناعي» يتماهى الباحث المرموق «ماكس تيجمارك» وهو أستاذ في معهد «ماساتشوستس» للتكنولوجيا، مع كتاب «أنديرز» السابق ويبشّر بالنهايات السعيدة التي يمكننا تحقيقها إذا ما روّضنا الذكاء الاصطناعي، وحصّناً مجتمعاتنا قبل أن تدهمنا التكنولوجيا بشلالات بياناتها الهائلة؛ لأننا سنكون أفضل حالاً إذا علمنا أبناءنا كيف يبتكرون تكنولوجيا مفيدة، وألا يسمحوا لها بالتمرد والتحول إلى قوى غاشمة. ولأنه من المنطقي أن نخاف من أنفسنا ومن بعضنا قبل أن نخاف من التكنولوجيا؛ علينا أولاً تسوية النزاعات الدولية قبل أن تتفاقم وتسفر عن سباقات تسلح، مثلما علينا بناء نظم اقتصادية وأخلاقية عادلة تكفل الرخاء للجميع، وتلغي احتمالات أن يصنع الذكاء الاصطناعي مزيداً من عدم المساواة. ولهذا يجب أن نسعى في مواجهة هذا الواقع إلى تكوين مجتمعات إنسانية أكثر انسجاماً وتعاوناً لتحقيق أهدافنا المشتركة، فنبتقي ومضات الإيجابية والسعادة متأقمة.

وفي الملخص الثالث لهذا الشهر، تقدّم مؤلّف كتاب «قاعدة الثواني الخمس: غير حياتك وعملك بشجاعة وثقة» مفاجأة سارة، حيث يتمحور الكتاب حول فكرة بسيطة، هي أنك عندما تتصرّف بشجاعة، فإنّ قلبك يتولّى زمام القيادة، فتتصّب إليه؛ بينما يتنحى عقلك جانباً، فتتخلّص من الحسابات المنطقية والتحليلية، وتمكّن القوة الكامنة في ذاتك من تحقيق نتائج باهرة. يحدث هذا لأن قاعدة الثواني الخمس تريحك من التردد، وتجعلك تفتنم الفرص المواتية في عملك وعلاقاتك.

### جمال بن حويرب

المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

## قاعدة الثواني الخمس

إلى غرفة المعيشة فلن يتغير شيء، لكن إذا قررت المرور من أمام صالة الألعاب الرياضية، فإن قشرة الخبز الأمامية الموجودة في مقدمة الخبز، أو نسميها الناصية، ستضيء بمجرد أنك بالقرب من شيء يتصل بتحقيق هدف يدور في خلدك، وبمجرد أن تدخل صالة الألعاب الرياضية، فإنك ستشعر بدافع ونداء داخلي يوحى إليك بضرورة البدء بأداء بعض التمارين.

هذا الحدس يُذكرك بهدفك. هذا هو صوت الحكمة الكامن بداخلك، ومن المهم أن تنتبه إليه وتسمعه مهما بدا الأمر الذي ينبهك إليه صغيراً أو هامشياً وعابراً.

عندما يتعلّق الأمر بأهدافك وأحلامك وبتغيير حياتك، فإن صوت الحكمة الداخلي هو العبقري الحقيقي الذي يقود المشهد، لأنّ الدوافع والغرائز والرغبات الملحة التي تتعلّق بهدفك تتحوّل إلى مرشد يوجّهك في دروب حياتك، ومن المهم هنا أنك أمام رهان، وأنّ هذا الرهان يبدأ بالإنصات إلى حدسك الطامح نحو التغيير.

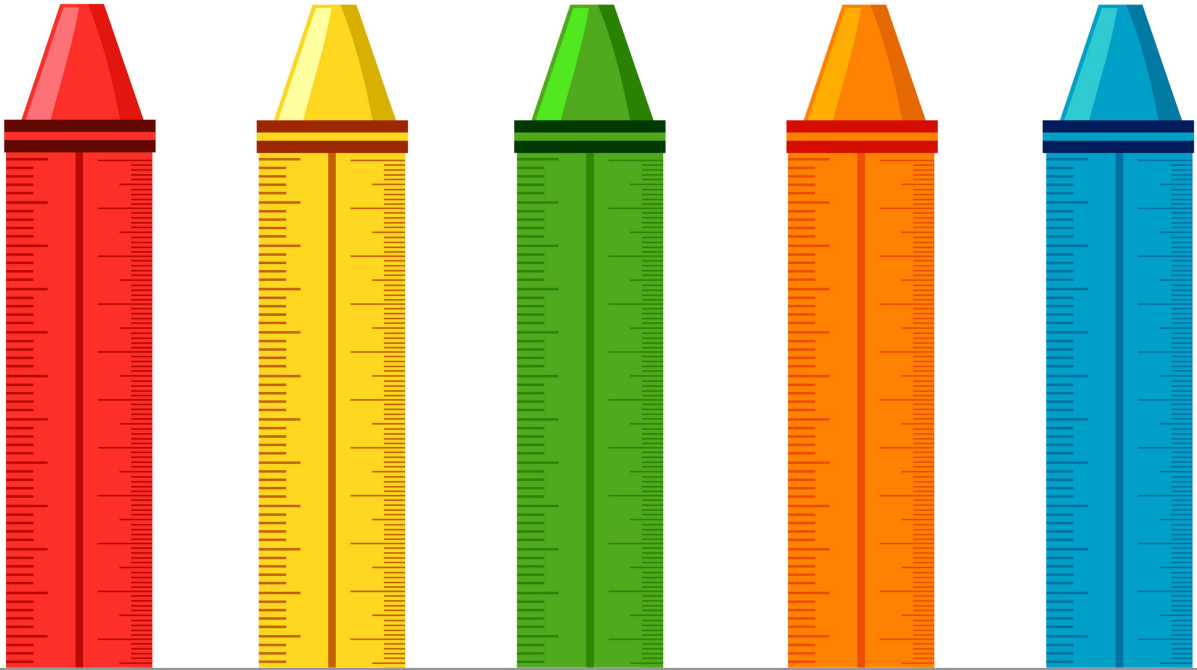
عندما تراودك فكرة أو يتناكب شعورٌ عارمٌ ويدفعك حدسك للعمل في اتجاه هدف ما، ابدأ فوراً بالعدّ تنازلياً 5-4-3-2-1، وبدراً فوراً بالتوجّه نفسياً وحركياً باتجاه الهدف، وقبل أن يراودك عقلك فيوقفك ويُعيدك من حيث بدأت.

مثل غيرك من الناس، يرسل عقلك وجسدك إشاراتٍ تستقبلها ثمّ تستيقظ وتنتبه.

قد يبدو حدسك غير منطقي وقتما يتناكب هذا الشعور، ولكن عندما تعتنقه بفعل مُتعمّد، فإنه من الممكن أن يغيّر حياتك.

اتباع حدسك والانصياع له يعني أكثر من مجرد «الثقة بغرائزك»، فقد أوضحت الأبحاث العلمية الحديثة في جامعة «أريزونا» وجود روابط قوية بين عقلك وحدسك حين تُقدم على أداء فعل ما. عندما تُحدّد هدفك، فإنّ عقلك يفتح قائمة مهام، وكلّما اقتربت ممّا يمكن أن يساعدك على تحقيق هدفك، فإنّ عقلك يُنشّط حدسك ليرسل إليك إشارات تدفعك إلى تحقيق هذا الهدف.

فلنقل مثلاً: إن هدفك هو أن تتمتع بصحة أفضل: إذا دخلت



## العمل في اتجاه عكسي

عندما تعدّ عكسياً، فإنّك تُحوّل الدوائر الذهنيّة في عقلك، وتقاطع تفكيرك التلقائي الافتراضي، وتخرط في عمليّة يسميها علماء النفس «فرض السيطرة». يصرفك العدّ عن الأعداء، ويجعلك تركز ذهنك على الحركة في اتجاه آخر، ومن الطريف حقاً أنّ هذا الاتجاه يكون في الغالب الأعمّ جديداً، وغير معروف ولا مألوف، وهذا هو المطلوب. عندما تتحرّك جسدياً وتتقدّم، بدلاً من أن تتوقّف للتفكير، تتغيّر وظائف الأعضاء في جسدك، ويتماسخ عقلك معها. مُرتكز قاعدة الثواني الخمس هو «طقوس البدء» التي تُنشّط قشرة الخبز في الناصية الأمامية، ممّا يساعدك على تغيير سلوكك.

## مركز السيطرة

هناك مفهوم مهم في علم النفس وضعه «جوليان روتر» عام 1954، ويسمى «مركز السيطرة»، فكلما صدقت بأنك مسيطرٌ على حياتك، وعلى أفعالك، ومستقبلك، أصبحت أكثر سعادة ونجاحاً، وهناك أمرٌ واحدٌ يضمن لك إحساسك بالسيطرة على حياتك: ألا وهو التحيز تجاه الأفعال والأداء والتنفيذ، بدلاً من مجرد التفكير والتخيل والتأمل.

من الملاحظ في السلوك الإنساني أننا نتردد بمجرد أن نهتمّ بأمرٍ نستشعر صعوبته، أو نحسُّ بأنه مخيف، أو غير مألوف، والتردد أمرٌ مُعرقِل للأعمال ومعوِّق للتقدم، بل وأحياناً قاتل، فترددك لأقل من ثانية هو كل ما يتطلبه الأمر للتراجع أو لإحداث كارثة، لأن لحظة التردد البسيطة هذه تستحث نظاماً ذهنياً مصمماً لإيقافك، وهذا النظام يتم تشييطه في أقل من خمس ثوانٍ. هل سبق لك أن لاحظت السرعة التي يستولي بها الخوف عليك، وتهتزُّ ثقتك بنفسك، بمجرد أن تبدأ في اختلاق الأعذار والمبررات كي لا تقول شيئاً ما أو تفعل عملاً ما؟ نحن نعوق أنفسنا ونحاصرنا في أكثر اللحظات رتابة كل يوم، وهو ما يؤثر في حياتنا كلها، لكن إذا تخلّصت من عادة التردد هذه، وتحلّيت بشجاعة «الاضطلاع بالمهمة»، فستذهلك السرعة التي ستتغيّر بها حياتك.

## قوة الشجاعة

تكتظ حياتنا اليومية بلحظات الخوف والشك والصعوبة، وتتطلب مواجهة هذه اللحظات شجاعة لا نهائية، لكنّها تفتح أمامك باباً للفرص والسعادة، والشجاعة تحديداً هي النتيجة المبتغاة من تطبيق قاعدة الثواني الخمس، وبناءً على آلاف التجارب، اكتشفنا أن وراء كل قرار خمس ثوانٍ ثروة غامرة من الشجاعة التي بمقدورها أن تغير كل شيء في حياتنا. تتمحور الشجاعة حول تجربة قوة الدفع. إنها اللحظة التي يتحالف فيها حدسك مع قيمك وأهدافك، فتحرّك بسرعة شديدة حتى إنه لا يُتاح لك ما يكفي من الوقت ولا من الأسباب مما يدعوك إلى التوقف. الشجاعة فطرة تكمن داخل كل واحد منا، ولقد وُلدت بها، ويمكنك أن تظهرها متى أردت، وهي لا تعتمد على الثقة بالنفس فقط كما كنا نظن، ولا على التعليم، ولا على الوضع الاجتماعي، ولا على نمط الشخصية، ولا المهنة. الأمر ببساطة رهنٌ بمعرفة كيفية إيجادها عند احتياجها، وفي معظم الأحيان، فإنك عندما تحتاجها تكون بمفردك، ويكون الموقف مفاجئاً بجميع تفاصيله، فتتملّك الحاجة الملحة للتصرّف، ويخبرك حدسك بما عليك أن تفعله، وما هي إلا لحظات من التردد وإعادة النظر في الموقف، حتى تصرخ فيك مشاعرك بعدم فعل أي شيء، وهذه هي لحظة الدفع واستجماع طاقة الإرادة التي استدعوك للفعل. أنت تدرك أنك لا تمتلك كل الإجابات، ومع ذلك ستشعر بقوة وعزيمة تحركناك من الداخل، وحينها ستري أن عليك اتخاذ قرار خلال الثواني الخمس التالية.

يقول «سيث غودين»، وهو مؤلّف كتب عدّة في الابتكار والتسويق: «عندما تفكر فيما هو ممكن، ينشط جزء مختلف وجريء في عقولنا عن ذلك الذي ينشط عندما نفكر فيما هو عادي ومطلوب فقط». ينطبق نفس الأمر علينا أيضاً عندما نفكر في التصرف بشجاعة بدلاً من التركيز على المخاوف التي تعوقنا. إنه الفرق بين التركيز على الحل والتركيز على المشكلة، وهذا هو أساس التحرر الذهني، فلا أحد يُغيّر العالم ولا القوانين ونظم الأداء البشري بمجرد الاندفاع دون وعي، لكنك ستغيّر شيئاً آخر يتمتع بنفس القدر من الأهمية: ستغيّر ذاتك.

## لماذا الانتظار؟

الحياة صعبة بالفعل، إلا أننا نزيد من مصاعبها بالإنصات إلى مخاوفنا، فنتنقع أنفسنا بالانتظار، ونعوق ذاتنا عن الظهور بأفضل صورة. كلنا نفعّل هذا: في العمل، وفي المنزل، وفي علاقاتنا اليومية، والسؤال الذي يطرح نفسه هو: «لماذا نفعّل هذا؟» والإجابة قاسية للغاية. يمكنك أن تسميها الخوف من الرفض، أو من الفشل، أو حتى الخوف من أن تبدو بصورة سيئة، والواقع هو أننا نخشئ لأننا نخشى حتى من مجرد المحاولة. أو بعبارة أخرى: نراوغ التحدّيات لنحمي غرورنا، حتى لو أدى هذا إلى تضييع فرصة الحصول على ما نرغب فيه.

اطرح على نفسك سؤالاً بسيطاً: «ماذا لو كنت مخطئاً؟». هذا سؤال مهمٌّ ومؤثّر، ونحن عادةً لا نطرحه على أنفسنا بما يكفي، فحتى لو فشلت، هناك شيء آخر يمكنك أن تقول له نفسك: «لا يهم، على الأقل حاولت»، ورغم أنك لن تستطيع أن تمنع نفسك أبداً من القلق حيال أمر ما، فإنَّ بمقدورك أن تمنع هذا القلق من أن يجرك إلى معركة يكون له فيها السيطرة على عقلك ومشاعرك، وفي مثل هذه اللحظة، عليك أن تضيّق، وتعود بذاتك وأفكارك وتدعي رباطة جأشك في اللحظة الحاضرة، ثمَّ تتطوّل تجاه هدفك، حيث بإمكانك أن تحقّق ما تريد انطلاقاً من قاعدة العدّ العكسي خلال الثواني الخمس.

معظم الناس يفكّرون في اتخاذ قرارات ثمّ يتراجعون عنها، ثمّ ينسونها، ثمّ يفكّرون في غيرها، وهكذا، بلا نتيجة أو نهاية. جميعنا ننتظر «الوقت المناسب»، وهذا تصرفٌ خطأ وخطير، لأنَّ الوقت المناسب لا يأتي في كثير من الأحيان ولا تتاح لنا الفرصة مرّة ثانية أو ثالثة. توقّف عن الانتظار ودع الانتظار ينتظر، فإمّا الآن وإمّا فلا. أنت لا تماطل فقط حين تنتظر، بل تفعل ما هو أخطر: أنت تتنقع نفسك عامداً بأنَّ الوقت ليس مناسباً الآن، وهو ما يجعلك تتصرّف ضد أحلامك فتحول دون تحقيقها، والحقيقة هي أنه ليس هناك وقت مناسب؛ لا يوجد وقت بخلاف اللحظة الحاليّة، ولا تقلق، لأنك قد تشعر بأنَّ الأمر محفوفٌ بالشكوك والمخاوف، ومع هذا تشعر بأنك مستعد. يمكن أن تخاف، لكنك تشرع في الأمر على أي حال. يمكنك أن تخشى الرفض، لكنك تتطوّل تجاه ما تريد.

الحياة ليست نوعاً أو سلسلة متتالية من الصفقات التي تتمُّ ثمّ تنتهي، إذ ينبغي عليك العمل لتحقيق ما تريد.

هل تعرف لعبة «الطيور الغاضبة Angry Birds»؟ لقد أطلقت شركة «روفيو» التي ابتكرت هذه اللعبة ٥١ لعبة أخرى غير ناجحة قبل أن تطوّر لعبة «الطيور الغاضبة»، وقد رسم «بيكاسو» حوالي 100 لوحة فنيّة شهيرة في حياته، لكنّ ما لا يعرفه أغلب الناس هو أنه أتمّ في مجموع أعماله ما يزيد على 50 ألف عمل فني، وهو ما يعني أنه كان ينتج عمليتين فنيّتين كل يوم، لكنّه كان يجربُ وينتج بسرعة، ثمّ يتخلّى عمّا لا يعجبه ويتشبّث بالأداء وهو يبحث عن لحظات الإلهام. النجاح لعبة تعتمد على الأرقام، ولن تريح فيها إذا ما واصلت الانتظار، لأنَّ فرصك في النجاح تتعاظم كلما اخترت أن تخوض الحياة بشجاعة.



## مشاعرنا المسيطرة

لماذا يصعب علينا دائماً أن نفعل الأمور التي نعرف أنّها ستحلُّ مشاكلنا وتُحسِّن حياتنا؟ الإجابة بسيطة. مشاعرنا هي السبب. نحن نتخذ كل قرارات حياتنا تقريباً بمشاعرنا، وليس بالمنطق، أو بقلوبنا، وليس بناءً على أهدافنا أو أحلامنا.

أثبتت دراسات كثيرة أنّنا نختار ما نشعر بأنّه أفضل، أو يبدو أسهل، بدلاً من أن نختار الأمور التي نعرف في قرارة أنفسنا أنّها ستقلنا إلى حال أفضل على المدى الطويل، لأنّ مشاعرنا هي التي تقرّر لنا ما نفعله بنسبة 95% من الوقت، كما يقول عالم الأعصاب «أنطونيو داماسيو»، فنحن نشعر قبل أن نفكر، ونحسّ قبل أن نتصرّف.

أجرى «داماسيو» دراسة على أشخاص أصيبوا بتلف في المخ وفقدوا القدرة على الإحساس بأيّ مشاعر على الإطلاق، وقد اكتشف أمراً مذهلاً، إذ لم يتمكّن أيّ من هؤلاء الأشخاص الذين شكّلوا عينة الدراسة من اتخاذ أي قرار. كان بمقدورهم أن يصفوا بصورة منطقيّة ما ينبغي عليهم فعله، لكنّهم لم يتمكّنوا من اتخاذ قرار فعلي. لقد أصابهم شلل في أهم لحظات اتخاذ القرارات، حتّى ولو كان القرار بسيطاً مثل: «ماذا أريد أن أكل، أو ما اللون الذي سأرتديه في الاجتماع الإداري صباح اليوم؟».

ما اكتشفه «داماسيو» أمر بالغ الأهميّة، وهو أنّنا في كل مرّة يتحمّم علينا اتخاذ قرار، فإنّنا نقارن بين كل مميّزات وعيوب خياراتنا على مستوى اللاوعي، وبعدها نتخذ قراراً حدسياً بناءً على مشاعرنا، ويحدث هذا في جزء من الثانية، لهذا لا يتمكّن أحدنا من رصده. على سبيل المثال: عندما تطرح على نفسك سؤال «ماذا أريد أن أكل؟» فإنّك في الواقع تسأل نفسك «ما الذي أشعر برغبة في أكله؟». يفسّر هذا لماذا نجد صعوبة في التغيير؛ فنحن نعرف منطقيّاً ما يجب علينا فعله، لكنّ مشاعرنا تحول بيننا وبينه، فتتخذ القرار نيابةً عنا، ولهذا السبب ينبغي أن نتعلّم كيف نفصل بين ما نشعر به والأفعال التي نوّديها، وتعدُّ قاعدة الثواني الخمس من الأدوات المتميّزة لتحقيق هذا الهدف. في اللحظة التي تشعر فيها بالإجهاد الشديد، فإنّك تقرّر ألا تذهب لممارسة الجري اليوم، لكنّك إذا قمت بالعدّ 1-2-3-4-5، وانطلقت، فسوف تشجّع نفسك وتذهب إلى الملعب أو أقرب مكان مناسب للجري الآمن والصحي، وإذا اشعرت بأنّك غير قادر على تنفيذ قائمة مهامك

الموجودة على مكتبك، فإنك في الغالب لن تفعل، لكنك إذا قمت بالعدّ 1-2-3-4-5، وانطلقت، فمن المؤكّد أنك ستمكّن من البدء بالعمل وتجزّ كل ما عليك إنجازَه، وأكثر.

إذا لم تتعلّم كيفية فضّ الاشتباك بين مشاعرك وأفعالك، فلن تفتح لقدراتك الحقيقية باباً أبداً، وتذكّر: أنك لا تستطيع التحكّم في مشاعرك، لكنك دوماً وأبداً تستطيع اختيار أفعالك.

## عندما تبحث عن الشخص الذي بمقدوره تغيير حياتك، انظر في المرأة

### صيحة الاستنفار

قبل أن تذهب إلى فراشك كل يوم، اضبط منبّهك ليوقظك قبل موعدك بنصف ساعة، ثمّ ضعه في غرفة أخرى، ورغم أنك ستجد صعوبة بالغة في جرّ نفسك صباحاً لإسكات المنبه، فعليك أن تدفع نفسك إلى إتمام التحدّي. ربّما تتساءل لماذا نريدك أن تضبط منبّهك ليوقظك نصف ساعة مبكراً، والسبب بسيط: نريدك أن تستشعر صعوبة الأمر، وكأنك تجبر نفسك فعلاً على أن تهض من فراشك الدافئ قبل موعدك. في صباح الغد، بمجرد أن ينطلق جرس المنبّه، افتح عينيك وابدأ العدّ عكسياً 5-4-3-2-1، ثمّ ادفع الغطاء بعيداً، وانهض من فراشك، وغادر غرفتك، وابدأ يومك قبل غيرك، بلا مماملة، ولا تأجيل، ولا أعذار. قد تشعر بأنك لا تريد النهوض، وأنك مرهق وبحاجة إلى مزيد من الراحة، وأن هذا التحدّي مجرد لعبة وتجربة، وربّما تحاول أن تقنع نفسك أن تبدأ غداً، لكن قاعدة الثواني الخمس ستساعدك على الفوز في معركة ناجحة أمام مشاعرك، لأنها ستعطيك هدفاً يحفّزك. إذا استطعت أن تستيقظ مبكراً، وتبدأ يومك بنشاط وحماس، وتخطّط مقدّماً، وتكرّر في أهدافك، وتركّز على نفسك، كل ذلك قبل أن تنغمس في روتينك اليومي، فستستطيع تحقيق أهداف أكبر وأكثر، وهذه هي الخطوة الأولى للسيطرة على حياتك.

### كيف تلاحق شغفك؟

يمكنك الاستعانة بأفضل مرشد لك في حياتك على الإطلاق: إنه فضولك. الفضول هو الذي يدفع حدسك للانتباه إلى ما يهّم قلبك فعلاً. إذا لم تستطع التوقّف عن التفكير في أمر ما، فاجعل هذا الأمر هوايتك الجديدة. خذ خطوات فعلية لاستكشافه: اقرأ عنه، أو شاهد مقاطع فيديو تشرحه، أو تحدّث مع أشخاص مهتمّين به مثلك، أو احضر دورة تدريبية، ثمّ ابدأ بكتابة خطّتك. ستندشش ممّا سيحدث بمرور الوقت.

### الشجاعة تغيير السلوك

تصلح قاعدة الثواني الخمس للتطبيق على أي نوع من أنواع التغيير السلوكي التي تحاول تنفيذها، وما دمت ترغب في تبني عادة إيجابية جديدة، لا يتعيّن عليك سوى أن تستخدم قاعدة 1-2-3-4-5، وأن تدفع نفسك للتنفيذ.

هناك ثلاثة تغييرات سلوكية يسعى معظمنا إليها، وهي:

الصحة، والإنتاجية، والتخلّص من التسويف، وسنتناول هذه المشكلات في السطور التالية لنرى وتدرّب بطريقة عملية كيف يمكننا استخدام قاعدة الثواني الخمس مع بعض الاستراتيجيات المبنية على الأبحاث، لتحسين ثلاثة من أهمّ مجالات حياتنا.



## خمسُ ثوانٍ لزيادة إنتاجيتك

يمكن اختصار الإنتاجية في كلمة واحدة، وهي التركيز، وهناك نوعان من التركيز تحتاج إليهما لزيادة إنتاجيتك: أولهما القدرة على إدارة المشتتات والتحكم فيها، بحيث يمكنك التركيز على المهمة التي بين يديك لحظة بلحظة، والثاني مهارة التركيز على ما يهمك حقاً في الصورة الكلية وعلى المدى الطويل، بحيث لا تضيع يومك على مهام سخيفة.

مواجهة المشتتات وإدارتها تشبه السعي نحو تحقيق هدفك الصحي، فأنت لن تشعر أبداً أنها أمر تريده وترغب فيه، وإنما ينبغي لك فقط أن تدفع نفسك للمضي تجاهه.

**أولاً:** ينبغي أن تقرر أن هذه المشتتات ليست مثمرة، وأن أي مقاطعة من أي نوع تعدُّ خللاً في منظومة عملك وإنتاجيتك. توضح الأبحاث أن مساحات العمل المفتوحة تعدُّ كابوساً بالنسبة إلى كل من يريد التركيز، كما أن مراجعة بريدك الإلكتروني يمكن أن تتحوّل إلى إدمان. يجب أن تقرر أن أهدافك أهمُّ من الإشعارات والتبليغات المتواصلة، ثم توقف هذه الإشعارات ببساطة، وإذا استخدمت قاعدة الثواني الخمس فإنك تستطيع عمل هذا حقاً.

**ثانياً:** وهذا هو الأمر الأصعب والأقوى في تأثيره، وهو أن تتقن مهارة التركيز على الصورة الكبرى والأهداف بعيدة المدى، ولكي تصل إلى هذه المرحلة، ضع روتيناً يومياً واتبعه، ممّا سيساعدك على أن تتعلم كيف تحدّد أولوياتك قبل حلّ المشكلات اليومية، وحينها ستشعر بسيطرتك على الأمور لأنك أصبحت تملك تصرفاتك وتسيطر عليها بمجرد أن يدق جرس المنبه صباحاً. عندئذ ستتمتع بصفاء ذهني أكبر (ممّا يساعدك على تسليط الضوء على الفرص)، وهذا لأنك عرفت عنصراً أو ثلاثة من عناصر الصورة الكبيرة التي ينبغي عليك الالتزام بها لتواصل التقدم في مسيرة أهدافك.

وإذا لاحظت أنك تحيد عن روتينك أو تعاني من التشتت، فاستخدم حينها قاعدة 1-2-3-4-5 لتعود إلى مسارك. يمكنك أن تتبني روتيناً يصلح لك، وقد حقّق كثير من الأشخاص نجاحاً باهراً من خلال إضافة التمرينات الرياضية أو قوائم الشكر إلى روتينهم الصباحي. جرّب هذه الأمور جميعاً لتعرف أفضلها في حياتك.

## خمسُ ثوانٍ لتحسين صحتك

من المفارقات المثيرة للدهشة فعلاً أنه ليس هناك مجال في حياتنا تتوافر حوله معلومات أكثر من موضوع الصحة. بإمكانك أن تبحث عن «نظام غذائي» على الإنترنت، فتجد أفضل 20 نتيجة للبحث وتطبعها وتتبع النظام الغذائي الذي تختاره، وسيؤتي ثماره إن اتبعته بالفعل. ليست المشكلة أبداً في النظام الغذائي، وإنما تكمن المشكلة دائماً فيما نشعر به حيال الالتزام بنظام غذائي، والأمر نفسه ينطبق على ممارسة التمرينات الرياضية.

كل نظام غذائي نلتزم به، وكل برنامج رياضي، وكل حصّة تمرينات، وكل نظام علاج طبيعي، أو جلسة تأمل ستحسّن من صحتنا، المهم أن نبدأ التنفيذ فعلاً وملتزم. اللحظة التي تتقبّل فيها حقيقة أنك عادة ما ترغب في فعل ما تشعر أنه سهل، ستدرك أن السريّة في تحسين الصحة بسيط، فأنت لن تشعر أبداً أنه أمر تريده وترغب فيه، ولذا فإن كل ما ينبغي لك فعله هو أن تعدّ 1-2-3-4-5 وتطلق، وفي كل الأحوال فإن ممارسة الرياضة عملية ذهنيّة بدرجة كبيرة، لأن جسمك لن يتوجّه إلى عمل شيء بخلاف ما يدفعه إليه عقلك، وهذا هو السبب الذي يجعل قاعدة الثواني الخمس ضرورية لتحسين صحتك.





## خمسُ ثوانٍ للتخلص من التسويف

تعدُّ قاعدة الثواني الخمس سلاحاً مذهباً في حرك وأنت تواجه المماطلة والتسويف والتأجيل. هناك نوعان من المماطلة: المماطلة المثمرة، وهي جزءٌ مهمٌّ من أي عمليةٍ إبداعيةٍ تُطلق فيها لذهنك العنان كي يتجولَّ فيجعل العمل أفضل من ذي قبل، ويمكننا وصف هذا التمرين الابتكاري بأنه نوع من المماطلة المعرفية الضرورية لإنضاج الأفكار ودراستها وجمع المزيد من المعلومات حولها، وحشد الطاقة الإيجابية والحماس باتجاهها.

أمَّا النوع الثاني فهو المماطلة السلبية الضارة، وهي التي تتجنبُّ فيها المهام التي تحتاج إلى إتمامها، وهي ما تحتاج إلى قاعدة الثواني الخمس للتخلص منها، فالمماطلة المعرِّلة هي الحالة التي نتجنبُّ خلالها أداء العمل الذي نحتاج إلى إنجازه، مع علمنا بأنَّ العواقب ستكون وخيمة، وسرعان ما تؤذينا هذه العادة في نهاية المطاف. لا يعرف معظمنا لماذا نؤجلُّ أعمالنا، ولطالما اعتقدنا أنَّ المماطلة ناتجة عن ضعف في مهارات إدارة الوقت، أو ضعف الإرادة، أو غياب الدافع الداخلي، ولكن هذا ليس صحيحاً على الإطلاق، فلو كنَّا نعرف أسباب المشكلة لتمكَّنَّا منذ عقود من حلِّها وتخليص البشرية منها.

درس «تيموثي بيشيل»، أستاذ علم النفس في جامعة «كارلتون» المماطلة لأكثر من 19 عاماً، وقد اكتشف في نهاية الأمر أنَّ المُحرِّك الرئيس للمماطلة ليس تجنبُّ العمل، وإنَّما تجنبُّ الضغوط. المماطلة هي «رغبة غير واعية في الشعور بتحسن فوري»، ويتمُّ هذا دائماً بمحاولة التخلص من الضغوط الحالية وتجنبُّ الضغوط المستقبلية، والخطأ الشائع الذي تقع فيه جميعاً هو أننا نعتقد أنَّ الناس يماطلون عن عمد، والواقع أنَّ أغلب الأشخاص الذين يعانون من مشكلة المماطلة يخبرون الباحثين بأنَّهم يشعرون بعجزهم عن التحكم في الأمور، وهم على حقٍّ في هذا لأنَّهم لا يفهمون السبب الحقيقي الذي يدفعهم إلى التأجيل والتسويف.

عندما تتجنبُّ أمراً تعتقد بصعوبته، فإنَّك تشعر بإحساس مؤقَّت من الراحة، هذا إضافة إلى أنَّك عندما تفعل أمراً تستمتع به، مثل تصفُّح المواقع الاجتماعية أو مشاهدة مقطع فيديو



مضحك، فإنك تحصل على دفعة قصيرة الأجل من الدوبامين (هرمون السعادة)، ولهذا فالأرجح أنك ستكرّر سلوك المماثلة كلما بالغت في فعله، وهنا تكمن المشكلة: فبمجرد أن تحصل على دفعة صغيرة من الراحة والسعادة بمشاهدة مقاطع فيديو خفيفة، يتراكم العمل الذي تتجنّب به مرور الوقت ليشكل ضغطاً أكبر على حياتك.

ولهذا يمكنك استغلال قاعدة الثواني الخمس للتغلب على المماثلة، وإجبار نفسك على البدء. ابدأ بمهمة صغيرة، وتعامل مع ما تتجنّب لمدّة لا تتجاوز 15 دقيقة، ثم خذ قسطاً من الراحة وشاهد مقاطع الفيديو المُسلية، فما أنت إلا إنسان يستحقّ الراحة والاستمتاع بلحظات الحياة المؤثّرة والعابرة.

## الشجاعة تغيير طريقة تفكيرك

### ◆ ودّع القلق

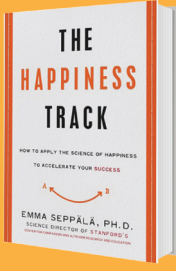
للتخلص من القلق تأثير إيجابي في حياتك، وبدرجة أكبر من أي تغيير سواه، وسواء صدقت هذا أم لا، فأنت كغيرك من الناس قد تربيت على القلق. عندما كنت طفلاً صغيراً كان والداك يحذرانك ويثيران قلقك باستمرار، مستخدمين عبارات مثل: «كن حذراً»، أو «ارتد معطفك حتى لا تُصاب بالبرد»، أو «لا تجلس بالقرب من التلفاز». نحن جميعاً نقضي معظم وقتنا ونستنفد طاقتنا في القلق حيال ما لا يمكننا التحكم فيه، وعندما تشرف حياتنا على نهايتها نتمنى لو لم نهدها في القلق.

لقد أجرى الدكتور «كارل بيلمر» أستاذ تنمية بشرية في جامعة «كورنيل» مقابلات مع 1200 شخص مُسن لمناقشة معنى الحياة بالنسبة إليهم، وُصِدِم عندما عرف أن أغلب من شارفت حياتهم على نهايتها تملّكهم الندم لنفس السبب: أتمنى لو لم أفضّ معظم حياتي قلقاً حيال كل شيء، وكانت نصيحتهم بسيطة ومباشرة: القلق ما هو إلا هديرٍ لقدر هائل من حياتك الثمينة والقصيرة.

يمكنك التوقّف عن القلق، وسوف تُعلمك قاعدة الثواني الخمس كيف تفعل ذلك. القلق هو الوضع التلقائي الذي يتوجّه إليه ذهنك عندما لا تكون منتبهاً، والسُرُّ هنا يكمن في إنقاذ



## كتب مشابهة:



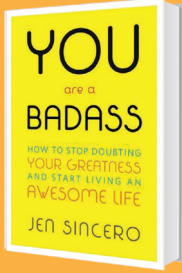
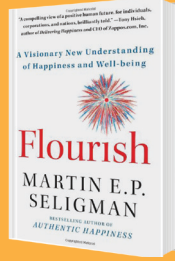
**The Happiness Track:**  
How to Apply the Science of  
Happiness to Accelerate Your  
Success.

BY: Emma Seppala. 2017

## Flourish:

A Visionary New  
Understanding of Happiness and  
Well-being.

By: Martin E. P. Seligman. 2012



## You are a Badass:

How to Stop Doubting your  
Greatness and Start Living an  
Awesome Life.

By: Jen Sincero. 2013

## قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على [pr@mbrf.ae](mailto:pr@mbrf.ae)

تواصلوا معنا على

MBRF\_News

MBRF\_News

mbrf.ae

[www.mbrf.ae](http://www.mbrf.ae)

[qindeel\\_uae](mailto:qindeel_uae)

[qindeel\\_uae](https://www.instagram.com/qindeel_uae)

[qindeel.uae](https://www.facebook.com/qindeel.uae)

[qindeel.ae](http://qindeel.ae)



قنديل | Qindeel  
للطباعة والنشر والتوزيع  
Printing, Publishing, and Distribution

نفسك من الشرود والانجراف وراء القلق والانصياع لضغوطه،  
ثم استعادة السيطرة الذهنية باستخدام هذه القاعدة الذهنية  
في العد من خمسة إلى واحد.

## ◆ تغلب على خوفك

سيدفعك الخوف إلى تصرفات مجنونة أو على الأقل غير محمودة  
العواقب، ويمكنك علاج الأمر من خلال قاعدة الثواني الخمس.  
على سبيل المثال: يمكنك قبل الدخول في مفاوضات، أو قبل خوض  
مناقشة صعبة، أن تتخيل أن المحادثة أو المفاوضات تسير على نحو  
رائع، ويمكنك تحديداً أن تتصور أحدهم يشكرك على إجراء الحوار،  
أو يحتفل معك سعيداً بنجاحك في تحقيق الصفقة التي سعيت إليها.  
ستبتك هذه الصورة الذهنية ثابتاً، ومركّزاً، ومسيطرًا على  
نفسك. عندما تبدأ الحوار محاولاً السيطرة على خوفك، فلن تكون  
أبدًا في أفضل حالاتك، وذلك لأن جزءاً من عقلك سيكون مشغولاً  
بمحاولة إخفاء مخاوفك والسيطرة عليها في تلك اللحظة المهمة.  
أمّا عندما ترسم في عقلك صورة متخيلة، فستستطيع إخفاء خوفك  
في اللحظة التي تلاحظ انجراف ذهنك باتجاهه والتساؤل حول  
نتائجه، رغم علمنا أن نتائج الخوف تكون دائماً ممّا توقعناه أو  
حاولنا تجنبه.

وتذكّر، على الرغم من أن مخاوفك وعاداتك يمكن أن تختطف  
أحلامك خلال خمس ثوانٍ، فإن بمقدورك استعادة زمام الأمور  
بنفس السرعة، والاستمرار في السيطرة عليها إلى الأبد.

## ابن مستقبلك في خمس ثوانٍ

أيًا كانت ظروفك الآن، فإن حياتك يمكن أن تبدأ من جديد  
ولكنها لن تبدأ من الصفر، فليس في الإمكان أفضل ممّا كان،  
ولكن بالإمكان أفضل ما يمكن أن يكون. بمعنى أنك لن تستطيع  
أبدًا تغيير الماضي، لكن بوسعك تغيير مستقبلك خلال خمس ثوانٍ.  
هذا هو تأثير الشجاعة التي يجب أن تعيشها وتختبرها وتستمتع  
بإيجابياتها ونتائجها. عندما يتحدث قلبك، استمع إليه، وقم بالعد  
عكسياً 5-4-3-2-1، ثم انطلق. إن أفعالاً في بساطة النهوض من  
الفرش مبكراً، واتخاذ القرارات اليومية بحسم، والقدرة على  
الرفض عند اللزوم، وخدمة المجتمع كلما استطعت، والتركيز على  
الأولويات المهمة، كل ذلك يصنع تأثيراً تراكمياً يمكنه أن يغيّر  
حياتك.

# شركة تأمين تعتمد عليها أساس لحياة أكثر من سعيدة



**ADNIC**  
شركة أبوظبي الوطنية للتأمين  
ABU DHABI NATIONAL INSURANCE COMPANY

تأمين تعتمد عليه

جائزة لايف واير للاعمال 2017 | جائزة أفضل شركة تأمين مقدّمة للمستهلك من بانكر ميدل إيست لعام 2017  
جائزة الشرق الاوسط للتأمين والمخاطر - جائزة التميّز لعام 2016 | جائزة أفضل منتج تأمين مقدم للمستهلك من بانكر ميدل إيست لعام 2015 و2016  
جائزة أفضل تجربة تطبيق على الهاتف المحمول من مهرجان الجوائز الخاص بالاهتمام بخدمة العملاء لعام 2015 | جائزة الابتكار والتمييز لعام 2015  
معتمدة من قبل آيزو 9001 لعام 2015 | تصنيف بدرجة (A-) من قبل ستاندرد آند بورز