

مخطط الانضباط الذاتي

دليل مبسط
للتغلب على التسويف وتحقيق أهدافك
والحصول على الحياة التي تريدها

«هذا كتاب رائع يُوضِّح لك كيف تُسيطر على
حياتك بشكلٍ كاملٍ»
براين ترايسي- مؤلف كتاب «كُن فَطِنًا»

مخطط الانضباط الذاتي

دليل مبسَّط
للتغلب على التسويف وتحقيق أهدافك
والحصول على الحياة التي تريدها

باتريك إدبلاد
ترجمة: منار نبيل أبو العيون

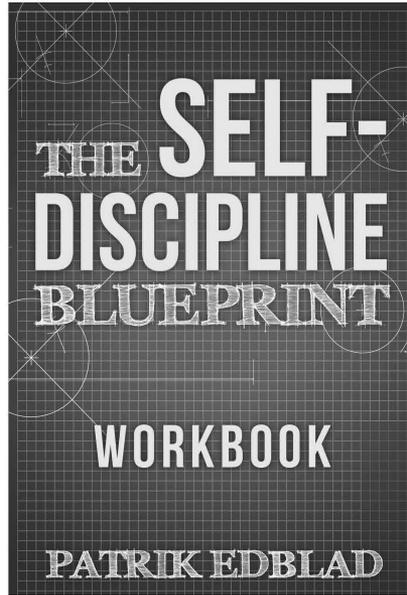
هديتك المجانية

للتعبير عن شكري لقيامك بشراء الكتاب، أود أن أقدم لك هديتين مجانيّتين:

1. الدليل العملي لمُخطَّط الانضباط الذاتي: يتضمن هذا الكتاب العديد من الاستراتيجيات الفعّالة، ولتسهيل تطبيق هذه الاستراتيجيات في حياتك، وضعت لك قائمة مرجعية وشرحها خطوة بخطوة، لتتمكن من تطبيق جميع هذه الاستراتيجيات بأعلى كفاءة ممكنة.

ادخل على هذا الرابط لتحصل على الدليل العملي لمُخطَّط الانضباط الذاتي

www.selfication.com/the-self-discipline-blueprint-book-bonuses



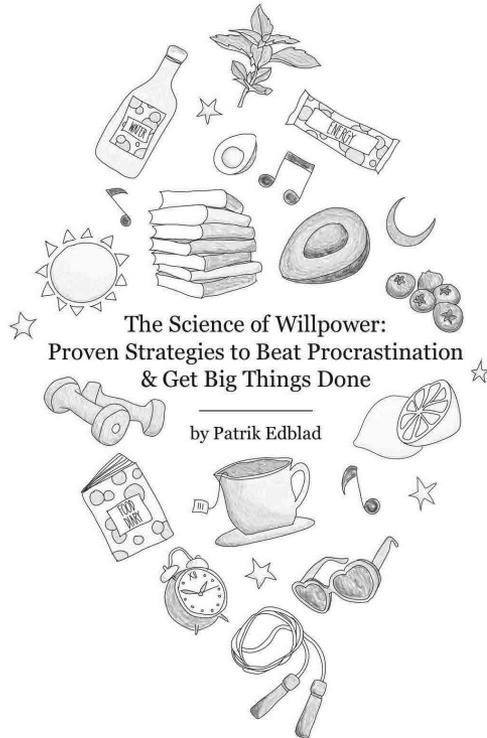
2. علم قوة الإرادة: استراتيجيات مجربة للتغلب على التسويف وتحقيق الأهداف المهمة، يبين لك هذا الكتاب ما يلي:

- لماذا يعد ضبط النفس أمراً مهماً.

- كيف تعمل قوة الإرادة كالعضلة.
- لماذا يتوجب عليك إدارة طاقتك، بدلاً من وقتك.
- فيسيولوجيا ضبط النفس.
- خمسة أركان أساسية لقوة الإرادة.
- خمس خطط تكتيكية فعالة لزيادة قوة الإرادة.
- والمزيد.

ادخل على هذا الرابط لتحميل كتاب علم قوة الإرادة: استراتيجيات مجربة للتغلب على التسويف وتحقيق الأهداف الهامة

www.selfication.com/the-self-discipline-blueprint-book-bonuses



The Self-Discipline Blueprint

A Simple Guide To Beat Procrastination. Achieve Your Goals. and Realize Your Potential

Patrik Edblad

مخطط الانضباط الذاتي

دليل مبسط للتغلب على التسويف وتحقيق أهدافك والحصول على الحياة التي تريدها

تأليف: باتريك إدبلاد

ترجمة: منار نبيل أبو العيون

© 2020 Qindeel printing, publishing & distrubtion

لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب، أو نقله على أي نحو، وبأي طريقة، سواء أكانت إلكترونية أم ميكانيكية أم بالتصوير أم بالتسجيل أم خلا ف ذلك، إلا بموافقة الناشر على ذلك كتابة مقدماً.

الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر

موافقة « المجلس الوطني للإعلام » في دولة الإمارات العربية المتحدة
رقم: MC-10-01-7757354 تاريخ 2020/2/13

ISBN: 978 - 9948 - 35 - 799 - 5

Copyright © 2018 by Patrik Edblad

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



قنديل | Qindeel

للطباعة والنشر والتوزيع
Printing, publishing & Distribution

ص.ب: 47417 شارع الشيخ زايد

دبي - دولة الإمارات العربية المتحدة

البريد الإلكتروني: info@qindeel.ae

الموقع الإلكتروني: www.qindeel.ae

© جميع الحقوق محفوظة للناشر 2020

الطبعة الأولى: آب / أغسطس 2020 م - 1442 هـ

المحتويات

15	على درب المعرفة
17	تصدير
19	الجزء الأول: مقدمة
21	قوة الانضباط الذاتي
29	كيف تستخدم هذا الكتاب
31	الجزء الثاني: عادات الانضباط الذاتي
33	أتقن الأساسيات
37	العادة الأولى: النوم
45	العادة الثانية: التغذية
51	العادة الثالثة: الحركة
59	العادة الرابعة: اليقظة الذهنية
67	الجزء الثالث: استراتيجيات الانضباط الذاتي
69	هلمّ وابدأ العمل
73	الاستراتيجية الأولى: طور عقلية النمو
79	الاستراتيجية الثانية: حدّد مهمّتك
85	الاستراتيجية الثالثة: اعرف غايتك
91	الاستراتيجية الرابعة: حدّد دائرة كفاءتك

95	الاستراتيجية الخامسة: قس مقدار تقدمك
101	الاستراتيجية السادسة: اصنع تأثير الفائز
105	الاستراتيجية السابعة: كافئ نفسك
109	الاستراتيجية الثامنة: استخدم أدوات الالتزام
115	الاستراتيجية التاسعة: حقق مكاسب هامشية
121	الاستراتيجية العاشرة: قم بإدارة طاقتك
127	الاستراتيجية الحادية عشرة: حافظ على وقتك
131	الاستراتيجية الثانية عشرة: شكّل بيئتك
137	الاستراتيجية الثالثة عشرة: أخط نفسك بالأشخاص المناسبين
141	الاستراتيجية الرابعة عشرة: أجد اللب السئ
145	الاستراتيجية الخامسة عشرة: كن رقيقاً بذاتك
151	أفكار ختامية لتطوير الانضباط الذاتي

أُنجزت ترجمة هذا الكتاب بإشراف
الأستاذ كامل يوسف حسين
في إطار برنامج دبي الدولي للكتابة

« هذا كتاب رائع يُوضِّح لك كيف
تُسيطر على حياتك بشكل كامل »
برايين ترايسي- مؤلف كتاب «كُن فَطِنًا»

على درب المعرفة

استمرراً على نهجها الذي خطته لنفسها، يسر مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة أن تخرج لعشاق الكتاب والمعرفة حصيلتها الجديدة من ثمار برنامج دبي الدولي للكتابة، بفئتي الترجمة والقصة القصيرة، التي خرّجت أقلاماً نفخر بأنهم نهلوا من الخبرات التي أهلتهم ليأخذوا مكانهم ومكانتهم في قائمة الكتّاب، ويثروا المكتبة العربية بنتائجهم الأدبية، حيث أضحت هذه الدورات مفتاحهم لولوج عالم الكتابة الإبداعية.

لم تكن بداية برنامج دبي الدولي للكتابة إلا خطوة أولى عازمت المؤسسة من خلالها على الوصول إلى الهدف المنشود، وهي تتطلع بكل ثقة إلى أنها ستنتج أفضل الثمار، وها هم منتسبو البرنامج يفخرون بخلاصة معارفهم وهي تلبّي شغف القراء، وتشق طريقهم الإبداعي لصقل أقلامهم، لتكون هذه الإصدارات أول قطرات الغيث التي ستحمل، بلا ريب، وابتلاءً من الإصدارات اللاحقة، أسوة بمن سبقهم من خريجي دورات البرنامج، الذين أضحي عدد منهم خبراء ومستشارين، وحصدت مؤلفاتهم جوائز مرموقة.

لقد خضنا التحدي بكل اقتدار، وحققنا جزءاً من أهدافنا محلياً وإقليمياً؛ ونحن نتطلع من خلال الدعم اللامحدود الذي يوليه لمبادراتنا سمو الشيخ أحمد بن محمد بن راشد آل مكتوم، رئيس المؤسسة، أن نخدم المعرفة وطلابها، ومبتغانا في ذلك أن نحقق تطلعات قيادتنا الرشيدة التي تجاوزت الحدود لتحمل همّ الأمة العربية والإسلامية من خلال سعيها الدؤوب لاستثمار عقول شبابها ومواردها البشرية ليحققوا النهضة لأوطانهم ويكونوا يد بناء وارتقاء ونماء.

لا يسعنا، ونحن نخرج ما في جعبتنا من جديد البرنامج، إلا أن نتوجه بأعمق الشكر والتقدير لكل من أسهم في نجاح المبادرة بمخرجاتها وفتاتها؛ إذ لا يمكن لمشروع بحجم برنامج دبي الدولي للكتابة أن يبلغ ما بلغه إلا بالتكاتف والتعاون المشترك، ونخص بالذكر المشرفين والمدربين الذين لم يبخلوا بمعارفهم وتجاربهم وخبراتهم، ليشروا بها معارف المتدربين الذين أثبتوا جدارتهم وأصروا على خوض تجربتهم الإبداعية بكل عزم وإصرار.

جمال بن حويرب

المدير التنفيذي

لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

تصدير

يُحِبُّ مُجْتَمَعُنَا أسطورة «النجاح بين عَشِيَّةٍ وَضُحَاهَا»، وهي عبارة عن تحقيق الشَّخص نجاحاً باهراً بما يبدو أنه أقلَّ مجهود.

تُعَدُّ هذه الأسطورة شائعةً بشكل كبير لأنها تُحيي الأمل؛ الأمل بأن ذلك يُمكن أن يحدث لأيِّ شخص، الأمل بأنك أنت أيضاً قد تُصبح غنياً، والأمل بأنه لا يتعيَّن عليك أن تعمل بجِدِّ لتُحقِّق ما تُريد.

لسوء الحظِّ، فإنَّ الواقع مختلفٌ جداً عن هذه الأسطورة.

النَّجاح ليس سهلاً؛ فهو يتطلب عادةً ساعات طويلة، وعملاً جاداً، والوقوع في الكثير من الأخطاء في أثناء ذلك، إضافة إلى ذلك، إذا أردت تحقيق النجاح في أي مجال، فإنك غالباً ستحتاج إلى الالتزام بالعمل عليه بشكل يومي.

هذا يعني أنه ينبغي عليك بناء عادات محددة تميزك عن غيرك.

ولهذا كنت متحمساً لقراءة كتاب «مُخَطَّط الانضباط الذاتِي» لمؤلفه باتريك إدبلاد.

أُحِبُّ هذا الكتاب لثلاثة أسباب:

السبب الأوَّل: أن باتريك يُركِّز على أهميَّة أن تكون منضبطاً بما يكفي لتشكيل ما يُسمَّى «العادات المحوريَّة». من واقع خبرتي فإنَّ النَّجاح في أيِّ مسعى يتحقَّق عندما تكون مستعداً للقيام بالأمر نفسه كل يوم. قد يكون هذا مملاً، ولكنَّه مُجدِّ دوماً.

كما يقول باتريك في كتابه: «يتطلَّب منك النَّجاح على نحوٍ دائمٍ تقريباً أن تُتركَّ أمراً سهلاً لصالح القيام بأمرٍ صعب».

السبب الثاني: هو أنني أتمنَّى ما قام به باتريك من تبسيطٍ لعمليَّة الانضباط

الذاتي، وذلك بالتوصية بأربع عادات جوهرية فقط، وربما سمعتَ بهذه العادات من قبل، ولكن، هل تُطبّقها فعلاً بشكل يومي؟

كل من هذه العادات الأربع تحوي عدة مهمات صغيرة من السهل للغاية إضافتها لجدولك المزدحم، وهذا يعني أنك لن تشعر بالارتباك بينما تبدأ في أن تُصبح أكثر انضباطاً.

والسبب الثالث والأخير لإعجابي بكتاب «مُخطّط الانضباط الذاتي» هو فكرة باتريك عن «التكرار الدؤوب»، حيث يعتقد أنك يجب أن تتعامل مع كل جهدك المبذول في سبيل إنجاز الهدف وكأنه عمل قيد التنفيذ؛ فبدلاً من إلقاء اللوم على نفسك كلما فشلت، عليك أن تتعامل مع هذه الأخطاء كفرصة للتعلم.

إنّ كتاب «مُخطّط الانضباط الذاتي» من الكتب التي تمنيت لو كنتُ قد قرأتها منذ سنواتٍ مضت، إنّه مُكتظّ بالنصائح العملية التي تستطيع تطبيقها اليوم، وأنا واثق من أنك ستكتشف في الصفحات التالية كنزاً دفيناً من العادات التي ستساعدك في تحقيق النجاح بالنسبة لأيّ هدف.

◆ ستيف سكوت، الكاتب الأكثر مبيعاً في صحيفة «وول ستريت جورنال» ومؤلف كتاب «مُراكمّة العادات: 127 تغييراً بسيطاً لتحسين صحتك وثروتك وسعادتك»

Habit Stacking: 127 Small Changes to Improve Your Health, Wealth, and Happiness

الجزء الأول

مقدمة

قُوَّة الانضباط الذاتي

في عام 1940، ألقى ألبرت غراي Albert Gray، الذي يعمل مسؤولاً تنفيذياً في قطاع التأمين، خطاباً نال رواجاً كبيراً منذ ذلك الحين.

أوضح غراي في خطابه أنه أراد أن يكتشف ما الذي يجعل الأشخاص الناجحين ناجحين، وأنه كان يتوق لهذه المعرفة بحيث إنه شرع في رحلة بحثٍ استغرقت عقداً من الزمن لمعرفة الإجابة.

بدأ بمراجعة الأبحاث حول موضوعات مثل: التحفيز، والسلوك، والأداء، والرضا الوظيفي.

وبعد ذلك، قرأ ألوف الكتب، والمجلات، والسير.

وأخيراً، أمضى أكثر من عشرين عاماً في إجراء أبحاث تجريبية عن هذا الموضوع.

في نهاية المطاف، كان استنتاجه بسيطاً وعميقاً في آن: «إن العامل المشترك للنجاح - سرّ نجاح كلِّ مَنْ كان ناجحاً دوماً - يكمن في حقيقة أنهم بنوا عادة القيام بالأمور التي لا يُحبُّ الفاشلون القيام بها».

اختبار حلوى الخَطْمِيَّة

بعد عقدين من الزمن، في أواخر الستينيات وبداية السبعينيات، أجرى عالم النفس والتر ميشيل Walter Mischel سلسلة من التجارب.

درس مع فريقه البحثي السيطرة على النفس عند الأطفال من خلال اختبار بسيط يتمثل بتقديم طبق من الحلوى، مثل حلوى الخطمية المعروفة باسم المارشملو، لكل طفل في مرحلة ما دون سن المدرسة.

وقد أخبروا كل طفل بأن الباحث سيغادر الغرفة لدقائق قليلة، وقبل أن يغادر يقوم بتخيير الطفل بين أمرين: «إذا انتظرت حتى أرجع، فستحصل على قطعتين من حلوى الخطمية، وإذا لم تستطع الانتظار، فبإمكانك أن تفرغ الجرس، وسأعود حالاً، ولكنك لن تحصل إلا على قطعة حلوى الخطمية الموجودة أمامك».

وبالطبع، فقد تباينت استجابة الأطفال لهذه التعليمات، فبعضهم نهض، وتناول قطعة الحلوى بمجرد أن أغلق الباحث الباب.

بينما بذل البعض الآخر ما في وسعهم لمقاومة الحلوى، فقاموا بالهزهزة، والقفز، والانزلاق عن كراسيهم، ولكنهم استسلموا أخيراً للإغراء.

وفي النهاية، تمكن القليل من الأطفال فقط من الانتظار حتى عودة الباحثين بقطعة حلوى الخطمية الثانية.

ماذا يمكن أن يُعلّمنا طبق الحلوى عن النجاح

لم يكن الهدف من التجربة دراسة استراتيجيات الأطفال لمقاومة حلوى الخطمية (على الرغم من أنها كانت حتماً مصدر تسلية رائعاً).

لم يحصل ميشيل على نتائجه، إلا بعد مرور عدّة سنوات، عندما زار الأطفال المشاركين مرّة أخرى، فتوصّل إلى اكتشاف غير مسبوق.

اكتشف ميشيل وفريقه عند لقاء المشاركين، الذين وصلوا سن المراهقة في ذلك الوقت، أن الأطفال الذين انتظروا فترة أطول خلال اختبار حلوى الخطمية، زاد احتمال حصولهم على علامات أعلى في المدرسة.

كما قيّمهم أهلهم على أنهم أفضل في التخطيط، والتغلب على الإجهاد، وضبط النفس خلال المواقف المثيرة للإحباط، والتركيز دون تشتت.

لقد اتضح أن بإمكان اختبار حلوى الخطمية البسيط، الذي أجراه ميشيل، أن يتنبأ، بطرق عديدة، بمدى نجاح الأطفال لاحقاً في الحياة.

الأمر الوحيد الذي يقوم به الناجحون بشكل مختلف

وفقاً لآلبرت غراي، فإن ما يميّز الأشخاص الناجحين هو قدرتهم على القيام بالأمر الذي لا يحبّ الآخرون القيام بها.

وذلك بالضبط ما يميّز بين المشاركين في تجربة والتر ميشيل.

فالأطفال الذين تمكّنوا من مقاومة رغبتهم الملحة بتناول حلوى الخطميّة (فعلوا ما لم يُرِد الأطفال الآخرون فعله) انتهى بهم المطاف إلى أن يكونوا أكثر نجاحاً.

ذلك هو الأمر الوحيد الذي يقوم به الناجحون بشكل مختلف: يقومون بما يتعيّن عليهم فعله للحصول على النتائج التي يُريدونها؛ سواء رغبوا بفعل ذلك أم لا، ولأنّهم يفعلون دوماً ما لا يفعله غيرهم، فإنهم يحصلون على نتائج لا يحصل عليها غيرهم.

يَتطلَّبُ النَّجَاحُ انضباطاً ذاتياً

أياً كان ما تودُّ إنجازَه، فإنّه يقتضي أن تكون لديك القدرة على الانضباط والمبادرة بالعمل بدلاً من التّشكُّت والقيام بما هو سهل، يتطلب منك النّجاح على نحوٍ دائمٍ تقريباً أن تترك أمراً سهلاً لصالح القيام بأمرٍ صعب، والبشرى السارة هي أنّه إذا لم تشعر بأنك تُجيد القيام بذلك حالياً، فبإمكانك تدريب نفسك لتُصبح أفضل.

سوف أستعرض في هذا الكتاب كيف يُمكن أن تُصبح أكثر انضباطاً، كما سأضع كل العادات والاستراتيجيات الأساسية التي تحتاجها لتطوير انضباط ذاتي قويّ.

ما ستكتشفه هو البرامج والخطط ذاتها التي أستخدمها يومياً، وأستخدمتها لأساعد المئات من زبائن التّدريب والألوف من القراء لتأسيس الانضباط الذاتي الذي يحتاجون إليه لتحقيق أهدافهم.

سأخذ بيدك، وأرشدك لكل ذلك خطوة بخطوة، كل ما عليك القيام به هو المتابعة وتطبيق خطوات العمل المذكورة في نهاية كل فصل.

الحياة الطيبة هي حياة منضبطة

الآن، وبصرف النظر عن كل هذا الحديث عن النجاح حتى هذه اللحظة، فإن هذا الكتاب يدور حول أمرٍ أعمق.

تخيّل للحظة أنك ذلك الشخص الذي يستطيع القيام بما يتعيّن عليك فعله، في الوقت الذي يتعيّن عليك فعله، سواء رغبت بذلك أم لا، ماذا سيكون شعورك عندما:

- تستيقظ في الصباح دون غفوة إضافية..
- تتبع دوماً البرنامج الصباحي الذي لطالما أردته..
- تصل دوماً في الوقت المحدد..
- تبدأ كل يوم عمل بإنهاء المهمة الأكثر صعوبة على الفور..
- تتناول طعاماً صحياً خلال اليوم..
- تذهب للنادي الرياضي كما هو مخطط له..
- تفي دوماً بوعدك لنفسك وللمقربين منك؟

سيكون هذا شعوراً رائعاً، أليس كذلك؟ هذا لأنك أنت، وكل إنسان آخر، لديكم الحاجة إلى تحقيق الذات؛ للتعبير عن القدرات الكامنة وبلوغ أقصى ما يمكن تحقيقه من إمكانات، ولهذا يعد الانضباط الذاتي مهماً جداً؛ لا لأنه يؤدي إلى النجاح (مع كون ذلك منفعة إضافية رائعة)، ولكن لأنه يُعدُّ مُتطلباً أساسياً لحياة سعيدة ومُرضية.

هذه هي الفائدة الحقيقية التي ستحصل عليها من هذا الكتاب.

ما يقوله الآخرون عن كتاب «مُخَطَّط الانضباط الذَّاتيّ»

«لم أقابل قطّ شخصاً، خلال مسيرة حياتي، أكثر اتساقاً مع التفاصيل التي يتطلبها النجاح. يحوي كتاب (مُخَطَّط الانضباط الذَّاتيّ) لباتريك كل خطوة لازمة للنجاح، تم اختبارها على المئات من الأشخاص، ثم تنسيقها على شكل مسار سهل لتمكّن من اتباعه وتحقيق أيّ هدف، الانضباط هو سرُّ النّجاح، وباتريك يُعلّم ذلك أفضل من أي شخصٍ أعرّفه».

- توني ستابلباين Tony Stubblebine، مؤسس coach.me

«هذا كتابٌ موجز، وسلس الصّيغة، ومُنظّم جيداً، لا يستعرض فيه باتريك إدبلاد عوامل متنوّعة ومهمّة تُشكّل الانضباط الذَّاتيّ فحسب، بل يُقدّم لك أيضاً إرشادات عن كيفة تطويرها، ونصائحه عمليّة للغاية وقابلة للتطبيق مع خطوات العمل، أتفق معه في قوله: يتطلّب النّجاح انضباطاً ذاتياً، وسيساعدك هذا الكتاب على تطويره».

- جوانا جاست Joanna Jast، مؤلّفة كتاب: **Not Another Motivation Book: A Pragmatist's Guide to Nailing Your Motivation Keeping It and Effortlessly Achieving Your Goals**

«ليس كتاب تحفيزٍ آخر: دليلٌ برجماتيٌّ للوصول إلى تحفيزك والحفاظ عليه وتحقيق أهدافك بلا عناء»

«يُقدّم كتاب (مُخَطَّط الانضباط الذَّاتيّ) نصائح صادقة وغير سطحية، فيما يخص الانضباط الذَّاتيّ، من السهل تطبيقها والالتزام بها، حيث يتمكّن باتريك إدبلاد من الاستفاضة في الحديث عن المبادئ الأساسيّة للانضباط الذَّاتيّ (النوم والتغذية والحركة واليقظة الذهنيّة) وإدراجها بشكل طبيعيّ في برنامج اليوميّ، كما يُشيرُ بشكلٍ صحيحٍ إلى أنّ التحفيز أكثر تَقَلُّباً من أن يُعتمد عليه؛ فإذا عملت عندما تجتاحك رغبةٌ مُلِحّةٌ في ذلك فقط، فلن تستطيع المضيّ قدماً،

كما يُقدّم أهمّ الخطوات لاكتساب الانضباط الذاتيّ في خمس عشرة قاعدة بأسلوب تقليديّ خالٍ من الحشو، تمّ تجميع خطوات العمل الرئيسة الخاصّة بكلّ فصل في النهاية لتسهيل مراجعة وترسيخ القواعد المذكورة، حيث يتطرق إلى كلّ شيء بدءاً من عقليّة النُّمو، وإدارة الطّاقة، إلى مكافأة النفس والمزيد مع تمرينات تمّ تصميمها لتساعدك على فهم المادة بسهولة».

- زوي ماكي Zoe McKey، مؤلفة كتاب **Rewire Your Habits: Establish Goals, Evolve Your Habits, And Improve Your Relationships, Health, Finances, And Free Time** «نشط عاداتك، حدّد أهدافك وطوّر عاداتك وحسّن علاقاتك وصحتك وأوضاعك الماليّة»

«الانضباط الذاتيّ: هو ذلك الشيء الذي تتمنى لو كنت تملك المزيد منه، ولكن لا يبدو أنّك تستطيع استدعاءه عندما تحتاجه، أنت محظوظ لأن باتريك إدبلاد موجود ليبيّن لك كيف تجد الانضباط الخاصّ بك، ستتعلم تماماً كيف تُقبل وتبدأ بإنجاز العمل، بدءاً من الأساسيات (نعم، عليك فعلاً الحصول على كفايتك من النوم)، إلى مفاهيم أكثر تقدماً (دائرة الكفاءة هي صديقك المقرب الجديد)، وعلاوةً ذلك، ستطّلع على التعليمات التفصيليّة لتهيئة بيئة يكون من الصّعب عدم إنجاز العمل فيها، يعد «مُخطّط الانضباط الذاتيّ» خياراً جيداً للقراءة قبل النوم، بل وخياراً أفضل للقراءة خلال النهار، حيث يزخر بالحكايات المثيرة للاهتمام والأبحاث المشوّقة، فاحصل على نسختك الآن».

- سارة بيث مور Sarah Beth Moore، مؤلفة كتاب **Get the Hell Over It: How to Let Go of Fear and Realize Your Creative Dream (Weenie-Proofing the Artistic Brain)** «تغلّب على الأمر: كيف تُودّع الخوف وتُحقّق حلمك الإبداعيّ (وبني ببرهن على العقليّة الفنيّة)».

«يتطلّب النّجاح انضباطاً ذاتياً؛ فالحيّة الطيّبة هي حياة منضبطة، لقد أحببت للغاية فكرة تناول الأساسيات أولاً، اهتم بالأساسيات؛ وعندها فقط ستمكّن

من الرُّقيِّ بأدائك، فإذا كانت لديك مصاعب مع الانضباط الذاتي، فإنَّ عليك إذن أن تولي أقصى اهتمامك لهذا الجزء من الكتاب، فلا مغزى من تطبيق تقنيات متقدمة، إذا أهملت الأساسيات، كتاب (مُخَطَّط الانضباط الذاتي) مُنظَّم جيداً، حيث يحتوي على خمس عشرة استراتيجية لتعظيم انضباطك الذاتي، مع وجود مُلخَّص وخطة عمل في نهاية كل استراتيجية بحيث لن تشعر بالارتباك، استخدم هذا الكتاب كمقرر دراسي، اقرأه مرة واحدة، ثم اقرأه مرة أخرى، اختر استراتيجية واحدة، ثم الأخرى، ثم ابدأ بتطبيقها، وسوف تصبح أكثر انضباطاً.

- ميهال ستافيسكي Michal Stawicki، مؤلف كتاب **The Art of Persistence: Stop Quitting Ignore Shiny Objects and Climb Your Way to Success** « فنّ المثابرة: تَوَقَّف عن الاستسلام، وتجاهل المشتتات، وارتق سُلَّم النجاح».

«بهذا الكتاب المفعم بالطاقة، يُقدِّم باتريك إدبلاد برنامجاً متكاملًا لإدارة النفس والنجاح في مجالات حياتك كافة، لا تُعدُّ ممارسة الانضباط الذاتي أمراً جذاباً، ولكن باتريك قام بتقسيمها بطريقة تثير حماسك إزاء المشروعات والعادات التي تتجنبها أو تقوم بتأجيلها، سيشعل هذا الكتاب جذوة الحماس لديك بوضوحه وإيجازه وغناه بخطوات العمل، لتصبح منضبطاً انضباطاً ذاتياً».

- باري دافنبورت Barrie Davenport، مؤلف كتاب **Sticky Habits: How to Achieve Your Goals without Quitting and Create Unbreakable Habits Starting with Five Minutes a Day** «عادات ثابتة: كيف تُحقِّق أهدافك دون استسلام وتوجد عادات متواصلة تبدأ بخمس دقائق يومياً»

هَيَّا لِنَبْدَأْ!

إذا قرأت وطبقت ما تتعلَّمه في هذا الكتاب، فأعدك بأنك سوف تُطوِّر انضباطاً ذاتياً قوياً.

ستجد نفسك تقوم بالعمل عندما يتعيَّن عليك ذلك، سواء رغبت بذلك أم

لا، ستقوم بالأمر التي لا يحبُّ الآخرون القيام بها، وتحصل على نتائج لا يحصل عليها غالبية الناس، والأهم من ذلك، ستذوق طعم الرضا والسعادة النابغين من إظهار كامل إمكاناتك.

قال عالم النفس الأسطوري أبراهام ماسلو Abraham Maslow يوماً: «إذا خَطَّطتَ عن قصد لتكون أقل مما يُمكنُ لك تحقيقه، فهذا أنا أُحذِّرك من أنك ستكون تعيشاً لبقية حياتك».

لذا، كُفَّ عن الانتظار، فأنت تدين لنفسك بأن تبدأ بتطوير انضباطك الذاتي حالياً.

في القسم التالي، سنلقي نظرة سريعة على الطريقة الأفضل لاستخدام هذا الكتاب، ثم سنخوض في التفاصيل، بينما أَسْتعرضُ مُخطَّط الانضباط الذاتي.

هل أنت مُستعدٌّ؟ هيّا بنا!

كَيْفَ تَسْتَعْمِدُ هَذَا الْكُتَابَ

يُنْقَسِمُ كِتَابُ «مُخَطَّطِ الْإِنْضِبَاطِ الذَّاتِيِّ» إِلَى ثَلَاثَةِ أَجْزَاءٍ:

- الْجِزْءُ الْأَوَّلُ هُوَ الْمَقْدَمَةُ، وَهُوَ الْقِسْمُ الَّذِي تَقْرَأُ فِيهِ حَالِيًّا.
- وَالْجِزْءُ الثَّانِي سَتَتَنَاوَلُ فِيهِ الْعَادَاتِ الْأَسَاسِيَّةَ لِلإِنْضِبَاطِ الذَّاتِيِّ.
- وَأَخِيرًا، فِي الْجِزْءِ الثَّلَاثِ، سَنَسْتَكْشِفُ الْإِسْتِرَاتِيجِيَّاتِ الْأَكْثَرِ فَاعِلِيَّةً، الَّتِي تَسْتَطِيعُ اسْتِعْمَالَهَا لِتُقْبَلَ، وَتَقُومُ بِمَا يَتَوَجَّبُ عَلَيْكَ الْقِيَامُ بِهِ كُلَّ يَوْمٍ.

وَعِنْدَمَا نَنْتَقِلُ لِلْفُصُولِ الْمُقْبِلَةِ، فَأَنَا أَحْثُكَ عَلَى الْإِنْخِرَاطِ فِي هَذِهِ الْمَادَّةِ بِشَكْلِ فَعَّالٍ، فَكَّرْ بِعِلَاقَتِكَ بِهَذِهِ الْعَادَاتِ وَالْإِسْتِرَاتِيجِيَّاتِ، وَالْأَهَمُّ مِنْ ذَلِكَ، طَبَّقْ مَا تَتَعَلَّمُهُ، يَحْوِي هَذَا الْكُتَابُ كُلَّ مَا تَحْتَاجُ إِلَيْهِ لِتُطَوِّرَ إِنْضِبَاطًا ذَاتِيًّا قَوِيًّا، وَلَكِنْ هَذَا لَنْ يَحْدُثَ إِلَّا إِذَا اسْتَعْمَدْتَ هَذِهِ الْبَرَامِجَ وَالْخَطَطَ.

لِذَا التَّزَمْ فَوْرًا بِالْبَدءِ بِتَجْرِبَةِ مَا تَتَعَلَّمُهُ، فَعَلْ ذَلِكَ لَنْ يَكُونَ يَسِيرًا مِثْلَ قِرَاءَتِهِ، وَلَكِنَّهُ سَيُحْدِثُ فَرْقًا كَبِيرًا فِي مَقْدَارِ الْفَائِدَةِ الَّذِي سَتَحْصِلُ عَلَيْهِ مِنْ هَذَا الْكُتَابِ.

مِنْ الْآنَ فَصَاعِدًا، ضَعْ بَعَيْنَ الْإِعْتِبَارِ أَنَّ الْمَصَاعِبَ الَّتِي تُوَاجِهُهَا تُعَدُّ فُرْصَةً لِلنَّمُو، لَا عَقْبَةً فِي الطَّرِيقِ، تَخَيَّلْ أَنَّ الْمَقَاوِمَةَ الَّتِي تُوَاجِهُهَا عِبَارَةٌ عَنِ حَدِيدَةٍ رَفَعَ أَثْقَالَ فِي صَالَةِ عَقْلِكَ الرِّيَاضِيَّةِ، فِي كُلِّ مَرَّةٍ تَظْهَرُ لَكَ فِيهَا؛ إِمَّا أَنْ تَمْضِي مُبْتَعِدًا وَتَزْدَادُ ضَعْفًا، أَوْ أَنْ تَلْتَقِطَهَا وَتَزْدَادُ قُوَّةً.

دَعِ الْمَصَاعِبَ تُصْبِحْ حَافِزًا لِلْمُبَادَرَةِ بِالْعَمَلِ، وَاجِهِ الْمَقَاوِمَةَ بِشَكْلِ مُبَاشِرٍ، مَرَارًا وَتَكَرَّرًا، إِذَا قَمْتَ بِذَلِكَ، فَسَتَجِدُ أَنَّ الْأَمْرَ يُصْبِحُ أَسْهَلَ قَلِيلًا فِي كُلِّ مَرَّةٍ،

سُتَبِّتَ لِنَفْسِكَ أَنَّكَ مَسْؤُولٌ عَنْ حَالَتِكَ النَّفْسِيَّةِ، وَسَوْفَ تَتَأَقْلَمُ مَعَ الْمَصَاعِبِ، وَتَكُونُ مَرْتاحاً لَشُعُورِكَ بِعَدَمِ الْارْتِياحِ؛ بِاخْتِصَارٍ، سَوْفَ تُطَوِّرُ انضِبَاطاً ذَاتِيّاً قَوِيّاً.

أَقْتَرِحُ أَنْ تَبْدَأَ أَوَّلًا بِقِرَاءَةِ الْكِتَابِ كَامِلاً، سَيَمْنَحُكَ هَذَا فِكْرَةً جَيِّدَةً عَنِ الْعَادَاتِ وَالْإِسْتِرَاطِيَّاتِ، وَيَتِيحُ لِعَقْلِكَ التَّفْكِيرَ فِي كَيْفِيَّةِ اسْتِخْدَامِهَا عَلَى أَفْضَلِ وَجْهِ، ثُمَّ قُمْ بِتَحْمِيلِ «الدَّلِيلِ الْعَمَلِيِّ لِلانضِبَاطِ الذَّاتِيِّ»، وَابْدَأَ بِالْعَمَلِ.

هَيَّا لِنَبْدَأْ!

الجزء الثاني

عادات الانضباط الذاتي

أَتَقِنِ الْأَسَاسِيَّاتِ

يرى الكثيرون أن فينس لومباردي Vince Lombardi هو أحد أفضل وأكثر المدربين نجاحاً في تاريخ كرة القدم الأميركية؛ ففي الستينيات من القرن العشرين، قاد فريقه غرين باي باكرز The Green Bay Packers، لثلاث بطولات متتالية من أصل خمس بطولات في الدوري الوطني الأميركي لكرة القدم خلال سبع سنوات، في أثناء ذلك، فاز فريقه أيضاً بالمبارتين النهائيتين للدوري الوطني الأميركي لكرة القدم عامي 1966 و1967، وفي الوقت الراهن، يشغل لومباردي جزءاً من قاعة مشاهير كرة القدم المحترفين، كما تمت تسمية كأس المباراة النهائية باسمه تكريماً له.

هذه إنجازات بارزة حتماً؛ إذن، ما الذي جعل هذا المدرب أحد أعظم المدربين على الإطلاق؟

«هذه كرة قدم»

يصف المؤلف ديفيد مارانيس David Maraniss في كتابه **When Pride Still Mattered : A Life Of Vince Lombardi** «عندما كانت الكبرياء مهمة: حياة فينس لومباردي»، ما حدث عندما دخل لومباردي إلى معسكر التدريب الخاص بفريقه صيف عام 1961:

لم يأخذ شيئاً على أنه من المسلّمات، لقد استحدث عادة البداية من الصفر، مفترضاً أن اللاعبين صفحات بيضاء دون أدنى معرفة من السنة السابقة... لقد بدأ بأبسط جملة على الإطلاق، فقال حاملاً كرة قدم في يده اليمنى: (أيها السادة، هذه كرة قدم)».

«هذه كرة قدم»، تخيل أن تتلقى هذه التعليمات وأنت لاعب كرة قدم محترف، على الأرجح أنك سوف تقول لنفسك: إن هذا المدرب معتوه، ومع ذلك، كان هذا التركيز المنهجي على الأساسيات بداية بزوغ لومباردي كأحد أعظم مُدربي كرة القدم في التاريخ.

لم يكن منفرداً بهذا الأمر، كان التركيز الشديد على الأساسيات سمةً متكررةً بالنسبة للعديد من المدربين الناجحين؛ فعلى سبيل المثال، علم أسطورة كرة السلة جون وودن John Wooden لاعبيه كيف يرتدون جواربهم ويربطون أحذيتهم.

الأساسيات الأربعة للانضباط الذاتي

إذن، ما علاقة الأساسيات بالانضباط الذاتي؟ حسناً، باختصار: كل شيء. هناك أربع عادات أساسية يحتاجها الجميع ليشعروا أنهم بأفضل حال ويقوموا بأفضل أداء:

1. النوم
2. التغذية
3. الحركة
4. اليقظة الذهنية

إذا أردت أن تعيش حياة مفعمة بالصحة والإنتاجية، فعليك إتقان هذه الأساسيات، اهتم بها، وسوف تُمضي كل يوم بهدوء، وتركيز، ونشاط؛ أهملها، وسوف تكون في حالة مستمرة من الإجهاد بدرجات متفاوتة، وتشوش الذهن، والإرهاق.

دَوَامات الصُّعُودِ وَالهُبُوطِ

إنَّ الأمر المدهش بخصوص هذه الأساسيات هو أنَّ بعضها يؤثر دوماً في بعض، فوفقاً لطريقة تعاملك معها ستشكّل إما دَوَامَة صُّعُودٍ أو دَوَامَة هُبُوطٍ.

لِنَقُلْ، على سبيل المثال، إِنَّكَ نِلْتَ كِفَايَتِكَ مِنَ النَّوْمِ، فَإِنْ ذَلِكَ سَيَزِيدُكَ بِطَاقَةٍ كَافِيَةٍ لِلذَّهَابِ لِلصَّلَاةِ الرَّيَاضِيَّةِ، وَبَعْدَ أَنْ تَتَمَرَّنَ، سَتَحْتَاجُ لِتَزْوِيدِ جِسْمِكَ بِطَعَامٍ صَحِيٍّ، وَهَذِهِ الطَّاقَةُ الْإِضَافِيَّةُ سَتُسَاعِدُكَ عَلَى الْإِتِّزَامِ بِمَمَارَسَةِ التَّأْمَلِ، وَهَذَا التَّأْمَلُ بِدَوْرِهِ سَيُعْطِيكَ إِحْسَاسًا بِالسَّكِينَةِ، مِمَّا يُحَسِّنُ مِنْ جُودَةِ نَوْمِكَ بِدَرَجَةِ أَعْلَى فِي اللَّيْلَةِ التَّالِيَةِ.

وَفِي الْمَقَابِلِ، فَإِنْ عَدِمَ نَيْلِكَ كِفَايَتِكَ مِنَ النَّوْمِ قَدْ يَعْنِي أَنَّكَ مَرَهَقٌ جَدًّا، وَلَنْ تَسْتَطِيعَ الذَّهَابَ لِلصَّلَاةِ الرَّيَاضِيَّةِ، وَسَيَبْدَأُ عَقْلُكَ بِاشْتِهَاءِ السُّكَّرِيَّاتِ وَالْمُنْبَهَاتِ لِتُعْوِضَ قِلَّةَ النَّوْمِ وَالرَّيَاضَةِ، فَتُقَرَّرُ أَنْ تَتَنَاوَلَ وَجِبَةً سَرِيعَةً، وَنَتِيجَةً لِذَلِكَ، سَيَرْتَفِعُ مَسْتَوَى السُّكَّرِ فِي دِمَاكِ بِحِدَّةٍ وَيَهْبِطُ، وَلَنْ تَكُونَ لَدَيْكَ الطَّاقَةُ لِلإِتِّزَامِ بِمَمَارَسَةِ التَّأْمَلِ، وَبَعْدَ كُلِّ هَذَا، سَتَحْظِي بِنَوْمٍ أَسْوَأَ فِي اللَّيْلَةِ التَّالِيَةِ.

إِذَا مَا أَرَدْتَ تَطْوِيرَ انضِبَاطِ ذَاتِي قَوِيٍّ، فَإِنَّ إِتْقَانَكَ لِهَذِهِ الْعَادَاتِ أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ، إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ الْفُوزَ فِي بَطُولَاتِ كُرَةِ السَّلَةِ، إِذَا كُنْتَ تَرْتَدِي جَوَارِيكَ وَتَتَعَلَّعَ حِذَاءَكَ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ، كَمَا لَنْ تَسْتَطِيعَ الْفُوزَ بِلُعْبَةِ الْحَيَاةِ، إِذَا لَمْ تَمَارَسْ هَذِهِ الْعَادَاتِ بِشَكْلِ صَحِيحٍ.

حَدِّدْ أَهَمَّ «عَادَةِ مِحْوَرِيَّةٍ» لَدَيْكَ

فِي الْفُصُولِ الْمَقْبَلَةِ، سَتَتَنَاوَلُ كِفَايَةَ ضَبْطِ النَّوْمِ، وَالتَّغْذِيَةِ، وَالْحَرَكَةِ، وَالتَّأْمَلِ، وَأَنَا أَقْتَرِحُ أَنْ تَبْدَأَ بِالْعَمَلِ عَلَى وَاحِدَةٍ مِنْهَا فَقَطْ، أَسْأَلُ نَفْسَكَ: أَيُّ هَذِهِ الْعَادَاتِ هُوَ أَهَمُّ «عَادَاتِكَ الْمِحْوَرِيَّةِ»؟ بِمَعْنَى آخَرَ: أَيُّ مِنْهَا لَدَيْهِ الْقَابِلِيَّةُ «لِيَطْغَى» وَيُحَدِّثُ أَثْرًا إِجْبَابِيًّا مُضَاعَفًا عَلَى حَيَاتِكَ؟

عَادَتِي الْمِحْوَرِيَّةُ الْأَهَمُّ هِيَ النَّوْمُ، فَإِذَا نِلْتُ قِسْطًا كَافِيًا مِنَ النَّوْمِ، يَكُونُ مِنَ السَّهْلِ السَّيْطَرَةَ عَلَى بَاقِي الْأَسَاسِيَّاتِ. وَلَكِنْ إِذَا لَمْ أَحْصَلْ عَلَى قِسْطٍ كَافٍ مِنَ النَّوْمِ، فَإِنَّ انضِبَاطِي الذَّاتِيَّ سَرْعَانَ مَا يَهْبِطُ، وَلَنْ تَكُونَ رَفِيقَتِي مُسَلِّيَةً (لَكَ أَنْ تَسْأَلَ أَصْدِقَائِي عَنْ ذَلِكَ).

ولهذا فإنَّ نيل قسطٍ كافٍ من النوم يُعدُّ أحد أهمِّ أولويّاتي، أما بالنسبة لك، فقد تكون التّغذية الجيّدة، أو ممارسة الرياضة، أو ممارسة اليقظة الذهنيّة الأهم، في هذه الحالة، أقرحُ أن تبدأ من هناك، لأنّه متى تمكّنت من هذه العادة المحوريّة الأهم، فستلاحظ أن كل شيء آخر يصبح أكثر سهولة.

يُمكنك أن تجد جميع العادات وخطوات العمل الموضّحة في هذا الكتاب في «الدليل العمليّ لمخطّط الانضباط الذاتي».

هيا لنبدأ!

العادة الأولى: النوم

يُعدُّ الدكتور جيمس بي ماس Dr. James B. Maas أحد الباحثين والتربويين الرُّوَاد في مجال النَّوم، يشرح في كتابه Power Sleep «النَّوم الفعَّال» أنَّ مُعظم النَّاس على مَرِّ التَّاريخ كانوا ينامون لمدة عشر ساعات كلَّ ليلة، ولكن في عام 1879 اخترع توماس إديسون Thomas Edison المصباح الكهربائي.

وفجأة، لم يُعدَّ النَّشاط مُقتَصِراً على فترة الضُّوء الطَّبيعيِّ خلال النَّهار، فبدأت عادات النَّوم لدينا بالتَّغيُّر، وعلى مدى القرن التالي، قام النَّاس بتقليل وقت نومهم بنسبة 20 بالمئة، إلى ثماني ساعات في اللَّيلة.

لم يتوقَّف الأمر عند ذلك الحدِّ، حيث تُظهِر الأبحاث أنَّ الأميركيين ينامون بمعدل 7 ساعات تقريباً، وأنَّ ثُلث السَّكان ينامون أقلَّ من 6 ساعات يومياً، ونتيجةً لذلك، فإنَّ 50 بالمئة على الأقلَّ من السَّكان البالغين محرومون من النَّوم بشكلٍ مزمنٍ، وأنَّ هذا التَّوجُّه الكارثيُّ يَتَشَرُّ في العالم الصِّناعيِّ.

ووفقاً للدكتور ماس، فإنَّ النَّوم لا يُعدُّ رفاهية، بل ضرورة: «تُظهِر الدِّراسات الحديثة للنَّشاط العَصبيِّ والكيميائيِّ والكهربائيِّ للدِّماغ في حالة النَّوم... أنَّ الحرمان من النَّوم، ولو بقدرٍ ضئيلٍ، قد يكون له تأثيراتٌ ضارةٌ وشديدةٌ على المزاج، والإدراك، والأداء، والإنتاجية، ومهارات التَّواصل، ومعدَّلات الحوادث، والصِّحَّة العامَّة؛ بما فيها الجهاز الهضميِّ، والجهاز القلبيِّ الوعائيِّ، وجهاز المناعة».

إذا أردتَ أن تصحو مفعماً بالنَّشاط، وأن تُؤدِّي مهامك على أكمل وجه، فلا مفرَّ من ذلك؛ عليك أن تنال قسطاً كافياً من النَّوم.

كم تحتاج من النوم؟

للإجابة عن مسألة النوم، سنبداً بإلقاء نظرة على دراسة قام بها باحثون في جامعة ولاية واشنطن وجامعة بنسلفانيا؛ لقد بدؤوا تجربتهم بجمع ثمانية وأربعين شخصاً يحصلون على 7-8 ساعات من النوم كل ليلة، تم تقسيم هؤلاء المشاركين إلى أربع مجموعات:

1. المجموعة الأولى: كان عليها البقاء مستيقظة لمدة ثلاثة أيام متتالية.
2. المجموعة الثانية: حصلت على أربع ساعات من النوم كل ليلة لمدة أسبوعين.
3. المجموعة الثالثة: حصلت على ست ساعات من النوم كل ليلة لمدة أسبوعين.
4. المجموعة الرابعة: حصلت على ثماني ساعات من النوم كل ليلة لمدة أسبوعين.

تم اختبار الأداء العقلي والجسدي لجميع المشاركين خلال التجربة، لم يظهر المشاركون في المجموعة الرابعة، التي حصلت على ثماني ساعات من النوم كل ليلة، أي انخفاض في الإدراك، أو خلل في الانتباه، أو نقص في المهارات الحركية، بينما كان أداء المجموعتين الثانية والثالثة، اللتين حصلتا على أربع وست ساعات من النوم كل ليلة على التوالي، يزداد سوءاً مع مرور كل ليلة، وكان أداء المجموعة الثانية، التي حصلت على أربع ساعات من النوم كل ليلة هو الأسوأ، بينما لم يكن أداء المجموعة الثالثة، ذات الست ساعات في الليلة أفضل، وعندما انتهت الدراسة، تم التوصل إلى نتيجتين بارزتين:

1. دَيْنُ النوم تراكمي: بعد أسبوع واحد، فإن 25 بالمئة من المشاركين في المجموعة الثالثة، التي حصلت على ست ساعات من النوم في الليلة، غلبهم النعاس في أوقات متفرقة خلال اليوم، وبعد أسبوعين، عانوا من انخفاض في مستوى الأداء، كما لو أنهم بقوا مستيقظين لمدة يومين متتاليين، يستحق هذا التكرار، إذا نمت لمدة ست ساعات في الليلة

لمدة أسبوعين، فسيكون أداؤك العقلي والجسدي سيئاً كما لو أنك بقيت مستقيظاً لمدة 48 ساعة متواصلة.

2. انخفاض الأداء غير مُلاحظ: عندما قيّم المشاركون أنفسهم، اعتقدوا أنّ أداءهم قد انخفض لعدة أيام ثم تناقص تدريجياً، لكن في الحقيقة، كان أداؤهم يسوء كل يوم، النقطة المهمّة هنا هي أننا نسيء الحكم على أدائنا، لذا، حتى لو ظننت أنّك تنال قسطاً كافياً من النوم لتؤدي مهامك على أكمل وجه، فعلى الأرجح أنّ ذلك غير صحيح.

هل تنال قسطاً كافياً من النوم؟

وفقاً لجيمس بي ماس، يحتاج البالغون إلى 7.5-9 ساعات من النوم في الليلة، وأنا أتفق معك، إذا كنت تعتقد أن هذا مبالغ فيه، ولكن كوننا نعيش في مجتمع مجنون، وكون معظم الناس لا يحصلون على كفايتهم من الراحة للحفاظ على صحتهم وأدائهم بشكل جيد، فذلك لا يعني أنّ عليك القيام بالمثل، وكما يقول كريشنامورتي Krishnamurti في كتابه Think on These Things «فكر في هذه الأمور»: «لا يُعدُّ كونك مُسجماً بشكل جيد مع مجتمع سقيم مقياساً للصحة».

ولضمان أنّك تنال قسطاً كافياً من النوم، أجب عن الأسئلة التالية:

- ما هو مقدار النوم الذي تحصل عليه كل ليلة خلال الأسبوع؟
- هل تُغطُّ في النوم فور أن تضع رأسك على الوسادة؟
- هل تحتاج لساعة المنبه لتستيقظ؟

إذا كنت تنام أقل من ثماني ساعات في الليلة، وإذا كنت تُغطُّ في نومك على الفور، أو إذا كنت تحتاج إلى ساعة المنبه لتوقظك، فتستطيع أن تعتبر نفسك محروماً من النوم، تتضمن الدلائل الأخرى على الحرمان من النوم المعاناة

للنهوض من الفراش؛ الشعور بالتعب، والانزعاج، والإجهاد خلال الأسبوع؛ وصعوبة التركيز أو التذكر؛ والنوم أثناء مشاهدة التلفاز.

تعلم أنك تنال قسطاً كافياً من النوم عندما تشعر أنك نشيط، ومُتَيِّقٌ، ويَقِظُ طوال اليوم، دون انخفاضٍ ملموسٍ في يقظتك في منتصف النهار.

لنلق نظرةً على كيفية تحقيق ذلك.

1. حَوِّلْ غَرَفَةَ نَوْمِكَ إِلَى مَلَاذٍ لِلنَّوْمِ

تَحَقَّقْ مِنْ كَوْنِ بَيْتِكَ تَدْعِمُ نَوْمَكَ، يُوَصِي الْبَاحِثُونَ فِي مَجَالِ النَّوْمِ بِتَعْدِيلِ غَرَفَةِ النَّوْمِ لِتَكُونَ:

- مُعْتَمَةٌ: يُخْبِرُ الضَّوُّ دِمَاغَكَ، سِوَاءَ كَوْنِ ضَوْءِ الشَّمْسِ أَوْ الْمَصْبَاحِ، بِأَنَّهُ يَجِبُ عَلَيْهِ الْبَقَاءُ مُسْتَيْقِظًا، وَأَنْ يُبْطِئَ إِطْلَاقَ هَرْمُونَاتِ النَّوْمِ، وَلِهَذَا، اجْعَلْ غَرَفَتَكَ مُعْتَمَةً قَدْرَ الْإِمْكَانِ، أَوْ احْصِلْ عَلَى قَنَاعٍ مَرِيحٍ لِلنَّوْمِ.
- بَارِدَةٌ: يَنَامُ مُعْظَمُ الْأَشْخَاصِ بِشَكْلِ أَفْضَلٍ فِي غَرَفَةٍ بَارِدَةٍ، وَيُعَدُّ نِطَاقُ دَرَجَةِ الْحَرَارَةِ التَّمَوِذْجِيِّ بَيْنَ 65-70 فَهْرَنْهَائِي (21-18 دَرَجَةِ مَثْوِيَّةً)، قُمْ بِتَعْدِيلِ حَرَارَةِ الْغَرَفَةِ وَفَقًا لِذَلِكَ، إِنْ أَمَكُنْ.
- هَادِئَةٌ: تُعَدُّ الْبِيئَةُ الصَّامِتَةُ ضَرْوْرِيَّةً لِلْحَصُولِ عَلَى نَوْمٍ جَيِّدٍ، فَإِذَا كَانَ مِنَ الصَّعْبِ تَوْفِيرَ الْهَدْوِ وَالسَّكِينَةِ، فَيُمْكِنُكَ التَّحَكُّمُ بِالأَصْوَاتِ فِي غَرَفَةِ النَّوْمِ بِإِصْدَارِ ضَوْضَاءٍ بِيضَاءٍ بِاسْتِخْدَامِ الْمَرْوَحَةِ، أَوْ يُمْكِنُكَ اسْتِخْدَامَ زَوْجِ جَيْدٍ مِنْ سَدَّادَاتِ الأُذُنِ.

2. عَدِّلْ عَادَاتِكَ الْيَوْمِيَّةَ

فِيمَا يَلِي، لِنَلْقِ نَظْرَةً عَلَى كَيْفِيَّةِ الْحَصُولِ عَلَى نَوْمٍ أَفْضَلٍ بِإِجْرَاءِ تَغْيِيرَاتٍ قَلِيلَةٍ فِي عَادَاتِكَ الْيَوْمِيَّةِ:

- لا تتناول الكافيين بعد الظُّهر: للكافيين عُمرٌ نصفِيّ يبلغ 5-8 ساعات، ممّا يعني أنّك إذا احتسيت كوباً من القهوة يحوي على 200 ملغم من الكافيين في الساعة العاشرة صباحاً، فإنّ 100 ملغم منها ستبقى في جسمك حتى الساعة الثّانية بعد الظُّهر، لذا، إذا كنت ستتناول الكافيين، فقم بذلك في أبكر وقتٍ ممكن، وحبّذا لو كان ذلك قبل الثّانية عشرة ظُهرًا، وإذا ما أردت احتساء القهوة بعد ذلك، فعليك بالقهوة الخالية من الكافيين.
- لا تمارس تدريبات شاقّة حتى ثلاث ساعات قبل النَّوم: تُعدُّ التّمارين الرّياضيّة رائعة لتحسين نومك، ولكنها ليست كذلك في حال ممارستها قبل موعد النَّوم، وذلك لأنّ التّمارين الرّياضيّة ترفع حرارة جسمك الدّاخلية، في وقت يُفترض بها أن تنخفِض، ولهذا عليك أن تحرص على عدم التّمرن في ساعة متأخّرة من اليوم.
- لا تتناول الطّعام حتى ثلاث ساعات قبل النَّوم: على جسمك العمل بجهد ليهضم طعامك، فلا تدعهُ يقوم بهذا المجهود في وقتٍ يُفترض به أن يتوقّف عن العمل ليقوم بالتّعافي والترميم من خلال النَّوم العالي الجودة.
- لا تتعاطِ التّبغ: يرتبط استخدام التّبغ بقائمة مُستفيضة من المشكلات الصّحية، من بينها قلة النَّوم، وتُعدُّ كميّة الإقلاع عن التّبغ خارج نطاق هذا الكتاب، إلّا أنّ كتاب أَلين كار: Allen Carr The Easy Way to Stop Smoking «أسهل طريقة للتّوقف عن التدخين» يُعدّ مصدرًا جيدًا في هذا الموضوع.

3. حَسِّن نومَكَ

أخيرًا، إليك كيف تُحقِّق أقصى فائدة من نومك كلّ ليلة:

- حدّد «حصيلة النَّوم الخاصّة بك»: وهي بشكلٍ أساسيٍّ كميّة النَّوم التي تحتاج إليها خلال ليلةٍ واحدةٍ، وتذكّر أنّك غالباً ستحتاج إلى عددٍ من

السّاعات يتراوح بين 7.5-9، وينصح جيمس بي ماس بأن تخلد إلى النوم مبكراً بما يكفي لتنال ثماني ساعات من النوم، فإن لم تستيقظ بنشاط ودون الحاجة لاستخدام المنبه، فامنح نفسك خمس عشرة دقيقة إضافية إلى أن تتمكن من ذلك.

• التزم بنمط نوم متكرر: متى ما حددت كمية النوم المناسبة لك، فالتزم بها، اذهب إلى فراشك في التوقيت نفسه كل ليلة، واستيقظ في التوقيت نفسه كل صباح، بما في ذلك عطلة نهاية الأسبوع، لست مضطراً لأن تكون مثالياً بالتأكيد، ولكنك سترغب بالسعي لذلك، الانتظام ضروري لضبط وتثبيت ساعة النوم والاستيقاظ الداخلية.

• طوّر طقوس «ما قبل النوم»: لتحصل على نوم عميق طوال الليل، عليك تهيئة جسمك للفترة الطويلة التي تنتظره من انعدام النشاط، استخدم الساعة الأخيرة ما قبل النوم لتحظى بالسكينة والهدوء، أطفئ جميع شاشاتك (على سبيل المثال: التلفاز، والحاسوب، والهاتف المتحرك)، ومارس نشاطاً مريحاً مثل التأمل، أو الاستحمام بماء ساخن، أو الاستماع لموسيقى هادئة، أو القيام بتمارين تمدد خفيفة، أو القراءة.

العادة الأولى: ملخص سريع

- إذا أردت أن تصحو مفعماً بالنشاط، وأن تؤدي مهامك على أكمل وجه، فاحصل على قسط كافٍ من النوم.
- دین النوم تراكمي: إذا نمت لمدة 6 ساعات في الليلة لمدة أسبوعين، فسيكون أداؤك الذهني والبدني سيئاً كما لو أنك بقيت مستيقظاً لمدة 48 ساعة متواصلة.
- انخفاض الأداء غير ملاحظ: حتى لو كنت تعتقد أنك تحصل على مقدار كافٍ من النوم، فهناك احتمال كبير بأن ذلك غير صحيح.

- إذا كُنْتَ تنام أقلّ من 8 ساعات في اللّيلة، أو إذا كُنْتَ تَميلُ إلى أن يَغلبَكَ النُّعاسُ سريعاً، أو إذا كُنْتَ تحتاج للمنبّه ليوقظَكَ، فإنَّكَ تستطيع أن تعتبرَ نفسك محروماً من النَّوم.
- يحتاجُ معظم البالغين إلى 7.5-9 ساعات من النَّوم كل ليلة.

خطوات العمل

حوّل غرفتك إلى ملاذٍ للنَّوم

- اجعلها مُعتمة.
- اجعلها باردة.
- اجعلها هادئة.

عدّل عاداتك اليوميّة

- لا تتناول الكافيين بعد الظُّهر.
- لا تُمارس تدرّيات شاقّة حتى ثلاث ساعات قبل النَّوم.
- لا تتناول الطّعام حتى ثلاث ساعات قبل النَّوم.
- لا تتعاطَ التّبغ.

حسّن نومك

- حدّد «حصيلة النَّوم الخاصّة بك».
- التزم بنمط نوم متكرّر.
- طوّر طُقوس «ما قبل النَّوم».

العادة الثانية: التَّغْذِيَّة

ألن يكون من الرَّائع أن تتمكَّن من الذَّهاب إلى المتجر وشراء بعض الانضباط الذَّاتيِّ؟ حسناً، بطريقة ما، يُمكنك ذلك، ففي كل مرة تذهب فيها إلى المتجر، تكون لديك فرصة اختيار طعام يُعزِّز الصَّحَّة والعافية والأداء الممتاز.

يُساعدك الطَّعام الصَّحِّي على أن تكون حاضِرَ الذَّهن، ونشيظاً، ومُنتجاً خلال اليوم، وفي المقابل، فالطَّعام غير الصَّحِّي له عكس هذه التَّأثيرات.

ولهذا السَّبب، تُعدُّ التَّغْذِيَّة السَّليمة عاملاً مهماً في مستوى انضباطك الذَّاتيِّ؛ فهي تُزوِّد جِسمك بلبَّات البناء الأساسيَّة والوقود الذي يحتاج إليه لتكون بصحة جيدة وتُحقِّق تقدُّماً ثابتاً حيال أهدافك.

إذن، كيف يُمكنك تحديد الأطعمة التي يجب تناولها؟

تَعْرِيفٌ بِسَيْطٍ لِلأَكْلِ الصَّحِّيِّ

هناك العديد من الأنظمة الغذائية، ما يجعل من السَّهل عليك أن تشعر بالحيرة والعجز، حتى قبل أن تبدأ؛ فحِمية البحر المتوسَّط، وحِمية أتكينز، وحِمية الغداء الكامل، وحِمية الـ30 يوماً، وحِمية العصر الحجريِّ، والحِمية النَّباتيَّة الصَّرفة، وحِمية الطَّعام النَّيِّء، والحِمية قليلة الكربوهيدرات مُرتفعة الدُّهون، ما هي إلا غِيضٌ من فيضٍ.

فكيف تعرف من أين تبدأ مع كل هذه الخيارات لتنتقي منها؟ من واقع خبرتي، من الأفضل أن تجعل الأمر بسيطاً قدر الإمكان، يكون النظام الغذائيِّ صحِّياً إذا:

1. وفر لجِسمك العناصر الغذائيَّة التي يحتاج إليها.

2. لم يزدكِ بسعراتٍ حراريةٍ فائضةٍ عن حاجتكِ.
 3. لم يحتوي على الكثير من المواد غير الصحيّة، مثل الدهون المتحوّلة والموادّ الكيميائية الضّارة.
- وعليه، فإنّ التعريف المفيد لتضعة نُصب عينيك هو: أن تتناول الأطعمة التي تحتوي على «نسبة جيّدة من العناصر الغذائيّة مقارنة بعدد السّعرات الحراريّة، دون أن تحتوي على الكثير من الموادّ الضّارة».

قائمة الأطعمة الصحيّة

لديك فرصٌ قليلةٌ كل يوم لتزوّد جسمك بوقودٍ ممتازٍ ولبناتٍ بناءٍ قوية، فلا تُضيّعها، اجتهد لتقتنص كلّ فرصة تحصل عليها لتُعطي جسمك ما يحتاج إليه، يقترح ليو بابوتا Leo Babauta، مؤلّف كتاب «عادات الزّن»، البدائل الصحيّة الرائعة التّالية:

- الخضراوات الورقيّة الخضراء: تحتوي هذه الخضراوات الغنيّة بالعناصر الغذائيّة على مجموعة من الفيتامينات الرّائعة، والمعادن، والألياف، مع القليل من السّعرات الحراريّة والمواد غير الصحيّة، مثل: البروكولي، والكرنب الأبعد، والسبانخ، والملفوف الصّيني، وأوراق الخردل، والخسّ الإفرنجي.
- الخضراوات والفواكه الملوّنة: تُوفّر هذه عناصر غذائيّة لا تجدها في غيرها، مثل فيتامين أ، وفيتامين ج، والبوتاسيوم، مثال ذلك من الخضراوات: الجزر والقرع والطّماطم، ومن الفواكه: الموز والبرتقال والمانجو.
- البصل والثوم: من أفضل الخضراوات المتوافرة وأرخصها ثمناً، حيث تقي من الالتهاب، والعدوى التي تتسبّب بها البكتيريا والفيروسات (مثل الزّكام والإنفلونزا) والأمراض القلبية الوعائيّة، والسّرطان.

- البقوليات: تُعدُّ الفاصوليا السوداء، والفاصوليا الحمراء، والفاصوليا البيضاء، والعدس، والبازيلاء مصادر ممتازة للمعادن، والألياف، والبروتين.
- المكسرات والبذور: يحتوي الجوز، واللوز، والكاجو، وبذور اليقطين، وبذور الشيا على أطنان من البروتين والدهون الصحيّة.
- البروتينات: يستطيع أكلو اللحوم الحصول على بروتينهم من الأسماك والدواجن، أما اللحوم الحمراء، مثل: السجق، واللحم المقدد، واللحم المعلّب، وشرائح اللحم، والهامبرغر، فيجب أن تُستهلك باعتدال، حيث تبين أنها تزيد من خطر الإصابة بالسرطان. ويستطيع مُتبعو النُّظامين النباتيِّ والنباتيِّ الصّرف الحصول على البروتين من الخضراوات، والحبوب الكاملة، والتوفو، والتمبي، والسيتان، والحليب نباتي المصدر مثل حليب اللوز، والكاجو، والقنب والصّويا.
- الدّهون: الدهون المتعدّدة غير المشبعة صحيّة على نحو استثنائي، ويبدو أنها تُقلّل من مخاطر الإصابة بالسرطان، والأمراض القلبية الوعائيّة، من الأمثلة على ذلك: الأفوكادو، والجوز، وبذور دوار الشمس، وزيت الزّيتون، والأسماك، وحبوب الصّويا.
- المشروبات: الماء هو الأفضل، ولكنّ القهوة السوداء، والشاي، والعصير الأخضر رائعة أيضاً، عليك محاولة تجنّب استهلاك المشروبات المحلّاة والكحول بكميّة كبيرة.

اتَّبِعْ نهجاً تدريجياً

قد يكون من المُعْري محاولة إصلاح نظامك الغذائيِّ بين عَشِيَّةٍ وضحاهما، ولكن إذا كنت قد جرّبت ذلك من قبل، فأنت تعلم مدى صعوبته، فسرعان ما

سيتمحوّل الأمر لبذل مجهود كبير لتعلّم مجموعة من وصفات الطّعام الجديدة، كما ستشكّل المواقف الاجتماعية عقبةً لك، كونك غير متأكّد مما يتوجّب عليك أكله خارج المنزل، وبعد فترة قصيرة، ستبدأ بالشّعور بالحيرة والاشتياق لنظامك الغذائي السابق، وستعود إلى حيث بدأت، قبل أن تُدرك ذلك.

ولتجنّب هذا الموقف، أنصح بشدة باتّباع نهج تدريجي؛ فبدلاً من القيام بتغيير كبير ومفاجئ في نظامك الغذائي، غير واحداً صغيراً كل أسبوع، سيَمكّنك ذلك من الانتقال بسلاسة أكبر نحو نظامك الغذائي الجديد، ستكون أقلّ ارتباكاً بكثير، كما ستستمتع أكثر بالقيام بذلك، إليك بعض الأمثلة على التّغييرات التّدرجيّة للقيام بها:

- تناول قطعةً من الفاكهة مع وجبة الفطور.
- لا تضع السّكر في قهوتك.
- أضف صنفاً من الخضار لغدائك كل يوم.
- انتقل إلى الحلوى الصّحيّة، مثل مربّع صغير من الشوكولاتا السوداء، أو قليل من الجوز المدهون بشراب القيقب.
- تناول الفاكهة كوجبة خفيفة بعد الظّهر.
- أضف صنفاً من الخضار لعشاءك كل يوم.
- لا تأكل بعد الساعة 8:00 مساءً.
- قلّل من تناول الكحول بمقدار كأس واحد ليلاً.
- تعلّم وصفة طعام صحيّة جديدة واحدة.
- خصّر غداء أيام الأسبوع خلال عطلة نهاية الأسبوع.

لقد وصلتك الفكرة، استمر بالقيام بتغييرات صغيرة مثل هذه كل أسبوع، وسوف تُدهل لسرعة انتقالك إلى نظامٍ غذائيٍّ صحيٍّ.

ادْفَعْ نَفْسَكَ نَحْوَ الْأَكْلِ الصَّحِيِّ

من الاستراتيجيات القويّة الأخرى لتغيير نظامك الغذائي، تغيير بيئتك المحيطة. يوصي براين وانسينك Brian Wansink، الأستاذ في جامعة كورنيل، في كتابه Mindless Eating «الأكل اللاواعي» بالاستراتيجيات الآتية:

- استخدم أطباقاً صغيرة: الأطباق الكبيرة تعني كمية طعام كبيرة، وهذا يعني أن تأكل أكثر، إذا بدأت بتقديم عشاءك في أطباق قطرها 10 بوصات بدلاً من 12 بوصة، فستأكل طعاماً أقل بنسبة 22٪ على مدار عام كامل، ولهذا، إذا أردت أن تأكل كمية أقل فالأطباق الأصغر حجماً تُعدُّ استثماراً جيداً.
- استخدم أكواباً طويلة ورفيعة: تميل آدمغتنا لأن تظن أن الأكواب الأطول أكبر حجماً من تلك المستديرة العريضة، وهذا ما يجعلنا نشرب كمية أقل من الأكواب الأطول، في الواقع، سوف تشرب كمية أقل بنسبة 20 بالمئة من الكوب الطويل والرّفع مقارنة بالكوب القصير والعريض.
- ضع الوجبات الخفيفة في أماكن بارزة: على سبيل المثال، بإمكانك أن تضع طبقاً من المكسّرات أو الفاكهة بالقرب من الباب الرئيس لمنزلك، سيزيد هذا من احتمال تناولك لوجبة خفيفة صحيّة، عند خروجك من المنزل.
- أخفِ الطّعام غير الصحيّ وأظهِر الطّعام الصحيّ: غلّف الطّعام غير الصحيّ بورق القصدير، وضعه خلف أشياء أخرى في الثّلاجة، وغلّف الطّعام الصحيّ بورق التّغليف الشّفاف، وضعه في مُقدّمة الرّف، سيَدفعُك هذا نحو خيارات أكثر صحة.

عندما تفعل هذه التغييرات في بيئتك بشكلٍ مسبقٍ، فسوف تتمكن من دفع نفسك نحو اتخاذ قرارات صحية أكثر تجاه الأكل، ونتيجة لذلك، ستزداد فرص تحسينك لنظامك الغذائيّ دون أن تُدرِكَ ذلك.

العادة الثانية: ملخص سريع

- تكون لديك في كل مرة تدخل إلى المتجر فرصة اختيار طعام يُعزِّز الصِّحة والعافية والأداء الممتاز.
- التعريف المفيد لتضعه نُصبَ عينيك هو: أن تتناول الطعام الذي يحتوي على «نسبة جيدة من العناصر الغذائية مقارنة بعدد السُّعرات الحراريَّة، دون أن يحتوي على الكثير من المواد الضَّارة».
- اقتنص كل فرصة تحصل عليها لتزوِّدَ جسمك بطعام مُغذٍّ.
- بدلاً من القيام بتغيير كبير ومفاجئ في نظامك الغذائيِّ، قُم بتغيير واحد صغير كلَّ أسبوع.
- ادفع نفسك نحو الأكل الصحيِّ بتغيير بيئتك المحيطة.

خطوات العمل

اختر أطعمة صحية

- اعتمد في نظامك الغذائيِّ على الأطعمة التي تحتوي على نسبة جيِّدة من العناصر الغذائية مقارنةً بعدد السُّعرات الحراريَّة، دون أن تحتوي على الكثير من المواد الضَّارة.

اتبع نهجاً تدريجياً

- قُم بتغيير واحدٍ صغيرٍ كلَّ أسبوع.

ادفع بنفسك نحو الأكل الصحيِّ

- قُم بتشكيل بيئتك بحيث تدعم عادات الأكل التي تُريد ممارستها.

العادة الثالثة: الحركة

مُنذ فجر البشريّة، ونحن نذهب للصّيد، وتجمّع، ونرقص حول النّار، ونمشي، ونجري، ونقفز، ونسلق، ونحبو، ونحمل، ونسبح، ونشاجر، ونتزوج، وقد قامت متطلبات هذه الحركات بتشكيلنا من الرّأس وحتى أخمص القدمين.

توضّح متخصصة الميكانيكا الحيوية، كاتي بومان Katy Bowman في كتابها Move Your DNA «حرّك حمضك النووي»، أن هناك أكثر من تريليون خلية في جسمك، ولدى كلّ خلية منها، تقريباً، أداة فريدة تختص في رصد حركتك، وعلى غرار النظام الغذائيّ، والإجهاد، والعوامل البيئية، يُمكن للنشاط البدنيّ تغيير صيغة حمضك النووي (أو ما ينتج عنه من خواص جسديّة).

لهذا فإن الحركة هي إحدى عاداتنا الأساسيّة؛ فكلُّ أمرٍ يقوم به جسمنا يحتاج إلى الحركة ليعمل على النّحو الأمثل، تتطلّب الوظائف مثل المناعة، والتكاثر، والهضم منّا الحركة، فإن لم نعمل، لن يهّم إذا كنا ننام جيداً أو نتبع حمية صحيّة؛ فدون الأحمال النّاجمة عن النشاط البدنيّ سيتم إحباط هذه الجهود على المستوى الخلويّ، ولن يعمل جسمنا على النّحو الأمثل.

الحركة مقارنة بالرياضة

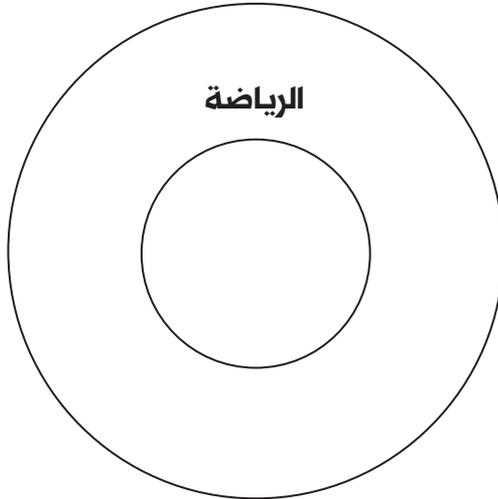
هناك فرق بين الحركة والرياضة، فرفع الأثقال، والجري، والسباحة، من الأمثلة على الرياضة، بينما يُعدّ المشي إلى المتجر، وصعود الدّرج، وتمطيط الظهر، من الأمثلة على الحركة، قد يستخدم كل من الحركة والرياضة جسمك بطرق متشابهة، ولكن لإعطاء جسمك ما يحتاج إليه، لا يزال من المهم أن تفهم الفرق بينهما، يُمكنك التّفكير بالأمر كما يلي: تتجاوز الحركة الرياضة وتشملها.

وتكمن أهمية فهم الفرق بينهما في أنه يمكننا أن نكون نشيطين وجالسين، فحتى لو كنت ملتزماً بالذهاب للصالة الرياضية كل أسبوع، فإن جسمك سوف يُعاني إن أمضيت بقية اليوم جالساً. أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يُمضون الكثير من الوقت في الجلوس، مُعرضون للوفاة قبل أوانهم بنسبة كبيرة، بغض النظر عن ممارستهم للرياضة من عدمها.

الرياضة مهمة، إلا أنه يتوجب علينا أن نكثر من الحركة، بأي قدر؟ حسناً، إليك ذلك: يفخر الناس في هذه الأيام إن تمكّنوا من ممارسة الرياضة لمدة خمس ساعات أسبوعياً، ولكن هذا الرقم لا يكاد يقترب من أسلافنا الصيادين وجامعي الثمار؛ إذ كانوا يتحركون لمدة ثماني ساعات يومياً، وحتى عندما كانوا يستريحون، فقد كانت استراحتهم من النوع النشط، فكانوا مُتقّطين دوماً ومُستعدين للحركة.

الخبر السار حالياً، هو أنك لست مضطراً لبيع أغراضك والتوجه إلى كهفٍ ما لتمكّن من الحركة طوال اليوم، سيكون للقيام ببعض التغييرات البسيطة في اختياراتك اليومية أثر هائل على صحتك وحيويتك، وهناك المزيد.

الحركة



فوائد الحركة

من المعلوم، في هذه الأيام أن النشاط البدني يساعدنا على فقدان الوزن، ومحاربة الأمراض، وزيادة الطاقة، ولكن هناك الكثير من الفوائد الأخرى، يشرح الخبير في الطب النفسي العصبي جون ريتي John Ratey، في كتابه Spark «شرارة»:

«يشعل النشاط البدني تغييرات بيولوجية تُشجّع خلايا الدماغ على ارتباط بعضها ببعض، ولتعلّم الدماغ، يجب إجراء هذه الروابط؛ فهي تعكس قدرة الدماغ الأساسية على التكيف مع التحديات، وكلما زادت اكتشافات علماء الأعصاب حول هذه العملية، اتضح أكثر أن التمارين الرياضية تُوفّر حافزاً لا مثيل له لإيجاد بيئة يكون الدماغ فيها جاهزاً، ومستعداً، وقابلاً للتعلّم».

هذا لأن الحركة تُحفّز إطلاق النواقل العصبية الإيجابية، مثل الدوبامين (الذي يُشجّع على التحفيز، والانتباه، والسرور)، والسيروتونين (الذي يُحسّن التعلّم، والمزاج، وتقدير الذات)، والنورابنفرين (الذي يُؤدّي إلى الإثارة واليقظة)، والأهم هو أن الحركة تزيد من إنتاج بروتين BDNF «عامل التغذية العصبية المُستمدّ من الدماغ»، وهو بروتين أُطلق عليه ريتي لقب «مُعجزة النمو في الدماغ»:

وَجَدَ الباحثون أنهم إذا قاموا بنشر بروتين BDNF على الخلايا العصبية في طبق بتري، فإن الخلايا تُنبِت تلقائياً فروعاً جديدة، مُنتجة النمو الهيكلي نفسه المطلوب للتعلّم.

لذا فإن الحركة مُهمّة لعمل الدماغ بقدر أهميتها لباقي الجسم، وبصفة عامّة، هي مُهمّة لرفاهيتنا وأدائنا، حسناً، وفيما يخصّ الغرض من هذا الكتاب، قد ترغب أيضاً في معرفة أنها قد تُعزّز الانضباط الذاتي بشكل هائل. توصلت الأبحاث إلى أن ممارسة الرياضة لمدة شهرين قد تكون كافيةً لزيادة القدرة على مقاومة الإغراء والمثابرة في المواقف الصعبة بشكل ملحوظ.

هذه بعض الفوائد اللطيفة، ألا تعتقد ذلك؟ لذا كيف تجعل ممارسة الرياضة والحركة جزءاً منتظماً من روتينك اليومي؟

اعثر على فرصك في الحركة

للوهلة الأولى، قد يبدو من الصعب تخصيص وقتٍ للحركة، لكن لا ينبغي أن يكون الأمر كذلك. تشرح عالمة التحفيز ميشيل سيغار Michelle Segar في كتابها No Sweat «لا للتعرق»، أنه قد يكون من الممتع جداً إيجاد ما تُسميه «فرص الحركة» «OTM's opportunities to move»، عندما تبدأ بالبحث عنها، ستُصاب بالذهول لعدد المرات التي ستدرك فيها أوقات الفراغ المثالية للحركة خلال اليوم.

الإطار العام المُتاح للعثور على فرصك في الحركة هو تقسيمها إلى ما يشير إليه الفيلسوف Brian Johnson براين جونسون كحركات جُزئية، وصغيرة، وكبيرة:

- الحركات الجُزئية هي انتقالٌ بسيطٌ من السكون إلى الحركة: على سبيل المثال، التمدُّط كلما فتحت بريدك الإلكتروني، استخدام الدَّرج بدلاً من المصعد، أو تغيير طريقة جلوسك كل 15 دقيقة.
- الحركات الصَّغيرة هي حركاتٌ ديناميكيةٌ أطول قليلاً: على سبيل المثال، أداء اليوغا الصَّباحية، القيام بخمس تمارين ضغط في كل استراحة خلال اليوم، أو مشي خمسة آلاف خطوة خلال اليوم.
- الحركات الكبيرة هي التمارين الرياضية المعتادة: على سبيل المثال، الجري، والرقص، ورفع الأثقال، وممارسة التاي تشي أو اليوغا.

تستطيع تحسين روتينك اليومي فيما يخص النشاط البدني عن طريق الانخراط بانتظام بهذه الأنواع من الحركة، وتحديد الوقت الذي تقضيه جالساً

كل يوم، أقترح عليك أن تبدأ باختيار حركة واحدة جزئية، وواحدة صغيرة، وأخرى كبيرة، لتبدأ في تطبيقها. على سبيل المثال:

• تمطيط الظهر (حركة جزئية)

• اليوغا الصباحية (حركة صغيرة)

• الجري (حركة كبيرة)

ثم استخدم الاستراتيجيات التالية لتجعل كل نوع من هذه الحركات جزءاً من روتينك اليومي.

اصنع المحفزات

حتى تصبح هذه الحركات اعتيادية، سوف تحتاج لإشارات تُذكرك بالقيام بها، أفضل طريقة للقيام بذلك هي وضع خطة «إذا - فسوف» لكلٍّ منها، على سبيل المثال:

• الحركة الجُزئية: إذا فتحتُ بريدي الإلكتروني، فسوف أمطط ظهري.

• الحركة الصَّغيرة: إذا نهضتُ من سريري في الصُّباح، فسوف أمارس اليوغا الصُّباحية.

• الحركة الكبيرة: إذا غادرتُ المكتب يوم الإثنين، أو الأربعاء، أو الجمعة، فسوف أمارس الجري.

صمِّم بيئتك

تأكد من أن بيئتك المحيطة مُصمَّمة بطريقة تدفعك نحو الحركة دون التَّفكير في الأمر. تستطيع على سبيل المثال:

• الحصول على موقف للسيارة بعيد عن المكتب.

- وضع سلّة المهملات على الجانب الآخر من الغرفة.
- الحصول على مكتب يمكن استخدامه في وضعية الوقوف.
- وضع هاتفك في مكان يضطرك للنهوض للردّ عليه.
- القيام بـ«نزهة ومحادثة» بدلاً من الاجتماعات التي يكون فيها الجميع جلوساً.

اعتبرها لعبة

في كل مرة تُنتهي حركة جُزئية، أو صغيرة، أو كبيرة، دوّن ذلك على التقويم، وفي نهاية اليوم، أحصِ حركاتك، وقارن هذا اليوم بالأيام السابقة، استمرّ بإضافة حركات جديدة وتنافس مع نفسك لتتحرك أكثر قليلاً كل أسبوع.

العادة الثالثة: مُلخص سريع

- هناك أكثر من تريليون خلية في جسمك، ولدى كل خلية منها، تقريباً، أداة فريدة متخصصة في رصد حركتك.
- تم تصميم جسمنا ليتحرك، فإن لم يفعل، فلن يعمل على النحو الأمثل.
- يمكن أن تكون نشيطاً وجالساً، فحتى لو كنت ملتزماً بالذهاب للصالة الرياضية كل أسبوع، فإن جسمك سوف يعاني إن أمضيت بقية اليوم جالساً.
- تحتاج إلى كل من الحركة والرياضة. تشمل الرياضة الجري، واليوغا، وتمارين القوة، بينما تشمل الحركة النهوض من أمام المكتب، التمدُّط، والذهاب للمتجر مشياً على الأقدام.
-

خطوات العمل

اعتز على فُرصك في الحركة

○ حدّد الحركات الجُزئية والصّغيرة والكبيرة لك.

اصنع المحفزات

○ استخدم خطة «إذا - فسوف» لتذكرك بالقيام بحركاتك.

صمّم بيئتك

○ شكّل بيئتك بحيث تدفعك نحو الحركة دون التّفكير في الأمر.

اعتبرها لعبة

○ تَبّع حركاتك، وتنافس مع نفسك، وحاول أن تتحرّك أكثر قليلاً كل أسبوع.

العادة الرابعة: اليقظة الذهنية

دعنا نُقِم بتجربة صغيرة حالياً، أنه هذه الفقرة، ثم أغلق عينيك لمدة ثلاثين ثانية، وخلال ذلك الوقت، لا تُفكّر حيال أي شيء، هل أنت مُستعدّ؟ انطلق!

ظنّي أن ذلك لم يكن سهلاً، على الأرجح أن مجموعة من الأفكار العشوائية تقافزت في رأسك، ربما تكون قد فكّرت بإحدى مهام العمل المطلوب تسليمها غداً، أو أحد الأفلام التي شاهدتها أخيراً، أو بنقاشٍ خضتُه مع صديق.

إذا كنت قد جرّبت التأمل من قبل، فستكون مُعتاداً على التجربة التي قمتَ بها تواء، لقد أغمضتَ عينيك وحاولت إسكات عقلك ولو لشوانٍ معدودة، ولكنّ الأفكار ما لبثت تتفافز.

يتحدّث أساتذة طائفة الزن البوذية كثيراً عن هذه «الثروة العقلية» التي شهدتها للتو، ومشكلة هذه الثروة العقلية أنها لا تتوقّف أبداً.

بإمكانك أن تتعلّم كيفية إخماد ثرثرتك العقلية عن طريق ممارسة تقنيات مثل التأمل اليقظ، وفي حين أن هذا مفيدٌ حتماً، فإن له فائدةً أخرى، وهي القدرة على التفريق بين «العقلين»، دعني أشرح الأمر:

العقل المُفكّر والعقل المُراقب

عندما تُغمض عينيك، وتُحاول ألا تُفكّر في أي شيء، وتستمر الأفكار بالظهور أمامك، فإنّ من الواضح أنّ عقلك يُفكّر، ولكن هل سبق لك أن سألت نفسك هذا السؤال: «إذا كان عقلي يُفكّر، فَمَنْ الذي يُراقب عقلي وهو يُفكّر؟».

أمرٌ غريبٌ، أليس كذلك؟

عندما قمت بالتمرين في بداية هذا الفصل، واستمرّ عقلك بإعادة التفكير بمهمتك الخاصة بالعمل، فمن الذي كان يُراقب عقلك وهو قلقٌ حيال العمل؟

إنه عقلك يُراقب عقلك.

يُشار إلى هذا في طائفة الزنّ بالعقلين: «العقل المُفكّر» و«العقل المُراقب».

ووجد هذا المفهوم في البوذية منذ قرون، كما بدأت بعض أنواع العلاج المُعاصرة، مثل العلاج بالقبول والالتزام، بتطبيقها بعد أن أدركت فائدتها في حلّ المشكلات العاطفية اليومية.

دُبُّ أبيض فضوليّ

تَكْمُن مشكلة العقل المُفكّر في أنّه لا يُمكنك التّحكّم به تماماً، ولإثبات هذه النّقطة، فلنقم بتجربةٍ أخرى سريعة، مرةً أخرى، أنّه قراءة هذه الفقرة أولاً، ثم أغلق عينيك لمدة ثلاثين ثانية، يُمكنك هذه المرّة أن تُفكّر فيما تريد، ما عدا دُباً أبيض، مُستعدّ؟ انطلق!

الآن، لم تُفكّر بالدّب الأبيض وحسب، وإنّما كنت تُراقب نفسك بينما كنت تُفكّر بالدّب الأبيض، كان عقلك المُراقب يشاهد عقلك المُفكّر وهو يستدعي أفكاراً وصوراً للدّب الأبيض، لم يكن مُهماً عدم رغبتك بالقيام بذلك، في الواقع، كلّما حاولت كبخ الدّب، فكّرت فيه أكثر.

هذه هي طبيعة العقل المُفكّر، إنه نشطٌ دوماً، حيث يثرثر بينما تنتظر في طابور ما، أو عندما تحاول تنفيذ مهمةٍ صعبةٍ في العمل، أو عندما تُشرد أثناء الحديث مع النَّاس، أو عندما تُحاول الخلود إلى النوم.

إذا بدأ عقلك المُفكّر بالسوسة تجاه مهمتك في العمل، فإن عقلك المُراقب لن

يستطيع إيقافه، ينطبق الأمر نفسه على المشاعر، وهذا هو سبب معظم مشكلاتنا؛ فهي لا تنبع من المشاعر السلبية بحد ذاتها، بل من ميلنا لأن ننجرف معها باستسلام.

لا نحاول التغيير. راقب فحسب

إليك النقطة الرئيسة في هذا الفصل: نمرُّ بمعظم التجارب النفسية والعاطفية السلبية لأننا لا نستطيع التفريق بين العقل المفكّر والعقل المراقب.

يودُّ معظم الناس التخلُّص من المشاعر والأفكار السلبية، فلا يريدون أن يشعروا بالإجهاد والوحدة والغضب والحسد والقلق، وهذا الأمر منطقي، ولكن المشكلة هي أنه لا يمكنك التحكم بأفكارك ومشاعرك، لماذا؟

لأنها تنتمي لعقلك المفكّر، لقد استمرت الأفكار والمشاعر بالظهور طيلة حياتك، وستبقى على هذه الحال ما حييت.

إلا أن ما يمكنك القيام به حيال الأمر هو تغيير الطريقة التي تتعامل بها مع هذه الأفكار والمشاعر، يمكنك أن تتعلم ألا تنجرف معها عندما تظهر، ولتفعل ذلك، عليك أن تولي اهتماماً يقظاً من خلال العقل المراقب، دون أن يحاصرك التهويل، الذي يقوم به العقل المفكّر.

قوة اليقظة الذهنية

يُعرف العالم وأستاذ التأمل جون كابات زِن Jon Kabat-Zinn، بأنه من أدخل مفهوم اليقظة الذهنية إلى الاتجاه السائد في الطب والمجتمع الغربيين، حيث يُعرف اليقظة الذهنية في كتابه Full Catastrophe Living «مُعاشة الكوارث على أكمل وجه» على أنها: إيلاء الاهتمام بطريقة معينة: عن قصد، وفي اللحظة الآنية، ودون إصدار أحكام.

اليقظة الذهنية مفيدة إلى أقصى حدٍّ لأنها تزيد من إدراكك للإدراك؛ وهو قدرتك على التفكير بتفكيرك، وكلما زادت قدرتك على فعل ذلك، لازمت عقلك المراقب بدلاً من الانجرف خلف أفكار ومشاعر عقلك المفكّر.

تعني ممارسة اليقظة الذهنية أن تولي انتباهك لما يحدث في عقلك وجسمك من دون أن تحكّم عليه أو تتورط فيه، وكلّما داومت على ممارسة ذلك، فإنّ هذه الطريقة بالتعامل مع أفكارك ومشاعرك ستمتدُّ إلى سائر نواحي حياتك، ومع مرور الوقت، سوف تُطوّر طريقة أفضل تُمكنك من التعامل مع ما يدور في خلدك.

اليقظة الذهنية تُغيّر دماغك

الآن، حتى لو اعتقدت أن هذا المفهوم حول العقل المنفكّر والعقل المُراقب وإيه بعض الشّيء، إلّا أنّ فوائد اليقظة الذهنية راسخة في العلم الحديث.

أظهرت الدراسات حول تصوير الدماغ أنّ العلاج المبني على اليقظة الذهنية المُستخدم لتقليل الإجهاد لمدة ثمانية أسابيع يُمكن أن يُقلّص حجم الجزء من الدماغ المعروف باسم اللوزة الدماغية، وهذا هو الجزء الأولي من الدماغ، المُتّصل بالخوف والمشاعر، والمُرتبط برّد فعل الجسم تجاه الإجهاد، وبالتزامن مع ذلك، فإنّ القشرة الأمامية جبهية - المُتصلة بوظائف الدماغ العليا كالوعي، والتركيز، واتخاذ القرار - تغدو أكثر سماكة.

وكما تؤدّي التمارين البدنية إلى تغيير عضلاتك، يؤدي التّدريب على اليقظة الذهنية إلى تغيير دماغك، تؤدّي هذه التغييرات إلى منافع هائلة تشمل: إجهاداً أقل، ونوماً أفضل، وعلاقات أكثر سعادة، وقلماً أقل، وتركيزاً أكثر حدة.

وليست هذه إلا بضعة أمثلة، لقد تضاعفت الأبحاث حول اليقظة الذهنية أخيراً، فقد تم نشر أكثر من ألفي مقالة علمية عن هذا الموضوع بالتزامن مع تأليف هذا الكتاب، ومع الكشف عن كل المنافع المدهشة، ليس من المستغرب أن يعتقد العديد من الخبراء في مجال الصّحة أن اليقظة الذهنية ستُشكّل الثورة المُقبلة في الصّحة العامّة.

اليقظة الذهنية والانضباط الذاتي

إضافة إلى تحسين صحّتك وعافيتك، لاحظتُ أن اليقظة الذهنية تُعزز الانضباط الذاتي بشكلٍ هائلٍ.

لقد كنتُ أحمل أفكارِي ومشاعري على محمل الجدِّ، فكَلِّمًا ظهرت إحداهما، بادرت من فوري بالتماهي والتكيف معها.

بالتالي، إذا أخبرتني إحدى أفكارِي أن كتابتي سيئة، فسألقي مسودتي في القمامة وأقوم بشيء مختلف، وإذا ما شعرتُ بالضجر والملل، فسأقوم حالاً بإنجاز أمرٍ مختلف.

في الوقت الرَّاهن، أعلمُ أنَّ أفكارِي ومشاعري لا تُعبِّر عن «الحقيقة»، هي ناتجة عن عقلي المُفكِّر، وفهمي هذا، وما يرافقه من ممارسة لليقظة العقلية بشكلٍ منتظم، يُتيح لي اختيار رد فعل أفضل.

فبدلاً من أن أعلّق في شباك أفكارِي ومشاعري، أراقبها من خلال عقلي المُراقب، أُطلقُ العنان لعقلي المُفكِّر، أستمعُ لنقد الذات، فأشعر بعدم الثقة بالنفس، ثم أودّي عملي على آية حال، وكَلِّمًا فعلتُ ذلك أكثر، ضَعُفتُ سطوة عقلي المُفكِّر عليّ، وأصبح من النادر أن تُسيطر عليّ أفكارِي ومشاعري التي تُطل عليّ، وغالباً ما أتمكن من المبادرة بالعمل على أي حال، وهكذا أبقى منضبطاً ذاتياً.

يتعلّق الأمر بكيفية قيامي بالأمر التي لا أرغب بالقيام بها، وآمل أن أكون قد نجحتُ بإقناعك بممارسة اليقظة الذهنية أيضاً، إذا كان الأمر كذلك، فإن أول أمرٍ عليك أن تبدأ به، هو أن تبدأ بممارسة التأمل بانتظام، فلنلقِ نظرةً على كيفية فعل ذلك.

كَيْفَ تَتَأَمَّلُ؟

هناك طرقٌ شتى للتأمل، ولا ينصبُّ اهتمامنا على إيجاد الشكل المثالي للتأمل، ما يفوق ذلك أهمية هو جعل التأمل عادةً يوميةً، ولفعل ذلك، يجب أن تكون مُمارستنا بسيطةً قدر الإمكان:

- ابدأ بالقليل: إذا لم تكن قد مارست التأمل من قبل، أو واجهت صعوبةً في الالتزام به، فاجعل الأمر غايةً في السهولة، التزم بدقيقة واحدة

فقط يومياً، استحدث السلوك أولاً، وعندما تُصبح هذه الممارسة عادة، تستطيع زيادة المدة المحددة.

• اختر مُحَفِّزاً: استخدم خطة «إذا - فسوف» لتُساعدك في ممارسة التأمل، مثلاً: «إذا تناولتُ فطوري، فسوف أمارس التأمل لمدة دقيقة واحدة».

• اعثر على مكان هادئ: احرص على مُمارسة التأمل في مكانٍ تحصل فيه على السلام لعدة دقائق دون مقاطعة. عادةً ما يكون ذلك في الصباح الباكر، أو الساعات المتأخرة من الليل.

• اجلس بوضع مريح: تستطيع الجلوس على الأرض، أو على وسادة، أو على كرسي، أو على الأريكة، ما دُمت مرتاحاً، استمر بذلك.

• تأمل: انظر إلى الأرض أمامك بنظرة رقيقة، أو أبق عينيك مغمضتين، وبينما تأخذ شهيقاً وزفيراً، تتبّع نفَسك وهو يدخل من فتحتي الأنف، ليصل إلى معدتك ثم يخرج، اجلس بظهرٍ مستقيم دون أن يكون مشدوداً، فم بالعد إذا كان ذلك مفيداً لك: واحد (شهيق)، اثنان (زفير)، ثلاثة (شهيق)، أربعة (زفير)، ثم ابدأ مجدداً عندما تصل للرقم عشرة.

هذا كل ما في الأمر، إذا حاصرتك العديد من الأفكار المُتطفّلة، صارفةً انتباهك عن تنفّسك، فاعلم أن الأمر طبيعيٌّ تماماً، تذكّر: لا تدور هذه الممارسة حول إفراغ ما في عقلك من أفكارٍ، بل حول تغيير علاقتك بهذه الأفكار.

لذا، فإن جُل ما عليك فعله، كلما شرد ذهنك، هو أن تُعيد التركيز على تنفّسك بلطف ودون إصدار أحكام، إذا اضطُرت إلى القيام بذلك مئة مرة، فافعل، كل مرة تقوم فيها بإعادة التركيز على تنفّسك، فأنت تقوم أساساً بتمرينٍ واحدٍ في صالة عقلك الرياضيّة.

بينما يُعدُّ التأمل تمريناً عظيماً لتعلّم اليقظة الذهنيّة، إلا أنه جزءٌ صغيرٌ منها، وعلى نحو مثالي، ستودُّ أن تستحضر الوعي الآني باللحظة لكل ما تفعله.

اليقظة الذهنية اليومية

يُمْكِنُكَ ممارسة اليقظة الذهنية في كل ما تفعل، ولكن في حال كنت قد بدأت تَوَافُكاً بذلك، قد يكون من المفيد تعمُد اختيار العادات التي تَوَدُّ أن تكون يِقِظاً ذهنيّاً تجاهها كُلَّ يوم. على سبيل المثال، تستطيع أن تكون يِقِظاً ذهنيّاً تجاه هذه الممارسات اليومية:

- الاستيقاظ: تواصل مع نَفْسِكَ بينما يَسْتيقِظُ جِسْمُكَ، وقبل أن تَنهَضَ، أَعْرِ اهتمامك للصُّور والأصوات الموجودة داخل الغرفة وخارجها.
 - تفريش الأسنان: حاول أن تُرَكِّزَ انتباهك على عملية التفريش، اشعر بكل ضربة على كل سن، وبالفرشاة وهي تنتقل من جانب إلى آخر داخل فمك.
 - تناول الفطور: تخلّص من جميع المشتتات، مثل هاتفك، وتلفازك، وصحيفتك، وقم بدلاً من ذلك بالتركيز على كل قُصْمَةٍ من طعامك.
 - غسل الأطباق: ركّز انتباهك على عملية التَّنظيف، اشعر بإحساس الماء الدافئ على يديك، وراقب تكوّن الرغوة.
 - المشي: تمهّل في مشيتك، بينما تولي اهتماماً لِنَفْسِكَ ومحيطك، انتبه للأصوات، والأضواء، ولمس الأشياء من حولك.
- وكما قد تتوقّع بحلول هذه اللحظة، فأنا أوصيك بشدّة باتباع نهج تدريجي، أقتَرِحُ عليك أن تبدأ بعادة واحدة ثم إضافة عادات أخرى، كلما تقدّمت.

العادة الرابعة: ملخص سريع

- وفقاً لأساتذة الزن، لديك عقلان: عقل مُفكِّرٌ، وعقل مُراقِبٌ.
- لا يُمكنك التَّحكُّم في عقلك المُفكِّر، بينما يُمكنك التَّحكُّم في عقلك المُراقِب.

- نُمِرُ بمعظم التجارب النفسية والعاطفية السلبية لأننا لا نستطيع التفريق بين العقل المُفكّر والعقل المُراقب.
- وفقاً لجون كابات زن Jon Kabat-Zinn، فإنّ اليقظة الذهنية هي: «إيلاء الاهتمام بطريقة مُعيّنة: عن قصد، وفي اللحظة الآنية، ودون إصدار أحكام».
- مُمارستك لليقظة الذهنية تُمكنك من مُلازمة عقلك المُراقب بدلاً من الانجراف مع عقلك المُفكّر، ممّا يتيح لك أن تكون مُنضبطاً ذاتياً لحظةً بلحظةً.

خطوات العمل

جَهِّز برنامجاً للتأمل

- ابدأ بالقليل.
- اختر مُحفّزاً.
- اعثر على مكان هادئ.
- اجلس بوضع مريح.
- تأمّل.

اختر إحدى العادات لتُمارس عليها اليقظة الذهنية

- مارس إحدى عاداتك اليومية بوعي كاملٍ وأنّي.

قم بزيادة مجهودك تدريجياً

- متى ما اعتدت ممارسة التأمل، قم بزيادة المدّة التي تقضيها في التأمل تدريجياً.
- متى ما انتظمت في ممارسة اليقظة الذهنية على عاداتك اليومية، أضف المزيد تدريجياً.

الجزء الثالث

استراتيجيات الانضباط الذاتي

هَلِّمْ وابدأ العمل

يَدَّعي الرسام تشاك كلوز Chuck Close أنه لم يسبق له الإصابة بـ «قَفْلة الرَّسَام» طيلة حياته، حيث قال في مقابلة مع برنامج «من داخل استوديو الرسام»:

«يَتَنتَظر الهُؤَاةُ الإلهامَ، بينما يُقبَلُ المُحترِفون على العمل بكلِّ بساطة، حيث يؤمنون بأن أداءهم للعمل بحدِّ ذاته يُؤدِّي إلى فتح أبواب الفرص أمامهم، والتي لم يكونوا ليحلموا بها لو بقوا جالسين بانتظار حلول الإلهام «بفكرة فيّية» عظيمة، كما يؤمنون بأن مجرد قيامهم بالعمل يؤدي إلى انطلاقهم بشكل ما، بحيث لا يتوجَّب عليهم البدء من الصِّفر كل يوم. أنت تعلم تماماً ما يتوجَّب عليك فعله اليوم، قد يكون نفس ما قمت به بالأمس، وفي الغد ستكرِّر ما فعلته اليوم، يمكنك الاستمرار على هذا المنوال لفترة من الزمن، فإن استطعت الصِّبر على ذلك، فستُحرز تقدُّماً لا محالة».

لا تأبه بشأن التَّحفيز

على مدى السَّنوات، طلبَ منِّي العديد من القُرَّاء نصائحَ عن كِيفِيَّةِ الحصولِ على تحفيزٍ أكبر، وهذا أمرٌ منطقيٌّ؛ فمهما كان الأمر الذي تُحاول إنجازَه، فإنه يكونُ أكثرَ سهولةً عندما يجتاحُك ذلك الشُّعور اللطيف بالتحفيز ليُعزِّد جُهدك.

لكن أرجو منك الانتباه إلى أن هذا بالضبط ما هو عليه التَّحفيز، إنَّه شُّعور، ومُشكلةُ المشاعرِ أنَّها مُتقلِّبة، فلا يُمكنُ لأيِّ شخصٍ أن يكونَ مُتحفِّزاً طوال الوقت، لذا عندما تركز على هذا الشُّعور لتبادرَ بالعمل، فأنت بشكلٍ أساسيٍّ تتركُ نتائجك المرَّجوة رهناً للصدفة، لا لخطة عملٍ جيِّدة.

إذاً، ما الذي يتوجَّب عليك فعله عوضاً عن ذلك؟

هَلِّمْ وابدأ العمل فحسب

إنَّ شعار «هَلِّمْ وابدأ العمل فحسب» مبدأٌ عظيمٌ لنعيش وفقه في جميع مجالات الحياة، بِغَضِّ النَّظَرِ عَمَّا تريد تحقيقه، فلن تستطيع ذلك عن طريق «شعورك بالتَّحفيز»، بل بالنُّهوض من فورك وتأدية العمل كلَّ يوم.

أَعْلَمُ ذلك من تجربتي الخاصَّة؛ لأنني عندما كنتُ أَعتمدُ على التَّحفيز والإلهام لأقوم بالتَّأليف، كنتُ نادراً ما أقوم بنشرِ أيِّ مقالات، لكنني منذُ ألزمتُ نفسي بالكتابة لعددٍ مُحدَّدٍ من السَّاعات كلَّ يوم - بِغَضِّ النَّظَرِ عن أيِّ أمرٍ - تَمَكَّنْتُ من نشرِ المئاتِ من المقالات وكتابين، ورغم أنني نادراً ما أشعرُ بالتَّحفيز والإلهام عندما أجلسُ لأكتب، إلا أنَّ هذا لا يهم؛ لأنني درَّبتُ نفسي على عمل ذلك على أيِّ حال.

ومهما كان الأمرُ الذي تسعى لإنجازه، يُمكنك أن تُدرِّبَ نفسك على فعل ذلك أيضاً، كلُّ ما عليك فعله هو وضعُ منظومةٍ للعمل تجعل من الإقبالِ على العمل والبدء به أمراً فطرياً.

اصنع منظومة انضباطك الذاتي

الآن وقد تناولنا الأساسيات (النوم، التغذية، والحركة، واليقظة الذهنية)، حان وقتُ تطويرِ منظومةِ الانضباطِ الذاتيِّ الخاصَّة بك.

منظومتك الخاصَّة هي التي ستحرصُ من خلالها على إقبالِك على العملِ وقيامك به بشكلٍ يوميٍّ، سواء رَغِبْتَ بذلك أم لم ترغَب.

سنُغطِّي في الفصولِ المقبلة خمس عشرة استراتيجية فعَّالة بشكلٍ مذهلٍ، أقترحُ عليك أن تبدأ بتطبيقِ الاستراتيجيات التي تظنُّ أنها ستكون ذات أقصى فائدةٍ فوريةٍ لك.

هَلُمَّ وابدأ العمل

وتذكّر، ليست هذه مهمةً روتينيةً إضافيةً يتعيّن عليك إنجازها، بل لعبةٌ ممتعةٌ يُمكنك لعبها مع نفسك، لذا استمتع بها؛ فم بتجارب صغيرة، وعدل الاستراتيجيات بما يُناسبك، وعندما تترسّخ عد إلى هنا وجرب استراتيجيات جديدة، وهكذا. يُمكنك الحصول على جميع الاستراتيجيات من The Self-Dis-ipline Blueprint Workbook «الدليل العملي لمُخطّط الانضباط الذاتي».

الإلهام هو للهواة؛ لذا دعنا نُقبلُ على العمل ونبدأ به!

الاستراتيجية الأولى: طَوْرُ عَقْلِيَّةِ النَّمُو

تُخَبِّئُ بعض الطيور والحيوانات طعامها لتستخرجه لاحقاً، ما يعني أنه يتوجَّبُ عليها تذكُّر أماكن هذه المخابئ.

عندما درس الباحثون أدمغة هذه الحيوانات، وجدوا شيئاً مثيراً للاهتمام، كان الجزء من الدماغ - المعروف باسم الحُصَيْن، والذي يلعب أدواراً مهمة في الذاكرة والتَّجْوَالِ المكاني - أكبر بكثير عند هذه الحيوانات مقارنةً بتلك التي لا تُخَبِّئُ طعامها.

أَوْحَتْ هذه النتائج لعالمة الأعصاب إيلانور ماغواير Eleanor Maguire بدراسة سائقي سيارات الأجرة في لندن، حيث يخضع هؤلاء السائقون للتدريب لمدة 3-4 سنوات لتبني رخصة قيادتهم، يمضونها في التَّجْوَالِ في أنحاء المدينة على دراجات بخارية، وحفظ شبكة الطرق التي تتكوَّن من خمسة وعشرين ألف شارع ضمن نصف قطر طوله عشرة كيلومترات من محطة القطارات Charing Cross «تشرينغ كروس»، إضافة إلى الألف من المعالم والمرافق السياحية.

كانت فرضية ماغواير أن حجم الحُصَيْن عند سائقي سيارات الأجرة في لندن أكبر من المعدل الطبيعي على غرار الحيوانات التي تُخَبِّئُ طعامها.

الدِّمَاغُ دَائِمُ التَّغْيِيرِ

لتعلّم ما إذا كانت فرضيتها صحيحة، درست ماغواير مع زملائها مجموعة من سائقي سيارات الأجرة وقارنتهم بمجموعة من الأشخاص الذين لم يعملوا بهذه المهنة.

تمَّ فحصُ أدمغة المُشاركين باستخدامِ التَّصوير بالرنين المغناطيسي البنيوي، وتبيَّن فعلاً اختلافُ أدمغة سائقي سيارات الأجرة بشكلٍ كبيرٍ عن أدمغة المُشاركين الآخرين، كان الحُصَيْن عند السائقين أكبر حجماً، تماماً مثل الحيوانات التي تُحَبِّي الطَّعام، كما ارتبط حجم هذه المنطقة من الدِّماغ بالمدة التي قضوها وهم سائقو سيارات أجرة، فكلما ازدادت خبرتهم في قيادة سيارات الأجرة، ازداد حجم الحُصَيْن.

تُعدُّ مثل هذه النتائج مهمة؛ لأن الاعتقاد السائد بين الباحثين حتى الستينيات من القرن الماضي هو أنَّ حدوث التَّغيرات في الدِّماغ لا يتم إلا في سنِّ الرِّضاع وِسِّن الطُّفولة، فكان يُعتقد أنه مع بداية سنِّ البلوغ، تُصبح البنية العُضويَّة للدِّماغ ثابتة.

وقد تمَّ إثباتُ خطأ هذا التَّصوُّر عن طريق الأبحاثِ الحديثة، مثل بحث إيلانور ماغواير، الذي أثبتَ أن الدِّماغ «مُتكيِّف»، ما يعني أنه يوجد مساراتٍ عصبيةً جديدةً ويُغيَّر المساراتِ الموجودة طوال الوقت، وأنَّ دماغك يستمرُّ بالتَّطوُّر طالما أنَّك على قيد الحياة.

عقليَّة النَّباتِ مُقارنَةٌ بعقليَّةِ النُّمو

على الرَّغم من معرفة الباحثين بأنَّ الدِّماغ لا يتوقَّف عن التَّطوُّر أبداً، لا يزالُ هناك اعتقادٌ شائعٌ بأنَّ بعضَ خصائصه «محفورةٌ في الصَّخر»، فإن كانت لديك هذه المعتقدات، فسيكون أداؤك أسوأ بكثير ممَّن لا يعتقدون ذلك.

تُشير عالمة النَّفس كارول دويك Carol Dweck إلى هذه الفكرة بـ Mindset «العقليَّة» في كتابها الذي يحملُ العنوانَ ذاته؛ إنَّه مفهومٌ بسيطٌ، ولكنَّه فعَّالٌ بشكلٍ لا يُصدَّق، هناك نوعان من العقليَّات:

1. العقليَّة الثَّابتة: يعتقد الشَّخص أنَّ صفاته الأساسيّة (مثل الذِّكاء أو الموهبة) هي سماتٌ ثابتةٌ.

2. عَقْلِيَّةَ النُّمُوِّ: يَعْتَقِدُ الشَّخْصُ أَنَّهُ يُمْكِنُ تَطْوِيرُ صِفَاتِهِ الْأَسَاسِيَّةِ مِنْ خِلَالِ التَّفَانِي وَالْعَمَلِ الدَّؤُوبِ.

فَإِذَا كُنْتَ مِنْ ذَوِي الْعَقْلِيَّةِ الثَّابِتَةِ، فَإِنَّ الْمَشْكَلَةَ تَكْمُنُ فِي أَنَّهَا تُشْعِرُكَ بِضُرُورَةِ إِثْبَاتِ جِدَارَتِكَ مِرَاراً وَتَكَرَّاراً، وَهَكَذَا، إِذَا كُنْتَ تَمْلِكُ قَدْرًا مُعَيَّنًا فَقَطْ مِنَ الذِّكَاةِ أَوْ الْمَوْهَبَةِ، فَسَيَكُونُ مِنَ الْمُنْطَقِيِّ أَنْ تَرْغَبَ بِإِظْهَارِ أَنَّ لَدَيْكَ قَدْرًا كَبِيرًا مِنْهُمَا.

سَتَجْعَلُكَ تِلْكَ الرَّغْبَةُ فِي أَنْ تَبْدُو ذَكِيًّا تَتَجَنَّبُ التَّحْدِيَّاتِ، وَتَسْتَسَلِّمُ بِسَهُولَةٍ، وَتَتَجَاهَلُ النَّقْدَ الْبَنَاءِ، وَتَشْعُرُ بِالتَّهْدِيدِ مِنْ نَجَاحِ الْآخَرِينَ، فَبِمَا أَنَّ صِفَاتِكَ الْأَسَاسِيَّةَ ثَابِتَةً، سَتُظَنُّ أَنَّ بَدَلَ الْجُهْدِ غَيْرُ مُجْدٍ، وَنَتِيجَةٌ لَذَلِكَ فَإِنَّ مِنَ الْمُحْتَمَلِ أَنْ تَسْتَسَلِّمَ مَبْكَرًا، وَلَا تُحَقِّقَ كَامِلَ إِمْكَانِيَّاتِكَ.

مِنْ نَاحِيَةِ أُخْرَى، لَنْ تَضْطَرَّكَ عَقْلِيَّةَ النُّمُوِّ لِإِثْبَاتِ جِدَارَتِكَ طَوَالَ الْوَقْتِ، عِنْدَمَا تَعْتَقِدُ أَنَّ بِإِمْكَانِكَ التَّغْلِبَ عَلَى أَوْجِهِ الْقُصُورِ لَدَيْكَ، فَلَا فَائِدَةَ مِنْ إِخْفَائِهَا؛ سَيَكُونُ ذَلِكَ مُضِيعَةً لِلْوَقْتِ، بَدَلًا مِنْ ذَلِكَ، سَتَكُونُ لَدَيْكَ مِنَ الرَّغْبَةِ فِي التَّعَلُّمِ وَالنُّمُوِّ مَا يَجْعَلُكَ تَخْوِضَ التَّحْدِيَّاتِ، وَتُؤَاصِلَ مُوَاجَهَةَ النِّكَسَاتِ، وَتَتَعَلَّمَ مِنَ النَّقْدِ، وَتَسْتَخْلَصُ دُرُوسًا مِنْ نَجَاحِ الْآخَرِينَ، فَبِمَا أَنَّهُ مِنَ الْمُمْكِنِ تَطْوِيرُ صِفَاتِكَ الْأَسَاسِيَّةِ، سَتَنْظُرُ لِلْجُهْدِ عَلَى أَنَّهُ سَبِيلٌ لِلِإِتْقَانِ، وَنَتِيجَةٌ لَذَلِكَ، سَوْفَ تَسْتَمِرُّ بِالْعَمَلِ عَلَى تَحْقِيقِ أَهْدَافِكَ.

مِنْ نَسْجِ خَيَالِكَ

إِنَّ تَطْوِيرَ عَقْلِيَّةِ النُّمُوِّ هِيَ الْأَسْتَرَاتِيْجِيَّةُ الْأُولَى فِي هَذَا الْكِتَابِ، وَذَلِكَ لِعَرَضٍ مُعَيَّنٍ؛ إِنَّهَا مُتَطَلَّبٌ أَسَاسِيٌّ لِبَاقِي الْأَسْتَرَاتِيْجِيَّاتِ، إِذَا لَمْ تَوْمِنْ بِأَنَّكَ قَادِرٌ عَلَى التَّقَدُّمِ مِنْ خِلَالِ التَّفَانِي وَالْعَمَلِ الدَّؤُوبِ، فَلَنْ يَهْمَ عِدَّةُ الْأَسْتَرَاتِيْجِيَّاتِ الْأُخْرَى الَّتِي تَتَعَلَّمُهَا؛ لِأَنَّكَ لَنْ تَسْتَخْدِمَهَا.

لِهَذَا السَّبَبِ يُعَدُّ تَطْوِيرُ عَقْلِيَّةِ النُّمُوِّ أَمْرًا ضَرْوْرِيًّا لِنَجَاحِكَ، وَلِهَذَا أُطْلَبُ مِنْكَ التَّدَبُّرَ فِيمَا يَلِي:

- يتكوّن دماغك من نحو 100 مليار خلية عصبية، لها بدورها ما يصل إلى 50000 نقطة اتصالٍ مع غيرها من الخلايا.
 - يتجاوز عدد نقاط الاتصال المُحتملة بين هذه الخلايا العصبية عدد الذرات في الكون بأكمله.
 - وكما رأينا في حالة سائقي سيارات الأجرة في لندن، فإن المسارات العصبية في دماغك تتكيف باستمرار مع تجاربك.
- لديك أكثر الأجهزة تطوراً على وجه الأرض بين أذنيك، وهو ينتظر منك تشغيله، لا يفرض عليك دماغك، أو ذكاؤك، أو موهبتك حدود قدراتك؛ بل معتقداتك عنها، لذا، دعنا نعمل على تغيير هذه المعتقدات.

كَيْفَ تُطَوِّرُ عَقْلِيَّةَ النُّمُو

فيما يلي الخطوات التي تقترحها كارول دويك للتغيير من عقلية الثبات إلى عقلية النمو:

1. انتبه لـ «صوت» عقليتك الثابتة

عندما تخوض أي تحدٍّ، ستندفق على الأرجح جميع أنواع الأفكار السلبية إلى رأسك، انتبه إلى هذه الأفكار وما يقوله لك صوت العقلية الثابتة، هل يقول إنه لا يمكنك القيام بذلك؟ أو أنك تفتقر إلى الموهبة؟ أو ربما يتوجّب عليك تجنب خوضه لتبقى في مأمن؟

(سوف تُساعدك ممارسة اليقظة الذهنية على إتقان هذه الخطوة)

2. أدرك أنّ الخيار بيدك

إنّ كيفية تفسيرك للأفكار التي تندفق في عقلك أمرٌ منوطٌ بك تماماً، يعود الخيار لك، سواء بالتصديق أنّ مواهبك أو قدراتك ثابتة، أو باتخاذك قرار تكثيف استراتيجياتك وجهودك، وتخطي حدود إمكانياتك، وتنمية قدراتك.

3. أَجِبْ نَفْسَكَ مُسْتَحْدِمًا «صوت» عَقْلِيَّةَ النُّمُوِّ

في هذه الخطوة، ستقومُ باستخدامِ تقنيةٍ يُطْلَقُ عليها علماءُ النَّفسِ إعادةَ التَّشْكِيلِ المَعْرِفِيِّ، حيثُ يكونُ هدفُكُ مناقشةَ الأفكارِ غيرِ المُجديَّةِ واستبدالها لتحلَّ محلَّها أفكارٌ أخرى أكثرَ فاعليَّة. إليك بعضُ الأمثلةِ على ما ستبدو عليه بعضُ حواراتك الداخليَّةِ وفقاً لدويك:

العقلية الثابتة: «هل أنت متأكدٌ من قدرتك على القيام بذلك؟ ربما تفتقرُ إلى الموهبة».

عقلية النمو: «لستُ متأكداً من أنه يُمكنني القيام بذلك حالياً، ولكن يُمكنني تعلُّم ذلك مع مرورِ الوقتِ وبذلِ المزيدِ من الجُهد».

العقلية الثابتة: «ماذا لو أخفقت؟ ستغدو فاشلاً».

عقلية النمو: «الإخفاق جزءٌ من النَّجاح».

العقلية الثابتة: «إذا لم تُحاول، فستبقى في أمان، وستصونُ كرامتك».

عقلية النمو: «إذا لم أحاول، فسأفشلُ تلقائياً، أين الكرامةُ في ذلك؟».

4. بادِرْ بِالْعَمَلِ

من خلالِ التَّشْكِيلِ المَسْتَمَرِّ في صوتِ عقليتك الثابتة، وإحداثِ الثَّغراتِ في قناعاتك التي تُقيِّدُك، واختيارِ أفكارٍ أكثرَ تشجيعاً، ستكتشفُ أن الأمرَ منوطٌ بك، وأنَّه يُمكنُ لك أن تختارَ ما ستفعله بأفكارك، فإن لم تكن تخدم أهدافك، فادحضها، وبادرْ بالعملِ على أيِّ حال.

الاستراتيجية الأولى: مُلَخَّصٌ سَرِيعٌ

- الدماغ «مُتَكَيِّفٌ»، ما يعني أنه يوجد مسارات عصبية جديدة، ويغير المسارات الموجودة طوال حياتك.

- يعتقد ذوو العقليّة الثابتة أن صفاتهم الأساسيّة (مثل الذكاء أو الموهبة) هي سمات ثابتة، وهذا ما يوجد لديهم الرّغبة ليظهروا أذكاء.
- يعتقد ذوو عقليّة النّموا أنه من الممكن تطوير صفاتهم الأساسيّة من خلال التّفاني والعمل الدؤوب، وهذا ما يؤلّد لديهم الرّغبة في التّعلّم والنّموا.
- دماغك هو أكثر الأجهزة تطوّراً على وجه الأرض.
- لا يفرض عليك دماغك، أو ذكاؤك، أو موهبتك حدود قدراتك؛ بل معتقداتك عنها، لذا دعنا نعمل على تغيير هذه المعتقدات.
- عليك تطوير عقليّة النّموا لتتمكّن من تحقيق إمكانياتك.

خطوات العمل

انتقل من العقليّة الثابتة إلى عقليّة النّموا

- انتبه لـ«صوت» عقليّتك الثابتة.
- أدرك أن الخيار بيدك.
- أجب نفسك مستخدماً «صوت» عقليّة النّموا.
- بادِر بالعمل.

الاستراتيجية الثانية: حدّد مهمّتك

هناك مثلٌ يونانيٌّ قديمٌ يقول: «يَعْرِفُ الثَّعْلِبُ حِيَلًا كَثِيرَةً، لَكِنِ الْقَنْفِذُ يَعْرِفُ حِيَلَةً وَاحِدَةً عَظِيمَةً»، في هذه القِصَّة، يُجَرِّبُ الثَّعْلِبُ كلَّ استراتيجيّة تخَطِرُ بِباله ليصطاد القنفذ، فيحاول التَّسَلُّلَ، والانقضاض، والتَّسَابِقَ، والتَّظَاهِرَ بالموت.

ومع ذلك، يتعدّد منهزماً في كلِّ مرّة بأنفٍ مليءٍ بالأشواك، بينما يفوز القنفذُ دائماً لأنّه يعرف تماماً كيفيّة القيام بأمرٍ واحدٍ ببراعةٍ: الدَّفَاعَ عن نفسه.

في عام 1953، أخذ الفيلسوف إزايا برلين Isaiah Berlin هذا المثل، وطبَّقه على العالم من حوله في مقالٍ بعنوان «القنفذ والثَّعْلِبُ»، حيث قام بتقسيم النَّاسِ إلى مجموعتين: الثَّعَالِبُ والقنفاذ.

ناقش برلين أن الثَّعَالِبَ حيواناتٌ مأكرةٌ، وذات فرائٍ ناعم، تسعى إلى تحقيق الكثير من المصالح والأهداف في الوقت نفسه، ولهذا السَّبب، فإن تفكيرها مُشَتَّتٌ، ويفتقر للتَّركيز، وهذا ما يحدُّ ممّا يُمكنها تحقيقه على المدى البعيد.

غير أن القنفاذ ذات نهجٍ بطيءٍ وثابتٍ، وغالباً ما يتجاهلها النَّاسُ؛ لأنّها هادئةٌ ومتواضعةٌ، ولكن على عكس الثَّعَالِبِ، يُمكنها تبسيط العالم وتركيز جهودها على شيءٍ واحدٍ، وهذا ما يساعدها على النَّجاح، بالرغم من الصَّعوبات الهائلة.

في عام 2001، طوَّر الخبير في مجال القيادة، جيم كولينز Jim Collins، هذه الفكرة بشكلٍ أكبر في كتابه المؤثِّر Good To Great «من جيّد إلى عظيم»، وفقاً لكولينز، يزداد احتمال نجاح المؤسَّسات بشكلٍ كبيرٍ، إذا ركَّزَتْ على شيءٍ واحدٍ فقط، وأحسَّنت القيام به، مثل القنفذ.

مفهوم القنفذ

يقول كولينز: إنَّ أفضل الشَّرَكَاتِ في كلِّ مجال تقع عند نقطة تقاطع ثلاثة تقييمات مهمّة:

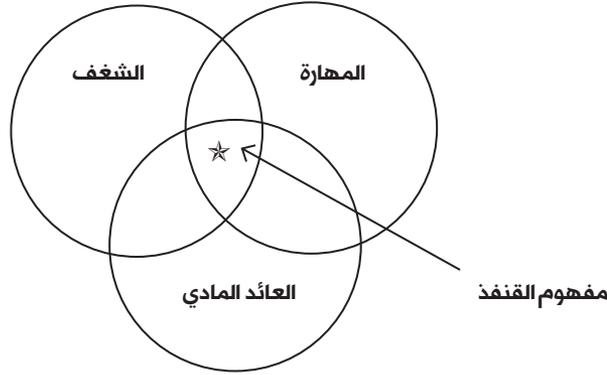
1. ما الأمر الذي يُثير شَغَفنا بشدّة حياله؟
2. ما الأمر الذي يمكننا أن نكون الأفضل فيه على مستوى العالم؟
3. ما الأمر الذي يدفع محرّكنا الاقتصادي؟

عندما تكتشف مؤسّسة ما مفهوم القنفذ الخاص بها، يمكن لقادتها تكريس كامل طاقتهم ومواردهم للسّعي وراء الشيء الوحيد الذي تبرع فيه، وفقاً لكولينز، فإنّ هذا النوع من التّركيز هو الذي يجعل المؤسّسة تصمد، وتزدهر. وإليك هذه الفائدة: إنّ مفهوم القنفذ مفيدٌ لك شخصياً بقدر ما هو مفيدٌ للمؤسّسات، إنّهُ نموذج رائع للتّعريف على مُهمّتك الفريدة في الحياة.

في الأسئلة التّالية، ستلاحظ أنّني خففت من مُستوى التّقييمات قليلاً؛ ذلك لأنّني وجدتُ أنّ عباراتٍ من قبيل «يُثير الشّغف بشدّة»، و«الأفضل على مُستوى العالم»، و«المحرّك الاقتصادي» ستكون مُربكة بعض الشيء، ولتجنّب الوصول إلى طريقٍ مسدودٍ، سنبدأ بالأسئلة الثلاثة البسيطة التّالية:

1. ما الأمر الذي تُحبُّ القيام به؟
2. ما الأمر الذي تُجيدُ القيام به؟
3. ما الأمر الذي يُمكنك أن تتقاضى عليه أجراً؟

يُمكنك العثور على الأمر الخاص بك (مفهوم القنفذ الخاص بك) حيث تتداخل هذه المناطق الثلاثة.



الآن، دعنا نتعمّق أكثر في كل مجالٍ من هذه المجالات.

1. الأمر الذي تُحبُّ القيام به

إذا كنتَ تستطيع التّفكير في الأمور التي تُثير شغفك بشدّة، فهذا رائع، لكن لا تشعر بالإحباط إذا لم تستطع ذلك، مجرد وجود اهتمامٍ بأمرٍ ما قد يكون كافياً لأنه يُمكن أن يتطوّر إلى شغف، إذا قضيت الكثير من الوقت في ممارسته، لمعرفة ما ينتمي إلى هذه الدائرة، يُمكنك طرح الأسئلة التالية على نفسك:

- ما الأمر الذي أمضيتُ وقتي في القيام به وأنا فتى؟
- ما هي الأنشطة التي أستغرق فيها فأنسى تناول الطّعام والنّوم؟
- إذا لم أكن أسعى خلف المال، فما الأمر الذي سأقضي وقتي في القيام به؟

2. الأمر الذي تُجيد القيام به

تتمحور الدائرة التالية حول نقاط قوّتك ومهاراتك الفريدة، والتي قد يكون تحديدها بدقة بالغ الصعوبة، وذلك لأننا عادةً ما نُمارسها بشكل طبيعي، فلا نعتبرها نقاط قوّة أو مهارات، ومن هذا المنطلق، إليك بعض التمارين المفيدة:

- اخضع لاختبار تحليل الشخصية، مثل اختبار the Myers-Briggs «مايرز بريجز» أو the Big Five «اختبار العناصر الخمسة الرئيسة».
- اخضع لاختبار قُوَّة الشخصية، مثل اختبار the VIA Survey.
- أرسل بريداً إلكترونياً لأصدقائك المقربين، واسألهم عن أفضل نقاط قوتك ومهاراتك من وجهة نظرهم مع التّديل على ذلك.
- اسأل نفسك عن الأمور التي يلجأ إليك الناس طلباً للنصيحة بشأنها.

3. الأمر الذي يُمكنك أن تتقاضى عليه أجراً

أخيراً، عليك أن تجمع بين ما تستمتع به وما تُجيده واحتياجات العالم، تستطيع فعل ذلك بطرح أسئلة من قبيل:

- كيف يُمكن استخدام اهتماماتي ونقاط قوتي الفريدة في السوق؟
- ما هي الوظائف التي تتلاءم بشكل أفضل مع اهتماماتي ونقاط قوتي؟
- ما هي المشكلات التي أستطيع حلّها مقابل أجر؟

احرص على تداخل المناطق الثلاثة

انتبه إلى أنّ تداخل منطقتين فقط من هذه المناطق يمثل مشكلة:

- إذا كنتَ تجمع بين الاهتمامات والمهارات، ولكن دون طلب عليها، فإن ما لديك هو هواية، على الأغلب.
- إذا كنتَ تجمع بين الاهتمامات والطلب، ولكن دون مهارات أو نقاط قُوَّة متلائمة معها، فمن المحتمل أن تكافح لتُصبح ماهراً ومتميزاً فيها.
- إذا كنتَ تجمع بين المهارات والطلب، ولكن دون اهتمام منك بالأمر، فربما ينتهي بك المطاف إلى وظيفة لا تحبها وتخاطر بإصابتك بالإنهاك.

يَكْمُن جمال مفهوم القنفذ في أنّه يكشف لك مهمّتك الفريدة في الحياة، ومتى ما تمكّنت من معرفتها، يُمكنك قضاء وقتك كله في القيام بأمرٍ واحدٍ، وهذا الأمر يتناسب تماماً مع اهتماماتك ونقاط قوّتك.

لذا فإنّ ما يقوم به مفهوم القنفذ، بشكلٍ أساسيٍّ، هو إعداد لعبة تكون أنت المرشّح للفوز بها مرةً بعد أخرى، وكما ستعلّم لاحقاً في هذا الكتاب، فإن سيلاً متواصلًا من المكاسب الثابتة يُكوّن مستوى قويًا من الانضباط الذاتيّ.

الاستراتيجية الثانية: ملخّص سريع

- «يَعْرِف الثّعلب حيلةً كثيرةً، لكن القنفذ يَعْرِف حيلةً واحدةً عظيمةً».
- يزداد احتمال نجاحك بشكلٍ كبيرٍ، إذا ركّزت طاقتك ومواردك على أمرٍ واحدٍ، كما يفعل القنفذ.
- مفهوم القنفذ عبارة عن تداخل اهتماماتك، مع مهاراتك، واحتياجات العالم.
- أنت تقوم بإعداد لعبة تكون المرشّح للفوز فيها عن طريق اكتشاف مهمّتك الفريدة.

خطوات العمل

دوّن ما تُحبّ القيام به

- ما الأمر الذي أمضيت وقتي في القيام به وأنا صغير؟
- ما هي الأنشطة التي أستغرق فيها فأنسى تناول الطعام والنوم؟
- إذا لم أكن أسعى خلف المال، فما الأمر الذي سأقضي وقتي في القيام به؟

اكتشف ما تُجيد القيام به

- اخضع لاختبار تحليل الشخصية، مثل اختبار the Myers-Briggs «مايرز بريجز» أو the Big Five «اختبار العناصر الخمسة الرئيسة».
- اخضع لاختبار قوة الشخصية، مثل اختبار the VIA Survey.
- أرسل بريدًا إلكترونيًا لأصدقائك المقربين، واسألهم عن أفضل نقاط قوتك ومهاراتك من وجهة نظرهم مع التّديليل على ذلك.
- اسأل نفسك عن الأمور التي يلجأ إليك الناس طلباً للنّصيحة بشأنها.

ابحث عما يمكنك تقاضي أجر مقابله

- كيف يمكن استخدام اهتماماتي ونقاط قوتي الفريدة في السوق؟
- ما هي الوظائف التي تتلاءم بشكل أفضل مع اهتماماتي ونقاط قوتي؟
- ما هي المشكلات التي أستطيع حلّها مقابل أجر؟

حدّد القنّذ الخاص بك

- انتبه للأمور التي تقع عند نقطة تقاطع اهتماماتك، مع مهاراتك، وما يحتاجه العالم، هذا ما يُشكّل مفهوم القنّذ الخاصّ بك.

الاستراتيجية الثالثة: اعرف غايتك

فكّر بالكيفية التي قضيتَ فيها وقتك اليوم، كيف قضيتَ يومك؟ ماذا عن الأسبوع؟ والشهر؟ والسنة؟ فكّر بذلك بعمق ثم أجب عن هذا السؤال البسيط: كم ممّا فعلت كان حقاً ذا أهمية؟

هل تقضي وقتك بطريقة ذات أهمية لك ولغيرك؟ هل تهتمّ ملياً بما تفعله؟ هل ما تفعله يجعل العالم مكاناً أفضل؟ هل أصبحت شخصاً أفضل نتيجة لذلك؟

يشرح سايمون سينيك Simon Sinek في كتابه «ابدأ بلماذا»: يعلم معظم الناس ما الذي يقومون به، حتى إن البعض يعلمون كيفية القيام به، لكن قلة قليلة منهم تعلم لماذا تقوم به.

تعدّ هذه مشكلة كبيرة؛ لأن الجزء المتعلّق بلماذا هو الذي يستدعي الإلهام لكل ما تقوم به، وهو ما يُشكّل الغرض الكامن، أو المبدأ أو السبب الذي يقود تصرّفاتك.

«لا يقتنع الناس بما تفعله، بل يقتنعون بالغاية منه»

وفقاً لسينيك، فإن ما يُميّز الشركات الكبرى مثل «آبل» Apple عن غيرها هو أنّها تبدأ بعرض غايتها، فإذا قامت بتقديم نفسها كما تفعل معظم الشركات، فستبدو رسالتها التسويقية بالشكل التالي:

«نحن نصنع أجهزة كمبيوتر رائعة، مصمّمة بشكلٍ جذاب، وسهلة الاستخدام وملائمة، هل ترغب بشراء واحد؟».

لا تُثير هذه العبارة حماسك كثيراً، أليس كذلك؟ كما أن آبل لا تتواصل بهذا الشكل، بل على النحو التالي:

«في كل ما نفعل، نحن نُؤمن بتحدّي الوضع الرّاهن، نُؤمن بالتّفكير بشكلٍ مختلف، تتمثّل الطّريقة التي نتحدّى بها الوضع الرّاهن في جعل منتجاتنا مُصمّمة بشكلٍ جذابٍ وسهل الاستخدام وملائم، ويصنّف أننا نصنع أجهزة كمبيوتر رائعة، هل تُريد شراء واحد؟».

هذه العبارة أكثر جاذبية بكثير، أليس كذلك؟ وذلك لأنّ رسالتها تبدأ بذكر غايتها، وهذا المبدأ الذي تؤمن به لا علاقة له بما يقومون به، وكما يقول سينيك «ما تقوم به - أي المنتجات التي تصنعها، من أجهزة الحاسوب إلى الإلكترونيات الصغيرة - لم تعد تُمثّل سبباً للشراء؛ بل تُمثّل دليلاً ملموساً على قضيتّها».

ما هي مهنتك؟

كم مرة سألت الناس عن مهنتهم؟ كم مرة أخبرت الآخرين عن مهنتك؟ أليس يكون الأمر أكثر إثارة للاهتمام إذا سأل بعضنا بعضاً: لماذا نمارس هذه المهنة بدلاً من ذلك؟

لأن الحقيقة هي: قلة قليلة من الناس تهتم بما تقوم به، وقلة قليلة تهتم بصدق بكيفية قيامك به، لكن ما يهتمون به حقاً هو لماذا تقوم به، لذلك متى ما أدركت بوضوح غايتك، يُمكنك التّواصل بشكلٍ أكثر فاعليّة مع الآخرين، حيث يُمكنك منحهّم مبدأً لينتهجوه.

وبعد ذلك، يُصبح ما تقوم به وكيفية قيامك به طرفاً رائعةً لدعم غايتك.

اقتنع بما تقوم به

في هذه اللّحظة، قد تكون تتساءل عن علاقة هذا كله بالانضباط الذاتيّ،

حسناً، كما سيتبين لنا، إنَّ البدء بالغاية ليست مجرد طريقة رائعة لتثير حماسة الآخرين لما تقوم به، إنَّها أيضاً جزء مهم لتضعه في موضعه الصحيح، فتشعل حماسك تجاه ما تقوم به، وكما يتوجَّب عليك إقناع الآخرين بغايتك المُلحَّة، عليك القيام بالأمر نفسه مع نفسك.

أنت لا تقتنع بما تفعله، بل تقتنع بالغاية منه.

وضع الطَّوب أم بناء بيتِ الله

تُشارك عالمة النفس أنجيلا داكورث Angela Duckworth في كتابها Grit: The Power of Passion and Perseverance «العزيمة: قوَّة الشَّغف والمثابرة» هذه القصة:

يُسال ثلاثة من عمَّال البناء: «ماذا تفعلون؟»

يقول الأوَّل: «أنا أضع الطَّوب».

يقول الثاني: «أنا أبني مكاناً للعبادة».

ويقول الثالث: «أنا أبني بيتَ الله».

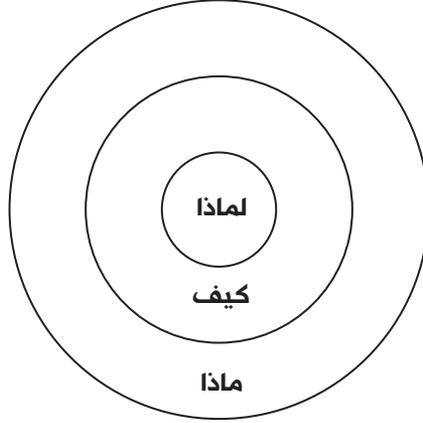
عاملُ البناء الأوَّل لديه وظيفة، والثاني لديه مهنة، أما الثالث فله رسالة.

يَكْمُن الاختلاف بين الوظيفة والمهنة والرَّسالة في نظرتك إلى العمل، يُمكنك أن تقوم بالمهام نفسها التي يقوم بها الشخص المُجاور لك، وتعيش مع ذلك تجربةً مختلفةً تماماً.

ولهذا من الصَّروري جداً أن تكون لك غايةً مُلحَّة، يُساعدك ذلك على ربط أفعالك اليوميَّة بأهداف أعظم، وهذا بدوره يجعلك تُقبل على عملك، وتقوم به كلَّ يوم.

الدائرة الذهبية

لَتَعَثُرْ عَلَى غَايَتِكَ، يُقَدِّمُ سَايْمُون سِينِيكُ نَمُودَجاً يَدْعَى الدَّائِرَةَ الذَّهَبِيَّةَ:



- ماذا: هي مُسَمَّاكُ الوظيفي، أو عملك، أو المنتجات التي تبيعها، أو الخدمات التي تُقدِّمها.
- كيف: هي الخطوات التي تتخذها فتميّزك عن غيرك.
- لماذا: هي الهدف، أو الرسالة، أو المبدأ الذي يُلهمك.

ولأضرب لك مثلاً، إليك دائرتي الذهبية:

- ماذا: أنا مدربٌ ذهنيٌّ وكاتبٌ.
 - كيف: أكتب عن أفكار عظيمة واستراتيجيات مدعومة بالأبحاث لأساعد الناس على تحقيق إمكانياتهم.
 - لماذا: أريد تغيير العالم، فرداً واحداً تلو الآخر.
- إن وجود غاية ذات معنى، وتتمحور حول الآخرين مثل هذه الغاية، لها أثرٌ عظيمٌ على عملي اليومي.
- ليس من المثير أن تكون كاتباً، ولكن أن تكون في مهمة لتغيير العالم هو بالتأكيد كذلك.

حدّد غايتك

مهما كانت ظروفك الحالية، تستطيع العثور على غاية مُلحّة.
إذا كنت طالباً يكافح ليبقى مُنضباً في المدرسة، فكّر كيف يُمكن لك خدمة العالم بمجرد تخرّجك.
إذا كنت في وظيفة لا تحبّها، فكّر كيف يجعل عملك حياة الآخرين أسهل.
إذا كنت تلزم نفسك بتمرين شاق، فكّر كيف يمكنك إفادة الأشخاص من حولك عندما تكون صحتك أفضل وطاقتك أعلى.
اربط ما تفعله بغاية أكبر، وسوف تقوم بالأمر التي لا ترغب بالقيام بها.
تذكّر - يُمكنك وضع الطوب، أو بناء مكان للعبادة، أو بناء بيت الله، الخيار يعود لك.

الاستراتيجية الثالثة: ملخص سريع

- يَعْلَم معظم النَّاس ما الذي يقومون به، حتى إن البعض يعلمون كيفية القيام به، لكنّ قلة قليلة منهم تعلم لماذا تقوم به.
- «لا يقتنع النَّاس بما تفعله، بل يقتنعون بالغاية منه».
- أنت لا تقتنع بما تفعله، بل تقتنع بالغاية منه.
- تتكوّن الدائرة الذهبيّة من: ماذا، وكيف، ولماذا.

خطوات العمل

دوّن دائرتك الذهبيّة

- ماذا: هي مُسمّك الوظيفي، أو عملك، أو المنتجات التي تبيعها أو الخدمات التي تقدّمها.
- كيف: هي الخطوات التي تتخذها، فتميّزك عن غيرك.
- لماذا: هي الهدف، أو الرّسالة، أو المبدأ الذي يُلهمك.

الاستراتيجية الرابعة: حدُّ دائرة كفاءتك

يُعدُّ وارن بافيت Warren Buffett أحد أكثر المستثمرين نجاحاً في العالم، ودائماً ما يتمُّ تصنيفه بين الأكثر ثراءً على مستوى العالم، كتب في رسالته إلى المساهمين عام 1996:

ما يحتاجه المستثمر، هو القدرة على التقييم الصحيح لمجموعةٍ مُتقاةٍ من الأنشطة التجارية، لاحظ هذه الكلمة «مُتقاة»: ليس من الضروري أن تكون خبيراً في كلِّ شركة، أو حتى في عددٍ منها، عليك فقط أن تكون قادراً على تقييم الشركات ضمن دائرة كفاءتك، لا يهم حجم تلك الدائرة؛ ولكن معرفة حدودها أمرٌ بالغ الأهمية.

دائرة الكفاءة

لقد قام كل واحدٍ منَّا بمُراكمة معلوماتٍ مفيدةٍ في مجالاتٍ معينةٍ طوال حياتنا، بعضها سهل الفهم من قِبَل معظم الناس، بينما البعض الآخر يتطلَّب تخصصاً أعمق لتقييمه.

على سبيل المثال، يُحيط غالبيتنا بأساسيات المبادئ الاقتصادية لافتتاح مطعم: عليك أن تشتري أو تستأجر مكاناً ما، وتُنفق الأموال في تجهيزه، ثم تُعيِّن موظفين للطهي وترتيب الجلوس والخدمة والتنظيف، وانطلاقاً من هنا، يتعلَّق الأمر بتحديد الأسعار المناسبة واجتذاب ما يكفي من الزبائن لتحقيق الأرباح من الأطعمة والمشروبات التي تُقدِّمها، يختلف نوع المطبخ والأجواء والأسعار باختلاف المطاعم، ولكنها جميعها تتبع نفس المعادلة الاقتصادية.

تلك المعرفة الأساسية، إلى جانب بعض الإلمام بالحسابات، وقليل من البحث، كافيةٌ لتقييم المطاعم والاستثمار فيها؛ فالأمر غير مُعقَّد.

ولكن لا يملك معظمنا المعرفة نفسها للمعادلة الاقتصادية الخاصة بإنشاء شركة أدوية حيوية، وفقاً لبافيت، لا بأس بهذا؛ فكونك مستثمراً ناجحاً لا يتطلب منك أن تفهم كل نشاط تجاري تصادفه، الأهم من ذلك بكثير هو أن تفهم ما تعرفه بالفعل «دائرة كفاءة تك» وأن تلتزم بما فيها من مجالات.

حَقِّق الاستفادة القصوى من مهاراتك

يُطبَّق تشارلي مانغر Charlie Munger، الذراع اليمنى لوارن بافيت، دائرة الكفاءة على الحياة بشكل عام:

عليك أن تعرف ما هي مهاراتك، إذا كنت تخوض مجالات يتمتع فيها الآخرون بالمهارة على عكسك، فسوف تخسر، وهذا أقرب إلى اليقين مثل أي تنبؤ يمكنك القيام به، يجب عليك معرفة المجالات التي تتميز بها، كما عليك أن تلعب ضمن دائرة كفاءة تك.

تماماً مثل مفهوم الفئذ، فإن دائرة الكفاءة المحددة بوضوح تضمن لك أن تلعب لعبة تكون أنت المرشح للفوز بها، كلما زادت قدرتك على التقيّد بدائرة كفاءة تك، حققت النجاح، وهذا بدوره يُشكّل دوامة صعود تجعلك تتحسن باستمرار، كما ستزيد من فرصك في الفوز بشكل أكبر.

مِثَالٌ شَخْصِيٌّ

لأعطيك مثلاً ملموساً على ذلك، سأشاركك بدائرة الكفاءة الخاصة بي، والتي تحتوي على ثلاثة مجالات رئيسية:

1. الكتابة: هذه هي العادة الأساسية الأولى في نشاطي التجاري، لذا أقوم بالكتابة لمدة ساعتين على الأقل، قبل أن أفعل أي شيء آخر كل يوم، هذا يُمكنني من نشر مواد جديدة وتطوير مهنتي باستمرار.

2. التعلّم: لأصبح كاتباً جيداً، فأنا بحاجة إلى الكثير من الأفكار الجيدة لأكتب عنها، لذلك أقضي وقتاً كل يوم في تثقيف نفسي حول الموضوعات التي يرغبُ قرائي في معرفتها مثل: تغيير السلوك، والتحفيز، والقوة الذهنية، وما إلى ذلك.

3. التسويق: لأصبح كاتباً ناجحاً، أحتاج إلى الوصول إلى أكبر عددٍ ممكنٍ من الناس وخدمتهم، للقيام بذلك، عليّ أن أكون جيداً في الترويج لعملي، ولذا أقضي أيضاً الكثير من الوقت في تعلّم أشياء مثل التسويق عبر الإنترنت، والإقناع، وعلم نفس المستهلك، وما إلى ذلك.

إنّ معرفة دائرة الكفاءة الخاصّة بي تُمكنني من تركيز جهودي على نحوٍ أكثر فاعلية؛ فكلُّ يوم أتعلّم فيه شيئاً ما، وأكتب شيئاً ما، وأرّوج لما كتبتّه هو يومٌ مثمرٌ، لقد تقيّدتُ بدائرة كفاءتي، وعززتها، وكل يوم أفعل فيه ذلك أعده انتصاراً.

الأساسيات الفرديّة

في الجزء الثاني من هذا الكتاب، قمنا بتغطية العادات الأساسية للانضباط الذاتيّ: النوم، التغذية، والحركة، واليقظة الذهنيّة، هذه هي أساسيات شاملة يحتاج إليها الجميع للاهتمام بصحتهم والقيام بأفضل أداء ممكن.

يدور هذا الفصل حول عاداتك الأساسية الفرديّة، تُرشّدك دائرة كفاءتك إلى ما يجب عليك التركيز عليه، لتحقيق أقصى استفادة من وقتك وجهودك.

ارجع إلى مهمّتك (الاستراتيجية الثانية) وغايتك (الاستراتيجية الثالثة)، واسأل نفسك: ما هي أهمّ ثلاثة مجالات أحتاج إلى التركيز عليها؟ أين يجب أن أنفق وقتي وجهدي لأتماشى مع غايتي وأنجح في مهمّتي؟ هل من عاداتٍ مُعيّنة أحتاج إلى اكتسابها لكي أبقى ضمن دائرة كفاءتي وأعززها كل يوم؟

متى اكتشفتَ عاداتك الأساسية الفردية، يُمكنك المضي قُدماً بقدرٍ عالٍ من الوضوح، والسيطرة، والثقة في أعمالك اليومية.

الاستراتيجية الرابعة: ملخص سريع

- دائرة كفاءتك عبارة عن المعارف المفيدة التي اكتسبتها خلال حياتك في مجالات معينة.
- لا يهم حجم دائرة كفاءتك؛ ولكن معرفة حدودها أمر بالغ الأهمية.
- دائرة الكفاءة المحددة بوضوح تضمن لك أن تخوض لعبة تكون أنت المرشح للفوز بها.
- تشمل دائرة كفاءتك أساسياتك الفردية، وهي الأفعال التي يجب أن تُركّز عليها لتحقيق أقصى استفادة من وقتك وجهودك.

خطوات العمل

دوّن دائرة كفاءتك

- ما هي أهم ثلاثة مجالات أحتاج إلى التركيز عليها؟
- أين يجب أن أنفق وقتي وجهدي لأتماشى مع غايتي وأنجح في مهمتي؟
- هل من عادات معينة أحتاج لاكتسابها لكي أبقى ضمن دائرة كفاءتي وأُعززها كل يوم؟

افسح مكاناً لعاداتك الأساسية

- حدّد وقتاً لكل من عاداتك الأساسية الفردية في مفكرتك.

الاستراتيجية الخامسة: قس مقدار تقدّمك

هل سمعتَ عن استراتيجية الفنان الكوميدي جيرى ساينفيلد Jerry Seinfeld «لا تكسر السلسلة» Don't Break the Chain؟ إن لم تفعل، فسأشاركك بقصتها باختصار.

وَجَدَ فنانٌ كوميديٌّ شاب، بدأ تَوَّافاً في شقِّ طريقه في هذا المجال، نفسه يوماً ما في النادي ذاته الذي يُقدِّم فيه جيرى ساينفيلد عروضه.

في مقابلة مع لايفهاكر Lifehacker، شارك الفنان الكوميدي الصّاعد ما حدث عندما اقترب من ساينفيلد وراء الكواليس، وسأل عمّا إذا كانت لديه أي نصيحة لفنان كوميديّ شاب.

سرُّ إنتاجية ساينفيلد

إلّكم كيف وصف الفنّان الكوميديّ الشاب حوارَه مع ساينفيلد:

لقد قال: إنّ السبيل لتُصبح فناناً كوميدياً أفضل هي تأليف نكاتٍ أفضل والطريقة لتأليف نكاتٍ أفضل هي الكتابة كل يوم.

أخبرني أن أحصل على تقويم حائط كبير يحوي السّنة بكاملها في صفحة واحدة وأن أعلّقه على جدارٍ بارزٍ، والخطوة التالية كانت الحصول على قلمٍ سحري أحمر كبير.

أخبرني أنّه في كل يوم أوّدي فيه واجبي المتعلّق بالكتابة، يمكنني أن أضع علامة X حمراء كبيرة على ذلك اليوم، «بعد بضعة أيام ستكوّن لديك سلسلة، حافظ عليها فقط، وسوف تزداد طولاً كل يوم، ستحبُّ النّظر إلى هذه السّلسلة،

خاصة عندما تحصل على بضعة أسابيع بين يديك، مُهمَّتكَ الوحيدة هي عدم كسر السلسلة».

حدث غير متوقَّع

والآن، إذا كنت قد سمعتَ من قبل عن استراتيجية «عدم كسر السلسلة» التي وضعها ساينفيلد، فليس ذلك بالأمر المفاجئ.

فقد تمَّت الكتابة عن هذا الموضوع مراراً وتكراراً في مقالات، ومجلات، وكتب، حتى إنني أدرجته في كتابي الأول، The Habit Blueprint «مخطَّط العادات».

لكن إليك الخبر المفاجئ: لم يُصرِّح جيرى ساينفيلد بذلك أبداً، كما لم يستخدم هذه الاستراتيجية،

هذا صحيح؛ ففي جلسة Ask me Anything «اسألني أي شيء» لعام 2014 على موقع Reddit، كتب: «إنه أمرٌ مضحكٌ بالنسبة لي، حيث يُنسب لي الفضل بطريقة ما لوضع علامة X على تقويم من خلال برنامج إنتاجية ساينفيلد، إنها أغبى فكرة على الإطلاق، لكن بطريقة ما يُنسب لي الفضل فيها».

ما يُمكن قياسه، يُمكن تحسينه

أجد أنه من المضحك أن يكون «سرّ» إنتاجية ساينفيلد لا علاقة له بجيرى ساينفيلد، لكنني لا أوافق على أنه «فكرة غبية».

ما يُمكن قياسه يمكن تحسينه، سيساعدك الإجراء البسيط المتمثل في الانتباه لشيء ما على إجراء روابط لم تقم بها من قبل، ستكتشف العقبات المتكررة، وتتوصّل إلى حلول.

وبغضّ النظر عمّن اخترعه، يُوفّر مفهوم «لا تكسر السلسلة» طريقةً بسيطةً وفعّالة لتبدأ بقياس ما تفعله.

لذا، للتأكد من أنك تمارس باستمرار عاداتك الأساسية، وتعززها، فأنا أحضُّك بشدَّة على البدء في بناء السلسلة الخاصَّة بك، فلنتمعَّن في كيفية القيام بذلك.

1. احصل على تقويم وقلم

هناك العديد من أنواع التَّقويِمات المختلفة، التي يمكنك استخدامها لتتبع تقدُّمك، أنا أستخدم تقويماً شهرياً يعرض التواريخ في أقصى اليسار ويحتوي على عدة خانات فارغة على اليمين، بهذه الطريقة، يُمكنني وضع علامة عند جميع عاداتي اليوميَّة في مكان واحد، وهي تبدو على هذا الشكل:

العادات					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					

ورغم ذلك لا يهم النوع الذي تستخدمه، المهم هو أن تجد تقويماً وقلماً يعجبانك، يجب أن تسعى لأن تصبح كتابة علامات X كبيرة مكافأة لك تتطلع إليها كل يوم.

2. توصل إلى الحدود الدنيا الخاصة بك

بعد ذلك، عليك التوصل إلى الحد الأدنى من العمل المطلوب منك إنجازه لتحصل على علامات X على تقويمك، اقترح عليك أن تبدأ بأهداف يومية صغيرة، تُمكنك من تذوق المكاسب السهلة، ضع حداً أدنى لجميع عاداتك اليومية الأساسية، على سبيل المثال:

- النوم: قم بتمرين تنفس لمدة دقيقة واحدة لتشعر بالاسترخاء.
 - التغذية: تناول قطعة من الفاكهة بعد الظهر.
 - الحركة: اصعد على الدرج.
 - اليقظة الذهنية: مارس التأمل لمدة دقيقتين.
- ثم ضع حداً أدنى لكل مجال يقع في نطاق دائرة كفاءتك، على سبيل المثال:

- الكتابة: اكتب مئتي كلمة.
 - التعلم: اقرأ صفحتين في كتاب.
 - التسويق: أرسل بريداً إلكترونياً نافعاً لأحد القراء.
- ضع علامة X كبيرة على تقويمك في كل يوم تُنجز الحد الأدنى اليومي لعملك، عمل رائع!

3. ضع القواعد الخاصة بك

من غير المعقول أن تتوقَّع من نفسك الالتزام بكلّ العادات بشكل يومي ولمدّة عام كامل، ففي بعض الأحيان، ستودُّ الحصول على قسطٍ من الراحة، وفي بعضها الآخر قد تُصاب بالمرض.

في هذه الحالات، أوصيك باستخدام أحرف أخرى على تقويمك، مثلاً: إذا كنتَ في إجازة، فيمكنك وضع حرف A على ذلك اليوم، وإذا كنتَ مريضاً فيمكنك وضع حرف M.

ضع قواعد واضحة للمناسبات الخاصّة، التي ستسمح لنفسك فيها بتخطّي هذه العادات، بهذه الطريقة، ستتمكّن من الحفاظ على استمرارية سلسلتك، عندما تكون لديك أسباب مشروعة لتفويت عدد معيّن من الأيام.

4. ابدأ

عندما يتوافر لديك التقويم الخاص بك، والحدود الدّنيا اليوميّة، والقواعد، فأنا أحضُّك على البدء فوراً.

لن تُمدّدك هذه السّلاسل بحافزٍ كبيرٍ للالتزام بعاداتك فحسب، بل ستوفّر لك بياناتٍ قيّمةٍ يمكن لك استخدامها لتزداد فاعليّتك على نحوٍ أكبر.

اسأل نفسك باستمرار عن سبب نمو سلاسلك على هذا النّحو، إذا كانت إحداها ناجحةً بشكلٍ خاص، فلم ذلك؟ وإذا كانت إحداها غالباً ما تنقطع، فلم ذلك؟

بهذه الطريقة، ستُعِدُّ نفسك للتّحسين المستمر، وتزداد فاعليّتك في كل ما تقوم به.

الاستراتيجية الخامسة: مُلخص سريع

- ما يمكن قياسه، يمكن تحسينه.
- استخدم استراتيجية جيرري ساينفيلد «لا تكسر السلسلة» فهي طريقة فعّالة للقياس والتحسين.
- لقد تبين أنه لا علاقة لجيرري ساينفيلد بهذه الاستراتيجية.

خطوات العمل

احصل على تقويم وقلم

- ابدأ بقياس عاداتك الأساسية.
- توصل إلى الحد الأدنى اليومي الخاص بك.
- ضع القواعد الخاصة بك.
- ابدأ.

الاستراتيجية السادسة: اصنع تأثيرَ الفائزِ

كان الملاكم الأسطوري مايك تايسون Mike Tyson يستعدّ للعودة إلى الحلبة في عام 1995، وذلك بعد قضائه ثلاث سنوات في السجن.

فقام وكيل أعماله، دون كينغ Don King، بتنظيم لقائين تمهيديين لإعداده لمباراة الحصول على لقب بطولة المجلس العالمي للملاكمة WBC في مواجهة البطل الحالي فرانك برونو Frank Bruno .

قد تفترض أن كينغ سيقوم بتهيئة تايسون من خلال تنظيم لقائين ضد ملاكمين عظيمين، ولكنه فعل العكس تماماً.

قام كينغ بتنظيم اللقائين ضد ما يُعرف في أوساط الملاكمة بمُلاكمي علب الطماطم tomato cans – fighters وهم ملاكمون دون المستوى بشكل واضح، ومن السهل هزيمتهم.

مُنازلة علب الطماطم

فاز تايسون بمباراة العودة الأولى ضدّ بيتر ماكنيلي Peter McNeely بالضربة القاضية بعد تسع وثمانين ثانية.

وواجه خصمه الثاني باستر ماتيس جونيور Buster Mathis Jr بعد بضعة أشهر، وقد استغرقت تلك المباراة فترة أطول قليلاً، حيث لم يتمكن تايسون من هزيمة خصمه ذي الوزن الثقيل إلا في اللحظة الأخيرة من الجولة الثالثة.

في تلك الفترة، تمّ طرح الكثير من الأسئلة، لماذا قرر كينغ إعداد تايسون بتلك الطريقة؟ لماذا نظّم لقائين في مواجهة خصمين دون المستوى بشكل

واضح؟ أليست هذه مجازفة قد تُعَرِّضُ تايسون للسخرية، وتُضَعِّفُ إيمانه بنفسه، وتخاطر باستئنافه لحياته المهنيّة؟

لكن في ربيع عام 1996، تم إسكات جميع النُّقاد عندما فاز تايسون على فرانك برونو بالضربة القاضية في الجولة الثالثة من بطولة المجلس العالمي للملاكمة، واستعاد لقبه كبطلٍ للعالم.

لقد قام دون كينغ بإعداد تايسون بشكلٍ مثالي، وذلك وفق مبدأ فَعَالٍ في علم النفس، سواء أدرك ذلك أم لا.

تأثير الفائز

وفقاً لعالم النفس العصبي إيان روبرتسون Ian Robertson، فإن أقوى ما يصقلنا هو النجاح والفضل، حيث يُوَضِّحُ في كتابه The Winner Effect «تأثير الفائز»، أن الحيوان الذي كسب بضعة معارك في مواجهة خصوم ضعفاء يزداد احتمال فوزه بالمواجهات المستقبلية ضد منافسين أقوى، وهذا ينطبق على جميع الأنواع؛ من بينها البشر.

يعود السبب في ذلك إلى أن النّجاح يُغيّر كيمياء الدّماغ، ففي كل مرة تفوز، يرتفع مستوى هرموني التستوستيرون والدوبامين في جسمك، فتجعلك هاتان المادتان الكيماويتان أكثر ثقةً بنفسك، وأكثر عدوانية، وأكثر تركيزاً، وأكثر ذكاءً، يُعاد تشكيل ذهنك وجسمك بصفةٍ أساسيةٍ ليزوداك بميزةٍ حيويةٍ في المستقبل، وكلّما فُزت أكثر، زاد احتمال فوزك في المستقبل.

مبدأ التّقدّم

الآن، في حال كنت تتساءل، فليس عليك الانخراط فعلياً في ملاكمتٍ للاستفادة من المكاسب السهلة، إنّ إعداد نفسك للنّجاح في مهامك الروتينية اليومية قد يكون فعالاً جداً.

تُدْرُس تيريزا أمابيلي Teresa Amabile من كلية هارفارد للأعمال Harvard Business School ، كيف تُؤثّر الحياة اليوميّة داخل المؤسّسات في النَّاس وأدائهم، عندما قامت مع مساعدتها بتصميم وتحليل ما يقرب من اثني عشر ألف بند من بنود اليوميّات الخاصة بـ 238 موظفاً في سبع شركات، اكتشفوا ما يسمونه الآن مبدأ التّقدّم:

إن إحرار التّقدم في العمل الهادف هو الأمر الوحيد الأهم من بين كل ما يُعزّز المشاعر، والتّحفيز والتّصورات خلال يوم العمل، وكلما عايش النَّاس هذا الشعور بالتّقدم مراراً وتكراراً، زادت إنتاجيتهم بشكل إبداعيّ في المدى الطويل، سواء كانوا يحاولون حلّ لغزٍ علميٍّ كبير، أو مجرد إصدار منتج، أو تقديم خدمة عالية الجودة، فإن التّقدم اليومي - حتى لو كان مكسباً صغيراً - سيؤثر بشكلٍ بالغٍ في مشاعرهم وأدائهم.

صَفْ غَلْب الطَّمَاظِمِ الْخَاصَّةِ بِكَ

بِغَضِّ النَّظَرِ عما تُريد تحقيقه، ستزيد فرصك بشكلٍ هائلٍ عندما تسمح لنفسك بمُعايشة النّجاح، يُمكنك تحقيق ذلك عن طريق صَفِّ وإسقاط مجموعتك الخاصّة من «غلب الطماطم»؛ وهي الأهداف بالغة السّهولة التي تضمن فيها نجاحك إلى حدٍّ كبير.

في الفصل الأخير، تناولنا كيفيّة تحديد الحدّ الأدنى من أهدافك اليوميّة، ويعود السّبب الذي يجعلني أقترح أن تجعلها صغيرةً جداً إلى أن هذه هي طريقة تحويلها إلى غلب طماطم، دعنا نلقِ نظرةً على الأمثلة مرّةً أخرى:

الأساسيات الشّاملة

- النّوم: قُم بتمرين تنفّس لمدّة دقيقة واحدة لتشعر بالاسترخاء.
- التّغذية: تناول قطعة من الفاكهة بعد الظّهر.
- الحركة: اصعد الدّرج.
- اليقظة الدّهنيّة: مارس التأمّل لمدّة دقيقتين.

الأساسيات الفردية

- الكتابة: اكتب ممتي كلمة.
 - التعلّم: اقرأ صفحتين من كتاب.
 - التسويق: أرسل بريداً إلكترونياً نافعاً لأحد القراء.
- من خلال جعل أهدافك اليومية بهذه السهولة، ستضمن أن تعيش نجاحاً مستمراً، سيوجد هذا النجاح بدوره تأثير فائز قوياً، وسيوجد تأثير الفائز التقدّم وقوة الدفع اللازمين لدفعك عبر أهداف أكثر صعوبة في المستقبل.

الاستراتيجية السادسة: ملخص سريع

- إنّ ما يصقلنا أكثر من أيّ شيء آخر هو النجاح وال فشل.
- الحيوان الذي كسب بضع معارك في مواجهة خصوم ضعفاء، يزداد احتمال فوزه بالمواجهات المستقبلية ضدّ منافسين أقوى، هذا هو تأثير الفائز.
- إنّ إحراز التقدّم في العمل الهادف هو الأمر الوحيد الأهم من بين كل ما يعزّز المشاعر، والتحفيز، والتصورات خلال يوم العمل، هذا هو مبدأ التقدّم.

خطوات العمل

راجع الحد الأدنى من أهدافك اليومية

- اسأل نفسك عمّا إذا كانت فعلاً علب طماطم، بمعنى آخر، هل تبلغ من السهولة بحيث إن نجاحك مضمون؟ إذا كان الأمر كذلك، فهذا رائع! تستطيع الانتقال للفصل التالي، لكن إذا لم تكن كذلك، فاستغل الوقت في هذه اللحظة لتجعلها بالغة السهولة، بحيث تكون واثقاً من قدرتك على إنجازها كل يوم، ولا تقلق إذا كانت بالغة الصغر بحيث لا تتيح لك إحراز تقدّم، ستتناول ذلك في الاستراتيجية التاسعة.

الاستراتيجية السابعة: كافٍ نفسك

نادراً ما يكون المرء متحمساً للحصول على مخالفة من الشرطة، لن يحدث هذا ما لم تكن في مركز الشرطة الإبداعي بشكلٍ خاص في ريتشموند بكندا.

في تلك المنطقة، يُوزَّع ضباط الشرطة بانتظام «بطاقات إيجابية» على الشباب الذين يُظهرون سلوكيات إيجابية، مثل جمع القمامة أو عبور الطريق بأمان.

يُمكن استبدال البطاقات الإيجابية للحصول على أشياء مثل الهامبرغر المجانية وتذاكر السينما أو إمكانية مشاهدة مباراة مع فريق الهوكي المحلي، وقد تبرَّعت بكل هذا شركاتٌ محليةٌ.

يُكْمَن الغرض من توزيع البطاقات الإيجابية في مكافأة الشباب الذين يتَّخذون خيارات صحيَّة وإيجابية فيما يتعلَّق بسلوكهم وقراراتهم وأفعالهم.

قُوَّة البَطَاقَات الإِيجَابِيَّة

يوجد منهجٌ راسخٌ يُعدُّ من أفضل الممارسات للتعامل مع الجريمة: إقرارٌ قوانينٍ أشدَّ صرامة، أو إصدار أحكامٍ أشدَّ، أو إطلاق مبادرات عدم التسامح، بمعنى آخر، نحن نميل بشدَّة لمعاقبة السلوك السيئ.

لكن ممارسة البطاقات الإيجابية أظهرت أن هناك الكثير من الفوائد التي يمكن الحصول عليها من مكافأة السلوك الجيِّد أيضاً.

كان معدَّل الانتكاسة (معاودة ارتكاب الجرم) في المقاطعة 65 في المئة، كما كان معدَّل جرائم الشباب في تصاعد، وذلك قبل تطبيق فكرة البطاقات الإيجابية.

أما بعد تبني هذه الفكرة، انخفض معدّل الانتكاسة إلى 5 في المئة، كما انخفض معدّل جرائم الشباب إلى النصف.

المكافآت ضرورية للنجاح

يَعكس نظام العدالة نفسيّة البشر، فمثلاً يَنحاز تطبيق القانون إلى العقاب، بدلاً من المكافأة، فإننا نفعّل الشيء ذاته كأفراد.

إننا نعاقب أنفسنا على الفور كلما ارتكبنا خطأً، فنوبّخ أنفسنا على ما فعلناه، ونشعر بالذنب حياله.

بينما لا نكافئ أنفسنا عادةً متى ما فعلنا الصواب، وإنما نُقنع أنفسنا بأن الأمر لم يكن هاماً ولا يستحقّ التباهي. تُعدُّ هذه مشكلةً كبيرةً، لأننا نشهد في نهاية المطاف مشاعر سلبية أكثر من المشاعر الإيجابية فحسب، بل لأن فعل ذلك يُدمّر فُرصنا في بناء الثقة والتحفيز وقوّة الدّفع أيضاً.

كما تناولنا في الفصل الأخير، فإن المكاسب السهلة هي أجزاء أساسية من تأثير الفائز ومبدأ التّقدّم، ولتحقيق ذلك، يجب أن تسمح لنفسك بتذوق شعور النّجاح باستمرار.

نظام الرموز بي إف سكينر B. F. Skinner

ما عليك القيام به هو إنشاء نظام خاص بك لإصدار «البطاقات الإيجابية»؛ يتوجّب عليك إيجاد الفُرص لمكافأة سلوكك الجيد.

لدى عالم النفس نيل فيوري Neil Fiore استراتيجية رائعة للقيام بذلك، حيث يذكّر في كتابه The Now Habit «عادة الآن»، كيف كان يبحث عن وسيلة للتغلب على تسويفه عندما كان طالباً.

وبينما كان يبحث عن حل، اكتشف أن بي إف سكينر، مؤسس المدرسة السلوكية

الحديثة، استخدم ساعة مُتَّصِلَة بمقعده «لتسجيل دخوله» في كل مرة يجلس للعمل، وكلما نهض من مقعده، كانت الساعة تتوقَّف كما لو كانت «تُسجَل خروجه». وبهذه الطريقة، تمكن سكينر من حساب وقته مثلما يفعل المهندسون المعماريون والمحامون عندما يُسجَّلون الوقت ليتقاضوا عليه أجراً من عملائهم.

سَجَّل سكينر أوقاته في رسوم بيانية، وكلما أنهى جزءاً صغيراً من العمل، منح نفسه نجمةً ذهبيةً.

تُعرَف استراتيجية إعطاء النجوم الذهبية، أو أي رموز أخرى، لمكافأة وتعزيز السلوك الجيد في علم النفس بنظام الرموز.

يُمكن استبدال هذه الرموز في وقت لاحق مقابل مكافآت حقيقية، تماماً مثل البطاقات الإيجابية.

كيف تضع نظام الرموز الخاص بك

1. اختر رموزاً لمكافأة نفسك

يُمكنك استخدام نجوم ذهبية، أو عملات معدنية، أو رقائق لعبة البوكر أو أي شيء آخر موجود في المنزل كرموز، في كل مرة تُحقِّق الحد الأدنى من أهدافك اليومية بنجاح، كافي نفسك برمز، ثم ابدأ في تجميع الرموز الخاصة بك، حيث يُمكنك رؤيتها كل يوم، ومع مرور الوقت، سيؤدي ذلك إلى تكوين صورة بصرية مُلهمة لتقدُّمك.

2. ضع قائمةً بالمكافآت المُلهمة

هذه عبارة عن الأشياء التي ستقايض بها الرموز الخاصة بك، الأمر الأساسي هنا هو أن تُكافئ نفسك بالأشياء التي تحبُّك على التقدُّم نحو أهدافك بعيدة المدى لا بما يُبعدك عنها، بمعنى آخر، لا تحتفل بالتزامك بالجري لمدة أسبوع بتناول كعكة شوكلاتا، بل بالحصول على قطعة جديدة من معدات الجري.

قم بوضع قائمة من المكافآت التي تسمح لك ببناء هوية الشخص الذي تطمح إلى أن تكون عليه تدريجيًا؛ بالنسبة إلى مثال الجري، يمكن أن تبدو قائمتك بالشكل التالي:

- قارورة ماء = 5 رموز
- جوارب الجري = 10 رموز
- عدّاد الخطى = 50 رمزًا
- حذاء الجري = 100 رمز
- المشاركة في الماراثون = 500 رمز

لا يُعدُّ هذا نظامًا مثاليًا للرموز بأيّة حال، لكنني واثقٌ من أنّك تفهم قصدي؛ المهم هو وضع قائمة بالمكافآت التي تمنحك إحساساً متزايداً بالإنجاز والكفاءة.

الاستراتيجية السابعة: ملخص سريع

- نحن نحسن معاقبة أنفسنا، بينما نحقق في مكافآتها.
- تُعدُّ هذه مشكلة كبيرة؛ لأن مكافأة نفسك أمرٌ ضروريٌّ لبناء الثقة والتحفيز وقوّة الدّفع.
- تحتاج إلى تحقيق مكاسب سهلة للاستفادة من تأثير الفائز ومبدأ التّقدّم.
- نظام الرّموز هو وسيلة ممتازة لمكافأة وتعزيز السلوك الجيّد.

خطوات العمل

ضع نظاماً للرّموز

- اختر رموزاً لمكافأة نفسك.
- ضع قائمة بالمكافآت الملهمّة.
- ابدأ بمكافأة نفسك على سلوكك الجيّد.

الاستراتيجية الثامنة: استخدام أدوات الالتزام

استخدم الناس، على مرّ التاريخ، العديد من الاستراتيجيات لإلزام أنفسهم بما يريدونه ويودّون إنجازه.

ومن الأمثلة النموذجية الكلاسيكية على ذلك، قصة أوديسيوس Odysseus، الذي طلب من رجاله أن يَصْمُوا آذانهم بالشمع، وأن يربطوا جسمه في سارية السفينة ليتمكّن من الاستماع لغناء عرائس البحر دون أن ينجذب لهنّ ويلقي بنفسه من السفينة.

المثال الآخر هو الفعل الجريء الذي قام به الغازي الإسباني هيرنان كورتيس Hernán Cortés حيث دمّر سُفنه، ليمنع احتمال انسحاب رجاله، وليزيد بذلك فرصهم بهزيمة شعب المايا.

تُشكّل هذه القصص استعارة رائعة للحياة اليومية، فمثل أوديسيوس، لديك عرائس بحر عصريّات يحاولن إغواءك: شبكات التواصل الاجتماعي، والبريد الإلكتروني، والألعاب، والأفلام، ومسلسلات التلفاز تناديك دوماً عارضة عليك بديلاً أسهل يُشبعك على الفور مقارنةً بما تقوم به.

ومثل كورتيس تماماً، لديك معاركك الخاصة لتخوضها، والتي قد تكون من قبيل كتابة مقال للمدرسة، أو إنهاء تقرير للعمل، أو الالتزام بالتمارين الرياضية، وهكذا، كل هذه مساعٍ شخصية تتطلب منك مواصلة المسير وعدم التراجع.

قُصورُ الإرادة

إذا كنتَ تكافح من أجل التمسك بأهدافك، فلست وحدك، لقد واجه الناس

هذه المشكلة عبر التاريخ المدوّن؛ في الواقع، أطلق الفلاسفة منذ أفلاطون وأرسطو اسماً خاصاً بهذه المشكلة هو «akrasia» «قصور الإرادة»، وتشمل التسوية، وضعف ضبط النفس، وانعدام المتابعة، وأي نوع من أنواع السلوك المسبب للإدمان.

لِمَ نُعاني من هذه المشكلة؟ الجواب الفني هو «تضارب الوقت»، وقد تمّ توضيح الأمر بشكل جيّد في دراسة عن عادات شراء البقالة، عند شراء مواد البقالة عبر الإنترنت ليتم توصيلها غداً، يشتري الأشخاص كمية أكبر من المثلجات وأقل من الخضراوات، مقارنة بما يشترونه ليتم توصيله في الأسبوع المقبل.

بمعنى آخر، تتضارب تفضيلاتنا بمرور الوقت، نحن نريد ما نعلم أنه مفيدٌ بالنسبة لنا، ولكننا لا نريده في هذه اللحظة، وطبعاً، تكمن المشكلة في ذلك بأننا نعيش دوماً في هذه اللحظة.

أدوات الالتزام

إذن، كيف تتغلب على قصور الإرادة؟ حسناً، يمكنك استخدام استراتيجيات أوديسيوس وهيرنان كورتيس، إذا كنت تعلم أن حوريات البحر ستُغويك لاحقاً، فاريط نفسك بالسارية، وإذا كان لديك غزوٌ تقوم به، فدَمِّر السُّفن من وراءك.

تُدعى مثل هذه الاستراتيجيات، في الوقت الحاضر، أدوات الالتزام، ويمكن أن تأتي بأشكال عدة، وفيما يلي بعض الأمثلة على ذلك:

- تقطيع بطاقات الائتمان الخاصّة بك لتجنّب الإنفاق الطائش.
- ترك الحاسوب المحمول في المكتب حتى لا تعمل من المنزل.
- شراء عبوات صغيرة من الوجبات السريعة أو الحلوى.

- التخلص من كل المشروبات الكحولية في منزلك للحيلولة دون شربها.
 - شراء أطباق صغيرة لتجنّب الإفراط في تناول الطعام.
 - تشكيل فريق مع أحد زملائك في الرياضة.
 - تحويل جزء من راتبك تلقائياً إلى حساب التوفير الخاص بك.
 - إلغاء خدمة التلفاز الخاصة بك للحفاظ على وقتك.
- هناك أيضاً عدد من الخدمات التي يمكنك استخدامها لتلزم نفسك بأهدافك، إليك أكثرها شعبية:
- **StickK**: تتيح لك هذه الخدمة إنشاء «عقد التزام» وتوقيعه، يُمكنك تعيين تاريخ البدء والانتهاء، وتعيين حَكَم لإخضاعك للمساءلة، وإضافة مؤيدين لتشجيعك، كما يُمكنك أيضاً وضع بعض الأموال على المحك وجعل خدمة stickK ترسلها إلى إحدى المؤسسات الخيرية، أو المنظمات التي تبغضها إذا ما فشلت.
 - **Beeminder**: تجمع هذه الخدمة بين عقود الالتزام والمتابعة الذاتية، يكمن التحدي هنا في الحفاظ على جميع نقاط البيانات الخاصة بك على طريق الطوب الأصفر المؤدي للهدف، فإذا فشلت في القيام بذلك، فسوف تخسر المال الذي وضعتهُ على المحك.
 - وإذا كنت ترغب في التغلب على قصور الإرادة عبر الإنترنت، فهناك الكثير من التطبيقات والإضافات التي تساعدك على القيام بذلك، ألق نظرة على الأمثلة التالية:
 - **News Feed Eradicator for Facebook**: هو إضافة من متصفح كروم Chrome، يقوم باستبدال آخر الأخبار في موقع فيسبوك Facebook ليحلّ

محلها مُقْتَطَفٌ مُلْهِمٌ.

- **Freedom**: هو تطبيق لنظام Mac يسمح لك بحظر اتصالك بالإنترنت، حتى تصبح أكثر إنتاجية.
- **SelfControl**: هو تطبيق لنظام Mac يُتيح لك حظر دخولك إلى المواقع الإلكترونية وحوادم البريد الإلكتروني، لفترة زمنية محددة.
- **StayFocusd**: هو إضافة لمصفح كروم Chrome، تتيح لك تحديد مقدار الوقت الذي يُمكن أن تقضيه على المواقع الإلكترونية التي تُهدر وقتك.
- **Forest**: هي طريقة ذكية للبقاء بعيداً عن هاتفك عندما يتوجب عليك العمل، يتيح لك هذا التطبيق زراعة شجرة رقمية كلما أردت التركيز، ستتمو الشجرة خلال الثلاثين دقيقة المقبلة، ولكن إذا تركت التطبيق، فستموت الشجرة، أما إذا واصلت الالتزام، فستزرع غابة.

أبدع!

كما ترى، هناك العديد من الطرق التي يُمكنك من خلالها استخدام أدوات الالتزام للتغلب على قصور الإرادة، فلا تشمل هذه القوائم كل الأدوات بأية حال، فقد اخترع المؤلف مانيش سيتي Maneesh Sethi أطرف أداة التزام سمعتُ بها.

للتغلب على تسويفه عبر الإنترنت، وَظَّفَ «صافِعاً» ليصنعه على وجهه، كلما قام بتسجيل الدُّخول إلى موقع فيسبوك، ونتيجة لاستخدام أداة الالتزام هذه، ارتفعت إنتاجيته من 38 في المئة إلى 98 في المئة.

الآن، إذا كنتَ تظن أن توظيف شخص ما لضربك هو أمرٌ متطَرِّفٌ بعض الشيء، فأنا أوافقك حتماً، لكنني أَحْضُك على أن تبدع في هذا الأمر، كما فعل سيتي، أنت أكثر الناس خبرة في العالم بنفسيتك، لذلك أنت الأكثر قدرة على إيجاد أدوات الالتزام التي تُناسبك.

ربما تحتاج إلى حظر مواقع التواصل الاجتماعي، أثناء ساعات العمل، ربما تحتاج إلى وضع بعض المال على المحك، ربما تحتاج إلى وضع التلفاز في المرأب، لا يهم نوع أدوات الالتزام التي تستخدمها، طالما تُمكِّنك من تحقيق النتائج التي تسعى لها.

الاستراتيجية الثامنة: ملخص سريع

- «قصور الإرادة» هي الكلمة القديمة لفشل الإرادة، وتشمل التسويف، وضعف ضبط النفس، وانعدام المتابعة، وأي نوع من أنواع السلوك المسبب للإدمان.
- يخبرنا تضارب الوقت بأن ميولنا تتضارب بمرور الوقت، فنحن نريد ما نعلم أنه مفيدٌ بالنسبة لنا، ولكننا لا نريده في هذه اللحظة.
- للتغلب على قصور الإرادة وتضارب الوقت، يُمكنك استخدام أدوات الالتزام لتغيير الحوافز و«حرق السفن» و«ربط نفسك» بمسارٍ مُعيَّن من العمل.

خطوات العمل

قم بإعداد أدوات الالتزام الخاصة بك

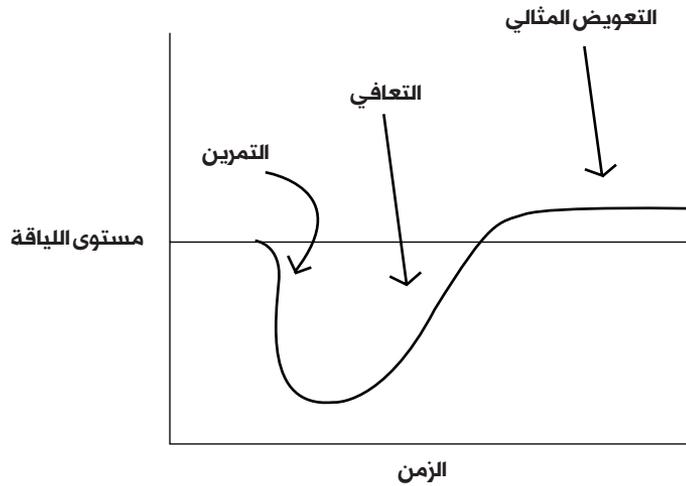
- راجع قائمة الحد الأدنى من الأهداف اليومية الخاصة بك، وفكر فيما يمكنك استخدامه من استراتيجيات، وخدمات، وتطبيقات، وإضافات لتجنب قصور الإرادة في كل منها، ثم ابدأ بالتنفيذ.

الاستراتيجية التاسعة: حَقِّق مَكاسبِ هامِشِيَّة

في نظرية علم الرياضة، هناك مبدأ أساسي للتدريب الرياضي يُعرف باسم التَّعويض المِثالي supercompensation، ما رأيك بهذه الكلمة الصَّعبة؟ يُشير مفهوم التَّعويض المِثالي إلى «فترة ما بعد التَّدريب التي ترتفع خلالها القُدرة على أداء العملِ الذي تمَّ التَّدربُ عليه أكثر ممَّا كانت عليه قبل فترة التدريب».

وتتلخَّص الفكرة بأن جسم الإنسان لن يتعافى من التَّمرين فحسب؛ بل سيتكيَّف مع الجهد الجديد الذي وقع عليه وسيصبح أقوى قليلاً ممَّا كان عليه من قبل؛ نظراً لأنه كائن حي قابل للتكيَّف.

لكن إليك هذه النقطة: لن تصل إلى التَّعويض المِثالي إلا إذا قُمتَ بزيادة جهدك إلى مستوى أعلى مما اعتاد عليه جسمك بالفعل، وهنا، لسوء الحظِّ، يقع الكثير من الناس في الخطأ، وفقاً لعلماء الرياضة، فإنَّ الخطأ الأكثر شيوعاً الذي يرتكبه الناس عند ممارسة الرياضة هو أنهم يقومون بالتَّمرين نفسه مراراً وتكراراً.

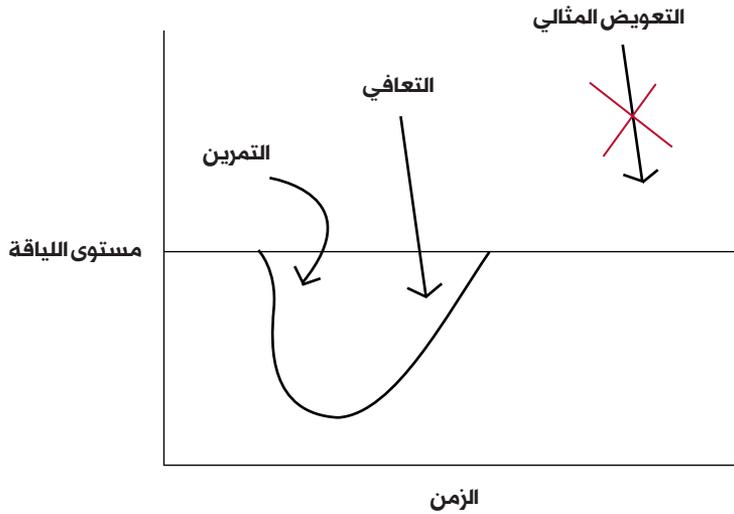


لن يزيد رفع الأثقال نفسها والجري بالوتيرة نفسها على المسار نفسه من قوتك وتحملك، لأنه عندما تمارس الرياضة بهذه الطريقة، فلن يكون هناك مستوى جديد من الجهد ليتكيف جسمك معه، ولهذا لن يحدث أي تعويض مثالي.

يُزعم أن ألبرت آينشتاين قال: إن تعريف الجنون هو القيام بالأمر نفسه مراراً وتكراراً، وتوقع نتائج مختلفة.

لذا، إذا أردت تحسين مستوى لياقتك البدنية، فلا يمكنك الاستمرار في ممارسة التمرين نفسه أسبوعاً تلو الآخر، سيكون ذلك جنونياً حرفياً، مهلاً، لم أقل ذلك، بل آينشتاين.

لكي تصل إلى التعويض المثالي، يجب أن تدفع نفسك باستمرار إلى مستوياتٍ لست معتاداً عليها، على كل تمرينٍ جديد أن يكون أكثر صعوبةً بقليل من سابقه، عليك أن ترفع أثقالاً بوزنٍ أكبر قليلاً، وتركض أبعد أو أسرع قليلاً مما كنت تفعل من قبل.



التَّعْوِيزُ المِثَالِي للعادات

لا يُعَدُّ مفهوم التَّعْوِيز المِثَالِي مفيداً في مجال اللياقة البدنيَّة فحسب، بل لجميع العادات في حياتك، دعنا نلق نظرةً أخرى على الأمثلة من الفصول السابقة:

الأساسيات الشاملة

- التَّوْم: قم بتمرين تنفس لمدة دقيقة واحدة لتشعر بالاسترخاء.
- التغذية: تناول قطعة من الفاكهة بعد الظهر.
- الحركة: اصعد الدَّرَج.
- اليقظة الذهنيَّة: مارس التأمُّل لمدة دقيقتين.

الأساسيات الفردية

- الكتابة: اكتب مئتي كلمة.
- التعلم: اقرأ صفحتين من كتاب.
- التسويق: أرسل بريداً إلكترونياً نافعاً لأحد القراء.

وكما تناولنا من قبل، فإنَّ الحدَّ الأدنى من الأهداف اليومية يُمثل عُكَب طماطم مثاليَّة، فهي تُساعدك على البدء، وبناء قوَّة الدَّفْع، وبناء عادات جديدة بسرعة، ولكن بمجرد التزامك بها، من المهمَّ ألا تعتاد على بذل القدر نفسه من الجهد كل يوم، فإن فعلت، فسرعان ما سيستقرَّ تقدُّمك.

بدلاً من ذلك، يجب أن تبحث باستمرار عن طرق لتحقيق مكاسب هامشية؛ ارفع معاييرك قليلاً فقط، وادفع نفسك لتحسَّن قليلاً في كل ما تفعله باستمرار.

المكاسب الهامشيّة في الحياة

هناك طريقتان لتحقيق مكاسب هامشيّة في حياتك؛ يُمكنك إما الاستمرار في إضافة عادات صغيرة جديدة، أو زيادة جهدك الذي تبذله في عاداتك الحالية، فيما يلي بعض الأفكار:

الأساسيات الشاملة

- التّوم: قُم بتحسين صغير واحد في روتينك المسائي كل أسبوع.
- التغذية: تخلّص من نوع واحد من الأطعمة غير الصحيّة في نظامك الغذائي كل أسبوع.
- الحركة: أضف حركة جزئية أو صغيرة أو كبيرة جديدة كل أسبوع.
- اليقظة الذهنيّة: أطّل مدّة ممارستك للتأمل بمقدار دقيقة واحدة شهرياً.

الأساسيات الفردية

- الكتابة: أضف مئة كلمة إلى هدفك اليومي في الكتابة كل شهر.
 - التّعلم: أضف صفحة إضافية إلى هدفك اليومي في القراءة كل شهر.
 - التّسويق: أرسل بريداً إلكترونيّاً مفيداً إضافياً إلى القراء كل شهر.
- هذه، بالطبع، مجرد أمثلة قليلة، على أمل أن تقدّم لك بعض الأفكار عن كيفية تحقيق مكاسب هامشيّة في حياتك؛ لأنّ التّعويض المثالي يحدث حينها، وهذه هي كيفية تحقيق نتائج رائعة مع مرور الوقت.

مُراجعتك الأسبوعيّة

للتأكد من استمرار تحقيقك للمكاسب الهامشيّة في عاداتك، عليك مُتابعها باستمرار، ومن الطّرق الممتازة للقيام بذلك تحديد موعد لمراجعة أسبوعيّة؛

وهي عبارة عن فترة زمنية دورية تستغلّها في مراجعة الأسبوع السَّابِق وإعداد نفسك للأسبوع المُقبِل، إليك كَيْفِيَّة القيام بذلك بالتَّفصِيل:

1. حَلِّل تَقَدُّمَكَ: راجع السَّلاسل في التَّقويم الخاص بك، لمعرفة أيِّ العادات كانت ناجحة وأيُّها فشلت.
2. كافئ نفسك: امنح نفسك رموزاً لكلِّ نجاح في إنجاز الحدِّ الأدنى من أهدافك اليوميَّة.
3. قايض رموزك: إذا كان لديك عددٌ كافٍ من الرموز، فيمكنك استبدالها لتحلَّ محلها مكافآت حقيقيَّة.
4. عدِّل منهجك: إذا فشلت في أيِّ من عاداتك، فحلِّل موضع الخلل، ووضِّع الاستراتيجيات اللازمة لتحسين أدائك في الأسبوع المقبل.
5. حَقِّق مكاسب هامِشيَّة: إذا نجحت في الاستمرار لسبعة أيام متواصلة بأيِّ من عاداتك، فاسأل نفسك كيف يُمكن لك زيادة الجهد قليلاً في الأسبوع المقبل.

الاستراتيجية التاسعة: مُلخَص سريع

- يُخبرنا التَّعويض المثالي أن جسم الإنسان لن يتعافى من التَّمارين فحسب؛ بل سيتكيَّف مع الجهد الجديد الذي وقع عليه، وسيُصبح أقوى قليلاً مما كان عليه من قبل، نظراً لأنه كائن حي قابل للتكيَّف.
- للوصول إلى التَّعويض المثالي، عليك زيادة جهدك إلى مستوى أعلى مما اعتاد عليه جسمك بالفعل.
- يُمكنك تطبيق مفهوم التَّعويض المثالي في حياتك بالاستمرار في إضافة عادات صغيرة جديدة أو زيادة جهدك، الذي تبذله في عاداتك الحالية.

خطوات العمل

حدّد موعداً للمراجعة الأسبوعية

○ حدّد فترة زمنيّة دوريّة / أسبوعية مدتها ثلاثون دقيقة لمراجعة الخطوات التالية:

1. حلّل تقدّمك.
2. كافئ نفسك.
3. قايض رموزك.
4. عدّل منهجك.
5. حقّق مكاسب هامشيّة.

الاستراتيجية العاشرة: قم بإدارة طاقتك

عندما كان المؤلف مايكل لويس Michael Lewis يُعدُّ مقالاً عن الرئيس السابق باراك أوباما Barack Obama، أمضيا ستة أشهر في صحبة وثيقة. تمكن لويس من قضاء وقته في البيت الأبيض، والجلوس في مُقدِّمة طائرة الرئيس، والمشاركة في مباريات كرة السلة الخاصة به، والتحدث معه، كلما سنحت له الفرصة.

في إحدى المرات، طرح لويس هذا السيناريو على أوباما: «افترض أنك لن تكون رئيساً بعد 30 دقيقة، وأني سأحلُّ محلَّك، أعدني لذلك، وعلمني كيف أكون رئيساً».

أجاب أوباما: «ستري أنني أرثدي بدلات رمادية أو زرقاء فقط، أحاول أن أُقلِّل من القرارات التي عليَّ اتخاذها، فلا أريد اتّخاذ قرار بشأن ما أكله أو أرثديه، لأن لديّ الكثير من القرارات الأخرى التي يجب اتّخاذها... تحتاج إلى تركيز طاقتك المتعلقة باتّخاذ القرارات، عليك أن تكون روتينياً، لا يُمكنك أن تقضي يومك مشتتاً بسفاسف الأمور».

إرهاق القرار

إن أفكار أوباما مدعومة علمياً، سواء كان مدركاً لذلك أم لا، حيث يُشير إليها علماء النفس بإرهاق القرار: وهو «تدهور جودة القرارات التي يتّخذها الفرد، بعد جلسةٍ طويلةٍ من اتخاذ القرار».

تمّ توضيح هذا المفهوم بدقة في دراسة أجريت عام 2011، حيث قامت

وبعد الغداء، يعود القاضي منتعشاً، وسرعان ما يرتفع احتمال صدور حكم في صالح المتهم إلى نحو 65 بالمئة، ثم يتكرّر السيناريو نفسه بعد الظهر، يشعرُ القاضي بالمزيد من التَّعب، وفي نهاية اليوم، كانت فرص صدور حكم في صالح المتهم تتراجع إلى الصَّفر مرة أخرى، وقد انطبق هذا الأمر على الحالات الـ1112 جميعها، بَغَضِّ النَّظَرِ عن نوع الجريمة.

هل من العدل حدوث ذلك؟ لا، ولكن الأمر منطقي، عندما تتعب من اتخاذ الكثير من القرارات، فمن الأسهل والأسلم قولُ «لا» وإبقاء الجميع في السجن، بدلاً من محاولة تحديد ما إذا كان أحدهم جديراً بالثقة بما يكفي للخروج السجن.

أدر طاقتك

إذن، أين تكمن أهمية هذا كله بالنسبة لك؟ حسناً، يحدث إرهاق القرار في كل يوم من حياتك أيضاً، ستعرف ما أقصده إذا سبق لك أن عدتَ إلى منزلك بعد يومٍ مُثقلٍ تحديداً باتخاذ القرارات في المدرسة أو العمل.

قد ترغب في الذهاب إلى الصَّالة الرياضيَّة وممارسة الرياضة، بينما يُفضَّل عقلك أن تلتزم مكانك على الأريكة، هذا هو إرهاق القرار، وإذا كنتَ ترغب في تطوير انضباطك الذاتيِّ، فأنت بحاجة إلى استخدام استراتيجيات مُعيَّنة للتَّغلب عليه، إليك الطريقة:

1. قلل من اتخاذ القرارات غير المهمَّة

إذا كان أول ما تفعله عندما تستيقظ في الصُّباح هو أن تسأل نفسك عما سترتيديه، وما ستأكله في وجبة الإفطار، وكيفية الذهاب إلى العمل، وما إلى ذلك، فستنفد طاقتك الذهنيَّة، حتى قبل أن يبدأ يومك، لذا فكل ما عليك القيام به هو أن تكون روتينياً، كما قال أوباما.

إذا كانت أيامك مثل أيامي، فإنها تميل إلى أن يقع فيها الكثير من الأحداث غير المتوقعة، وهذا يصعب جعلها روتينية، لكن على الأرجح لديك سيطرة أكثر قليلاً على صباحك ومساءلك، وهذا ما يجعلها أوقاتاً مناسبة لتُهيئ نفسك لأيام أكثر إنتاجية:

- ضع روتيناً مسائياً للتَّحضير لليوم التالي: على سبيل المثال، نظّف المنزل، وأعد طعام الغداء لليوم التالي، واكتب أهم مهامك لليوم التالي، ثم هيئ جسمك ليحصل على ليلة هانئة من النوم.
- ضع روتيناً صباحياً لإعداد نفسك ليوم عظيم: نَقِّد مجموعة محدّدة سلفاً من العادات لتهيئة جسمك وذهنك لهذا اليوم، على سبيل المثال، قُم بتمرين سريع، وتأمّل، وراجع أكثر مهامك أهميّة، ثم اذهب إلى العمل.

2. قم بالعمل المناسب في الوقت المناسب

أنتهي دائماً من الكتابة مباشرةً بعد روتيني الصباحي، لماذا؟ لأنني أعلم أن طاقتي تكون في أوجها حينها، وذهني أشدّ حدّة، تُعدُّ الكتابة أصعب عملٍ أقوم به يومياً، لذا أحرصُ على تنفيذها عندما أكون في أوج طاقتي.

لا يسعني تشغيل هاتفي، وفتح بريدي الإلكتروني، والقيام بالمهام الأخرى المتعلقة بعملتي، إلا إذا أنهيت كتابتي لهذا اليوم، وهذه الأشياء مهمة أيضاً، ولكنها ليست بصعوبة الكتابة، لذا، أقوم بها في فترة ما بعد الظهر عندما تفر طاقتي قليلاً، وعندما أذهب إلى الصّالة الرّياضيّة بعد العصر أبذل قصارى جهدي في رفع الأثقال.

لكي أكون واضحاً، لم يبدُ جدول أعمالتي على هذا النحو دائماً، بل استغرق مني الكثير من التّجربة والخطأ لمعرفة أفضل طريقة لإدارة طاقتي، والتي صنّعتُ فارقاً كبيراً في إنتاجيتي حالما بدأت في تطبيقها.

لذلك أوصي بشدة أن تبدأ في تجربة هذه الأشياء أيضاً، اسأل نفسك عن الوقت الذي تكون فيه طاقتك في أعلى مستوياتها وأدائها، ثم أعد ترتيب أنشطتك اليومية وفقاً لذلك.

الاستراتيجية العاشرة: ملخص سريع

- إرهاق القرار هو «تدهور جودة القرارات التي يتخذها الفرد، بعد جلسة طويلة من اتخاذ القرار».
- لا بُدَّ من إدارة طاقتك لتجنب إرهاق القرار.
- يُمكنك إدارة طاقتك من خلال التقليل من اتخاذ القرارات غير المهمة ومن خلال القيام بالعمل المناسب في الوقت المناسب.

خطوات العمل

أدر طاقتك اليومية

- ضع روتيناً مسائياً للتَّحضير لليوم التالي.
- ضع روتيناً صباحياً لإعداد نفسك ليوم عظيم.
- أعد ترتيب أنشطتك اليومية بما يتناسب مع مستوى طاقتك خلال اليوم.

الاستراتيجية الحادية عشرة: حافظ على وقتك

كُتِبَ الفيلسوف الرواقي الروماني سينيكا Seneca في مقاله On the Shortness of Life «عن قصر الحياة» يقول: إِنَّ النَّاسَ يُعَانُونَ مِنْ «نسيان أحمتق لفنائنا»، ويُذكّرنا بأنه إذا أهدرنا حياتنا، فلن تُقدّم لنا الطّبيعة أي تحذيرات، وبدلاً من ذلك، ستنزلق الحياة بصمت:

لا يتعلّق الأمر بأن لدينا وقتاً قصيراً لنحياه، ولكن بإهدارنا الكثير منه، الحياة طويلة بما يكفي، وقد مُنحنا منها مقداراً سخياً يكفي لتحقيق أعلى الإنجازات إذا ما تم استثمارها جيداً، ولكن عندما يتم إهدارها في ترفٍ طائش وعلى نشاطٍ سيئ، فسيتم إجبارنا في النهاية من خلال قيد الموت على إدراك أنّها قد انقضت، قبل أن نعلم أنها كانت تنقضي، إذاً: لم تُمنح حياة قصيرة، لكننا نجعلها قصيرة، ولا تنقصنا الموارد، ولكننا نُهدرُها... الحياة طويلة، إذا علّمنا كيف نغتنمها.

حافظ على وقتك

وقتك هو المورد الأكثر قيمة، وهو غير قابل للتجديد، على عكس المال، يُمكنك دائماً الحصول على المزيد من المال، بينما لا يُمكنك الحصول على المزيد من الوقت.

ومع ذلك، فإننا نميل إلى أن نكون أكثر حرصاً على أموالنا من وقتنا، فنحن عادةً نحمي أموالنا بشدّة إذا حاول شخصٌ ما اختلاسها، أما إذا حاول شخصٌ ما اختلاس وقتنا، فغالباً ما نتخلّى عنه دون تفكير.

إذا أردت أن تكون شخصاً شديد الانضباط، فلن يسعك التخلي عن أغلى مورد لديك، عليك أن تُدرك قيمته، وتحافظ عليه وفقاً لذلك.

هذه هي الطريقة الوحيدة لإحراز تقدم ملموس في الأمور التي تهلك،
والطريقة الوحيدة لتحويل دون انزلاق حياتك بصمت.

كُن جَوْهَرِيًّا

يقول غريغ مكينون Greg McKeown في كتابه «الجوهريّة»:

يعيش الشخص الجوهري وفق خطة لا بشكل اعتباطي، بدلاً من اتخاذ الخيارات على نحو تفاعلي، يُميز الشخص الجوهري عن قصد الأمور الأساسية القليلة من بين الكثيرة التافهة، ويستبعد الأمور غير الجوهريّة، ثم يُزيح العقبات بحيث يكون الطريق أمام الأمور الجوهريّة واضحاً وسلساً.

بمجرد تحديدك لما هو مهم بالنسبة لك - لمهمتك، ولغايتك وأساسياتك - تحتاج إلى قطع الطريق أمام المشتتات بلا رحمة، بدلاً من محاولة إنجاز المزيد في وقت أقل، ركّز فقط على إنجاز الأمور الصحيحة، دعنا نلق نظرة على بعض الطرق الفعّالة للقيام بذلك.

1. أُلغِ التلّفاز

يقضي الشخص العادي تسع سنوات من حياته في مشاهدة التلّفاز، تخيل فقط مقدار الإمكانيات التي يمكن إطلاقها، إذا قُضي ذلك الوقت في تطوير المهارات وتحقيق الأحلام، تجنّب التّقليب غير الواعي للمحطّات، حدّد بشكل مسبق مقدار الوقت الذي ترغب في قضائه في مشاهدة التلّفاز كل يوم، بدلاً من ذلك، اختر البرامج التي تودُّ فعلاً مشاهدتها بعناية وعن قصد، ثم أطفئ التلّفاز.

2. قنن استخدام الإنترنت

حدّد بشكل مسبق الوقت الذي ستقضيه في تصفح الشبكة، قنن الدخول إلى المواقع الإلكترونية التي تستغرق وقتك، واحظر مواقع التواصل الاجتماعي

عندما لا تكون في حاجة إليها، هناك العديد من التطبيقات المفيدة المتاحة للقيام بذلك، راجع الاستراتيجية الثامنة لتحصل على بعض الاقتراحات.

3. أعد تنظيم هاتفك

نتحقق من هواتفنا بمعدل 150 مرة في المتوسط يومياً، في كل مرة تقوم فيها بفتح قفل الهاتف لرؤية جميع التطبيقات والشارات الحمراء التي تُشير إلى ما فاتك، فإنك تُخاطر بالانغماس في الأمور غير الجوهرية، لذلك ألغ جميع الإشعارات من هاتفك، ثم احذف أو انقل التطبيقات المهدرة للوقت من شاشتك الرئيسة.

4. قلل من بريدك الإلكتروني

قرّر متى ستقوم بالتحقق من بريدك الإلكتروني الوارد كل يوم، من الناحية المثالية، سيكون هذا في وقت متأخر من اليوم، فلا تُخاطر بالانغماس في مُهدري الوقت قبل الانتهاء من عملك الأهم، ألغ إشعارات البريد الإلكتروني من جميع أجهزتك، وألغ الاشتراك باستمرار من النشرات الإخبارية التي لا تحتاج إليها.

5. بسّط التزاماتك

شكك بجميع التزاماتك، هل هي حقاً مهمة كما تظن؟ أم إنها تسرق الوقت ممّا هو جوهري؟ جرّب الاستغناء مؤقتاً عن الالتزامات أو تفويضها، واعرف ما إذا كنت ستعاني من ذلك، أو تستمتع بالوقت الإضافي، فعلى عكس ما نعتقد، من الممكن الاستغناء عنها.

6. قل: لا

في كل مرة تقول نعم لشيء غير مهم، فأنت تقول لا لشيء مهم، لذلك كن حذراً جداً لما تقول له نعم، على حدّ تعبير ديريك سيفرز Derek Sivers، فهو

إما «نعم بالطبع» أو لا، تعلّم التراجع بأدب، وعُد بسرعة إلى ما هو مهم، ولا تعتذر عنه، بدلاً من ذلك، كُن فخوراً بقدرتك على الحفاظ على وقتك.

الاستراتيجية الحادية عشرة: ملخص سريع

- «لم نُمنح حياة قصيرة لكننا نجعلها قصيرة، ولا تنقصنا الموارد ولكننا نُهدرها... الحياة طويلة إذا عرفنا كيف نغتنمها».
- الوقت أكثر قيمة من المال، يمكنك دائماً الحصول على المزيد من المال، بينما لا يمكنك أبداً الحصول على المزيد من الوقت.
- لتصبح شخصاً شديد الانضباط، عليك أن تمنح وقتك الحماية التي يستحقها.
- كُن جوهرياً: بدلاً من محاولة إنجاز المزيد في وقت أقل، ركز فقط على إنجاز الأمور المهمة.

خطوات العمل

وَفَرِّقْ وَقْتَكَ لِمَا هُوَ جَوْهَرِيٌّ

- أَلْغِ التلْفَاز.
- قَنِّ اسْتِخْدَامَ الْإِنْتَرْنَتِ.
- أَعِدْ تَنْظِيمَ هَاتِفِكَ.
- قَلِّ مِنْ بَرِيدِكَ الْإِلِكْتْرُونِيِّ.
- بَسِّطِ التَّزَامَاتِكَ.
- قُلْ: لا.

الاستراتيجية الثانية عشرة: شكّل بيئتك

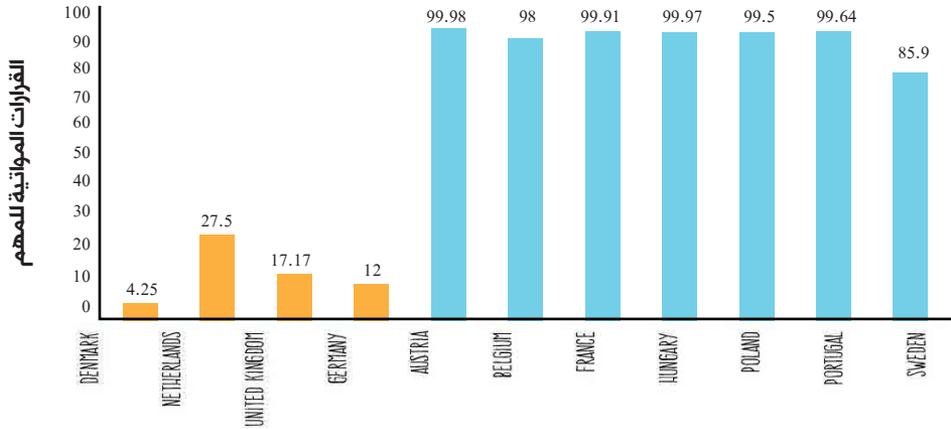
نفترض غالباً أننا نفعل ما نفعله بسبب هويتنا، ولكن الحقيقة هي أن الكثير ممّا نقوم به هو نتيجة موقعنا. توضح دراسة رائعة قام بها الباحثان إريك جونسون Eric Johnson ودانييل غولدستين Daniel Goldstein، هذه النقطة بطريقة جميلة، حيث قاما بدراسة إجابات الناس على السؤال التالي.

«هل ترغب في أن تكون متبرعاً بالأعضاء؟»

يوضح هذا الرسم البياني النسبة المئوية للأشخاص المستعدين للتبرع بأعضائهم بعد وفاتهم في عدد من الدول الأوروبية.

كما يمكن أن ترى، هناك فرق كبير بين البلدان الموجودة على اليسار والبلدان الموجودة على اليمين، لم ذلك؟

للوهلة الأولى، قد تعتقد أن هناك سبباً قوياً مثل الثقافة أو الدين، هو ما أدى إلى هذه النتائج، ولكن بعد إمعان النظر يتبين أن الأمر غير مُقنع.



النسبة المئوية الفعالة للموافقة بحسب البلد والموافقة الصريحة والموافقة المفترضة

فكّل من الدنمارك والسويد وهولندا وبلجيكا والنمسا وألمانيا ذات ثقافات وديانات متقاربة، ومع ذلك، اختلفت نسب التبرّع بالأعضاء بشكل كبير بينها، إذن، ما الذي يجري هنا؟

تأثير الخيار المفترض

الأمر في الواقع بسيطٌ للغاية، ما يُفسّر الاختلافات بين البلدان هو تصميم النموذج الخاصّ بالتبرّع بالأعضاء في كل منطقة.

في البلدان التي يحتوي فيها النموذج على تصميم «اختيار القبول» (أي «حدد هذا المربع إذا كنت تريد التبرّع بأعضائك»)، يميل الناس إلى عدم تحديد المربع.

وفي البلدان التي يكون للنموذج تصميم «اختيار عدم القبول» (أي «حدد هذا المربع إذا كنت لا ترغب في التبرّع بأعضائك»)، يميل الناس أيضاً إلى عدم تحديد المربع.

بِغَضِّ النَّظَرِ عَنْ أَيِّ مِنْ هَذِهِ النَّمَازِجِ يَتِمُّ تَقْدِيمُهَا لِلنَّاسِ، فَإِنَّ الْغَالِبِيَةَ الْعِظْمَى مِنْهُمْ سَيَخْتَارُونَ عَدَمَ تَغْيِيرِ وَضْعِهِمُ الْحَالِي.

يُسمى هذا الاتجاه في علم النفس بتأثير الخيار المفترض، وهو يحدث طوال الوقت أثناء قيامنا بأعمالنا اليومية.

ما هي خياراتك المفترضة؟

تؤثر الخيارات المفترضة المحيطة بنا يومياً بشكل كبير على سلوكنا على الرغم من أننا نادراً ما نتنبه لها:

- إذا كانت لدينا وجبات خفيفة موضوعة على الطاولة، فعلى الأرجح أننا ستتناولها.
- إذا كان لدينا جهاز تحكّم عن بُعد على طاولة غرفة المعيشة، فعلى الأرجح أن نُشغّل التلفاز.

- إذا كُنّا نضع هاتننا بجانب السرير وقت النوم، فعلى الأرجح أنه سيكون أول ما نُمسكه في الصباح.
نقوم بتشكيل بيئتنا، ثم نقوم بيئتنا بتشكيلنا بطرقٍ عدة.
إذن، كيف يبدو التصميم المُفترض الخاص بك مع أخذ ما سبق في عين الاعتبار؟
هل يدعم أساسياتك؟ هل يُساعدك على تعزيز دائرة كفاءتك؟ هل يتماشى مع غايتك والشخص الذي تُريد أن تكونَ عليه؟

طاقة تنشيط العادات

- يعمل تأثير الخيار المُفترض لصالحك أو ضدك، طوال الوقت، لذا يتوجب عليك تشكيل بيئتك لدعم السلوكيات التي تُريدها وتثبيط السلوكيات التي لا تريدها.
هناك طريقة مفيدة للتفكير في هذا الأمر الذي يُشير إليه أستاذ علم النفس ميهاي تشيكسنتميهاي Mihaly Csikszentmihalyi باعتباره طاقة تنشيط العادات.
الفكرة الأساسية هي: كلما زادت صعوبة فعلٍ مُعيّن، احتاج إلى طاقة تنشيط أعلى، وقلّ احتمال قيامك به.
يشرح تشيكسنتميهاي في كتابه Finding Flow «العُثور على التدفق» أنه: «إذا كان الشخص مُتعباً جداً أو قلقاً أو يفتقر إلى الانضباط للتغلب على هذه العقبة الأولية، فسيتعينُ عليه تسوية الأمر بشيءٍ أقلّ مُتعة ولكنه متاحٌ بشكلٍ أكبر»، لذا، لتغيير عاداتك، ما عليك فعله هو التالي:

- قلّل من طاقة تنشيط سلوكياتك المرغوبة (بعبارةٍ أخرى، اجعل تنفيذها سهلاً قدر الإمكان).
- زد من طاقة تنشيط سلوكياتك غير المرغوبة (بعبارةٍ أخرى، اجعل تنفيذها صعباً قدر الإمكان).

- وفيما يلي بعض الأمثلة على ذلك:
- إذا أردت النوم بشكل أفضل، فاحظر جميع الشاشات من غرفة نومك، وضع رواية بجانب سريرك.
- إذا كنت ترغب في تناول كميات أقل من الطعام، فخذن الأطباق الكبيرة، وضع أطباق السلطة في مكانها.
- إذا كنت تريد تعلم المزيد، فاستبدل التطبيقات الترفيهية والألعاب بالتطبيقات التعليمية في هاتفك.

قم بتشكيل بيئتك لتُغيّر نتائجك

وفقاً لخبير السلوك بي جيه فوغ BJ Fogg: «هناك طريقة واحدة فقط لتغيير سلوكك جذرياً: غير بيئتك بشكل جذري».

إذا قمت بتسهيل تنفيذ عاداتك المرغوبة إلى درجة كبيرة وتسهيل تنفيذ العادات غير المرغوبة، فلن تقلق بشأن الانضباط الذاتي، ستصرف بسهولة إلى السلوكيات الصحيحة تلقائياً.

الآن، القول أسهل من الفعل، بالطبع، إذا كنت مثلي، فستلاحظ أنك تعود إلى سلوكياتك غير المفيدة من وقت لآخر؛ فعلى سبيل المثال، يميل تطبيق البريد الإلكتروني الخاص بي إلى إعادة التثبيت بشكل غامض في هاتفي من وقت لآخر.

لكن إذا كنت يقظاً ذهنياً لتصميمك المفترض، وتواصل ضبطه في كل مرة تفشل فيها، فسوف تتحسن تدريجياً في تشكيل بيئتك وتغيير سلوكك.

الاستراتيجية الثانية عشرة: ملخص سريع

- لا نفع الكثير مما نفعه بسبب هويتنا، ولكن نتيجة موقعنا.

- عندما تُعَرِّض علينا العديد من الخيارات، نميل إلى اختيار الخيار المُفْتَرَض.
- يُمكنك تغيير عاداتك عن طريق تغيير طاقة التّشيط الخاصّة بها؛ سهّل القيام بالسلوكيات المرغوبة، وصعّب القيام بالسلوكيات غير المرغوبة.

خطوات العمل

شكّل بيئتك بما يتناسب مع السلوكيات التي ترغب بالقيام بها:

- قلّل من طاقة تنشيط سلوكياتك المرغوبة، واجعل عاداتك الأساسيّة سهلة قدر الإمكان.
- زد من طاقة تنشيط سلوكياتك غير المرغوبة، واجعل السلوكيات المضادّة أصعب ما يكون.

الاستراتيجية الثالثة عشرة أحط نفسك بالأشخاص المناسبين

تخيّل أنك جالسٌ على طاولةٍ في غرفةٍ صغيرةٍ مع سبعة أشخاص آخرين، وأنكم على وشك المشاركة في تجربةٍ نفسيّةٍ تتعلّق بالأحكام البصريّة.

يضع المُختَبِر بطاقتين أمامك، تحتوي البطاقة الموجودة على اليسار خطأً رأسياً واحداً، بينما تحتوي البطاقة الموجودة على اليمين على ثلاثة خطوطٍ مختلفة الطول.

ثم يُطلب من المجموعة بكاملها، كلاً على حدة، تحديد أيّ من الخطوط الثلاثة الموجودة على البطاقة اليمنى يطابق في طوله البطاقة اليسرى، ويتم تكرار المهمّة عدّة مرّات باستخدام بطاقاتٍ مختلفة.

في البداية، تمضي الأمور بسلاسة، فيمكنك تحديد الخطّ المطابق سريعاً، وكذلك يفعل جميع المشاركون الآخرين.

لكن بعد ذلك، وبصورةٍ مفاجئةٍ، تختارُ المجموعةُ بأكملها ما يبدو جلياً أنّه الخطّ الخاطيء، قبل أن يحينَ دورُك.

ثم يلتفت المُختَبِر إليك، فيمُ تَجيبه؟

علم الامتثال

كما هي الحال غالباً مع تجارب علم النفس، فقد مارس المُختَبِر عليك خدعةً بسيطةً.

في الواقع، أنت المشارك الوحيد، وجميع الآخرين على الطاولة مُمثلون تلقوا تعليمات بإعطاء إجابة خاطئة لبعض البطاقات في آن واحد.

لم يتم اختبار حُكمك البصري، بل مُستوى امتثالك لبقية المجموعة.

تعدُّ هذه الدراسة الذكيّة واحدة من أكثر الدراسات شهرةً في علم النفس، وقد أجراها في البداية الباحث النفسي سولومون آش Solomon Asch، وكانت نتائجها جديرةً بالاهتمام.

امتل نحو 33 في المئة من متوسط عدد المشاركين الذين خضعوا لهذا الموقف للأغلبية المُخطئة بوضوح.

وخلال أكثر من اثني عشر محاولة، امتثل نحو 75 في المئة لمرة واحدة على الأقل.

كيف نتكيف مع الآخرين

البشر كائنات اجتماعية، ولدينا حاجةٌ مُلحّةٌ للشعور بالانتماء، وعلى ما يبدو فهي قوية لدرجة أننا نُفضّل إعطاء إجابة خاطئة بوضوح، طالما تجعلنا نشعر بأننا جزءٌ من المجموعة، وهذا الاتجاه للتكيف مع الناس من حولنا له بعض الآثار العملية الخطيرة على حياتنا، أظهرت إحدى الدراسات، على سبيل المثال، أنه إذا أصبح صديقك بديناً، فسيزداد خطر إصابتك بالبدانة بنسبة 57 في المئة.

يُدرّك علماء الاجتماع جيداً مدى تأثير بعضنا على بعض، فيعلمون أن البشر لديهم ميلٌ قويٌّ لتبني الأهداف والمشاعر نفسها الخاصة بالأشخاص من حولهم، سواء أدركنا ذلك أم لا، يُحدّد الأشخاص من حولنا ما هو طبيعي، ويُرسون المعايير لطريقة تفكيرنا، وشعورنا، وتصرفنا، فإذا كنت تقضي وقتك مع أشخاص متشائمين وكسولين، فمن المحتمل أن تُصبح مشاعرك سلبية

وأداؤك شيئاً مثلهم، بينما إذا أَحَطْتَ نفسك بدلاً من ذلك بأشخاص متحمسين ومجتهدين، فهذه هي السَّمات التي ستعتمدها.

السلوك مُعَدِّ

عندما بدأت الكتابة، قبل بضع سنوات، لطالما انتظرتُ الإلهامَ ليُطرقَ الباب قبل أن أبدأ بالعمل، فقلّما أصدرتُ شيئاً، كما قرأ قلةً من النَّاسِ مقالاتي، ولكن عندها، بدأتُ التَّواصل مع كُتَّاب آخرين، وسرعان ما تَبَنَيْتُ روتينهم، وبدأتُ أكتبُ بشكل يوميٍّ، ونتيجةً لذلك، أصدرتُ موادَّ جديدة كلَّ أسبوعٍ، وبدأتُ جمهوري بالنُّمو.

في هذه الأيام، أنا محاط بكُتَّاب غزيري الإنتاج ومؤلفين ناجحين، ونتيجةً لذلك، أكتبُ أكثر من أيِّ وقت مضى، ووصل جمهوري إلى بضعة آلاف، كما أصدرتُ كتابين.

والجزء الرائع هو أنني لم ألاحظ ذلك، وضع الأشخاص المحيطون بي معياراً جديداً؛ طريقة «طبيعية» جديدة بالنسبة لي للتفكير والشُّعور والتَّصرُّف، فامتثلتُ لها دون أن أختارَ القيام بذلك عن قصد.

هذه هي قوَّة دوائرك الاجتماعية، ولهذا السَّبب عليك أن تكونَ حريصاً للغاية حول من تسمح له بدخولها، سوف «يُعدِّيك» النَّاسُ من حولك حتماً بمُعتقداتهم، ومُشاعرهم، وأهدافهم، لا يُمكنك تحصينُ نفسك منهم، لكن يُمكنك اختيار الشخص الذي ستسمح لك بأن يُعدِّيك.

الاستراتيجية الثالثة عشرة: مُلخَّص سريع

- البشر كائناتٌ اجتماعية، لها ميلٌ قويٌّ للامتثال بعضها للبعض الآخر.
- نحن نبنى أهداف ومعتقدات ومُشاعر ومواقف من حولنا.

- تُحدّد أوساطك الاجتماعية ما هو طبيعيّ بالنسبة لك.
- لا يُمكنك تحصيل نفسك من الامتثال؛ لكن يُمكنك اختيار من تمتثل له.

خطوات العمل

قم بتشكيل الدوائر الاجتماعية الخاصة بك

- اكتب أسماء ثلاثة أشخاص، على الأقل، ترغب بالامتثال لهم، فإن لم تتمكن من التفكير بأي شخص، فقم بإدراج أسماء الأماكن أو الأحداث أو المجتمعات عبر الإنترنت حيث يُمكنك التواصل مع هؤلاء الأشخاص.
 - أنشئ واحداً، على الأقل، مما يلي:
1. شراكة مُساءلة: تواصل مع شخصٍ واحدٍ بانتظامٍ للتحدّث عن أهداف محدّدة تسعى لها، لِيُسأل أحذكما الآخر عن تصرّفاتكما اليومية أو الأسبوعية.
 2. علاقة تدريب: عيّن مدرباً شخصياً للمساعدة في رفع معاييرك وتحميلك المسؤولية، يُمكنك العثور على قائمة من المدربين الرائعين في هذا الرابط: [/https://patrikedblad.com/resources/coaching](https://patrikedblad.com/resources/coaching)
 3. مجموعة العقل المدبّر: جمّع مجموعةً من 3 إلى 5 أشخاص لديهم أهدافٌ مماثلة، واجتمعوا شخصياً أو عبر الإنترنت لمدة ساعةٍ مرّةٍ واحدةٍ في الأسبوع، لتقديم الملاحظات وتشجيع بعضكم بعضاً.
 4. إرشاد، اعثر على شخصٍ سَبَقَكَ في المجال الذي تسعى إليه واسمح له بإرشادك.

الاستراتيجية الرابعة عشرة: أجد اللعب السيئ

يُعتبر جاك نيكلوس Jack Nicklaus على نطاقٍ واسعٍ أحدَ أعظم لاعبي الجولف على الإطلاق.

فاز خلال حياته المهنية بثماني عشرة بطولة كبرى، بينما حقّق المركز الثاني تسع عشرة مرّة والمركز الثالث تسع مرّات على مدار خمسةٍ وعشرين عاماً.

يروي الصحفي الرياضي جو بوسنانكي Joe Posnanski في كتابه The Secret Of Golf «سرّ الجولف»، وجهة نظر نيكلوس حول ما يجعل لاعب الجولف عظيماً: «لطالما شعرتُ بأنّ ما يُحدّد معدن اللاعب هو مدى إحرازه للأهداف، عندما يلعب بشكل سيئ، لا مدى إجادته للعب حين يلعبُ بشكلٍ جيّدٍ». هذه فكرةٌ جوهريةٌ لتضعها في الحُسبان، بغضّ النظر عما تحاول تحقيقه، دعني أشرح السبب.

المهارة الحاسمة لإجادة اللعب السيئ

نعلمُ جميعاً كيفَ يكون العمل على تحقيق أهدافنا عندما نشعرُ بالإلهام، ويسير كلُّ شيء بسلاسة، ونُحرز تقدماً كبيراً، لن تعوقنا هذه اللحظات، يمكن لأيّ كان أن يقوم بالعمل، عندما تكون الأمور على ما يرام.

ما يميّز الأشخاص الناجحين بشكلٍ ملحوظٍ هو قدرتهم على إنجاز الأمور في جميع الأوقات، فهم يُقبلون على العمل، ويقومون به حتى عندما يفتقرون للإلهام، ويُعاكسهم الحظ، ويتعثرون.

بعبارة أخرى، إنهم يُجيدون اللعب السيئ، وهذا يُعطيهم ميزة كبيرة في الحياة؛ لأنه يتيح لهم الحفاظ على قوّة دفعهم.

قُوّة الدَّفْع

نميل إلى التّفكير في عاداتنا في فراغ: «إذا تغيّبت عن الصّالة الرّياضيّة اليوم، فلن يُؤثّر ذلك بشكلٍ كبيرٍ على التّائج التي سأحصل عليها على المدى الطويل»، ومع أن هذا صحيح، إلا أنّه يُهمل أهميّة قوّة الدَّفْع.

إذا تغيّبت يوماً، فقد تتغيّب يومين، إذا لم يُؤثر الغياب ليومٍ واحدٍ على نتائجك، فلن يُؤثّر اليومان كذلك، ومتى ما تغيّبت لمدّة يومين، فقد تتغيّب لباقي الأسبوع أيضاً، مع ذلك لن يُؤثر ذلك كثيراً على التّائج، ثم إنك ستبدأ بدايةً جديدةً يوم السّبت، أليس كذلك؟

حسناً، هذا غير صحيح؛ لأنه بمجرد اختفاء قوّة الدَّفْع، سيكون من الأصعب العودة إلى روتينك، قد يستغرق الأمر أسابيع أو شهوراً أو حتّى سنوات للانطلاق من جديد.

ولهذا لا يهم ما تُحقّقه في يومٍ معيّن، الأهم هو أن تُحافظ على قوّة دفعك.

أَبْقِ «بِيعِ مَوْ» سَعِيداً دَائِماً

يشير دارين هاردي Darren Hardy في كتابه The Compound Effect «التأثير المُركَّب»، إلى قوّة الدَّفْع كصديقه «بيغ مَوْ»، يشرح هاردي عن بيغ مَوْ في صفحته على فيسبوك قائلاً:

لا يُمكنك رؤية «مَوْ» أو الشّعور به، لكنك تَعَلَم متى ما حُزّت عليه، لا يُمكنك الاعتماد على ظهور «مَوْ» في كلّ مناسبة، لكن عندما يحدث ذلك، يا للعجب! يستطيع «بيغ مَوْ» أن يدفعك إلى أعلى قِمم النّجاح، ومتى ما كان «مَوْ» في صَفِّك، فلا يُمكن لأي أحد اللّحاق بك!

من خلال تجربتي، لا يستغرق الأمر سوى بضع زلاتٍ لتخويفِ هذا الصِّديقِ الغالي، فإذا ضَيَّعتَ يوماً واحداً، فسيصبح «مو» حادّ الطبع، وإذا ضَيَّعتَ يومين فسيحزِم حقايبه، أما إذا ضَيَّعتَ ثلاثة أيام، فسيُغادر، ولن يعود لفترةٍ طويلة.

يستطيع «بيغ مو» مساعدتك في تحقيقِ أكثر ممّا تتخيّل أنّه ممكنٌ على الإطلاق، لذلك يجب أن تكونَ لطيفاً معه، يجب أن تجتهد لإبقائه سعيداً طوال الوقت، كيف السبيل إلى ذلك؟

في حالة الطوارئ: أخرج علب الطماطم

هل تتذكّر علب الطماطم من الاستراتيجية السادسة؟ ذلك الحد الأدنى من الأهداف اليومية الذي تستطيع إنجازَه بسهولة؟ حسناً، اتضح أن «بيغ مو» يُحبُّها، لذلك متى ما شعرتَ بأنك لستَ في قَمّة مستواك، عُد إلى علب الطماطم الخاصّة بك، انسَ النتائج على المدى الطويل. وبدلاً من ذلك، ركّز على الحفاظ على قوّة دفعك. للقيام بذلك فائدتان مهمتان: الأولى أنها تُبقي «بيغ مو» سعيداً، ستضمن أنّك لن تضطر إلى البدء من جديد بدونه، الثانية: أنه يُقلّل من الارتباك، متى ما أوقعتَ عُلبة طماطم، ستجد غالباً أنّك تريد الاستمرار؛ فالبدء بالعمل هو دائماً الجزء الأصعب، لذلك من خلال السعي لتحقيق هدفٍ سهل، يُمكّنك «خداع» نفسك لتقوم بجهدٍ أكبر بكثير.

هكذا تُحوّل الجهد السيئ إلى جهد جيد، إنها الطريقة التي تجيد بها اللعب السيئ.

الاستراتيجية الرابعة عشرة: مُلخّص سريع

- بَعْضُ النظر عما تحاول تحقيقه، يجب أن تكون قادراً على إجادة اللعب السيئ.
- ما يُميّز الأشخاص الناجحين بشكلٍ ملحوظٍ هو قدرتهم على إنجازِ

الأمر في جميع الأوقات؛ فهم يُقبلون على العمل، ويقومون به، حتى عندما يفتقرون للإلهام، ويُعكسهم الحظ، ويتعثرون.

- لا يهم ما تحقّقه في يومٍ معينٍ، الأهم هو أن تحافظ على قوّة دفعك، أبق «بيغ مو» سعيداً!

خطوات العمل

عُد إلى عُلب الطماطم الخاصة بك

- حافظ على قوّة دفعك من خلال العودة إلى الحد الأدنى من الأهداف اليومية، الذي تضمن نجاحك في إنجازه لسهولته، إذا أردت، يُمكنك وضع حرف (ع) على هذه الحالات نسبةً إلى «عُلب الطماطم» على السلسلة في تقويمك.

الاستراتيجية الخامسة عشرة: كُنْ رَفِيقاً بِذَاتِكَ

لقد تناولنا الكثير من الاستراتيجيات في هذا الكتاب، ولكن كما ذكرتُ من قبل، فإن الطريقة الوحيدة لاكتشاف مدى فاعليتها، هي تطبيقها على حياتك الخاصة، وبينما تفعل ذلك، ستُخفق من وقتٍ لآخر، لا يهم مدى ترسُّخ أساسياتك أو عدد الاستراتيجيات التي تستخدمها، ستكون هناك حتماً نكساتٌ وتحدياتٌ وخسائر، وعندما يحدث ذلك، فإن الطريقة التي تتعامل بها معها ستكون ضروريةً لنجاحك.

نقدُ الذاتِ غير مُجدٍ

«أنت كسول جداً، لن تنجز هذا أبداً، أنت فاشل».

هذه بعض الأمثلة الرئيسة لعبارات لن نقولها أبداً لأشخاص آخرين، ولكننا لا نمانع في قولها لأنفسنا.

عندما يتعلّق الأمر بتحفيز الآخرين، فإننا نعلم أن النقد اللاذع لن يكون مفيداً، ولكن عندما يتعلّق الأمر بتحفيز أنفسنا، يختلف موقفنا، لسببٍ ما، نعتقد أننا بحاجةٍ إلى أن نقسو على أنفسنا لتحقيق أهدافنا، وهذا أمرٌ سيءٌ؛ لأن نقد الذات اللاذع لا يجعلنا نشعر بالاستياء فحسب، بل يُقلّل من احتمالات تحقيقنا لأهدافنا.

لذا بدلاً من أن تكون ألد أعداء نفسك، كن أفضل صديقٍ لها، توقّف عن تشييط نفسك، وابدأ في تشجيعها، بدلاً من الانتقاد، تعاطف مع نفسك.

علم التعاطف مع الذات

يُعدُّ مجال البحث في التعاطف مع الذات جديداً نسبياً في علم النفس الغربي، ولكن المفهوم نفسه موجودٌ في الفكر البوذي منذ مدّةٍ طويلةٍ.

تُعرّف الدكتورة كريستين نيف Kristin Neff وهي باحثة رائدة في هذا المجال في كتابها Self-Compassion «التعاطف مع الذات» هذا المصطلح بأنه: «بذل التعاطف ليشمل الذات في حالات القصور المحسوس، أو الفشل، أو المعاناة بشكلٍ عام».

بدلاً من انتقاد نفسك والحكم عليها بلا رحمة بسبب أوجه القصور أو العيوب المختلفة، يعني التعاطف مع الذات أنك رقيقٌ بها ومُتفهمٌ لها عندما تُواجه بإخفاقاتٍ شخصية — في نهاية المطاف، من قال إن من المُفترض أن تكون مثالياً؟

وفقاً لتعريف نيف، يتكوّن التعاطف مع الذات من ثلاثة عناصر:

1. اليقظة الذهنيّة: التعامل مع أفكار ومشاعر المرء الأليمة بإدراك يقظ، بدلاً من تجنبها أو الإفراط في التماهي معها.
2. الحالة الإنسانية المُشتركة: معرفة أن قابليّة المرء للخطأ هي جزءٌ من الحالة الإنسانية الأكبر، لا قصوراً شخصي.
3. الرّفق بالذات: أن تكون رقيقاً بذاتك ومُتفهماً لها، بدلاً من كونك ناقداً لها.

وجد الباحثون أن لمعاملة نفسك بتعاطف العديد من الفوائد، تتضمن ما يلي:

- تقليل القلق والاكتئاب: من السمات الرئيسة للتعاطف مع الذات قلة نقد الذات، حيث يُعدُّ نقد الذات مؤشراً كبيراً على القلق والاكتئاب.

- زيادة الإنتاجية: يرتبط المستوى العالي من التعاطف مع الذات بين الطلاب بتسويةٍ أقل وتحفيزٍ أكبر لاستكمال الواجبات.
 - زيادة الإبداع: يُظهر الأشخاص الذين يَحْكُمُونَ على أنفسهم «أصالة إبداعية» أكبر بعد ممارسة تمارين التعاطف مع الذات.
 - تحسين التوجيه الذاتي: تمكّن المدخّنون الذين تعاطفوا مع ذواتهم، بدلاً من إدانتها، من الحدّ من التدخين بشكلٍ أكبر.
 - تحسين العلاقات: تمّ وصف الشُّركاء المتعاطفين مع أنفسهم من قبل شركائهم بأنهم أكثر ارتباطاً عاطفياً وتقبُّلاً وأقلّ عزلة، وسيطرة وعدوانية من أولئك الذين يفتقرون إلى التعاطف مع الذات.
- لذلك على الرّغم مما يعتقدُه الكثير من الناس، فإنّ نقد الذات لن يحقق الانضباط الذاتي، إذا أردت أن يراودك شعورٌ رائعٌ، وأن تؤدّي مهامك على أكمل وجه، فأنت بحاجة إلى التعاطف مع الذات.

كَيْفَ تَكْتَسِبُ التَّعَاطُفَ مَعَ الذَّاتِ

كلما شعرت بالرغبة في انتقاد ذاتك، تذكّر أنّ تكديس الشّعور بالعار والذنب فوق ما تعتبره أداءً سيئاً لك، لن يؤدي إلا إلى صعوبة التعافي، فقسوتك على نفسك غير صحيّة ولا مُجزيّة.

لذا مارس التعاطف مع الذات بدلاً من ذلك، تنصح نيف باستخدام عبارة ترشدك للعناصر الثلاثة للتعاطف مع الذات (اليقظة الذهنيّة، والحالة الإنسانيّة المشتركة، والرّفق بالذات)، ضع يديك على قلبك، واشعُر بدفء ولمسة يديك الحانيتين على صدرك، ثم أخبر نفسك:

1. «هذه لحظة من المعاناة»

هذا هو عنصر اليقظة الذهنية، ومن البدائل الأخرى:

- «هذا مؤلم».
- «أخ».
- «هذا صعب».

2. «المعاناة جزء من الحياة»

هذا هو عنصر الحالة الإنسانية المشتركة، من البدائل الأخرى:

- «تجتاح الآخرين المشاعر نفسها أيضاً».
- «لستُ وحيداً في هذا الأمر».
- «يَمُرُّ الجميع بهذه المشاعر أحياناً».

3. «هل لي أن أرفق بنفسي»

هذا هو عنصر الرفق بالذات، من البدائل الأخرى:

- «عسى أن أقدم لِنفسي الدَّعم الذي أحتاج إليه».
- «عسى أن أقبل نفسي على طبيعتها».
- «عسى أن أسامح نفسي على هذا».

هذه الجمل هي مُجرد اقتراحات، استخدمها كمصدر إلهام لصياغة عبارة من تأليفك، ما يهم هو أن تجد صيغةً تتضمَّن العناصر الثلاثة للتعاطف مع الذات والتي تشعر أنها تُناسبك.

الاستراتيجية الخامسة عشرة: مُلَخَّصٌ سَرِيعٌ

- ستكون هناك حتماً نكسات وتحديات وخسائر، كيفية تعاملك معها، عندما تقع، أمرٌ بالغ الأهمية لنجاحك.
- نقدُ الذاتِ سيُثَبِّطُك، ويجعلك تشعر بالاستياء، ويُثَقِّلُ من قدرتك على تحقيق أهدافك.
- التَّعاطف مع الذات يرفع معنوياتك، ويجعلك تشعر بالراحة ويزيد من قُدرتك على تحقيق أهدافك.
- يتكوَّن التَّعاطف مع الذات من ثلاثة عناصر: اليقظة الذهنيَّة، والحالة الإنسانيَّة المُشتركة، والرَّفق بالذات.

خُطوات العمل

مارس التَّعاطف مع الذات

- صُغْ عبارة للتَّعاطف مع الذات تتضمن اليقظة الذهنيَّة، والحالة الإنسانيَّة المُشتركة والرَّفق بالذات.
- كلما واجهتُكَ انتكاسة، ضَعْ يديك على قلبك، واشعُر باللمسة الحانية والدافئة على صدرك، وكرِّر العبارة لنفسك.

الجزء الثالث: استراتيجيات الانضباط الذاتي

أفكار ختامية لتطوير الانضباط الذاتي

ها قد اقتربنا من نهاية رحلتنا معاً، لكن قبل أن نُغلق هذا الكتاب، وتبدأ بتطبيق عاداتك واستراتيجياتك في حياتك، أودّ مشاركة فكرة أخيرة معك.

أصدرَ استوديو الأفلام بيكسار Pixar عام 1995 فيلم «قصة لعبة» Toy Story، وهو أول فيلم سينمائي روائي مُتحرّك يُصنع باستخدام الحاسوب، منذ ذلك الحين، أنتجَ الاستوديو 16 فيلماً إضافياً، بما في ذلك أفلام مثل «حياة حشرة» A Bug's Life و«مونسترز» Monsters، و«شركة المرعبين المحدودة» Inc. و«البحث عن نيمو» Finding Nemo و«أبطال خارقون» The Incredibles و«سيارات» Cars و«خلطة بيطة بالصلصة» Ratatouille و«وول-ي» WALL-E، حصلت قائمة الأفلام الشهيرة هذه على ست عشرة من جوائز بيكسار الأكاديمية - Pixar Acad-emy Awards، وسبع جوائز غولدن غلوب Golden Globe، وأحد عشرة جائزة غرامي Grammy Awards، ومجموعة أخرى من الجوائز وشهادات التقدير.

يُوضّح بيتر سيمز Peter Sims في كتابه Little Bets «الرّهانات الصّغيرة»، أن هناك الكثير لتعلّمه من كيفية إنتاج بيكسار لأفلامها الاستثنائية.

من سيئ إلى جيّد

نحن نميل إلى التّفكير في أن الشركات الرائعة مثل بيكسار تعرف دائماً ما يتوجب عليها فعله في الخطوة المقبلة، ونفترض أن سير عمل الاستوديو يبدو كالتالي:

1. يبتكر أحد موظفيهم العباقرة فكرةً رائعة.
2. يشرح الموظف العبقرى الفكرة الرائعة لبقية فريق الموهوبين.

3. يقوم فريق الموهوبين بالتنفيذ المثالي لفكرة الموظف العبقري، ويحولونها إلى فيلم رائع شهير.

لكن في الواقع لا يعكس هذا مجرى الأمر على الإطلاق، الحقيقة هي أن كل أفلام بيكسار تمر بعملية إعادة بلا هواة قبل أن تتم.

بالتأكيد هناك فكرة أولية تجعل المشروع يستمر، لكنها تتغير عدة مرات، قبل إطلاق الفيلم، في الواقع، تفترض بيكسار أن الإصدارات الأولى من أفلامها سوف تكون سيئة.

ونتيجة لذلك، فهي مستعدة لتعديل كل شيء فيها حتى تصبح جيدة، تتمثل طريقتهم في تحويل الأمر من سيئ إلى جيد.

جبل من القصص المصورة

تستخدم بيكسار الألوف من القصص المصورة لكل فيلم تصنعه، وهي عبارة عن نسخ من كتب هزلية مرسومة باليد للفيلم، تحتوي على أفكار للشخصيات وحرركاتها في كل مشهد.

يبتكر الأشخاص العاملون على المشروع عدداً كبيراً من هذه الأفكار، ولكن لا يُستخدم معظمها في المنتج النهائي أبداً، كما يزداد عدد القصص المصورة التي يستخدمونها لكل فيلمٍ ناجحٍ يصدرونه، لقد ابتكروا حتى الآن:

- 27.565 قصة مصورة لفيلم «حياة حشرة».
- 43.536 قصة مصورة لفيلم «البحث عن نيمو».
- 69.562 قصة مصورة لفيلم «خلطة بيطة بالصلصة».
- 98.173 قصة مصورة لفيلم «وول-ي».

من الواضح أن بيكسار لا تنوي إبطاء عملية الإعادة، ومن وجهة نظري: لا ينبغي لك ذلك أيضاً.

كيف تتلاشى النوايا الحسنة

نميل جميعاً إلى الاعتقاد بأن التغييرات التي نريد أن نستحدثها في حياتنا يجب أن تجري بالطريقة التي نتخيلها بالضبط، وأن علينا أن نكون قادرين على المواصلة دون عقبات كبيرة، بمجرد توصلنا إلى حُطة مُحكمة.

وقد يكون هذا صحيحاً لمدة أسبوع أو أسبوعين، حيث يتّضح بعد ذلك أن حطتنا تحتوي على ثغرة أو اثنتين (أو مئة)، ربما نلاحظ أننا نفتقر إلى ما يكفي من الطاقة للاستمرار بالذهاب إلى الصالة الرياضية بعد العمل، أو أن الكتاب الذي نوينا قراءته مُمل، أو أنه ليس لدينا الوقت الكافي لإعداد الطعام الصحي، الذي كنا نخطط له، وهكذا، فإننا نفقد قوّة الدّفع (وداعاً، بيغ مو)، تتلاشى نوايانا الطيبة، ونستسلم، شاعرين بالعجز والإحباط.

ابتكر القِصص المصوّرة دوماً

إذا كان بإمكانك أن تجد وجه تشابه مع هذه الدوامة المحبطة، فلا يتعلق الأمر بكونك كسولاً، أو تفتقر إلى الانضباط الذاتيِّ، المشكلة هي أنك تعتمد أكثر من اللازم على النسخة الأولى من خطتك.

أنت تبالغ في تقدير قدرتك على التنبؤ بكل عقبة ستظهر في طريقك، نتيجةً لذلك، ستعتبر كل مرة تتعرض لانتكاسة، فشلاً فتشبط عزيمتك.

ولهذا يُعدُّ نهج بيكسار فعالاً للغاية، بدلاً من التفكير في خطتك الأولى كاستراتيجية نهائية، فُكر فيها كمسوّدة أولى، فتفترض أن بها عيوباً، ربما الكثير منها، في الواقع، ربما ستكون خطتك سيئة.

يتيح لك ذلك النهج مواجهة النكسات دون الشعور بالإحباط، فأنت تعلم أن خطتك هي عمل قيد الإنجاز، لذلك كلما صادفتك عقبة، تقوم ببساطة بصنع «قصة مصورة» جديدة، ومع كل قصة تصنعها، تقترب تدريجياً من الجيد.

إليك هذه القاعدة الذهبية:

ليس هناك فشل، بل مُجرّد تغذية راجعة

أنت لا تُعدُّ فاشلاً لمجرد أنك فشلت كثيراً في الماضي، بل يعني هذا أنك قد صنعت الكثير من القصص المصوّرة فحسب.

وهذا حقاً أمر جيد، لأنه يعني أن لديك الكثير من الأفكار حول ما لم ينجح في الماضي، كل ما عليك فعله الآن هو صنع قصة مصوّرة جديدة وإعادة المحاولة فإن لم ينجح ذلك، فاصنع واحدة أخرى، وحاول مرة أخرى، وأخرى، وأخرى، وأخرى.

استمر بصقل خطتك من خلال إعادة النظر في العادات والاستراتيجيات في هذا الكتاب وتعديلها حتى تناسبك، الطريقة الوحيدة للفشل هي الاستسلام، لذا ارفض القيام به.

راكم جبلاً من قصصك المصوّرة

كانت بيكسار على استعداد لصنع 98.173 من القصص المصوّرة لصنع «ول-ي»، وستواصل صنع المزيد من أجل أفلامها المستقبلية، حيث إن بيكسار لا تضيع وقتها في القلق بشأن النكسات، كما لا ينبغي لك أيضاً.

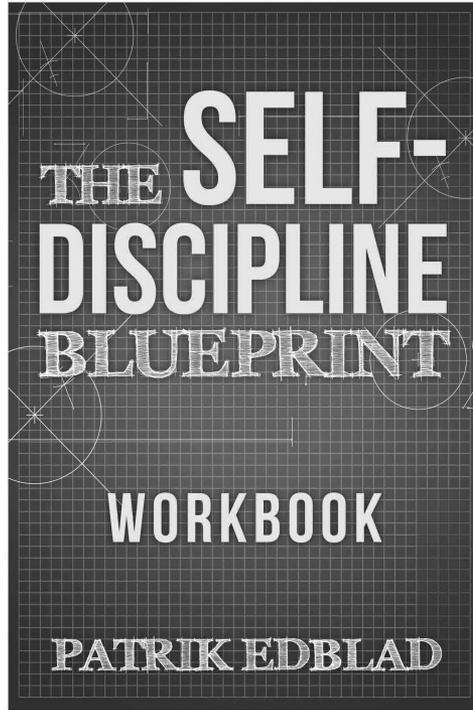
لا تتعلّق المسألة بكونك مؤهلاً أم لا، السؤال هو: ما هو عدد القصص المصوّرة التي تنوي صنعها؟

طالما أنك لا تتوقّف، فأنت تنجح، كيف ستبدو قصصك المصوّرة المقبلة؟

احصل على نسختك المجانية من الدليل العملي

لقد وصلت إلى نهاية هذا الكتاب، لقد قمت بعمل رائع بقراءته كاملاً! إذا كنت متحمساً للبدء بالعوادات والاستراتيجيات المقترحة، فإنني أوصي بشدة بالحصول على نسختك من «الدليل العملي لمخطّط الانضباط الذاتي» الآن.

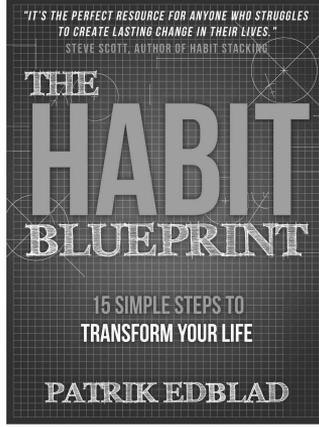
[/https://patrikedblad.com/the-self-discipline-blueprint-book-bonuses](https://patrikedblad.com/the-self-discipline-blueprint-book-bonuses)



يناقش هذا الكتاب كل ما قمنا بتغطيته خطوة بخطوة ويجعل من السهل عليك تنفيذ كل ما تعلمته.

احصل على خطتك التالية

<https://www.amazon.com/Habit-Blueprint-Simple-Steps-Transform-ebook/dp/B01N438WWO>



مخطط العادات هو الدليل التفصيلي الكامل لإحداث تغيير دائم في حياتك، يحتوي كل فصل على خطوات عملية وفعّالة ومدعومة بالأبحاث لتساعدك على تغيير عاداتك، سوف تكشف داخل الكتاب:

- ◆ الدوامة العصبية التي تحرك سلوكك (وكيفية جعلها تعمل لصالحك)،
- ◆ كيف تصبح مدمناً على عاداتك.
- ◆ استراتيجية بسيطة لتضاعف نسبة التزامك يومياً.
- ◆ كيف تمنع نفسك من الوقوع في «الثغرات العقلية».
- ◆ كيف تحدد من الضرر عندما تتكس.
- ◆ والمزيد.

إضافة إلى: «الدليل العملي لمخطط العادات»، وهو مصدر إضافي يمكنك استخدامه لتبشر بتطبيق كل ما تتعلمه.

اتخذ الخطوة التالية في رحلة تحقيق الذات الآن:

احصل على مخطط العادات اليوم!

