

كتاب في دقائق

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

شروط السعادة

خمسة مفاتيح للتغيير الإيجابي المستدام

تأليف:

شون أـكـور



27



يأتي النجاح الحقيقي كنتيجة حتمية لمعرفة وتحديد الأهداف والعزيمة على تحقيقها، وتشكّل الدوافع والطاقة الإيجابية والمهارات ركائز أساسية للوصول للنجاح. ولا شك أن الحفاظ على النجاح لا يقل أهمية من الوصول إليه، ولا يتحقق

ذلك إلا بالتطور المستمر والتجديد البنّاء. كما يرسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله"؛ النهج الذي حقق النجاح لدبي ووضعها في مصاف أهم مدن العالم، بقوله: "النجاح الحقيقي يأتي بالإصرار ومواصلة التطوير والتحسين، وعدم التوقف واليأس، لأن ذلك يعتبر فشلاً. فالتطوير الدائم هو الضمان الوحيد لتحقيق الأهداف والتقدم وخدمة الوطن والمواطنين". ومن حكمة القائد نستقي ملامح وصفة النجاح السحرية والتي تتلخص في التغيير الإيجابي، والتوقيت الأمثل للتنفيذ، والتنشئة الصحيحة للأجيال القادمة.

تأتي ملخصات الدفعة التاسعة لمبادرة "كتاب في دقائق"، المبادرة التي أطلقتها مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم بهدف رفد المشهد الثقافي بأهم وأفضل المؤلفات والكتب العالمية، لتتناول ثلاثة موضوعات تُصَبُّ جميعها في سبيل إنارة طريق النجاح من جوانب مختلفة، حيث تستعرض ملخصات الدفعة التاسعة مكامن النجاح في اختيار التوقيت الأمثل لتنفيذ الاستراتيجيات والخطط الموضوعية، وتنظر إلى السعادة كوسيلة وليست غاية فقط، حيث تعتبر أن التغيير الإيجابي المصاحب للسعادة هو المؤسس لنجاح مستدام، فيما تسلط الضوء على أهمية التنشئة الاقتصادية الناجحة للأبناء منذ الصغر، كركيزة لبناء مستقبل أفضل.

ملخص الكتاب الأول في الدفعة التاسعة: "التنفيذ هو الاستراتيجية... هكذا يحقق القادة أعظم الإنجازات" للمؤلفة "لورا ستاك"، نذهب من خلاله في رحلة إلى عالم جديد يتحدث عن تغير دور التخطيط الاستراتيجي طويل الأمد، الذي يعتبره الكثيرون الآن عدو التنفيذ، لأن الاهتمام به فقط، يأتي عادة على حساب التطبيق.

في ملخص الكتاب الثاني "شروط السعادة.. خمسة مفاتيح للتغيير الإيجابي المستدام" للمؤلف "شون أكور"، نحلق نحو مسألة نسعى لفهمها جميعاً وهي مفهوم السعادة، الذي هو أمر نسبي بين البشر.

والمخلص الثالث والأخير في الدفعة التاسعة "التنشئة الاقتصادية للأبناء.. تنمية ذكاء الأجيال في إدارة الأموال والأعمال"، تأليف كل من "ديف رامزي" و"ريتشيل كروز"، يسلط الضوء على أنماط الآباء المختلفة في تربية الأبناء من المتسلطين وغير المبالين، إضافة إلى المعتدلين بين النوعين، وانعكاس ذلك على الثقافة والسلوك الاقتصادي لدى الأبناء.

في النهاية نتمنى أن تنال ملخصات الدفعة التاسعة لمبادرة "كتاب في دقائق" إعجابكم، وتناولوا منها عظيم الفائدة، بما ينعكس إيجاباً على حياتنا وحياة أبنائنا وخير ورفعة مجتمعا.

جمال بن حويرب

العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

المزيج الإيجابي للذكاء البشري

كثيراً ما يُطرح السؤال التالي: أيها أهم يا ترى؛ الذكاء العقلي، أم الذكاء العاطفي، أم الذكاء الاجتماعي؟ لتحقيق النجاح نحتاج إلى مزج هذه الأنماط الثلاثة من الذكاء، حتى نتمكن من رؤية العالم من زوايا عديدة، ومتكاملة، ومتداخلة، وإيجابية. وهكذا.. يمكننا إعادة صياغة السؤال على النحو التالي: كيف يمكننا أن نمزج مختلف أنواع الذكاء، ثم نصهرها في بوتقة إيجابية واحدة؟

نشأ ذكاء أتنا المتعددة من واقعنا الذي نشكّه - نحن - في عقولنا. فقبل أن ينتابنا شعورٌ ما تجاه العالم، وقبل أن نتواصل مع الآخرين، وقبل أن نبدأ في حلّ مسألة أو مشكلة معقدة، يكون عقلنا بالفعل قد صاغ واقعاً جديداً بشأن ما إذا كان النجاح - هنا - ممكناً أم لا. هذا الواقع الذي شكّله عقلنا، هو ما يسمح لنا برؤية الفرص بدلاً من العقبات، والبدائل الجديدة المتاحة والسبل المفتوحة، بدلاً من الحلول المستحيلة، والطرق المسدودة.

شروط السعادة

السعادة غاية إنسانية عَصِيَّةٌ على الفهم والإدراك. هذه الصعوبة في نيل السعادة، هي التي تجعلها لا تتحقّق إلا بشروطها. وهي قيمة إنسانية عظيمة متاحة للجميع، لكنها لا تُسَلِّم أسرارها إلا لمن يستحقها ويحققها. هذه الشروط الطبيعية هي التي تجعل شخصاً ما، يتخطّى الصعاب وينجح، بينما يبقى شخصٌ آخر مكبلاً باليأس، ومصاباً بالإحباط، رغم أنّ الشخصين يعيشان موقفين متشابهين تماماً، ويشهدان - فيما يبدو ظاهرياً - واقعا متماثلاً. لكن الحقيقة هي أنّ كلاّ منهما قد صنع لنفسه واقعاً مختلفاً عن الآخر.





العبقرية الإيجابية

هنا يبرز دور العبقرية الإيجابية؛ أي قدرة كل إنسان على أن يُشكّل واقعَه الخاص به، والذي تكون فيه السعادة أمراً ممكناً. فالسبب الذي يجعل بعض الناس يرون العالمَ بطريقة مختلفة عما يراه غيرهم، هو أنّ العقلَ البشريّ لا ينقلُ العالمَ الخارجي مثل آلة التصوير الرقمية الدقيقة والواضحة، بل يتلقّى المعلومات والبيانات، ويعالجها، ثم يفسّرُها، ويعيدُ إنتاجها باستمرار. ففي كل لحظة يزوّدنا عالمنا بمعلومات وبيانات، يبذل عقلنا جهداً مختلفاً في كل مرة، ليكون فهمه وإدراكه الخاص لها؛ فيجتهد، ليقيمَ روابطَ منطقيةً، ويتوصّل إلى استنتاجات مبنية على المعطيات والمقدمات التي تلقّاها من العالم الذي يحيط به.

العقل البشري يختار دائماً، ذلك النوع من المعلومات التي يعالجها، ويوجّه انتباهه إليها، أو يطرحها جانباً ويتجاهلها. ومن ثمّ فإنّ الواقع الذي نعيشه هو دائماً اختيار. أي أن ما نختارُه ونركّزُ انتباهنا عليه، يشكّل كيفية إدراكنا لعالمنا، وتفسيرنا له. وكلّما أحسنت عقولنا استخدام طاقاتنا في التركيز على الإيجابيات والفرص، تعاظمت فرص تحقيقنا للنجاح، ومن ثم شعورنا بالسعادة.

بعض الناس يصنعون واقعهم، ثم يعيشونه، وكأنّ السعادة في متناولهم، فيصبح النجاح واقعاً موازياً، وفعلاً حياتياً طبيعياً، رغم أنهم يواجهون نفس الصعاب، والعوائق، التي يواجهها الآخرون. وبعض الناس يصنعهم واقعهم، حتى لتبدو السعادة لهم أمراً بعيد المنال. فقد ثبت علمياً ومعملياً، أنه من المستحيل لأي إنسان تحقيق السعادة أو النجاح، وهو لا يرى السعادة، ومن ثمّ النجاح أمراً ممكناً. وبهذا المفهوم الذي يؤكّد - بما لا يدع مجالاً للشك - أن السعادة تُصنَع من مكونات أو "مادة خام" كامنة داخلنا، وعندما نستوردُها من الخارج، يجب أن يتم ذلك - أيضاً - بشروطها الطبيعية والإيجابية.

مهارات تمثين العبقرية الإيجابية

المهارة الأولى:

اختيار الواقع ذي القيمة الأعلى:

من بين الكمّ الهائل من المعلومات التي تتلقّاها حواسنا في كل ثانية، على المرء أن يختار ما يرى أنه يستحق اهتمامه وتركيزه. يعتمد الأمر كله على نوع المعلومات التي يختار عقلك أن يعالجها. لذا، إذا كان واقعك اختياراً فإن أهم سؤال هو: هل اخترت الواقع والحقائق التي ستساعدك على تقوية أنماط ذكائك، واستثمار إمكاناتك، ومن ثمّ توجيهك إلى نجاح أكبر؟ فإذا كانت الإجابة بلا، فكيف يمكنك التركيز على واقع يحمل قيمة أفضل؟

استراتيجيات معالجة الحقائق لتحسين الواقع:

الاستراتيجية الأولى: تعرّف على الواقع البديل

يجب أن تدرك أن هناك عدة نسخ من الواقع، وأن البديل هو أن يظل عقلك يعيد صياغة الواقع السلبي مراراً وتكراراً، حتى بعدما يتغير العالم الخارجي. ومن خلال تغيير الحقائق التي تختار أن تُركّزَ عليها، بإمكانك أن تحسّن استجابتك للضغوط في مجال العمل مثلاً. فعلى سبيل المثال: يمكنك من خلال تبني توجّه فكري يرى أنّ الضغوط تدفع إلى تحسين العمل، أن تقلّل الآثار السلبية للضغوط، مثل الإحساس بالصداع وآلام الظهر والإرهاق.

الاستراتيجية الثانية: عزز رؤيتك بالاستشراف

نقطة الاستشراف هي الموضوع الذي يُمكنك من خلاله ملاحظة الحقائق التي تستخدمها لصياغة واقعك. تُظهر الأبحاث أن الواقع القائم على نقطة استشراف واحدة - في العمل وحده مثلاً - يعدُّ واقعاً محدوداً ومقيّداً، ومعيقاً، للتقدم والتطور. فتتوسع المنظور المستخدم لتقييم الخيارات المتاحة أمامك، يمكن أن يحسّن من قدرتك على رؤية تفاصيل جديدة وقيّمة، توسّع بدورها من آفاق رؤيتك، وتساعدك على الوصول إلى المزيد من الأفكار والحلول. ولذا فإن إضافة نقاط استشرافية لرؤيتك، تُعدُّ أمراً محورياً للعملية الإبداعية والابتكار، واكتشاف الفرص الكامنة، والتواصل بعمق أكبر مع أفراد فريق عملك ومع كل ما يُشكله، أو يتشكل منه عالمك.



الاستراتيجية الثالثة: البحث عن واقع يحمل قيمة أكبر

بعد أن أدركت أن واقعك ليس قاصراً على رؤية واحدة، وبعد أن أضفت إلى رؤيتك نقاطاً استشرافية، يمكنك أن تسعى وراء الواقع الذي يساعدك على تحقيق نجاح أكبر. وعلى أية حال، فإنه لا يكفي أن تدرك وجود أكثر من منظور يمكنك أن تسقطها على العالم؛ فعليك أيضاً أن تقيّمها بنجاح، فتختار الأفضل من بينها.

إن تدريب عقلك على رؤية جوانب إيجابية أكثر في كل موقف، سيحسّن من مرونة عقلك، ويرفع قدرتك على اكتشاف وتعقب الواقع الذي يحمل قيمة أكبر في كل المواقف الشخصية والمهنية. فإذا كنت تشعر أنه لا وجود لسِمات إيجابية يمكن ربطها بفريق عملك، أو مؤسستك، أو مكان عملك، فإن هذا لا يعني سوى واحد من أمرين: إما أن يكون عقلك قد أخفق في رؤية تفاصيل أساسية، أو أنك بحاجة إلى إدخال تغييرات جذرية على موقفك الحالي.

وكلّما اجتهد عقلك في استيعاب الواقع بتنوعاته المختلفة، زادت قدرتك على الإبداع وحل المشكلات، وتبلورت رؤيتك للعالم، وسطعت بوجهة نظر لا يراها أحدٌ مثلك. فنحن بالإجمال، لا نستطيع حلّ المشكلات إلا إذا تمكّننا من رؤيتها أولاً. إن عقولنا مصمّمة لتبحث عن السلبيات وتكتشفها. والسبب في هذا أنه لكي يحافظ الإنسان على حياته، فإنّ العقل البدائي يجب أن يستجيب للتهديدات أسرع مما يستجيب للعواطف الإيجابية. ولهذا، فإنّ تدريب العقل على اكتشاف الدلائل الإيجابية يتطلب دائماً جهداً كبيراً. فالإكتشاف لا يكون متاحاً على السواء، فهو دائماً من نصيب أصحاب الرؤى الخلاقة والنظرات البراقة.

كل الناس يعتقدون أن نتائج الضغوط هي دائماً ضارة بصحتنا وعملنا. ولكن إذا أحسنّا التحكم فيها، فإنها يمكن أن تكون دافعاً لتحسين الأداء في العمل، ومن ثم تحسين مستوى الصحة العامة. فإذا ما أمكننا استخدام أدوات العبقرية الإيجابية في تغيير طريقة إدراكنا للضغوط، فسيكون بإمكاننا تقليل التأثيرات السلبية للضغوط على المخ والجسم؟ لقد أثبتت الأبحاث العلمية أن الضغوط، حتى عندما تبلغ ذروتها وتصل إلى مستويات مرتفعة، تحقق صلابَةً ذهنيةً داخلياً، وعلاقات أعمق خارجياً، وهكذا نعيش وعياً أعلى، ومنظوراً أسمى، وأولويات أوضح.

حينما تشعر بالضغوط، فكّر في أنها يمكن أن تحسّن فعلياً من إنتاجيتك وأدائك، ثم فكّر فيما تعنيه الضغوط التي تمرُّ بها كل يوم. وعلى أية حال، فأنت لن تشعر بأيّ ضغوط حيال أمر لا يعني لك شيئاً. فأنت مثلاً، تشعر بالضغوط في العمل لأنك تهتمُّ بإعالة أسرته. كما تكون للضغوط معانٍ أهمّ وأسمى عندما تعيش واقعاً منبثقاً من إحساسك بالمسؤولية تجاه ذاتك، ومؤسستك، ومجتمعك. فالضغوط هنا، لا تختلف عن الراحات والإمكانات التي تُوجّه وتُدار بطرقٍ إيجابية، لتحقيق تفوّق مؤسسية ما، أو فوز فريقٍ في لعبة ما.



تطبيقات عملية :

- ◆ ضع ضغوطاً عملياً في خدمتك.
- ◆ درّب عقلك على اكتشاف منظورٍ جديدٍ للموقف الذي أنت فيه.
- ◆ مارس نشاطاً اجتماعياً.
- ◆ امنح نفسك الراحة والغذاء الضروريين حتى تتمكن من رؤية الواقع.
- ◆ أضف نقاطاً استشرافية لرؤيتك.
- ◆ اطلب آراءً متنوعةً من الجميع، بقدر تنوع الثقافة والشخصية.
- ◆ ذكّر نفسك بقوة التغيير الإيجابي في حياتك.

الاستراتيجية الأولى :

التركيز على العلامات البارزة في الطريق

إن أفضل خريطة ذهنية هي تلك التي توجّهنا مساراتها نحو تحقيق أهداف جادة. غير أننا لا نستطيع تحديد هذه المسارات، إلا إذا تعرّفنا على الأشياء التي تهّمنا أكثر من غيرها في حياتنا، ورسمنا أو شكّلنا منها خريطة. تظهر هذه الأشياء في مركز الخارطة بوضوح، بينما تتضاءل أو تتباعد تلك الأشياء التي لا تهّمنا كثيراً. لكننا نخفق أحياناً في إضفاء القيمة المناسبة على بعض الأشياء التي ينبغي أن تهّمنا. فهل تفتقد خريطتك لعلامات الطريق الواضحة، والتي من شأنها أن تساعدك على تلمّس طريقك نحو النجاح؟

كلّما أضفتَ علامات أكثر لخريطتك الذهنية، زادت مسارات النجاح التي تتفتح أمام ناظريك. لكن إذا تمحورت العلامات كلها حول زاوية واحدة من الخارطة، فمعنى هذا أن هناك نقصاً في طرق واحتمالات النجاح في مجالات أخرى من حياتك الشخصية أو المهنية.

إذا كنت ترى أن سعادتك تعتمدُ بالكامل على مساحة واحدة فقط في حياتك، فمعنى هذا أنك تركت أغلب مساحات عالمك بلا تخطيط أو بلا خارطة. يبدأ تنوع "حافظتك" أو "جعبتك" من علامات الطريق، بالتعرّف على المساحة التي تهيمن حالياً على خارطة واقعك أكثر من غيرها. ارسم خارطةً لواقعك، وحاول أن تقسمها إلى أقسام تمثل مساحات حياتك المختلفة: عملك، وأسرتك، وصحتك، وأمورك، إلخ. فماذا تجد؟ وكيف ترى ما وجدت؟ أيّ الأقسام بدت مزدحمة أكثر من غيرها؟ وأيّها بدا كقريبة خاوية على عروشها؟ هل هناك مساحات في حياتك غابت تماماً عن خارطتك؟ قد يُشوّش بعض اللصوص خريطتنا الذهنية. هؤلاء المتسلّلون أو الخاطفون هم التوجّهات السلبية في حياتنا، وهي التي تقلّل من مستويات السعادة إجمالاً، وتستنفد مساراتنا نحو النجاح. تشويش الخارطة يبدأ أكثر ما يبدأ، في مساحات "الصحة" في خارطتك. لنقل إنك تريد أن تفقد جزءاً من وزنك. بدلاً من أن تجعل الدافع لهذا الهدف، أنك تريد أن تحب نفسك، وتقبل هيئة جسدك، بعد فقدان الوزن الزائد؛ الأفضل أن تفكّر في هذا الهدف كمسارٍ نحو حياةٍ أطول وأجمل، ولتضرب مثلاً إيجابياً في كيفية اهتمامك بصحتك، لأولادك وحتى لأحفادك.

إن مفتاح التحكم في هذا التوازن هو ما يطلق عليه "معدّل الإيجابية". لقد توصل الباحثون إلى أن أهمّ واقع يحمل أكبر قيمة في مجال العمل، وخارج العمل أيضاً، هو الواقع الذي ينطوي على ثلاث استجابات إيجابية على الأقل، في مقابل استجابة واحدة سلبية. يؤكد الباحثون أن الأشخاص الذين يكوّنون ثلاث أفكارٍ إيجابية، في مواجهة كل فكرة سلبية، هم أكثر تفاؤلاً وسعادةً وإحساساً بالإنجاز؛ (بينما اعتبرت نسبة 1:1 مؤشراً على أنهم "مكتئبون"). فإذا استمعت إلى نبأ واحد سلبي، فعليك أن تحقّق التوازن والتقدم نحو السعادة، بالاستماع إلى ثلاثة أنباء إيجابية. ولأننا، بصورة طبيعية، نعطي وزناً أكبر للأفكار السلبية، فمن الضروري تحقيق التوازن بالالتفات إلى أفكار إيجابية أكثر.. وأكثر.



المهارة الثانية: خارطة نجاحك

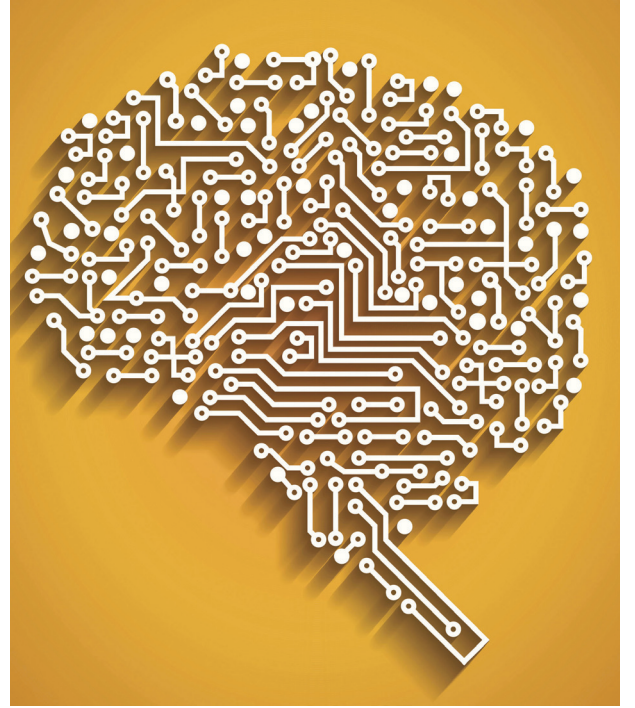
إن لم تكن لديك خارطة جيدة للواقع، فليس هناك ثمة فرصة لتحقيق النجاح. الخرائط الذهنية هي ما يقود أفعالك في أي وقت تتأهّب فيه لاتخاذ قرار أو تواجه تحدياً، أو تضع هدفاً نصب عينيك. فإذا كانت الخريطة الذهنية التي تستخدمها تقتصر على "علامات الطريق"، فهي غير مكتملة وغير دقيقة، ويمكن لها أن تضلّك. "علامات الطريق" هي المؤشرات التي تهّمك في حياتك، مثل: التقدم في مسيرتك المهنية، أو طرح مبادرة جديدة، أو التمتع بصحة أفضل. فإذا أردت أن تكون قادراً على توجيه أنماط ذكائك كلها، تجاه تحقيق النجاح، فإن "علامات الطريق" الخاصة بك، يجب أن تكون بمثابة معالم محددة تؤطر مسارك الذهني. فإذا كنت ترى في الوقت الحالي مثلاً، أن عملك فقد معناه، وأن العوائق التي تواجهها، هي أكبر من أن تتجاوزها، وأن أهدافك صعبة التحقيق، فأنت بحاجة إلى إعادة رسم خريطتك الذهنية. وثمة ثلاث استراتيجيات تقودك إلى تشكيل خريطة ذهنية أفضل:

الاستراتيجية الثالثة :

ارسم مسارات الفوز لا مسارات الهزيمة

ما تختار التركيز عليه يصبح واقعك. فإذا كنت تركز على تجنب مسارات الفشل فستفقد البوصلة تماماً تجاه مسارات النجاح. في حياتنا العملية، نركز عادة على رسم خارطة بمسارات الهرب، فلا يبقى في عقولنا سوى القليل من الطاقة لرسم خارطة بالمسارات التي تقضي إلى النمو والنجاح. ومن الظواهر المثيرة للدهشة حقاً، تلك المواقف السلبية التي تستنفد موارد العقل، في البحث عن مسارات للهرب، في مواقف لا تزال تضم الكثير من الطرق، والمسالك، الحافلة باحتمالات النجاح.

ولأن العقل البشري لا يتمتع إلا بموارد محدودة من طاقة التركيز، فإن ما نقرر أن نرسم خارطته أولاً، يستولي على أكبر نصيب من تشكيل واقعنا. فكلما استهلك الوقت في تصور الفشل، بقي لديك وقت أقل، وموارد ذهنية محدودة، للتخطيط للنجاح. فمن السهل أن تبدو مشاعر التشاؤم موقفاً آمناً في العمل، لكن المشكلة أن عقلك يشكّل عالمك بناءً على توقعاتك. فعندما لا تتوقع الإنجاز والإشادة والامتنان في عملك، فسوف يخلو واقعك مما لا تتوقعه.



الاستراتيجية الثانية :

أعد توجيه خارطتك الذهنية

لكل خارطة ذهنية نقطة مركزية تحدد الوجهة التي ستخصص لها غالبية موارد عقلك. أما علامات الطريق فهي المعالم التي توجّهنا نحو الفرص والإمكانات، وترشدنا إلى حالة من الإيجابية، والتركيز على الموارد الذهنية، والعاطفية، والاجتماعية الجوهرية. كلما تمتعت خارطتك الذهنية بالمرونة، والقدرة على التلاؤم، زادت قدرتك على اكتشاف مسارات نجاح أكثر في عالمك الخارجي. فالحفاظ على اتجاهك مرناً، يسمح لك بأن ترى طرقاً وحلولاً وموارد مختلفة كان من الممكن أن تغفلها. ومن الممكن أن تتغير وجهة خارطتك الذهنية بدرجة كبيرة، لأن الأمر يعتمد على ما إذا كنت ترى واقعاً إيجابياً أم سلبياً؛ وبالتالي يمكن أن يكون للخارطة تأثير كبير في قدرتك على تعزيز عبقريتك الإيجابية في العمل. فإذا تمحورت خارطتك في العمل حول تثبيط الهمة وغياب القدرة في السيطرة على الأمور، فلن ترى إلا محيطاً كبيراً من الفشل لا يمكن تجاوزه، بدلاً من موارد وفرص ومسارات للنجاح، تتطلب بذل المزيد من الجهد.



تطبيقات عملية :

تنوع "حافضة" علامات الطريق:

اكتب قائمة بعلامات الطريق في حياتك، مثل: "أن أكون مثلاً يُحتذى"، أو "توفير الوقت لمطالعة المزيد من الكتب". حاول أن تكتشف مزيداً من علامات الطرق في كل جوانب حياتك، لا في جانب واحد وحسب.



المهارة الثالثة: محفزات التعجيل في تحقيق النجاح

بمجرد أن يسجل عقلك أنك سوف تقترب من تحقيق النجاح، فإنه يطلق محفزات تمنحك قوة إضافية تحتاجها لتسريع خطواتك. وكلما اقترب النجاح، تسارعت خطواتك نحوه. في سباقات الماراثون، يطلق المخ مسرعات ومحفزات، ليس فقط حينما يرى العداء خط النهاية، بل بمجرد أن تلوح فرصة النجاح. وتطبيق هذا على العمل، فإننا بتغيير إدراكنا للمسافة التي تفصلنا عن تحقيق النجاح، يمكننا أن ندفع عقولنا إلى إطلاق محفزات للتعجيل بتحقيقه، وثمة ثلاث استراتيجيات تمكننا من تحقيق النجاح وهي:

الاستراتيجية الأولى: تقريب المسافة من الهدف:

كلما اقترب الشخص من هدف ما، زادت سرعته وجهده. لأن تغيير إدراكك للمسافة المتبقية للوصول إلى الهدف، يمنحك تركيزاً وتحفيزاً للعمل بكل طاقاتك القصوى.

الاستراتيجية الثانية: تكبير حجم الهدف

في مسابقات الرماية، كلما كان حجم الهدف أكبر، زادت فرصة الرامي في إصابته. وبالمثل، كلما أدرك عقلك أن هدفك كبير، زادت فرصة إيمانك بقدرتك على تحقيقه.

الاستراتيجية الثالثة: لتحقيق أي هدف، يجب توفير مستوى معين من الطاقة

ما ستستهلك وقتاً أطول لإنجازها، زادت صعوبتها في ذهنك. إذ تلعب التوقعات الشعورية دوراً كبيراً في تشكيل إدراكنا للزمن. فمن المفارقات، أن مفتاح إدارة الوقت يكمن في نسيان الوقت، إذ كلما ركزت على مرور الوقت، زاد إحساسك ببطلته، وقل اندماجك في العمل. وإذا وضعت أهدافاً غير واقعية، فسوف تجعلك تشعر بأن أداءك متدنٍ، لأنك ستظن أنك لم تحقق شيئاً ممّا خططته. ولذا، حدّد أهدافاً واقعية، مبنية على علامات الطريق الواضحة والمرسومة لديك، والتي ستتجاوزها عما قريب.

تغيير إدراكك للتكلفة الذهنية للأهداف المختلفة، يزيد من سرعتك نحو هدفك. المتشائمون والمتفائلون على حدٍ سواء، يحدّدون لأنفسهم أهدافاً، لكن الفارق بينهم هو أن العبقورية الإيجابية تؤلّف الحقائق في الواقع، فتبدو هذه الأهداف في متناول القدرة والقابلية للتحقيق. وبالتالي يتمكّن الفرد من شحذ كل الموارد الذهنية، وأنماط الذكاء، لتحقيق الأهداف بصورة أسرع، وبكفاءة أكبر من المتشائمين. إحساسنا بالوقت لا تمليه علينا دقائق ساعاتنا، بقدر ما تمليه دقائق عقولنا، التي تنشط أو تنشط دقائق قلوبنا. كلما اعتقدت أن مهمة

◆ جلسة يومية لـ "تحديد القيمة": أسأل

نفسك كل صباح: "ما العمل الذي سأنجزه اليوم لكي أقترّب من تحقيق أهدافي؟" وحتى لو كنت ستؤدّي تلك المهمة أو العمل على أية حال، فإن مجرد تسليط الضوء على مسار إنجاز بعض المهام يومياً، سيدرب عقلك على إعادة توجيه خارطتك بصورة مستمرة، وتلقائية، صوب القيمة والمعنى والهدف.

◆ ارسم خارطة حياتك: ارسم خارطة فعلية

لموقع عملك الحالي، أو منطقتك السكنية أو مدينتك. هل هناك أشخاص أو أماكن أو موارد مهمة أغفلتها؟ فكّر في الطرق التي يمكنك أن تسلكها لاستثمار تلك الموارد.

◆ ضع حداً لمن يشوشون خارطتك: حدّد

المختطفين الذين يدفعونك إلى خارج مسارك: مثلاً: (استمرار تنبيهات الرسائل الإلكترونية على مدار الساعة)، أو (العمل والتواصل الدائم مع أشخاص سلبيين). ما الذي يمكنك أن تفعله لتتجنّب هؤلاء؟ ما العادات الإيجابية التي يمكن أن تجعلها جزءاً من حياتك؟

◆ استخدم خارطة الكنز: في الاجتماع

التالي أو المشروع المقبل، ارسم خارطة كنزك الذهنية، بدلاً من رسم خارطة لأنفاق التراجع. عندما يركز الآخرون على المشكلات التي تثير القلق، فأعد توجيه دفة الحديث إلى مساراتها الإيجابية.

◆ تحديث الخارطة: تأمل خارطتك شهرياً،

وأعد تشكيل مساراتها وتقاطعاتها. فكّر في طموحاتك الحالية، وما إذا كنت ستتحذّن مسارات جديدة، أم لا.

تثبيت الاستجابة الإيجابية ومحو الضوضاء السلبية

من الممكن أن تكون الضوضاء أحد مصادر تشويه الواقع، فهي تحول بينك وبين استخدام الإشارات الإيجابية، التي ستقودك إلى النمو والنجاح. فبينما ستقودك الضوضاء إلى واقع سلبي، تكون فيه إمكاناتك محدودة، فإن الإشارات الإيجابية ستساعدك على صياغة واقع يتمتع بقيمة أكبر، وبرؤية أسمى، فتمكّن من رسم خارطة بمسارات النجاح، فتتسبّب في تحقيق أهدافك.

بسبب القدر الهائل من المعلومات التي نتعرّض لها يومياً؛ فليس من السهل أن نلتقط الإشارات الإيجابية وسط ضجيج وضوضاء عالم يحاصرنا. توصلت الأبحاث إلى أنه إذا قلل المرء، مع سبق الإصرار والترصد، فيض المعلومات الواردة إلى العقل بنسبة 5% فقط، فسوف يتمكن من تحسين فرصه في اكتشاف الإشارات الإيجابية، بصورة جوهرية. لكن العالم الخارجي ليس وحده مصدر الضوضاء التي تشتت انتباهك وتستنفد طاقتك؛ ففعلك هو أحد مصادر هذه الضوضاء أيضاً. وهذه بعض استراتيجيات التحكم في الضوضاء:

الاستراتيجية الأولى: ميز الإشارات الإيجابية

الإشارات هي المعلومات الصادقة التي يمكنك الاعتماد عليها حين تتبّهك إلى الفرص والموارد، وتساعدك على استثمار أقصى قدراتك. أما الضوضاء فهي معلومات سلبية، وزائفة، وملوثة، وغير ضرورية؛ وهي تعوقك عن إدراك الواقع الذي يمكنك النجاح فيه. فهي تشوّش على واقعك الإيجابي وتصرفك عن تعزيز أنماط الذكاء التي تحتاجها في المواقف المختلفة. كلما بدد عقلك الوقت والجهد في التركيز على الضوضاء، زادت صعوبة سماع الإشارات الإيجابية. إذا أصغيت إلى الضوضاء في نطاق العمل؛ فسوف تشكل واقعاً مشوهاً، من معلومات ملوثة، تستنفد قدرتك على التركيز. حين تركز على المعلومات السلبية فإنه يكون على حساب المعلومات ذات المحتوى الإيجابي ذي القيمة المضافة، التي ستساعدك على رصد الفرص والحلول المحيطة. إذا كانت المعلومات التي تستقبلها من هذه الفئات الأربع، فهي ضوضاء ينبغي رصدها وصدّها:

- ◆ معلومات لا تستخدم ولا يتأثر بها سلوكك. مثل أخبار المناطق النائية التي لا تعنيك ولن تتدخل فيها، لأنها خارج نطاق قدراتك واهتماماتك.
- ◆ معلومات لم يحن أوانها، فلن تستخدمها الآن، وهي تتغير باستمرار.
- ◆ معلومات افتراضية؛ تُبنى على الظنون، لا على الحقائق.
- ◆ معلومات لا تتعلق بأهدافك. فكّر في الأهداف التي رسمتها لنفسك، وراقب دقّ المعلومات التي تلتقاها، هل لهذه المعلومات صلة بأهدافك؟

◆ حدّد أهدافاً يومية صغيرة: تحديد أهداف مصغرة، وقابلة للتحقق، وتستحق العناء، يساعدك على النجاح. حدّد هذه الأهداف في عملك، بحيث يمكن تحقيقها يومياً، فتنتفع دائماً بمحفّزات التسريع الذهنية. ألقِ الضوء على مدى ”التقدّم المتحقّق فيما مضى وفات“، بدلاً من ”المتبقي فيما هو آت“.

◆ خذ نفساً.. وانطلق: ضع أهدافاً جديدة بعد تحقيق أي تقدم، وهكذا لن تبدأ من الصفر أبداً.

◆ كن موضوعياً: إذا شعرت بأن المهمة مجهدّة، ففكّر فيها بمنطق وحدات العمل التي ينبغي إنجازها، لا بمنطق الجهد المطلوب لذلك، حتى لا تستنزف معنوياً أبداً.

◆ تذكّر النجاحات السابقة: إذا واجهك مشروع كبير ومخيف، فتذكّر ”لحظات الانتصار“. قبل أن تبدأ المشروع، سجل ثلاثة مواقف مشابهة نجحت فيها بتخطي العقبات. حينما يرى عقلك أن النجاح محتمل، استناداً إلى النجاحات السابقة، فسيبدو تحقيق الأهداف الجديدة في متناول قدراتك.

◆ ركّز على تحقيق الأمل، لا الفشل: ضع تصوراً لإنجاز الأهداف الصغيرة التي ستقودك إلى إنجاز المشروع الكبير. وبدلاً من تصوّر احتمالات الفشل، تخيل فقط ما ستخذه من خطوات عملية لتحقيق النجاح.

◆ سر الـ 70%: ابدأ دائماً بمستوى جيد. حاول في بداية رحلة النجاح تحقيق الأهداف الصغيرة التي تزيد فرصها على 70%.

◆ لتكن أهدافك مرئية: استخدم الفيديو والصور لتضع أهدافك المرئية في مرمى البصر. وداًماً وأبداً، لتكن أهدافك واقعية، وذات معنى.



الاستراتيجية الثالثة: اقطع ضوضاء الإنترنت

بإمكانك تشكيل نماذج تفكيرٍ إيجابيةٍ تواجه بها الطاقة السلبية. تستخدم هذه الاستراتيجية لإبطال مفعول الضوضاء الخارجية والداخلية معاً. إذ يُعتبر التفكير السلبي: (الخوف، والقلق، ونقص الثقة، والتشاؤم)، من أخطر أنواع الضوضاء التي تعوقنا عن سماع الإشارات الإيجابية، وتدمر جهودنا في اللحظات الفارقة كلما أوشكنا على تحقيق تغييرٍ إيجابي. فالخوف من أن تكون مخطئاً يمكن أن يفضي إلى التردد في اتخاذ القرارات. وقبل أن تتعلم كيف تستثمر الفرص التي تقضي إلى النجاح، عليك أولاً أن تتعلم كيف تُخرس أصوات الخوف من الفشل. لأن العقل المرتعش الذي يضحخ السلبيات، يهرب إلى الأمام دائماً، وينحرف عن مسارات النجاح، معزياً صاحبه بوهم التعلم والتقدم. فحاول الآن؛ نعم.. الآن، اقطع صلتك بالإنترنت، وحتى نهاية هذا اليوم، من دون أن يرتعش لك جفن. نعم هناك أخبار وأحداث ومناسبات مثيرة، ستظن أنك مضطر لمواكبتها. لكن تجاهلها واحجب ضجيجها، أولى من الرضوخ لها، والحرمان مما يفوقها أهمية وألوية.

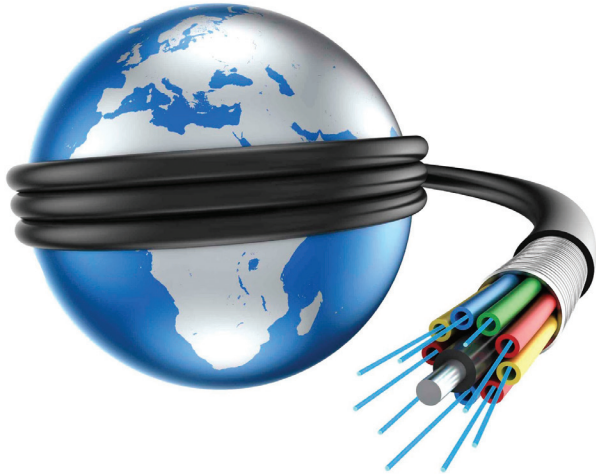


الاستراتيجية الثانية: لا تُدمن الضوضاء

تسجيب عقولنا بسرعة للمخاطر والتهديدات في البيئة المحيطة. لم يكن إنسان العصر الحجري يملك أرضاً، ولا مزارع، فتعلم أن يهرب بعيداً عن الأخطار، وأن يفرّ بمجرد أن يرصد علامة على وجود تهديد. وهكذا؛ اعتادت عقولنا أن تتبته للأخطار والتهديدات أكثر من الفرص والمكافآت. ولهذا فإننا نلتقط الضوضاء السلبية بوضوح وعمق أبعد تأثيراً من الإشارات الإيجابية، كما تؤثر فينا الأحداث السلبية أكثر من الإيجابية. وهناك طريقتان لإلغاء الضوضاء:

◆ **طريقة المنع:** بأن تمنع وصول الضوضاء إليك، بإغلاق عينيك وأذنيك، لكنك ستفقد معها بعض الإشارات الإيجابية.

◆ **طريقة المجابهة:** بأن تتصدى للتلوث المعلوماتي، وتقلل ما تسمح بوصوله إليك بنسبة 5% كل ثلاثة أشهر مثلاً. وبشكل تلقائي، ستصبح إيجابياً وذكياً ومنجزاً ومبدعاً، في ضربة، أو لحظة فارقة واحدة.



تطبيقات عملية:

- ◆ افحص المعلومات التي تتلقاها وستجد في محتواها الكثير من الضوضاء، مثل: معلومات لن تُستخدم، ومعلومات لا تُخدم، ومعلومات انتهت صلاحيتها، ومعلومات افتراضية وغير ذات أولوية، ومعلومات تصرف انتباهك عن أهدافك.
- ◆ قلص كميات المعلومات التي تتلقاها. اقترحنا عليك خفض تدفق المعلومات على مراحل بنسبة 5%. الهدف هنا هو توفير طاقة وموارد أكثر لالتقاط المعلومات المهمة والتركيز في معالجتها.
- ◆ إبطال مفعول الضوضاء بفاعلية. اكتب في ورقة تثبتها على مكتبك: ” سأحافظ على مستوى من القلق يتناسب مع احتمالات نجاح المشروع“.
- ◆ تأكد من الحقائق. حافظ على مستوى من القلق يساوي احتمال النجاح بأن تتساءل: ”ما معدل تواتر هذا الحدث السلبي في الماضي؟“
- ◆ عندما تشك في الحقائق، فاستثمر خمس دقائق في كتابة قائمة بالأشياء والأشخاص الذين تشعر حيالهم بمشاعر عاطفية: أسرتك، أنشطتك الرياضية، القيم التي تؤمن بها، إلخ.
- ◆ مارس الرياضة. حافظ على التمارين الرياضية، ودع القلق يتطاير مع الضوضاء وهي تتلاشى.

الاستراتيجية الأولى: ترويج النجاح

حدّد جانباً إيجابياً واحداً من الواقع، واعمل على تكرار نموذجك، حتى تتمكن من مساعدة الآخرين على تمكين ذكائهم، وحفزهم نحو مستويات أعلى من النجاح. لدينا جميعاً نماذج واقعية في حياتنا العملية، وعلينا أن نستسخ منها نماذج سلوكية تقضي باستمرار إلى تحقيق النجاح وتكراره. علينا أن نتعلّم كيف نُكرّر النماذج الإيجابية لواقعنا، وأن ننشر هذه النماذج بين أبنائنا، وأصدقائنا، وزملائنا العمل.



الاستراتيجية الثانية: تعديل السلوك الجمعي

كل جوانب حياتنا العملية والأسرية، محكومة بأعراف غير مكتوبة، و” بنصوص اجتماعية“ خفية. ولبعض تلك النصوص تأثير أكبر من غيرها على سلوكنا الجمعي. ومن الأخطاء الشائعة أن نحدّد أشخاصاً في غاية السلبية، ثم نرمي بثقلنا تجاههم لحملهم على رؤية جوانب الواقع الإيجابية. من الأفضل أولاً، أن نستهدف الأشخاص الذين نرى فيهم احتمالات أكبر للاستجابة. عندئذ سيزداد تأثيرنا، ومن ثمّ نوجه طاقاتنا ومواردنا، لتغيير التوجه الفكري للمتشائمين والسلبيين.



المهارة الخامسة:

نقل الواقع الإيجابي للآخرين

لكي تنقل العبقرية الإيجابية إلى الآخرين، ينبغي ترويج النجاح (إنتاج تغيير سلوكي إيجابي يسهل تقليده)، وتعديل السلوك الاجتماعي السائد، إلى آخر إيجابي، وصياغة حكايات مشتركة، تتضمن قيماً حياتية ذات معانٍ عاطفية.

صحيح أننا لا يمكن أن نجبر الآخرين على رؤية العالم كما نراه تماماً، فنحن نرى العالم كما نحن عليه، لا كما العالم عليه؛ لكن يمكن أن نزرع بذور الحقائق الإيجابية في عقولهم. لنقل العبقرية الإيجابية للآخرين فائدة مزدوجة: فمن ناحية؛ ستجني ثمار وجود أشخاص إيجابيين في بيئة عملك، وبين أفراد عائلتك؛ بينما أنت تبني وتحافظ على واقعك الإيجابي، مؤسساً على ما حقّقت من نجاح، حينما تساعد الآخرين على رفع مستوى عبقريتهم الإيجابية، من ناحية أخرى. فنقل العبقرية الإيجابية للآخرين يتضمن ثلاث استراتيجيات رئيسة:

لا يكفي إقناع الناس بأهمية العبقورية الإيجابية من خلال الحجج العقلية وحدها، بل بالحوافز العاطفة أيضاً. فمن أفضل الطرق لفرض واقع إيجابي، هو أن تُوَلَّف قصصاً وحكايات تدور حول خبرة شعورية مشتركة، سواء كانت نجاحاً سابقاً، أو أزمة أدتها بنجاح في الماضي.

إذا نجحت في تشكيل واقع إيجابي، من دون أن تنجح مع آخرين، فإن هذا الواقع سيبقى محدود النطاق، ويظل تأثيره قصير المدى. في المقابل، إذا نقلت مشاعر العبقورية الإيجابية للآخرين، فسوف توفّر مصدراً متجدداً للطاقة الإيجابية؛ لك ولن حولك.

من التبرير.. إلى التغيير!

لتحقيق تغيير حقيقي وإيجابي وطويل المدى، نحتاج إلى تغيير واقعنا بصورة جذرية؛ بأن نضع العدسات اللامعة التي نرى العالم من خلالها. عندما نختر أن نؤمن بأننا نعيش في عالم يمكننا تجاوز تحدياته وعقباته، وبأن سلوكنا سيصنعُ فرقاً، وبأن التغيير ممكن – عندئذٍ فقط – سنتمكن من استحضار طاقاتنا الذهنية، ومواردنا الفكرية والعاطفية، لجعل هذا التغيير واقعاً مشرقاً.



المؤلف:

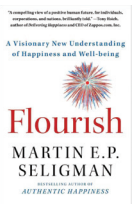
شون أيكز: فاز بعدة جوائز بعد تفوقه كمحاضر في "علم النفس الإيجابي" بجامعة هارفارد. هو من أبرز من رسموا خرائط علمية وتطبيقية للروابط القائمة بين السعادة والنجاح. قائلاً: "السعادة تسبق النجاح وليس العكس".



كتب مشابهة:

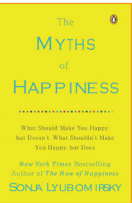
1. Flourish

A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.
By Martin E. P. Seligman. 2012.



2. The Myths of Happiness

What Should Make You Happy, but Doesn't, What Shouldn't Make You Happy, but Does.
By Sonja Lyubomirsky. 2013.



3. Raising Happiness

10 Simple Steps for More Joyful Kids and Happier Parents.
By Christine Carter. 2010.



”لا يوجد إنسان ذكي مالم
يَسْتَثِير ذكاءه . فالهوظف الذكي
وغير المحفَّز، والطالب الذكي وغير
المجتهد، والمدير الذكي وغير
الإيجابي ؛ لن يَسْتَثيروا ذكاءهم،
لأنهم لم يَسْتَنْفِرُوا طاقاتهم.“

شون أيكِر



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

يَعْتَمِدُ نَجَاحُ مِنتَقِنِنَا عَلَى بِنَاءِ بَيْتِنَا مَعْرِفَتِنَا،

صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم

ص.ب: 214444
دبي، الإمارات العربية المتحدة
هاتف 044233444
نستقبل آراءكم على pr@mbrf.ae
www.mbrf.ae

للتواصل الاجتماعي وفق التالي:

 mbrf_news

 mbrf_news

 mbrf.ae

© جميع الحقوق محفوظة