

بيتر هولينز

العادات الـ 41 للشخصية
المنضبطة

Telegram:@mbooks90

SELF-DISCIPLINE
HABITS



أول خطوة للالتزام الذاتي وإبادة الكسل
والقضاء على التراخي والتسويف.

ترجمة: دينا المهدي

دار دُون

Copyright © 2021 by Peter Hollins
Arabic translation rights arranged with PKCS Mind, Inc.
through TLL Literary Agency

بيتر هولينز: العادات الـ٤١ للشخصية المنضبطة، كتاب

الطبعة العربية الأولى: يناير ٢٠٢٤

رقم الإيداع: 2023/ 27953 - التقييم الدولي: 4 - 397 - 806 - 977 - 978

جميعُ حقوقِ الطبعِ والنشرِ محفوظةٌ للناشرِ
لا يجوز استخدام أو إعادة طباعة أي جزء من هذا الكتاب بأي طريقة
بدون الحصول على الموافقة الخطية من الناشر.

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب
لا تُعبر عن رؤية الناشر بالضرورة
وإنما تُعبر عن رؤية الكاتب.

© دار دَوْن

عضو اتحاد الناشرين المصريين.

عضو اتحاد الناشرين العرب.

القاهرة - مصر

Mob +2 - 01020220053

info@dardawen.com

www.Dardawen.com

٢٧٠٧٣٢٨٢٢٧

41 Self- Discipline Tips for Slackers, Avoiders, & Couch Potatoes

Peter Hollins

**Copyright © 2021 by Peter Hollins
Arabic translation rights arranged with
PKCS Mind, Inc. through TLL Literary**

**Agency
٢٧٠٧٣٦٨٢٣٧**

الفصل الأول

تعرف على الخطوات الأولى

حدد أهدافاً صغيرة أولاً

هل سمعت عن ذلك السؤال القديم: «ما أفضل طريقة لتناول فيل؟ لقمة واحدة كل مرة!».

وبغض النظر عن النكات التافهة، فمن الأسهل بكثير أن تكون منضبطاً في أداء العادات البسيطة في البداية ثم تكتسب دفعة قوية لتنتقل بلا توقف من تلك النقطة.

إن التغيير صعب، وأدمغتنا مبرمجة للعودة إلى ما نشعرنا بالراحة ويمكننا التنبؤ به. ولهذا السبب تعد التغييرات الجذرية صعبة للغاية علينا، ولذلك غالباً ما نرتبك عند التركيز في الصورة الأكبر للأمور وكذلك عند إدراكنا المسافة التي يتعين علينا قطعها وكم نحن بعيدون عن الوصول. ولكن إذا بدأت ببطء، فيمكنك اكتساب دفعة قوية دون أن تريبك الأمور وتثقل عليك الضغوط.

إذا أردت أن تبدأ بالمشي لمدة ثلاثين دقيقة يوميًا، خمسة أيام في الأسبوع، فابدأ بخمس دقائق فقط يوميًا. إذا أردت أن تستمر بعد خمس دقائق، فقم بذلك! ولكن كل ما عليك التركيز عليه عند البدء هو تلك الخطوة الأولى المهمة. هذا كل شيء.

إذا أردت أن تبدأ في تناول الطعام بشكل أفضل، فحدد تغييرًا واحدًا فقط يمكنك إجراؤه في نظامك الغذائي. استمر في ذلك لبعض الوقت، ثم اعرف أين وصلت وما الخطوة التالية التي يجب اتخاذها لاحقًا. أحيانًا، عندما تعتقد عقولنا أن أمرًا ما سيكون سهلًا، لن نشعر بأدنى مقاومة للبدء في اتخاذ خطوات في تلك اللحظة. وبعد ذلك، بمجرد أن نخطو أولى خطواتنا، فعلى الفور يملأنا هذا الحس بالإنجاز والحركة والأمل - وهذا يسمح لنا بالبدء في اكتساب دفعة قوية للاستمرار. ومع ذلك، كلما

بقيت في وضع الاستعداد لفترة أطول دون البدء، كلما طالت فترة تفكيرك في الجبل الضخم الذي يعترض طريقك ويتعين عليك تسلقه، وزاد شعورك بالعجز عن الحركة.

حاول ألا تصعب الأمور على نفسك ولا ترفع مستوى المعايير أكثر مما ينبغي. إذ يمكنك أن تبني ثقتك بنفسك من خلال تحديد هدف صغير وتحقيقه قبل أن تتوجه إلى هدف أكبر. بعد كل شيء، ما الأفضل لك؟ أن تعرف أن لديك مشروعًا كبيرًا ينتظرك، أم أنك بالفعل على الطريق الصحيح وتفعل ما عليك فعله؟ كن صبورًا مع نفسك وحاول ألا تشعر بالإحباط أثناء هذه العملية. فتحقيق هذه الأهداف الصغيرة أولاً يمنحك الحافز والإلهام لاتخاذ الخطوة القادمة، ثم الخطوات التي تليها!

من السهل أن تنشغل بالحماسة عند تحقيق هدف كبير وتنسى أن تلك الأهداف الكبيرة هي في الحقيقة مجرد مجموعة من الكثير والكثير من الأهداف الصغيرة. وكل ما أنت مسئول عنه حقًا في أي وقت هو أخذ خطوة واحدة من تلك الخطوات. بمجرد أن تحقق هدفًا واحدًا، عاهد نفسك بأنك ستتنظر مرة أخرى وتحدد الهدف التالي. ولكن قبل ذلك، مهمتك الرئيسية هي إكمال الخطوة الحالية فحسب.

يعتقد كثير من الناس أنهم إذا لم يتمكنوا من استجماع الطاقة أو المال أو الوقت أو الإرادة لتحقيق الهدف الضخم بأكمله مرة واحدة، فلن يتمكنوا من البدء، بل وربما لا يكلفون أنفسهم العناء. لكن هذا ليس صحيحًا! لأنك تحتاج ما يكفي لاتخاذ الخطوة الأولى فحسب. ثم الاعتماد على هذا التقدم والنظر إلى الخطوة التالية.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

فكر الآن في هدف في حياتك كان يخيفك أو يربك قليلاً. اختر شيئًا لم تشعر بالثقة أو الحماس الكافي للتعامل معه. انظر إلى تلك الخطوة الكبيرة وقم بتقسيمها إلى أكبر عدد ممكن من الخطوات الصغيرة. على سبيل المثال، إذا أردت أن تكتب رواية مكونة من مائة ألف كلمة، فهذه مجرد مسألة كتابة كلمة واحدة مائة ألف مرة. حقًا! حدّد لنفسك هدفًا بأن تكتب ألف كلمة في المرة الواحدة. إذا كان هذا لا يزال مخيفًا، فقم بتقليل عدد الكلمات إلى خمسمائة أو مائة. قرر أن تخطو خطوة صغيرة تجعلك تفكر كالتالي: «أوه، في الواقع هذه ليست مشكلة كبيرة لهذه الدرجة. أعتقد

أنني أستطيع فعل ذلك»، ثم افعل ذلك. لا تحاول أن تفعل الكثير؛ ابدأ على نطاق صغير.

ابدأ مشروعك في أول يوم في الأسبوع

البشر يحبون البدايات الجديدة. يبدو أن هذا شيء متأصل بعمق في حمضنا النووي. فعندما تختار اليوم المناسب لبدء أي مشروع جديد فإن هذا يمنحك الفرصة للبدء من جديد، ويعزز التطور الذاتي والتحفيز وضبط النفس. وتبين أن التواريخ الأكثر أهمية هي بهذا الترتيب: اليوم الأول من العام، واليوم الأول بعد الأعياد الوطنية، وأول يوم في الأسبوع بعد العطلة الأسبوعية.

يمنحنا أول يوم في الأسبوع حافزًا أكبر من أيام الأسبوع الأخرى؛ لأنه يشير إلى بداية جديدة. وسيكون الأمر أفضل بكثير إذا كان لليوم أهمية شخصية بالنسبة لك؛ مثل عيد ميلاد أو عطلة رسمية أو بداية وظيفة جديدة. أيًا ما كان، هناك قوة هائلة تكمن في تسخير الطاقة والحماس اللذين يصاحبان فتح صفحة جديدة والحصول على فرصة للبدء من جديد، مهما كانت ضئيلة.

اعرف ما تفكر فيه: أنت تكره أول يوم عمل في الأسبوع. أنت تكرهه بشدة لدرجة أنك تخاف من اقتراب العطلة الأسبوعية، أليس كذلك؟ ولكن يمكنك تحويل هذا الإحساس إلى شعور بالحماس الحقيقي لبداية جديدة. أظهرت الأبحاث في مجلة العلوم النفسية Psychological Science أن الأشخاص هم في الواقع أكثر ميلًا لمتابعة المشروعات الجديدة التي تبدأ أول يوم في الأسبوع. كما لو أن الاحتفال ببداية الأسبوع يمنحك دفعة إضافية، ويعزز فكرة البداية الجديدة في عقلك، ويخبر عقلك اللاواعي: «هذا هي بداية مشروع مميز».

فهذا اليوم يمثل نقطة زمنية مميزة يسمح لك بفتح صفحة جديدة، ونسيان الوضع الذي كنت فيه، وتحويل كل طاقتك وحماسك إلى الأسبوع المقبل وأهدافه. لا يعني الأمر أنك ستبدأ أسبوعًا جديدًا، بل إنك ستصير شخصًا جديدًا وتتخلص من أي

إخفاقات أو فرص ضائعة في الماضي. اجتمع خبراء الإنتاجية على أن أفضل وقت لبدء هدف جديد هو هذه اللحظة بالذات، ولكن هناك شيئًا ما حول الاحتفال بأول يوم في الأسبوع وتميزه قد يجعل البدء في مشروعك في هذا اليوم أكثر تأثيرًا على أرض الواقع.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

هذه النصيحة ليست رخصة مجانية لتأجيل جميع أعمالك حتى أول يوم في الأسبوع المقبل! بل من المهم أيضًا أن تعرف كيف ستبدأ مشروعك في أول يوم في الأسبوع. كما ذكرت سابقًا أن أول يوم في الأسبوع توقيت رائع، ولكن يمكنك أيضًا اختيار يوم مميز آخر - مثلًا، إذا كنت معتادًا لسنوات على بدء عملك يوم الأربعاء من كل أسبوع، فقد يعود عليك الأمر بفوائد أكثر. وأيضًا إذا كان عيد ميلادك قادمًا بعد بضعة أيام، فخطط لبدء شيء جديد بعد ذلك، وأرسل إشارة إلى عقلك اللاواعي بأن شيئًا جديدًا ومثيرًا قد بدأ. إليك كيف تمضي قدمًا في عملك أول يوم في الأسبوع:

• قم بإعداد قائمة وكن مستعدًا. مثلًا في ليلة يوم السبت (أو الأفضل من ذلك، بعد ظهر الخميس) ضع خطة لما ستفعله بالضبط صباح يوم الأحد. لا «تخفف من الأمر وتستهله» - فقط ابدأ بالأمور الكبيرة المهمة أولًا. فكر في الخطوة الأولى الأكثر أهمية وقم بشطبها من القائمة في أسرع وقت ممكن حتى تستفيد من روح الحماسة هذه وتستمتع بلذة إحساس الإنجاز.

• لا تخطط فقط للخطوات التي تتعلق بهدفك بشكل مباشر. بل فكّر أيضًا في الزي الذي سترتيديه في ذلك اليوم (اختر ملابس نظيفة ومناسبة ومريحة تجعلك تبدو رائعًا) وتأكد من أن لديك خطة إفطار جاهزة. حدّد موعدًا لتناول فنجان القهوة الأول بعد أن تكون مستيقظًا لمدة ساعة أو ساعتين، لتحقيق أقصى قدر من الكفاءة.

• اشحن طاقتك وضاعف نشاطك لتبدأ أسبوعك الجديد بكل شيء جديد، مثلًا افتح نافذة واملأ رئتيك بهواء يوم جديد، أو افتح قطعة صابون جديدة، أو ارتد زوجًا جديدًا من الجوارب، وعرض نفسك لشمس الصباح الجديد فور استيقاظك من النوم. جرّب أن تمارس طقوسًا بسيطة لتعزيز كل هذه المشاعر الإيجابية والمفعمة

بالأمل نحو تجديد حياتك - ابدأ بتدوين يوميات جديدة تمامًا، أو قل دعاءً بسيطًا أو صلاة صغيرة، أو افعل شيئًا لم تفعله من قبل؛ احتفاءً بهذه المناسبة.

لا تفوت أبدأ يومين على التوالي

عندما تبدأ مشروعك، يُعد اليوم الأول مهمًا. وكل خطوة صغيرة تتخذها مهمة. ولكن بمجرد أن تبدأ، فإن الأمر كله يتعلق بالحفاظ على القوة الدافعة التي اكتسبتها. ومع ذلك، فإن تلك القوة ليست أمرًا غامضًا، وإنما هي قدرتنا على الاستمرار في الحركة بمجرد أن نبدأ في التحرك ببساطة. ولذلك، لا ينبغي أن تبقى على السرعة نفسها. يمكنك أن تبطن، لكن لا تتوقف أبدًا!

في البداية، قد تكون هناك رغبة قوية وطبيعية تمامًا في تفويت يوم هنا وهناك. لا أحد مثالي، وتذكر أن عقلك يعمل جاهذاً على إعادتك إلى حالة التوازن العقلي القديمة، لذلك قد تضغط بقوة لتقاوم ميلك إلى العودة إلى منطقة راحتك. ولكن بمجرد أن تبدأ، عاهد نفسك بأنك حتى لو فوّت يوماً هنا أو هناك، لا تفوت أبدأ يومين متتاليين.

هذه قاعدة رائعة يجب أن تضعها لنفسك؛ لأنها مرنة. نحن جميعًا نخفق من وقت لآخر. ربما تكون مريضًا. وربما تظهر بعض الظروف الطارئة غير المتوقعة. لا بأس. إذا فوّت يوماً، سامح نفسك وامض قدماً، ولكن لا تسمح لنفسك بفعل ذلك مرة أخرى. وإلا فأنت في طريقك لجعلها عادة. إذا فوّت يوماً واحداً فهو إخفاق طبيعي. أما لو فوّت يومين فهذا تراجع خطير في القوة الدافعة التي اكتسبتها.

التفكير المبني على مبدأ كل شيء أو لا شيء يمكن أن يكون مدمرًا عندما نحاول تعلم عادات جديدة وتحسين حياتنا بشكل حقيقي. إذا كنت شديد الصرامة مع نفسك وتفزع من فكرة أنك لست مثاليًا، فقد تُدخل نفسك في دوامة لا مفر منها بتفكيرك كالتالي: «لقد وصلت لطريق مسدود الآن، ومن الأفضل أن أستسلم». لكن ليس عليك أن تسعى إلى الكمال. كل ما عليك فعله هو أن تظل مستمرًا في طريقك،

والاستسلام هو الشيء الوحيد الذي سيدمر هذه الاستمرارية!

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

سلوكك هو ما سيحدث الفرق.

فقاعدة اليومين هذه هي في الواقع خدعة نفسية. حيث إننا في جوهر الأمر نحسن أنفسنا ضد الإخفاقات الصغيرة ونرفض ببساطة السماح لها بالتحول إلى إخفاقات كبيرة.

الخطوة ١: عندما تخفق، تجنب عمدًا الإحساس بمشاعر سيئة تجاه نفسك. أنت لم تفشل. وهذا الخطأ ليس بكارثة. في الواقع، إنه أمر طبيعي جدًا ومتوقع بنسبة مائة بالمائة. مهما فعلت، لا تسمح للمشاعر السيئة بأن تقف في طريقك لمواصلة مهمتك. ذكر نفسك بأن الإخفاق في يوم من الأيام ليس دليلًا على أنك حالة مينوس منها، وإنما دليل على أن أسلوبك يحتاج إلى تعديل. هذا كل شيء. إنها مجرد بيانات.

الخطوة ٢: خذ هذه البيانات وابحث عما يمكنك تعلمه. ما الذي يجب تغييره للتأكد من عدم حدوث ذلك مرة أخرى؟ اعتبر هذه الهفوة تعليقًا قيمًا ومرحبا به. أظن أنك لم تعتقد أن عملية التغيير تسير بشكل سلس تمامًا، أليس كذلك؟

الخطوة ٣: حدد لنفسك عواقب تفويت يومي عمل على التوالي. عليك أن تشعر حقًا أنه من المستحيل أن تفوت يومين متتاليين. رسخ هذه الفكرة بأن تجعل شخصًا آخر يحاسبك، أو تبحث عن طريقة لجعل العواقب حقيقية ومزعجة لدرجة أنك ستفضل أن تعود إلى سلسلة انتصاراتك مرة أخرى.

مثلًا، لنفترض أنك عجزت عن الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية في أحد الأيام على الرغم من أنك كنت مواظبًا على ذلك في الأسبوعين الأخيرين على التوالي. أنصحك بالتوقف للحظة لتفهم السبب. لكن لا تغرق في الشفقة على نفسك ولا تقش عليها. بل قل لها ما يلي فقط: «همم، لماذا حدث ذلك؟» ربما ستلاحظ أنه قد فاتك تمرينك الصباحي؛ لأنك بقيت مستيقظًا طوال الليل وكنت مرهقًا للغاية. وهنا فالخطوة التالية القابلة للتطبيق واضحة: اذهب إلى النوم في الوقت المحدد الليلة

أنت الآن قسمت المهام إلى خطوات صغيرة، وخطوات الخطوة الأولى والأكثر أهمية نحو هدفك، ثم يوماً بعد يوم، تبدأ في بناء هدفك. أحسنت! أنت الآن تسير على الطريق الصحيح، وستحتاج إلى متابعة تقدمك. ففي المعرفة تكمن قوتك.

إن متابعة تقدمك ستساعدك على الحفاظ على تركيزك على الأمور المهمة للوصول إلى هدفك. كما تساعدك أيضاً على تحديد العقبات المحتملة والاستراتيجيات التي يمكنك من التغلب عليها - قبل أن تعرقلك. يساعدك تتبع تطورك بشكل واعي على تحديد أهداف أكثر واقعية والبقاء إيجابياً خلال رحلتك؛ لأنك ستري دليلاً ملموساً على تحسنك التدريجي.

فكر في كتابة يومياتك لتدوّن أهدافك لتغيير أسلوب حياتك وضبط عاداتك وتتبع التقدم الذي تحرزه. وكبديل، يمكن أن تضع جدول مهامك في مكان ما أمامك ليذكرك برحلة سعيك تجاه أهدافك. وهذا يعزز التغييرات الإيجابية التي تطبقها في حياتك ويمنحك سجلاً لكل انتصاراتك الصغيرة يمكنك الرجوع إليه بكل فخر - خاصة في تلك الأيام التي تشعر فيها بالرغبة في الاستسلام. قد تميل إلى تفويت يوم واحد، ولكن بعد ذلك عندما تنظر إلى وتيرتك المتواصلة لمدة عشرين يوماً، قد تقرر المضي قدماً بدلاً من مقاطعة هذه القوة الدافعة التي اكتسبتها.

هذه هي القوة التي تكمن في تتبع تقدمك - إذا كنت حددت المقاييس التي يمكنك استخدامها لقياس تقدمك، ستعرف، بلا شك، ما إذا نجحت تدخلاتك بالفعل ومدى نجاحها. فمجرد سعيك لقياس تقدمك هو بمثابة تعزيز لروح المعنوية ودفعة إضافية من التحفيز. فكر في الأمر وكأنك صديق لنفسك يحاسبك على تصرفاتك. من ناحية أخرى، إذا لم تفلح إحدى الخطوات التي اتخذتها، فإن تتبع نفسك سيظهر لك ذلك بوضوح وعلى الفور، ويمنحك فرصة لتحديد مصدر المشكلة وحجمها بالفعل.

والسؤال المطروح الآن هو: كيف يمكنك تتبّع تقدمك؟

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

إذا كنت تعتقد أنك بحاجة إلى نوع من التطبيقات أو الأدوات المعقدة لتخطو أول خطوة، فتمهل واصمد، فالخطوة الأولى هي في الواقع أن تحدد المقاييس التي يمكنك استخدامها لقياس تقدمك. من الطبيعي أن يكون التقدم الذي تحرزه قابلاً للقياس، لكن أحياناً قد لا يكون كذلك. على سبيل المثال، ربما تحاول إنقاص وزنك، لذلك ستبدأ بقياس الكيلوجرامات التي فقدتها من وزنك. ومع ذلك، خذ لحظة للتفكير في هذا الأمر بعناية. إذا كنت تسعى إلى إنقاص خمسة كيلوجرامات فقط من وزنك، فقد تختار وحدات قياس أصغر من الكيلوجرام أو يمكنك اختيار مقاييس أخرى تماماً؛ مثل مقاس الخصر أو مدى قربك من ارتداء بنطلون ضيق جداً!

لا تتعجل في هذه الخطوة. أولاً، ألقِ نظرة إلى الصورة الأكبر، أي هدفك الأسمى. ثم فكّر في مقاييس زمنية واقعية ومناسبة (مرة أخرى، اتخذ خطوات صغيرة ستساعدك هنا!). فكّر في سبب قيامك بما تفعله، ثم اختر المعدل الذي ستراقب به تقدمك نحو تحقيق هذه الأهداف الصغيرة أو اتخاذ الخطوات الصغيرة. في مثالنا، قد ترغب في إنقاص وزنك لأسباب صحية في المقام الأول وتقرر أن تراقب وزنك أسبوعياً إلى أجل غير مسمى وهو أمر منطقي لأنك تتطلع إلى إجراء تغييرات تدريجية ستستمر على المدى الطويل (أي أنك لا تتبع نظاماً غذائياً قاسياً لتفقد وزنك يوم الأربعاء القادم!).

بمجرد أن تقرر عدد المرات التي ستراقب بها تقدمك، حدّد كيف ستتتبع تقدمك. ومن جديد اختر النظام المناسب لك وأبقِ الأمر بسيطاً. يمكنك الاحتفاظ بجدول على حائط الحمام لتسجيل وزنك الأسبوعي، ثم صل النقاط لتكوين رسم بياني يوضح مدى تقدمك مع مرور الوقت. يعمل تتبع التقدم بشكل أفضل عندما تبني بعض العادات والطقوس الجديدة وتكافئ نفسك في كل خطوة. خذ لحظة بين كل فاصل زمني لتنظر إلى مدى تقدمك، وذكّر نفسك بهدفك الذي تسعى إليه، واحتفل بالخطوات التي تتخذها للوصول إليه.

في المثال المذكور بالأعلى، قمت بوضع جدول لتتبع تقدمك في مكان واضح بالحمام؛ حيث يمكن رؤيته كل يوم، حتى في تلك الأيام التي لا تزن فيها نفسك فعليًا. وهذه ليست مصادفة. بالتأكيد سمعت عبارة «دُون ذلك كتابيًا». في الواقع، الأهداف هي نفسها، لكن عندما تُكتب، تصبح أكثر واقعية لعقولنا اللاواعية، ومن المرجح أن تتحقق. فكتابة الأهداف تجبرك على توضيحها، ووضعها في كلمات ملموسة ومحددة تساعدك على رؤيتها تتبلور هناك في العالم. فهذه الطريقة تعد الخطوة الأولى لجعلها حقيقية.

تعد الأهداف المكتوبة (بالإضافة إلى طريقة التتبع المرئي) نوعًا من التعزيز الإيجابي. ففي أي وقت نتبع فيه سلوكًا إيجابيًا مع تعزيز المحفزات، فإننا نزيد احتمال تكرار هذا السلوك مرة أخرى في المستقبل. فنحن في العادة نفكر في هذا الحافز المعزز كمكافأة (مثلًا تناول حلوى بعد إكمال الاختبار)، ولكن ببساطة الاحتفال بتقدمك له التأثير نفسه. إن تتبع التقدم بمقارنته بالأهداف المكتوبة يجعل إنجازك ملموسًا أكثر ويسمح لك بالاستمتاع به أكثر، مما يخلق روابط إيجابية بين السلوك وشعورك بالرضا.

وهذا هو المفتاح هنا: كلما تمكنت من ربط مشاعر إيجابية بخطواتك المطلوبة، زادت احتمالية استمرارك في اتخاذ تلك الخطوات، على سبيل المثال:

• اكتب رسالة ملهمة وتحفيزية لنفسك، توضح فيها سبب سعيك لتحقيق هدفك. ضع هذه الرسالة في مكان واضح على مكتبك وانظر إليها يوميًا. هذا سيشجعك وسترتبط هذه المشاعر الإيجابية بالعمل في مكتبك، وستجد نفسك راغبًا في التواجد هناك وتحقيق هدفك.

• لديك سبورة بيضاء في مكتبك مكتوب عليها أهداف الأسبوع على جانب واحد. عند إتمام المهام، تقوم بمسحها وإعادة كتابتها على الجانب الآخر. الآن لديك دليل

مرئي على كل ما حققته (هذا هو التعزيز الإيجابي - أنت تحرز تقدماً!) بالإضافة إلى إشارة واضحة إلى المهام غير المنجزة.

• املاً برطماناً بقطع من الورق، مكتوب على كل منها «١٠٠ دولار». عندما تسد ديناً كبيراً، أخرج الأوراق من البرطمان ومزقها أو احرقها أو ارمها في سلة المهملات. فتلك الخدعة ستشعرك بالارتياح؛ لأنك ستحتفل بكل مائة دولار تدفعها، وكذلك تشجع نفسك على الاستمرار في سد ديونك وإفراغ ذلك البرطمان إلى الأبد.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

أولاً، تأكد من أنك لا تؤنب نفسك أو تلومها حتى تحقق أهدافك؛ لأن العقاب يمكن أن يتحكم في سلوكك إلى حد ما وكذلك المشاعر السلبية، ولكن من الأرجح أنك ستجري تغييرات دائمة إذا جعلت العملية مسلية وهادفة بحق. ركز على الطرق التي يمكنك من خلالها جعل كل خطوة من رحلتك ممتعة وإيجابية قدر الإمكان. لا تستهن بشعورك بالرضا عندما تتبع تقدمك. قل لنفسك بصوت عالٍ: «أنا أقترب كل يوم من هدفي»، واسمح لنفسك بالاستمتاع لبضع لحظات بهذه المشاعر الإيجابية والمشجعة.

اكتب أهدافك. اجعلها واضحة وبسيطة وقابلة للتطبيق. ثم تأكد من أنك تستطيع أن ترى كيف تقترب أكثر فأكثر من هذا الهدف. علق أهدافك المكتوبة أو جداول تقدمك نحو أهدافك في مكان ما أو ضعها حيث يمكنك رؤيتها كل يوم. استخدم الأجندات والمفكرات، أو الصق رسائل على ثلاجتك، أو ضع ملاحظات على شاشة جهاز الكمبيوتر، أو حتى اضبط تذكيرات على هاتفك. يمكنك تحديد وقت محدد كل يوم للتحقق من تقدمك، وربما تلاحظ أنك قضيت يوماً كاملاً آخر بدون (أدرج هنا أي سلوك إدماني تمارسه). أحسنت، لا بد أن تشعر بالرضا عن نفسك.

تخيل نتائج أهدافك

التصور يحدث بشكل طبيعي لأي شخص يسعى لتحقيق هدف. لقد تخيلنا جميعاً

كيف ستكون الحياة عندما نحقق حلمنا. ومع ذلك، فإن التصور ليس مجرد أحلام اليقظة؛ إنها أداة قوية تحفز دوافعنا وتحافظ على حماسنا. يساعد التصور على ضبط أنفسنا؛ لأن عقولنا لا تستطيع التفريق بين الصور الحقيقية والتمخيلة. لذلك، عندما تتخيل هدفًا ما بشكل واضح، تتغير كيمياء دماغك كما لو كنت تشهد تلك الصور بالفعل.

إن تصور الأمور الإيجابية يملؤك بالمشاعر والانطباعات الإيجابية، مما يعزز سلوكك ويبقيك متحمسًا وعلى المسار الصحيح. وهذا يسهل عليك التغلب على مشاعر الخوف واتخاذ خطوات عملية نحو تحقيق أهدافك. لذا، فإن الحلم والتصور ليسا حلين سحريين، بل يهيئان عقلك ويحفزانه على تحقيق ما تحمله في مخيلتك. حيث سترتفع روحك المعنوية وسيتضاعف حماسك. سيسعى عقلك الباطن إلى إيجاد حلول ابتكارية لمشكلاتك. ستبرمج نفسك على توقع نتيجة إيجابية واستغلال الفرص والإمكانيات التي تتماشى مع حلمك.

إنها ليست مسألة «تخيل حلمك وسوف تتحقق بشكل غامض في حياتك»، بل كلما تمكنت من تصور أحلامك وأهدافك بشكل أكثر وضوحًا، زادت كفاءتك في تحويل ذلك إلى حقيقة.

مثال على ذلك، يبذل الرياضيون جهدًا كبيرًا في «التدريب» على حركة معينة أو اللعب مباراة في مخيلتهم قبل فترة طويلة من تدريب عضلاتهم البدنية لمتابعة تقدمهم. الإعداد العقلي يضع الأساس ويمنحهم الثقة والتركيز والإيمان لتحقيق هذه الرؤية على أرض الواقع. بالطريقة نفسها التي يخلق بها الرياضيون مسارات عصبية جديدة بمجرد التفكير في تمارين معينة، يمكنك أن تفعل الشيء نفسه، وتبدأ في تدريب عقلك على التصرف كما لو أن ما تحلم به تحقق بالفعل.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

يمكنك استخدام طريقة التصور لتخيل نتيجة مفصلة وواضحة - وهذا يلهمك ويحفزك ويخلق قدرًا عاليًا من التركيز والشجاعة. مثال: تخيل نفسك تعبر خط النهاية في سباق الماراثون.

أو يمكنك تصور الخطوات التي تتخذها نحو هدفك، فهذا يساعد في إعدادك وتنظيم تفكيرك، فضلًا عن إبقائك على المسار الصحيح ومساعدتك على التنبؤ بالعقبات المحتملة واستباقها. على سبيل المثال: تخيل نفسك تمضي قدمًا وتحقق أهدافك التدريبية يوميًا بعد يوم. تخيل نفسك حرفيًا تواجه المقاومة والكسل وتنتصر عليهما.

إن التخيل أو التصور يعد خطوة مركزة ومتعمدة. أغمض عينيك وخذ وقتك في رسم صورة ذهنية لما تريد أن يحدث. تصور المشهد وكأنه فيلم يدور في عقلك. اعتمد على حواسك الخمس - تخيل كيف يبدو المشهد، والأصوات، وما إلى ذلك - ولكن الأهم من ذلك، ركز في مشاعرك في هذا المشهد. هذا أمر ضروري. استرجع الأحاسيس الجسدية التي تحدث في جسدك، والمشاعر التي تشعر بها، وكذلك أي كلمات أو إيماءات أو تعبيرات الوجه. وهذا ما سيساعد حقًا تلك المسارات العصبية الجديدة على ترسيخ نفسها.

جرب التصور بطريقة الخاصة. يتخيل بعض الناس أن الصورة الذهنية تتقلص إلى حبة سحرية يأكلونها أو يبتلعونها، ثم يتصورونها تدخل إلى أجسادهم وتعزز دوافعهم. قد يتخيل آخرون إطارًا ذهبيًا حول مشهد متخيل، مع إضاءة عليه أغنية أو تعويذة مختارة خصيصًا تنقلهم إلى الحالة الذهنية الصحيحة. يمكن أيضًا ممارسة التصور عبر صور مجمعة أو «لوحات تخيلية» - جفف الصور المطبوعة التي تجسد الشعور الذي تريده تجاه هدفك وعلقها في مكان بارز. التصور ليس مجرد ممارسة بصرية - يمكنك استخدام التأكيدات أو عبارات محددة أيضًا (على سبيل المثال، تخيل بالتفصيل الخطاب الذي ستلقيه بمجرد حصولك على جائزة تحلم بها، وتخيل صوت التصفيق).

من الأفضل أن تمارس التصور بانتظام. قم بإدراجه في روتينك اليومي أو قم بذلك بعد أن تحقق هدفًا أو تتعرض لانتكاسة - يمكن أن يكون بمثابة البوصلة، مما يحافظ على تركيزك ويبقيك على المسار الصحيح في كلتا الحالتين. تذكر أن الصورة الذهنية، مهما كانت، يجب أن تكون حية ومحسوسة في جسدك حتى تكون مؤثرة.

• عندما تتدرب على ضبط النفس اللازم لتحقيق أهدافك، من المهم أن تعرف كيف تبدأ. عليك أن تتخلى عن القفزات الهائلة والنجاحات المبهرة بين عشية وضحاها وبدلاً من ذلك «لا تحاول أن تفعل الكثير؛ ابدأ على نطاق صغير» عن طريق تقسيم هدفك الكبير إلى خطوات صغيرة مستدامة وسلسة. ما يهم أكثر هو الاعتياد والاستمرارية.

• لديك فرصة أكبر لتحقيق هدفك إذا اتخذت قرارًا واعيًا بأن تبدأ «بداية جديدة»، أي تبدأ في يوم رأس السنة الجديدة، أو عيد ميلادك، أو اليوم الأول من الأسبوع. احتفل بهذه المناسبة عن عمد ووعي واجعلها لا تُنسى، وأخبر نفسك أن الماضي قد عُفِر ونُسي، وأنك تفتح صفحة جديدة.

• عاهد نفسك بأنه على الرغم من تعرضك لانتكاسات وإخفاقات في بعض الأحيان، فإنك لن تفوت أداء مهامك أبدًا لمدة يومين متتاليين. تفويت يوم واحد أمر مفهوم ومبرر، لكن تفويت يومين يجعل الأمر عادة. إذا أخطأت، فانتقل إلى وضع التعلم من أخطائك واسأل عن السبب حتى تتأكد من أنك لن تكرر الخطأ نفسه في اليوم التالي.

• اختر هدفًا، وحدد إطارًا زمنيًا، ثم اختر بعض المقاييس المناسبة التي يمكنك استخدامها لتتبع ومراقبة تقدمك. اجعل هذا الهدف واضحًا أمامك وواقعيًا؛ كي يلهمك، ويمنحك إحساسًا بالتركيز والإنجاز، ويساعدك في اكتشاف الأخطاء وإصلاحها واستباق المشكلات.

• وأخيرًا، استخدم قوة التصور لتدريب عقلك على المسار الصحيح. استخدم الحواس الخمس لتخيل النتيجة المرجوة أو خطوات العملية التي ستأخذها نحو تلك النتيجة، أو كليهما. ما يهم هو أن تمارس ذلك بانتظام وتعمق في المشاعر المرتبطة بالهدف الذي تسعى إلى تحقيقه.

الفصل الثاني رکز على عاداتك

اصنع عادات جديدة بديلة عن عاداتك القديمة

لقد سمعت كل هذا من قبل - العادات السليمة هي أساس الحياة الصحية والناجحة. ولكن إليك الخبر السار: لن تضطر إلى البدء من الصفر.

فكر في الأمر بهذه الطريقة: أنك تمتلك بالفعل مجموعة من العادات. أي أن عقلك يريد بشكل طبيعي القيام بتصرفات معينة بشكل متكرر، كأنها على نظام الطيار الآلي (Autopilot). وكل ما عليك هو التأكد من أن التصرفات التي تقوم بها تلقائيًا هي أفضل خيار ممكن بالنسبة لك فحسب.

في معظم الأحيان، تصبح العادات السيئة مجرد وسيلة للتعامل مع التوتر والملل. كل شيء بدءًا من قضم أظافرك إلى الإنفاق الزائد على التسوق والتنزه في عطلة كل أسبوع إلى إهدار الوقت على الإنترنت. هذه كلها طرق (غير مفيدة) لتنظيم مشاعرنا، وإدارة التوتر، و«ملء الفراغ»، أيًا كان الأمر.

مع ذلك، لا يجب أن تسير الأمور على هذا النحو. يمكنك أن تعلم نفسك طرقًا جديدة وصحية للتعامل مع التوتر والملل؛ التي ستحل محل عاداتك السيئة فيما بعد. والشيء الجيد في هذا الأسلوب هو أن لديك بالفعل دعائم عقلية في مكانها الصحيح، إذا جاز التعبير. أنت تقوم فقط بصنع عادة جيدة بدلًا من عادة سيئة اعتدت ممارستها يوميًا. هل يمكنك «كسر» عادة سيئة بقوة الإرادة؟ نعم. لكن الأمر يتطلب كميات هائلة من الطاقة والتركيز. يمكنك تحقيق النتيجة نفسها عن طريق استبدال عاداتك اليومية أو تطويرها.

وخير مثال على ذلك هو إذا كنت تحاول منع نفسك من التسوق عبر الإنترنت عندما تأخذ استراحة في العمل. هذه العادة السيئة تدمر تركيزك وتشتت انتباهك؛

لأنك من المحتمل أن تظل تتصفح الإنترنت لمدة عشرين إلى ثلاثين دقيقة في كل مرة. ولكن ربما تجد أنه في كل مرة تميل فيها إلى التسوق، يكون هذا دليلاً على أنك ببساطة تواجه فجوة كبيرة في جدولك الزمني ورغبة لم تتحقق في تصفح مواقعك المفضلة. إنها معركة شاقة في كل مرة. ماذا الآن؟

أولاً، عليك أن تعترف بعاداتك السيئة. فعلى الرغم من كونها ضارة، فإنها تخدم غرضاً معيناً ولها بعض الفوائد في حياتك، وإلا فلن تكون موجودة. الخطوة الأولى هي ملاحظة متى تشعر ببعض الضغط أو أنك مجبر على القيام بهذه العادة السيئة. ثم افهم ما تفعله هذه العادة من أجلك. هل تخلصك من الملل؟ هل هي بمثابة إلهاء عن ضغوط الحياة؟

يمكنك تخمين الخطوة التالية: ابحث عن طريقة جديدة وصحية كي تلبى تلك الحاجة دون اللجوء إلى عاداتك السيئة. في مثال التسوق السابق، ربما تدرك أنك تتصفح الإنترنت لتخفيف التوتر و«مكافأة» نفسك. بعد بعض العصف الذهني، تدرك أنه يمكنك تخفيف التوتر عن طريق المشي خارج المنزل والاستمتاع بوجبة خفيفة صحية، أو كتاب تستمتع به، أو قضاء بضع لحظات في ممارسة هواية. ربما، مع مرور الوقت، ستدرك أن مستويات التوتر في وظيفتك غير محتملة وأنت بحاجة إلى إجراء تغييرات أكبر لحل تلك المشكلة، إما بأن تعالج التوتر أو تترك الوظيفة تماماً.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

أجب عن الأسئلة الاسترشادية التالية؛ كي تساعدك على ترك عاداتك السيئة وصنع عادات جديدة:

ما العادات السيئة التي تقوم بها الآن؟

أين وماذا ومع من ولماذا ومتى تمارس هذه العادة؟

ما الذي ستخسره بسبب هذه العادة؟ وما الذي ستكسبه عند التخلص منها؟

هل كان هناك وقت فراغ قبل هذه العادة السيئة؟ كيف كنت حينها؟ ماذا كنت

تفعل بدلاً من تلك العادة؟

ما فائدة/ دور هذه العادة في حياتك؟

ما السلوك البديل الذي يمكن أن يمنحك الشعور نفسه أو النتيجة نفسها؛ مثل هذه العادة السيئة، ولكن بشكل صحي؟

ما فوائد التحول إلى هذا السلوك بدلاً من ممارسة العادة السيئة؟

ما المحفزات التي تدفعك إلى ممارسة عادتك السيئة (فكر في الأسئلة التالية: من، وأين، ولماذا، وكيف...)?

هل يمكنك أن تتخيل نفسك تتعرض لهذه المحفزات ولكنك في المقابل تركز انتباهك على العادة الجديدة؟

ماذا ستفعل بعد ذلك مباشرة لمكافأة نفسك على التحول إلى هذه العادة الأفضل؟

كل جيداً، وكل بانتظام

من المحتمل أن يكون الأكل الصحي هو أحد العادات التي تنوي أن تنميها داخل نفسك. لذا عليك أن تبذل كل ما في وسعك في سبيل تهذيب النفس والتحفيز. لكن الحقيقة هي أن الأمر قد يسير في الاتجاه المعاكس، أي أن ضبط النفس هو نتيجة للأكل الصحي وليس سبباً. حيث ترتبط مستويات السكر في الدم بشكل مباشر ووثيق بدرجة ضبط النفس والطاقة لديك، مما يؤثر بشكل كبير على مدى انضباطك في اختياراتك وأفعالك اليومية.

إن قوة الإرادة ليست مورداً لا ينضب وسرعان ما يستنفد تمامًا مثل أي شيء آخر. إذ يعمل العقل فعلياً على الجلوكوز مثل الوقود، لذلك إذا كنت جائعاً، فلن تستطيع التركيز كما يجب أن تكون. أظهرت الدراسات أن انخفاض نسبة السكر في الدم غالباً ما يضعف عزيمة الشخص. عندما تشعر بالجوع، تتأثر قدرتك على التركيز؛ لأن عقلك لا يعمل بأقصى إمكاناته. الجوع يجعل من الصعب التركيز على المهام المطلوبة، ناهيك عن أنه يجعلك غاضباً ومتشائماً.

الآن، أود أن أشير إلى تحذير هنا: تناول نظام غذائي صحي لا يتعلق بالقيود الصارمة، أو البقاء نحيفًا بشكل غير واقعي، أو حرمان نفسك من الأطعمة التي تحبها. بل يتعلق الأمر بالشعور بالارتياح، والحصول على المزيد من الطاقة، وتحسين صحتك، وتعزيز مزاجك. لذلك لتتهيئ نفسك للنجاح، حاول إبقاء الأمور بسيطة. الغذاء هو الوقود حقًا، وعندما تجري تغييرات على حياتك وتهذب نفسك على كل ما هو صحي ومفيد، فأنت بحاجة إلى تلك الطاقة، وتحتاج إلى تناول الطعام بشكل استراتيجي.

فتناول نظام غذائي صحي لا يجب أن يكون معقدًا. لكنك تحتاج إلى بعض القواعد الأساسية لتعيش بها، ولترشدك إلى أسلوب حياة صحي. بدلًا من الاهتمام المفرط بحساب السعرات الحرارية، مثلًا، فكّر في نظامك الغذائي من حيث اللون والتنوع والنضارة. ركّز على تجنب الأطعمة المعبأة والمصنعة، واختر المزيد من المكونات الطازجة كلما أمكن ذلك. تجنب الوجبات الخفيفة، وكلّ عندما تكون جائعًا وتوقف عند الشبع، وابتعد عن الأطعمة التي تضرك بشدة؛ مثل الكحول أو كميات كبيرة من الملح والسكر المكرر.

إن تطبيق قواعد غذائية لا يعني أن تتبع نظامًا غذائيًا قاسيًا أو عادات أكل مقيدة. وإنما يتعلق الأمر أكثر بتطبيق قيمك ومبادئك الخاصة على هذا المجال بالغ الأهمية من الحياة مع تحمل مسؤولية ما تضعه في فمك. بطريقة ما، لا يهم كثيرًا ما قواعد طعامك، كل ما يهم هو أنك تشعر بأهميتها، وأنها تصبح مستمرة، وأنها تسمح لك دائمًا بتحقيق الأهداف المتعلقة بالصحة والتوازن التي تريدها. مايكل بولان، صحفي الطعام ومؤلف كتاب «معضلة أكل لحوم الحيوانات The Omnivore's Dilemma»، لديه قاعدة غذائية خاصة به مكونة من ثلاثة أجزاء: «تناول طعامًا حقيقيًا (أي ليس المأكولات السريعة المصنعة)؛ بحيث يكون معظمه من النباتات، ولكن لا تتناول طعامًا كثيرًا». الأمر بسيط، أليس كذلك؟

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

ما القواعد الغذائية التي سوف تناسب حياتك؟ هذه مسألة التعلم بالمحاولة

والخطأ، ولكن فيما يتعلق بضبط النفس، فإن أفضل نظام غذائي هو النظام المتنوع والمتوازن والثابت. حافظ على مستويات السكر في الدم ثابتة قدر الإمكان، وتناول مجموعة واسعة من الأطعمة على فترات منتظمة. تجنب الشراهة في الأكل أو فترات الصيام الطويلة. ألقِ نظرة على بعض قواعد الطعام الشائعة الأخرى التي خدمت الناس لعدة قرون، واعرف ما الذي يمكن إدراجه بشكل فعال في حياتك:

- تناول بعض البروتين مع كل وجبة.
- تناول ما لا يقل عن خمس حصص من الفاكهة والخضار يوميًا، بجميع الألوان المختلفة.
- قم بطهي معظم وجباتك في المنزل من الصفر.
- اشرب كثيرًا من الماء.
- تجنب أي شيء خالي من الألياف، أي اختر الأرز البني والمكرونة المصنوعة من القمح الكامل بدلًا من الدقيق الأبيض.
- بدلًا من الخبز والمعجنات والمكرونة والكيك، تناول الخضراوات النشوية.
- لا يوجد طعام محظور - فالأمر كله يتعلق بالاعتدال والتحكم في الكمية.
- قلل من تناول اللحوم، وتناول مزيدًا من الأسماك ومصادر البروتين النباتية.
- تناول كميات أقل من الملح والسكر، ولا تضيف أيًا منهما إلى وجباتك.
- تناول الطعام حتى الشبع بنسبة سبعين بالمائة، وكل ببطء، وامضغه جيدًا.
- القليل من الحلوى بين الحين والآخر لن يقتلك.

مرّن جسمك... وعقلك

لا يمكننا أن نذكر الأكل الصحي دون أن نذكر أيضًا أهمية النشاط البدني المنتظم وممارسة الرياضة. الاثنان يسيران جنبًا إلى جنب عندما يتعلق الأمر بإرساء قاعدة

صلبة تبني عليها نجاحك وتحقق بها أحلامك.

تدور هذه النقطة حول المبدأ التالي: **طريقتك في فعل شيء هي - في الواقع - طريقتك في فعل أي شيء.** كيف تفيد التمارين البدنية انضباطك العام؟ إذا كنت تمارس الرياضة بانتظام، فستصبح عضلات قوة إرادتك أقوى أيضًا. عندما تمرن جسمك، فإنك تمرن أيضًا قوة إرادتك وتفانيك. فأنت تعلم نفسك أنه يمكنك متابعة التزاماتك وتعزيز قدرتك على الالتزام بها وإنجازها.

تعدُّ ممارسة الرياضة ركيزة أساسية ومهمة لحياة مليئة بالعادة الصحية والإيجابية وخالية من العادات السيئة. فالرياضة ليست فقط مذهلة لصحتك البدنية، بل ستحافظ أيضًا على صحتك العقلية في أفضل حالاتها، مما يساعدك على الشعور بالثقة والقوة والنشاط أثناء تحركك خلال يومك.

رشح ممارسة التمارين الرياضية في روتينك الصباحي لتصبح عادة أساسية في روتينك اليومي، وستشحن كل يوم بالحماس والتركيز منذ بدايته. بالإضافة إلى ذلك، احذف شيئًا مهمًا من قائمتك واستمتع بإحساس الإنجاز الذي يصحبه ذلك.

تقلل التمارين الرياضية من مستويات التوتر والألم عن طريق إفراز الإندورفين والناقلات العصبية؛ مثل الدوبامين والسيروتونين. كما تحسن التمارين الرياضية الصحة العامة عن طريق زيادة تدفق الدم والأكسجين إلى خلايا الجسم، وتقوية جهاز المناعة، ومساعدته على مكافحة الأمراض. كما ستتحسن حالتك المزاجية، وستنام بشكل أفضل، وربما تبدو أروع بدون ملابس أمام المرأة!

مرة أخرى، ممارسة الرياضة البدنية بانتظام هي نتيجة ضبط النفس، ولكنها أيضًا سببها. عندما تعزز ضبط النفس في مجال واحد من حياتك، فمن المحتمل أن يمتد تفانيك ليشمل مجالات أخرى منها أيضًا.

• **كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟**

كما هو الحال مع عديد من الجوانب الأخرى في الحياة، لا تفكر في الأمر أكثر من اللازم. لا تحاول أن تفعل الكثير؛ ابدأ على نطاق صغير وحافظ على ثباتك. إذا كنت

تبدأ من الصفر، فإن أهم شيء هو تحديد ما تريد تحقيقه بالضبط بشكل واضح - لا يمكن لجميعنا أن نصبح موديل للياقة البدنية (ولا نريد أن نصبح كذلك). بمجرد أن تصبح واضحًا بشأن ما تريد ولماذا تريده، حدّد لنفسك هدفًا واحدًا واقعيًا وقابلًا للقياس؛ مثلًا، لحضور فصل التدريب المتواتر عالي الكثافة (1) لمدة ساعة واحدة. بعد ذلك، كُفّ نفسك بمهام منتظمة على مدار الأسبوع، فمن الأفضل أن تبدأ التمرين في الوقت نفسه كل يوم وهو توقيت غير قابل للنقاش. بشكل تلقائي، ستختار الوقت الذي تكون فيه منتبهًا ومستعدًا للتحرك.

في البداية، ركز فقط على ما هو أمامك مباشرة: وهو تمرين اليوم، مع زيادة عدد المجموعات والمرات التي تؤديها في كل تمرين. ركز على المكاسب الفورية قصيرة المدى، وليس التحولات الكبيرة التي تأمل في تحقيقها في نهاية المطاف. ستلاحظ ببساطة أنك تشعر بالارتياح وبتحسن بعد تدفق الدم.

كافئ نفسك، وتتبع التقدم الذي تحرزه، أريدك أن تفكر مليًا في الأمر حتى تستوعب أنك تسير على الطريق الصحيح. ليكن لديك دومًا خطة. في جميع الأوقات، عليك أن تعرف بالضبط ما التمارين المخصصة لك في المستقبل، لا تترك الأمر لقوة الإرادة وحدها، ولكن حدّد موعدًا لذلك.

كل جيدًا، ونم جيدًا، واجعل الأشخاص الموجودين في حياتك ينضمون إليك حتى يتمكنوا من دعمك. تجنب الإغراءات وكن رحيقًا مع نفسك، فالهفوات جزء من العملية، ولكن لا تلتفت لها. فقط عد إلى مسارك الصحيح وامض قدمًا بأسرع ما يمكن.

وأخيرًا، إليك ملاحظة حول نوع التمرين الذي يجب عليك أن تجربه. الأمر بسيط: اختر تمرينًا يمكنك أن تتخيل نفسك تمارسه يومًا بعد يوم. ليس عليك حمل الأثقال أو القفز أو الركض أو أي شيء آخر. اختر شيئًا تحبه ويحفزك. يمكن أن يكون ذلك اليوجا أو الرقص أو السباحة أو تسلق الجبال أو أي شيء آخر يطفو على قاربك. فقط تأكد من:

(أ) أنك تحرك جسمك.

ب) أنك تفعل ذلك كل يوم.

اضبط صباحك

ربما أنك بدأت تلاحظ نقطة هامة هنا! إن ضبط النفس، والتحفيز، والتنظيم، والالتزام بتحقيق أهدافك، مفاهيم تبدو وكأنها غامضة ومجردة «موجودة في الخارج» بهذا العالم، ولكن الحقيقة هي أن الحياة الناجحة تبدأ هنا، في جسدك وروتينك اليومي.

بمعنى آخر، لا يوجد هدف سماوي نبيل سيتغلب على قلة النوم، أو اتباع نظام غذائي يحتوي على الوجبات السريعة أو عادات الشرب السيئة. قوة الإرادة لن تجعلك تحصل على ما تريد إذا لم توفر لنفسك أساسًا فسيولوجيًا متينًا يمكنك البناء عليه.

ومن هذا المنطلق، دعنا ننتقل الآن إلى أفضل روتين يمكنك من خلاله إنجاز مهمتك لتصبح أفضل نسخة من نفسك؛ من حيث الإنتاجية وضبط النفس: وهو وقت استيقاظك من النوم. اعتبر هذا الروتين امتدادًا لفكرة أن طريقتك في فعل شيء هي - في الواقع - طريقتك في فعل أي شيء.

إن الأمر ليس علقًا بصعوبة علم الصواريخ، فكيف تبدأ يومك عادةً ما يكون مؤشرًا على الطريقة التي سيسير عليها بقية اليوم. وهو ما يسير في اتجاهين: فالشخص المنضبط والمتحمس لن يجد صعوبة في الاستيقاظ ومواصلة يومه التالي، والشخص الذي يستطيع الاستيقاظ باستمرار في الوقت المناسب سيجد أنه تلقائيًا يشعر بحماس وانضباط أكثر تجاه كل ما يواجهه خلال يومه.

ولكن المفاجأة أن سر النجاح هو الثبات والالتزام. كأول عمل تقوم به في اليوم، أثبتت لنفسك أن لديك القدرة على ضبط النفس والقوة وإدراك الغاية كي تستيقظ وتبدأ في الحركة. بدلًا من أن تترك يومك يبدأ بدونك أو تقع في روتينك عن طريق الصدفة، اغتنم تلك الفرصة بوعي وإصرار، مع تحديد نيثك لتتبع الأحداث حال

وقوعها منذ اللحظة التي تفتح فيها عينيك.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

دعونا ننظر إلى الحقائق أولاً، يمر البشر بطبيعة الحال بدورة استيقاظ/ نوم مدتها أربع وعشرون ساعة، مع ارتفاع وانخفاض مستويات الطاقة والتركيز. في حين أن كل واحد منا لديه «نمط زمني» مختلف أي وقت النشاط اليومي والإيقاع الحيوي الشخصي، فإن الحقيقة هي أن كل شخص يحتاج إلى سبع ساعات من النوم على الأقل (ثمانى ساعات أفضل)، ويصبح الجميع أكثر سعادة وصحة عندما يستيقظون ويخلدون إلى النوم في مواعيد ثابتة كل يوم بما في ذلك في عطلات نهاية الأسبوع!

إذا كنت مثل معظم الناس، فأنت معتاد العادة السيئة وهي السهر لوقت متأخر جدًا من الليل ثم المعاناة عند الاستيقاظ في وقت مبكر من الصباح. إذا كان الأمر كذلك، فإن هدفك سيكون ذا شقين: عدّل تدريجيًا وبيطء موعد نومك ووقت استيقاظك مبكرًا، وبمجرد ضبطهما على التوقيت الذي تريده، واطب عليهما باستخدام التعزيز الإيجابي. أي تغييرات كبيرة تجريها على جدولك الحالي لن تستمر؛ بدلاً من ذلك، عدّل توقيت روتينك لمدة خمس عشرة دقيقة في كل مرة، لبضعة أيام في كل مرة، قبل تعديله مرة أخرى.

يسير النوم المبكر جنبًا إلى جنب مع الصباح الباكر. لذا، أثناء قيامك بتدريب نفسك على الاستيقاظ في الوقت المحدد، ابذل مقدار الطاقة نفسه لتنظيم روتينك الليلي:

من المهم أن يكون لديك روتين «الاسترخاء»؛ حيث تأخذ حمامًا ساخنًا أو تمارس اليوجا أو تدوّن يومياتك أو تقرأ أو تتأمل أو تستمع إلى الموسيقى الهادئة لمدة ساعة قبل النوم. تخلص من التوتر والأفكار اليومية بشكل واعٍ، واستعد للنوم، مع التأكد من أن غرفتك مظلمة وهادئة ومريحة قدر الإمكان. حتى لو لم تغف، فلا مشكلة بتأثا. استرح فقط. مهما فعلت، لا تحرق في أي شاشة مضيئة في الساعة التي تسبق النوم.

في الصباح، ضع منبهك في مكان بعيد؛ بحيث تضطر إلى النهوض لإيقافه. في اللحظة التي يرن فيها المنبه، أخبر جسدك أن وقت الاستيقاظ قد حان:

- افتح النافذة للسماح بدخول الضوء الطبيعي والهواء النقي.
- رثب سريرك حتى لا تراودك الرغبة للعودة إليه مرة أخرى.
- استمتع ببعض الحركة - نزهة لطيفة خارج المنزل، أو تمارين التمدد والإطالة، أو أي شيء تحبه لإيقاظ جسمك.

التزم بالجدول الزمني

إليك شيء لتفكر فيه: إنشاء روتين يومي ثابت مع اتباع جدول زمني ليس عملاً شاقاً. إنه في الواقع الطريق الأسهل. فعندما تلتزم بروتين مجرب وحقيقي وتتعود على اتباع جدول منظم، سيكون لديك مشاغل أقل لتفكر فيها، وستتطلب قوة إرادة أقل، وليس أكثر.

الاعتیاد والأداء التلقائي هما سر القوة العظمى لجميع الأشخاص الناجحين. عند اتباع روتين، نحن نستفيد من وقتنا على أفضل وجه، ويقلل من التردد والتوتر، ويعزز ثقتنا وشعورنا بالإنجاز، ويكسبنا دفعة قوية كي نمضي قدماً، ويطلق العنان لعقولنا للقيام بمزيد من الأعمال الإبداعية والجديدة.

الحافز والإلهام أمران رائعان، لكن الثبات وضبط النفس هما اللذان سيبقيانك على الطريق الصحيح حتى عندما يضعف الحافز. ما أفضل جدول زمني؟ هو الجدول الذي تكتبه بخط يدك. فعملية الكتابة والتفكير في روتينك تعمل على ترسيخه وتزيد احتمال متابعتك له.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

اجلس وفي يدك ورقة وقلم. ارسم جدولاً بأيام الأسبوع السبعة. أضف فيه أولاً مواعيد الاستيقاظ والنوم وخصص وقتاً كافياً للنوم. ثم حدّد جدولاً لروتينك

الصباحي والمسائي، مثلًا حوالي ساعة لكل منهما. أضف أشياء؛ مثل تمارين التمدد والإطالة، وتناول وجبة إفطار جيدة، والقراءة، وممارسة التصور، والمشي، وترتيب منزلك، والعناية الشخصية، وما إلى ذلك.

ارجع إلى الأهداف التي حددتها لنفسك، ثم قسمها إلى أجزاء أصغر، وأضفها في الجدول. لا تنس أن تمنح نفسك متسعة من الوقت لفترات الراحة، ووقتًا لتلخيص وتجميع المهام المنجزة، ووقتًا للتفكير فيما أنجزته، ووقتًا للخطط المستقبلية. لا تترك هذا الأمر للصدفة، قم بجدولة تلك الخطط وحافظ على هذا النظام!

امنح نفسك وقتًا لتناول الوجبات وممارسة الرياضة واستمتع بالوقت المخصص لك؛ حتى تمنح كل جانب من جوانب حياتك الاهتمام الذي يستحقه. قد ترغب في أن يكون لديك جدول زمني عام، ولكن قم بضبطه مساء كل يوم سبت؛ كي تخطط بشكل أكثر تفصيلًا وفقًا لما يحدث في حياتك. ولكن في هذه الحالة، يجب أن يظل روتينك الصباحي والمسائي منتظمًا وثابتًا قدر الإمكان.

يبدو هذا جيدًا أليس كذلك؟ لكن دعونا نحقق ذلك على أرض الواقع:

- تأكد من أن كل شيء مكتوب وواضح لك كل يوم.
- اضبط جدولك الزمني حول أولوياتك والأمور «غير القابلة للتفاوض». أنت فقط من تستطيع أن تحدد هذه الأشياء بنفسك.
- عندما يكون لديك عديد من المهام الصغيرة؛ مثل الأعمال المنزلية والإدارية، قم بتجميعها معًا.
- انتبه إلى الأوقات التي تكون فيها في قمة طاقتك وتركيزك، وضع مواعيد محددة للمهام الأكثر صعوبة وإلحاحًا في ذلك الوقت.
- ضع في اعتبارك كل الأشياء التي لن تفعلها، ولا تسمح لنفسك بأن تشتت انتباهك أو تنحرف عن مسارك. لا تقم بمهام متعددة.
- روتينك ليس منقوشًا على حجر - لذا حافظ على مرونتك؛ بحيث عندما تقوم

بالمراجعة (وهو ما يجب أن تفعله أسبوعيًا على الأقل)، قم بتعديلات ذكية تعكس الحياة الواقعية، واحصل على أفضل فرصة تعمل لصالحك في الواقع. الجدول الزمني «المثالي» لا قيمة له إذا لم يكن قابلاً للتنفيذ عمليًا.

أريد أن أذكر هنا أمرين مهمين قد لا توليهما كثيرًا من الاهتمام عند وضع جدولك الزمني. الأمر الأول هو الصبر، والثاني هو التسامح. الحقيقة هي أنه في حين أن الروتين يجعل الحياة أسهل بمجرد ترسيخه، فإن العادات تستغرق وقتًا لتتسخ في حياتك، وستحتاج إلى الصبر حتى ذلك الحين. ثانيًا، ستفسد كل شيء. كن واقعيًا. الحياة فوضوية وناذرًا ما تسير الأمور بشكل منفصل أو متوقع.

إذا لم تتمكن من اتباع جدولك الزمني بين الحين والآخر، فلا تلم نفسك. خفف من تأثير الأمور غير المتوقعة، وتفاد المشتتات، وواصل تقدمك. وإذا لم ينجح جدولك الزمني، فهذا لا يعد علامة على استسلامك، بل علامة على أنك بحاجة إلى إجراء بعض التعديلات الدقيقة.

امنح نفسك فترات راحة ومكافآت وهدايا

عندما يبدأ معظم الناس بوضع جدول زمني، فإنهم يفكرون في إدراج مهام العمل فقط. لذا يضيفون في الجدول عملهم مدفوع الأجر، ومن ثم، بوعي أو بغير وعي، يسمحون لأنفسهم بالعيش بطريقة أو بأخرى بقية حياتهم بعد ساعات إنهاء فترة عملهم. أليس هذا أمرًا كثيرًا؟

إن عيش حياة أكثر انضباطًا لا يعني أنك تعيش حياة قاسية وصارمة وكثيرة بلا رحمة؛ مثل الرقيب في التدريبات العسكرية. فالعيش بمثل هذه الطريقة من المرجح أن يجعلك أقل قدرة على الصمود وأقل إنتاجية على المدى الطويل. وانعدام وجود حيز للمناورة غالبًا ما يؤدي إلى الفشل وخيبات الأمل والاستسلام لطرقك القديمة. وبعبارة أخرى، فإن الصرامة في اتباع الجدول الزمني لن تستمر طويلًا بالضرورة.

فترات الراحة أمر مهم. راحتك وتعافيك وسعادتك في الحياة أمور مهمة في حد

ذاتها، بل وأيضًا لأنها ستجعلك شخصًا أكثر تركيزًا وثقةً وحماسًا بشكل عام. اتباع روتين يتضمن فترات الراحة والمكافآت والهدايا يعزز التقدم الذي تحرزه ويحافظ على حماسك. وإليك كيف تستفيد من هذا الروتين:

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

كافئ نفسك في التوقيت الصحيح وبالطريقة المناسبة. وهذا أمر بديهي - مكافأتك يجب ألا تقلل من أهمية إنجازك أو تلغيها.

ويجب أيضًا أن تكون المكافأة مؤثرة بدرجة كافية لتعني شيئًا بالنسبة لك، ويجب أن تكافئ نفسك بشيء تحبه وتريده حقًا. تأكد من أنك تعرف بالضبط متى ستتم مكافأتك، ومتى ستصل إلى هذا الإنجاز، ومتى ستتوقف لبرهة لتستمع بفرحة نجاحك. افتخر بنفسك قليلًا، واحتفل بالمناسبة، وشارك لحظات فخرك مع من حولك. دع المشاعر الإيجابية تترسخ أكثر وأكثر بداخلك لتستوعب الأمر، فهي ستعمل على إعادة برمجة عقلك على تحقيق النجاح وإفراز الدوبامين، وهو ناقل عصبي قوي يفرز قبل الحصول على المكافأة سيجعل السلوك السابق أكثر قابلية للتكرار.

إذا فقدت بعض الوزن، فلا تكافئ نفسك بنصف كعكة وتفوّت تمرينك، فأنت بتلك الطريقة فقط تعكس مسار التقدم الذي أحرزته وتقع نفسك بأنك تفضل تناول طعام سيئ وتهمل صحتك البدنية. لكن في المقابل، أخبر نفسك كم هو رائع أن تعيش بصحة جيدة، ثم كافئ نفسك بجلسة تدليك، أو جهاز جديد كنت تتطلع إلى شرائه، أو اقض فترة ما بعد الظهر لك لتتواصل مع أحبائك.

لا يجب أن تكون المكافآت والهدايا مادية، ولا يجب أن تكلف كثيرًا من المال.

فمن المفيد أن تعد قائمة بالأشياء التي تجلب لك السعادة وتنشط الشعور بأهمية هدفك وتجدد شغفك بالحياة. راجع هذه القائمة عندما تقل طاقتك وتحتاج إلى رفع معنوياتك. اخرج في الهواء الطلق، أو تواصل مع الآخرين، أو استمتع بالطعام الجيد والموسيقى، أو حرّك جسمك، أو خذ حمامًا ساخنًا، أو استمتع بكتاب أو بودكاست،

أو جرب هواية جديدة، كل تلك الطرق الرائعة تصلح لتدلل وتكافئ نفسك بشكل صحي على تقدمك.

احصل على أقصى استفادة من فترات راحتك. حدّد هذه المواعيد وقم بجدولتها وكأنها مواعيد مهمة (وهي كذلك بالفعل!) ولا تجرؤ على تفويتها. أثناء العمل، هناك قاعدة جيدة مبنية على التجربة؛ وهي أن تمنح نفسك فترة استراحة كاملة كل أربعين دقيقة إلى ساعة لمدة عشر دقائق تقريبًا. احصل على استراحة أطول (عشرين دقيقة) كل أربع ساعات تعمل فيها. احرص على ألا تجلس أبدًا بلا حراك لفترات طويلة. استمتع بيومك بتحريك عضلات جسمك وجدّد من أسلوب حياتك.

انهض، ومد ساقيك، وتناول كوبًا ساخنًا من الشاي، واخرج لبعض الوقت، وتحدث مع صديق، وانشغل بممارسة هواية، أو خذ قيلولة صغيرة خلال النهار أو تناول وجبة خفيفة صحية لتجديد نسبة السكر في الدم. أدخل بعض اليقظة الذهنية في كل فترة من فترات راحتك وركز مع نفسك - هل عينك منهكتان وتحتاجان إلى راحة؟ هل أنت متكاسل؟ جائع؟ ربما تحتاج إلى تبديل المهام ثم تعود إلى المشكلة لاحقًا، بعد السماح لعقلك اللاواعي ليفكر بالأمر بترؤ لفترة من الوقت.

ملخص:

• لكي تصبح أكثر انضباطًا، ركّز على عاداتك السيئة، ولا تُسرع إلى التخلص منها بل قم ببناء عادات أفضل بديلة لتحل محلها. راقب عاداتك الحالية، وافهم الغرض الذي تخدمه، ومحفزاتها ونتائجها، خذ الخطوات اللازمة لتجديدها لصالحك. مع وجود عادات جيدة، فإنك تحتاج إلى قدر أقل من ضبط النفس، وليس أكثر.

• قد يبدو الأمر أساسيًا، لكن لا يمكنك تعزيز ضبط النفس دون اتباع أسلوب حياة صحي. إذا أردت أن تغذي قوة إرادتك، ففكّر في كيفية تغذية جسمك أولاً. هناك عديد من فلسفات النظام الغذائي المختلفة، وجميعها ناجحة، ولكن الشيء الوحيد الذي ينجح باستمرار في تحسين ضبط النفس هو الحفاظ على مستويات مستقرة

للسكر في الدم.

• ممارسة التمارين الرياضية بانتظام ستعزز تقديرك لذاتك، وتمد جسمك بالإندورفين، وتحافظ على لياقتك وقوتك، وتساعدك على تمرين عزمك أثناء تمرين عضلاتك. تذكر أن: طريقتك في فعل شيء هي - في الواقع - طريقتك في فعل أي شيء. واطب على تمرين جسمك وعقلك معًا.

• إذا لم يكن لديك روتين من الأصل، ابن روتينًا صباحيًا قويًا يساعدك على بدء يومك بالطريقة الصحيحة، ويساعدك على التعود على العادات الجيدة. كل شخص لديه إيقاعاته الحيوية المميزة، ولكن معظمنا يستفيد من الحصول على أوقات النوم والاستيقاظ المنتظمة وعادات النوم الصحية.

• امنح نفسك مهامًا أقل للقيام بها من خلال وضع جدول أسبوعي يتمحور حول أولوياتك. قم بتجميع المهام الأقل أهمية معًا وخصّص بعض الوقت والمناورة؛ كي تقيم التقدم المحرز، وتعديل الجدول وفقًا لذلك.

• احرص على تخصيص وقت كافٍ للراحة والتعافي، وتقدير التقدم الذي أحرزته ومكافأة نفسك. وهذا أمر بالغ الأهمية لضمان نجاحك المستمر!

الفصل الثالث

اعتن بجسمك وعقلك وروحك

تخلص من الإغراءات

لقد بحثنا في الفصل السابق طرق إرساء الأسس المهمة كي تعيش حياة تتميز بضبط النفس، بما في ذلك العادات الصحية مع النوم وممارسة الرياضة والنظام الغذائي. وفي هذا الفصل، سنوجه انتباهنا إلى تأثير مواقفنا وحالاتنا المزاجية وعمليات تفكيرنا على قدرتنا على تنظيم طريقة تفكيرنا والسيطرة على حياتنا. يعرف كثير منا ما علينا فعله وما نريد تحقيقه، ومع ذلك فإننا نتعثر مرارًا وتكرارًا عندما نفرينا أمور ما في حياتنا أو تشتت انتباهنا مغريات الحياة.

أنت بحاجة إلى ضبط النفس. لكن هذا لا يعني أن تصارع بشجاعة الأفكار المغرية أو أن تعزز قوة إرادتك لمواجهةها. لا تكون صادقًا، نادرًا ما ينجح هذا الأسلوب، وحتى لو نجح، فسوف تستنزف قوة إرادتك في نهاية المطاف، في حين لا يوجد حد لعدد الإغراءات والإلهاءات في العالم، والجاهزة لعرقلة تقدمك. لا، إذا كنا نأمل في تخفيف تأثير هذه الإغراءات على حياتنا، فيجب علينا أن نكون أذكيا في التعامل معها. نحن بحاجة إلى إدارة أو استباق أو تفادي تلك اللحظات التي نكون فيها عرضة لإلقاء عزمنا من النافذة.

غالبًا ما يكون ضبط النفس أسهل عندما نطبق المثل القديم «البعيد عن العين، بعيد عن القلب». من الضروري أن نتخلص من جميع المغريات والمشتتات من محيطك. أسس أنظمة لا تحتاج فيها إلى قوة إرادتك في المقام الأول، وبعبارة أخرى، اجعل ممارسة العادات السيئة أمرًا صعبًا، واجعل ممارسة العادات الجيدة أمرًا سهلًا - أو حتى تلقائيًا.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

الخطوة الأولى: كن صادقًا مع نفسك. عندما تكون متحمسًا لهدف جديد، قد لا تميل إلى التفكير في العقبات والإخفاقات المحتملة، لكن في الواقع ستتحكم في تلك العقبات بشكل أفضل عندما تكون على دراية كاملة بها، ومن أين تأتي، ومتى وكيف تظهر. الفكرة هي أن تتأكد من أنك تمتلك استراتيجية قوية قبل ظهور الإغراءات في لحظتها. عندما تحدد هدفًا، حدد الإغراءات المحتملة والمحفزات التي تدفعك إلى التخلي عنه. كن أمينًا مع نفسك بشأن مدى قدرتها على إلهائك عن هدفك!

الخطوة الثانية: تجنب المغريات. ليس عليك أن تفعل أي شيء حيال الإغراءات إذا لم تواجهها، أليس كذلك؟ لذلك أنصحك بأن تتجنبها فقط. في المقابل، عليك أن تحارب المشتتات والملهيات بمزيد من المشتتات والملهيات - إذا كنت تشتتهي الحلويات يومًا ما، فقط احرص على الترفيه عن نفسك خلال الدقائق العشر القادمة، وأبعد نفسك عن أي حلويات مغرية. بعد ذلك، حتى لو استسلمت لهذه الرغبة وقررت أن تسعى إليها، فلن تتمكن من ذلك جسديًا. ستنشط عزيمةك مرة أخرى، وستهدأ تلك الرغبة إلى أن تختفي. احرص على تشتيت انتباهك حتى ذلك الحين. إذا لم تتمكن من تجنب الإغراءات، فحاول أن تقللها وتخففها. إذا لم تتمكن من تجنب الذهاب إلى هذا المطعم، على الأقل خطط مسبقًا، والتزم بطلب أفضل طبق من القائمة قبل وصولك، وارفض قائمة الحلوى.

الخطوة الثالثة: تخيل المغريات التي قد تواجهها. خطط مسبقًا رد فعلك عند مواجهة الإغراءات التي لا مفر منها بالتدرب على ما ستفعله. أغمض عينيك وقم بتمثيل المشهد في عقلك. وتخيل نفسك وأنت تبتعد عن الإغراءات بكل التفاصيل الدقيقة. ثم، والأهم من ذلك، تخيل أنك في مزاج رائع بعد تخيل ذلك المشهد، مما سيضاعف إحساسك بالثقة والتشجيع بأنك قادر على تجاوزها. يساعد التخيل بهذه الطريقة على التخلص من السبب الرئيسي لفشلنا في كثير من الأحيان، وهو أننا نغفل عن العواقب طويلة المدى لخياراتنا في المستقبل. ذكر نفسك بسبب قيامك بما تفعله، واعلم أن المتعة المؤقتة لا تقارن بإحساس الرضا الذي ستشعر به عند تحقيق هدفك.

أجمل ما في الإغراءات أنها أمور عابرة. العادة السيئة، والاشتهاء الشديد، والملل القديم العادي، أمور يمكن أن تشعرك بأنها قوى تفوق قدراتك في هذه اللحظة، لكنها في الحقيقة ليست كذلك. فمقاومتها تعني خسارة لحظة المتعة تلك. ولكن إذا تمكنت من مقاومتها، ستكسب أكثر بكثير في المقابل. ستكتسب قوة دافعة (وفي المرة القادمة، ستكون المقاومة أسهل)، وكذلك الثقة والفخر بنفسك، والتشجيع، والمعرفة لأنك اتخذت للتو خطوة حاسمة أخرى نحو الشيء الذي تريده حقًا: هدفك.

لا تنتظر حتى «تشعر أنك على ما يرام»

حسنًا، مقاومة الإغراءات هي عبارة عن مجموعة مهارات مهمة. لكن في بعض الأحيان، ما يهدد بعرقلة أفضل الخطط الموضوعية هو لا شيء - وأعني بذلك ببساطة تسويق أو تأجيل أو تجنب ما عليك القيام به. لتدخل في حالة ذهنية منضبطة واستباقية يعني أن تنظر بصراحة إلى المعتقدات والافتراضات التي تبقينا عالقين وتدفعنا إلى أن نصبح أقل مما يمكن أن نكون عليه.

إذا كنت تعاني من التسويق وتجنب الانتهاء من الأعمال، فقد يكون السبب وراء ذلك هو اعتقادك اللاواعي بأنك لا تستطيع أخذ خطوات على أرض الواقع إلا عندما تشعر بالإلهام والتحفيز للقيام بذلك. وما لم تكن مفعفًا بالحيوية والحماس، فستضطر إلى انتظار أوقات أفضل كي تبدأ مهامك. ولكن الحقيقة هي أن الحماس ليس ضروريًا. لتحقيق أهدافك، ما عليك سوى الاستمرار في اتخاذ الخطوات اليومية تجاهها. هذا كل ما في الأمر. في بعض الأيام ستشعر بالنشاط والحماس والاستعداد للانطلاق نحو تحقيق أحلامك، وفي أيام أخرى لن تشعر بذلك. لكن الانضباط يعني الحضور للقيام بالمهام بغض النظر عن موجات المد والجزر العابرة من الحماس.

هناك طريقة أخرى للتفكير في الأمر؛ وهي أن العمل يسبب الحماس، وليس العكس. إذا اتخذت خطوة في مهامك، فإنك تلهم نفسك وتحفزها، ناهيك عن الشعور بالتشجيع والفخر بنفسك. ومع ذلك، إذا استمرت في التسويق، سيتدنّى تقديرك

لذاتك أكثر، وسيصعب عليك أكثر فأكثر الانطلاق من جديد.

لن يصيبك أي مكروه إذا قمت بمهام لا تشعر بالارتياح تجاهها، أو لا تضيء شعلة في قلب عالمك. حقًا، هذا لن يسيء إليك. يوضح تشارلز دوهيغ؛ مؤلف كتاب «قوة العادة The Power of Habit»، أن سلوكيات العادة يتم إرجاعها إلى جزء من العقل يسمى العقد القاعدية (2)، ويرتبط بالمشاعر وأنماط السلوك والذكريات. ومن ناحية أخرى، القرارات يتم اتخاذها في قشرة الفص الجبهي، وهي منطقة مختلفة تمامًا في المخ.

عندما يصبح السلوك عادة، نتوقف عن استخدام مهارتنا في اتخاذ القرار بدلاً من ذلك نقوم بمهام معينة بشكل متكرر على نظام الطيار الآلي. لذلك، فإن كسر عادة سيئة وبناء عادة جديدة لا يتطلب منا اتخاذ قرارات فعالة فحسب، بل سنشعر بأننا نرتكب خطأ ما. سيقاوم عقلك التغيير لصالح ما تم برمجته للقيام به. والحل؟ تقبل الخطأ. أقر بأن الأمر سيستغرق بعض الوقت حتى تعتاد على نظامك الجديد وترتاح له إلى أن يصبح جزءًا من روتينك اليومي. واصل التقدم ببطء. كل ما سبق سيحدث. لا تفترض أن الخوف أو الخمول أو الكسل يعني أنك تسير في الطريق الخطأ، فالعكس على الأرجح هو الصحيح!

قد يبعث الأمر على الارتياح إذا عرفت أن إنهاء التسوييف والمماطلة لا علاقة له بقوة الإرادة أو الكسل. ويمكن السيطرة عليها ببعض الحيل السلوكية البسيطة.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

نصيحة واحدة مضمونة ومؤكدة النجاح؟ فقط ابدأ. قل لنفسك أن كل ما يهم هو العمل لمدة خمس دقائق، أو حتى دقيقة واحدة. ليس عليك أن تحب ذلك، فقط ابدأ. لا تخطط أو تفكر كثيرًا، فقط ابدأ. ثم لاحظ أنه بمجرد أن تبدأ فالأمر ليس سيئًا للغاية! لذا توقف عن إخبار نفسك أن تنتظر اللحظة المناسبة، وتوقف عن قول «ليس لدي الوقت». فأنت تملك الوقت. والوقت المناسب هو الآن.

إذا كانت طاقتك قليلة لدرجة أنك أصبحت تماطل وتسوّف بعض المهام لأنك تشك

في قدرتك على القيام بها بشكل ممتاز، فاعمل على إدارة مستويات الطاقة لديك، وليس المهمة نفسها. قم بتقسيم مهامك وجدولة أقسام صغيرة منها في الأوقات التي تكون فيها في قمة طاقتك خلال اليوم. قم بالمهام الأسهل أولاً لتبدأ نشاطك، إذا اضطررت. قد يبدو الأمر لك غير مُجدٍ وسيأتي بنتائج عكسية، لكن خذ فترة استراحة. لكن اجعلها استراحة حقيقية، وليس مجرد تمرين مجهد للتهرب من المهام؛ حيث تفكر فقط في المهمة القادمة.

إذا كان التسويف أكثر خطورة أو مزمنًا بشكل أكبر، فإن مهمتك هي البحث بعمق لتعرف السبب الذي يدفعك إلى التسويف والمماطلة. هل السبب هو الخوف من الفشل؟ أو الخوف من النجاح؟ هل تسعى إلى تحقيق هدف لا تهتم به فعلاً؟ هل تخاف من توقعات الآخرين؟ هل تسعى إلى الكمال؟ بمجرد أن تحدد الأفكار والمعتقدات وراء تسويفك للمهام، يمكنك اتباع نهج أكثر تركيزًا على إيجاد حل لتلك المشكلة.

ركز على الإيجابيات

هل تتذكر الدوبامين، تلك المادة الكيميائية التي يفرزها عقلك للمتعة والمكافأة؟ يزيد احتمال قيامك بتغييرات إيجابية في حياتك، وكذلك كونك منتجًا وفعالًا وناجحًا، إذا قمت بذلك وأنت في حالة نفسية إيجابية وصحية. تطوير الذات لا يتعلق بالعقاب أو الشعور بالخزي أو الحرمان. لا يتعلق الأمر بكراهية نفسك أو الحكم عليها لكي تصبح أفضل. هناك سببان لإضفاء المزيد من التعاطف والإيجابية على عملية التغيير:

١. ستكون أكثر مرونة وصبورًا في مواجهة الانتكاسات والإخفاقات والعقبات.

٢. سوف تستمتع بها أكثر!

عندما تفشل أو تفسد الأمور (لاحظ أنني قلت عندما تفشل وليس إذا فشلت)، فستحتاج أن تستجيب لهذا الموقف ببعض من التعاطف مع الذات. فكّر في الأمر

بهذه الطريقة: إن لوم نفسك لا يحقق شيئًا على الإطلاق ولن يعيدك إلى مسارك الصحيح. في الواقع ما سيعيدك إلى سابق عهدك هو أن تسامح نفسك برفق، وكن فضوليًا بشأن ما حدث ولماذا حدث، ثم اتخذ خطوة ذكية لتحسين أداك في المرة القادمة. لكن الخطوة الأولى المهمة هي التعاطف مع ذاتك.

إن إرساء طريقة جديدة للتفكير لن يسير دائمًا وفقًا للخطة. كثيرًا ما ستشهد فترات صعود وهبوط، نجاحات رائعة وإخفاقات فادحة. المفتاح هو الاستمرار في التقدم إلى الأمام مهما كان الوضع. ستكون رحلة، ولن يكون أداك دائمًا كما تريد. وذلك أمر طبيعي جدًا. من السهل أن تنهك في الشعور بالذنب أو الغضب أو الإحباط، لكن هذه المشاعر لن تحسن مهارات ضبط النفس لديك. في الواقع، ستجعلك تشعر بالضيق لدرجة أنك ستميل إلى الاستسلام تمامًا. بالأحرى، استخدم السقطات والعقبات في خططك كخبرات للتعلم للمستقبل. سامح نفسك، وركز على الإيجابيات، ثم عد إلى الساحة في أسرع وقت ممكن. كلما طالت فترة غيابك عن اللعبة، سيصعب عليك الاستمرار في السير في اتجاه إيجابي.

إن العقلية الإيجابية هي عقلية تتسم بالمرونة والصمود والحيوية. كما ستتيح لك الفرصة للتعلم والتطور، وستساعدك على مواجهة التحدي أو الفشل قائلاً لنفسك: «حسنًا، لا توجد مشكلة. ماذا سأفعل الآن؟ ماذا تعلمت؟».

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

• هناك العشرات من الطرق العملية التي يمكنك البدء في تطبيقها بما في ذلك إضفاء المزيد من الإيجابية والتعاطف مع الذات في حياتك من اليوم فصاعدًا.

• مارس الامتنان. دُون كل يوم بعض النعم التي تشعر بالامتنان لها، وفكّر للحظة في كل الأمور الرائعة في حياتك.

• ركز على الحاضر. في كثير من الأحيان، يدور التفكير السلبي حول الماضي أو المستقبل. حاول ملاحظة متى بدأت أفكارك المقلقة فيما حدث أو ما سيحدث تشغل بالك، وأعد عقلك بلطف إلى اللحظة الحالية عوضًا عن ذلك. فالحاضر، في نهاية

المطاف، هو المكان الذي تكمن فيه كل الإمكانيات والاحتمالات!

• أجز نفسك بالأشخاص الإيجابيين، وتجنب إلى الأبد كثيري التذمر والشكوى، والأشخاص الذين يستنزفون طاقتك، أو غير المبالين أو المتشائمين.

• مارس قول التأكيدات الإيجابية والمهمة لنفسك. على سبيل المثال: «النجاح ليس نهائيًا؛ والفضل ليس مميثًا». كل ما يهم الشجاعة لمواصلة التقدم.

• ابحث عن الدرس. يمكننا أن نعوض الأخطاء التي اقترفناها عندما نتحلى بالشجاعة الكافية للتعلم منها ونكون أفضل في المرة القادمة. ثم لاحقًا، قد ترحب بالفضل؛ لأنه سيصبح أفضل معلم.

• توقف عن الحكم على نفسك. فأنت لست مثاليًا، وليس عليك أن تكون كذلك. لا تركز على إنجازاتك، بل على سلوكك وحالتك النفسية. التزم بالتعاطف مع نفسك بغض النظر عن النتيجة.

• امنح نفسك وقتًا كل يوم للراحة والاختلاء بالنفس للتأمل والتفكير. استمع إلى صوتك الداخلي، وليس صوت الآخرين الذين يخبرونك بما يجب وما لا يجب عليك فعله. أخبر نفسك أن لديك دائمًا قيمة كإنسان بغض النظر عن إنجازاتك الظاهرية. ما يهم ليس الفشل بل ردة فعلك تجاهه.

اهتم بحالتك المزاجية

نحن نعلم مسبقًا أن حالتك المزاجية وطريقة تفكيرك لهما تأثير قوي على تصرفاتك. ومع ذلك، لا يجب أن نكون عبيدًا لحالاتنا المزاجية المتقلبة، أو، كما اكتشفنا مسبقًا، لا يجب أن ننتظر حتى «نشعر بالرغبة في أداء مهامنا». ضبط النفس (أو الإرادة الحرة) هو القيام بما تريد نيتك أو إرادتك الواعية القيام به، بدلًا من أن تسمح لأهواء مزاجك بأن تملي عليك أفعالك. إنها مسألة «تحكيم العقل وتغليب عليه على المزاج».

يمكنك الحكم على أي موقف بطريقتين رئيسيتين؛ هما:

• معيار منطقي: بالاعتماد على العقل.

• معيار عاطفي: بالاعتماد على المزاج.

إن ضبط النفس هو القرار الواعي الذي تتخذه بإجراء تقييم واعٍ ومنطقي للحقائق، ومن ثم تتصرف بناءً على هذا التقييم، حتى لو لم تشعر بالرغبة في ذلك. أما غياب ضبط النفس، فهو القرار اللاواعي الذي تتخذه بإجراء تقييم عاطفي ولا منطقي للحقائق، ثم تتصرف بناءً على هذا التقييم بطريقة عاطفية وفقاً لما تشعر به في تلك اللحظة.

المشاعر لها قيمة رائعة لا تُقدَّر. فهي نظام توجيه وإرشاد في حد ذاتها، وتضيف لونا وعمقا ومعنى للحياة. لكن «الحالة المزاجية» أبسط من ذلك بكثير، وأقل مصداقية.

عندما تجلس على الأريكة أمام التلفاز وتشعر بالكسل الشديد، لدرجة أنك لا يمكنك النهوض، فتشاهد حلقة أخرى بدلاً من النهوض لتنظيف المطبخ، فهذا هو المزاج. عندما تواجه شيئاً جيداً وتشعر بالتوتر، فهذا هو المزاج. عندما تشعر بالغضب والضجر بعد يوم طويل، فهذا هو المزاج. لكن عليك ألا تسمح لأية حالة مزاجية بأن تحدد ما تفعله في حياتك. لا عيب في تقلب المزاج، والأشخاص الأصحاء نفسيًا يواجهون مجموعة مختلفة من المشاعر. الحيلة هي ألا تجعل حالتك المزاجية هي المحدد الأساسي لسلوكك.

الأمر كالتالي: نشعر جميعًا بالخوف، أو الكسل، أو الغضب، أو التعب أحيانًا. هذا جزء من الحياة. ولكننا نمتلك أيضًا القدرة على أن نكون واعين بأنفسنا على مستوى آخر. يمكننا أن نقرر أن نلقي نظرة أشمل لنصبح واعين بما نشعر به ونتصرف بإدراك ووعي تجاه الأهداف التي حددناها -بصورة عقلانية ومنطقية- باعتبارها مفيدة لنا.

وهذا يعني أنه يمكننا أن نقرر أن نتجاوز تلك الحالات المزاجية. فالحالة المزاجية ستمر، مثلها مثل الإغراءات. ولكن مع ضبط النفس والالتزام والتوقعات

طويلة المدى، نبقى صامدين ومستقرين في خضم كل ذلك. فنحن نحقق أهدافنا، رغم تقلبات الحياة، رغم ارتفاع الطاقة والحافز وانخفاضهما، رغم الانتكاسات والإخفاقات أو حتى الفواجع والمآسي؛ لأننا قادرين على التفكير العقلاني وترتيب الأعمال التي التزمنا بها وفقًا لأولوياتنا. هذه استراتيجية قوية جدًا.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

أولاً: التحكم في الحالة المزاجية لا يعني أن نسحق المشاعر ونخفيها تمامًا. ولكن يعني انتقال مزاجنا من حالة غضب إلى حالة هدوء؛ حيث تكون قادرًا على أن تقر وتقبل ما تشعر به، وتدرك أنك تواجه ببساطة مشاعر نفسية عابرة، ثم تفسح المجال لعقلك الأكثر هدوءًا ومنطقية للتدخل وتذكيرك بأهدافك الأكبر بعيدة المدى.

إنها مسألة تقليل التفاعل، أي تعلم مواجهة مشاعرك والسماح لها بالمرور دون الحاجة إلى الاستجابة معها، أو السماح لها بالسيطرة على تصرفاتك. عليك ألا تسمح لمشاعرك بأن تسحبك وتتلاعب بك - بمعنى أدق يمكنك اختيار كيف تتصرف بغض النظر عما تشعر به.

لست مضطرًا لتكون روبروثًا بلا روح؛ بل بالأحرى، كن مثل راهب الزن (3) الذي يشهد التحولات والتغيرات الجديدة في المشهد العاطفي الداخلي، ولكن دون أن ينسى نفسه أو يفقد وعيه. فيما يلي بعض الطرق للقيام بذلك:

١. راقب نفسك. عندما تكون في حالة مزاجية سيئة، قد يبدو الأمر كما لو كنت تشعر بذلك دائمًا، لكن هذا مجرد وهم. دُون بيومياتك لتتبع تغير مزاجك؛ حتى تستطيع أن تفهم عمليًا أن حالتك المزاجية دائمًا ما ستتغير. ومع ذلك، فإن التزاماتك وقناعاتك أكثر رسوخًا.

٢. لاحظ ما الذي يجعل حالتك المزاجية أسوأ أو أكثر تقلبًا. أثناء تتبعك، لاحظ ما إذا كانت عادات الأكل السيئة أو التوتر أو سوء الحالة الصحية تزيد من حدة تقلبات مزاجك. ثم استخدم تفكيرك العقلاني لاستباق وتخطيط ووضع استراتيجيات للتغلب على ذلك.

٣. أخيرًا، مارس التأمل. لا تحتاج إلى الجلوس متربعًا؛ مثل راهب الزن، ولكن اقض بعض الوقت يوميًا في التفكير والتأمل الهادئ والاسترخاء والتوغل في أعماق نفسك وتحويل تركيزك إلى سلامك النفسي. الطريقة الوحيدة للسيطرة على مشاعرك هي فهمها والتعامل معها.

خفف ضغوط الحياة الأخرى

إذا راقبت حالتك المزاجية لأي فترة من الوقت، ربما تلاحظ وجود صلة قوية بين حالتك الصحية العامة وصحتك النفسية، وقدرتك على التركيز والتخلي بالهدوء وضبط النفس. تبدو هذه المعلومة واضحة تمام الوضوح عندما ثقال بصوت عالٍ، لكن الكثير منا يدفع أكثر وأكثر، ويبدل قصارى جهده لإحياء قدرتنا على ضبط النفس، بينما نضر أنفسنا بخياراتنا المتعلقة بأسلوب حياتنا وعاداتنا الصحية - نعم، ربما يكون التوتر من أهم العوامل في أسلوب حياتنا الذي يؤثر ليس فقط صحتنا ولكن قدرتنا على الالتزام بالعادات الصحية.

الأمر بسيط: التعرض للتوتر يستنزف الموارد المعرفية والنفسية التي يمكنك استغلالها بشكل أفضل لتحقيق الأهداف التي تهتمك. إذا كان لديك مشاغل أقل لتفكر فيها وتقلق بشأنها، فستصبح في حالة نفسية سليمة تسمح لك بتخصيص وقت لتعزيز ضبط النفس.

تتضمن العديد من الضغوط المحتملة التي نواجهها أحداثًا أو مواقف تتطلب منا إجراء تغييرات مستمرة في حياتنا، وكذلك تتطلب وقتًا حتى نتكيف مع تلك التغييرات. هذه التغييرات قد تكون إيجابية؛ مثل زواج جديد، أو حمل مخطط له، أو ترقية، أو منزل جديد. أو قد تكون سلبية؛ مثل وفاة أحد أفراد الأسرة أو الطلاق. المشكلة هي أنك إذا انشغلت بتخفيف هذه التغييرات الكبيرة ومواجهتها، فستكون أقل قدرة على التحريض على أي تغييرات جديدة، أي أنه سيصعب عليك إيجاد الطاقة والمقومات اللازمة للتطوير الشخصي من أي نوع.

التوتر ليس بالضرورة أمراً سيئاً، بل بالدرجات المناسبة، سيبقىنا منتبهين وصریحين وسيحفزنا وسيحثنا على التفكير في حلول. في حين أنه لا يمكن لأحد أن يتجنب كل أنواع التوتر (ولا أحد يحتاج إلى ذلك)، يمكنك العمل على السيطرة على مستويات التوتر لديك بوعي وإدراك وبطرق صحية واستباقية.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

ربما سمعت ألف مرة من قبل في حياتك عن أهمية فن إدارة التوتر والتعامل مع الضغوط النفسية. ربما كنت تعرف أنه يجب عليك أخذ فترات راحة أو ممارسة التأمل أو تمارين التنفس العميق بين الحين والآخر. ولكن الحقيقة هي أن فن إدارة التوتر ليس مجرد أسلوب تعاملك مع نشاط أو حدث واحد في حياتك، بل هي منهج تتبعه حين تمارس كل نشاط وحدث في حياتك. من الواضح أن التوقف للحظة في خضم يوم عمل شديد التوتر لتمارس التأمل لمدة عشر دقائق قبل العودة مرة أخرى إلى المعركة لن يخفف الكثير من التوتر على أرض الواقع.

هناك شيء واحد يجب أخذه في الاعتبار: إدارة التوتر ليست نهجاً تطبقه كنوع من «المكافأة» أو الهدية، وهو لا يعني أن تصبح شخصاً كسولاً، كما أنه ليس نهجاً اختياريًا. إذا لم تدر ضغوطك النفسية وتوترك، فستحبط جهودك للوصول إلى أهدافك وتضعف قدرتك على ضبط نفسك، ناهيك عن إضعاف مناعة جسمك وجعل الحياة أكثر بؤساً على كل الأصعدة.

كما أن إدارة التوتر ليست نهجاً تتبعه فقط عندما تشعر بالتوتر بالفعل، فهو ليست ضمانة تضعها على جروحك بعد استنفاد مواردك الداخلية. بل، هو روتين تمارسه بشكل يومي، باعتباره جزءاً من أساس الصحة الجسدية والنفسية الذي سيدعم مساعيك وخطتك الأكبر.

• أنت تدير توترك وتسيطر عليه طوال الوقت إذا كنت تمارس التمارين الرياضية بانتظام وتتبع نظاماً غذائياً صحياً يحافظ على صحتك.

• يتعرض جسمك للتوتر بسبب أشياء مثل الكافيين والتبغ والكحول، ويمكن أن

ينعكس ذلك على صحتك في صورة ضغوط نفسية وذهنية وعاطفية، كما يؤثر على قدرتك على التعافي والصمود والتكيف مع الظروف الطارئة.

• حافظ على أئمن مورد لدينا: وقتك. إذا كانت متطلبات العمل أو الأسرة تضغط عليك، فقد تكون مهمتك هي وضع حدود صحية والتأكيد على احتياجاتك الخاصة. خصص وقتًا كل يوم للراحة واستعادة قوتك، ولا تسمح لأي شخص أو أي شيء بالتأثير على ذلك.

• التوتر المزمن قد يكون علامة تحذير أكبر بأن حياتك بأكملها تحتاج إلى التغيير. اسأل ما إذا كانت مستويات التوتر والقلق المستمرة لديك هي علامة على أنك لا تعيش بقيمتك الحقيقية، أو أنك تبالغ في التنازل، أو أنك في علاقة سامة أو وظيفة لا تناسبك نهائيًا.

اضبط دورة الأكل العاطفي (وتعلم تطبيقها على مواقف أخرى)

أعرف أنه من الصعب أن تجعل جسدك وقلبك وروحك متسقين مع بعضهم ويسيرون جميعًا في الاتجاه نفسه نحو الأهداف التي تحاول تحقيقها لنفسك. لكن التوتر، والإغراءات، والسلوكيات السيئة، والإدمان، والحديث السلبي عن النفس... كل هذه العادات الضارة يمكن أن تطرحك بعيدًا عن المسار الصحيح تمامًا؛ مثل المرض العضوي أو المعوقات العملية التي تواجهها على أرض الواقع - إن لم تكن أضرارها أكثر من ذلك.

يعاني معظم الأشخاص الذين يتوقون إلى مزيد من ضبط النفس من مشكلة ما مع نظامهم الغذائي، إما بسبب إفراطهم في الأكل أو فشلهم في الالتزام بنظام غذائي صحي يعرفون أنه الأفضل بالنسبة لهم، بدلًا من تناول الأغذية المحفوظة الضارة بصحتهم.

حتى لو لم يكن «الأكل العاطفي» يمثل مشكلة بالنسبة لك، فمن المحتمل أن يكون لديك قوة ديناميكية مماثلة في مكان آخر من حياتك. كما هو الحال مع كل جوانب

الحياة، يمكننا تغيير أنماط حياتنا وعاداتنا القديمة من خلال زيادة وعينا بها، ثم اتخاذ خطوات واعية وملتزمة لتغييرها.

إن شهوة تناول الطعام تكون شديدة للغاية، وفي بعض الأحيان تشعرك برغبة ملحة لا تقاوم في التهام الأطعمة غير الصحية، أي تلك التي تحتوي على نسبة عالية من السكر أو الدهون أو الكربوهيدرات المكررة.

الحقيقة هي أن الأكل العاطفي ليس مجرد مسألة قوة إرادة. الأطعمة التي تتوق إليها تفرز مواد كيميائية في المخ تشعرك بالسعادة والرضا؛ مثل السيروتونين والدوبامين وغيرها من الإندورفين التي تشعرك بالاسترخاء. تجلب هذه المواد الكيميائية الراحة والاسترخاء والسعادة والهدوء، ولكنها أيضًا تضر بصحتنا، وعلى المدى الطويل، تسبب الفوضى في الجسم. ونظرًا لأن هذه المواد الكيميائية جزء من نظام المكافأة الكيميائي العصبي في المخ، فإن المتعة التي نشعر بها عند تناولها تجعلنا أكثر احتمالًا للبحث عنها مرة أخرى. وهكذا نبدأ دورة الأكل العاطفي، نأكل تلك الأطعمة الضارة مرة أخرى، وفي كل مرة نفعل ذلك نرسخ هذا السلوك أكثر.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

اليوم، تم تصنيع هذه الأطعمة الضارة في المختبر كي ندمنها بأكثر قدر ممكن - ولا يسع لجسمك إلا أن ينجذب إليها. ومع ذلك، يمكنك التغلب على الرغبة الشديدة في تناول هذه الأطعمة عن طريق تعديل طريقة تفكيرك وتغيير نظرة جسمك وعقلك إلى هذه الأطعمة. لقد استخدم باحثون من جامعة براون فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي لفحص نشاط المخ لدى المشاركين في الدراسة الذين يعانون من السمنة المفرطة أو زيادة الوزن أثناء نظرهم إلى صور الأطعمة التي تسيل اللعاب؛ مثل البيتزا والبطاطس المقلية والآيس كريم. ثم اختبر الباحثون بعض الاستراتيجيات المختلفة، وشجعوا المشاركين على التركيز على الصور لمدة دقيقة تقريبًا في كل مرة. وبعد إجراء سلسلة من الاختبارات، قالوا لهم:

• شتت انتباهك عن طريق التفكير في شيء آخر غير الطعام.

• تقبل تفكيرك في تلك الأطعمة، ودع تلك الأفكار تمضي دون أن تؤثر عليك.

• ركز على العواقب الخطيرة بعيدة المدى لتناول تلك الأطعمة الشهية الضارة.

ما النتائج؟ كل ما سبق ساعد المشاركين على الحد من شهواتهم للأكل، وهو أمر يمكن ملاحظته بوضوح في المخ نفسه. لتطبيق هذه النتائج على حياتك، فكر في الأمر بهذه الطريقة: الخضوع للربغة الملحة يُعد عادة، لذا عليك أن تهجرها وتسعى لبناء عادة أفضل.

درب نفسك فعليًا بحيث في كل مرة ترى فيها وجبة خفيفة غير صحية، تقول لنفسك: «هذا طعام شهوي، ولكن ماذا في ذلك؟ لم يمت أحد من اشتهاه الطعام. سوف تمر وتنتهي»، ثم حوّل انتباهك على الفور إلى شيء آخر. ربما يمكنك النظر إلى تلك اللقمة اللذيذة لتراها على حقيقتها: شعور بخيبة الأمل في نفسك، وصداع بسبب السكر، وإحساس بأن بنطالك ضيق جدًا لدرجة أنه لا يمكنك ارتداؤه في صباح اليوم التالي. هل هذا ما تريد أن تختاره؟

إليك سرًا أخيرًا يساعدك على التغلب على تلك الربغة الملحة للأطعمة الضارة إلى الأبد؛ وهو أن نفهم أن الأكل العاطفي غالبًا ما يكون محاولة لتهدئة نفسك، وطريقة تلجأ لها من الخارج لتنظيم مشاعرك. إذا وجدت نفسك تتجه إلى تناول الوجبات السريعة، توقف للحظة وسجّل ذلك في يومياتك. ما الحاجة العاطفية التي تحاول إشباعها؟ ثم فكّر في خيار أكثر صحة واستمرارية. إذا كنت متوتزًا أو حزينًا، فهل ستجعلك الحلوى السكرية تشعر بالتحسن حقًا؟ ما الذي تتوق حقًا إليه؟

ارتشف بعض الليمونادة!

لا، هذه النصيحة ليست استعارة أدبية، يمكنك تعزيز مهارات ضبط النفس لديك عن طريق شرب القليل من عصير الليمون. في الأبحاث المفصلة في تقرير متابعة آخر مستجدات في علم النفس الصادر عن جمعية علم النفس الأمريكي (APA)، اكتشف الباحثون وجود صلة مباشرة بين مستويات الجلوكوز في المخ والتحكم في

النفس. ببساطة، عندما تكون مستويات الجلوكوز مرتفعة، فإن أداءك سيكون أفضل في اختبارات ضبط النفس. وهذا أمر منطقي، فالجلوكوز هو وقود مخك.

وينشأ التحكم في نفسك من قشرة الفص الجبهي(4)، المسئولة عن اتخاذ القرار ووضع الاستراتيجيات والتخطيط. هذا يعني أنه يمكنك التفكير في الجلوكوز باعتباره نظيرًا كيميائيًا ملموسًا لقوة الإرادة.

تكمن الفكرة في الحفاظ على مستويات الجلوكوز في مخك في النطاق المثالي؛ بحيث تكون دائمًا مستعدًا تمامًا لاتخاذ أفضل القرارات الواعية والتصرف بمزيد من ضبط النفس والوعي. عندما ينضب الجلوكوز في مخك (أو يرتفع بشدة، في هذا الصدد) فإن قوة إرادتك تتعرض للخطر. إذا ما الحل؟ حافظ على مستويات الجلوكوز لديك بمعدلاتها الصحيحة والطبيعية عن طريق شرب عصير الليمون، خاصة خلال الأوقات العصيبة أو الصعبة.

قد يتعارض هذا مع العديد من الافتراضات حول ضبط النفس. إذا كانت لديك اعتقاد أن ضبط النفس يشبه الصيام والحرمان، فكن على يقين أن العلم يشير إلى خلاف ذلك. هذا الكوب البسيط من عصير الليمون (أو أي مشروب مُحلّى آخر) يمكن أن يمنحك القوة البدنية، التي تتحول إلى قدرة أفضل على التكيف العقلي والنفسي. يؤدي ضبط النفس المستمر إلى استنزاف مستويات الجلوكوز في الدم، ولكن يمكن استعادتها عن طريق تناول كوب عصير الليمون اللذيذ.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

بالطبع، هذا ليس عذرًا للإسراف في تناول المشروبات الغازية أو التهام جبال من الحلويات من أجل العناية بمخك. هذا لن يأتي إلا بتأثير معاكس: ستؤدي الارتفاعات والانخفاضات الكبيرة في نسبة السكر في الدم مما يؤدي إلى الصداع، وانهايار الطاقة، والحالات المزاجية المتقلبة. لذا، من المؤسف أن تناول دزينة من الدونات المُحلّى لن يمنحك قوة إرادة خارقة. الحيلة ليست في إبقاء مستويات السكر مرتفعة في الدم، ولكن في إبقائها ثابتة في النطاق المثالي.

لذا، تجنب الصيام وتأكد من تناول الأطعمة قليلة السكر والملينة بالألياف؛ حتى تبقى مستويات السكر في الدم مستقرة. تناول عددًا أكبر من الوجبات الصغيرة على مدار اليوم بدلًا من عدد قليل من الوجبات الكبيرة، وتجنب الكربوهيدرات المكررة التي من شأنها أن ترفع مستويات السكر (الجلوكوز) في دمك، وتؤدي إلى الارتفاع والانخفاض الحاد في الأنسولين. تأكد من أن وجباتك متوازنة وتحتوي على الدهون والكربوهيدرات الجيدة والبروتين.

ومع ذلك، لا تحتاج إلى تناول وجبة كاملة لتجديد مستويات الجلوكوز في دمك. يوفر شرب عصير الليمون مصدرًا مباشرًا للجلوكوز لمخك، خذ رشفة أو اثنتين واستمر في ذلك. إذا أردت، جرب الشاي الفحلى أو وجبة خفيفة صغيرة من الفاكهة. هل يمكن للحلوى والشيكولاتة أن يكون لهما التأثير نفسه؟ نعم، ولكن هذه الحلويات ستضيف أيضًا كثيرًا من السعرات الحرارية الإضافية إلى جسمك وسيكون لها تأثير أكثر فوضوية أو خطورة على نسبة السكر في دمك، ناهيك عن أنك ستقع في نفس فخ دورة الأكل العاطفي المذكورة أعلاه.

إذا لاحظت أن مزاجك وطاقتك يتدهوران خلال اليوم، فما عليك سوى التوقف لحظة وكن واعيًا لما يحدث. توقف عن تناول الحلوى أو الوجبات السريعة، وبدلًا من ذلك تنفس بعمق، وخذ قسطًا من الراحة، لتصفى ذهنك وتضبط طريقة تفكيرك. تناول رشفة صغيرة من عصير الليمون وقدم لعقلك يد المساعدة.

ملخص:

• الاهتمام بجسمك وعقلك وروحك يعني اتباع سلوكيات وطرق تفكير تجعل الحياة المنضبطة أمرًا ممكنًا. أولاً: ضع خطة لتقليل الإغراءات والإلهامات وتجنيبها والتخلص منها. إذا كنت استباقيًا لتفاديها، فسيكون تأثيرها أقل على حياتك.

• أحد أكبر الخرافات وأكثرها ضررًا هي أننا لا نستطيع التحرك والتصرف إلا عندما يحين الوقت المناسب أو عندما نشعر بالرغبة في ذلك. الحقيقة هي أننا نستطيع

التصرف حتى لو لم يكن لدينا الدافع! فقط ابدأ وخذ خطوة، وستجد أن العكس هو الصحيح: اتخاذ خطوات سيكون مصدر إلهامك.

• لا تلم نفسك، لم تتحسن حياة أي أحد من موقف يسمح لك بإصدار أحكام وكرهية نفسك. تعاطف مع نفسك، وكن رحيقًا مع نفسك، واغفر أخطاءك وهفواتك، وركز على الإيجابيات. لا يجب عليك أن تشعر بالضيق حتى تتحسن.

• جميعنا نعاني من حالات مزاجية متغيرة ومتقلبة، ولكننا نمتلك أيضًا القدرة على اختيار كيفية استجابتنا لها. يمكننا أن نسمح لأنفسنا بأن نحس بما نحس دون أن نسمح للحالات المزاجية بتعطيلنا عن تحقيق أهدافنا أو الوفاء بالتزاماتنا. لاحظ مزاجك واعتبره مجرد حالة مزاجية عابرة، واختر ألا تتجاوب معه. تصرف بناءً على تفكيرك العقلاني الواعي.

• قوة الإرادة تعد موردًا محدودًا يمكن استنفاده بسبب زيادة الضغوط والتوترات الصغيرة التي نواجهها في حياتنا اليومية. لذا خفف من ضغوط حياتك بشكل عام، وامنح نفسك مساحة ووقتًا؛ كي تطلق العنان لطاقتك الذهنية لتركز على ما هو مهم حقًا. يجب أن تكون إدارة التوتر عادة منتظمة وليست مخصصة فقط للأوقات التي تعاني فيها من التوتر بالفعل.

• وأخيرًا، فكّر في الجلوكوز باعتباره نظيرًا كيميائيًا ملموسًا لقوة الإرادة. ارتشف مشروبًا حلواً لتجديد الجلوكوز في الدم (الذي يعمل عليه مخك)، وستتحسن قدرتك على التحكم في نفسك، فقط تأكد من أنك لا تفرط في تناول الحلويات غير الصحية.

الفصل الرابع كيف تتبنى عقلية النجاح

توقف عن تسمية الكسل إنتاجية

لقد نظرنا إلى الأساس القوي لضبط النفس على المستوى البدني والمستوى النفسي، بالإضافة إلى العادات والروتين اليومي الذي سيضمن لك الحفاظ على الاستمرارية والالتزام حتى تصل إلى أهدافك. وبمجرد أن تصبح تلك الأساسيات قائمة وموضع تنفيذ، يمكننا أن نبدأ الحديث عن الإنتاجية والنجاح. في هذا الفصل، سننظر إلى مستوى أعلى من ضبط النفس، أي على المستوى المعرفي. ومع ذلك، مرة أخرى، فإن النصائح والأسرار التي ندرسها هنا لن تكون فعالة إذا لم تقم بتدريس المستويات السابقة.

إذا كنت شخصاً يتمتع بأسلوب حياة صحي ويتبع عادات جيدة، ولكنك مع ذلك تعاني من أجل ضبط نفسك وزيادة إنتاجيتك، فهذا الفصل مخصص لك.

أول شيء: تأكد من أنك لا تعيش في وهم أنك منضبط ومنتج في حين أنك -في الحقيقة- تهدر وقتك. لا أحد يحب الاعتراف بتلك الحقيقة المرة: الكسل الشديد هو المساهم الأول في نقص الإنتاجية. وفي الواقع، فإن العديد من أدوات توفير الوقت؛ كالاجتماعات ورسائل البريد الإلكتروني، هي مجرد طرق لإهدار الوقت للقيام بالعمل الفعلي. صب تركيزك على القيام بالمهام الأكثر أهمية في الواقع بأكثر قدر ممكن من الكفاءة والفعالية.

السؤال هنا: كيف يمكنك أن تعرف ما إذا كان الأسلوب الذي تتبعه يساعدك فعلياً في تحقيق أهدافك أم لا؟ حسنًا، ألق نظرة على البيانات. عندما تراقب نفسك، وتبقى واعياً وتتحمل المسؤولية، ستظل على استعداد للتغيير والتكيف وفقاً للبيانات التي تجدها. يضبط كثيرون عاداتهم على الفور وفقاً لما يعتقدون أنه ينبغي عليهم فعله، وذلك سعياً ليكونوا أكثر إنتاجية. لذا يبدأون بتدوين يومياتهم أو يجبرون أنفسهم

على الاستيقاظ في الساعة الرابعة صباحًا لأنهم سمعوا أن مليارديرا في مجال التكنولوجيا يفعل ذلك. ربما يؤسسون نظامًا محكمًا لـ «تنظيم جدول مهامهم» الذي، وبكل صراحة، قد يصبح مصدر إلهاء يحوّل تركيزك بعيدًا عن الوفاء بالتزاماتك. وبالمثل، إذا تماديت في إجراء «الدراسات» للاستعداد ليومك أو إذا كنت لا تستطيع بدء يومك حتى تقوم بتنزيل جميع تطبيقات التليفون المحمول (الموبايل) المناسبة وشراء جميع الأدوات المناسبة، فكن صادقًا مع نفسك: هذه ليست طرقًا لإحراز تقدم بل سينتهي بك المطاف إلى النتيجة نفسها؛ مزيد من الكسل.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

الجواب، كما هو الحال دائمًا، هو اكتساب المزيد من الإدراك الواعي بالأحداث الجديدة التي تتكشف لك في كل لحظة. كما رأينا في القسم الخاص ببناء الروتين، عليك أن تواظب على تخصيص بعض الوقت لتقييم مدى تقدمك، لتسأل عما ينجح وما لا ينجح ولماذا، وكيفية اتخاذ الخطوات الصحيحة والمدرسة المقبولة لضبط نظام حياتك.

ركز على خطوة واحدة في كل مرة، وانتبه إلى شعورك والنتائج التي تحققها. حاول أن تبقى منظمًا. اسأل نفسك هذا السؤال المهم: هل ما أفعله الآن يدفعني إلى الأمام نحو هدفي؟ أم أنني أماطل وأتلكأ أو أترجع إلى الوراء؟

التسوية والمماطلة يمكن أن يتخذا أشكالًا عديدة، وفي بعض الأحيان، قد يبدو الفشل في التصرف حقًا وكأنه انشغال مزيف بمشروعات لا معنى لها في النهاية.

إن عملية التعمق في تحليل جذور مماطلتك أو كسلك (يجب أن نبدأ حقًا في الإشارة إلى التعريف الحقيقي للكسل: آلية التكيف) سوف تستغرق وقتًا، بالإضافة إلى التجارب والأخطاء. لكن علينا أن نكون صادقين للغاية بشأن كل تلك الأشياء التي تبدو وكأنها خطوات إيجابية ولكنها في الواقع مجرد تضييع وقتنا.

على سبيل المثال، لنفترض أنك تحاول أن تصبح أكثر لياقة. قد تضع الوقت والمال والطاقة في البحث عن أفضل أنواع التمارين الرياضية، والاستعانة بمدرّب

شخصي، وشراء أدوات تمرين جديدة. ولكن ما القاسم المشترك بين هذه الأشياء كلها؟ فهم لا يدفعونك نحو النمو والتطور في الواقع، بل يشعرونك فقط بأنهم مهمون. هذا هو الحال بشكل أكبر إذا اخترت أن تخطط لنظام التمرين الرياضي الجديد تمامًا بدلاً من الخروج من المنزل وبذل الجهد البدني لتحريك جسمك. وبالطريقة نفسها، يعرف عديد من المعالجين ذوي الخبرة أن العلاج النفسي بحد ذاته، بالنسبة لبعض الأشخاص، هو نوع من تجنب التعامل مع مشكلات الحياة.

طالما أنك تخضع للعلاج النفسي لمشكلاتك، فلن تضطر في الواقع إلى بذل مجهود لإصلاحها، أليس كذلك؟

اكتسب أصدقاء ليحاسبوك ويحملوك المسؤولية

إن إحدى أعظم سمات البشرية هي ذكاؤنا. ولكن الحقيقة أيضًا أنه يمكننا استخدام عقولنا للوصول إلى مستويات مذهلة من خداع النفس والتهرب من المسؤولية والإنكار. إذا لم نكن صادقين مع أنفسنا، فيمكننا أن نضيع سنوات في تصديق أكاذيبنا والاستسلام لأعذارنا وتأخيرنا. ولكن هناك علاج لهذا: أشخاص آخرون.

المساءلة والمحاسبة هي بمثابة معيار خارجي لقياس الأداء يبيحك تحت المراقبة. فخداع نفسك شيء وإقناع شخص آخر شيء آخر. لذا وجود صديق يحاسبك على تصرفاتك سيبيحك أكثر تركيزًا، وسيؤكد من أنك تراقب تقدمك وتركز على أهدافك، كما يضغط عليك قليلًا بشكل إيجابي؛ حتى لا تتراخى وتتباطأ. الأمر بسيط للغاية: ليس من المرجح أن تغش أو تماطل في تحقيق أهدافك إذا كنت تعلم أن هناك شخصًا يراقبك، وسيكون الأمر أفضل إذا كنت تقدر رأي هذا الشخص.

يعد «ضغط الأصدقاء الإيجابي» طريقة أخرى يمكننا من خلالها التحكم بشكل واعٍ في حياتنا والاستفادة بكل إمكانياتنا لتحقيق أهدافنا.

إذا كنت تعمل على تحقيق هدف ما مع صديق مقرب، فيمكنكما إلهام وتشجيع

بعضكما، وخصوصًا عندما تكون الأوقات صعبة تدفعك إلى الاستسلام، كما ستحتفل معهم عندما تحرز تقدمًا نحو أحلامك. أنت، في النهاية، كائن اجتماعي، ويمكنك استخدام هذه الميزة لصالحك. فنحن جميعًا نريد الانتماء، ونريد أن يشهد الآخرون نجاحاتنا، ونريد الظهور والشعور بالثناء والإشادة في خضم كفاحنا مع التحديات، ونرغب في الحصول على الدعم، ونعم، نسعى أيضًا إلى قبول الأشخاص الذين نحبهم كي يحتفلوا معنا بإنجازات المهمة.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

الصدقات مثل الذهب. ولكن لن تساعدك كل الصداقات على أن تصبح أفضل نسخة من نفسك. لذا عليك أن تختار أصدقاءك بحكمة وتبني شبكة دعم كي تلهمك وتشجعك وتدعمك، والأهم من ذلك، تدفعك لتصبح أفضل نسخة من نفسك. اختر أن تحيط نفسك بأشخاص متنوعين يمكنهم تعليمك أمورًا جديدة. اختر أولئك الذين حققوا بالفعل ما تهدف إلى تحقيقه حتى تتمكن من الاستفادة منهم كمثال أعلى. واختر أولئك الذين يسرون وراءك قليلًا في المسار نفسه؛ لأنك ستستمد منهم الشعور بالهدف والمعنى والتشجيع من خلال كونك قدوة ومرشدًا لشخص آخر.

الصديق الحقيقي هو الشخص الذي يكون مستعدًا وقادرًا على مساعدتك على التطور والنمو والنضج. كثير من الناس لديهم أصدقاء مقربون لا يريدونهم بلا وعي أن يتحسنوا أو يتغيروا للأفضل. كن أكثر حذرًا من الأشخاص الذين يحبونك ومع ذلك يدمرون الجهود التي تبذلها أو يبقونك دائمًا «محلك سر». احترس من الأشخاص الذين يقومون بتمكينك بدلًا من دعمك. فأنت بحاجة إلى شخص تثق به لينبهك عندما تتصرف بحماقة!

إذا كنت تحاول أن تحسن حياتك، فستكون هناك نجاحات وإخفاقات وتحديات واحتفالات وتغييرات كبيرة طوال رحلتك. الصديق الجيد هو الذي سيرافقك في هذه الرحلة. هذا الشخص يجب أن تختاره كصديق يحاسبك على تصرفاتك.

• سجّل مع صديقك في دورة تدريبية أو دروس أو تحدّ، ثم شجّع بعضكما بلطف أو حتى عزّزا روح المنافسة المرحّة بينكما.

• أبقِ صديقك على اطلاع بأخر تطوراتك وشاركه تحدياتك ونجاحاتك - سيكون لديك فرصة أكبر لتلتزم بخطتك وتواصل تقدمك إذا كنت تتواصل بصراحة بشأن تجربتك.

• اطلب المساعدة!

• أعلن عن أهدافك لمجموعة مختارة من أصدقائك، واطلب منهم مباشرة أن يساعدوك على تحمل المسؤولية. تواصل معهم مرة واحدة في الأسبوع لتشارك تقدمك أو اسأل عما إذا كان بإمكانك إبلاغهم كلما تقدمت. مجرد معرفة أنهم موجودون بجانبك ليراقبوك سيدفعك إلى بذل قصارى جهدك لتحقيق أحلامك!

حدّد ما يمكنك التحكم فيه

ضبط النفس يدور حول هذا التحول الجذري في عقليتك وطريقة تفكيرك التي تصاحب إدراكنا أننا نمسك بزمام الأمور في حياتنا. لا يوجد أحد نلومه، ولا شيء يوقفنا، ولا يوجد سبب يمنعنا من البدء الآن في تحسين وضعنا. ومع ذلك، كما هو الحال مع كل شيء في الحياة، التوازن مهم. توجد كثير من الأمور التي تستطيع التحكم بها، لكن لا يمكنك التحكم في كل شيء!

الرغبة في التحكم بالأمور التي لا يمكنك التحكم بها (ولا ينبغي عليك ذلك) لا تُعدّ انضباطًا ذاتيًا، ولكنها ممارسة عقيمة لا طائل من ورائها. بل أكثر من ذلك، فهي صفة قوية للقلق والتوتر. الإفراط في القوة وكبح النفس والانضباط، كلها أمور قد تبدو وكأنها سعي شديد إلى الكمال. المهووسون بالسيطرة ليسوا منضبطين أو منظمين، بل هم ببساطة قلقون.

عندما تجد نفسك تشعر بالقلق، خذ دقيقة لتفحص الأمور التي يمكنك التحكم فيها بالفعل. ألقِ نظرة أشمل وكن واقعيًا بشأن النطاق الحقيقي للأمور التي يمكنك التحكم بها، ومسئوليتك، ودورك في تطور الأحداث. سيصل بك ضبط النفس إلى النجاح، ولكن هناك أوقات في الحياة لا يرجع ما يحدث فيها لك وتبقى بعض الأمور

خارج سيطرتك.

ولكن حتى ذلك الحين، لديك خيارات. يمكنك أن تكون واعيًا ومدركًا لما يحدث حولك، ويمكنك أن تختار وتقرر ما تفعل، ويمكنك أن تتصرف وتتحرك لا يمكنك أن تمنع العاصفة من الاقتراب ولكن يمكنك أن تستعد لها. لا يمكنك أن تتحكم في تصرفات الآخرين، ولكن يمكنك أن تتحكم في رد فعلك لها.

إن مفتاح إدارة القلق والتوتر هو أن تركز على الأمور التي يمكنك التحكم فيها ثم تقلق بشأن تلك الأمور فقط. ستجد نفسك أقل تشتتًا وأقل قلقًا وأكثر تركيزًا على الأمور المهمة التي تستحق فعلًا.

عليك أن تدرك أنه في بعض الأحيان، كل ما يمكنك التحكم فيه هو جهودك وتصرفاتك. لكن هذا كثير! عندما تستثمر طاقتك في الأمور التي يمكنك التحكم فيها وتفصلها بعيدًا عن الأمور التي ليس بمقدورك التحكم بها، ستكون أكثر كفاءة وسيتبدد قلقك. ستكون قادرًا على أن ترتاح وأنت تعلم أنك تفعل كل ما بوسعك، فماذا أيضًا كان بوسعك أن تفعله غير هذا؟

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

كما يقول المثل القديم: «اللهم امنحني السكينة لأتقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها، والحكمة لمعرفة الفرق بينهما». لذلك، السكينة والشجاعة والحكمة أمور ضرورية.

كان لدى الرواقيين القدماء طريقة رائعة لمعالجة القلق، والتفكير الزائد، واجترار الأفكار المقلقة. إذا وجدت نفسك غارقًا في القلق، فاعتبر ذلك علامة على أنك بحاجة إلى التوقف للحظة وإلقاء نظرة على أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك. خذ قطعة من الورق وارسم ثلاثة أعمدة؛ العمود الأول بعنوان «الأشياء التي ليس لدي أي سيطرة عليها»؛ والثاني بعنوان «الأشياء التي أتمتع بدرجة من السيطرة عليها»؛ والأخير بعنوان «الأشياء التي لدي سيطرة كاملة عليها».

الآن، خذ لحظة للتفكير في المشكلة التي تسبب لك التوتر، وقم بتفكيكها. لنفترض

أنك متوتر بشأن تقييم أدائك القادم في العمل وتشعر بالقلق بشأن استقرارك الوظيفي في المستقبل.

خذ وقتك في ملء الأعمدة في استمارة التقييم ولكن كن صادقًا وواقعيًا قدر الإمكان. لا يمكنك التحكم في تقييم الأداء الذي يحدده الآخرون. انتبه إلى مهامك بطريقة أو بأخرى اعتمادًا على الطريقة التي تتصرف بها في مقابلة نهاية العام. ويمكنك التحكم بشكل كامل في سلوكك العام ورد فعلك واختياراتك المستقبلية. يمكنك التحكم في كيفية التعامل مع الموقف الذي تواجهه، سواء كنت تلوم نفسك أو الآخرين، وما تختار أن تتعلمه من ذلك الموقف.

بعد قضاء بعض الوقت في تحليل الموقف (قد تحتاج إلى تسريع الأمور عدة مرات بعد التعمق في دراسة الموقف)، حان وقت التحرك. تذكر أن وقتك محدود وكذلك مواردك وطاقتك وقوة إرادتك. تذكر أيضًا أنك تتحلى بقيم أخلاقية ولديك تفضيلات وأهداف. الآن، مع أخذ ذلك في الاعتبار، كيف ستتصرف؟

مزق العمود الأول «الأشياء التي ليس لدي أي سيطرة عليها» وألقه بعيدًا؛ لأنه ليس هناك فائدة من قضاء ثانية إضافية في كتابة تلك الأشياء - لماذا تدونها بينما أنت تعلم أنه لن يكون لها أي تأثير؟ بعد ذلك، انظر إلى العمود الأخير الأشياء التي لدي سيطرة كاملة عليها، فهذا هو المكان الذي يمكنك فيه تحقيق أقصى قدر من الاستفادة. بمجرد أن تتحرك تحقق الفائدة القصوى من تلك الأشياء التي يمكنك التحكم فيها، انظر الآن إلى العمود الأوسط واعرف كيف يمكنك توجيه دفعة الأحداث قليلًا. التزم باتخاذ خطوات ملموسة. وعندما تنتهي من الكتابة، ضع الورقة جانبًا وقل لنفسك: «يمكنني أن أرتاح الآن. لقد بذلت كل ما بوسعي. والباقي لا يخصني ولا يعنيني.»

اشعر بإحساس الملكية والمسئولية

دعونا نلقي نظرة أقرب على السيطرة. لا، الحقيقة أنه ليس لديك دائمًا سيطرة على

كل الأمور، وعندما تفعل، نادرًا ما يكون لديك سيطرة كاملة.

ولكن ما تمتلكه دائمًا هو الشعور بالملكية والمسئولية.

إن «الشعور بالملكية» لشيء ما يعني الاعتراف الناضج بأن شيئًا ما هو في الواقع ملكك وليس ملكًا لشخص آخر. فإنها ليست مهمة شخص آخر أن يجعلك سعيدًا أو منتجًا، وليس خطأ شخص آخر أنك لست كذلك. إذا كنت تشعر بالكسل أو الغضب أو التردد أو الخوف، فهذه المشاعر تخصك أنت وحدك. وهذا يعني أنك أنت وحدك من يستطيع السعي إلى تغييرها. هذا الكتاب يدور حول ضبط النفس، وليس الانضباط بشكل عام.

هذا يتعلق بتحمل مسئولية أفعالك. فأنت لا يُتَحَكَّمُ فيك أو تخضع لأي شخص آخر أو البيئة المحيطة بك أو للأحداث التي تحدث لك. بالطبع، الأحداث تحدث والأشخاص الآخرون يختارون ما يختارونه، لكن نحن دائمًا وأبداً مسئولون عما نفعله بحياتنا وما نختاره. عندما لا تكون مسئولاً عما يحدث في حياتك فهذا يعني أنك ضحية. قد يبدو لك الشعور بالملكية وكأنه أمر مخيف إذا كنت معتادًا على التسوية أو التهرب أو إلقاء اللوم أو اختلاق الأعذار، لكن تحمل المسئولية هو في الواقع نوع من الحرية؛ لأنه يربطك بقوتك بطريقة لا يمكن لأي شيء آخر أن يحققها.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

إن التحمل الفعلي للمسئولية يمكن أن يكون سعيًا دائمًا وعملاً مدى الحياة، ولكنه عبارة عن شيء يمكننا أن نعد أنفسنا مسئولين عنه باستمرار، في كل لحظة.

أولاً: اعتد على سؤال نفسك، من الذي يخصه هذا؟ عندما ينتابك شعور ما، عندما تتحدث، عندما تتصرف، عندما تفكر في شيء ما - من الذي يخصه هذا؟

يتحمل بعض الناس كثيرًا من المسئوليات ويفترضون أن كل شيء ملكهم ويقع تحت مسئوليتهم. سيساعدك هذا السؤال على تحديد هذه الطريقة في التفكير أيضًا. لا أحد يستطيع أن يجعلك تشعر أو تفعل أو تقول أي شيء، وبالمثل، لا يمكنك أن تجعل أي شخص آخر يشعر أو يفعل أو يقول شيئًا ما - ليس بدون إذنهم!

ثانياً: لاحظ عندما تميل إلى الشكوى، فالشكاوى غالباً ما تخفي اللوم والعتاب. إذا كنت حزيناً أو غاضباً من موقف ما، فلا تنس أن تسأل نفسك عن دورك في الموقف. ماذا الذي فعلته وتسبب في المشكلة أو ساعد على استمرارها؟

انس ما ينبغي أو لا ينبغي للآخرين أن يفعلوه وانظر إلى نفسك: ما نطاق الأمور التي يمكنك التحكم بها؟ عندما تشتكي فإنك تضعف نفسك. توقف عن ذلك واسأل فوراً عن التصرف الذي يمكنك اتخاذه لتحسين وضعك. سيخرجك هذا من وضع الضحية إلى وضع المسؤولية.

هناك طريقة أخرى أكثر خفاءً تجعلنا ن فشل في تحمل المسؤولية وهي أن ننتظر أياها أفضل ونحن مكتوفو الأيدي أو نفترض أن شخصاً ما أو شيئاً ما سيأتي لإنقاذنا. انتبه إذا كنت كثيرًا ما تقول «ذات يوم» وتتطلع باستمرار إلى المستقبل بدلاً من سعيك ليكون حاضرك بأفضل حالة ممكنة. الحياة تكمن في اللحظة الحالية.. الآن. وعندما تفترض أن الأشياء الجيدة ستأتي لاحقاً (أو قد مضت بالفعل)، فإنك تتخلى عن مسؤوليتك. بدلاً من ذلك اسأل نفسك: «ماذا أريد الآن؟ وماذا يمكنني أن أفعل الآن لتحقيق ذلك؟».

أخيراً، يمكننا جميعاً أن نتعلم تحمل المزيد من المسؤولية في الحياة بالطريقة التي نختار بها تفسير الأحداث، الجانب الذي اخترنا أن نركز فيه انتباهنا، وكيف نستجيب للمنبهات التي تظهر في بيئتنا المحيطة - أو ربما لا.

ليس عليك أن تأخذ كل إهانة على محمل شخصي. ليس عليك أن تتفق مع تأويلات الآخرين أو أولوياتهم. إذا أسقط شخص ما مشكلاته عليك، فلا يجدر بك أن تقبل هذا الإسقاط كأنه حقيقة واقعة. ولا يجب أن يسحقك الفشل، بل قرّر أن تتعلم منه. عندما تتبع قيمك الأخلاقية وتبحث عن مغزى لحياتك، فإنك بهذه الطريقة تمتلك مسؤولية حياتك. هذه الحقيقة ستمنحك الثقة والشجاعة مما سيعزز قوتك أكثر من أي وقت مضى.

الشعور بالامتنان ليس مجرد حالة ذهنية وعاطفية مواتية تبقى فيها. فعندما تمارس الامتنان، فإنك تؤثر أيضًا على معرفتك وإدراكك وقدرتك على حل المشكلات وإبداعك وقدرتك على الصمود. فممارسة الامتنان هي إحدى تلك الممارسات التي تبدو لطيفة وظريفة ظاهريًا، ولكن عندما تمارسها يوميًا، تبدأ في إظهار كامل قوتها. هذا التمرين قد يكون نقطة تحول في حياتك.

قد لا تعتقد أن الامتنان له علاقة كبيرة بضبط النفس، لكن الأمرين متلازمان. عندما تمارس الامتنان - وكذلك التعاطف، والترابط والتواصل، والرضا، وحتى الفخر - فإنك تبني بشكل فعال مخزونًا من المشاعر الطيبة وتعزز صحتك النفسية التي تحصنك ضد المغريات والعقبات والإخفاقات المستقبلية.

عندما تمارس الامتنان باستمرار، فإنك تنمي في الأساس نوعًا من الجهاز المناعي الروحي الذي سيحميك من الإحباط والاستياء والتملل والخوف، وما إلى ذلك. عندما تدرك كل الجوانب الإيجابية في حياتك وتستمتع بها، فإنك تشعر بـ «الامتلاء والشبع»، وهذا الامتلاء يسمح لك بمعالجة صعوبات الحياة بمزيد من تقدير النعم.

لنأخذ مثالًا: في الصباح، جهّز لنفسك وجبة فطور صحية من الشوفان مع التوت الأزرق، وفنجانًا لذيذًا من القهوة. لكن، لا تتعجل وتلتهم إفطارك بسرعة، بل توقف للحظة وتلذذ بكل قضة، واستمتع بمدى حظك في تناول مثل هذه الوجبة اللذيذة في الصباح. وغادر منزلك بملاحظة إيجابية، وأنت تشعر بالرضا والفرح. لاحقًا، عندما تجد بعض الكيك في المكتب، ستميل للحظة إلى تناول قضة، ولكن مرة أخرى، ستتذكر أنك تناولت وجبة فطور لذيذة وأنت تشعر بالسعادة - ستقول لنفسك: «ما الذي يمكن أن تضيفه لي قطعة الكيك؟»

والأهم هو أنه لم يتغير شيء حقًا، فقط سلوكك. لقد خصصت وقتًا كافيًا لملاحظة كل الأمور الرائعة في حياتك، وبالتالي أصبحت أقل عرضة للإغراء بالمشتتات. ستتمتع بمزيد من ضبط النفس؛ لأنك أصبحت تتمتع بحالة من الرخاء والرضا، بدلًا

من السلبية والنظر إلى الأسوأ. في وقت لاحق من اليوم نفسه، إذا سمعت بعض الأخبار السيئة، فقد يكون وقعها مؤلماً، لكن بالتأكيد سيكون الألم أخف.

عندما تعيش حياتك بامتنان، ستساعدك هذه الممارسة على ملاحظة الإنجازات الصغيرة؛ مثل وصول الحافلة في الوقت المحدد، أو وجود شخص غريب يمسك الباب لك، أو أشعة الشمس تسطع من خلال نافذتك عندما تستيقظ في الصباح. تتضافر كل لحظة من تلك اللحظات البسيطة معاً لتنسج نسيجاً من السعادة والراحة، مع مرور الوقت، تعزز قدرتك على ملاحظة الجوانب الإيجابية في حياتك. وأكثر من ذلك، فإن الامتنان يساعدك على اكتشاف الفرص أو الحلول للمشكلات التي ربما لم تكن واضحة لعقلك المنغلق والمتشائم.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

إن يوميات الامتنان ممارسة شديدة الجمال، فهو تمرين مجاني وسهل التنفيذ الآن (لنحمد الله جميعاً على وجود يوميات الامتنان). ما عليك سوى فتح دفتر ملاحظات واجعل تدوين الأشياء التي أنت ممتن لها عادة يومية. مثلاً دوّن في يومياتك أنك ممتن لأن الطقس جميل ولأن قطتك لطيفة أو لأنك حصلت على خصم على وجبتك المفضلة أو لأن ظهرك الذي كان يؤلمك بالأمس لم يعد يؤلمك اليوم، أو لأنك وجدت جنينها على الأرض، أو لأن لونك المفضل الوردية موجود في الحياة...

ومع ذلك، لا تقتصر روح الشكر على يومياتك. حاول ارتداء نظارات الامتنان طوال يومك، وابحث عمداً عن كل الطرق التي تجعل حياتك رائعة الآن. ما الذي يمكنك التباهي به أو الافتخار به؟ ما الفرصة العظيمة التي حظيت بها؟ ما النعم الجميلة الموجودة حولك التي كانت تسعدك حتى مللت منها ونسيتها؟ ابحث عن الأشياء الجميلة أو المضحكة أو المريحة. لاحظ ما يجعلك تبتسم، حتى الأشياء البسيطة. قل لمن حولك شكراً - بصوت عالٍ أو حتى في سر - واشكر حتى الأشياء الموجودة في منزلك أثناء استخدامك لها. أليس رائعاً أن يكون لديك كوب قهوتك المخلص الذي يتواجد دائماً في خدمتك؟ شكراً فنجان القهوة!

لا تردد فقط كلمات سطحية؛ بل عزز شعورك بالامتنان. توقف للحظة، وعمق هذا

الشعور بالشكر، والرضا يفمرك. عد النعم حولك. استمتع بها وتخيل نفسك تخزن تلك المشاعر الإيجابية لتحملها لبقية حياتك.

آمن بقوة الإرادة

أخيذا، دعونا ننظر إلى الموقف الأخير الذي يتنبأ ويدعم نجاحك في تمهيد الطريق إلى أهدافك: الثقة بالنفس. إذا كنت تعتقد أنه يمكنك أن تنجح في تحقيق ذلك وتستعين بقدرتك على ضبط النفس، فسيكون هذا صحيحا. هذه أخبار عظيمة لك؛ لأنه عند قراءة هذا الكتاب، يجب أن يصدق جزء منك على الأقل أنه يمكنك أن تنمي قوة إرادتك واستغلالها لتحسين حياتك.

يبدو أن قوة الإرادة وحدها ليست كافية. بالأحرى، يبدو أن السبل الفعالة هي عبارة عن مجموعة من المعتقدات والتفسيرات والتوقعات التي ستلازمك حينما يتعلق الأمر بقوة الإرادة.

ما هي قوة الإرادة، حقًا؟ إنها ببساطة القدرة على تأجيل الإشباع والإرضاء الفوري واختيار - بشكل متعمد - السعي إلى تحقيق أهدافك طويلة المدى بدلًا من ذلك. لقد ثبت أن هذه القدرة تتنبأ بأداء مدرسي أفضل، وثقة أكبر بالنفس، واحتمالية أقل لمشكلات تعاطي المخدرات أو الإدمان، وسلامة مالية أفضل، وتحسن كبير في الصحة البدنية والنفسية أيضًا. من خلال ضبط النفس، ستتمكن من تنمية الصبر والالتزام والاستمرار اللازمين لتحقيق الأهداف المهمة بالنسبة لك.

لكن إذا تعمقنا أكثر، يجب أن ينبع ضبط النفس من الإيمان الراسخ بأنك تستطيع القيام بكثير من أجل تحسين وضعك. عليك أن تؤمن حقًا أنك من يتحكم في الظروف، وأن التغيير ممكن، وأنه يمكنك تحقيق هذا التغيير من خلال الالتزام المستمر بضبط النفس. إن الالتزام مهم بالتأكيد، لكن هذا الالتزام ينبع من الإيمان.

ما مدى قوة إرادتك، حقًا؟ هل ستحقق رغباتك وأحلامك وخططك من خلال بذل الجهد والعمل فقط؟ مهما كانت إجابتك، فهذا بحد ذاته يجسد حجم قوة إرادتك.

إذا قلت: «لا أعتقد أن لدي الكثير من قوة الإرادة»، فكيف يمكنك التصرف لتحقيق رغباتك؟ ولكن إذا قلت: «لدي قناعاتي، وأعتقد أنني قادر على ذلك، في الواقع أنا أعرف أنني قادر على ذلك». إذن لديك بالفعل فرصة أكبر بكثير للنجاح من أي شخص آخر حتى لو كنت أنت والشخص الآخر تمتلكان موارد وفرضا وقدرات متساوية. وهذا أمر مهم.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

قد يبدو الإيمان بالنفس وكأنه أحد تلك الموضوعات التافهة والسخيفة التي يكتب الناس عنها في كتب التنمية الذاتية، ولكن الحقيقة هي أن جسمك وعقلك يمتلكان قدرة سحرية على تحقيق ما قرره وعيك. من السهل أن تبدأ في تعزيز هذا الإيمان بنفسك.

في عام ٢٠١٨، طلب مايكل إنزليخت، وهو عالم نفس بجامعة تورنتو، من المشاركين تقييم أنفسهم وفقًا لمدى انضباطهم الذاتي. اتضح أن أولئك الذين قيّموا أنفسهم بدرجة عالية وجدوا أيضًا أنهم يتمتعون بحياة أكثر سعادة وعلاقات أفضل وما إلى ذلك. الأمر المثير للاهتمام هو أن الاختبارات المستقلة لقوة إرادة هؤلاء الأشخاص أظهرت أنهم في الواقع لا يمتلكون أي قدرات خاصة لا يمتلكها الآخرون، بل كانوا يعتقدون فقط أنهم يمتلكونها. لكن هذا الاعتقاد كان مهمًا.

اكتشف إنزليخت وباحثون آخرون مثله منذ ذلك الحين أن الأشخاص الذين يحققون نتائج جيدة في هذا المجال ليسوا أكثر انضباطًا ذاتيًا تمامًا، لكنهم يستمتعون حقًا بالعادات المفيدة لهم، ويبدو أن لديهم نظرة أكثر إيجابية تجاه قدرتهم على مقاومة الإغراءات. تطوير تلك القدرات مهمة ذات شقين:

(أ) عليك أن تتبنى عادات أفضل وتتعلم طرقًا مفيدة للسيطرة على الإغراءات والالتزام بالعادات الجيدة، ولكن أيضًا...

(ب) عليك أن تؤمن بأن هذا ممكن، وأنت شخصيًا يمكنك أن تنجو في ذلك مع بذل الجهد.

إذا وجدت نفسك تفتقر إلى هذا المجال، فالمفارقة هي أنه بمجرد أن تؤمن بنفسك قليلاً، ستبدأ بتغيير الأمور لصالحك! كما رأينا، فإن الامتنان والمسئولية والصراحة والسماح للآخرين بمحاسبتك هي طرق رائعة لتحسين حياتك، ولكن هناك أيضاً الكثير لتتعلمه ونقوله عن إيمانك بنفسك فقط. مهما كانت نقاط ضعفك، ومهما كانت العقبات والصعوبات التي تواجهك، تمسك بفكرة أن كل هذا يمكن أن يتغير، وأنت قادر على ذلك التغيير. هذا السلوك سيمنحك قوة أكبر.

استيقظ كل صباح وقل لنفسك: «أنا قادر على ذلك إذا أردت». وأعدك بأن كلمتك «ذلك» ستتغير يوماً بعد يوم، ولكن طالما أن لديك ثقة بنفسك، فستكون لديك فرصة أكبر بكثير لتحقيق «ذلك»، أيًا كان.

ملخص:

• نجاحك يحدده سلوكك. كن واقعياً وصريحاً مع نفسك، وتخلص من تلك الأمور في الحياة التي تجعلك تبدو منتجماً، ولكنها في الواقع تضيع وقتك. اسأل نفسك هذا السؤال المهم: هل ما أفعله الآن يدفعني إلى الأمام نحو هدفي؟

• استخدم ضغط الأصدقاء الإيجابي لإبقائك مسئولاً عن التزاماتك. تواصل مع الأصدقاء ليشهدوا بإنجازاتك ويدعموك ويلهموك عندما تواجه مشكلة.

• اتخذ سلوكاً صحيحاً تجاه السيطرة - على الرغم من وجود أمور في الحياة لا يمكننا السيطرة عليها أبداً، إلا أننا دائماً مسئولون عن أفعالنا وردود أفعالنا. جرب التمرين الرواقي ليساعدك على تحديد ما يمكنك أو لا يمكنك تغييره، وطبق الحكمة الشهيرة اللازمة لمعرفة الفرق.

• يعرف الأشخاص المنضبطون ذاتياً أن نجاحهم في الحياة هو مسئوليتهم الشخصية، وهم يأخذونها على عاتقهم. فهم لا يلومون الآخرين أو يشكون الأوضاع أو ينتظرون الإذن من أحد، بل يتمتعون بحرية المسئولية.

• ممارسة الامتنان بشكل منتظم تبقيك في حالة نفسية إيجابية، وتجعلك أكثر

مرونة، وأكثر إبداعًا، وأكثر قدرة على التحكم في نفسك. ابحث عن أشياء أنت ممتن لها كل يوم، واشحن نفسك بالمشاعر الطيبة التي تجعل ضبط النفس أسهل.

• وأخيرًا، إذا كنت تؤمن بأنك قادر على تحقيق هدفك، فستنجح. الثقة بالنفس هي مؤشر قوي للنجاح، لذا ثق بنفسك قليلًا!

الفصل الخامس كن متيقظًا ذهنيًا

مارس التأمل لتضاعف نشاطك

لن يكتمل أي كتاب عن ضبط النفس والإنتاجية دون ذكر اليقظة الذهنية. ففي الوقت الحالي، يعرف الجميع تقريبًا أن التأمل هو وسيلة قوية لمكافحة التوتر، وتعزيز الصحة النفسية بشكل أكبر، وتنمية الوعي الذاتي بشكل أعمق. ليس هناك شك في أن التأمل المنتظم يربطنا بروحانيتنا، ويساعدنا على الاتساق مع قيمنا، ويمنحنا الوقت والمساحة لتجربة شعور الامتنان، كما يعزز الوعي الجسم. لكن الشيء الذي قد لا تكون على دراية به هو قدرة التأمل على مساعدتك على تعزيز التحكم في نفسك.

والسبب هو أن ممارسات التأمل واليقظة الذهنية أظهرت من خلال دراسات التصوير العصبي أنها تزيد من التنشيط العصبي، وتعزز الربط بين تلك المراكز في المخ التي نعرف أنها مرتبطة بالتنظيم الذاتي. في دراسة أجريت عام ٢٠١٤ في مجلة أكاديمية نيويورك للعلوم «Annals of the New York Academy of Sciences»، أكد الباحثون بقوة أن التأمل ليس مفيدًا لمكافحة التوتر وتعزيز الصحة النفسية فحسب، بل أيضًا لتعزيز قدرتنا على ضبط النفس.

إذا كنت قد مارست التأمل لفترة من الوقت، فربما يمكنك أن تخمن السبب. فمهمة الشخص الذي يمارس التأمل في الأساس تدور حول التنظيم الذاتي والتحكم في النفس في هدوء وسكينة. لقد تحدثنا حتى الآن في هذا الكتاب عن إدراك أنماط السلوك ومصادر السلوكيات، وكذلك إدراك فائدة التوقف للحظة لتخصيص وقت كافٍ لنختار بشكل واعٍ ونستجيب بصورة مختلفة. هذا الوعي والإدراك يجري تعزيزهما عندما نتأمل.

يدرنا التأمل على أن نكون أكثر وعيًا وأقل تفاعلًا من الناحية النفسية. وهكذا،

سندرك أن مشاعرنا مجرد مشاعر عابرة وسنصبح واعين ومتيقظين بما يكفي لنختار كيف نتصرف ونستجيب، بدلاً من الانسياق وراء الإلهاء والإدمان والخوف والكسل.

التأمل يحتاج إلى الانضباط، ولكن الممارسة المستمرة للتأمل تعزز الانضباط أيضًا. عندما نجلس للتأمل، يومًا بعد يوم، مهما كانت الظروف المحيطة، فإننا نقوي عزمنا ونتعلم العادات التي تتجسد في كل مجال من مجالات الحياة. نحن نكتسب منظورًا جديدًا، ونتدرب على الثبات الانفعالي، ونلاحظ بداية التحديات ونهايتها، والحماس والإثارة، والإلهاءات. نراقب تلك التحديات فور ظهورها حتى نجتازها. وسيظل التزامنا مثل الصخرة الراسخة في النهر، ستتدفق التحديات حولنا وبجوارنا كالمياه.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

قد يخشى بعض الناس التأمل أو يرونه تدريبًا مملًا ومعقدًا وشاقًا. لكنه ليس كذلك. الأمر بسيط للغاية:

الخطوة الأولى: ثق ولو قليلًا أن تعلم أي شيء جديد يتطلب الصبر والقليل من الحماس.

الخطوة الثانية: حدّد نيتك. تذكر أن الخطوات الصغيرة التي تواظب عليها باستمرار تعد أكثر قيمة من القفزات الهائلة. مثال على ذلك، قرر أنك سوف تمارس التأمل لمدة خمس دقائق على الأقل كل يوم، سواء كان الجو ممطرًا أو مشمسًا.

الخطوة الثالثة: واصل تقدمك مهما حدث. فعندما تواجه عقبة، ابتسم وحاول أن تصادقها. راقب نفسك وأنت تتخطى تلك العقبة وتتجاوزها. مارس التعاطف مع نفسك - لست بحاجة إلى أن تكون مثاليًا، فقط اسع نحو هدفك وكن رحيقًا على نفسك وفي الوقت نفسه كن واعيًا. لاحظ أنه مع مرور الوقت، أنت تتحسن وتتطور حتى لو كان كل ما ستفعله يومًا ما هو الجلوس والشجار مع نفسك داخل رأسك لمدة عشر دقائق، فلا مشكلة في ذلك. فقط كن واعيًا لذلك. وفي اليوم التالي، اجلس مرة أخرى وكن واعيًا مرة أخرى. أحيانًا، أكبر تقدم ستحرزه في ممارستك لا يتحقق

خلال الوقت الذي تقضيه في التأمل، بل في الوقت بين الجلسات.

ومع ذلك، يجدر التأكد من أنك لا تقوض الجهود التي تبذلها في ممارسة التأمل خلال بقية يومك. ابذل قصارى جهدك لتظل يقظًا دائمًا، وليس فقط أثناء التأمل. انتبه لما يحدث في جسدك، وفي عقلك، وفي محيطك. توقف للحظة، وخذ نفسًا عميقًا وكن واعيًا بخياراتك. سيؤدي هذا وحده إلى زيادة حجم المادة الرمادية (5) بمراكز التنظيم الذاتي في مخك. لاحظ كيف يؤثر نظامك الغذائي وعادات نومك وتعاطي المواد المغيبة أو المنشطة لعقلك (نعم، التي تشمل الكافيين والكحول والأدوية التي لا تُصرف بدون وصفة طبية!) على حالتك الذهنية والنفسية، وتعهد بالحد منها. أخيرًا، أي نوع من التأمل سيكون مفيدًا، لكن تأمل التنفس البسيط أو الموجه قد يكون الأفضل للمبتدئين.

حافظ على هدوئك وبقظتك

إن التأمل طريقة ذات طابع رسمي أكثر لممارسة اليقظة الذهنية وتعزيز الإدراك والوعي في كل لحظة من يومك. من المؤكد أن ممارسة التأمل يوميًا ستجلب المزيد من السلام والاسترخاء إلى حياتك، لكنك لا تحتاج إلى القيام بتدريبات التأمل الرسمية لجلب مزيد من اليقظة والوعي والهدوء إلى حياتك. ومن الخطأ أن تعتقد أنه يمكنك أن تتخلص من أسلوب الحياة المزدهم الرجعي والسلبى بمجرد جلوسك على وسادة لمدة عشرين دقيقة فقط! بمعنى آخر، من الأفضل أن تتدرّب على السكينة والوعي كأسلوب حياة بدلاً من ممارسة تدريبات منفصلة بين الحين والآخر. عندما تكون هادئًا وساكنًا ومركّزًا، فأنت قوي بشكل مذهل. إذا توقفت للحظة كي تفسح مجالًا للوعي الذاتي في هذه اللحظة، فإنك تمنح نفسك فرصًا للوصول إلى آفاق جديدة. ستصبح أكثر إدراكًا لاختياراتك وستتمكن من اتخاذ تلك الاختيارات بوعي. ستكون أقل تفاعلاً من الناحية النفسية، وأقل توترًا، وأقل اندفاعًا، وأكثر ميلًا للاتساق مع قيمك ومبادئك، بالإضافة إلى أهدافك والتزاماتك طويلة المدى.

فالشعور بالهدوء والسكينة ليس مجرد إحساس رائع، أو ممارسة تقوم بها لمواجهة التوتر. كما أن تعلُّقنا كيف نهدئ نظامنا العصبي بانتظام يمهد الطريق للانضباط واليقظة والاختيارات الذكية. سنصبح أكثر قدرة على الصمود عقليًا ونفسيًا وجسديًا. إن ضبط النفس والهدوء والسكينة، كلها أمور تسير جنبًا إلى جنب.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

كيف يبدو هذا في الواقع يَوْمًا بعد يوم؟

إذا كنت تمارس التأمل بانتظام، فسوف تقوي تلك العضلة التي تسمح لك بالتوقف في خضم لحظة انفعالية لتقول: «مهلاً لحظة. ما الذي أشعر به الآن؟ ماذا يحدث هنا؟» إذا كنت تدرك أنك أصبحت متوترًا أو حزينًا أو منهكًا أو غاضبًا، فيمكنك الضغط على زر الإيقاف المؤقت. خُصص قليلاً من الوقت لنفسك. تخيل نفسك تفتح نافذة صغيرة في وعيك لتستنشق بعض الهواء النقي.

الآن، خذ نفسًا عميقًا من بطنك، مع التركيز على إطالة الزفير لمدة أطول. سيؤدي ذلك إلى تنظيم جهازك العصبي المركزي الذي سيرسل بدوره إشارة لجسمك بأن الوقت قد حان للاسترخاء. من هذه الحالة، دع عقلك الواعي الأعلى يتخذ الخطوات وفقًا لما يهملك حقًا.

حاول أن تلاحظ ما تشعر به، في جسمك وعقلك. حاول أن تصف مشاعرك بكلمة، ولاحظ ما يفعله جسمك. لا تصدر أحكامًا - فقط عزِّز وعيك. قل لنفسك إن هذه المشاعر عابرة وسوف تمر.

إذا كنت متوترًا أو منزعجًا حقًا، فأحيانًا أفضل ما يمكنك فعله هو ممارسة أي نشاط بدني. اذهب إلى الجري أو المشي لمسافات طويلة أو قم بمهام منزلية؛ مثل التنظيف العميق لمطبخك. وهذا يزيل التوتر ويحول المشاعر إلى طاقة وحركة.

خلاف ذلك، اسأل جسمك عما يحتاجه وستجد أنك تشعر بالتحسن بعد الاستماع إلى بعض الموسيقى، أو أخذ قسط من الراحة، أو القيام بشيء يجعلك تشعر بالارتياح. استنشاق القليل من الهواء النقي، أو ممارسة تمارين التمدد والإطالة

العميقة للتخلص من التوتر الناتج عن التراخي، أو تمرين اليقظة الذهنية القصير سيساعدك على زيادة التركيز والتوازن والثبات.

إذا لاحظت أنك تبالغ في التفكير، فربما يساعدك أن تدون أفكارك كي تقلل اجترار الأفكار المقلقة (جرب التمرين الرواقي المذكور في الفصل السابق) وسيساعدك على تقليص ما يزعجك. ستجد أن مجرد إلقاء الأفكار في مكان ما من هذا العالم يساعد على كتابة أفكارك بوضوح ويزيد شعورك بالهدوء.

قد يصعب عليك أن تظل هادئًا إذا كان لديك وظيفة مليئة بالضغوط أو تواجه تحديات الحياة. لكن تذكر أنه يمكنك دائمًا التوقف للحظة لتتنفس بعمق، وأن تكون أكثر وعيًا بمكانك، وأن تتخذ الخطوات بشكل واعٍ في الاتجاه الذي تختاره. لا تتعجل. إذا لزم الأمر، اطلب من الناس مزيدًا من الوقت أو أخبرهم بأنك ستعاود الاتصال بهم. ضع حدودك الشخصية وانعم بالسلام. بالنسبة للكثيرين، الحياة الأكثر هدوءًا تعني المزيد من تفويض المهام والصلاحيات والتخلص من الفوضى في حياتهم، سواء بالمعنى الحرفي أو المجازي.

ضع كبرياءك جانبًا

نحن لا نمارس التأمل من أجل كسب الجوائز والأوسمة، أو التنافس مع الآخرين، أو التباهي بما حققناه. التأمل واليقظة الذهنية هما طريقتان للتعرف بشكل أعمق وواضح على اللحظة الحالية. عندما نتأمل، ننحي جانبًا تقلباتنا النفسية، وأوهامنا وحكاياتنا الشخصية، واجترارنا للأفكار المقلقة وأعدارنا وصراعاتنا الداخلية - حتى يمكننا أن نصل إلى حالة من الوعي والهدوء والسكون في اللحظة الحالية. هذا يعني أن الأنا لا يلعب دورًا.

يسعى كثيرون جاهدين إلى تطوير الذات ويكافحون ليكونوا أكثر إنتاجية ونجاحًا في المقام الأول كنوع من التدريب للأنا. هنا، «الأنا» لا تعني فقط أنك متعجرف وأناي، بل إنها كلمة أشمل من ذلك، وتشير إلى أي حالة نفسية؛ حيث تكون متمسكًا

بهويتك الشخصية وإحساسك بذاتك.

إذن، الشخص الذي يفكر كثيرًا في نفسه ولا يستطيع سماع الانتقادات قد سمح للأنا بالسيطرة عليه. ولكن من ناحية أخرى، فإن الشخص الذي يتمسك بعناد بصورة ذهنية عن نفسه كفاشل، ولا يستطيع سماع إشارات أو المخاطرة بخوض تجربة شيء جديد، فهذا أيضًا دليل على أنه يعاني من مشكلة متعلقة بالأنا.

يمكننا أن نفكر في الأنا كستار بين تصوراتنا لأنفسنا وهويتنا الحقيقية. الأنا مثل القناع الذي نرتديه أثناء تنقلنا حول العالم والتفاعل مع الآخرين. لذا نحن بحاجة إلى الأنا، فهي مثل السيارة. لكن المسألة تتعلق بإدراك الدور الذي تلعبه الأنا في حياتنا. لسنا بحاجة إلى «قتل» الأنا بسبب تصورنا أننا يجب أن نصير رهبانًا وراهبات ناكرين لذواتهم وبلا هوية شخصية!

دعونا نضع كل هذا في سياق ضبط النفس. هل تمنعك الأنا من أن تكون النسخة الأكثر إنتاجًا وتأثيرًا وتصميماً من نفسك؟ حتماً.

أولاً: الأنا قد تُصعب عليك المخاطرة أو تجربة شيء جديد؛ لأنك تخشى ما قد يفكر أو يقوله الآخرون عنك. الأنا المتضخمة تجعلك تتجنب أن تكون مبتدئًا، أو أن تطلب المساعدة، أو أن تعترف بأخطائك، أو أن تبدو سخيًا أثناء تعلمك لشيء جديد. ونتيجة لذلك، الأنا تظل مصونة كما هي ولكنك للأسف لا تتعلم شيئًا جديدًا!

الأنا أيضًا قد تحبسنا في حكاياتنا ومعتقداتنا القديمة. فهي تعد مثل الدور الثابت الذي تلعبه. وإذا كنت تفكر باستمرار بتلك الطريقة «يا للهول لا، شخصيتي لا يمكن أن تفعل ذلك أبدًا»، فأنت تقيد نفسك بل وتقلل من قيمتك. كي تحمي الأنا لديك، عبر تجنب المواقف الجديدة أو الصعبة والمليئة بالتحديات، أو تجاهل الانتقادات والتعليقات القيمة، أو ببساطة الفشل في النمو والتطور لأن موقفًا ما لا يبدو أنه يناسب شخصيتك الآن.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

إبقاء الأنا المتضخمة السامة تحت السيطرة ليس أمرًا صعبًا، بل إنه أمر يمكننا

القيام به كل يوم، فقط إذا ظللنا متيقظين ذهنيًا:

• أبقِ انتباهك على المسيرة وليس على النتيجة. فهذا كل ما يمكنك التحكم فيه حقًا على أي حال، وتركيزك عليها سيمنعك من تشتيت انتباهك بالمكافآت والإشادات وما إلى ذلك.

• اعتبر نفسك دائمًا مبتدئًا. كن مرتاحًا مع قول «لا أعرف». وفي أي وقت تتعلم فيه شيئًا جديدًا، هناك شيء آخر يلوح وراء الأفق. ابقِ متواضعًا، وقاوم الرغبة في أن تكون الخبير الذي اكتشف كل شيء. فاليقين يعد ركودًا!

• قل لنفسك إن الفشل أو ارتكاب الأخطاء لا يحدد هويتك، وهذا يعني أن النجاح الساحق لا يحدد هويتك أيضًا. استخدم مقياسًا داخليًا لقيمتك الذاتية؛ بحيث لا يكون عرضة لما يتحول ويتغير خارجيًا. هذا يعني أنك يجب أن تعرف نفسك على مستوى عميق، وتسعى إلى تحقيق هدف ما.

• عاهد نفسك على التخلي عن عادة المقارنة. أثناء قيامك بذلك، امنع نفسك عن أي رغبة في النسيمة أو الشكوى.

• حرر نفسك واخرج من رأسك. تفاعل بانتظام مع الأشخاص الذين لديهم وجهات نظر مختلفة، ورحب بتنوع الأفكار، وابق متواضعًا بأن تُذكر نفسك بالصورة الأكبر التي تعد جزءًا منها.

• كرس نفسك لتحقيق هدفك - ذلك الحلم الذي ستسعى إليه حتى لو لم يلاحظه أحد أو يمتدحه، ذلك الحلم الذي يفوق كبرياءك وراحتك.

• اعلم أنك لست ملزمًا بأي شيء. وفي الوقت نفسه، اعلم أنه يحق لك اختيار قيمك الشخصية، والتمسك بها، بغض النظر عما يقوله الآخرون.

اعرف الفرق بين المعاناة والألم

كان البوذيون يعرفون كثيرًا عن ضبط النفس، وتجنب الانفعال، والهدوء الداخلي.

وأحد الدروس الرائعة التي يمكننا استخلاصها من هذه الفلسفة هو موقفنا تجاه الألم والمعاناة - وهما ليسا الشيء نفسه!

ففي الحياة، الألم حتمي، لكن المعاناة اختيارية.

ماذا يعني ذلك؟ نحن جميعًا نعيش في أجسام مليئة بالعيوب، وستتحلل وتفنى في نهاية المطاف. نعيش جميعًا في عالم مليء بأمور زائلة وعابرة لا تبقى طويلًا، وحيث الخسارة أمر مُسَلَّم به. لذلك، نحن نشعر بالألم. الناس الذين نحبهم يموتون. الحوادث تقع. ونحن يصيبنا المرض، أو نتعثر في طريقنا فتنكسر عظامنا. كل هذا يعرضنا للألم، وهو جزء عادي وطبيعي من الحياة.

ومع ذلك، فإن المعاناة هي خطوة أخرى أبعد من ذلك. المعاناة هي ارتباط أذهاننا بالألم. إنها كل القصص والروايات التي ننسجها حول الألم. الشفقة على النفس، والإنكار، والقلق، والندم، والغضب، والشكوى. هذه المشاعر كلها منفصلة عن شعورنا بالألم الأصلي. تسمى هذه أحيانًا نظرية «السهم الثانية أو Second Darts». إذا أطلق عليك سهم، ستتألم بشدة مثل الجحيم. هذا هو السهم الأول. ولكن إذا قمت بعد ذلك بسحب السهم وقضيت الأيام الثلاثة التالية وأنت غاضب من الشخص الذي أطلق عليك السهم، فسيكون ذلك «السهم الثاني».

هذا المزيج من الألم والتعاسة يعد أمرًا اختياريًا تمامًا. لذا، إذا قلت لنفسك قصة مثل «لم يكن من المفترض أن أتعرض لكل هذا الألم، وأنا غاضب جدًا الآن، فلن أدع الأمر يسير بسهولة». إذن أنت تتسبب في المعاناة لنفسك، وأحيانًا تكون المعاناة أسوأ بكثير من الألم! لذا، فإن الطريقة التي تفكر بها في الألم مهمة. عندما تكون واعيًا ويقظًا لما يحدث، يمكنك أن تدرك الفرق، وتلاحظ ما إذا كنت تختار المعاناة أم لا. تذكر أنك لا تستطيع تغيير حقيقة الألم. والحقيقة أن الألم مفيد للبدن، وينبهننا إلى الخطر، ويلهمنا للقيام بأعمال تحقق منفعة. الألم أمر حتمي لا مفر منه، ولكن المعاناة ليست كذلك. الهدف ليس أن نعيش حياة بلا آلام، بل الهدف هو أن نتوقف عن التسبب لأنفسنا في معاناة لا داعي لها ويمكن تفاديها. لذا توقف عن إلقاء اللوم على الآخرين، أو اختلاق الأعذار، أو الإسقاط على الآخرين، أو المساومة، أو الإدانة،

أو إصدار الأحكام، أو الحديث السلبي عن النفس الذي لا ينجح في تحسين الوضع.
ماذا يجب أن يكون موقفنا تجاه الألم؟ علينا أن نتقبله ونجلس معه، ثم ندعه
يمضي كي نتجاوزه. ليس علينا أن نستلذ الألم أو نحبه، ولكن ليس هناك سبب
للتصارع معه ولا جدوى من مجادلته.

وماذا عن موقفنا تجاه المعاناة؟ حسنًا، علينا أن نتذكر أن المعاناة شعور يمكننا
السيطرة عليه. دعونا نحول انتباهنا بعيدًا عن الألم (الذي، في نهاية المطاف، لا
يمكننا فعل أي شيء حياله) ونركز على المعاناة (وهي ما يمكننا فعل شيء حيالها).

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

نعم، نحن نريد أن «نهتم بمزاجنا» وأن نتحكم في عقولنا الواعية والعقلانية
وصناعة القرار. لكننا أيضًا لا نريد أن نحاول أن نتخلص من المشاعر السلبية، أو
دفعها بعيدًا، أو نقلل من شأنها، أو نحكم عليها. الخطوة الأولى هي الوعي، ويأتي في
أعقابه القبول. إذا كان الموقف مؤلمًا، فلا مشكلة. فقط تقبل ذلك. الخطوة الثانية هي
أن نتقبل أننا نتألم وندرك معاناتنا.

ليس عليك أن تحكم أو تفسر أو تصلح أو تنكر ألمك. ما عليك سوى تقبل الألم
الموجود داخلك واجلس معه. كن فضوليًا حول هذا الموضوع. كن ساكنًا وراقب
تأثيره عليك، دون أن تحاول الهروب منه أو التمسك به أو إخراجه من عقلك. خذ
كثيرًا من الأنفاس العميقة وقليلًا من الوقت، هل يمكنك الآن تمييز الفرق بين الألم
الحقيقي والمعاناة، أي تعلقك بهذا الألم والقصص المحيطة به؟ تذكر أنك في حالة
ذهنية استكشافية فقط، لذا لا تحلل القصص أو تقيمها أو تختلقها.

عندما تختلق قصة ما، مثلًا «أنا أحب عملي، إذن لو كنت غير متحمس، فهذا يعني
أني ضعيف» أو يمكنك أن تقول «هذا دائمًا يحدث معنا جميعًا»، فقط لاحظ ذلك.
لا تحكم على هذا أيضًا. ما عليك سوى زيادة وعيك بها ومعرفة كيف تتناسب هذه
القصص مع هوية «الأنا» لديك. وتدرجيًا، كل من المعاناة والألم يفعلان ما يفعلا
عندما لا نتمسك بهما - سوف يمضيان. فلا شيء يبقى للأبد.

إن البقاء واعياً ويقظاً ذهنياً لما يحدث في جسمك وعقلك يعد طريقة فعالة للحفاظ على أعلى مستوى من ضبط النفس؛ وذلك ببساطة لأنه كلما تعلمت أكثر، ستكون أكثر استعداداً لما يواجهك. كما رأينا في الفصل السابق، فإن جزءاً كبيراً من السيطرة على الإغراءات هو إدراك ما يدفعك إلى خداع نفسك أو الخروج من مسارك في المقام الأول، ثم تجنب تلك الإغراءات التي تعلم أنها ستشتت انتباهك أو تعرقل مسارك. وهذا لا ينجح إلا إذا كان لديك بالفعل رؤية حقيقية وواضحة عما يجعلك غاضباً ومنزعجاً ومتوتراً. إذا تخلينا عن كبرياننا كي نكون صادقين بشأن نقاط ضعفنا، فسنمنع ظهور أي إغراءات أو تحديات، وسنتخذ الخطوات اللازمة لتجنبها قبل أن نتعثر بها وتتسبب في فشلنا في نهاية المطاف.

نصائحنا المتعلقة باليقظة الذهنية حتى الآن ركزت بطبيعة الحال على البقاء حاضراً في اللحظة الحالية، ولكن أحياناً كونك أكثر وعياً يعني أن تفهم كيف ستتصرف في المستقبل، ومن ثم ستتكيف وتضبط سلوكك بناءً على ذلك. كما يقولون، المعرفة قوة، ومعرفة الذات قوة ذاتية!

كن استباقيًا. لماذا تضع نفسك في موقف تضطر فيه أن تقاوم الإغراءات في الوقت الذي يمكنك فيه تجنبه قبل ظهوره بساعات أو أيام؟ إذا كنت تعلم أنك بحاجة إلى الجري لمسافة ٥ كيلومترات يوم السبت المقبل ولكن صديقك سيقدم حفل شواء ليلة الجمعة، فربما من الأفضل أن تفوت هذا الحفل. فهذا القرار الوحيد، المدعوم بمعرفة نقاط ضعفك والفطرة السليمة بشأن الأحداث التي تتكشف، قد توفر عليك الاضطرار إلى التصارع مع نفسك لاحقًا. إذا كنت تعلم أن تناول الوجبات الخفيفة في مخزن الطعام يؤدي إلى الأكل بشراهة، فلا تحتفظ بالطعام في مخزن الطعام.

إنه منظور ملهم للغاية يمدنا بالقوة: بالتأكيد، لدينا جميعًا نقاط ضعف، ولكننا نمتلك أيضًا الأدوات اللازمة لمحاربة هؤلاء الشياطين. كل ما هو مطلوب هو تعزيز

وعيك الذاتي بوضعك الآن بصدق، مع وضع استراتيجية ذكية للتغلب على الجوانب المظلمة لديك.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

حان وقت كتابة القائمة مرة أخرى. اكتب قائمتين. في القائمة الأولى اكتب القيمة التي تضيفها إلى العالم. فكّر في تلك الجوانب التي تسهل عليك، مثل مهاراتك وشغفك. فكّر في تلك المهام التي تقوم بها لساعات دون مماطلة أو تأجيل أبدًا. القائمة الثانية تحتوي على نقاط ضعفك. ومع ذلك، لا تلم نفسك، فالأمر يتعلق فقط بالأمور التي تمثل تحديًا بالنسبة لك الآن، أو تلك الأمور التي لم تكن مرتاحًا لها أو معتادًا عليها، أو تلك الأمور التي عانيت منها في الماضي.

زيادة الوعي الذاتي لكلا الجانبين سيساعدك على توجيه خطواتك التالية:

بالنسبة لنقاط قوتك، اسأل نفسك باستمرار كيف يمكنك الاستفادة مما تجيده بالفعل وتحقيق أقصى استفادة من مواهبك الطبيعية وشغفك الفطري. انظر إلى تلك الجوانب التي دوّنتها في قائمتك واسأل نفسك إذا كانت لديك فرصة كافية للاستمتاع بها أو الاستفادة منها أو التعبير عنها.

أما بالنسبة لنقاط ضعفك، فاسأل باستمرار عما يجب القيام به كي تطور ذاتك (مرة أخرى، من الأفضل أن تقوم بذلك بأقل قدر ممكن من الغرور!). بعض نقاط ضعفك قد لا تتمكن أبدًا من «إصلاحها»، ولكن بالتأكيد ستتمكن من التغلب عليها أو استباقها أو التخفيف منها.

والأفضل من ذلك، إذا تمكنت من استغلال نقاط قوتك كي تحسن نقاط ضعفك، أي كيف يمكنك استغلال مواهبك لتعوض الجوانب الأقل تطورًا في نفسك أو تحسينها أو توازنها؟

تذكر أن تكون صادقًا بشأن نقاط قوتك ولا تعتبر نقاط ضعفك عيوبًا - في الواقع، هي أفضل معلم في حياتك، وستظهر لك مجالات قد تحقق مكاسب أكثر إذا استثمرت فيها.

• اليقظة الذهنية والتأمل ليسا مجرد طريقتين للحد من التوتر وتحسين الصحة النفسية؛ بل أيضًا طريقتان لتعزيز الوعي الذاتي وتقليل الانفعال وتحسين ضبط النفس. عندما تتأمل، فإنك تقوم بتنشيط المراكز المسؤولة عن ضبط النفس في مخك، مما يقوي تلك الروابط العصبية.

• التأمل ليس مجرد تدريب منفصل ولكنه أسلوب حياة. حاول أن تجد طرقًا لتصبح واعيًا طوال اليوم واستغل مشاعر الهدوء والتحكم واليقظة الذهنية لاستعادة قدرتك على ضبط النفس. توقف للحظة، وكن واعيًا لما يجري بداخلك وخارجك في محيطك، ولاحظ أفكارك ومشاعرك دون إصدار أحكام أو تفسيرات.

• العقبة الكبرى أمام أولئك الذين يريدون تطوير قدراتهم على ضبط النفس وتحسين حياتهم هو السماح للأنا لديهم بأن تعترض طريقهم. الأنا قناع، لكنها ليست شخصيتك الحقيقية. ذكر نفسك دائمًا بالمسيرة، وليس بالنتيجة، ولا مانع بأن تكون مبتدئًا أو مخطئًا. توقف عن لعب دور ثابت، وواجه اللحظة كما هي، دون مقارنات أو تقييمات أو أحكام.

• في رحلة ضبط النفس، سوف تواجه الألم، وهو أمر لا مفر منه. لكن المعاناة (أي الطريقة التي نتفاعل بها مع الألم) يمكن تفاديها. اللوم والحكايات الشخصية والندم وكراهية الذات والشك والقلق وما إلى ذلك، كلها ردود فعل اختيارية. حاول ألا تضيف معاناة أخرى إلى معاناتك بسبب ردود الفعل والأحكام التي تطلقها عندما تقسو عليك الحياة وتعطيك ظهرها. بالوعي والتقبل الهادئ بدافع الرحمة، يمكننا أن ندع الألم والمعاناة يمضيان.

• المعرفة قوة، ومعرفة الذات قوة ذاتية. إذا كنت تعرف نقاط قوتك وضعفك، فستعرف كيف تتعامل بوعي مع عيوبك الشخصية وتعزيز صفاتك الجيدة. لا تنظر إلى عيوبك على أنها أوجه نقص، بل تعلم منها قدر المستطاع وركّز على الدروس

الفصل السادس

نظم وقتك

ضع الصخور الكبيرة في المقدمة

تدور إدارة الوقت حول فهم عميق لترتيب أولوياتك؛ بحيث يمكنك التركيز عليها أولاً. على الرغم من أن هذا يبدو منطقيًا إلى حد كبير، فإن الحقيقة هي أن معظمنا يميل إلى المماطلة أو التباطؤ في المهام الأكثر أهمية بالنسبة لنا، ونختار بدلاً من ذلك التركيز على المهام التي لا تضيف أي شيء إلى الصورة الأكبر.

في الثمانينيات، كان ستيفن كوفي؛ الكاتب في مجال التطوير الذاتي والخبير في الإنتاجية، أول من نشر مفهوم «أكل الضفدع (6) أول شيء في الصباح». ببساطة، هذا يعني القيام بالمهام الأكثر أهمية (أو الأكثر تحديًا أو تطلبًا) أول شيء في الصباح. الفكرة هي أنك إذا جعلت هذا الأمر أولوية مؤقتة، فلن تعطي نفسك الفرصة لتشتت انتباهك أو أن تلهيك معلومات أخرى غير مهمة. لن تشغل بكل تلك المهام الصغيرة التي تبدو مهمة، ولكنها في الواقع لن تدفعك إلى الأمام بوحدة واحدة نحو هدفك.

تذكر أنك تتعامل مع عدة موارد محدودة: الوقت، وقوة الإرادة، والطاقة... ناهيك عن الفرص. إذا كنت تريد أن تكون إنسانًا مؤثرًا ناجحًا يحقق أحلامه، ليس ليوم واحد فقط ولكن في أسرع وقت ممكن، فأنت بحاجة إلى الاستفادة القصوى من الموارد المتوفرة لديك. ليس لديك خيار سوى أن تكون بلا رحمة في التخلص من الإلهاءات والإغراءات والمعلومات غير المهمة.

فكر في «الصخور الكبيرة» (أي الأهداف التي يتعين عليك تحقيقها) كأولوياتك. هذه هي الأهداف أو الخطوات أو الأحداث التي تحمل أكبر قدر من الأهمية أو التأثير. وإليك هذا التشبيه: تخيل وعاء زجاجيًا كبيرًا. هدفك هو ملء ذلك الوعاء قدر الإمكان. فإذا ملأته بصخور صغيرة أولاً، فسيصعب عليك أن تجد مكانًا لوضع

الصخور الكبيرة. ولكن إذا وضعت صخورك الكبيرة أولاً، فستجد دائماً بعض الزوايا لحشر القليل من الصخور الصغيرة فيها، إذا أردت.

الوعاء الزجاجي حجمه ثابت وهو يمثل مواردك المحدودة. والمهام الكبيرة هي أولوياتك، أما المهام الصغيرة فهي كل تلك المهام اليومية التي تفسد جدول أعمالك وتجعلك تشعر بأنك «فاشل» - لأنك لن تكون منتجاً على الإطلاق. عادةً، يفقد الناس إنتاجيتهم لأنهم يعرفون صخورهم الكبيرة، أو ربما يكون لديهم كثير منها (وهو ما يعادل تقريباً ألا يكون لديهم أي منها)، أو لأنهم لا يستطيعون إبعاد أنفسهم عن مهام «الصخور الصغيرة» التافهة الغبية التي تضيع وقتهم وطاقاتهم.

تحديد أولوياتك يعني أن بعض الأمور قد تصبح ثانوية ويمكن حتماً تأجيلها. في الحقيقة، عليك أن تقول «لا» لمعظم المهام. وهذا يتطلب الانضباط، بل ويشجع أيضاً على الانضباط. إذا كانت الساعة العاشرة صباحاً وكنت قد قمت بالفعل بأهم مهامك وأكثرها تأثيراً في هذا اليوم، فتخيل مدى شعورك بالرضا. ستجد متسفاً من الوقت خلال بقية يومك للقيام بكل تلك المهام التافهة، ولكنك ستقوم بذلك في التوقيت الصحيح، بعد أن تكون قد أنجزت مهامك المهمة.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

الخطوة الأولى هي تحديد صخورك الكبيرة بوضوح. للقيام بذلك، خذ فكرة أولاً عن جميع المهام التي عادةً ما تشغل بالك بها، ثم قم بتجميعها وفقاً لهذه الفئات:

• غير عاجل وغير مهم (المياه)

• عاجل ولكن غير مهم (الحصى والرمل)

• مهمة ولكنها ليست عاجلة (الحجارة الصغيرة)

• عاجل ومهم (الصخور الكبيرة)

نُفذ المهام العاجلة والمهمة أولاً ودائماً. أما المهام المهمة ولكن غير العاجلة، فقم بإنجازها تالياً، قبل تنفيذ المهام العاجلة ولكنها ليست مهمة. وأخيراً، يمكنك تفويض

المهام غير العاجلة أو المهمة أو تجاهلها أو وضعها أسفل القائمة عندما تحظى بوقت فراغ، إذا أردت. لا تكن بطوليًا وتحاول أن تنفذ كل المهام في آن واحد، فهذا ليس الطريق المؤدية إلى تحقيق الإنتاجية. إذا لم تضع الصخور الكبيرة أولاً، صدقني، فلن تتمكن من وضعها لاحقًا.

ضع في اعتبارك أنه لا فائدة من الجدل حول الموارد المتاحة لديك؛ فالوعاء الزجاجي حجمه كما هو، وهذا كل ما في الأمر. ستأتي إنتاجيتك من التحلي بضبط النفس من أجل تحديد الأولويات وتنظيم جدولك الزمني ليبرز الصخور الكبيرة. يميل الحصى والصخور والرمل إلى ترتيب نفسه بطريقة أو بأخرى. ركز على جدولك الزمني لتتأكد من أن الصخور الكبيرة تتربع على المركز الأول في يومك.

نظم الوقت وفقًا لإيقاعك اليومي المميز

بطبيعة الحال، هذا على افتراض أن الصباح هو في الواقع الوقت الأكثر إنتاجية في اليوم. في الحقيقة، قد يكون «وقت الذروة البيولوجي» لديك وقتًا مختلفًا تمامًا من اليوم. كل واحد منا يتميز بإيقاعات جسدية فطرية وطاقات وإنتاجية وإبداع خاصة به، ترتفع وتنخفض في موجات على مدار أربع وعشرين ساعة. لذا علينا أن نحدد بعناية متى تنخفض أوقات ذروة إنتاجيتنا وطاقتنا التي نفرد بها. بهذه الطريقة، يمكننا تنظيم جدولنا الزمني وفقًا لذلك، وتحقيق أقصى استفادة من وقتنا وطاقتنا.

فكر في الأمر بهذه الطريقة: إذا مارست القليل من ضبط النفس في البداية وحددت الفترات الذهبية في عملك، فستحتاج في الأساس إلى قدر أقل من ضبط النفس بشكل عام؛ لأنك ستتحرك مع إيقاعك الطبيعي وليس ضده.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

مرة أخرى: تكمن قوتك في معرفتك بذاتك هنا. للبدء، خذ أسبوعًا أو أسبوعين لتبقى في وضع المراقبة ببساطة؛ حيث تراقب نفسك لتعرف نمط إيقاعاتك

الطبيعية. لا تضع أي افتراضات. احتفظ بدفتر تدون فيه كل شيء، مع احتساب فترات عملك بالساعة، ومستويات الطاقة لديك على مقياس من واحد إلى عشرة. اختر مقياسًا واحدًا، إما حجم العمل الذي تميل إلى إنجازه، أو قسّم العمل إلى عدة مقاييس؛ مثلاً، الطاقة والإبداع والتفاؤل وما إلى ذلك. كلما زادت البيانات التي تجمعها، كان ذلك أفضل، لذا خذ وقتك واكتشف أنماط عملك.

لا تفترض أنك ستكون أكثر نشاطًا في الصباح، وحاول ألا تتدخل في دوراتك الطبيعية إما بحرمان نفسك من النوم أو استخدام المنشطات أو المهدئات (الكافيين والكحول هما أكبر الأسباب، على التوالي).

بمجرد قيامك بجمع بعض المعلومات حول مستوى التدفق الطبيعي لطاقتك وإنتاجيتك، خذ لحظة لتجميعها ورسمها بصورة مرئية. يرسم بعض الأشخاص رسماً بيانيًا يوضح أنماط الطاقة المتغيرة على مدار أربع وعشرين ساعة.

الآن، من جانب، فقد عرفت التدفق الطبيعي لطاقتك، ومن الجانب الآخر، ستنظم جدولك اليومي وروتينك. هدفك الآن هو مطابقة هذين الأمرين والتوفيق بينهما قدر الإمكان دون أن تعرقل روتينك الحالي.

وتحقيق هذا الهدف يتطلب الانضباط، ولكن إذا قمت به بشكل صحيح، فإنك في الواقع تمنح نفسك مهامًا أقل للقيام بها؛ لن «تسبح ضد التيار» من حيث الطاقة وستنجز مزيدًا من العمل دون الاضطرار إلى إجبار نفسك أو دفع نفسك أثناء فترات هبوط مستويات الطاقة بجسمك. ضبط النفس في بعض الأحيان لا يعني أن تحقل نفسك فوق طاقتها لإنجاز المهام يوميًا بعد يوم، بل عليك أن تعمل بذكاء لاستباق الأحداث والتخطيط المسبق ووضع الاستراتيجيات مرة واحدة؛ بحيث يسير كل يوم بسلاسة أكبر دون أن تبذل كثيرًا من الجهود الواعية.

هل تتذكر صخورك الكبيرة؟ يجب أن تتوافق هذه مع فترات ذروة طاقتك. أجل المهام العادية التي تتطلب مهارات منخفضة عندما تشعر بأنك أقل إبداعًا وتفاؤلاً. عندما تشعر بأنك مرتاح وهادئ بشكل طبيعي، خطط لفترات الراحة والقيولة؛ حتى تحصل على أقصى استفادة من قدرة جسمك على إعادة شحن طاقتك.

على سبيل المثال، حدد فترة ذهبية مدتها ثلاث ساعات كل صباح من حوالي الساعة ١٠:٣٠ صباحاً إلى الساعة ١:٣٠ مساءً. كل ضفادعك (أي قم بالمهام الأكثر أهمية أو الأكثر تحدياً أو تطلباً) خلال تلك الفترة. ثم انشغل بالمهام الأخرى الأقل أهمية. بحلول المساء، وعندما تنخفض مستويات طاقتك وحماسك، افعل أشياء مثل التنظيف، والطهي، والتواصل الاجتماعي، والقراءة، وممارسة الرياضة والتأمل، وما إلى ذلك.

ضع في اعتبارك أنك من المحتمل أن تكتشف أن لديك فترات ذروة مختلفة لطاقتك طوال يومك - على سبيل المثال، قد تشعر بأنك أكثر نشاطاً ذهنياً في الصباح، وأقوى جسدياً في فترة ما بعد الظهر وأكثر قدرة على حل المشكلات والتفكير بحلول إبداعية في الساعات الأولى من المساء. خطط وفقاً لذلك.

استغل قوة العد التنازلي

أليس من الرائع أن تعرف أنك دائماً لديك القدرة على تحويل تركيزك وتبديل حالتك المزاجية؟ بغض النظر عما حدث من قبل، فأنت تمتلك دائماً القدرة على التوقف لزيادة وعيك وتحديد الطريقة التي تريد بها التعبير عن قوتك الشخصية. قد يعتقد بعض الأشخاص أنه من السهل أن يرسخوا سلوكاً رائعاً طوال اليوم مع بقائهم يقظين وإيجابيين بسهولة. ومع ذلك، فإن الأمور تخرج عن السيطرة عندما تجتاحنا مشاعر قوية، ونعجز عن تجاوزها.

هل أنت شخص يمكن أن تبتلعه دوامة القلق التي تأتي من العدم؟ هل أنت شخص عصبي وتفقد أعصابك بسرعة لدرجة أنك تنفجر في الغضب قبل أن تعرف حتى ما يحدث؟ هل تجد نفسك تنساق سريعاً وراء الحديث السلبي مع نفسك مما يفسد مزاجك تماماً في غضون دقائق قليلة؟ عليك أن تجرب بعض الأساليب لاستعادة السيطرة على نفسك سريعاً في لحظة. في بعض الأحيان، نحتاج فقط إلى دفعة بسيطة، أو إلهاء سريع، أو صدمة نفسية؛ لئخرجنا من أنماط السلوك القديمة والتفكير

السلبى وتعزز تقدمنا مرة أخرى.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

إليك بعض الطرق التي تمكّنك من إعادة نفسك إلى المسار الصحيح وإخراج نفسك بسرعة من الحلقة المفرغة واللا نهائية من الأفكار السلبية المشتتة للانتباه. الآن، هذه الطرق لن تعالج أي مشكلات أساسية، ولكنها ستسمح لك بالتوصل بسرعة إلى حالة نفسية وذهنية أكثر هدوءًا وعقلانية؛ حيث ستتمكن من التحليل واتخاذ الخطوات بشكل أعمق.

إحدى الطرق هي استغلال قوة العد التنازلي. لنفترض أنك تشعر بالكسل واليأس. ببساطة قم بالعد التنازلي من العشرة، ثم تحرك. قم بالعد التنازلي، ثم انهض عن الأريكة وابدأ عملك، أو التقط قلمك أو كتابك. قد يبدو الأمر بسيطًا، ولكن هذه خدعة نفسية قوية ستتغلب على الأعذار والقصص المختلقة لتهرب من المهام وتحسن حالتك النفسية.

من ناحية أخرى، إذا كانت مشكلتك تدور حول القلق، فاعلم أنك لست عبداً له ويمكنك أن تأخذ الخطوات اللازمة لتخفف من مشاعر القلق. إحدى الطرق هي العد ٥، ٤، ٣، ٢، ١: خذ أنفاساً عميقة عدة مرات، ثم لاحظ البيئة المحيطة بك. ابحث عن خمسة أشياء يمكنك رؤيتها، وأربعة أشياء يمكنك سماعها، وثلاثة أشياء يمكنك لمسها، وشيئين يمكنك شمهما، وشيء واحد يمكنك تذوقه. تقنية التأريض هذه تساعدك على تهدئة عقلك من التوتر وجذب انتباهك إلى مكان مهم وهو: الحاضر. ثم استمر (ربما في العد التنازلي!) وهناك طريقة أخرى للتحكم في قلقك وهي أن تحرقه حرفياً. بمعنى أنك ستمارس تمارين رياضية قاسية، تحفز جسمك على إطلاق المزيد من الإندورفين، وتهدئ أعصابك، وتعيدك إلى حالتك النفسية النشطة والاستباقية.

إذا كان الغضب هو الشيء الذي يقف في طريق إنتاجيتك المنضبطة، فإن العد التنازلي هو الحل كذلك - توقف، وخذ نفساً عميقاً، وقم بالعد تنازلياً من عشرة قبل أن تفعل أو تقول أي شيء آخر. قد ترغب في الخروج من منزلك للحظة، أو

التواجد في الطبيعة، أو تمديد عضلاتك، أو تشتيت انتباهك، أو الاستماع إلى بعض الموسيقى، أو بشكل عام قضاء وقت قصير خارج المنزل حتى يهدأ غضبك. عندما تشعر بأنك أكثر عقلانية، لا تعد مرة أخرى إلى حيث انتهيت فحسب، بل اسأل ما إذا كان غضبك يشير إلى تصرف مناسب عليك أن تتخذه.

سر الخروج من دوامات المشاعر القوية المفرغة والمفرية هو العودة إلى الحاضر. ستنجح في ذلك عندما تتوقف للحظة وتصبح أكثر وعياً بمحيطك وتتواصل مع حواسك الخمس. كل ما عليك فعله هو أن تخلق لحظة صفاء ووضوح. ثم، في تلك اللحظة، اختر الطريقة الصحيحة. قم بالعد التنازلي من عشرة إلى واحد. واستمر في ذلك.

تجنب المماطلة وتعرف على الطرق التي ستنجح معك

سأخبرك بسر صغير: معالجة التسويف والمماطلة يعد أمرًا سهلًا للغاية. هناك منطوق وراء انتظارنا كل هذا الوقت للتعمق في مشكلة التسويف؛ لأنه بمجرد أن تتقن ضبط النفس بشكل عام، وتبني نمط حياة صحيًا، وتضبط تصرفاتك وسلوكياتك بناءً عليه، فلن تضطر إلى الصراع مع المماطلة؛ لأنه ببساطة لن يحدث كثيرًا. فتجنب مشكلة المماطلة أفضل بكثير من مكافحتها بمجرد أن تظهر.

بمجرد أن تترسخ عادة المماطلة لديك، فستدمر أحلامك، وقدرتك على اتخاذ القرار، وتقديرك لذاتك. لا يمتلك الأشخاص المنضبطون أي قوة سحرية تبقوهم متحمسين طوال الوقت أو لا يجبرون أنفسهم على البدء في عملهم عندما يشعرون بالكسل، بل يدركون معنى الحافز وأسباب تراجعه وتلاشيه في بعض الأحيان، ويعرفون كيفية مواجهة تلك التحديات والتغلب عليها فور ظهورها.

إذا حددت أهدافك بوضوح، ونظمت نفسك ووضعت جدولًا زمنيًا واقعيًا، وعالجت أي مقاومة تعرقل تحقيق تلك الأهداف، فقد تم إنجاز نصف العمل. إذا كان لديك روح إيجابية، وتتبع أسلوب حياة صحيًا وتمنح نفسك المكافآت وفترات الراحة المناسبة

الكافية، فيجب أن تكون قادرًا على تقليل المماثلة في حياتك.

بالتأكيد، كلنا نشعر بالكسل قليلاً بين الحين والآخر، ولكن إذا كانت كل الجوانب في حياتك منظمة ومتسقة بشكل جيد، فاعتبر وجود المماثلة علامة مفيدة على أنه لا يزال لديك عمل تنجزه في مؤسستك، وطريقة تفكيرك، وأهدافك، وأسلوب حياتك أو هذه الجوانب كلها.

تعد المماثلة دورة مفرغة تعيد تعزيز نفسها بنفسها، وبمجرد أن تبدأ قد يصعب عليك إيقافها. ولكن إذا لم تتح لتلك الدورة الفرصة لتبدأ، فسيسهل عليك بكثير أن تتجنبها وتمنعها. انتبه إلى الإشارات المبكرة للمماثلة وتدخل بسرعة، دون إصدار أحكام. فيما يلي طريقتان رئيسيتان للتأكد من أنك لن تسمح أبدًا للمماثلة بأن تضع قدمًا في حياتك، أو تخفف تأثيرها بمجرد أن تبدأ بوادرها.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

الطريقة الأولى تدور حول محاولتك لفهم ما يحدث ولماذا. عادةً، نعتمد على قدرتنا على التحكم في النفس والتحفيز الذاتي لتدفعنا لإنجاز ما يتعين علينا إنجازه. إذا لم تنجح تلك العملية، فانظر عن قرب إلى سبب فشلها.

هل هناك شيء يصيبك بالإحباط بقوة؟

هل هناك شيء يعرقل خطواتك عمليًا؟

يمكن أن يكون هناك مليون سبب مختلف للمماثلة - مثل نقص الطاقة، والرغبة في الكمال، وسوء التخطيط والتنظيم، والشعور بالإرهاق أو التحمل فوق طاقتنا، وعدم الرغبة في القيام بالمهمة على الإطلاق، وتدني احترام الذات، والأهداف غير المحددة بوضوح، وغياب المكافأة أو الحافز ذي المعنى، والخوف من النتائج الإيجابية أو السلبية، والاكنتاب - أي من هذه الأسباب يقف وراء مماثلتك؟ أجل، يمكن أن يكون السبب الكسل البحت. ولكن قد يكون هناك أيضًا سبب أكثر خطورة تحتاج إلى معالجته.

في هذا الكتاب، لقد تطرقنا إلى طرق لتحسين قدرتك على ضبط النفس وتمالك

الأعصاب، ولكن إذا كانت مماطلتك تنبع من مشكلة أخرى، فستحتاج إلى حل إذا كنت تأمل في إيجاد طرق لتحسين الإنتاجية والتقدم مرة أخرى.

بمجرد أن تحدد سبب مماطلتك بصراحة، خذ خطوات حقيقية نحو حل المشكلة. ولكن إذا كنت تماطل لسبب أكثر تعقيداً، فإن تطوير قدرتك على ضبط النفس قد يكون بمثابة ضمانة مؤقتة تضعها على جروحك فقط.

ومع ذلك، إذا كان سبب مماطلتك بسيطاً للغاية، فيجب أن تكون استراتيجياتك بسيطة أيضاً. إذن ما أفضل طريقة للتغلب على المماطلة؟ استعد حماسك وشغفك وزخمك بأي ثمن. أجل، قلنا إنه يجب علينا التعامل مع صخورنا الكبيرة أولاً. ولكن إذا كنت تشعر بالضيق والعجز واللامبالاة، فافعل العكس؛ قم بتقسيم المهمة إلى أجزاء صغيرة، ونفذ جزءاً واحداً - واحداً فقط - لتستعيد تقدمك وطاقتك مرة أخرى. ثم قدم لنفسك مكافأة. غالباً ما تكون المماطلة مجرد فكرة تقنعنا بها عقولنا بأن قيامنا بالمهام أمر مستحيل أو كريه. لذلك افعل كل ما بوسعك لتثبت أنك مخطئ.

قلل قائمة مهامك إلى النصف

من المثير للسخرية نوعاً ما أنك عندما تتخيل شخصاً «منتجاً»، تتخيله مشغولاً للغاية ولديه جداول زمنية مزدحمة. الحقيقة هي أن الأشخاص الأكثر إنتاجية في العالم هم في الواقع الأكثر قدرة على ضبط النفس؛ حيث تعلموا أن يكونوا حذرين للغاية في اختيار المهام التي يقومون بها. فعندما تقلل قائمة مهامك، فإنك لا تنجز مهاماً أقل بل أكثر بكثير.

من الأفضل بكثير أن تنجز القليل من المهام على أكمل وجه بدلاً من التسرع وإتمام عديد من المهام غير المهمة بلا شغف. يتعلق الأمر بقدرتك على التركيز وقيمك وأهدافك الحقيقية. ضبط النفس هو ما يسمح لك بمواصلة خفض الضوضاء من حولك وإعادة التركيز على الأمور المهمة حقاً، سواء الهدف نفسه أو المهام التي ستقربك منه.

مرة أخرى، علامة على سوء إدارة الوقت والموارد هي شعورك بأنك تستنزف باستمرار قوة إرادتك ووقتك للتغلب على كل المفريات والمهيات حولك. ستكون أكثر سعادة إذا خططت لحياتك بأكملها ونظمت روتينك اليومي؛ بحيث لا تواجه فيها هذه المشتتات كثيرًا.

حسب طبيعة العمل الذي تحاول إنجازه، وأسلوب عملك والقيود المفروضة عليك، أعتقد أن تحضير قائمة المهام التي لن تقوم بها قد يبدو منطقيًا لك بدلًا من قائمة مهامك. وهذا يجذب تركيزك إلى الأمور المهمة ويساعدك على إنجاز المهام.

ويعني ذلك أيضًا أنك توفر على نفسك تلك الطاقة الذهنية الثمينة - ففي نهاية المطاف، قد يكون سبب الفوضى في جدولك الزمني سوء التنظيم، ولكن من الممكن أيضًا أن نثقل كاهلنا ونتشتت بسبب الأعباء النفسية والمخاوف وغيرها من طرق أخرى لا حصر لها لهدر الوقت.

ومع ذلك، لا داعي لأن تحضر قائمة المهام التي لن تقوم بها لتطبيق هذا المبدأ. لذا عليك أن تبدأ كل يوم بالنظر إلى ما خططت له لنفسك ثم اسأل نفسك: «ما الذي لم يعد مهمًا هنا؟ ما المهام التي يمكنك حذفها أو تفويضها أو تكرارها؟ لا، هذا ليس عذرًا للمماطلة والتسويف، بل قلل المهام غير المهمة حتى يمكنك إنجاز المهام الأكثر أهمية باستمرار. لا مانع من إعادة ترتيب أولوياتك. لا مشكلة في التخلي عن بعض المهام التي خططت لها مسبقًا؛ لأن الظروف أصبحت الآن مختلفة. ولا بأس أن تتجاهل شيئًا ما دون الشعور بالذنب إذا قررت أنه ليس ذا أهمية كبيرة. البركة في القليل.

هناك بعض الدلائل على أنك تحتاج إلى تقليص قائمة مهامك، أو على الأقل تطوير طريقة كتابتك لقوائم مهامك. إذا لاحظت أنك تترك دائمًا عددًا كبيرًا من العناصر في قائمة المهام غير المكتملة، فهذه علامة على أنك أسندت لنفسك مهام تفوق طاقتك لتقوم بها. فاستمرارك في إعداد قوائم مهام طويلة لا تكملها بالكامل يهدر وقتك، ناهيك عن أن وجود تلك المهام غير المكتملة سيجعلك تشعر بالضيق.

في الواقع، أنت لا تعطي نفسك الفرصة لتسأل كيف يمكنك إنجاز تلك المهام،

بدلاً من مجرد التمسك بأسلوب كتابة قوائم لا تناسبك حقاً. إذا كانت قائمة مهامك تجعلك تشعر بالإرهاق أو ترغب في المماثلة والتسويق، فهذه علامة سيئة أيضاً، والشيء نفسه ينطبق على شعورك بأنك تقع تحت سيطرة هذه القائمة.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

عندما يتعلق الأمر بذلك، لا يوجد سوى عدد محدود من الخطوات التي يمكنك اتخاذها في أي مهمة:

• يمكنك أن تنفذ المهمة بنفسك، الآن.

• يمكنك أن تقوم بتفويضها.

• يمكنك أن تؤجلها لوقت لاحق.

• يمكنك أن تضعها جانباً لاسترجاعها لاحقاً.

• يمكنك إلغاؤها؛ بحيث لا تفكر فيها مرة أخرى.

ما تريد تجنبه هو ملء حياتك وقائمة مهامك بخطوات أو مهام لا تدرج تحت المواصفات المذكورة سابقاً، أي أن تتوتر بلا تفكير بشأن أمر ما دون أن تفعل أي شيء حياله، أو تحرك ورقة من مكان إلى آخر.

كيف تقرر ما يجب فعله بالمهام المختلفة التي تواجهها في يومك؟ كما هو مذكور أعلاه، اسأل نفسك ما إذا كانت:

(أ) مهمة

أم...

(ب) عاجلة

• مهمة وعاجلة: أنجز المهمة أو قم بتفويضها.

• مهمة ولكن غير عاجلة: أجل المهمة أو ضعها جانباً.

• عاجلة ولكن غير مهمة: أجل المهمة أو قم بتفويضها أو إلغاؤها.

• غير مهمة وغير عاجلة: قم بتفويض المهمة أو إلغاؤها.

بمجرد أن تتخذ قرارك، خذ خطوة ولا تشكك في نفسك. ولا تقم فقط بإعداد قائمة وتنفيذها على الفور؛ بل خذ الوقت الكافي لتجميع المهام التي تناسبك. فبالنسبة لمعظمنا، هذا يعني أن نخفض قائمة مهامنا بنسبة خمسين بالمائة على الأقل!

ابحث عن أنماط السلوك المتكررة وغيّرها

تحدثنا في فصول سابقة عن التعرف على الإيقاعات الفسيولوجية الفريدة والعمل بها، وكذلك فهم شكل حلقة التسوية والمماثلة المفرغة وكذلك كيف ولماذا تحدث الإغراءات مرارًا وتكرارًا بالطريقة نفسها. هذه هي أنماط السلوك.

في كثير من الأحيان، ندرك السلوكيات المنعزلة التي نريد تغييرها، ولكن هذه السلوكيات هي في الواقع جزء من نمط أوسع يتكرر طوال الحياة. مع ممارسة بعض تقنيات اليقظة الذهنية والتأمل التي ناقشناها، ومع تعزيز الإدراك الواعي تجاه ما نفعله ولماذا، يمكننا أن نبدأ في إدراك محفزاتنا ومنبهاتنا الداخلية، وطرق تفكيرنا الاعتيادية، وردود فعلنا الموروثة. لكن الفكرة بسيطة: إذا تمكنت من ملاحظة هذه الأنماط وفهمها، فسيكون أمامك فرصة لتغييرها.

أنماط السلوك هي عادات ترسخت بعمق في شخصياتنا ومفهومنا عن ذاتنا وأذهاننا. لكن بإمكاننا تغييرها! يمكننا أن ندرك أن حياتنا بمثابة نظام ضخم ومتربط، وسلوكياتنا وأفكارنا بمثابة عمليات تساعدنا على إدارتها. وهذا يعطينا نظرة واضحة على الصورة الأكبر. لقد نظرنا حتى الآن إلى وحدات البكسل الصغيرة التي تشكل صورة «ضبط النفس»، لكنني متأكد من أنك قد بدأت تكوّن فكرة عن النظام الأكبر الذي يلعب دورًا في حياة الأشخاص الناجحين والمنتجين والمنضبطين.

الآن، أن يكون لدينا أنماط سلوك لا نفضلها يعد أمرًا طبيعيًا (مثل الحديث السلبي

المستمر عن نفسك أو مشكلات العلاقات المتكررة أو المخاوف الصحية نفسها التي تحدث مرارًا وتكرارًا). فكلنا نعاني من تلك الأنماط. ولكن بوسعنا أن نختار أن نكون:

(أ) واعين

(ب) صريحين

(ج) استباقيين

لتغيير تلك الأنماط. بوسعنا أن نستغل بصيرتنا ووعينا بأن نتبع نمطًا ما كإشارة تساعدنا على أن نصبح أفضل. فنقاط ضعفك أو عيوبك الشخصية لا تمثل بالضرورة مشكلة، إذا كنت تتعامل معها بوعي وبصراحة وبقوة للتغلب عليها وفي الوقت نفسه تستغل نقاط قوتك.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

كالعادة، يبدأ العلاج بالوعي. هل وجدت نفسك تماطل مرة أخرى أو تفعل شيئًا تعرف أنه سيؤذيك في المستقبل؟ عظيم. توقف للحظة وكن واعيًا بذلك. تمهل قليلاً وحل العملية التي أدت إلى النتيجة التي تراها. ما الذي أثار ذلك؟ ماذا كان السياق؟ كيف شعرت؟ ما التصرفات أو الأفكار أو المشاعر التي سبقت هذا الموقف مباشرة؟ ماذا كانت النتيجة؟ قارن هذا الموقف بالأوقات الماضية عند وقوع موقف شبيه بذلك.

عندما تفكر في هذا، فإنك تصل تدريجيًا إلى إجابة السؤال: هل يمكنك ملاحظة النمط السلوكي؟ مهلاً، أحيانًا عندما يقع حدث عابر لمرة واحدة فهذا لا يعني أي شيء. لكن انظر بعيون مفتوحة وابحث عن التكرار والعادة والغفلة. في بعض الأحيان، ما يبدو وكأنه فوضى وعشوائية هو في الواقع مجرد نمط سلوكي أكبر لم نتعرف عليه بعد. إذا كنت تشعر وكأنك تعيش المشهد نفسه، والدراما نفسها، والعلاقة نفسها مرارًا وتكرارًا، فهذا دليل على أن الوقت قد حان للنضج والتغيير.

ابحث عن المنطق وراء ما يحدث لك. هل ترى نفسك إنسانًا ينظم حياته وأفكاره؟ ما القواعد التي تستخدمها لتنظيم حياتك إذن؟ ما الرسالة التي يؤديها هذا النمط

حاليًا؟ يمكنك أيضًا أن تشارك أفكارك مع الآخرين الذين تثق بهم؛ نظرًا لأن الأشخاص الآخرين غالبًا ما يجيدون اكتشاف أنماط سلوكنا قبل أن نلاحظها بأنفسنا.

كي تبدأ في اكتساب المعرفة حول أنماط سلوكك، ما عليك سوى اتباع بعض الخطوات البسيطة (ولكنها ليست سهلة):

• انتبه!

• كن واعيًا ولاحظ النمط بأوضح صورة ممكنة.

• تعهد بالتخلص منها بوعي من خلال اتخاذ خطوات على أرض الواقع. مثال بسيط على ذلك، قد تلاحظ أن قوة إرادتك تختفي في كل مرة تقضي فيها وقتًا مع أشخاص معينين، مما يدفعك إلى سلسلة من السلوكيات التي تنتهي بالتصرف بطرق لا تريدها. لذا ستقرر أن تعود إلى الوراء وتقرر تغيير ذلك النمط ربما قليلًا (مثلًا بأن تقابل هؤلاء الأشخاص في بيئة مختلفة)، وربما كثيرًا (بأن تتوقف عن مقابلتهم نهائيًا).

• لن يتبع الجميع دورات النوم/ اليقظة نفسها؛ لذا عليك أن تفهم إيقاعاتك الطبيعية وتكتشف أسلوب عملك. حدد فترات ذروة طاقتك خلال اليوم وقم بجدولة المهام الأكثر أهمية أو تطلبًا لإنجازها في هذا الوقت. أنت بحاجة إلى قدر أقل من ضبط النفس إذا كنت تعمل بنفس وتيرة التدفق الطبيعي لطاقتك وإنتاجيتك.

ملخص:

• قوة الإرادة تعد موردًا محدودًا بل وكذلك الوقت. يتطلب ضبط النفس سيطرة واعية على الطريقة التي نقضي بها وقتنا. اتبع نصيحة ستيفن كوفي و«ضع الصخور الكبيرة أولًا»؛ بحيث يمكنك تقليص مهام الحياة الأقل أهمية لاحقًا. ابدأ يومك بأولوياتك.

• لن يتبع الجميع دورات النوم/ اليقظة نفسها؛ لذا عليك أن تفهم إيقاعاتك

الطبيعية وتكتشف أسلوب عملك. حدّد فترات ذروة طاقتك خلال اليوم، وقم بجدولة المهام الأكثر أهمية أو تطلبًا لإنجازها في هذا الوقت. أنت بحاجة إلى قدر أقل من ضبط النفس إذا كنت تعمل بنفس وتيرة التدفق الطبيعي لطاقتك وإنتاجيتك.

• هناك طريقة رائعة للتخلص من حالة التقاعس عن العمل أو التغلب على المشاعر القوية التي تعرقلك عن تحقيق أهدافك، وهي العد التنازلي من عشرة ثم أجبر نفسك على اتخاذ خطوات. يمكنك معالجة القلق بأن تكون أكثر وعيًا باللحظة الحالية بحواسك الخمس. ويمكنك التحكم في غضبك بأن تضغط على زر الإيقاف المؤقت، والتنفس بعمق، والحصول على فترة راحة.

• المماثلة قد تكون دليلًا على أن مؤسستك أو أهدافك أو عقليتك ليست بالمستوى المطلوب، ولكننا جميعًا نسوّف المهام بسبب الكسل من وقت إلى آخر. عالج المشكلة باستعادة حماسك وعزيمتك بأسرع ما يمكن. ابدأ بأصغر مهمة أولاً أو عذ نفسك بأنك ستنفذها لمدة خمس دقائق فقط. إذا كانت مماطلتك تأتي من مشكلات أعمق، فعليك أن تعالجها أولاً.

• قائمة المهام ستساعدك على التركيز، ولكن إذا كنت ممن يبالغون في العمل بشكل مزمن، فقائمة المهام التي لن تقوم بها ستناسبك أكثر. انظر إلى كل عنصر في قائمتك واسأل ما إذا كان عاجلاً ومهماً. المهام التي لا يمكن تجاهلها أو تفويضها أو كلاهما معًا، يجب أن تعطى الأولوية على حدّ سواء.

• وأخيرًا، كن ماهزًا في ملاحظة أنماطك السلوكية. كن واعيًا وصادقًا واستباقيًا في التعرف على المواقف التي تكرر فيها الأنماط نفسها مرارًا وتكرارًا. بمجرد أن تفهم المنطق الأكبر وراء نمطك السلوكي، يمكنك إجراء تغييرات ذكية وعملية لتحقيق النتيجة التي ترونها.

الفصل السابع

استغل الأهداف والرؤى

دع الرؤى تعزز قراراتك

دعونا نتعمق قليلاً مع فكرة حسم القرارات. هناك كثير من الأسباب التي تدفع الناس إلى إنجاز مهامهم، ولكن ليست كل الأسباب متساوية. إذا كنت تتصرف بناءً على ضغط الزملاء والأصدقاء، أو توقعات الآخرين، أو الشعور بالذنب، فقد تنجز بعض المهام، لكن حافزك لن يدوم. لذا من الأفضل لك بكثير أن تستفيد من كل الأمور التي تشعل حماسك حقاً وتلهمك في أعماقك إلى أقصى الحدود. هذا الإلهام هو الذي سيزودك بالقوة خلال التحديات والعقبات التي تواجهها في طريقك.

قد يبدو لك أن وضع رؤيتك الشخصية المستقبلية نوعاً ما أمر تافه، ولكنه في الواقع وسيلة فعالة وقوية تساعدك على البدء في تحقيق أهدافك منذ البداية. كما أن فهم قيمك الحقيقية ومبادئك الجوهرية يمنحك الشجاعة لاتخاذ القرار الصعب بأن تحسن من حياتك، وكذلك يساعدك على الصمود حين تمرُّ بأوقاتٍ عصيبة. إذا كان لديك إحساس بالغاية، فبلا شك سيصبح لديك مخزون أكبر وأكثر استدامة من ضبط النفس والحماس مما لو كان لديك فهم سطحي لتصرفاتك.

رؤيتك الشخصية المستقبلية ترشدك إلى الوجهة التي تريدها وتساعدك على التركيز على أهدافك. فهي توفر المعايير التي يمكنك على أساسها مقارنة جميع تصرفاتك وتقييم قراراتك. القيم والمبادئ التي تتبعها في ضوء رؤيتك الشخصية هي بمثابة نبراسك الذي تهتدي به. فإذا اتخذت قراراً مستوحى من هذه المبادئ، فسيكون قراراً عظيمًا يجعلك أقرب إلى الحياة التي تود أن تعيشها. إذن دع رؤيتك تعزز قراراتك!

فكر في رؤيتك المستقبلية باعتبارها فرصة لتستكشف كل شيء تتمناه وتطمح إليه. فرؤيتك تشبه مجموعة من قواعد الحياة أو البيان الرسمي الذي يخبرك كيف

يجب أن تتصرف - وكيف يمكنك أن تتصرف - وهو نابع من أسمى مبادئك العليا، وليس من شعورك بالخوف أو الكسل أو الإلزام. إذا راودتك رغبات متضاربة وشكوك ذاتية، وإذا كنت مشوشًا أو مرتبكًا بشأن ما تفعله، فستتردد أمام أول تحدٍ يعرقل طريقك وستجد نفسك تعاني كي تصبح منضبطًا. ولكن عندما تتصرف وتتخذ خطوات بناءً على رؤيتك، فسيبدو الأمر كما لو كنت متصلًا بأقوى مصدر للطاقة على الإطلاق: الغاية.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

سعيك لإيجاد غايتك في الحياة ليس مهمة بسيطة تقوم بها في عشرين دقيقة. في واقع الأمر، تلك التساؤلات عميقة جدًا لدرجة أنها تستغرق حياتك بأكملها لتكتشف إجاباتها. لكن، إليك بعض الأفكار التي تساعد في توجيهك، وتذكر أن ضميرك الداخلي هو ما تحتاج إلى مراجعته ومحاسبته في النهاية:

بوجه عام، ما هي غايتك في الحياة، والمقصود هنا ليس فقط أهدافك الحالية، ولكن أهدافك في الحياة بشكل عام؟ لتتعلم؟ لتحب؟ لتبني أسرة؟ لتخوض مغامرة وتقضي وقتًا ممتعًا؟ لتبتكر فكرة ما؟

إذا لم يكن يهكم رأي أي شخص آخر، ولم يكن المال مشكلةً، فما الذي ستركز عليه؟ ولماذا؟

ما المهام التي تؤديها بتفانٍ وإخلاص كهدف في حد ذاتها؟

ما الذي انجذبت إليه حتى عندما كنت طفلًا؟

أيمكنك أن تكتب عشر «قواعد حياة» عشت بها إلى الأبد؟

الآن، بينما تستكشف إجابات لهذه التساؤلات، كن أكثر تحديدًا - ما التصرفات والأفكار والمعتقدات والمواقف التي تتماشى مع هذا الهدف الأسمى؟ تصور شخصيتك المثالية أو النسخة المثالية من نفسك. ماذا ستفعل كل يوم؟ كيف ستحدث؟ ومن الأشخاص المحيطون بها؟

الجزء التالي صعب - اسأل نفسك كيف تقارن حياتك الحالية بهذه الرؤية. ما المواقف التي تتصرف فيها ضد قيمك الجوهرية؟ ما الخطوات التي يمكنك اتخاذها (اليوم وعلى المدى البعيد) ومن شأنها أن تجعلك أكثر اتساقًا مع الأمور التي تهتمك حقًا؟

الحقيقة هي أن ضبط النفس والحماس يجب أن يكونا في خدمة هدف ما. لماذا تهدر طاقتك وقوة إرادتك في إجبار نفسك على القيام بأشياء لا تخدم هدفك الأسمى في نهاية المطاف؟ حافظ على طاقتك وأمالك ودمك وعرقك ودموعك من أجل الأشياء التي تعرف في أعماقك أنها ستعطي لحياتك معنى وقيمة.

كن حاسمًا وملتزمًا

من منا لا يريد أن يكون أكثر انضباطًا وتهذيبًا؟ لكن، الحقيقة هي أن ضبط النفس يدور حول سؤال «كيف» أكثر من «ماذا». فنحن نشهد مزيدًا من ضبط النفس في حياتنا ليس لأننا جعلنا هدفنا يتمحور حول الحياة المنضبطة، بل لأننا التزمنا بهدف آخر وضعناه نصب أعيننا. هدف يلهمنا لنكون أفضل، ويخاطب قيمنا، ويشعل حماسنا بشأن الأهداف التي تهمننا كثيرًا. ضبط النفس هو أسلوب حياة نشرع فيه لبلوغ ذلك الهدف.

في بعض الأحيان، إذا وجدت نفسك تفتقر إلى الانضباط، فقد لا يتعلق الأمر بالكسل أو سوء إدارة الوقت أو الأهداف غير الواضحة. بل ربما تكون قد تجاهلت اتخاذ قرار بخصوص قيامك بمهامك في الواقع، يومًا بعد يوم، كي تصل إلى هدفك. فبالطبع، في مرحلة ما في حياتك، عليك أن تتخذ قرارًا واضحًا بشأن ما ستفعله وتلتزم به. كل التخطيط والاستراتيجيات في العالم لا تعني شيئًا حتى تجلس مع نفسك وتقول: «حسنًا. هذا يحدث الآن. لقد اتخذت قرارًا.»

هذه الخطوة لا يجب أن نتخطاها. فأن تكون حاسمًا يعني أن تصبح صانع قرار أفضل. فعندما تتخذ قرارًا، فإنك تجمع المعلومات، وتلخصها في نقاط محددة، وتقيم

الإيجابيات والسلبيات، وتتعقد اتفاقًا مع نفسك على أن الأمور ستكون مختلفة الآن.

نحن نفكر عادة في اتخاذ القرارات كوسيلة للاختيار بين الخيارات المختلفة المتاحة أمامنا، أو لمعالجة موقف صعب قدر استطاعتنا. لكن الحسم أعمق من ذلك - فهو أيضًا الموقف الذي نقول فيه لأنفسنا إننا قد فتحنا صفحة جديدة، ومن الآن فصاعدًا نحن من نتولى المسؤولية، ونحن الآن نقود السفينة إلى حيث تذهب حياتنا. بعض الناس يسمون هذا الالتزام، وهو فعلاً كذلك. فإذا حددنا هدفنا والطريق للوصول إليه، فإن الالتزام به يعني أننا قررنا كيف سنتخذ خطوات حقيقية تجاهه بغض النظر عن الإغراءات التي تظهر في طريقنا أو مدى صعوبة الهدف الذي نسعى إليه. هل سبق لك، على سبيل المثال، أن قابلت شخصًا أقنع عن تدخين فجأة، قائلاً: «لقد قررت للتو ألا أدخن بعد الآن، لذا فلن أفعل ذلك أبدًا»؟ ذلك لأنهم قرروا، والتزموا بقراراتهم، وهذا كل ما في الأمر.

كونك أكثر حسماً في الحياة يعني أن تتمتع بسمعة طيبة مع نفسك وتثق في كلمتك. عندما تحرص على الوفاء بالتزاماتك، فإنك تثق بنفسك وتحترمها أكثر، وتدرك أن ضبط النفس أكثر فائدة لأولئك الذين يترددون في قراراتهم. أنت تلقائياً أكثر تركيزاً لأنك ببساطة لا تهتم بالخيارات الأخرى، أي كل تلك الاختيارات التي تبعدك عن طريقك.

إذا كنت تفتقر إلى الحسم، فسيظهر ذلك كما لو كنت تبالغ في تحليل كل شيء، وتتعثر في «البحث» ولا تتخذ أي خطوات حقيقية، وتشكك في نفسك، وتمتلك حدوداً شخصية ضعيفة، وتستسلم للإغراءات، وتسعى إلى إرضاء كل الناس أو إلى الكمال، وتشعر وكأنك لست مقتنعة تماماً بقيمة هدفك في المقام الأول. هذه العلامات كلها تدل على أنك بحاجة إلى التوقف وإعادة النظر إلى ما تفعله لتجديد قرارك والتزامك.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

مجرد اتخاذك لقرار ما لا يعني أنك اتخذت قراراً جيداً. فأنت ستزداد يقيناً وإيماناً

بتفانيك إذا كان القرار منطقيًا بالنسبة لك.

الخطوة الأولى: أعد النظر في هدفك. هل هو واضح؟ وملائم؟ هل هو شيء تريده حقًا؟ خذ وقتك لتصور هدفك وابحث عن شغفك به مرة أخرى.

الخطوة الثانية: استعد اهتمامك بالأسباب والعواقب. وذكر نفسك بالسبب الذي يدفعك إلى تحقيق هدفك وأيضًا بما تحاول تجنبه. وذكر نفسك بالعواقب السيئة لاتباع طرق أخرى؛ مثل المماطلة والتسويف والاستسلام.

الخطوة الثالثة: اعلم أنه لا أحد يتخذ القرار سواك، ولا أحد يستطيع القيام بذلك بالنيابة عنك! أنت وحدك المسئول عن سعادتك ونجاحك. لا تهتم بأراء الآخرين أو توقعاتهم واستمتع بقوتك.

الخطوة الرابعة: الآن، اختر الطريقة المناسبة. ردد لنفسك أن هذه هي الطريقة التي ستتبعها؛ لأنك قد عقدت العزم على هذا الهدف الذي طالما كنت تود تحقيقه. طريقة بسيطة ولكنها فعالة.

الخطوة الخامسة: اضبط تصرفاتك باستمرار كلما تقدمت في طريقك. بالطبع، يجب أن تكون لديك إرادة حديدية، ولكن هذا لا يعني ألا تبحث باستمرار عن الفرص المتاحة لاتخاذ قرارات أفضل في المستقبل.

حدّد الأهداف واكتبها

تحديد الهدف بدون وضع خطة عمل ملموسة هو مجرد حلم! وبعبارة أخرى، لن يتحقق هدفك أبدًا. وضع الأهداف هو عملية واعية ومدروسة لتحديد النتيجة التي تريد تحقيقها، حتى تتمكن من وضع الخطط المناسبة للوصول إلى هذا الهدف. إذن، هناك قسمان: الهدف، والخطة للوصول إليه؛ أي الوجهة والخريطة. لتنجح، عليك أن تعرف إلى أين أنت ذاهب، ولكن عليك أيضًا أن تعرف كيف ستصل إلى هناك.

تحديد الأهداف المناسبة يتطلب ذكاءً وضبطًا للنفس، ولكن امتلاك الأهداف

الصحيحة في موضع التنفيذ هو أيضًا شيء يحفز على ضبط النفس؛ لأنه يحافظ على تركيزنا ويبقينا على المسار الصحيح. فعندما تكون محدّدًا، وتخطط بعناية، وتنظم نفسك، ستصبح لديك فرصة أكبر لتحويل أهدافك المجردة إلى حقيقة ملموسة تشهدها بنفسك.

غالبًا ما يفشل الناس في تحقيق الأهداف لاعتقادهم أنها عملية واضحة نوعًا ما. بعضهم يظنون أنهم على دراية كاملة بما يسعون إلى تحقيقه وبتفاصيل كافية، وعليه يتعمقون في تنفيذ خططهم. وبعضهم يعتقدون أن التركيز على النتيجة يكفي، وأن الخطة للوصول إليها ستنجح بطريقة ما. في الواقع، هذه مجرد وصفة للبقاء راكدا كما كنت دائمًا.

ربما تكون قد سمعت بالفعل عن الأهداف الذكية SMART (أي محددة وقابلة للقياس وقابلة للتنفيذ وواقعية ومحددة زمنيًا)، ولكن هذه ليست الطريقة الوحيدة لوضع استراتيجية لتحديد أهدافك. تتميز الأهداف الجيدة ببعض الخصائص المشتركة: فهي قابلة للتنفيذ وعملية (تذكر أن العمل هو الجسر بين المحتمل والفعلي).

- يجب أن تكون محددة بوضوح (الغموض = عدم الالتزام).
- يجب أن تكون مهمة وذات مغزى بالنسبة لك (هناك سبب كبير وراءها).
- يجب أن تكون محددة مسبقًا على جدول زمني ثابت مع خطوات صغيرة قابلة للتنفيذ وملموسة على الطريق.
- يجب أن تكون مرنة ويمكن تعديلها كلما تقدمت في طريقك.
- يجب أن تكون واضحة وحديثة؛ كي تكون مسئولًا عنها (عادةً ما يعني ذلك أن تدونها).
- طالما أن نهجك في تحديد الأهداف يتضمن تلك العناصر، فعندئذ أنت بدأت بداية جيدة.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

إليك أداة رائعة لتحديد الأهداف، تسمى الأهداف السريعة أو FAST (أي التي تتم مناقشتها باستمرار وطموحة ومحددة وشفافة).

وفقًا لهذا النموذج، ينبغي مناقشة الأهداف بشكل متكرر. وهذا يعني أن لديك فرصة لتقييم التقدم وإجراء تصحيحات بسيطة على مسارك أثناء تقدمك. فإثناء قائمة أهداف هو أحد الأمور التي عليك أن تتولاها، ولكن تلك القائمة يجب أن تظل حية ومتجددة. استمر في مراجعتها وإعادة صياغتها واسأل نفسك باستمرار عما إذا كنت على المسار الصحيح وكيف يمكنك استيعاب التغييرات غير المتوقعة. هل تحتاج إلى زيادة تركيزك أو الاستناد على الملاحظات والتعليقات التي جمعتها؟

يجب أن تكون الأهداف طموحة أيضًا. فأنت لا تتقدم ببطء في عملك، ولكنك تسعى جاهدا لتكون أفضل ما يمكنك أن تكونه. حتى لو حققت إنجازًا ما، اسأل ما إذا كان بإمكانك إنجاز المزيد وكيف يمكنك أن تحقق ذلك. هل يمكنك أن تعدل هدفك بأن تطمح إلى أهداف أكبر من ذلك؟ أحيانًا يأخذ الطموح شكلًا من أشكال الإبداع، لذا حاول أن تجد طرقًا مبتكرة كي تحقق أقصى قدر من قائمة الأهداف التي تراجعها وتعيد صياغتها باستمرار.

يجب أن تكون الأهداف محددة. ربما تكون هذه هي السمة الأكثر أهمية في الطريقة المعروفة لتحديد الأهداف الذكية. عليك أن تكون واضحًا ومفصلًا قدر الإمكان. استخدم عرضًا مرئيًا للبيانات بشكل فائق الوضوح ومقتضب ليعكس ما تحاول تحقيقه.

وأخيرًا، يجب أن تكون الأهداف شفافة. وينطبق هذا أكثر في إطار الفريق، ولكنه يشير في الأساس إلى الفهم الكامل للدور الذي تلعبه بوصفك أحد أصحاب المصلحة في النتيجة التي تود تحقيقها. عليك أن تعرف ما مهامك وكيف تسهم بالضبط في تحقيق الهدف النهائي. يتعلق الأمر برسم العلاقة بين المهام التي تقوم بها والهدف بشكل واضح ومناسب؛ إذ يجب أن تكون المهام والهدف متماشين مع بعضهما قدر الإمكان.

تكنم فائدة هذا النهج في أنك تركز أكثر على الطموح والمرونة، مما قد يجعلك تشعر في النهاية بأنك أكثر إلهامًا وأكثر قدرةً على النمو مع أهدافك بدلًا من تركها تتحكم فيك. أثناء تحديد هدفك، قم باختبار أهدافك وفقًا للاختصار FAST كي تتأكد مما إذا كانت أهدافك تستوفي كل المواصفات المطلوبة أم لا.

عندما يساورك الشك.. اكتب مخاوفك

عندما تصبح واضحًا وصريحًا مع نفسك وترتكز اهتمامك على ما ترغب في تحقيقه، والالتزام به، فهذا هو كل ما تحتاجه بشدة. لكننا نرى أنه سيفيدك جدًا أن تجسد هذا القرار الواعي من خلال تدوينه أو أن تجعل تفانيك في تحقيق هدفك ظاهرًا لك في جميع الأوقات.

الفكرة واضحة جدًا، فتلك النقاط التي نكتبها ونقرأها بالأبيض والأسود تجذب عقلنا اللاواعي باعتباره أكثر واقعية بطريقة أو بأخرى. عندما نحتفظ بالتأكيدات الإيجابية أو الأهداف المستقبلية أو خريطة تبين التقدم المحرز مطبوعة في مكان ما ظاهر لك، يجري تذكيرنا باستمرار بالمسار الذي نسير فيه، ونبقى واعين بمهمتنا.

لكن قوة الكتابة تفوق تلك الفوائد. فالكلمة المكتوبة تمنحنا متسعة يساعدنا على تعزيز قدرتنا على ضبط النفس وكذلك إدراجه في روتيننا اليومي. عندما يساورك الشك، اكتب مخاوفك وشكوكك. اجلب دفترًا وقلقًا، وتمهل قليلًا، وضع أفكارك على الورق. هذا سيساعدك على زيادة تركيزك وتنظيم حياتك واكتشاف الأفكار المتواترة والأنماط المستجدة. أضف إلى ذلك، عندما يكون لديك سجل مكتوب لما أنجزته بالفعل، يمنحك هذا منظورًا واسعًا، ويذكرك بكل العقبات التي تغلبت عليها بالفعل. فهو يسمح لك بأن تفهم الصورة الأكبر والأكثر دقة عن تجاربك ومعاناتك اليومية وأن تتابع التقدم الإيجابي الأشمل الذي تحرزه - أي لا تستسلم!

تدوين أفكارك على الورق يساعدك على تفسير حقيقتها، وهذا يساعدك في عمليات اتخاذ قراراتك، وزيادة إبداعك وقدرتك على تحليل أفكارك. ما علاقة كل هذا

بقوة الإرادة؟ كما لاحظتم، فإننا نشير مرارًا وتكرارًا إلى قوة الوعي والتصميم. فكر في الصفحة الفارغة كمساحة عمل يمكنك من خلالها التعبير عن نواياك وتنفيذها، وتدريب على زيادة وعيك ليس فقط بما يحدث الآن، بل أيضًا بما حدث في الماضي، وكيف تود أن تُشكّل المستقبل. كل هذا يساعدك على مضاعفة ضبط نفسك وتركيزك في الحقيقة، ينظر العديد من الأشخاص إلى مذكراتهم ويوميئاتهم كنوع من أنواع «العلاج النفسي الذاتي»؛ فكلما ترددوا في قراراتهم وضعف عزمهم، فإنهم يتوقفون قليلًا ويحضرون دفترا وينبشون في أفكارهم ومشاعرهم حتى يكتسبوا الوضوح والبصيرة مرة أخرى.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

أجمل ما في عادة الكتابة هو أنه يمكنك تشكيلها بالطريقة التي تريدها. قد تدون أفكارك في شكل مذكرات أو يوميات بجميع أنواعها أو تسجلها بنظام بسيط من الملاحظات والمفكرات، أو تطلق العنان لطاقتك الإبداعية من خلال كتابة القصص أو الشعر. يمكنك مزج كل شيء لتحضر كتابًا تحتفظ فيه بالتأملات والتأكيدات والأهداف وقوائم المهام اليومية وأي أفكار مفاجئة تملأ رأسك وتريد أن تسجلها قبل أن تنساها.

الخطوة الأولى: عندما تجلس لكتابة أفكارك، تخلّ عن فكرة ما يفترض بك فعله. فالأمر حقًا متروك لك. ولكن إليك بعض الأفكار التي تساعدك على البدء:

• خذ لمحة سريعة عن الأشياء التي تجذب انتباهك حاليًا من خلال قيامك بما يشبه عملية «تفريغ عقلك»، ضع كل ما يدور في ذهنك على الورق، ثم ألق نظرة على ما كتبت، ودقق في الكلمات دون إصدار أحكام. هذا يمكن أن يساعدك على معالجة المشاعر السلبية وتجاوزها.

• اكتب قوائم بالنعم التي تمتن لوجودها في حياتك، أو قائمة بكل الأحلام الكبيرة التي تتمنى تحقيقها. اكتب قائمة بكل ما يزعجك. مارس التمرين الرواقي الذي ذكرته في فصل سابق بالكتاب. أو ببساطة اكتب قائمة بالأفكار المقلقة ثم احرقها أو مزقها وقل لنفسك: «لقد انتهيت من القلق عليك الآن».

• اجمع مقولات أو تأكيدات أو قصائد أو شعارات ملهمة تساعدك على زيادة حماسك، وتذكرك بالسبب وراء سعيك نحو أهدافك. يحب بعض الأشخاص كتابة هذه المقولات في أعلى كل صفحة بيومياتهم؛ حتى يروها باستمرار.

تأقلم مع كونك غير مرتاح

تدور أحداث القصة أحيانًا كالتالي: تأتيك فكرة عظيمة حول هدف ترغب في تحقيقه، وتضع خطة، وتثير ضجة كبيرة بشأنها، وتبدأ في مسارك. ثم تواجه موقفًا فظيغًا أو مملاً أو محيرًا أو أصعب بكثير مما توقعته، ثم تخاف وتضجر من السعي. ثم تنسل خلسة بعيدًا عن هدفك، وتنسى إحساسك السابق بالحماسة والطاقة. ماذا حدث إذا؟

إلى حد كبير، نجاحك في الحياة لا يحدده عظمة وجمال رؤيتك لنفسك. بل يتعلق الأمر بمدى استعدادك لمواجهة كل تلك الأمور الأخرى بصدق وشجاعة؛ أمور مثل التأخير، وال فشل، والارتباك، والعقبات، والألم، والإحراج، وخيبة الأمل. في كثير من الأحيان، نحدد طريقنا نحو هدفنا بناءً على توقعات غير واعية بأن كل الأمور ستسير على ما يرام. وعندما تسوء الأمور (وهذا حتمًا سيحدث)، نصبح غير مستعدين لتقبل هذه الحقيقة ونشعر بخيبة أمل بسببها.

والحقيقة هي أن تطوير قدرتنا على ضبط النفس لتحقيق أهدافنا يدور حول سعينا إلى التغيير. وإذا أردنا أن نتغير حياتنا، علينا أن نخاطر بترك كل ما هو قديم ومألوف وراءنا، ونتأقلم مع كل ما هو جديد ومجهول. وهذه المسألة ليست اختيارية، فالتغيير أمر مزعج وغير مريح. من القيم المهمة التي لا تقدر بثمن ويجب أن تغرسها في نفسك هي العلاقة الإيجابية والصحية مع التغيير والغموض وعدم الراحة، فمعظم الناس لا يدركون أبدًا أن لديهم خيارًا في كيفية التعامل مع «المشاعر السلبية» وتجاوزها!

وهذا له عواقب على ضبط النفس. وإذا لم تكن على استعداد للشعور بعدم

الراحة، فستهرب عندما تشتد وتتعدد الأمور، وستحتمي نفسك وتلعب بأمان وترفض المخاطرة. ستتجنب النقاشات الحادة في المنزل وفي العمل. خوفاً من الصراع، قد تفضل في تحدي نفسك أو الآخرين لتحقيق أداء أفضل و حياة أفضل. عندما تتفادى المخاطرة التي تشعرك بعدم الراحة، فإنك تدمر أيضاً احترامك لذاتك وثقتك بنفسك، ولا تمنح نفسك أبداً الفرصة لتثبت أنك قادر على تجاوز المشاعر السلبية وتقديم أداء أفضل، أو تشعر بالرضا عن إنجازاتك.

لكن إذا كنت تتوقع التغيير وعدم الراحة وتستوعبها ولا تخشاها، فأنت لا تسمح لتلك المشاعر بالسيطرة عليك. وتلعب خارج منطقة راحتك، وتتغلب على العقبات، وتتقبل تعلم أمور جديدة. وإليك موقفاً رائعا يجب أن تتخذه، وهو ببساطة ألا تتوقع الراحة أو اليقين أبداً، فكّر في هذين الأمرين على أنهما أقرب إلى الموت، في حين أن التغيير والمخاطرة والتجديد وعدم القدرة على التنبؤ تعد أقرب إلى الحياة.

• كيف تطبق هذه النصيحة في حياتك على الفور؟

في المرة القادمة التي يحدث فيها أمر مكروه، أو غير متوقع، أو مخيف، أو مزعج، توقف للحظة. اشكر الحياة في شرك؛ لأنها أرسلت إليك درسا رائعا وتحدياً ملهماً يساعدك على التحسن والتعلم. خذ لحظة لتذكير نفسك بحقيقة مهمة: التغيير جزء من الحياة، لكنك تمتلك دائماً القدرة على قيادة أي تغيير بقدراتك الشخصية والتزامك على المضي قدماً في طريقك.

وبالتالي، بدلاً من النظر إلى المحنة، اسأل نفسك عن المنحة كذلك. بدلاً من الشعور بالحزن على فشلك، كن فضولياً بشأن الدروس التي لا تزال بانتظارك لتتعلمها. بدلاً من الخوف من بعض المواقف الجديدة والغريبة، تقبلها بالفضول والإبداع اللازمين كي تنطلق لتجربة شيء مختلف. الأمر كله يتعلق بالمنظور الذي تنظر منه ووجهة النظر التي تتبناها. لا يجب أن تجعل التغيير أو عدم اليقين عدوين لك بل يمكنك أن تستخدمهما لمصلحتك.

يمكنك دائماً اختيار أن تصبح واعياً وتكيف نفسك وفقاً للحظة الحالية، الآن. ماذا يحدث هنا؟ ما شعورك تجاهه؟ لماذا؟ هل تواجه خطراً حقيقياً أم مجرد خطر

متصور؟ ما القصد التي ترويها عن هذا الموقف؟

إذا فشلت، تقبل ذلك. فالفشل مُعلّم رائع مثل النجاح. اعترف لنفسك بما تشعر به، وتعلم ما يمكنك فعله، وقم بأي تغييرات على قدر استطاعتك، ثم اتخذ خطوات ملموسة. ثق في أعماقك بأن النجاح أو الفشل لا يحددان قيمتك الذاتية. الفشل إذن هو مجرد بيانات، وما يهم هو ما تفعله بهذه المعلومات القيّمة.

أحيانًا يخشى الناس التغيير؛ لأنهم لا يعتقدون أن لديهم ما يلزم للنجاة منه. ولهذا السبب هناك شيء آخر يمكنك القيام به؛ كي تتأقلم مع الشعور بالانزعاج وعدم الراحة، وهو تذكير نفسك بأنك في واقع الأمر تملك القوة على مواجهة التغيير.

تذكر لحظات النجاح الثمينة، وذكّر نفسك بكل الأوقات التي شعرت فيها بالضيق وعدم الراحة قبل أن تحقق ذلك النجاح، ولكنك في نهاية الأمر حققت نجاحًا مبهزًا. إذا استطعت، ذكر نفسك أيضًا بأن بقاءك في منطقة راحتك لم يكن رائعًا نهائيًا كما بدا في ذلك الحين، وربما قد تندم على كل تلك الأوقات التي كان من الممكن أن تضغط فيها على نفسك ولكنك لم تفعل ذلك.

أنت تملك القدرة على تشكيل النتائج، وتملك القدرة على اختيار طريقة تفكيرك، ويمكنك اتخاذ الخطوات التي تتماشى مع قيمك، وستكتسب ثقة كبيرة عندما تدرك أنك تملك دائمًا هذا الحق، حتى عندما تبدو الأمور صعبة أو مملة أو مخيفة أو غريبة.

ملخص:

• أقوى طريقة لتجديد قراراتك وقدرتك على ضبط النفس هي أن تستعيد صلتك برؤيتك الأشمل في الحياة، وهدفك الأسمى. اتخذ القرارات بناءً على رؤيتك. عندما تعززك رؤيتك الشخصية، تصبح تصرفاتك نابعة من مبادئك ومن المرجح أن تكون أكثر حماسًا لتواصل مسيرتك بناءً على خطتك.

• النصائح التي ناقشناها في الفصل ستساعدك على تعزيز قدرتك على ضبط النفس، ولكن في مرحلة ما في حياتك، ستحتاج إلى اتخاذ قرار واضح مع الالتزام

بتحقيق أحلامك. ففكر في هدفك وأسباب وجود هذا الهدف، ثم تحمل مسؤولية اختياره وتعهده بمواصلة مسيرتك. لا يمكن لأحد أن يلتزم بهذا بالنيابة عنك، فهو قرارك وحدك.

• تحديد الأهداف الجيدة يتجاوز مجرد تحديد الأهداف التي تعد ذكية أو SMART (أي محددة وقابلة للقياس وقابلة للتنفيذ وواقعية ومحددة زمنيًا). جرب كبديل الأهداف السريعة أو FAST) أي التي تتم مناقشتها باستمرار وطموحة ومحددة وشفافة). ناقش أهدافك وأعد صياغتها بانتظام، واجعلها طموحة (لماذا لا تطمح إلى الوصول إلى الذهب؟)، ومحددة، وشفافة، أي تأكد من أنك تفهم كيف ترتبط كل خطوة تتخذها بهدفك وتخدمه في النهاية. يجب أن تكون الأهداف مرنة وملهمة. لا تخف من تغيير خطتك أو من دفع نفسك لبذل المزيد من الجهود بمجرد أن تحقق إنجازًا مشهودًا في مسيرتك.

• أي نمو يتطلب الشجاعة للصمود أمام شعورك بالضيق وعدم الارتياح الناتجين عن التغيير. عليك أن تتبنى عقلية تجعلك متوقعًا ومستعدًا لمشاعر الضيق بل وترحب بها وتتقبلها، ولا تخشى الشك والغموض. لا تسمح للمشاعر السلبية أو الكبوات أو الارتباك أو الفشل أو الشدائد أن تثنيك عن أداء مهمتك؛ فالشعور بالارتياح مع كونك غير مرتاح يعني أيضًا أن تُذكر نفسك بأنك قادر على الوصول إلى كامل طاقتك وقدرتك على الاختيار من أجل اتخاذ قرارات جيدة، بغض النظر عما يحدث حولك.

دليل مختصر

الفصل الأول: تعرف على الخطوات الأولى

• عندما تتدرب على ضبط النفس اللازم لتحقيق أهدافك، من المهم أن تعرف كيف تبدأ. عليك أن تتخلى عن القفزات الهائلة والنجاحات المبهرة بين عشية وضحاها وبدلاً من ذلك «لا تحاول أن تفعل الكثير؛ ابدأ على نطاق صغير» عن طريق تقسيم هدفك الكبير إلى خطوات صغيرة مستدامة وسلسة. ما يهم أكثر هو الاعتياد والاستمرارية.

• لديك فرصة أكبر لتحقيق هدفك إذا اتخذت قرارًا واعيًا بأن تبدأ «بداية جديدة»، أي تبدأ في يوم رأس السنة الجديدة، أو عيد ميلادك، أو اليوم الأول من الأسبوع. احتفل بهذه المناسبة عن عمد ووعي واجعلها لا تُنسى، وأخبر نفسك أن الماضي قد عُفِرَ ونُسي، وأنك تفتح صفحة جديدة.

• عاهد نفسك على أنه بالرغم من تعرضك لانتكاسات وإخفاقات في بعض الأحيان، فإنك لن تفوت أداء مهامك أبدًا لمدة يومين متتاليين. تفويت يوم واحد أمر مفهوم ومبرر، لكن تفويت يومين يجعل الأمر عادة. إذا أخطأت، فانتقل إلى وضع التعلم من أخطائك واسأل عن السبب حتى تتأكد من أنك لن تكرر الخطأ نفسه في اليوم التالي.

• اختر هدفًا، وحدد إطارًا زمنيًا، ثم اختر بعض المقاييس المناسبة التي يمكنك استخدامها لتتبع ومراقبة تقدمك. اجعل هذا الهدف واضحًا أمامك وواقعيًا؛ كي يلهمك، ويمنحك إحساسًا بالتركيز والإنجاز، ويساعدك في اكتشاف الأخطاء وإصلاحها واستباق المشكلات.

• وأخيرًا، استخدم قوة التصور لتدريب عقلك على المسار الصحيح. استخدم الحواس الخمس لتخيل النتيجة المرجوة أو الخطوات العملية التي ستأخذها نحو تلك النتيجة، أو كليهما. ما يهم هو أن تمارس ذلك بانتظام وتعمق في المشاعر

المرتبطة بالهدف الذي تسعى إلى تحقيقه.

الفصل الثاني: ركز على عاداتك

• لكي تصبح أكثر انضباطًا، ركز على عاداتك السيئة، ولا تسع إلى التخلص منها بل قم ببناء عادات أفضل بديلة لتحل محلها. راقب عاداتك الحالية، وافهم الغرض الذي تخدمه، ومحفظاتها ونتائجها، خذ الخطوات اللازمة لتجديدها لصالحك. مع وجود عادات جيدة، فإنك تحتاج إلى قدر أقل من ضبط النفس، وليس أكثر.

• قد يبدو الأمر أساسيًا، لكن لا يمكنك تعزيز ضبط النفس دون اتباع أسلوب حياة صحي. إذا أردت أن تغذي قوة إرادتك، ففكر في كيفية تغذية جسمك أولاً. هناك عديد من فلسفات النظام الغذائي المختلفة، وجميعها ناجحة، ولكن الشيء الوحيد الذي ينجح باستمرار في تحسين ضبط النفس هو الحفاظ على مستويات مستقرة للسكر في الدم.

• ممارسة التمارين الرياضية بانتظام ستعزز تقديرك لذاتك، وتمد جسمك بالإندورفين، وتحافظ على لياقتك وقوتك، وتساعدك على تمرين عزمك أثناء تمرين عضلاتك. تذكر أن: طريقتك في فعل شيء هي - في الواقع - طريقتك في فعل أي شيء. واطب على تمرين جسمك وعقلك معًا.

• إذا لم يكن لديك روتين من الأصل، ابن روتينًا صباحيًا قويًا يساعدك على بدء يومك بالطريقة الصحيحة، ويساعدك على التعود على العادات الجيدة. كل شخص لديه إيقاعاته الحيوية المميزة، ولكن معظمنا يستفيد من الحصول على أوقات النوم والاستيقاظ المنتظمة وعادات النوم الصحية.

• امنح نفسك مهامًا أقل للقيام بها من خلال وضع جدول أسبوعي يتمحور حول أولوياتك. قم بتجميع المهام الأقل أهمية معًا وخُصص بعض الوقت والمناورة؛ كي تقيم التقدم المحرز، وتعديل الجدول وفقًا لذلك.

• احرص على تخصيص وقت كافٍ للراحة والتعافي، وتقدير التقدم الذي أحرزته

ومكافأة نفسك. وهذا أمر بالغ الأهمية لضمان نجاحك المستمر!

الفصل الثالث: اعتنِ بجسمك وعقلك وروحك

• الاهتمام بجسمك وعقلك وروحك يعني اتباع سلوكيات وطرق تفكير تجعل الحياة المنضبطة أمرًا ممكنًا. أولاً: ضع خطة لتقليل الإغراءات والإلهاءات وتجئبها والتخلص منها. إذا كنت استباقيًا لتفاديها، فسيكون تأثيرها أقل على حياتك.

• أحد أكبر الخرافات وأكثرها ضررًا هي أننا لا نستطيع التحرك والتصرف إلا عندما يحين الوقت المناسب أو عندما نشعر بالرغبة في ذلك. الحقيقة هي أننا نستطيع التصرف حتى لو لم يكن لدينا الدافع! فقط ابدأ وخذ خطوة، وستجد أن العكس هو الصحيح: اتخاذ خطوات سيكون مصدر إلهامك.

• لا تلم نفسك، لم تتحسن حياة أي أحد من موقف يسمح لك بإصدار أحكام وكرهية نفسك. تعاطف مع نفسك، وكن رحيقًا مع نفسك، واغفر أخطاءك وهفواتك، وركز على الإيجابيات. لا يجب عليك أن تشعر بالضيق حتى تتحسن.

• جميعنا نعاني من حالات مزاجية متغيرة ومتقلبة، ولكننا نمتلك أيضًا القدرة على اختيار كيفية استجابتنا لها. يمكننا أن نسمح لأنفسنا بأن نشعر بما نشعر به دون أن نسمح للحالات المزاجية بتعطيلنا عن تحقيق أهدافنا أو الوفاء بالتزاماتنا. لاحظ مزاجك واعتبره مجرد حالة مزاجية عابرة، واختر ألا تتجاوب معه. تصرف بناءً على تفكيرك العقلاني الواعي.

• قوة الإرادة تعد موردًا محدودًا يمكن استنفاده بسبب زيادة الضغوط والتوترات الصغيرة التي نواجهها في حياتنا اليومية. لذا خفف من ضغوط حياتك بشكل عام، وامنح نفسك مساحة ووقتًا؛ كي تطلق العنان لطاقتك الذهنية لتركز على ما هو مهم حقًا. يجب أن تكون إدارة التوتر عادة منتظمة وليست مخصصة فقط للأوقات التي تعاني فيها من التوتر بالفعل.

• وأخيرًا، فكّر في الجلوكوز باعتباره نظيرًا كيميائيًا ملموسًا لقوة الإرادة. ارتشف

مشروبًا حلواً لتجديد الجلوكوز في الدم (الذي يعمل عليه مخك)، وستتحسن قدرتك على التحكم في نفسك، فقط تأكد من أنك لا تفرط في تناول الحلويات غير الصحية.

الفصل الرابع: كيف تتبنى عقلية النجاح

- نجاحك يحدده سلوكك. كن واقعيًا وصريحًا مع نفسك، وتخلص من تلك الأمور في الحياة التي تجعلك تبدو منتجًا، ولكنها في الواقع تضيع وقتك. اسأل نفسك هذا السؤال المهم: هل ما أفعله الآن يدفعني إلى الأمام نحو هدفي؟
- استخدم ضغط الأصدقاء الإيجابي لإبقائك مسئولاً عن التزاماتك. تواصل مع الأصدقاء ليشهدوا إنجازاتك ويدعموك ويلهموك عندما تواجه مشكلة.
- اتخذ سلوكًا صحيًا تجاه السيطرة - على الرغم من وجود أمور في الحياة لا يمكننا السيطرة عليها أبدًا، إلا أننا دائمًا مسئولون عن أفعالنا وردود فعلنا. جرب التمرين الرواقي ليساعدك على تحديد ما يمكنك أو لا يمكنك تغييره، وطبق الحكمة الشهيرة اللازمة لمعرفة الفرق.
- يعرف الأشخاص المنضبطون ذاتيًا أن نجاحهم في الحياة هو مسئوليتهم الشخصية، وهم يأخذونها على عاتقهم. فهم لا يلومون الآخرين أو يشكون الأوضاع أو ينتظرون الإذن من أحد، بل يتمتعون بحرية المسئولية.
- ممارسة الامتنان بشكل منتظم تبقيك في حالة نفسية إيجابية، وتجعلك أكثر مرونة، وأكثر إبداعًا، وأكثر قدرة على التحكم في نفسك. ابحث عن أشياء أنت ممتن لها كل يوم، واشحن نفسك بالمشاعر الطيبة التي تجعل ضبط النفس أسهل.
- وأخيرًا، إذا كنت تؤمن بأنك قادر على تحقيق هدفك، فستنجح؛ لأن الثقة بالنفس مؤشر قوي للنجاح، لذا ثق بنفسك قليلًا!

الفصل الخامس: كن متيقظًا ذهنيًا

• اليقظة الذهنية والتأمل ليسا مجرد طريقتين للحد من التوتر وتحسين الصحة النفسية؛ بل هما أيضًا طريقتان لتعزيز الوعي الذاتي وتقليل الانفعال وتحسين ضبط النفس. عندما تتأمل، فإنك تقوم بتنشيط المراكز المسؤولة عن ضبط النفس في مخك، مما يقوي تلك الروابط العصبية.

• التأمل ليس مجرد تدريب منفصل ولكنه أسلوب حياة. حاول أن تجد طرقًا لتصبح واعيًا طوال اليوم واستغل مشاعر الهدوء والتحكم واليقظة الذهنية لاستعادة قدرتك على ضبط النفس. توقف للحظة، وكن واعيًا لما يجري بداخلك وخارجك في محيطك، ولاحظ أفكارك ومشاعرك دون إصدار أحكام أو تفسيرات.

• العقبة الكبرى أمام أولئك الذين يريدون تطوير قدراتهم على ضبط النفس وتحسين حياتهم هو السماح للأنا لديهم بأن تعترض طريقهم. الأنا قناع، لكنها ليست شخصيتك الحقيقية. ذكر نفسك دائمًا بالمسيرة، وليس بالنتيجة، ولا مانع بأن تكون مبتدئًا أو مخطئًا. توقف عن لعب دور ثابت، وواجه اللحظة كما هي، دون مقارنات أو تقييمات أو أحكام.

• في رحلة ضبط النفس، سوف تواجه الألم، وهو أمر لا مفر منه. لكن المعاناة (أي الطريقة التي تتفاعل بها مع الألم) يمكن تفاديها. اللوم والحكايات الشخصية والندم وكراهية الذات والشك والقلق وما إلى ذلك، كلها ردود فعل اختيارية. حاول ألا تضيف معاناة أخرى إلى معاناتك بسبب ردود الفعل والأحكام التي تطلقها عندما تقسو عليك الحياة وتعطيك ظهرها. بالوعي والتقبل الهادئ بدافع الرحمة، يمكننا أن ندع الألم والمعاناة يمضيان.

• المعرفة قوة، ومعرفة الذات قوة ذاتية. إذا كنت تعرف نقاط قوتك وضعفك، فستعرف كيف تتعامل بوعي مع عيوبك الشخصية وتعزيز صفاتك الجيدة. لا تنظر إلى عيوبك على أنها أوجه نقص، بل تعلم منها قدر المستطاع وركز على الدروس المستفادة منها.

• قوة الإرادة تعد موردًا محدودًا بل وكذلك الوقت. يتطلب ضبط النفس سيطرة واعية على الطريقة التي نقضي بها وقتنا. اتبع نصيحة ستيفن كوفي و«ضع الصخور الكبيرة أولاً»، بحيث يمكنك تقليص مهام الحياة الأقل أهمية لاحقًا. ابدأ يومك بأولوياتك.

• لن يتبع الجميع دورات النوم/ اليقظة نفسها؛ لذا عليك أن تفهم إيقاعاتك الطبيعية وتكتشف أسلوب عملك. حدّد فترات ذروة طاقتك خلال اليوم، وقم بجدولة المهام الأكثر أهمية أو تطلبًا لإنجازها في هذا الوقت. أنت بحاجة إلى قدر أقل من ضبط النفس إذا كنت تعمل بنفس وتيرة التدفق الطبيعي لطاقتك وإنتاجيتك.

• هناك طريقة رائعة للتخلص من حالة التقاعس عن العمل أو التغلب على المشاعر القوية التي تعرقلك عن تحقيق أهدافك، وهي العد التنازلي من عشرة ثم أجبر نفسك على اتخاذ خطوات. يمكنك معالجة القلق بأن تكون أكثر وعيًا باللحظة الحالية بحواسك الخمس. ويمكنك التحكم في غضبك بأن تضغط على زر الإيقاف المؤقت، والتنفس بعمق، والحصول على فترة راحة.

• المماثلة قد تكون دليلاً على أن مؤسستك أو أهدافك أو عقليتك ليست بالمستوى المطلوب، ولكننا جميعًا نسوّف المهام بسبب الكسل من وقت إلى آخر. عالج المشكلة باستعادة حماسك وعزيمتك بأسرع ما يمكن. ابدأ بأصغر مهمة أولاً أو عد نفسك بأنك ستنفذها لمدة خمس دقائق فقط. إذا كانت مماطلتك تأتي من مشكلات أعمق، فعليك أن تعالجها أولاً.

• قائمة المهام ستساعدك على التركيز، ولكن إذا كنت ممن يبالغون في العمل بشكل مزمّن، فقائمة المهام التي لن تقوم بها ستناسبك أكثر. انظر إلى كل عنصر في قائمتك واسأل ما إذا كان عاجلاً ومهماً. المهام التي لا يمكن تجاهلها أو تفويضها أو كلاهما معاً، يجب أن تعطى الأولوية على حدّ سواء.

• وأخيراً، كن ماهراً في ملاحظة أنماطك السلوكية. كن واعياً وصادقاً واستباقياً

في التعرف على المواقف التي تكرر فيها الأنماط نفسها مرارًا وتكرارًا. بمجرد أن تفهم المنطق الأكبر وراء نمطك السلوكي، يمكنك إجراء تغييرات ذكية وعملية لتحقيق النتيجة التي ترجوها.

الفصل السابع: استغل الأهداف والرؤى

• أقوى طريقة لتجديد قراراتك وقدرتك على ضبط النفس هي أن تستعيد صلتك برؤيتك الأشمل في الحياة، وهدفك الأسمى. اتخذ القرارات بناءً على رؤيتك. عندما تعززك رؤيتك الشخصية، تصبح تصرفاتك نابعة من مبادئك ومن المرجح أن تكون أكثر حماسًا لتواصل مسيرتك بناءً على خطتك.

• النصائح التي ناقشناها في الفصل ستساعدك على تعزيز قدرتك على ضبط النفس، ولكن في مرحلة ما في حياتك، ستحتاج إلى اتخاذ قرار واضح مع الالتزام بتحقيق أحلامك. فكر في هدفك وأسباب وجود هذا الهدف، ثم تحمل مسؤولية اختياره وتعهده بمواصلة مسيرتك. لا يمكن لأحد أن يلتزم بهذا بالنيابة عنك، فهو قرارك وحدك.

• تحديد الأهداف الجيدة يتجاوز مجرد تحديد الأهداف التي تعد ذكية أو SMART (أي محددة وقابلة للقياس وقابلة للتنفيذ وواقعية ومحددة زمنيًا). جرب كبديل الأهداف السريعة أو FAST (أي التي تتم مناقشتها باستمرار وطموحة ومحددة وشفافة). ناقش أهدافك وأعد صياغتها بانتظام، واجعلها طموحة (لماذا لا تطمح إلى الوصول إلى الذهب؟)، ومحددة، وشفافة، أي تأكد من أنك تفهم كيف ترتبط كل خطوة تتخذها بهدفك وتخدمه في النهاية. يجب أن تكون الأهداف مرنة وملهمة. لا تخف من تغيير خطتك أو من دفع نفسك لبذل المزيد من الجهود بمجرد أن تحقق إنجازًا مشهودًا في مسيرتك.

الهوامش

(1) التدريب المتواتر عالي الكثافة (بالإنجليزية: High intensity interval Training) يختصر بـ(HIIT) هو أسلوب لياقة جديد يجعلك تقوم بمجموعة من التمارين الرياضية في أقل وقت، ولكن بمضاعفة المجهود. وبعد نجاح هذا التمرين حول العالم، بدأ ينتشر أكثر في الدول العربية، بحسب «هافنجتون بوست».

(2) العقد القاعدية (بالإنجليزية: Basal Ganglia) هي مجموعة من النوى تحت القشرية، مختلفة المنشأ، الموجودة في دماغ الفقاريات والإنسان وغيره من الرئيسيات، وتتمركز النوى القاعدية في قاعدة الدماغ الأمامي وقمة الدماغ المتوسط. تتميز العقد القاعدية باتصالات وثيقة مع القشرة المخية، والمهاد وجذع الدماغ، بالإضافة إلى عدد من مناطق الدماغ الأخرى. ترتبط العقد القاعدية بمجموعة من الوظائف المتنوعة، بما في ذلك التحكم في الحركات الإرادية، والتعلم الإجرائي، والتعلم الاعتيادي، وحركات العين، والمعرفة والشعور.

(3) زُن هي طائفة من الماهايانا البوذية يابانية، تفرّعت عن فرقة «تشان» البوذية الصينية، يطلق اللفظ أيضًا على مذهب هذه الطائفة. يتميز أتباع هذا المذهب بممارسة التأمل في وضعية الجلوس، كما يشتهرون بكثرة تناولهم للأقوال المأثورة والعبر.

(4) قشرة الفص الجبهي (بالإنجليزية: Prefrontal Cortex) وهي القشرة المخية التي تغطي الجزء الأمامي من الفص الجبهي. بين العديد من الباحثين وجود رابط تكاملي بين رغبة الشخص بالعيش، والشخصية ووظائف القشرة الأمام جبهية. وُجد أن هذه المنطقة من الدماغ تسهم في تخطيط السلوك المعرفي المعقد، والتعبير عن الشخصية، وصنع القرار وتعديل السلوك الاجتماعي وتعديل جوانب محددة من الحديث واللفظ. يُعتبر النشاط الرئيسي في هذه المنطقة من الدماغ كالتوزيع الأوركسترالي للأفكار والإجراءات بالانسجام مع الأهداف الداخلية.

(5) المادة الرمادية (بالإنجليزية: grey matter) هي أحد العناصر الأساسية في الجهاز العصبي المركزي، تتكون من أجسام خلايا عصبية وإسفنجات العصبونات (بالإنجليزية: neuropil) (تفصّات ومحاور عصبية ميالينية ومحاور عصبية عديمة الميالين) وخلايا دبقية وشعيرات دموية.

(6) «أكل الضفدع» هو أسلوب إنتاجي سمي بهذا الاسم بسبب مقولة لمارك توين: «إذا كانت وظيفتك هي أكل الضفدع، فمن الأفضل أن تفعل ذلك أول شيء في الصباح. وإذا كانت وظيفتك هي أن تأكل ضفدعين، فمن الأفضل أن تأكل الأكبر منهما أولاً».