

2018

ديسمبر

## كتاب في دقائق

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



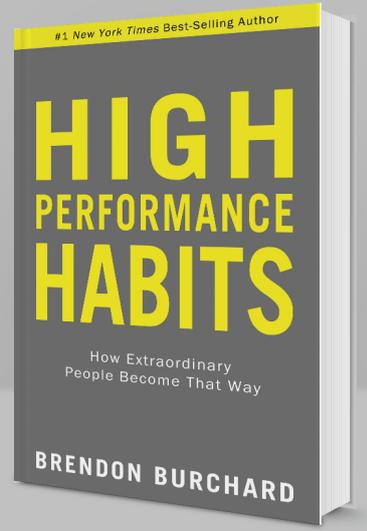
الشرك  
المعتمد  
العالمي  
GLOBAL  
KNOWLEDGE  
PARTNER



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

# عادات النجاح

## كيف يصل الاستثنائيون إلى القمة



تأليف



بريندون بورشارد



172

### المبادرات والمشاريع



2030  
LITERACY  
CHALLENGE

الإحصاء  
الإحصائي



يشعر كثيرٌ منا بوجود فجوة شاسعة بين الحياة العادية التي نعيشها والحياة الاستثنائية التي نود لو نتمتع بها. قبل خمسين عاماً مضت، كان من الأسهل السفر حول العالم وإحراز الإنجازات بسهولة، وكانت قوانين النجاح أكثر وضوحاً: «اعمل واجتهد والتزم بالقواعد. ابتعد عن المشاكل ولا تطرح كثيراً من الأسئلة. اتبع قائدك، وخذ ما تحتاجه من الوقت لإتقان مهارة تضمن لك وظيفة دائمة».

اليوم يريد الجميع شيئاً جديداً وباستمرار، سواء رئيسك أو شريكك أو عميلك. أما عمك فلم يعد بسيطاً أو منعزلاً كما في الماضي، وأصبحت كل الأعمال الآن متشابكة ومتصلة بعضها ببعض، فإذا ارتكبت خطأ واحداً، شاعت الفوضى في شبكة كاملة من الأعمال. لم تعد الأخطاء شأناً فردياً، بل صارت عامة وعالمية.

هذا عالم جديد، حيث يقل اليقين وترتفع التوقعات. ربما تمكنت من المضي قدماً حتى الآن بفضل تمكك بالشغف والشجاعة واجتهادك في العمل. ومع ذلك فالأمر ليس سهلاً مع مجموعات الأسئلة التي تطرح نفسها عليك باستمرار: ما الخطوة التالية؟ ولماذا ينطلق الآخرون بوتيرة أسرع مني؟

ما تحتاجه للنجاح في ظل هذه التغيرات هو الممارسات الموثوقة بها لإطلاق العنان لقدراتك ومهاراتك. ادرس قصص نجاح الأداء العالي وسلوك من نسميهم «الاستثنائيين»، فستجدهم يتبعون عادات خاصة مكنتهم من تحقيق نجاحات استثنائية.

## مفهوم الأداء العالي

الأداء العالي هو النجاح الذي يتخطى المعايير القياسية على المدى الطويل. النجاح معروف في كل مجال، فيأتي أصحاب الأداء العالي - سواء كانوا أشخاصاً أو فرقاً أو شركات أو حتى ثقافات - ليقدموا نجاحاً أكبر وأفضل، مقارنةً بالنجاح المعياري في مجالهم، يستمر لفترة طويلة. يختلف مفهوم «الأداء العالي» أيضاً عن فكرة تنمية وتطوير الخبرات، فالاستثنائيون ليسوا بارعين في مهمة أو مهارة واحدة، بل يتمتعون بقدر كبير من المهارات المتشابكة التي تمكنهم من سد الثغرات الشائعة في مجال خبرتهم، ويتبنون عادات تمكنهم من التألق في مناحي حياتهم. لهذا يحققون نجاحاتهم الباهرة بوتيرة ثابتة وعلى مدار رحلتهم، ويتخطون التوقعات باستمرار، وهناك اتساق في جهودهم لا يتمتع به أقرانهم.

## في ثوانٍ...



يسرُّنا أن نختم أعداد هذا العام بملخص هذا الكتاب الرائع وهو بعنوان «عادات النجاح: كيف يصل الاستثنائيون إلى القمة» من تأليف «بريندون بوشارد». فالأداء الاستثنائي كما يرى «بوشارد» يتخطى معايير النجاح

القياسية على المدى الطويل. فبعد دراسات واسعة وقضاء عقد من الزمن في قياس أداء الاستثنائيين حول العالم يحدد لنا المؤلف العادات الست الأكثر فاعلية للوصول إلى النجاح والأداء الاستثنائي المستدام. فقد أسفرت واحدة من أكبر الدراسات الاستقصائية عن ست عادات تُمد لنا الطريق وتساعدنا على النجاح المستدام، تلك العادات الست هي السعي نحو الوضوح، وشحذ الهمة، والالتزام بضرورة تقديم أداء استثنائي، ورفع الإنتاجية، وترك بصمة، وإظهار الشجاعة. وهذا هو كل ما نحتاجه لنقدم أداءً عالياً ونحتفظ بمكاننا على القمة.

ومع اقترابنا من «قمة المعرفة»، التي نرتقي ونرى آفاق المعرفة العالمية في غربها وشرقها كل عام، نقدم لكم ملخصين لكتابين أساسيين هما: «مزايا التنوع: كيف تتجح الفرق العظيمة في اقتصاد المعرفة» تأليف سكوت بيدج، ويستعرض المنافع التي يمكن تحقيقها حين تعمل الفرق العصرية المتنوعة بعضها مع بعض في بيئة مفعمة بالحماسة والمنافسة والسرعة، لأن القدرة الفردية النسبية لم تعد كافية. كما أن حل المشكلات يتطلب جمع الكثير من المعلومات واستخدام مزيج معقد من الأدوات، بينما يسهم التنوع المعرفي في تحقيق النجاح للمؤسسات عبر فرقتها الذكية. ويؤكد المؤلف أن التنوع لا يتم عشوائياً، لأننا نحتاج إلى فهم الكيفية التي يعمل بها، مع خلق ثقافة تُعزِّز التفاعلات المتناخمة بين الخبرات المتعددة، والخلفيات التعليمية المتكاملة، والهويات المختلفة.

أما الملخص الثاني فيقدم كتاب كارلا أوديل وسندي هيويرت وعنوانه: «عصر المعرفة: تأثير إدارة المعرفة في مستقبل الأعمال»، إذ تحتاج كل مؤسسة في ظل اقتصاد المعرفة إلى تطوير برنامج فني متكامل يُحوّل المعرفة الفردية إلى مؤسسية عبر استراتيجية ذكية وملائمة. إدارة المعرفة جهد منظم يحول البيانات إلى معرفة، ويمكنها من النمو وإضافة قيمة حين يوفر المعرفة المناسبة للأشخاص المناسبين في الوقت المناسب، ويساعد الناس على تشارك المعلومات وتوظيفها في تحسين الأداء المؤسسي. ولأنّ تصميم منظومة جديدة لإدارة المعرفة ليس أمراً سهلاً، يجب البدء بتحديد القيمة المقترحة لبرامج إدارة المعرفة، وتأمين دعم قادة المؤسسة لتطوير استراتيجية رسمية تضمن تخصيص جزء من الموارد لذلك البرنامج، ما يتطلب إعداد عرض عمل، وتصميم منهجية معرفية تشمل تقييم القدرات التي يتمتع بها فريق التطوير، وتحديد الفرص الجديدة ووضع خطط للتوسع مستقبلاً.

جمال بن حويرب

المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

## العادات الست للاستثنائيين

1. يتبنى الاستثنائيون أهم ست عادات تمكّن أي شخص من تحقيق النجاح على المدى الطويل، فإذا أردت الوصول إلى أعلى مستويات الأداء، فعليك اتباع تلك العادات باستمرار:  
1. اسع إلى الوضوح التام بشأن ما ترغب في أن تكونه، وكيف ترغب في التعامل مع الآخرين، وما ترغب في الحصول عليه، وما سيحقق أهداف حياتك.
2. اشحذ همتك بالطاقة الإيجابية اللازمة للحفاظ على تركيزك ومجهودك وسلامتك.
3. التزم بتقديم أداء استثنائي.
4. ارفع إنتاجيتك في مجال اهتمامك الرئيسي.
5. اترك بصمتك على من حولك وأثر فيهم.
6. أظهر شجاعتك في التعبير عن أفكارك، واتخذ خطوات جريئة، وادعم الآخرين لمواجهة مشاعر الخوف والشك والتهديد والظروف المتغيرة.



## أولاً: الوضوح

يرتبط وضوح شخصيتك بتقديرك العام لذاتك، ما يعني أن مستوى مشاعرك الإيجابية تجاه نفسك مرتبط بدرجة معرفتك لها. ولهذا السبب يُعد إدراك الذات شرطاً أساسياً لتحقيق النجاح. اعرف من أنت، وما قيمتك، وما مواطن قوتك ونقاط ضعفك، وما الاتجاه الذي ترغب أن تسير فيه. يُحسّن هذا النوع من المعرفة شعورك حيال نفسك وتجاه الحياة بأسرها.

### تمرين 1: تصوّر المستقبل

#### وجوابه الأربعة

يتسم الاستثنائيون بالوضوح حين يتعلق الأمر بنواياهم تجاه أنفسهم وعالمهم الاجتماعي ومهاراتهم وخدماتهم للآخرين. وتسمى جوانب الاهتمام تلك: النفس والمجتمع والمهارات وخدمة الآخرين.

ضع لنفسك رؤية ونوايا واضحة تجاه ما ترغب في تحقيقه كل يوم، وكيف ترغب في التفاعل مع الآخرين، وما المهارات التي عليك تميئتها لتنجح في المستقبل، وكيف يمكنك إحداث اختلاف حقيقي وتقديم خدمة متميزة لمن حولك. لا تقحم نفسك في أي موقف دون تقييم الأمور من خلال تلك الجوانب الأربعة: النفس والمجتمع والمهارات وخدمة الآخرين.

#### النفس

يتمتع الاستثنائي بإدراك شديد لذاته وطبيعتها، لكنه لا يغمس في ذلك الإدراك بدرجة تمنعه من المضي قدماً في حياته. وهو يتصور نسخة إيجابية من نفسه في المستقبل، ثم يعمل بنشاط لتحقيق تلك النسخة على أرض الواقع.

#### المجتمع

يتمتع الاستثنائي بنوايا واضحة تجاه الأسلوب الذي يرغب في اتباعه عند التعامل مع الناس من حوله، فهو يدرك من هو وما الطريقة التي يريد التفاعل بها مع أبطال الموقف.

#### المهارات

الاستثنائي يتعامل بوضوح شديد مع مجموعة المهارات التي يحتاج إلى تميئتها الآن لينجح في المستقبل، ويعمل على

صقل المهارات المرتبطة بمجال اهتمامه الرئيس، فتجده يُحدد مجالات شغفه ثم يضع خطة بالأنشطة التي تُساعده على تنمية المهارات المرتبطة بهذه المجالات. هذا يعني أنه لا يسعى إلى الحصول على تعليم عام، وإنما تعليم متخصص مرتبط بشغفه واهتماماته.

#### خدمة الآخرين

يهتم الاستثنائيون بالاختلاف الذي يصنعونه في حياة الآخرين بصفة خاصة، وفي المستقبل بصفة عامة، ويولون اهتماماً خاصاً للأنشطة التي تمكّنهم من تقديم إسهاماتهم بحب وتميز.

أفضل ما يمكن وصف اهتمامهم به هو أنهم يبحثون عن الاتساق والاختلاف والتفوق. الاتساق يعني التخلص من أي شيء لا قيمة له عند تقديم خدماتهم،

أما الاختلاف فيسمح لهم بالبحث في مجالاتهم وأعمالهم وحتى في علاقاتهم لاكتشاف ما الذي يمكنهم من التفرّد، أما التفوق فينبع من سؤال في داخلهم يطرح نفسه باستمرار: «كيف يمكنني تقديم خدمة تتخطى التوقعات؟».

## تمرين 2: حدد المشاعر التي تحرك

تعامل مع العاطفة باعتبارها رد فعل، أما ما تشعر به فهو تفسير رد الفعل

هذا. يمكنك اختبار عاطفة الخوف المفاجئ، لكنك في اللحظة التالية تختار المحافظة على اتزانك.

اسأل نفسك باستمرار: «ما الشعور الذي أرغب في إظهاره خلال ذلك الموقف، وما الشعور الذي أرغب في اختباره بعد انتهاء الموقف؟». لا تترك المشاعر تباغتك، اختر أنت المشاعر التي ترغب في اختبارها، وهذبها، وشاركها مع من حولك.

**تمرين 3: حدد الأمور المهمة**  
ليس كل ما يمكن تحقيقه مهم، فالمسألة لا تدور حول الإنجاز فحسب، وإنما حول أهمية الإنجاز واتساقه مع أهدافك. تأمل جدول أعمالك للشهور القادمة والمشروعات المطلوبة منك، وحدد المهام التي قد تُشعرك بالحماسة والرضا وتمكّنك من التواصل مع الآخرين، واقض المزيد من وقتك في العمل عليها. اسأل نفسك: «كيف أجعل هذا الجهد ذا مغزى لي على المستوى الشخصي؟».

## ثانياً: اشحن همتك بالطاقة

يتطلب تحقيق النجاح على المدى الطويل كثيراً من الطاقة. والطاقة هي أكثر ما يملكه الاستثنائيون، وهي تعني التمتع بحيوية ذهنية وبدنية وعاطفية طوال الوقت. هذا هو السبب وراء امتلاكهم قدرًا أكبر من العاطفة والقدرة على التحمل والتحفيز، مقارنةً بالأشخاص العاديين.

### تمرين 1: تخلص من التوتر

أنت تمر كل يوم بسلسلة من التحولات. فعندما تستيقظ وتبدأ يومك، تواجه تحولاً من حالة الراحة إلى النشاط. وعندما تصل إلى عملك، تتحول من الوقت الانفرادي إلى وقت العمل مع الآخرين... إلخ.

استغل لحظات التحول بين الأنشطة والحالات المختلفة لتجديد طاقتك. في تلك اللحظات أغلق عينيك وتنفّس بعمق، وتخلص من التوتر الذي يثقل جسدك وعقلك.

ثم اشحن همتك بممارسة نشاطك التالي. فكّر فيما تريد أن تشعر به وتحققه في هذا النشاط، ثم افتح عينيك، وعد إلى عملك بذهن مفعم بالطاقة والقدرة على التركيز.

### تمرين 2: انشر البهجة

يميل الاستثنائيون إلى اتباع مجموعة من العادات المتماثلة كل يوم من أجل نشر البهجة في حياتهم والحفاظ عليها لفترة أطول من الوقت. أهم هذه العادات:

- ◆ تقمّم المشاعر التي يرغبون في اختبارها قبل خوض الأحداث الرئيسية في حياتهم (أو الأحداث اليومية بصفة عامة). وهم يطرحون على أنفسهم أسئلة، أو يفكرون في تصورات تولد داخلهم المشاعر التي يرغبون فيها.
- ◆ توقع النتائج الإيجابية لأفعالهم.





- ◆ تخيل المواقف المحتملة المثيرة للتوتر، والتفكير في كيفية التعامل معها بسلام وهدوء.
- ◆ السعي إلى إدخال مشاعر التقدير والمفاجأة والدهشة والتحدى إلى يومهم.
- ◆ دفع تعاملاتهم الاجتماعية باتجاه المشاعر والخبرات الإيجابية.
- ◆ التأمل في كل نعم حياتهم والشعور بالامتنان تجاهها.

### تمرين 3: حافظ على صحتك

إذا كانت حياتك تتطلب التعلم بسرعة، والتعامل مع الإجهاد، والتأهب والانتباه دائماً، وتذكر أمور مهمة، والحفاظ على مزاج إيجابي، فعليك أن تأخذ الأمور المتعلقة بصحتك (كالنوم وممارسة الرياضة والتغذية) على محمل الجد. تابع الاهتمام بصحتك، وإذا كنت تعرف بالفعل ما يجب عليك القيام به لتحسين حالتك الصحية، فابدأ في التنفيذ على الفور.

## ثالثاً: التزم بتقديم أداء استثنائي

الضرورة هي المحرك العاطفي الذي يجعل الأداء الرائع أمراً «حتمياً» لا مجرد «اختيار». عندما تشعر بالضرورة، لا تجلس وتفكر في أمانيك، بل ابدأ في التحرك وإنجاز الأمور، لأن هذا ما عليك فعله. ليس لديك خيارات كثيرة. قلبك وعقلك وروحك ومتطلبات اللحظة الراهنة تدفعك إلى التصرف. حينها تشعر أن التصرف الصحيح هو القيام بأمر ما، وإذا لم تبدأ بالعمل، تشعر باستياء تجاه نفسك.

## عوامل الضرورة الأربعة

تنقسم عوامل الضرورة الأربعة إلى عاملين داخليين وعاملين خارجيين، يعد كل عامل بمفرده بمثابة قوة دافعة للتحفيز، ولكن اجتماعها كلها معاً يجعلك تقدم أداءً متألّقاً.

## العوامل الداخلية للضرورة

### 1- معايير شخصية عالية والتزام بالتميز

من البديهي أن يتمتع الاستثنائيون بمعايير شخصية مرتفعة للغاية. هم يهتمون بما إذا كانوا يقدمون أداءً متميزاً في كل مهمة أو نشاط يعتبرونه مهماً لهويتهم، بغض النظر عما إذا كانوا اختاروا هذه المهمة أم لا، أو إذا كانوا يستمتعون بها أم لا. التميز هو هويتهم التي تحركهم لتقديم أداء رائع. علاوة على ذلك يتحقق الاستثنائيون على مدار اليوم من مدى التزامهم بهذه المعايير، وهم لا يخشون من ملاحظة أنفسهم لرصد عيوبها.

### 2- الاهتمام بالفهم والإتقان

الاستثنائيون حماسيون للغاية، ولديهم حافز داخلي قوي للتركيز في مجال اهتمامهم لاكتساب كفاءة منقطعة النظير على المدى الطويل. لقد لوحظ في أغلب الدراسات التي أجريت عن قصص النجاح الحديثة تمتع الاستثنائيين بهذا الشغف القوي تجاه موضوع أو مجال معين. فالأمر لا يقتصر



يمكنني تخيل القيام بأي عمل سوى هذا». مثل هذا الشخص يتحدث بحماسة وبلاغة عن سعيه إلى التميز والإتقان في مجاله، ويسجل تفاصيل الساعات التي يقضيها في الدراسة والاستعداد للوصول إلى غايته. يستحوذ هذا الهوس على تفكيره وجدول أعماله ويدفعه إلى بذل وقته ومجهوده لتقديم أفضل أداء ممكن في مجاله.

تقديم أداء عال يتخطى كل التوقعات. يمكنك في غضون دقائق من لقاء أي إنسان، معرفة ما إذا كان يتمتع بالحماسة أم لا. إذا كان يتمتع بها، فستجده فضولياً تجاه المعرفة ويعمل باجتهاد ومتمسك بالتعلم، ويتحدث عن شيء محدد ومهم بالنسبة إليه، ستجده يقول كلاماً مثل: «أنا أعيش وأكل، وأتفلسف هذا»، أو «لا

على مجرد تمتعهم بتلك العاطفة تجاه المعرفة. فإذا كنت تستطيع البقاء في حالة من الانخراط العاطفي والتركيز القوي على المدى الطويل في موضوع معين، وعلى الرغم من كل احتمالات الفشل، فسيتخطى الأمر مجرد كونك مثابراً وسيصل إلى حد التهور. هذه الدرجة من الهوس والاندفاع تجعل الاستثنائيين يشعرون بحتمية

## العوامل الخارجية للضرورة

عوامل الضرورة الخارجية هي أي دافع خارجي يحدوك إلى تقديم أداء استثنائي. هناك نوعان من القوى الخارجية الإيجابية التي تولد داخلك هذا النوع من التحفيز والضغط الذي يحسن الأداء.

### 1- الواجب والالتزام والهدف الاجتماعي

عندما تشعر بالحافز لخدمة الآخرين، ستستطيع الحفاظ على معدل أداء مرتفع لفترة أطول. هذا هو السبب في أن معظم الاستثنائيين يتحدثون عن «الهدف» الذي يحفزهم لتقديم أفضل أداء ممكن. إحساسهم بالواجب أو الالتزام تجاه رؤية أو مهمة أو دعوة سامية يدفعهم إلى مواجهة المصاعب وتخطيها لتحقيق الإنجازات.

### 2- مواعيد نهائية حقيقية

الموعد النهائي «الحقيقي» هو تاريخ مهم بالنسبة للاستثنائيين، لأن عدم الالتزام به يسفر عن عواقب سلبية، والالتزام به يسفر عن تحقيق فوائد جمة. لدينا جميعاً مواعيد نهائية في الحياة. والفارق بين الشخص العادي والشخص الاستثنائي هو أن الأخير يسير بانضباط تجاه مواعيد نهائية حقيقية يرى أنها مهمة. يعرف الاستثنائيون مواعيد الانتهاء من مهمة ما، والعواقب والمكافآت المرتبطة بتلك المواعيد، وفي نفس الوقت لا يسعون إلى الوفاء بمواعيد نهائية تافهة. قد يكون الموعد النهائي غير الحقيقي عبارة عن نشاط غير



عن السبب وراء ضرورة تقديم أداء متميز، وشارك الآخرين ذلك السبب، سيحفزك هذا على الانسجام مع التزاماتك.

#### تمرين 3: وسّع شبكة علاقاتك

إذا رغبت حقاً في تحسين أدائك في أي مجال من مجالات الحياة، فاحرص على الوجود برفقة من يقدرّون الأداء العالي ويتوقعونه، وسع شبكة علاقاتك لتشمل مزيداً من الأشخاص الذين يتمتعون بخبرة أو حققوا نجاحات أكثر منك، واقض معهم مزيداً من الوقت. الأمر لا يقتصر على أقرانك الناجحين الحاليين فحسب، وإنما يمتد ليشمل أشخاصاً متميزين إلى شبكة علاقاتك.

مهم مع تاريخ استحقاق تم تحديده بناءً على تفضيل شخص ما، وليس بناءً على حاجة حقيقية، كما لا تكون له عواقب إذا لم يتم الوفاء به.

**تمرين 1: اعرف من يحتاج إلى مهاراتك**  
كلما جلست إلى مكتبك، اسأل نفسك: «من أكثر شخص يحتاج إلى مهاراتي الآن؟ ما النشاط المهم المتعلق بهويتي والتزاماتي الخارجية ويجب القيام به اليوم؟».

#### تمرين 2: تأكد من السبب

عندما تعبر عن أمر ما بشكل لفظي، يصبح أكثر واقعية وأهمية بالنسبة إليك. تحدّث إلى نفسك - وبصوت عالٍ إذا اقتضى الأمر -

## رابعاً: ارفع إنتاجيتك في مجالك

أو مشروعاً كبيراً. بعد تحديد مشروعاتك الخمسة، قسّمها إلى مجموعة من المواعيد النهائية. بمجرد تحديدها بوضوح، ضعها في جدول أعمالك، وخصّص الجزء الأكبر من وقتك للعمل عليها.

### تمرين 3: أتقن المهارات الرئيسية

حدّد المهارات الخمس التي تحتاج إلى تميّتها على مدار السنوات الثلاث المقبلة، واستعد للعمل عليها بتركيز، متبعاً هذه الخطوات العشر للإتقان التدريجي:



أسوأ المشاعر التي يمكن اختبارها في الحياة هو أن تكون مشغولاً للغاية، ومع ذلك تشعر أنك لا تحقق أي تقدّم. أنت تسير في الاتجاه الصحيح، لكن المشكلة في منهجيتك التي تدمر صحتك أو تؤثر بالسلب على رفاهيتك. الخطأ الكبير الذي يرتكبه معظم الناس هو التفكير في مسألة التوازن بين العمل والحياة من منظور توزيع عدد الساعات بالتساوي بين الجانبين.

نحن نعتقد هنا بوجود نهج أفضل للتفكير في مسألة التوازن. فبدلاً من محاولة تحقيق التوازن بين عدد «الساعات»، حاول تحقيق التوازن بين «السعادة» أو «الإنجاز» في الجوانب الرئيسية من حياتك. يشعر معظم الناس بفقدان التوازن لأن جانباً واحداً فقط في حياتهم يصبح أكثر أهمية واستهلاكاً للوقت مقارنةً ببقية الجوانب. يكمن الحل في الحفاظ على منظور شامل للحياة بالتركيز على نوع أو مستوى الإنجاز الذي تُحقّقه في الجوانب الرئيسية لحياتك.

من المفيد تقسيم الحياة إلى عشر فئات مختلفة: الصحة والأسرة والأصدقاء والزواج والعمل والشؤون المالية والمغامرة والهواية والروحانيات والعاطفة. عندما ندرّب الآخرين، نطلب منهم تقييم سعادتهم على مقياس من 1 إلى 10، وكتابة أهدافهم في كلٍّ من هذه المجالات العشرة في العطلة الأسبوعية. ابدأ أنت أيضاً بكتابة أهدافك وحاول أن تحافظ على التوازن في حياتك.

هناك أمر آخر حاسم مفقود في مسألة التوازن بين العمل والحياة، وهو أن التوازن لا يتعلق بالساعات الموزعة بالتساوي، بل يتعلق بالمشاعر وبالانسجام الذي تشعر به في أثناء قضاء تلك الساعات.

أحياناً يشعر الناس بأنهم غير راضين أو منفصلون عن عملهم. فإذا كنت لا تحب عملك وعليك أن تقضي كثيراً من الوقت في إنجازها، فستشعر أن حياتك غير متوازنة. هذا هو السبب وراء أهمية العيش في انسجام مع ما تريد حقاً.

في أحيان أخرى يمارس الناس عملهم بسعادة واستمتاع، ولكنهم يشعرون بأنهم مجهدون بسبب ضغوط العمل والساعات الطويلة التي يقضونها فيه. هناك خط رفيع بين أن تكون مشغولاً وأن تكون مُستنزف القوي، إذا تخطيته، مهما كانت حياتك رائعة خارج العمل، ستشعر أن حياتك تفتقر إلى الاتزان.

### تمرين 1: زد المخرجات المهمة

حدد أكثر المخرجات أهمية لتشكيل نجاحك وتميُّزك، والمساهمة التي يمكنك تقديمها في مجال عملك. ركّز على تلك المخرجات، وقل لا لأي شيء سواها، وقدم إنتاجاً غزيراً بأعلى مستوى من الجودة. تذكر أن المهم هنا هو الحفاظ على هدفك الرئيس ليظل في بؤرة الاهتمام طيلة الوقت.

### تمرين 2: ارسم تحركاتك الخمسة

اسأل نفسك: «إذا كانت هناك خمس خطوات رئيسية فقط لتحقيق هدفي، فما هي؟». فكّر في كل خطوة باعتبارها كومة كبير من الأنشطة

1. حدد مهارة ترغب في إتقانها.
2. ضع أهدافاً محددة وممتدة على مدار رحلتك لتنمية هذه المهارة.
3. استعد بكل شغف لخوض رحلتك والتعامل مع نتائجها.
4. حدد العوامل الحاسمة لتحقيق النجاح، واصقل مواطن قوتك وعالج نقاط ضعفك بنفس القدر من الحماسة.
5. ضع تصورات تتخيل فيها شكل النجاح والفضل.
6. ضع جدولاً لتطبيق التدريبات الصعبة التي وضعتها لنفسك أو وضعها للخبراء في مجالك.
7. قس مستوى تقدّمك واستعن بمساعدة خارجية للحصول على إفادة راجعة عن أدائك.
8. أضف الطابع الاجتماعي على جهودك للتعلم والتمرن من خلال مشاركة أشخاص آخرين مهتمين باكتساب نفس المهارة أو منافستهم.
9. تابع وضع أهداف يكون مستواها أعلى مما حققته بالفعل بحيث يمكنك مواصلة التحسن.
10. علّم أشخاصاً آخرين ما تعلمته.

## خامساً: اترك بصمتك وأثر في من حولك

التأثير هو القدرة على تشكيل معتقدات الآخرين وسلوكياتهم، أي دفعهم إلى الإيمان بك والثقة بأفكارك أو الشراء منك أو اتباعك أو اتخاذ الإجراءات التي تطلبها منهم.

أحد أسباب صعوبة التمتع بتأثير في الحياة المهنية والشخصية هو أن الإنسان لا يطلب من الآخرين ما يريده، ويرجع هذا جزئياً إلى أن الناس يستخفون برغبة الآخرين في المشاركة والمساعدة. سبب آخر وراء عدم طلب الشخص ما يريده مباشرة هو اعتقاده أن الناس سينتقدونه بقسوة. وهذا بالطبع غير صحيح.

أهم وأبسط شيء يُمكنك من التأثير هو إتقان مهارة السؤال والطلب. تعلّم أن تسألهم عدداً هائلاً من الأسئلة لتستبطن ما يفكرون فيه وما يشعرون وما الذي يريدونه ويحتاجونه ويطمحون إليه. ومع كل هذا القدر من الأسئلة والطلبات لا تنس أن تكون معطاءً، فالعطاء دون توقُّع المقابل يزيد من نجاحك بصفة عامة، وبطبيعة الحال يزيد من احتمالات حصولك على ما تريد.

يتبنى الاستثنائيون مبدأ العطاء بصفة مستمرة، فهم يبحثون عن طرق لمساعدة الآخرين في أي موقف ينخرطون فيه، ويتأملون المشكلات التي يواجهها الناس، ويُقدّمون اقتراحات وموارد وعلاقات من شأنها المساعدة في حل الأزمات. وهم لا ينتظرون من يحثهم على فعل هذا، بل يتمتعون بروح استباقية عندما يتعلق الأمر بالعطاء، سواء على المستوى المهني أو الإنساني.



### تمرين 1: وجه مشاعر الآخرين

استعد لكل موقف يمكنك التأثير فيه على من حولك بأن تسأل نفسك ما الذي تريد من الآخرين أن يعتقدوه حيال أنفسهم، وحيال غيرهم، وحيال العالم بأسره. ثم ابدأ في ترجمة إجابتك إلى أفعال على أرض الواقع. شكّل تفكير الناس من حولك بأسئلة مثل: «ما رأيك في...؟» أو «ماذا سيحدث إذا جربنا...؟».

### تمرين 2: تحد الآخرين ليتطوروا

راقب الناس من حولك، واعرف شخصياتهم واتصالاتهم وإسهاماتهم في العمل والحياة، ثم تحداهم لتطوير أنفسهم والارتقاء بها. اسألهم ما إذا كانوا يبذلون قصارى جهدهم في كل جوانب الحياة، وهل يستطيعون معاملة المحيطين بهم بشكل أفضل، وهل يمكنهم تقديم أداء أو خدمة أكثر إتقاناً وتميزاً أم لا.

### تمرين 3: كن قدوة

اسأل نفسك: «كيف يمكنني التعامل مع هذا الوضع بطريقة تُلهم الآخرين ليتقوا بأنفسهم، ويُخرجوا أفضل ما لديهم، ويخدموا غيرهم بنزاهة وحب وتميز؟».

## سادساً: أظهر شجاعتك

نحن نمر بحقبة فريدة من نوعها، حيث تتمتع بلاد ومجتمعات كثيرة بوفرة في الثروات أكبر من أي وقت مضى، لكن مع هذه النعمة تأتي اللعنة، فالناس أصبحوا أقل ميلاً إلى الكفاح والمثابرة لتحقيق أي شيء، وبالتالي فإن توجيه أي توصيات أو نصائح لهم يتطلب جهداً حقيقياً أو تكرار المحاولة أو صبراً وإصراراً، ولذا تكمن الشجاعة في طرح توصياتك ونصائحك بغض النظر عن تخوفك من رد فعل الناس تجاهك. نحن نعيش عصر السهولة والراحة، وغالباً ما ينسحب الناس في الوقت الحالي من التزاماتهم الأسرية ويتركون تعليمهم ووظائفهم وأصدقاءهم عند أول بادرة صعوبة تواجههم. فإذا انسحبت أنت مع أول بادرة صعوبة تواجهك في حياتك اليومية، ما

احتمالات نجاحك أو حتى صمودك في هذه الحياة عند مواجهة خوف أو تهديد حقيقي؟ الشجاعة ليست انعدام الشعور بالخوف، بل هي التصرف والإصرار على العمل رغم الشعور بالخوف. يمكن للشجاعة أن تجعلك لا تخاف شيئاً في عدة مجالات، فكلما فعلنا أمراً ما بنجاح، استطعنا تكراره بسهولة وشجاعة أكبر، حتى يصل إتقاننا إلى درجة تكاد تتلاشى معها مشاعر الخوف. هذا هو السبب في أهمية أن نعيش حياة أكثر شجاعة. كما أن الشجاعة مُعدية، ما يعني أن إظهار الشجاعة هو السبيل أمام مجتمعاتنا لاكتساب مزيد من القوة والتأثير.

### تمرين 1: احترم رحلة الكفاح

تعامل مع فكرة الكفاح باعتبارها جزءاً

ضرورياً وإيجابياً في رحلتك لتتمكن من العثور على السلام الحقيقي والثقة الشخصية. لا تتذمر من المصاعب التي لا مفر منها لتحسين ذاتك وتحقيق أحلامك.

### تمرين 2: شارك الآخرين حقيقتك وطموحاتك

المُحرِّك الرئيس لنا في الحياة هو أن نكون أحراراً، وأن نعبّر عن أنفسنا بصدق، وأن نسعى إلى تحقيق أحلامنا دون قيود. اتبع هذا الدافع الفطري وشارك الآخرين أفكارك ومشاعرك واحتياجاتك وأحلامك الحقيقية. لا تقنع بلعب أدوار صغيرة ليست لك لتسترضي الناس. التقليل من شأن نفسك هو عين الكذب، كن على سجيتك وعبّر دائماً عن نفسك الحقيقية.

### تمرين 3: ابحث عن شخص أو قضية تقاقل لأجلها

يحتاج الإنسان إلى قضية نبيلة لمساندتها. وبصفة خاصة، يميل الاستثنائيون إلى تجسيد هذه في هيئة شخص واحد أو هدف وطني نبيل يرغبون في القتال من أجله ليتمكنوا من تحقيق الأمان أو التطور أو التمتع بحياة أفضل أو غيرها من الأهداف المهمة. هم يؤمنون بقدرتهم على أن يقدموا للآخرين أكثر مما قد يقدمونه لأنفسهم. افعّل الخير للآخرين لتجد سبباً يدفعك إلى التحلي بالشجاعة، ولتجد قضيتك التي ستركز عليها وتتميز فيها.

### السقوط من عل

عندما يهوي الاستثنائيون من عل، تتجه أصابع الاتهام إلى ثلاثة عوامل: الغرور، وعدم الرضا، والإهمال.

### أولاً: الغرور

عندما تتجح وتتفوق على الآخرين، من السهل أن تشعر بالغرور، وحينها تفكر بأنك حالة فريدة ومختلفة وأفضل من بقية الناس. طريقة التفكير هذه ستكون سبب سقوطك. فكيف تبقى متواضعاً؟

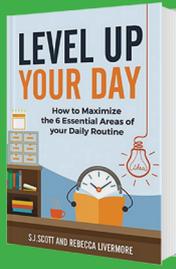
1. لتتجنب التفكير بأنك أفضل من الآخرين، اطلب من المحيطين بك أن يقدموا لك باستمرار أفكارهم عن كيفية تحسين أي شيء تفعله. التعلم هو السندان الذي تشكل عليه مشاعر التواضع.
2. إذا وجدت أن أفكارك لا تحصل على النقد أو التحيص الكافي من الآخرين، أو أنك وصلت إلى قمة تفوقك، استعن بمعلم أو مدرب. يمكن للمتخصصين مساعدتك على استكشاف قضايا جديدة، وتقييم نفسك بوضوح، والاستفادة من أدوات التطوير الشخصي لتواصل تنمية مهاراتك.
3. بدلاً من الاعتقاد بأن الناس لا يفهمونك وأنهم مسؤولون عن مشكلات حياتك وكل فشل تقع فيه، تحمّل مسؤولية أفعالك بالتفكير في دورك في هذه المشكلات. عند مواجهتك لصعوبة ما، اسأل نفسك: «ما الأفعال التي أسهمت في وقوعي بهذا الموقف؟ ما الذي أجهله عن هذا الشخص أو ذلك الموقف؟».

### ثانياً: عدم الرضا

هناك خرافة قديمة تقول إننا يجب ألا نرضى عن عملنا، فالرضا سيؤدي بشكل ما إلى الاكتفاء بما حققناه والتوقف عن السعي وراء إحراز نجاحات جديدة. لا يتعارض السعي وراء التميز مع الشعور بالرضا. فالرضا لا يعني السكون والتوقف عن العمل، بل يعني القبول والاستمتاع



## كتب مشابهة:



### Level Up Your Day

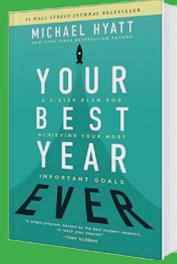
How to Maximize the 6 Essential Areas of Your Daily Routine.

By S.J. Scott and Rebecca Livermore. 2014.

### Your Best Year Ever

A 5-Step Plan for Achieving Your Most Important Goals.

By Michael Hyatt. 2018.



### Peak Performance

Elevate Your Game, Avoid Burnout, and Thrive with the New Science of Success.

By Brad Stulberg and Steve Magness. 2017.

## 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

 qindeel\_uae

 qindeel.uae

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



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

بما حققته حتى الآن، والقناعة بما لديك سواء لم يكتمل بعد أو لم يصل إلى درجة الإتقان.

1. دون مذكراتك في نهاية كل يوم. اكتب ثلاثة أمور سارت على نحو جيد وبشكل أفضل مما توقعته لهذا اليوم.

2. اجتمع بعائلتك أو فريقك مرة كل أسبوعٍ للتحدث عن النجاحات، وعمّا يثير حماسك، وعن الفارق الذي تحدّثه جهودكم في حياة الآخرين.

3. ابدأ اجتماعاتك بأن تطلب من كل شخص مشاركة الآخرين حدثاً واحداً رائعاً يمكن أن يعطي للفريق شعوراً بالفرح والفخر والإنجاز.

## ثالثاً: الإهمال

يمكن حصر الإهمال في أمرين: الغفلة والإفراط.

الغفلة تعني التركيز على جانب واحد فقط من حياتك فلا تعد تعي المشكلات التي تظهر وتتضخم في بقية الجوانب. الحل هو الحفاظ على منظور شامل للحياة بإبقاء عينك على الإنجاز الذي تحرز في كل الجوانب الرئيسية للحياة. استعرض كل أسبوع كل الأهداف التي تطمح إلى تحقيقها في جوانب الحياة المختلفة على استعادة توازنك.

أما الإفراط فهو المبالغة وفعل أي شيء بكثرة أو بسرعة شديدة، أو العمل في مجالات كثيرة في نفس الوقت. ركز على عدد قليل من الأمور والأولويات التي تهتمك حقاً كي لا تقع فريسة للإفراط. بالمقابل إذا رفعت سقف طموحك بشكل مبالغ فيه فستجد أن أحلامك فاقت قدراتك، وقد ينتهي بك المطاف لأن تعاني من إحباط ناجم عن الإفراط.

أنت تحتاج إلى تغيير تفكيرك بمجرد تفوقك وتحقيقك لأعلى مستوى أداء ممكن: خفف من سرعتك بعض الشيء، وقل «لا» كثيراً، والجا إلى التفكير الاستراتيجي.

نقصد بالإبطاء أن تخصص مزيداً من الوقت لتنظيم جدول أعمالك ومراجعة مهامك وما نُفِّذ منها كل يوم وكل أسبوع. كما يجب أن تقول «لا» لكل الأمور الجيدة التي قد يعني الالتزام بها أن تتحمل ما يفوق طاقتك أو أن تضيف إلى جدولك اليومي عدداً مبالغاً فيه من المهام الجديدة. أما التفكير الاستراتيجي فيعني تجريد الأمور والعودة إلى الأساسيات والتخطيط لإنجازها على مدار الأشهر والأعوام القادمة دون عجلة لا داعي لها.

## كن استثنائياً

اسعَ إلى الوضوح، واشحذ همتك، والتزم بضرورة تقديم أداء استثنائي، وارفع إنتاجيتك، واترك بصمتك على من حولك، وأظهر شجاعتك. تلك هي العادات الست للأشخاص الاستثنائيين التي تحتاج إلى تبنيها لتقدم أداءً عالياً وتحافظ على مكانك على القمة.

قمة 2018  
المعرفة



## الشباب ومستقبل اقتصاد المعرفة

قمة المعرفة تعود من جديد مع نخبة من صنّاع القرار والأكاديميين والمتخصصين لمناقشة مفاهيم المعرفة والاقتصاد الرقمي والاقتصاد الإسلامي ودورها في اقتصاد المعرفة، ودور الشباب في بناء مجتمعات المعرفة. فضلاً عن محاور تنمية رأس المال البشري وأهميته كركيزة أساسية للتنمية الشاملة للدول.

سجّل الآن

[knowledgesummit.ORG](http://knowledgesummit.ORG)

مركز دبي التجاري العالمي  
5-6 ديسمبر