



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



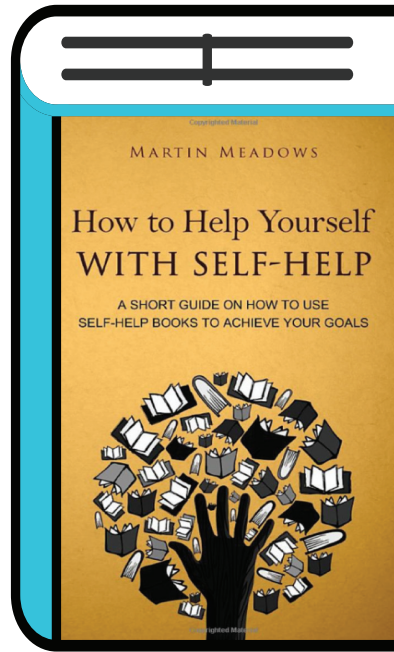
الشريك
المعتمد
العالمي
GLOBAL
KNOWLEDGE
PARTNER

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

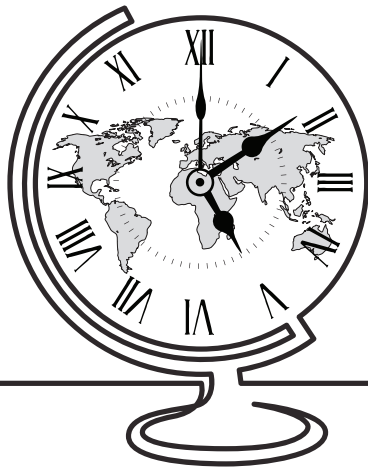
كيف تطور مهاراتك عن طريق التعلّم الذاتي

دليل موجز حول كيفية الاستعانة بكتب التعلّم الذاتي لتحقيق أهدافك

العدد
206

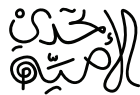


مارتن ميدوز



- ✓ تجنب الأخطاء الخمسة الأكثر شيوعاً في كتب المساعدة والتنمية الذاتية.
- ✓ القراءة والتحرك نحو هدف أساسي محدد، والعمل على تحقيقه.
- ✓ استكشاف وجهات النظر المختلفة.
- ✓ تطوير الذات مداره الذات، لأن الإنسان أدرى بنفسه من الآخرين.
- ✓ تجاوز حدود المساعدة الذاتية التقليدية.

المبادرات والمشاريع





في ثوانٍ...

القراءة مفتاح المستقبل.. أساسيات فن انتقاء كتب التنمية الذاتية

تُشكل القراءة العمود الفقري في نهضة المجتمعات في مختلف المجالات الحياتية، والمنهجية الأساسية في تنمية الذات وبناء المستقبل، ولهذا الأهمية فقد أولت دولة الإمارات العربية المتحدة اهتماماً كبيراً وعلى الصعيد كافة بالقراءة لكونها الصانع الأساسي لمستقبل الأجيال القادمة، فكان تحدي القراءة الذي أطلقه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، عام 2015 ليكون أكبر مشروع عربي لتشجيع القراءة في العالم العربي.

وكما يتفق الجميع - ولن يختلفوا- على كون القراءة اللبنة الأولى في بناء تنمية فكرية ومجتمعية، والطريق الواصل إلى النهضة الشاملة، فقد ركزت دولة الإمارات في جميع مبادراتها ومشاريعها المتصلة بهذا المجال على البدء من جيل المستقبل - الأطفال- حتى يستطيعوا تكوين الملكات الفكرية التي تساعدهم على اختيار الكتاب الذي يتفق مع اهتماماتهم ويساعدهم على تحويل ما خزونه من معارف لإنتاج أفكارهم وتحويلها إلى واقع ملموس ونتائج حقيقية، وفي كتابنا «كيف تساعد نفسك باستخدام كتب التنمية الذاتية؟» فإن الكاتب يطرح عدة طرق من أجل اختيار الكتاب المناسب للقراءة، وكيف يمكن تحويل محتويات كتب المساعدة الذاتية إلى أهداف محققة.

وتأتي أهمية الكتاب في تناوله موضوعات أثارت الكثير من المناقشات في الآونة الأخيرة: فتمّة وجهتها نظر متعارضتان؛ إحداهما ترى أن «المساعدة والتنمية الذاتية لا فائدة منها»، والأخرى على النقيض منها حيث تؤكد أن المساعدة والتنمية الذاتية تغيّر مسار الحياة». فأيهما تعدّ صواباً؟ كما يستعرض الكتاب نظرية «التسلسل الهرمي للاحتياجات» الخاصة بـ«ماسلو»، مبيّناً كيفية تطبيق ذلك عملياً، كما تطرق الكاتب إلى طرق استكشاف وجهات النظر الجديدة التي تشمل: التجربة، والمزج بين المنهجيات، والعودة إلى خانة المبتدئ، مؤكداً أن تطوير الذات مداره الذات فلا أحد يعرفك أفضل منك.

أهمية الكتاب

كيف نستخدم كتب المساعدة والتنمية الذاتية لتحقيق أهدافنا؟ في هذا الكتاب، يسعى الكاتب للإجابة عن هذا السؤال من خلال نقاط أساسية توضح طرق الاستفادة العملية من كتب المساعدة الذاتية، ويشارك الكاتب رؤيته للأمور وخبرته الشخصية، آملاً أن تساعد القراء على تحقيق أهدافهم واستمرار نموهم الشخصي.

ملخص الفكرة

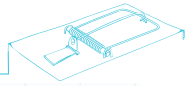
سيظل الأفراد في حاجة إلى نوع من «صندوق الأدوات» لمساعدتهم على إطلاق العنان للإمكانات الكاملة لهذا النوع من المساعدة الذاتية، ولا شك أن ذلك أمر محبط؛ فهذا موضوع متشعب يشمل جوانب متعددة خاصة مع وجود كتب لا حصر لها حول كيفية تحسين نفسك، كما أنه ينطوي أيضاً على العديد من «الأخطاء». وبالرغم من ذلك فقد نجحت في تحقيق الكثير من الأشياء الرائعة في حياتي بسبب الحكمة التي وجدتها في الكتب التي تتحدث عن المساعدة الذاتية، وقد توصلت في النهاية إلى أن الكتب نفسها لا تكون دائماً ذاتية التفسير؛ وهذا هو السبب وراء قيامي بإعداد دليل مختصر وواضح لهذا النوع من أجل تجنّب «الأخطاء» التي وقعت فيها في الماضي.

جمال بن حويرب

المدير التنفيذي

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

تجنب الأخطاء الخمسة الأكثر شيوعاً في كتب المساعدة والتنمية الذاتية:



1 الخطأ الأول: القراءة دون الشروع في العمل

يرجع السبب الرئيس وراء قيام الأشخاص بقراءة كتب المساعدة الذاتية إلى رغبتهم في حل مشكلة معينة في حياتهم الشخصية، ولكن كتب المساعدة الذاتية ليست كتباً أدبية تقرأها من أجل القراءة فقط، بل تكمن الفكرة في إجراء تغييرات استناداً إلى النصائح التي قرأتها، فإذا قرأتها من أجل تحسين نفسك وتنميتها تحديداً، ثم لم تقم بأي عمل في هذا الاتجاه بعد الانتهاء منها، فقد ضيقت وقتك.

وعلى أية حال أدعوك للاطمئنان فأنا كذلك قد نفذت جزءاً بسيطاً من النصائح التي قرأتها في العديد من كتب المساعدة الذاتية التي طالعتها على مدار السنين، ومع ذلك فإنني لم أكن لأنجز العديد من الأشياء في حياتي دون كتب المساعدة الذاتية تلك، ويتمثل الهدف من ذلك في زيادة نسبة كتب المشورة والنصائح التي تظهر نتائجها على أرض الواقع.

ينقسم الهدف إلى ثلاثة مجالات، هي كالتالي:

🔗 **علاج «الألم الأكبر» الذي تشعر به الآن، ركّز على أهم مشكلة ذات تأثير خطير على حياتك، ما يعني أنه سيتوافر لديك الحافز والدافع الفعلي لحلها، حيث يعدّ الدافع أو الحافز المفتاح الفعلي لمسار المساعدة والتنمية الذاتية.**

🔗 **ابحث عن معلومات فعلية وحقيقية حول كيفية تنفيذ الأشياء، إنني أعشق كتب «كيفية تنفيذ الأشياء» التي تقدم النصيحة والمشورة بشكل مباشر، إن الكتب ذات الطبيعة المُلهمة أو السردية قد تحفزك، لكنها لا تقدم لك كل شيء يتعلق بهذا الدافع أو الحافز، وهو ما يعني أن تعزيز الدافع سيكون مؤقتاً، وربما يتلاشى مع مرور الوقت.**

🔗 **اعثر على نصيحة بسيطة، فإذا كنت تشعر بالحيرة والارتباك بسبب الأفكار الخاصة بمؤلف كتاب ما، حتى بعد الانتهاء منه، فربما لا تتمكن من إنجاز أهدافك باتباع نصائحه، لذا يجب أن يكون الكتاب الجيد للمساعدة الذاتية بسيطاً وشاملاً.**

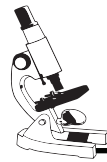
بادئ ذي بدء إن الأخطاء الخمسة التي تجعل كتب المساعدة الذاتية مضيعة للوقت تتمثل في:

- 1- القراءة دون الشروع في العمل.
- 2- اتباع الأشخاص الخطأ.
- 3- البحث عن الأسرار.
- 4- النزوع إلى الشك.
- 5- التصرف بسداجة.

والآن لنلق

نظرة عميقة

على كل عنصر على حدة



التي اعترضتهم في طريقهم نحو تحقيق النجاح، كما يجب أن ينطوي الكتاب على أمثلة تتعلق بتعلم المؤلف ونموه استناداً إلى النصيحة التي يقدمها.

نحن نتعلم بشكل أفضل من خلال القصص، وبخاصة تلك التي تدور حول المساعدة الذاتية، والنابعة من خبرات المؤلف، أما عن الكتب التي تزخر بالعديد من التعبيرات الملهمة للأشخاص آخريين يفتقرون إلى أي أمثلة لتجاربيهم الشخصية، فقد لا تقنعك بالشروع في تنفيذ العمل.

3 الخطأ الثالث: البحث عن الأسرار:

لا يوجد حلٌ سحريٌّ يغيّر حياتك، أعترف لك بأنني قد اعتدت البحث عن هذا الأمر، لكنني ألوم المؤلفين والناشرين المتخصصين في المساعدة والتنمية الذاتية الذين يعدّون بأكثر مما يمكنهم تقديمه، تذكر أن هذه «الأسرار» لا تضمن لك بالفعل أنك ستحسّن من حياتك أو تحقق أهدافك، إن الكتب يجب أن تركز على الأشياء الأساسية، وتكررها مرات عديدة، فأنت لا تستطيع التركيز على التفاصيل إلا بعدما تضع أساساً قوياً، كما أن عملية البحث عن هذا السر الخاص تُعدّ مضيعةً للوقت إذا افتقدت الأساس الخاص بالأشياء المهمة، فاحذر من الانخداع بهذه الكتب التي تعدّك بالحلول السحرية، فهذه الادّعاءات لأغراض تسويقية فقط في أغلب الأحيان، مثل الكتب التي تدعو إلى ممارسة التمارين الرياضية واتباع النظام الغذائي بوصفها مثلاً رئيساً لهذه الأسرار ذات «الحلول السحرية».

2 الخطأ الثاني: اتباع الأشخاص الخطأ:

يجب أن تبحث عن مؤلفي كتب المساعدة الذاتية الذين يتمتعون بخبرات ذاتية جيدة، ويودون مشاركتها مع الآخريين، ويجب أن يكونوا من المؤلفين الذين يفهمون نوع الشخص الذي سيقراً كتبهم تمام الفهم، حاول أن تتعد عن أي مؤلف يبدو مثالياً تماماً، أو يدّعي معرفة كل الإجابات، أو يزعم عدم تعرضه للفشل في حياته قط، وابتعد كذلك عن الشخص المُتحدّث من مركز السلطة بطريقة مزعجة.



هناك أشياء يجب البحث عنها عند اختيار كتاب المساعدة الذاتية:

تأكد أن المؤلف غير مهووس بالكمال؛ فالأشخاص الذين يتقبلون إخفاقاتهم هم الأكثر جدارة بالثقة، كما يتوجب عليك أن تكون قادراً على رؤية نفسك في المؤلف، حتى تستمع إلى نصائحه.

تأكد أن المؤلف يتشارك القيم الأساسية الخاصة بك، فإذا كان الأمر كذلك، فمن المرجح أنه سيستفر قدراتك ويدفعك إلى الشروع في العمل، وربما لم يفسر المؤلفون معتقداتهم الأساسية بشكل مباشر، لكنه لا يزال بإمكانك الحصول على فكرة عنهم من خلال «قراءة ما بين السطور»، وقد تؤثر السن، النوع، الديانة، المنصب، ومجموعة من العوامل الأخرى على مدى قدرة المؤلف على إلهامك وتحفيزك للشروع في العمل.

على سبيل المثال، أنا شخصياً لا أتجاوب مع الكُتاب الذين تدور قيمهم الأساسية حول العمل على حساب أي شيء آخر، كما أنني لا أشعر أنني مضطر للعمل بناءً على نصائحهم لأنني لا أريد أن أكون مثلهم، لكنني لا أقول: إن الأشخاص الذين يقدمون هذه النصيحة مخطئون؛ ذلك أن فلسفتهم الخاصة لا تتوافق مع قيمتي، لكنها قد تتماشى معك أنت.

تأكد أن المؤلف يطبق ما يعظ به، وبذلك يكون واضحاً جداً، إذ يجب على الكُتاب المتخصصين في المساعدة الذاتية تقديم أمثلة على اتباع المبادئ التي يدعون إليها في كتبهم، والاستفادة من أخطائهم والتعامل مع العقبات والإخفاقات



5 الخطأ الخامس: التصرف بسذاجة:

بعض المؤلفين المتخصصين في الكتابة عن المساعدة الذاتية يتجاوزون حدود المنطق والثقة الزائدة عن الحد، وهو ما يمثل مشكلة أيضاً؛ فقد لا يُولي بعض المؤلفين اهتماماً بشأن تقديم النصيحة الجيدة، وقد يسدي آخرون نصيحتهم بشكل عام، وربما يضرّك بالفعل محاولتك تكييفها مع موقفك أو هدفك الخاص. ببساطة، فإن بعض الكتب لن تساعدك، ولذا فإني أوصيك بأن تقرأ الربع الأول من الكتاب، فإذا وجدته مُفلاً أو عديم الفائدة، فعليك إعادته إلى المكتبة لاسترداد الأموال التي دفعتها.

عند اختيار كتاب جيد من كتب المساعدة والتنمية الذاتية يجب البحث عن التالي:

❏ إعطاء أولوية للكتب الأكثر مبيعاً بشكل ثابت، فمن المحتمل أن تنطوي الكتب التي «ثبتت جدارتها مع مرور الزمن» على نصيحة جيدة بقيت فعّالة لسبب ما؛ لذا ابحث في الكتب القديمة، وضع في اعتبارك أن هذا الأمر قد لا ينطبق على بعض المجالات السريعة التغير كالتكنولوجيا، وقد ينتهي المطاف بالأفكار الجديدة إلى أن يثبت خطؤها بعد فترة وجيزة من ظهورها.

❏ عليك حوض التجربة لفترة قصيرة، لذا جرب النصيحة التي يقدمها الكتاب في نطاق محدود أولاً، ولا تستغرق فيها تماماً.

❏ ابذل العناية الواجبة، أي اصشد مصادرك، فإذا أبدى الكثير من الأشخاص إعجابهم بالكتاب نفسه أو النصيحة ذاتها وكانوا يقدرونها، فربما تجدها مفيدة وقيمة لك أيضاً، ويرجى الرجوع إلى الأصدقاء وقوائم الكتب الموصى بها والمؤلفين المفضلين لديك وغير ذلك.

القراءة والتحرك نحو هدف أساسي محدد والعمل على تحقيقه:

حاول أن يقتصر تركيزك على تغيير شيء واحد يسفر عن تأثيرات بعيدة المدى تدوم لأطول فترة، وهنا يجب أن تستعين بالكتب التي تتحدث عن المساعدة الذاتية لتحسين هذا الجانب بصفة خاصة، وبمجرد أن تشعر بالرضا عن النتيجة التي توصلت إليها، انتقل إلى هدف آخر.

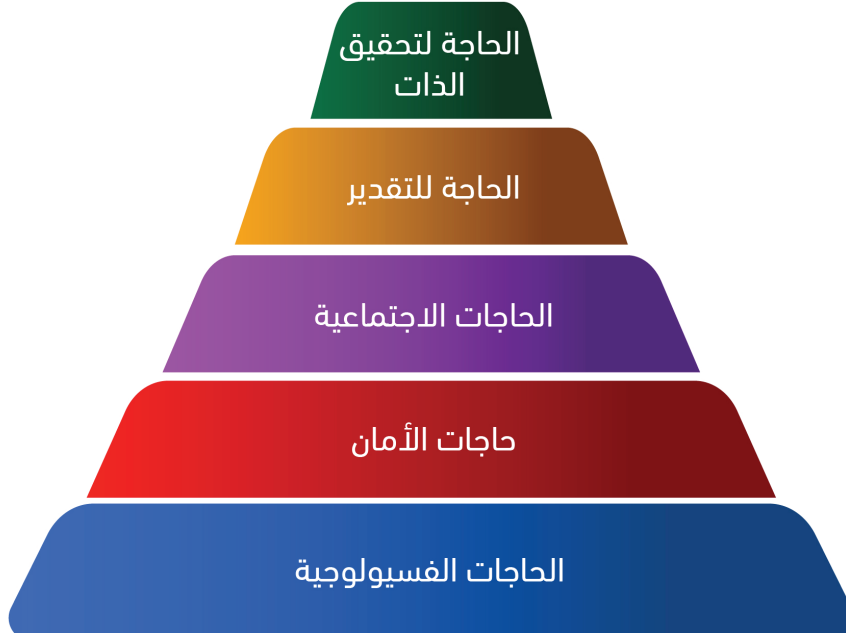


4 الخطأ الرابع: النزوع إلى الشك:

سهل جداً أن تفهم هذا الخطأ. لقد حذرتك في الخطأ الثالث من محاولة بعض كتب المساعدة الذاتية خداعك، لكنك إذا لم تصدق أي شيء من محتوى الكتاب، فربما لن تقوم بتجربة أية نصيحة، ولن تتعلم أي شيء، لذا يجب أن تؤمن بمُعَلِّمك، ولو بقدر بسيط، فإذا افترضت أن النصيحة التي يقدمها الكتاب لا تشكل خطراً كبيراً على رفاهيتك أو رفاهية الآخرين، فلا بأس من تجربتها في نطاق ضيق، أما إذا كانت معقولة وترتكز على حُجج سليمة فيمكنك تجربتها والوقوف على مدى نجاحها.

انظر إلى المثال الخاص بـ«مبدأ 80/20»، الذي يشير إلى أن 80% من النتائج تتحقق من خلال بذل 20% من المجهود، وبالرغم من أن هذه النظرية لا يتفق عليها الجميع، فقد قُمتُ باختبارها في نطاق محدود، وركزتُ جهودي على الأنشطة التسويقية لأعمالي، حيث ضاعفتها على الأنشطة الأكثر فاعلية، وتوصلت إلى نتائج مُرضية، ثم جربتُها مرة أخرى في نطاقات أخرى، مثل إعادة ترتيب خزانة ملابسني بالتخلص من الملابس التي لم أرتديها قط، والاكتفاء بشراء ملابس ذات جودة عالية تدوم لفترة أطول، ولأني أحببتُ النتائج التي تمخّضت عنها تجربة «مبدأ 80/20»، فقد عكفت على اتباعها منذ ذلك الحين.

هرم ماسلو للاحتياجات الإنسانية



حالتك المالية.

ويأتي الحب والانتماء في المستوى التالي من الهرم، ويتضمن ذلك علاقتك مع نفسك، ومع الأصدقاء، والمقربين، والأسرة، حيث تُعد الكتب التي تتحدث عن المساعدة الذاتية الأداة المثالية لتحسين كل هذه المجالات، ويُعدُّ تقدير الذات (احترام الذات) أولوية أولى مهمة في هذا المستوى. تَمَّ حكمة أساسية مفادها «إذا كنت لا تحب نفسك، فكيف ستحب شخصاً آخر؟» فبعد أن يصل احترامك لذاتك إلى مستوى جيد يمكنك العمل على تطوير علاقاتك مع الآخرين. وفي النهاية، يأتي تحقيق الذات في أعلى الهرم. وهذا يعني تحقيق كامل إمكاناتك وقدراتك وإيجاد شغفك، أو أن تصبح أكثر روحانية، أو تكتشف معنى أعمق في الحياة. هذا موضوع شائع جداً لإيجاد كتب تتعلق بالمساعدة الذاتية تتحدث عنه، لكنه في حقيقة الأمر المجال الوحيد الذي يُشير إلى أنه يمكنك تجاهله لفترة طويلة، إن لم يكن تماماً. تحقيق الذات غالباً ما يكون له تأثير بسيط في تغيير حياتك مقارنةً بتحسين جميع الاحتياجات السابقة الأدنى في المرتبة، فهو غالباً ما يأتي كأحد الآثار الجانبية للعمل على تلبية الاحتياجات الأساسية بشكل أكبر.

ابدأ من أسفل الهرم. بتأمل نظرية «التسلسل الهرمي للاحتياجات» الخاصة بـ"ماسلو"، نجد أنَّ الإنسان يحتاج إلى إشباع احتياجاته الأساسية القليلة قبل أن يتقدم إلى المرحلة التالية لإشباع احتياجات أخرى أقل أهمية، ويمكنك استخدام «هرم ماسلو» للوقوف على الاحتياجات التي تفشل في إشباعها مراراً وتكراراً في حياتك الشخصية، وعن طريق الانتقال بين المراحل من أسفل الهرم إلى أعلاه، ستركز دائماً على الشيء الذي يمكنه تحسين حياتك إلى الأفضل في الوقت الحالي.

تأتي الاحتياجات المادية في أسفل الهرم، ولا داعي لقلق قراء كتب المساعدة الذاتية بشأن الطعام والماء والنوم والمأوى.

المرحلة الثانية هي السلامة، وتعني الأمن الشخصي والعاطفي والأمن المالي والصحة والرفاهية، فإذا لم تشعر بالأمن الشخصي، ولم تكن بمأمن من الناحية المادية - كما هي الحال أثناء فترة الحروب - فأنت تحتاج إلى ما هو أكثر مما يمكن أن يقدمه كتابٌ متخصصٌ في المساعدة الذاتية، وبالرغم من ذلك فقد تكون المساعدة الذاتية مفيدة للعناصر الثلاثة الأخرى في هذا المستوى من الهرم.

عندما يسألني القراء من أين يبدأون؟ فغالباً ما أوصيهم بأن يبدأوا بالصحة، ولاسيما ممارسة التمرينات الرياضية، إن الأمر بسيط، لكنه يُشير إلى إمكانية أن يكون له تأثير عظيم، ويشير أيضاً إلى أن الاستقرار المالي يمكن أن يكون مجالاً جيداً لاستخدام المساعدة الذاتية، نظراً لأن العقلية التي لديك تجاه المال والانضباط الذاتي يمكن أن تنطوي على تأثير هائل على



استكشاف وجهات النظر المختلفة:

هل سمعت من قبل عن «الانحياز التأكيدي»؟ والذي يعني الميل إلى البحث عن المعلومات التي تؤكد صحة المعتقدات التي يعتنقها المرء بالفعل، وهذا المفهوم يدفع المرء إلى تذكر الحقائق بانتقائية، أو تفسير المعلومات التي لا ينحاز إليها. لقد وقعتُ شخصياً في فخ الانحياز التأكيدي عندما كنت أحاول تحسين لياقتي البدنية، حيث رفضتُ تعرّف المنهجيات الأخرى لتحقيق أهدافي في اللياقة البدنية، وحتى عندما كنت أبحث عن المعلومات بشأن الأنواع الأخرى من التدريبات، فإنني كنت أبحث عما يحدّثها بشكل غير واعي، لمجرد أن «أثبت صحة رأيي».

إن نصيحتي السابقة بالبحث عن المؤلفين الذين يتفقون معك لا تنضوي في إطار «الانحياز التأكيدي»؛ فإذا ما وجدت نفسك عالقاً في القراءة دون تنفيذ يصبح من المهم البدء بحصر نفسك في وجهة النظر الأقرب إلى وجهة نظرك، فأنت بهذا ترفع احتمال التنفيذ من جانبك، وما إن تكسر دائرة القراءة دون تنفيذ، تصبح مستعداً لتوسيع آفاقك، واستكشاف المزيد من وجهات النظر.

قائمة بطرق استكشاف وجهات النظر الجديدة:

- 1- التجربة.
- 2- المزج بين المنهجيات.
- 3- العودة إلى قناة المبتدئ.

التجربة:

تُعد التجربة إحدى طرق استكشاف وجهات النظر المختلفة، اختر منهجيتين مختلفتين واختبرهما؛ الواحدة تلو الأخرى لمعرفة أيهما الأنسب لك، فإنك بهذا تكوّن الآراء بناءً على تجربتك الخاصة والنتائج الواقعية، وليس على مجرد القراءة. اختر فكرة توّد وضعها تحت الاختبار، وحدّد مدة التجربة -عدة أسابيع مدة مناسبة- ثم ضع مقياساً يساعدك في الحكم على فاعلية الفكرة، مثل رفاهيتك الذاتية على مقياس من 1 إلى 10، أو الحكم على النتائج الملموسة ذات الصلة بهدفك (المكاسب، والوزن، والقوة، وفحوصات الدم...)، احرص على تجربة المنهجيات المختلفة؛ الواحدة تلو الأخرى متى أمكن، للمقارنة بينها واكتشاف الأنسب لك.

وإذا ساورك الشك، فعليك أن تختار آياً من الأهداف التالية:

- 1- التمتع باللياقة البدنية، أو التخلص من العادات السيئة.
- 2- تحسين مسارك المهني وأوضاعك المالية.
- 3- تحسين علاقاتك.
- 4- التحوّل إلى تلميذ أفضل من خلال تعلم مهارات حياتية جديدة.
- 5- تغيير أسلوب حياتك.

«حسنٌ، ولكن كيف أطبق هذا عملياً؟»

هذا القسم مهم للغاية ويحتوي على النصائح العملية بشأن كيفية تنفيذ مساعدة الذات، ولتنفيذ العملي لفكرة الغرض الأساسي، قسّم مجال تركيزك المحدد إلى تحديات أصغر، ثم ابحث عن الكتب ذات الفائدة الكبرى لمواجهة هذه التحديات.

- 1- أنشئ خريطة ذهنية أو اصنع قائمة بأهم العوامل التي تؤثر في المشكلة المحددة التي تريد حلها.
- 2- رشّح كتب مساعدة الذات التي تريد قراءتها وفقاً لمدى اعتقادك بمستوى فاعليتها لمساعدتك في التعامل مع هذه المشكلات المحددة، ويمكنك قراءة عينات مجانية من هذه الكتب، وانظر في جدول المحتويات، وقائمة المراجع.
- 3- اقرأ الكتب المُختارة واطبّق النصائح الموجودة فيها من خلال ضبطها لتلائم المجال المحدد الذي تركز عليه الآن.
- 4- لا تنتقل إلى كتاب آخر حتى تنقذ ما في الكتاب الذي تقرأه الآن «ما لم يتضح لك أنه كتاب سيء».
- 5- قاوم إغراء قراءة كتب في موضوعات مختلفة حتى تشعر بالرضا عن التقدّم الذي أحرزته في المجال الذي اخترت التركيز عليه.



المزج بين الأفكار المتضادة لتنوير العقل وتحقيق المزيد:

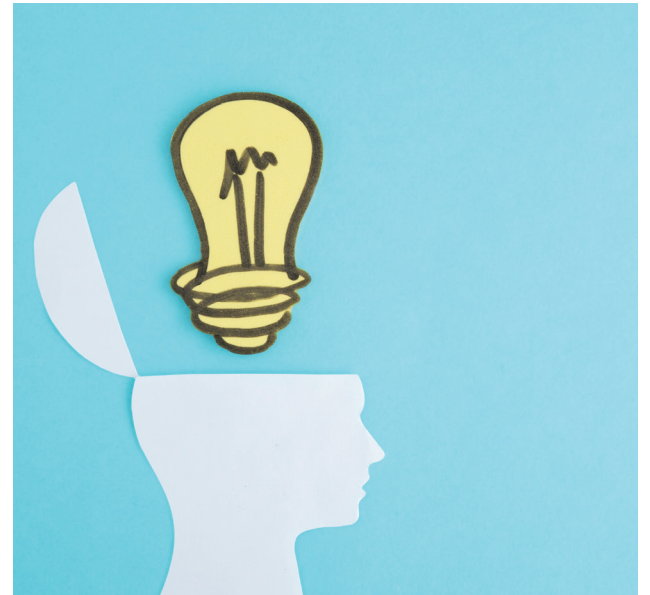
تجاهل الصواب والخطأ، الأبيض والأسود، وتجاهل فكرة وجود أطراف متناقضة دون ترابط فيما بينها، وخذ بعض الأفكار من جانب، وأخرى من الجانب المقابل، واستعرض المنهجيات المختلفة كل على حدة، واستخلص طريقة للاستفادة من أفضل ما في كلٍّ منها. وهذه أمثلة شخصية على أخذ بعض الأفكار من جانب، والبعض الآخر من جانب مختلف:

التسويق أمر جيد لأنه يوضح لك ما تتحاشاه، وربما هذا يعني أن ما تتحاشاه سيء استغلال مواردك، وإذا كان عليك إنجاز هذا الأمر ولكنك تسوّفه، فإن الحيلة تكمن في بناء الرّزْم، حاول التركيز على مهمة تتطلب القليل من الجهد لتبدأ بها ثم استمر في العمل خطوة تلو الأخرى.

مشاهدة الخطابات أو مقاطع الفيديو الملهمة ليست طريقة جيدة لإلهامك أن تبدأ في التنفيذ؛ فإذا أردت مشاهدة مقاطع فيديو تحفيزية، فعليك مراجعة مُحفّزاتك الداخلية بدلاً من الاعتماد على هذه الخطابات.

إنّ التمتع بحالة ذهنية إيجابية من شأنه أن يدفعك إلى التنفيذ، ولكن من الأفضل الشروع في نشاطات أخرى تحفزك على الفعل، وادخار الخطابات الملهمة للأيام العصبية، حيث يخذع بعض الناس أنفسهم بظنهم أنهم ينفذون لمجرد أنهم شاهدوا مقاطع فيديو تحفيزية.

الاستمتاع بإجراء بعض التجارب الشديدة على نفسك واختبار المنهجيات غير التقليدية، فالنتائج الاستثنائية تستلزم إجراءات استثنائية، ومن الممتع تجربة أفكار غير تقليدية، ولكن احذر من فعل أشياء شاذة لمجرد الاختلاف.



العودة إلى خانة المبتدئ مرة أخرى:

أحياناً ما تكون الطريقة المثلى للتقدّم هي أن ترجع خطوة كبيرة إلى الوراء، والأفضل من هذا ألا تظن نفسك خبيراً أبداً؛ افترض دوماً وجود المزيد لتتعلمه، وأنت لن تتقن أي مجال بأكمله، وهذه فكرة جيدة في بعض الأحيان؛ لأنك ربما بنيت معارفك على أساس غير صحيح. تُعدُّ محاولة العودة إلى خانة المبتدئ وعدم الخوف تجربة باعثة على التواضع، فاحرص دائماً على أن تكون متعلّماً مدى الحياة، ومنفتحاً على الأفكار الجديدة، حتى وإن تعارضت مع ما تعلّمته.

تطوير الذات مداره الذات:

لا توجد مسارات عامة للنجاح، فحتى تنجح في مساعدة ذاتك، ضع في اعتبارك أهدافك، وقيمك، وما تحبه وما تبغضه، ومعتقداتك، والظروف... إلى آخره. إن تطوير الذات لا يماثل تعلّم مهارة أو عمل محدد، لأن مساعدة الذات أمر شخصي بالكامل، وجوهرها هو تطوير نفسك.

يمكنك تعلم أساليب جديدة لتطوير نفسك، ولكن لا يمكنك إسناد تنفيذ هذه الأفكار إلى أحد آخر غيرك. الأفكار التي تستمدّها من كتب مساعدة الذات أقرب إلى البيانات الخام منها إلى المعلومات المكتملة، والمعلومات هي البيانات المُفسّرة، ولجعلها ذات قيمة لك عليك تفسيرها بما يعكس شخصيتك، فكّر في هدف مُحدد تُركّز عليه، هل من شأن نصيحة معينة أن تساعدك في تحقيقه؟ ابحث عن الأنسب لك من الأفكار والنصائح، وتذكر أنك لست مُلزمًا بتجربة كل فكرة جديدة تكتشفها، خاصة إذا كان "حدسك" لا يقبلها، واستكشف أسباب انجذابك إلى بعض الأفكار دون غيرها؛ فبهذا تحوز قهماً أفضل بشأن معتقداتك وقيمك، ونقاط قوتك وضعفك، وسيساعدك ما علمته فيما بعد في تحديد المؤلفين والكتب والمفاهيم والنصائح المحددة التي ستفيدك أكثر من غيرها.

يمكنك رفع هذه العملية إلى مستوى أكبر من خلال معاينة نفسك عندما تحقق أهدافك، ومراقبة شعورك وقتئذ. جرّب الأمر نفسه عندما يراودك التردد بشأن الاستمرار في ملاحقة هدف ما، متى حققت هدفاً لم يُشعرك بالإنجاز، أو أصابك الندم لملاحقته فاسأل نفسك عن السبب، وعن الاتجاه التالي الذي تريد تطوير نفسك فيه، لقد أقررت الآن بأن المسار السابق لم يكن مناسباً لك، ولكي تحقق هذا، عليك أن تبحث عن الإجابات في داخلك أنت - فلا أحد يعرفك أفضل من نفسك.

لقد قادني هذا إلى ممارسة الاستبطان (تأمل باطن النفس

كيف تعرف جميع الأمور التي لا يمكنك معرفتها من خلال القراءة؟ سيكون ذلك بأن تتجسس الكتب، وتكتشف ذاتك عبر طرح الأسئلة، وتجربة أشياء مختلفة، والفشل حتى تصل إلى النجاح.

وكما يقول عنوان هذا الفصل في النهاية: لا يمكنك عزل «الذات» عن تطوير الذات. يبدأ كل شيء وينتهي عندك، وعندها يتعين عليك إنجازه بنفسك لتحقيق أهدافك.



تجاوز حدود المساعدة الذاتية التقليدية:

أحياناً ما تؤدي قراءة الكثير من كتب مساعدة الذات إلى تكرار المحتوى فتفقد الشعور بتعلّم الجديد، وهنا بإمكانك تجربة قراءة كتب ذات مستوى أعمق وأدق، والتي ينحصر تركيزها على موضوع مُحدد أو مشكلة مُعينة، يمكنك أيضاً قراءة كتاب مُوجه إلى جمهور معيّن، ربما كتاب يتناول «مشكلاتك المحددة»، وبمذك بالمزيد من الأفكار بشأن كيفية حلها. جرب قراءة كتب ألفها أشخاص متمرسون في مجال تؤدّ الاضطلاع فيه؛ فالتعلّم من متخصص أعظم فائدة من شخص ذي خبرة عامة.

أحياناً ما يكون من المستحسن تخطّي كتب مساعدة الذات تماماً، فهي ليست المجال الوحيد الذي من شأنه مساعدتك في تطوير ذاتك؛ وليس بالضرورة أن يكون لكل كتاب أثر دائم في حياتك، ولكن هناك فئات قليلة مُحددة قد تُغيّر حياتك بما يفوق توقّعتك.

وخطاياها)، ويكون أحياناً الطريقة الوحيدة للتغلب على التحديات الشخصية، وتجاهل كل ما بحثت فيه والعمل على المشكلة نفسها.

دوّن في دفتر يوميات، وأجر عصفاً ذهنياً للطلول الممكنة، أو حدّق في ورقة فارغة إلى أن تخطر لك فكرة ما، وإذا كنت شخصاً سهل التشتت، فإمكانك تجربة الجلوس في كبسولة العزل الحسي للشروع في الاستبطان، يمكنك أيضاً تجربة التأمل في المنزل مع سماعات أذن عازلة للضوضاء، أو التوجه إلى مكان في البرية يعزلك عن البشر.

ما ستعرفه وما لن تعرفه من مساعدة الذات قائمة يسيرة وغير مرهقة:

- 1- ستعرف ما يقوله العلم بشأن علم نفس الإرادة، ولكنك لن تعرف الاستراتيجيات المُحددة الأنسب لك.
- 2- ستعرف ما فعله رائد الأعمال الناجح لبناء شركته، ولكنك لن تعرف كل خطوة عليك اتخاذها لبناء شركتك.
- 3- ستعرف كيف يستطيع الرياضي المحبوب الاستمرار بالرغم من إنهاك جسده، ولن تعرف كيف تُلهم نفسك المثابرة عندما يبدأ جسّدك في الإنهاك.
- 4- ستعرف بشأن الروتين الصباحي للمتحدث التحفيزي، ولكنك لن تعرف أي روتين هو الأنسب لك «قد لا يكون روتيناً صباحياً، بل مسائياً».
- 5- ستعرف أكثر الاستراتيجيات فاعلية لإبعاد التشتت، ولكنك لن تعرف نوع التشتت الذي يؤثر فيك أكثر من غيره، وكيف ينبغي التعامل معه.
- 6- ستعرف كيف تجعل لنفسك حمية غذائية صحية، وكيف تظل نشطاً، وكيف تنام جيداً، ولكنك لن تعرف أنواع الطعام الصحي الأنسب لك، والتدريبات الرياضية التي ستجذبك إلى ممارستها، أو كيف يتعين عليك هيكله أسلوب معيشتك لضمان الحصول على نوم هادئ ليلاً.
- 7- ستعرف -من خلال هذا الكتاب- كيفية مساعدة نفسك عن طريق مساعدة ذاتك، ولكنك لن تعرف أي الكتب أو المفاهيم أو الأشخاص بعينهم الذين لهم الأثر الأكبر في حياتك.



البدائل الخمسة



لاهتمامك أفضل استثماراً لوقتك في مهارات محددة لا علاقة لها بالموضوعات المعتادة في مساعدة الذات، بدلاً من كتب النصائح العامة الأخرى.

4- القراءة عن شيء ليس لك سابق معرفة به، إذ لا يسهل دائماً تطبيق الدروس المستفادة من قراءتها، ومع ذلك فإنني اكتشفت أن بإمكان المرء العثور على أوجه شبه بين المجال الذي لا ينصب في دائرة اهتماماته والمجال المألوف له. إن توسيع آفاقك يجعل منك تلميذاً نجيباً في الحياة، ولعلك تنتهي بشغف تجاه موضوع جديد!

5- قراءة الأدب القصصي، فالبشر يحبون القصص، وهي لها صدى عميق وعاطفي لا يمكن أن تضاهيه كتب الإرشادات، فالقصة تُبنى على الصراع والعقدة والحل، وتصور كيفية تغلب الشخصية على العقبات أمامها، وكيفية الاستمرار في التقدم، علاوة على ذلك، إنَّ قراءة الأدب القصصي تحفز أدمغتنا،

وإليك هذه البدائل الخمسة:

- 1- قراءة السير الذاتية والتراجم، التي من شأنها أن تكون مفيدة إذا كانت لشخص أنت معجب به، ولكتبي أفضل السير الذاتية على التراجم، حيث لا يُفسر شخص آخر (المترجم) قصة حياة المؤلف.
- 2- قراءة كتب التاريخ، والكتب المؤلفة قديماً، سيتعين عليك تفسير كتب التاريخ؛ فهي لن تقدم لك النصائح واضحة، لقد صمدت الكتب القديمة أمام اختبار الزمان لسبب ما، فمن شأنها أن تغيد في استكشاف عقول الأشخاص الذين عاشوا قبلنا، لنعرف وجهات نظرهم، وكثير منهم واجهوا المشكلات نفسها التي تواجهنا اليوم.
- 3- قراءة الكتب ذات الصلة باهتماماتك، لأن هدف مساعدة الذات يتمثل في تطوير ذاتك، ويمكنك تحقيق ذلك بأكثر من طريقة لاكتساب العادات الجديدة؛ لذا فالكتب المثيرة

وتساعدنا على اكتساب المشاركة الوجدانية والمهارات الاجتماعية وفقاً للعديد من الدراسات.



الخلاصة

لا أحد يعرفك أفضل من نفسك، ولكي تنجح في مساعدة ذاتك على تحقيق الأهداف فعليك أخذ أهدافك بعين الاعتبار، كما أن تطوير الذات لا يماثل تعلم مهارة أو عمل محدد، لأن مساعدة الذات أمر شخصي بالكامل، وجوهرها هو تطوير نفسك.



مارتن ميدوز

كاتب في جريدة «وول ستريت جورنال» ومؤلف الكتب الأكثر مبيعاً في مجال التنمية الشخصية، والانضباط الذاتي وما ينطوي عليه من قوة تغيير تساعد الإنسان على تحقيق النجاح وعيش حياة مُرضية. بأسلوب مباشر، يروي شغفه بمشاركة النصائح، والعادات، والموارد الخاصة بالتحسين الذاتي من خلال مزيج من الأبحاث القائمة على العلم والتجارب الشخصية. ساعد مبدأ ضبط النفس الذي تبناه «مارتن» في تغلبه على الجهد الشديد، وإنشاء أعمال ناجحة، وتعلم العديد من اللغات، وتأليف كتب حققت أفضل المبيعات.

عن المؤلف

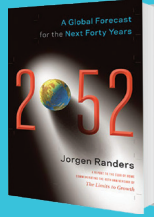
في العدد القادم:



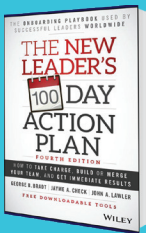
الشيخ الرئيس التنفيذي
دروس في القيادة من محمد بن راشد آل مكتوم

المؤلف:
الدكتور يسار جرار
فبراير 2020

2052: توقع عالمي للأربعين سنة المقبلة



المؤلف:
يورغن راندرز
2012



الخطة التنفيذية لقادة الأعمال الجدد
خلال الـ 100 يوم الأولى
كيف تتولى مهام وظيفتك، وتبني فرق العمل، وتحقق نتائج فورية
المؤلف:
جورج بي براد، جايم إيه تشيك، جون إيه لاولير
يناير 2016

تواصلوا معنا على:

ص.ب: 214444، دبي
الإمارات العربية المتحدة
الهااتف: 04 423 3444
www.mbrf.ae
pr@mbrf.ae

الاشتراك السنوي: 12 إصداراً (36 عدداً)

داخل دولة الإمارات:

- الأفراد: 200 درهم
- المؤسسات: 240 درهماً
- للاشتراك الإلكتروني: 100 درهم إماراتي

خارج دولة الإمارات:

- الأفراد: 150 دولاراً أمريكياً
- المؤسسات: 250 دولاراً أمريكياً
- للاشتراك الإلكتروني: 60 دولاراً أمريكياً

يرجى تحويل القيمة إلى حسابنا البنكي على العنوان التالي:

Account Title: Qindeel LLC
Account number: 001520069891101
IBAN: AE310240001520069891101
SWIFT Code: DUIBAEADXXX

توزيع:

qindeel_uae
qindeel_uae
qindeel.uae
qindeel.ae



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



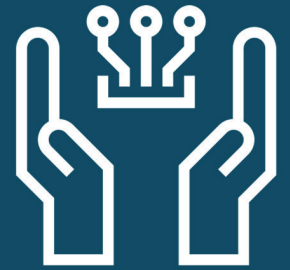
<http://ddl.mbrf.ae>

نحو 2,606,678 مادة رقمية

DDS
Dubai Digital Solution

حلول دبي الرقمية

بناء المكتبات والمستودعات المعرفية
والأرشفات الرقمية



شارع الشيخ زايد، إمارات أتريوم، مبنى B المكتب الشرقي 433 ص.ب: 71474 دبي، الإمارات العربية المتحدة.

هاتف: +971 43 38 5885 بريد إلكتروني: support@ddl.ae