



## التحفيز حقيقة أم وهم؟

كيف يهيئ المتفوقون أنفسهم للفوز؟

تأليف: جيف هادن

### شرارة البدء لا تكمن في التحفيز

هل اختبرت من قبل حالة اندفاع السكر في الدم؟ عندما يبدأ عمل السكر في جسمك، تصير أكثر نشاطاً وتنبهاً وتشعر بأنك قادر على فعل أي شيء يُطلب منك، مع ذلك بعد مرور بضع دقائق أو ساعات تهبط مستويات السكر، لتشعر أنك أسوأ حالاً وغير قادر على فعل أي شيء.

يعمل التحفيز بنفس الطريقة، تساورك فكرة ما: (سأتعلم الفرنسية اليوم!)، فتهرع إلى الكتب وتتعلم بضع كلمات فرنسية، بعد يومين تفقد كل حماسك تجاه تلك الفكرة. المشكلة في انتظار الحصول على شرارة البدء من التحفيز هو أن تلك الشرارة ليست كبيرة بما يكفي لتدفعك إلى الاستمرار.

فلنتحدث بصراحة: منذ متى وأنت تماطل في إنهاء أمور ترغب في تنفيذها فقط لأنك لست محفزاً بما فيه الكفاية؟ الأهم من ذلك إلى متى ستظل منتظراً؟

### حقيقة التحفيز

المشكلة هنا أننا لا نفهم حقاً كيف يعمل التحفيز، فنعتقد أنه عبارة عن شرارة تدفعنا إلى حيث نريد أن نكون، لكن الواقع عكس ذلك، فهو النار التي تبدأ بالاحتراق بعد أن نسعى سعياً حثيثاً ومؤملاً لإشعالها.

أنت على الأرجح خضت تلك التجربة من قبل. ظلت توجل مهمة معينة تبدو لك شاقّة، وعندما بدأت فيها أخيراً، قلت لنفسك: "لا أدري لماذا استمررت في التأجيل، الأمور تسير حقاً على ما يرام. لم تكن المهمة صعبة كما تخيلت".

لماذا يحدث هذا؟ لأنك بمجرد شعورك بالنشاط، ومع البدء في تنفيذ شيء ما، يشتعل الحافز تلقائياً، وهو يعد نتيجة للمجهود الذي تبذله وللتحسّن الذي يحدث في أثناء مضيّك قدماً فيما تفعله. يشعرك التحسن والتطور في العمل بسعادة شديدة لدرجة تجعلك راغباً في مواصلة التحسين، ويؤدي التحسن إلى الشعور بالثقة والكفاءة. ثم تغذي تلك المشاعر الحافز داخلك لتشجعك على الاستمرار. إنها حقاً حلقة فعالة:

### النجاح ◀ الحافز ◀ مزيد من النجاح ◀ مزيد من التحفيز... إلخ.

لعل هذا يفسر السبب في أن البداية هي دائماً أصعب جزء. إن دفع نفسك لبدء المشي أصعب من الجري خمسة أميال. يؤكد هذا أن الحافز لا يجعل البدء أمراً سهلاً كما نتخيل.

**بعد توضيح ما سبق، لعلك تتساءل: كيف ينجح أي شخص في أي شيء؟ ما الذي يميز الناجحين عن بقية الناس؟**

## حقيقة النجاح

لنتأمل حالة "مايكل أوفيتز"، الشخص الذي أنشأ وكالة الفنانين المبدعين وحوّلها إلى أكبر وأقوى مؤسسة في "هوليوود".

بدأ "أوفيتز" عمله في غرفة البريد بشركة "ويليام موريس"، ليصبح بعدها رئيس مجلس إدارة أكبر وكالة في المدينة. لقد كان أول من يصل إلى العمل وآخر من يغادر، وتطوّر لأداء كل مهمة يمكنه تنفيذها، وكان يقرأ كل المواد المتاحة أمامه. لقد تعامل "أوفيتز" مع غرفة البريد باعتبارها مكاناً تعليمياً. لم ينتظر أبداً أن يتلقى المعلومات من جهة خارجية، أو أن يكتشفه شخص ما، فعمل بجد وبذل مجهوداً أكثر مما قد يبذله أي شخص آخر.

**لا ينتظر الناجحون التحفيز أبداً، فهم يفعلون كل ما ينبغي لهم فعله، ويواظبون على التحسن بصفة يومية، حتى يصبح النجاح أمراً لا مفر منه بالنسبة إليهم.**

يحتاج النجاح إلى كثير من العمل الجاد. يتطلّب أي إنجاز بذل الجهد، وبخاصة لو كنت تسعى إلى تحقيق هدف يرى الناس أنه مستحيل، هنا عليك بذل قصارى جهدك لتصل إلى النجاح. لا توجد طرق مختصرة، الطريق الوحيد هو الطريق الصعب.

يمتليّ طريق النجاح بعدد لا يحصى من ساعات العمل ومشاعر الإصرار والتضحية، لكن على الجانب المشرق، هو يمتليّ أيضاً بفرص لا حصر لها، والشعور بالرضا تجاه ما تتجره.

بالطبع ليس هناك حاجة إلى القول إنك عندما تشعر بالرضا حيال أحد جوانب حياتك، تميل إلى اختبار مشاعر أفضل تجاه بقية الجوانب أيضاً، ففي النهاية إذا كنت قادراً على القيام بأمر واحد على نحو جيد، ستتمكن من تنفيذ كثير من الأمور بشكل جيد أيضاً.

## حقيقة الشغف والمواهب

لم يرغب "كيرك هاميت"، عازف الجيتار الرئيسي في فرقة "ميتالिका"، في أن يصبح نجم موسيقى الروك، لقد أراد فقط إتقان العزف على الجيتار. في البداية كافح "هاميت" لإثبات نفسه مثله مثل أي شخص آخر، لكن عندما بدأ رحلته واضب على التحسن، وحينها أدرك أنه مولع بـ"شغفه".

من السهل، بل ومن المغري، أن تحاول تبرير فشلك، وأن تفترض تمثّع الأشخاص الناجحين بشكل حصري ببعض الصفات غير الملموسة مثل: الأفكار الرائعة، والموهبة، والحافز، والمهارات، والإبداع؛ لكن الحقيقة غير هذا.

فالموهبة تكشف عن نفسها في وقت متأخر، بينما يعتمد النجاح على النهج الذي تتبعه وتلتزم به ليأخذك إلى المكان الذي تريد الوصول إليه.

تقدم لنا حالة الممثل الكوميدي "جيرري ساينفيلد" مثلاً آخر على صحة كلامنا. لقد قرر "ساينفيلد" أن يصبح ممثلاً كوميدياً في سن مبكرة. كان يعلم أن نجاحه في عالم الكوميديا يعتمد بشكل أساسي على المادة المعروضة في النكات، ومن أجل

إعداد مادة قوية، كان عليه أن يكتب، ربما كان هدفه على المدى الطويل هو أن يصبح ممثلاً كوميدياً بارعاً، لكن نهجه للنجاح هنا كان ببساطة أن يكتب كل يوم ليصل إلى هدفه.

## حقيقة الثقة بالنفس

رغم كل ما سبق، يجب أن يكون لدى الناجحين شيء مختلف عن الآخرين. إن لم تكن الموهبة، فربما هي الثقة في النفس، أليس كذلك؟

هذا فقط ما تعتقده أنت!

”جامي ليتل“. هي مراسلة في ”فوكس سبورتنس“، وتعد أول امرأة تنجح في بث أكثر من حدث ضخم في مجال سباقات السيارات الرياضية. أمضت ”ليتل“ عامين في العمل بفتاة ”إي إس بي إن“ دون تلقي أي أجر، لمجرد تعلم كيفية الكتابة وإجراء المقابلات الصحفية مع الرياضيين. لم تكن رحلتها باتجاه النجاح سهلة على الإطلاق، ومع ذلك عندما سُئلت عن الثقة في النفس، قالت إنها اكتسبت الثقة من ”الإفراط“ في الإعداد والتحضير لعملها.

كانت ”ليتل“ تدون صفحة كاملة من الملاحظات عن كل متسابق، وكانت تتحدث مع كل السائقين ورؤساء الأطقم في مضمار السباق، ثم تعرّبل كل ذلك لتصل إلى أهم الحقائق وأفضل الموضوعات لمشاركتها مع المشاهدين في أثناء البث. كان الإحساس بالاستعداد الشديد مصدر شعورها بالثقة والاطمئنان.

**ينبع القلق والخوف والتردد من الشعور بعدم الاستعداد، وحالما تدرك قدرتك على تعلم المهارات التي تحتاج إليها لتصبح مستعداً، سيمكنك أن تصبح أفضل يوماً بعد يوم، وستبني ثقتك بنفسك.**

إذن، إذا رغبت في البقاء على المسار الصحيح باتجاه النجاح، اعلم أنك وحدك القادر على إنجاز أي شيء تريده، ودون النظر إلى القدر المتاح لديك من التحفيز أو الموهبة أو الثقة بالنفس في بداية الرحلة.

## حدّد أهدافك

حدد هدفك أو لاً قبل بدء رحلتك باتجاه تحقيق ما ترغب، وضع في اعتبارك ما يلي:

### 1- يجب أن تسعدك أهدافك

وضع هرم ”ماسلو“ خمسة احتياجات بشرية يجب بالضرورة تلبيةها، وعندما تتحقق يمكن للمرء أن يشعر بالسعادة. لذا يجب أن تضع تلك الاحتياجات نصب عينيك على مدار رحلتك باتجاه النجاح. فإذا كنت تشعر بانزعاج بسبب شؤونك المالية (كأن تكون في قلق دائم بشأن المال)، أو الصحية (كأن تعاني من مشكلة جسدية تمنعك من القيام بالأنشطة البدنية التي تريدها)، يجب أن ينصب جل تركيزك في الوقت الحالي على تحسين هاتين النقطتين.

**فالسعادة تتطلب الموازنة بين أهدافك المتعددة غير القابلة للتفاوض، ودمج أهداف قابلة للتفاوض عندما تسمح أحوالك بهذا، مع عدم نسيان تقييم الذات على مدار الرحلة.**

### 2- يجب أن تفيدك أهدافك على عدة مستويات

إذا كان هدفك أن تصبح أكثر نشاطاً، وأنت في نفس الوقت تستمتع بأعمال البستنة، لا تشتت المشابهة الكهربائية لتمارس عليها الرياضة وأنت تحرق في الجدران، بل ابدأ بزراعة حديقة خاصة بك تستثمر وتستمتع فيها بمجهودك.

عندما يفيدك هدفك على مستويات عدة، ستصل إلى ما تريده بسرعة أكبر.

### 3- يجب أن تتمكن من تقييم أهدافك

أفضل الأهداف هي تلك التي يمكنك رؤية تفاصيلها والشعور بها وتصورها بدقة، لأنها تعتمد في تحقيقها على إنجازات حقيقية، وليس على مجموعة من النوايا المبهمة الغامضة. إذا كنت لا تزال تكافح لاختار هدفك، راجع أفكارك واختر هدفاً كان لديك منذ فترة طويلة. عندها ستستفيد بتحقيق هذا الهدف وبالتخلص من الألم الندم التي لطالما أرقتك بسبب عدم تحقيق هدفك.

في النهاية، يندم الناس على الأهداف التي لم يحققوها، وليس على ما حققوه.

## السعادة تأتي صاغرة لأصحاب الإنجازات المتتالية

أصحاب الإنجازات المتتالية هم أولئك الموظفون على تحقيق أهدافهم واحداً تلو الآخر، وتضرب لنا "فينوس وويليامز" مثلاً عظيماً على تحقيق الإنجازات المتتالية، فهي ليست مجرد أسطورة بين جميع لاعبي التنس فحسب، ولكنها أيضاً رائدة في عالم الأعمال، ومصممة، وطالبة ماجستير. إذا كنت تعتقد أنك لا تملك ما يلزم لتصبح مثل "فينوس"، فاعلم أنك مخطئ تماماً.

### دعنا نناقش لماذا يجب أن تكون واحداً من أصحاب الإنجازات المتتالية:

- لأنك أكثر براعة من أن تحقق إنجازاً واحداً فحسب. أنت تستحق فرصة لمحاولة فعل أي شيء تفكر فيه.
  - لأنك لا تملك كنز سليمان، فمن الضروري أن تواظب على تحقيق الإنجازات، في النهاية كلنا بحاجة إلى العمل لكسب عيشنا.
  - لأن الإنجازات المتتالية تعالج مشاعر الندم؛ فكم من الأمور حلمت بتحقيقها ولكن لم تتح لك الفرصة للمحاولة!
  - لأن الإنجازات المتتالية ستجعلك أكثر براعة في تطوير المهارات الجديدة. حينها سيسهل عليك أن تكون كل ما تريد أن تكونه.
- اكتب قائمة بالأمر التي لطالما رغبت في تجربتها. جرب تنفيذ أي أمر جديد (سواء مهني أم شخصي). جرب أي شيء، وثق بأنك ذكي بما فيه الكفاية لتحديد ما إذا كان هذا الأمر مناسباً لك أم لا.
- هناك طريقة واحدة فقط لتحديد الأمور المناسبة لك، وهي أن تسأل نفسك: "إلى أي درجة أشعر بالسعادة؟". ليس هناك مغزى من أن تكون شخصاً ناجحاً وتعيساً. إذا لم تكن سعيداً، أعد التفكير في تعريفك للنجاح.
- ضع في اعتبارك أن التركيز على عدد كبير من الأهداف يمكن أن يشنَّتَكَ. لذا من الأفضل التركيز على تنفيذ هدف واحد تلو الآخر، بدلاً من العمل على تحقيق عدة أمور في نفس الوقت.

## انس أهدافك

الآن بعد أن اخترت أهدافك، حان الوقت لتتساها! قد تجد النصيحة غريبة بعض الشيء! حسناً، تخيّل مثلاً أن هدفك هو توفير مليون دولار للتقاعد، وأنت ادخرت 100 دولار فحسب هذا الشهر، إلى أي مدى قد يكون هذا محبطاً؟

**التركيز بدرجة أقل على الهدف وبدرجة أكبر على النهج الذي ستتبعه لتنفيذ ما تريده سيساعدك على المضي قدماً وتحقيق هدفك بشكل أسرع.**

الفائدة الوحيدة للهدف هنا هي مساعدتك على إعداد عملية تنفيذ تعمل وفقاً لها كي تحققه. بعد تلك المرحلة انس الهدف واجعل عملية التنفيذ جزءاً لا يتجزأ من حياتك. تساعدك خطوة نسيان أهدافك على إطلاق العنان لقوة الإفادات الراجعة والتحفيز داخلك.

**لن تشعر بالسعادة أبداً إذا قيّمت نفسك وفقاً لأهدافك النهائية، ولكن التقييم طبقاً لإنجازاتك اليومية يمنحك فرصة لتغيير عملية التنفيذ إذا اقتضت الحاجة ذلك، كما ستمكنك من الاحتفال بكل تقدم صغير تحرزه.**

لقد أفصح "لانس أرمسترونج" عن أن الشيء الوحيد الذي يفتقر إليه باعتباره راكب دراجات محترفاً هو عملية التنفيذ. لم يقل الجوائز أو المال أو الوقوف على منصة التكريم، لكنه أكد افتقاره إلى عملية منهجية تمكنه من الوصول إلى نقطة النهاية. لم يفتقد "أرمسترونج" النتيجة لكن فاته الشعور بالعمل؛ فاته الشعور بالتعب ووضع الخطط وبذل الجهد، كلها أمور لازمة لتحقيق هدفه.

**اقلق فقط حيال ما يجب عليك فعله كل يوم، واعلم أنك عندما تهيم شغفاً بعملية التنفيذ، لن تنجح فحسب، وإنما ستصبح أنت النجاح ذاته.**

## كيف تعد عملية تنفيذ ناجحة؟

### 1- ضع هدفاً

على سبيل المثال: هدفك هو المشاركة في ماراثون جري. بعد أن تتخذ قرارك ابحث على الإنترنت عن "التدريب على الماراثون"، وتحقق من خطط التدريب المختلفة التي ستظهر لك.

### 2- اختر روتيناً واعداً بدرجة كبيرة

حاول أن تحي جانباً مشاعر القلق من اتخاذ القرار، واختر خطة تتناسب مع مستوى لياقتك. لست بحاجة إلى معرفة أفضل خطة على الإطلاق، كل ما عليك فعله هو اختيار خطة مناسبة واحدة فحسب. يمكنك أيضاً أن تتعلم من نجاحات الآخرين. بعبارة أخرى: تأمل حال الأشخاص الذين حققوا بالفعل ما تحاول تحقيقه، وتعلم الخطط والأساليب التي اتبعوها. على سبيل المثال: يكتب المؤلف "ستيفن كينج" دائماً 2000 كلمة يومياً، فإذا كان هدفك هو أن تصبح كاتباً، يمكنك أن تفعل ما هو أكثر بكثير من مجرد لعب دور المشجع لكتابك المفضلين؛ ابدأ بالاقتراء بهم لتتمكن من النجاح.

### 3- ضع عملية تنفيذ خاصة بك

إذا كانت عملية التنفيذ تشمل الركض مثلاً، اطرح على نفسك الأسئلة التالية: ما اليوم الذي ستركض فيه؟ ما المدة المستغرقة في الركض؟ متى ستبدأ تمارين التمدد؟ ما أنواع تمارين التمدد التي ستطبقها؟ سترسم الإجابات عن الأسئلة السابقة عملية تنفيذ مفصلة خاصة بك وحدك لتتبعها في كل خطوة على طول الطريق.

### 4- أعد ترتيب جدولك

كيف ستخصص وقتاً لعملية التنفيذ؟ ربما تحتاج إلى الاستيقاظ مبكراً، أو تقليص الوقت المخصص لبعض الأنشطة، أو حتى الاستغناء عن بعض أنشطتك الروتينية. المهم هنا أن تدرك أهمية تخصيص وقت لعملية التنفيذ، وإلا لن تنجح أبداً.

### 5- خطط لأدق التفاصيل

تطوي تلك الخطوة على رسم تفاصيل خططك اليومية. لا تنس أن تتسم خططك وقائمة مهامك الواقعية، فمثلاً: قائمة المهام المكونة من ثلاثين بنداً يومياً هي بالتأكيد قائمة آمانيات لا قائمة مهام، كذلك خصص فترات زمنية معقولة لكل ما تحتاج إلى إنجازه بحيث يسهل عليك الالتزام بخططك.

### 6- طبق عملية التنفيذ

الآن انطلق. طبق عملية التنفيذ على أرض الواقع بشكل يومي ولاحظ التطورات الناتجة عنها، في بعض الأيام ستكون هناك انتكاسات، لكن طالما بقيت ملتزماً بالعملية والخطة التي وضعتها، ستتمكن في النهاية من الوصول إلى هدفك.

### 7- عالج مشكلات جدولك الزمني

بعد بدء تنفيذ مهامك، راجع جدولك الزمني مرة أخرى، وعالج أية مشكلات قد تظهر فيه.

### 8- تعامل طبقاً للنتائج

إذا كانت خططك للتدريب على المشاركة في ماراثون الجري توصي بتخصيص ثلاثة أيام للراحة، لكنك اكتشفت أنك تحتاج إلى يومين فقط، عدّل عملية التنفيذ طبقاً لهذا.

“

يكن سر التعلم الناجح في إجراء التغييرات الصغيرة، وتقييم النتائج، وتجاهل ما يثبت فشله، وتكثيف العمل على ما يثبت نجاحه.

يمكن استخدام تلك الخطوات الثماني لتنفيذ أي هدف، سواء كان ذلك لإنقاص الوزن الزائد، أو لتصبح غنياً، أو لتؤلف كتاباً... إلخ. سيستغرق تحقيق بعض تلك الأهداف أسابيع، وبعضها الآخر سيستغرق سنوات، لكن ما دمت مواظباً على اتباع عملية التنفيذ التي تضعها، اعلم أنك تسير على الطريق الصحيح.

## القليل من الإرادة لتكتسب قوة جبارة

قد تسمع عن صديقك الذي فقد 20 رطلاً من وزنه، فتقول لنفسك: "لا أتمتع بهذا القدر من قوة الإرادة". حسناً، أنت محق ومخطئ في نفس الآن.

نحن لا نتمتع بالإرادة عندما نولد، نحن بالأحرى نتعلم كيف نستخدم ما لدينا ونحافظ عليه. هذا ما يُطلق عليه "المتابرة" وهي: القدرة على العمل بجد والتعامل بمرونة مع الفشل والمحن. إنها سمة داخلية تمكن الأفراد من الاجتهاد والتشبث بأهدافهم والسعي للوصول إليها.

**بيرع الناجحون والعظماء في تأخير مشاعر الإشباع داخلهم، ومقاومة المغريات، والتغلب على المخاوف (على الرغم من أن لديهم ما يقلقهم)، ويثابرون لتنفيذ الأمور التي قرروا أنها الأكثر أهمية في حياتهم.**

تشبه الإرادة بشكل كبير العضلات التي يمكن تقويتها. كلما تمرّنت، زادت قوتها، ولكن كيف نتمرّن على تقوية عضلات إرادتنا؟ دعنا نبدأ بتقليص الخيارات المتاحة أمامنا.

## خدعة الخيارات

**عندما تُتاح أمامك خيارات كثيرة، يصبح من السهل اختيار عدم فعل أي شيء!**

يسهل علينا الذهاب إلى العمل، وتوصيل الأطفال إلى المدرسة، وتحضير الطعام، وما شابه ذلك من مهامنا اليومية، لأنه "يجب" علينا القيام بهذه الأمور، لكن إذا فكرت مثلاً في الذهاب إلى النادي الرياضي، فمن السهل جداً أن تبدأ في تسويق الأمر أو أن تعدل حتى عن تلك الفكرة تماماً. قد ترغب في ممارسة التمارين الرياضية حقاً، لكن هذا لا يعني بالضرورة أنك ستواظب أو حتى ستبدأ في الذهاب إلى النادي الرياضي، في الواقع لن يصبح الأمر سهلاً وغير قابل للتفاوض حتى يصير الذهاب إلى النادي الرياضي جزءاً أصيلاً من روتينك اليومي.

يرجع السبب في هذا إلى أنه:

**كلما كثرت الخيارات التي علينا التعامل معها على مدار اليوم، زاد المجهود الذي يبذله عقلنا، لذا نبدأ تلقائياً بتقليص أكبر قدر ممكن من الخيارات في حياتنا اليومية لتوفير بعض الراحة لأنفسنا.**

**إليك بعض الأمثلة لتوظيف تلك الخدعة الذهنية لصالحك:**

- إذا كنت ترغب في شرب مزيد من الماء في مقابل قدر أقل من المياه الغازية، احتفظ بزجاجة من الماء على مكتبك، بذلك لن تضطر إلى الذهاب للتلاجة والاختيار ما بين الماء والصودا. بعبارة أخرى: لا تعط نفسك مجالاً للاختيار.
- إذا كنت تضيّع وقتاً طويلاً في اتخاذ قرار بشأن ما ستلبسه (أو تأكله أو تشربه... إلخ)، اتخذ قراراً بشأن هذا في الليلة السابقة، أو ثبت عادة معينة تنفذها يومياً. على سبيل المثال: تناول نفس وجبة الإفطار كل يوم.
- قرر كيف ستقضي وقتك في بداية اليوم، بحيث لا تحتاج إلى التفكير في هذا الأمر مع بدء وانتهاء كل مهمة على مدار اليوم.
- عندما تواجهك خيارات عديدة، يمكنك دائماً التراجع خطوة لتسأل نفسك: "هل سيساعدني هذا الخيار أو ذاك على الوصول إلى هدفي؟". هذا هو الإطار الذي تحتاج إلى التفكير طبقاً له. بهذه الطريقة تكون قد حددت خياراً لك قبل حتى أن تعرض عليك.

**باختصار:** لن ينطوي روتينك اليومي على أمور تختار من بينها ما تفعله وما تتركه، بل على أمور "يجب" عليك القيام بها كلها، ولدمج عملية تنفيذ أهدافك بروتينك، ستحتاج إلى استبعاد معظم الخيارات الأخرى غير المهمة.

## كيف تبدأ؟

إذا كنت لا تزال ترى أنك بحاجة إلى قوة الإرادة، ستساعدك هذه الطريقة على البدء. دعنا نسمّها: يوماً شديداً للإثمار.

**كيف تحظى بيوم شديد الإثمار:**

- 1- أخبر الجميع أنك مشغول، فالمقاطع والمداخلات تضرب الإنتاجية في مقتل. بصفة عامة هذه نصيحة حياتية رائعة. إذا سمحت للآخرين بمقاطعك، فسيستمرّون إلى الأبد في مقاطعتك. ارسم أنت حدودك وسيصرف الآخرون طبقاً لذلك.
- 2- حدد المدة التي ستعمل على مدارها.
- 3- التزم بالمدة التي قررت أنك ستعمل على مدارها.
- 4- ابدأ يومك شديد الإثمار في وقت غير تقليدي. هذا اليوم ليس يوماً عادياً، لذا استعد له بالتحرر من روتينك المعتاد.



- 5- أجل أو استبعد المكافآت التي تقدمها لنفسك، فإذا كنت تحب مثلاً الاستماع إلى الموسيقى في أثناء العمل، احرص على عدم تشغيلها حتى تمر الساعات القليلة الأولى من العمل، بهذه الطريقة يمكنك استخدام حبك للموسيقى كحافز ومكافأة.
- 6- تزود بالطاقة قبل الحاجة إلى التزود بها. لا تنتظر حتى يهاجمك الجوع لتأكل. ستتأثر إنتاجيتك إذا كنت غير مرتاح، ولقد اتضح أن الجلوكوز هو أحد العوامل المؤثرة في قوة الإرادة، فعندما ينخفض مستوى السكر في الدم يستجيب عقلك بقوة للمكافآت الفورية ويولي المكافآت بعيدة الأجل اهتماماً أقل.
- 7- خذ فترات راحة للإنتاج لا للاسترخاء. اختر بعض المهام الإنتاجية التي تحب تنفيذها واعمل عليها في تلك الفترات. ستعطيك تلك الخطوة شعوراً بالإنجاز، على الجانب الآخر لا تستسلم للسكون والاسترخاء، لأنهما يشجعان على الاستزادة منهما.
- 8- خذ استراحاتك مباشرة قبل تنفيذ مهام ممتعة. يمكن تطبيق تلك الخطوة في اليوم شديد الإثارة والأيام العادية على السواء. الفكرة هنا هي أن تترك لنفسك نقطة عودة ممتعة. على سبيل المثال: إذا كنت تكتب سيناريو، خذ استراحة قبل كتابة جزء تراه شائفاً للغاية، عندها سيكون لديك الدافع لمواصلة العمل بعد الاستراحة.
- 9- لا تتوقف حتى تنتهي من كل مهامك، وحتى لو استغرقت وقتاً أطول من المتوقع. الاستسلام وعدم إكمال العمل عادة لا ترغب بالتأكيد في اكتسابها.

جدير بالذكر هنا أن قضاء يوم شديد الإثارة أمر جيد ليوم واحد فحسب، لكن لا يمكن أن تصبح تلك طريقة عملك كل يوم، وإلا سيقتضى عليك في غضون أيام، مع ذلك يقدم لك "جيم وايت هورست"، الرئيس التنفيذي لمؤسسة "ريد هات"، نصائح تساعدك على جعل الأسبوع بأكمله أكثر إنتاجية.

- 1- في بداية كل أسبوع ضع خطة مفصلة له. ضع نظاماً تمشي عليه وتتقيد به، وإلا ستجد أن مجريات الأمور هي ما يحركك بدلاً من أن تتحكم أنت فيها.
- 2- خصص وقتاً محدداً لكل مهمة والتزم بتوقيتها في صرامة. إن لم تفعل هذا، فلن تتمكن أبداً من إنجاز كل مهامك.
- 3- التزم بقائمة مهام واقعية، وخصص أطراً زمنية تتناسب مع حجم كل مهمة بحيث تتمكن من ترتيب أولوياتك.
- 4- التزم بالأمتحني مدة أي اجتماع 30 دقيقة. يمكن مناقشة غالبية الأمور في تلك الدقائق فحسب.
- 5- توقف عن القيام بعدة مهام في نفس الوقت. تقسيم تركيزك يجعلك أقل إنتاجية. لا تحاول أن تفعل أمرين معاً؛ نفذ واحداً فقط منهما لكن بإتقان شديد.
- 6- اهتم بكل ثانية من وقتك، وحاول الاستفادة من الوقت المهدر في المواصلات أو صفوف الانتظار. على سبيل المثال: يمكنك استثمار هذا الوقت في القراءة أو إجراء مكالماتك الهاتفية.
- 7- تتبّع وقتك لتعرف فيم تقضيه، ولتعرف المقدار المهدر منه في المهام غير المنتجة.
- 8- خطط بعناية لوقت الغداء، فهو أحد الأوقات التي يمكن فيها القيام بعدة مهام في نفس الآن. يمكنك استثمار هذا الوقت في التواصل مع زملائك أو أي أمر مثمر آخر يمكن القيام به في أثناء تناول الطعام.
- 9- حافظ على وقت عائلتك. خصص لهم وقتاً وكن معهم بشكل فعلي، ولا تسمح لعملك بالتسلل إلى هذا الوقت.
- 10- ابدأ كل يوم بداية صحيحة. مارس التمارين الرياضية كل صباح لتشحن نفسك بالطاقة والتحفيز الكافيين لإكمال اليوم.

## تمتّع بعقلية منتجة

هل تريد إنجاز أمور أكثر مما ينجزه الأشخاص العاديون؟ توقّف عن التفكير بنفس أسلوب الشخص العادي.

- 1- توقف عن تقديم الأعذار للعمل بقدر أقل  
يقول "نورمان ميلر" الروائي الشهير: "يكمن المعنى الحقيقي لكونك كاتباً بارعاً في تمكّنك من مواصلة عملك حتى في أسوأ الظروف والأيام". إذا أردت النجاح، فلا يمكنك تقديم الأعذار. اللحظة التي تقدم فيها عذراً للعمل بقدر أقل هي اللحظة التي توقف فيها دورة التحفيز المستمرة، فدون تحقيق إنجازات، لن يكون لديك حافز لمواصلة النجاح.
- 2- لا تسمح لرفض أو استهزاء الآخرين بعملك أن يعوق تقدمك  
إذا كنت تحاول فعل شيء مختلف، سيعتقد الآخرون أنك غريب. لا تكثر لهم وامض قدماً فيما تفعله.
- 3- لا تسمح للخوف بإعاقتك  
يشعر أي شخص يحاول تحقيق أمور عظيمة بالخوف؛ هذا طبيعي. لتحقيق النجاح لا تحتاج إلى أن تكون أكثر شجاعة من الآخرين؛ أنت تحتاج فقط إلى إيجاد القوة لمواصلة التقدم رغم مشاعر الخوف داخلك.

## 4- لا تنتظر الإلهام

لن يهبط الإبداع عليك مثل الوحي، لأنه ببساطة يأتي نتيجة للعمل وبذل الجهد. يقدم لك العمل نفسه الإلهام الذي تحتاج إليه للإبداع ومواصلة تحقيق إنجازاتك.

## 5- توقّف عن رفض المساعدة التي تحتاج إليها

طلب المساعدة علامة على القوة. ستصبح قوياً عندما تكون موهوباً وقابلاً للتدرّب والمساعدة في سبيل العثور على أفضل إجابة لأسئلتك.

## 6- لا تتوقف

يكمل الناجحون أعمالهم للنهاية؛ لا مجال لديهم للأمور نصف المكتملة.

## قُلْ "لا"!!

لعل أحد التحديات التي ستقابلها في طريقك لتحقيق النجاح هو قول "لا" لنفسك عندما تميل إلى الاستسلام، في ذلك اليوم عندما تشعر بتعب شديد يمنعك من مواصلة تدريباتك لماراثون الجري، واستسلمت وعدت إلى المنزل، سيكون حرياً بك أن تقول لنفسك "لا".

إذن، ما أفضل طريقة لتقول "لا" لنفسك؟ الأمر سهل، توقّف عن قول "لا يمكنني فعل كذا"، وقل بدلاً منها "لن أفعل كذا". أجرى فريق من الباحثين دراسة قدموا فيها لمجموعة من الأشخاص إغراء بسيطاً وطلبوا منهم أن يقولوا: "لا يمكنني فعل ذلك"، في حين طلبوا من المجموعة الأخرى أن تقول: "لن أفعل ذلك".

استسلم المشاركون الذين قالوا "لا أستطيع" للإغراء بنسبة 61٪، بينما استسلم المشاركون الذين قالوا "لن أفعل" للإغراء بنسبة 36٪ فقط.

عندما أجريت تلك التجربة على نطاق أكبر لتشمل أهدافاً متعلقة بصحة وسلامة الأشخاص على المدى الطويل، ظهرت نتائج أكثر تؤكد ما توصلت إليه التجربة السابقة.

تمسك واحد فقط بأهدافه من بين كل عشرة مشاركين قالوا "لا أستطيع"، في مقابل تمسك ثمانية بأهدافهم من بين كل عشرة مشاركين قالوا "لن أفعل".

تبدو عبارة "لن أفعل" أكثر توكيدية، لأنها تعبر بشكل أدق عن شخصيتك. أنت لا تعطي لنفسك خياراً للاستسلام أو للإغراء؛ ببساطة لأنه غير ملائم لشخصيتك.

هناك "لا" أخرى تحتاج إلى قولها للأشخاص الانتهازيين الذين يبعدونك عن طريقك. عند ظهورهم اسأل نفسك: "ما الأهم لي، هم أم أهدافي؟". عادةً ما ستكون الإجابة أسهل مما تتصور. سينطوي قول "لا" أيضاً على التخلي عن الالتزامات والنفقات والأنشطة التي تستنزف وقتك دون دفعك نحو هدفك.

خلاصة القول هنا أن الجميع يبدؤون من الصفر. يبدأ الجميع رحلات نجاحهم وبداخلهم قدر كبير من مشاعر القلق والتردد والشك، والفارق الوحيد بين الأشخاص المتفوقين وسواهم، هو أن المتفوقين وجدوا طريقة لوضع تلك المشاعر جانباً وشرعوا في تجريب كل شيء للوصول إلى أهدافهم.

“

المتفوقون لا ينتظرون شرارة التحفيز، بل يبدؤون عملهم على الفور.

## الكتاب

Title:	The Motivation Myth: How High Achievers Really Set Themselves up to Win
Author:	Jeff Haden
Publisher:	Portfolio. 2018.
ISBN:	978-0399563768
Pages:	288



## المؤلف

## جيف هادن

هو كاتب المقالات الأبرز في مجلة "إنك دوت كوم"، وواحد من أكثر الأشخاص تأثيراً على موقع "لينكدان". ينشر "هادن" كتاباته أيضاً في مجلات ومواقع إلكترونية شهيرة أبرزها "تايم" و"هافنغتون بوست" و"فاست كومباني" و"بيزنس إنسايدر".





## هذه إصداراتنا



خلاصات كتب المدير ورجال الاعمال

خلاصات كتب التربية والتعليم



المختار الإداري

المختار الإداري

علاقات

علاقات



الإدارة في السيارة

## للاشتراك في (خلاصات)

لمؤسستكم أو لإهدائها لرئيس أو مرؤوس  
أو لتقديمها لزميل أو عميل

زوروا موقعنا

[www.edara.com](http://www.edara.com)

رقم الإيداع : 6454

ISSN: 110/2357

# حقوق الملكية

محفوظة لموقع [www.edara.com](http://www.edara.com)

حقوق الملكية الفكرية لهذا العدد ولكل الأعداد والكتب الإلكترونية والصوتية تعود لموقعنا [www.edara.com](http://www.edara.com). وعليه فإننا نتوقع منكم الالتزام بالمحافظة على حقوقنا كاملة وذلك بعدم نسخ أو رفع أو إرسال أعدادنا خارج حدود استخدامكم الشخصي والمهني والمؤسسي دون موافقة خطية منا. على أننا نسمح للمشاركين بحفظ وطباعة الأعداد للاستخدام الداخلي فقط. وعليه، نرجو أن يتعهد الجميع بعدم نقل أو تمرير أو مشاركة الآخرين في حقوقنا هذه. علماً بأننا سنقاضي كل من لا يحترم هذا التعهد وفقاً لقوانين الملكية الفكرية المحلية والإقليمية والدولية.