

2017

كتاب في دقائق

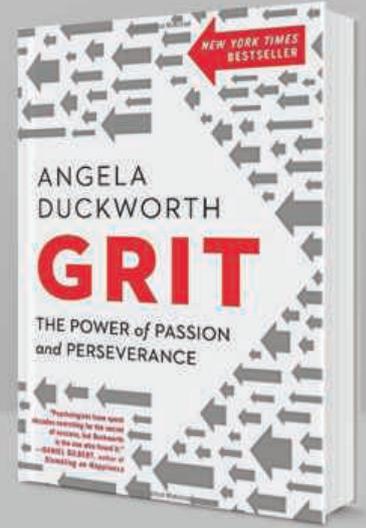
ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم



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

أولو العزم

بين الشغف الشديد والإصرار العنيد



تأليف

أنجيلا داکورث

108

الرعاية



بالعربي
إحدى مبادرات مؤسسة
محمد بن راشد آل مكتوم



برنامج دبيّ الدوليّ للكتابة
Dubai International Program for Writing

دولاً أفند
DU ADVENT

QINDEEL
EDUCATIONAL | قدييل
التعليمية

الإمارات
للأمن والحوكمة

ما العزم؟

يملك الأشخاص باهرو النجاح نوعاً من التصميم الصارم الذي يؤتي ثماره في اتجاهين: أولاً في مرونتهم وعملهم الدؤوب، وثانياً في أنهم يعرفون ما يريدون؛ فهم لا يمتلكون التصميم فحسب، وإنما يعرفون اتجاههم في الحياة بدقة متناهية. ذلك المزيج من الشغف والمثابرة هو ما يجعلهم متفوقين بشكل خاص، فيكونون «أولي عزم» بحق. لقد سمعت كلمة «عبقري» كثيراً في طفولتي، لقد كان أبي يقول لي دائماً: «أنت لست عبقرية»، ولكنني فزت قبل عامين بزماله «ماك آرثر»، التي يُشار إليها «بزماله العياقرة»، حيث يتم الترشيح لها من خلال لجنة تضم أفضل المتخصصين في العالم، ولكي تحظى بهذا الشرف، لا بد أن تقدّم عملاً مهماً وخلقاً يخدم البشرية.

المقدرة والعزم

كلّ عام، يتقدّم أكثر من 14000 مرشح لاختبارات الأكاديمية العسكرية الأمريكية في «ويست بوينت». ولا يجتاز عملية القبول هذه سوى 1200 مرشح، يكون معظمهم قادة فرق رياضية، ومع ذلك، فإنّ واحداً من بين كل خمسة طلاب مقبولين يرسل ويفادر قبل التخرُّج، وذلك خلال برنامج تدريب مكثّف مصمّم لمساعدتهم على تخطي المرحلة الانتقالية، من طالب إلى ضابط. يُطلب من المرشحين القيام بمهام لم يألفوها من قبل، فيواجهون تحديات في كل مجال من مجالات بناء الشخصية، على المستوى الذهني، والبدني، والعسكري، والاجتماعي، فيصابون بالإرهاق الشديد للغاية، فيستسلم بعضهم ويعلون رغبتهم في الانسحاب. الذين ينسحبون من التدريب، لا يفعلون ذلك لعجز في قدراتهم البدنية والذهنية، وإنما لافتقادهم للعزيمة الدافعة نحو عدم الاستسلام، مهما كانت التحديات.

لقد أجريت مقابلات مع الكثير من القادة في مجالات الأعمال، والفنّ، والرياضة، والطبّ، والقانون. وكنت أبحث حقاً عن هؤلاء الذين نسميهم أبطالاً لأنهم لا يستسلمون أبداً. وكان السؤال المطروح دائماً هو: كيف يمكننا قياس قدرات محسوسة لكنها غير ملموسة على الإطلاق؟



في ثوانٍ...



يسرنا في سلسلة هذا الشهر من «كتاب في دقائق» أن نقدّم إليكم ثلاثة أعداد متميزة، تثبت بما لا يدع مجالاً للشك سعة لغة الضاد، وقدرتها على استيعاب لغة الإدارة الحديثة.

وهذا ما ستلاحظونه فور استعراضكم للعناوين العربية الثلاثة التي تحملها سلسلة هذا الشهر.

حيث يتناول الكتاب الأول: «الانتلاف في الاختلاف» فكرة التنوع وعلاقتها الجذرية بالابتكار؛ لأنّ مقارنة أيّ مشكلة عبّر مداخل مختلفة تثمر بالضرورة نتائج جيدة. فالتنوع الثقافي يقدّم للعالم واحدة من أعظم فرص الإبداع. كما أنّ علاقة التنوع بالابتكار علاقة تبادلية لا سببية، فالمؤسسة التي توظف فرق عمل ينتمي أفرادها إلى ثقافات متعدّدة، تقدم حلولاً أفضل. وحين ينبع التنوع من فكر استراتيجي، يصبح مصدراً للحلول الابتكارية، ويحقق منفعة اقتصادية. لكن التنوع وحده لا يضمن الابتكار، فعالمنا ينتظر تنوعاً نابعاً من الذكاء الثقافي، وهو القدرة على العمل بكفاءة في بيئات عمل منفتحة. ومن هذا المنظور، لا نعتبر الابتكار مشكلة تحتاج إلى حل، بل كنزاً دفيناً ينتظر من يكتشفه.

أمّا الكتاب الثاني: «التأثير الخفي»، فيقدّم فكرة رائدة؛ فحين تُدكّر العلوم، فإنّ أول ما يدور في أذهاننا هو الفيزياء والكيمياء، ومعامل الاختبار؛ إلا أنّ العلم ليس في المعامل فحسب، بل هو تجارب معاشة تطال كل معطيات حياتنا اليومية. فكما تتلاحم الذرات لتفرز عنصراً جديداً، كذلك تصوغ تفاعلاتنا شخصياتنا، وتؤطر سلوكياتنا، وترسم ملامح هويتنا، فتصبح بصمتك الاجتماعية مثل المغناطيس؛ إما أن تجذب الناس إليك، أو تُفترهم منك. فتحن نعد إلى المحاكاة لنتميّز عن الآخرين. فعندما يكون أحد أقاربك عبقرية العائلة، تحاول أن تكون أنت الفكاهي صانع الضحكات. فمتى يجب أن نُحاكي الآخرين، ومتى نتجنّب ذلك؟ ولماذا تدفعنا المنافسة إلى المثابرة والعمل الجاد؟ وإلى أيّ مدى يؤثر ذلك في سعادتنا وصحتنا ونجاحنا؟

ويقدم الكتاب الثالث «أولو العزم»، تصوّراً جديداً يمكن الناجحين من امتلاك تصميم صارم على النجاح، يؤتي ثماره من خلال شغفهم ودأبهم، حيث تثبت المؤلّفة من خلال أبحاثها العملية، أنّ التركيز على الموهبة لا على المقدرة، يؤدي إلى تهميش كل ما سواها، ثمّ يتم إرسال رسالة للعالم مفادها أنّ العوامل الأخرى، بما فيها العزم والقوة، غير مهمّة ولا ضير في أن نتجاهلها. وهكذا، فإنّ التركيز على الموهبة دون سواها، يشبّهنا عن عامل لا يقلُّ عنها أهميّة، بل ويفوقها أحياناً، ألا وهو الجهد المبذول. وهذا هو ما تؤكده العالمة «أنجيلا داكورث» في هذا الكتاب الجديد والمتميز.

جمال بن حويرب

العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

ماذا اكتشفت؟ لم يكن لنتائج نقاط العزم أدنى علاقة بالنقاط التي سجّلها المرشّحون، والتي سبق حسابها خلال عملية القبول. أو بعبارة أخرى: لم تعبّر موهبة الطلاب العسكريين بأيّ صورة عن مدى عزمهم، والعكس صحيح.

اختبار يقيس إلى أيّ مدى يتخذ كل منا «العزم» كمنهج حياة. لقد أجريت الاختبار على الطلاب العسكريين في كلية «ويست بوينت». لاختبار مقياس العزم، وقد بحث لأرى مدى توافق تسجيلهم لنقاط العزم مع كفاءتهم، وخصّونا

بدأت أبحث في الملاحظات التي دوّنتها خلال مقابلاتي، وبدأت في تسجيل أسئلة لتحديد وصف للمعنى الذي يمثله العزم. كان نصف الأسئلة يتعلق بالمتابرة، ونصفها الآخر يدور حول الشغف، ففتح عنهما ما عرفناه لاحقاً بمقياس العزم، وهو

العزم والذكاء اللفظي

في السنة التي بدأت فيها دراستي الجامعية، عُرض فيلم وثائقي باسم: «سبيلباوند». في هذا الفيلم كان ينبغي على الأطفال التغلب على أقرانهم من مئات المدارس المختلفة في مهارات «التهجّي» للوصول إلى النهائيات، اتصلت بمديرة المشروع، وأخبرتها بأهمية دراسة التكوين النفسي للفائزين، ثم أرسلت لها استطلاعات لقياس قدرات المتسابقين قبل بدء المنافسة الحقيقية بعدة أشهر. إضافة إلى الخضوع لمقياس «العزم»، طلبنا من المتسابقين تسجيل الوقت الذي خصّصوه ليتمرنوا على مهارات التهجّة. بعد تحليل البيانات اكتشفنا أن المتفوقين قضوا شهوراً طويلة يتمرنون ويمارسون التهجّة قبل انطلاق المسابقة النهائية. لقد قطع «أولو العزم» من الأطفال شوطاً أكبر وأطول في المسابقة. فماذا كان دور الموهبة؟ لقد كان للذكاء اللفظي دور واضح للدخول في المنافسة وتحقيق مركز متقدم فيها، ولكن لم تكن هناك علاقة بين مستوى الذكاء اللفظي، وشحن قدرة العزم على الإطلاق. لقد تأكدنا أن المتنافسين الذي يتحلون بمهارات لفظية قوية، لم يذكروا أكثر من أقرانهم الأقل مهارة، ولم يتمكنوا من امتلاك ناصية التفوق وتحقيق نتائج بارزة في المسابقة.

الموهبة والتشتت

عندما بدأت التدريس في مدرسة «لوار إيست سايد»، تمثلت وظيفتي في مساعدة طلابي على تعلّم الرياضيات الخاصّة بالصفّ السابع. ومن الأسبوع الأول، بدا جلياً أنّ بعض الطلاب يستوعبون المفاهيم الرياضية بسهولة وسرعة تفوق بعض زملائهم في نفس الصف. ومع هذا فقد تفاجأت في نهاية الفصل الأول بأنّ بعضاً من الطلاب ذوي القدرات العالية لم يحققوا نتائج جيّدة كما توقّعت، بل لقد حقّق العديد من الطلاب الذين عانوا في البداية، نتائج أفضل بكثير ممّا توقّعت. لقد كان هؤلاء «المتميّزون» العازمون، يحضرون إلى الصفّ كل يوم، ومعهم كل ما يحتاجون إليه؛ فكانوا يدوّنون الملاحظات، وي طرحون الأسئلة بدلاً من اللعب والنظر من النافذة. ولهذا بدأت أتساءل: لماذا لا تؤهلنا الجدارة دائماً لتحقيق النجاح؟. لم يكن طلابي متساوين في المواهب، وكان عليّ أن أجيب عن سؤال محوري هو: هل كان بإمكانهم الوصول إلى المستوى الذي نريد إذا بذلنا: أنا وهم الجهد والوقت الكافيين؟ نعم، لقد كان واضحاً أنّهم كانوا جميعاً موهوبين بالقدر الكافي.

فلماذا إذن نميل إلى تفضيل من يملكون موهبة «طبيعية عن المجتهدين»؟ وهل مثل هذا السلوك التفضيلي عادل أم لا؟ وهل تفعل البرامج التلفزيونية مثل: «ذا إكس فكتور» وغيرها خيراً، حين تهتم بالموهوبين أكثر من سواهم؟ إذا كان ذلك كذلك؛ فلماذا لا نقسّم الأطفال منذ صغرهم إلى مجموعتين: فئة تشمل فقط تلك القلّة «الموهوبة والمتفوّقة»، وفئة الغالبية من غير الموهوبين؟

أرى أن تركيزنا على الموهبة لا على المقدرة، يؤدي في نهاية المطاف إلى المخاطرة بتهميش كل ما سواها وإهماله. إنّنا بذلك نرسل من دون وعي، رسالة إلى العالم، بأنّ العوامل الأخرى - بما فيها العزم والقوة، غير مهمّة، ولا ضير في أن نتجاهلها فلا نعطيها الأهمية التي تستحقّها. هكذا، فإن التركيز على الموهبة دون سواها، يشتمنا عن عامل لا يقل عنها أهميّة، وقد يفوقها في بعض الأحيان، ألا وهو الجهد المبذول.



الجهد ثمَّ الموهبة

إذا بالغنا في التركيز على الموهبة، فإننا سنغالي في إهمال ما عداها. وفي هذا التطرف، فكأننا نرى أن ما يلي صحيح وحقيقي:

على سبيل المثال، استمعت أخيراً إلى معلق في المذياع يعقد مقارنة بين (هيلاري وبيل كلينتون). وقد لاحظ أن كليهما على الأغلب يتمتعان بمهارات بارزة في التواصل، ولكن يرى أن «بل» سياسي موهوب، بينما على «هيلاري» أن تلتزم بالقواعد التي يفرضها عليها دورها. أي أن «بل» موهوب بالفطرة، ولكن «هيلاري» موهوبة بالجهد والمثابرة. وكأن هذا المذيع يقول بأنها لا يمكن أن تكون على قدم المساواة معه في المهارة أبداً.

لقد كنت أعمل على وضع نظرية حول الجانب النفسي للإنجاز، وبعد أكثر من عقد من الزمن، قضيت في التفكير في هذه النظرية، نشرت أخيراً دراسة طرحت فيها معادلتين بسيطتين، يمكنهما شرح كيفية الانتقال من مرحلة الموهبة إلى مرحلة الإنجاز، وهي:

الموهبة: هي السرعة التي تتحسن بها مهاراتك عندما تستثمر فيها جهدك.

الإنجاز: فهو ما يحدث عندما تتابع مهاراتك المكتسبة وتستفيد منها. وما تقوله هذه النظرية، هو أنك عندما تنظر إلى أشخاص في ظروف متماثلة، فإن ما يحققه كل منهم يعتمد على عاملين فقط، هما الموهبة والجهد. لأن الموهبة فعلاً هي مدى السرعة التي تحسن بها مهاراتنا، وهي مهمة بالطبع. أما الجهد فهو ما يبنى هذه المهارات، ولذا، فإن الجهد: هو ما يحول المهارة إلى إنجاز مُتمم.

ويمكنني أن أضيف هنا أن المهارة ليست هي الوجه الآخر للإنجاز. فمن دون الجهد، فإن موهبتك لا تمثل أكثر من مجرد إمكاناتك غير المستغلة، ومن دون الجهد فإن مهاراتك لا تمثل أكثر من مجرد ما كان يمكنك فعله، ولكنك - للأسف - لم تفعله. ولكن مع بذل الجهد، فإن الموهبة تصبح مهارة، وفي الوقت ذاته فإن الجهد يحول المهارة إلى إنجاز مُتمم.

الموهبة



الجهد = المهارة X الموهبة



الجهد = الإنجاز X المهارة

مقياس العزم

هذا هو مقياس العزم الذي استخدمته في أبحاثي في كلية «ويست بوينت». اقرأ كل عبارة، وضع علامة في الجدول، أمام الخانة التي تجعل العبارة منطقية، أو تتفق مع سلوكك. قارن بين شخصيتك وشخصيات معظم الناس الذين تعرفهم، وليس فقط شخصيات زملائك في العمل أو أصدقائك أو عائلتك.

يمثلني تماماً وداوماً	يمثلني في أغلب الأحيان	يمثلني إلى حد ما	لا يمثلني كثيراً	هذا لا يمثلني على الإطلاق	
1	2	3	4	5	1. أحياناً تشتتني الأفكار والمشروعات الجديدة عن الأفكار والمشروعات السابقة.
5	4	3	2	1	2. لا تثبطني العوائق. فانا لا أستسلم بسهولة.
1	2	3	4	5	3. كثيراً ما أضع نصب عيني هدفاً ما، ثم أجدني أتابع هدفاً آخر مختلفاً.
5	4	3	2	1	4. أنا أعمل بجد.
1	2	3	4	5	5. أجد صعوبة في الحفاظ على تركيزي على المشروعات التي تستغرق أكثر من بضعة أشهر لانتمائها.
5	4	3	2	1	6. أنني كل عمل أبدأه مهما كانت الظروف والمشكلات.
1	2	3	4	5	7. تتغير اهتماماتي من عام إلى آخر.
5	4	3	2	1	8. أنا مجتهد، ولا أستسلم أبداً.
1	2	3	4	5	9. أنتحمس كثيراً لفكرة أو مشروع ما لفترة قصيرة، ثم أفقد اهتمامي به لاحقاً.
5	4	3	2	1	10. لقد سبق لي وتغلبت على عوائق كثيرة لأفوز في تحديات مهمة.

فاجمع النقاط التي حصلت عليها في الأسئلة ذات الأرقام الزوجية واقسمها على 5. وأنت تخضع لاختبار مقياس «العزم»، ستلاحظ أنك لم تُسأل عن مدى شدة التزامك تجاه هدفك على الإطلاق، وقد يبدو هذا غريباً، لأن كلمة الشغف غالباً ما تُستخدم لوصف المشاعر بالغة الشدة، ولكن الاتساق بمضي الوقت هو العنصر الذي تحتاج إليه لتصبح ناجحاً وتحقق الإنجازات المهمة.

من حياتك، عن مدى عزمك عندما كنت صغيراً، كما قد يختلف عن النتيجة التي ستحققها إذا خضعت لهذا الاختبار لاحقاً. يتشكل العزم من عنصري: الشغف والمثابرة. يمكنك حساب تسجيل النقاط المنفصلة لكل عنصر منهما، ولاحساب مستوى شغفك اجمع الأرقام التي حققتها في الأسئلة ذات الأرقام الفردية واقسمها على 5. أمّا لحساب النقاط التي سجّلتها في جانب المثابرة،

لحساب الرقم الإجمالي الذي سجلته كمؤشر لما تملكه من «العزم»، اجمع نقاط كل الخانات، واقسم الناتج على 10. الحد الأقصى للرقم الذي يمكنك تحقيقه على المقياس هو 5 (وهذا يعني أنك تتمتع بعزم شديد).

ولكن في علمك أن الرقم الذي سجّله يمثل انعكاساً لرؤيتك لذاتك في الوقت الحالي. وقد يختلف مدى عزمك في هذه المرحلة

العزم ينمو ويشتد

«هل ينبع عزمنا من جيناتنا؟»

نحن نعرف أن بعض السمات التي تميّزنا -مثل الطول- محدّدة مسبقاً بشكل كبير في خريطتنا الجينية، بينما بعض قدراتنا الأخرى -مثل اللغات التي نتحدّثها- تكتسب نتيجة لتربيتنا وخبراتنا. لقد قطع العلم شوطاً كبيراً في اكتشاف كيف يمكن لجيناتنا، وخبراتنا، والتفاعل فيما بينهما تشكيل شخصياتنا. ولكن أدّى التعقيد الكامن في هذه الحقائق إلى فهمنا لها بصورة خاطئة، ومع ذلك فإن كل صفة بشرية تتأثر بالجينات والخبرات. لنأخذ الطول على سبيل المثال. الطول بطبيعته صفة موروثية، والفروق الجينية تمثل سبباً كبيراً في كون بعض الناس طوال القامة، وبعضهم الآخر قصار القامة. ولكن على مدى أجيال، ستلاحظ أن للبيئة تأثيراً على الطول. فالأطفال الذين يتناولون طعاماً صحياً ينمون ليصبحوا طوال القامة، بينما لا ينمو الأقرام بنفس النسبة بسبب سوء التغذية. وبالمثل، فإن صفات مثل: الأمانة، والكرم، والعزم، تتأثر جينياً بالخبرة، وكذلك هي الموهبة. فبعضنا يولد بجينات تسهّل علينا تعلم حفظ النغمات، أو حل المعادلات، ولكن على العكس من الاعتقاد السائد، فإن المواهب ليست جينية بالكامل، لأن المعدل الذي نطوّر به أي مهارة يمثل خبرة وظيفية أيضاً.

يتأثر العزم، والموهبة، وكل الصفات النفسية الأخرى التي تتعلّق بالنجاح بالجينات، وأيضاً بالخبرة. ومع ذلك، ليس هناك جين بعينه للعزم، أو لأي صفة نفسية أخرى. ولذا، يمكنك تنمية عزمك من داخلك من خلال فهم الصفات الأربع التالية للعزم:

الصفة الأولى: الاهتمام

«اتبع شغفك»، تمثّل هذه العبارة بداية رائج للخطب، ولكن هذه لم تكن الرسالة التي عرفتها من نشأتي. فما قيل لي بدلاً منها هو أن الحقائق العملية للحياة في العالم الحقيقي أهم بكثير من أي شخص يافع يجي «حياة مغلقة» كحياتي التي تخيلتها. وقد تلقيت تحذيرات كثيرة من أن أحلامي الفارقة في المثالية بشأن العثور على ما أحب قد تكون طريقاً مشؤوماً يقودني إلى الفقر وخيبة الأمل. ولكن توصل العلماء الذين درسوا الاهتمام إلى إجابة حاسمة.



أولاً: أظهرت الدراسات أن الناس يكونون أكثر رضى عن وظائفهم عندما يفعلون ما يلائم اهتماماتهم الشخصية. كما أنهم يؤدون أفضل في أعمالهم عندما يهتمون بها وينجذبون إليها. فهناك الكثير ممّا لا نعرفه عن الجانب النفسي للاهتمام. وكم أتمنى لو كنّا نعرف مثلاً، لماذا يجد بعضنا الطبخ هواية شائعة، في حين لا يشغل آخرون بالهم بالطبخ بتاتاً. ما يفكر فيه معظمنا عند التفكير في الشغف هو اكتشاف مفاجئ تماماً. فما يقول العلم في هذا الشأن: يعتبر الشغف بعملك نوعاً من الاكتشاف، يتبعه الكثير من التطوير، ثمّ حياة بأكملها من التعمق في دائرة الاكتشافات. وكبداية، تعتبر الطفولة مرحلة مبكرة لمعرفة ما نرغب في أن نكونه عندما نكون، فقد أظهرت الدراسات التي تابعت آلاف الأشخاص عبر الزمن، أن معظم الناس لا يبدؤون في الانجذاب نحو اهتمام مهني معين دون سواه، إلا في المرحلة التعليمية المتوسطة تقريباً.

ثانياً: الاهتمام لا يُكتشف من خلال التأمل الداخلي، بل يتمّ تحفيزه من خلال التفاعلات التي تتمّ مع العالم الخارجي؛ وقد تكون عملية الاهتمام فوضوية أو غير كافية، لأنه لا يمكنك أن تتوقّع بيقين ما سيأسر انتباهك، حيث لا يمكنك - ببساطة - دفع نفسك بإرادتك إلى أن تحبّ شيئاً ما. وعلى النقيض، فقد تبدأ بالاهتمام بشيء ما، وأنت في الواقع لا تدرك حتى ما يحدث.

ثالثاً: ما يتبع الاكتشاف المبدئي للاهتمام يمثل الفترة الأطول، والتي تتزايد فيها استباقية تطوير الاهتمام. وبشكل ما، فإنّ المحفّز المبدئي للاهتمام الجديد يجب أن تتبعه لقاءات تالية تحفّز انتباهك مراراً وتكراراً. فإذا أردت أن تتبع شغفك، لكنك لم تجد ما تتوق إليه حتى الآن، فعليك أن تبدأ بالاكتشاف. وهنا، اطرح على نفسك الأسئلة التالية: ما الذي أحبّ التفكير فيه؟ فيم يشرّد ذهني؟ ما الذي أهتمّ به حقاً؟ ما الذي يهمني أكثر؟ كيف أستمتع بقضاء وقتي؟ وعلى العكس: ما الأمور التي لا أطيقها ولا أحتمل التفكير فيها؟ وبمجرد أن يتكوّن اتجاه ما في ذهنك، بادر بتحفيز اهتماماتك الوليدة، ويمكنك فعل هذا بالخروج إلى العالم، وفعل شيء مفيد لك ولجتمتعك. فإذا كان لديك شعور مبدئي بما تستمتع بقضاء وقتك فيه، فإنّ هذا هو الوقت المناسب لتطوير اهتماماتك؛ فبعد الاكتشاف يأتي التطوير.



الصفة الثانية: الممارسة

اكتشفت في إحدى دراساتي المبكرة أنّ الأطفال الأكثر عزمًا في مسابقة التهجّي، كانوا قد تدرّبوا بمعدّلات أكبر من منافسيهم الأقلّ عزمًا وصبرًا، وقد فسّرت هذه الساعات الإضافية من الممارسة أداءهم الفائق في المناقصة النهائية. لقد جعلتني نتائج المقابلات التي أجريتها أفسس عمًا إذا كان العزم لا يتمثّل فقط في مقدار الوقت المخصّص لما تهتمّ به، ولكنّه يرتبط بطبيعة الأمور التي تقوم بها في هذا الوقت. فالأمر لا ينحصر في قضاء وقت أطول في تنفيذ مهمّة ما، ولكنّه يتعلّق أيضاً بقضاء وقت أفضل في تنفيذها. إذا تتبعت مسار تطوّر المؤدّين ذاتي الصيت على مستوى العالم، فستجد أنّ مهاراتهم تتحسنّ تدريجياً على مرّ السنين. وهذا الأمر حقيقي بالنسبة إلينا جميعاً، فكلمًا زادت المعلومات التي نعرفها عن مجالك، قلّ مستوى تحسّنك فيه من يوم إلى آخر. وليس مفاجئاً أن يكون هناك منحنى تعلم لتطوّر المهارة، ولكن المفاجئ هو المقياس الزمني الذي يحدث به هذا التطوّر. ومع ذلك، فإنّ أهمّ نقطة في هذا الموضوع لا تكمن في قضاء الخبراء لساعات أطول في ممارسة عمل ما، بل تكمن في أنّ الخبراء يمارسون أعمالهم بطريقة مختلفة. وعلى عكس معظمنا، فإنّ الخبراء يقضون آلاف الساعات فيما يعرف بمصطلح «الممارسة المقصودة».

وهذه هي الطريقة التي يمارس بها الخبراء أعمالهم



يضع الخبراء هدفاً مرناً يركّزون فيه على جانب واحد من جوانب الأداء. وبدلاً من التركيز على ما يجيدون فعله سلفاً، فإنهم يبذلون قصارى جهدهم لتحسين نقاط ضعفهم المحددة. وهم يبحثون عمداً عن التحديات التي لم يتغلبوا عليها بعد، ثم يسعون بجد وانتباه شديد لتحقيق هذا الهدف المرن. ثم يستأنسون بأراء غيرهم فيما حققوه. وتكون معظم هذه الآراء سلبية بالضرورة، وهذا يعني أنهم أكثر دراية بالأخطاء التي ارتكبوها في أعمالهم، حتى يحاولوا إصلاحها، أكثر من اهتمامهم بما أجادوا فيه. ولا تقل المعالجة النشطة لهذه الآراء في أهميتها عن سرعة الحصول عليها. يحقق «أولو» العزم معدلات كبيرة من الممارسة العمديّة أو القصديّة، ويتعرّضون لموجات أكثر تكراراً من الخبرة. وليس هنا تناقض، لأنّ الممارسة العمديّة سلوك، ولأنّ التعرّض للعمل ضرب من الخبرة. ويبدو أنّ هذين المسارين نادراً ما يتفقان لدى معظم الخبراء.

فكيف يمكننا تحقيق أقصى استفادة ممكنة من الممارسة العمديّة لترسيخ خبراتنا بمعدلات أكبر؟

1. وضع هدف مرن محدد وواضح.
2. بذل أقصى جهد ممكن والوصول إلى أعلى درجات التركيز.
3. الحصول على آراء وملاحظات فورية ومستنيرة.
4. تكرار العمل مع دراسة جوانبه وتحسينها.

الصفة الثالثة: الغاية

تعتبر الغاية ونية المساهمة في رفاه الآخرين مصدراً للشغف، وشغف «أولي العزم» يعتمد على الغاية مثلما يعتمد على الاهتمام. وكل من يتمتعون بعزيمة قويّة يسعون لتحقيق غاية، الأمر الذي يمثّل شيئاً أعمق من النية المجردة، فهم ليسوا موجّهين نحو تحقيق أهدافهم الخاصة فحسب، ولكن أهدافهم ذات طبيعة خاصّة أيضاً. كان «أرسطو» أول من قال بأنّ هناك طريقين للسعادة. وقد سمّى أحدهما الطريق «الإيوداموني» ليتسق مع روح الخير الداخليّة للمرء، وسمّى الآخر الطريق «الهيديوني» ليشير إلى الخبرات اللحظيّة الإيجابيّة التي تركّز على الذات وفطرتها. وهو يزعم بأن الحياة الهيديونيّة «التلذذية» بدائيّة وسوقيّة، ويعلي من شأن الحياة الإيودامونيّة «الروحيّة» لأنها نبيلة ونقيّة.

ولكن الاتجاهين المؤدّيين إلى السعادة لهما جذور عميقة للغاية. فمن ناحية، يبحث البشر عن المتعة؛ لأنّ ما يجلب المتعة يزيد من فرص نجاحنا أيضاً. وبعد النجاة يتطور البشر لبحثوا عن المعنى والغاية. فنحن نعتبر مخلوقات اجتماعية لأننا نتعاون ونتمتع بقابليّة للنجاة أكثر ممن يميلون إلى العزلة. ولذلك، يعتمد المجتمع على العلاقات الشخصية المستقرّة، فيضمن حصولنا على الغذاء، وحمائتنا من الأعداء. فالرغبة في التواصل هي حاجة أساسيّة مثلها مثل شهية الاستمتاع بالحياة. فمهما كان تقدم العمر بالإنسان، فإنه يظل يعسى لترسيخ غايته من الحياة، وهنا يمكن تقديم ثلاث نصائح:

- ◆ فكر في العمل الذي تؤدّيه، وكيف يمكن أن يشكّل مساهمة إيجابيّة في المجتمع.
- ◆ فكر في الكيفيّة التي يمكنك بها تغيير عمك الحالي لربطه بقيمة الأساسيّة.
- ◆ ابحث عن الإلهام في قدوة إيجابيّة خلاقة.





الصفة الرابعة : الأمل

يقول المثل الياباني: «السقوط سبع مرات يعني النهوض في الثامنة». فإن كنت تفكر في وشم تضعه على ساعدك، يمكنك نقش هذه الكلمات بحبر لا يُمحى. إذا كنت متشائماً، فإنك قد تظن أنك فاشل، وستؤثر في العديد من المواقف التي تتعرض لها في حياتك وعلى أدائك الوظيفي. فالتفسيرات السلبية للمحن الصغيرة تحوّلها إلى أزمات كبيرة، لأنها تبدو كدوافع منطقية للاستسلام. المعاناة مما تعتقد أنه خارج عن سيطرتك هي ما يدفع المرء إلى فقدان الأمل. أما إذا كنت متفائلاً، فسترى أنك أسأت إدارة وقتك، ولم تعمل بالكفاءة المطلوبة بسبب مشتتات أخرى. وكل هذه التفسيرات مؤقتة، وقابليتها للإصلاح، تحفّزك على التخلص منها باعتبارها مشكلات مؤقتة.

اللغة والأمل

اللغة هي إحدى طرق غرس الأمل. فسواء أكنت والداً، أم مديراً، أم مدرساً، أم مرشداً، فإننا نقترح عليك أن تلاحظ لفتك في الأيام القادمة، وأن تستمع إلى الاعتقادات التي تغذيها كلماتك وتغرسها في نفسك وفي الآخرين.

يقوّض التفكير بالنمو والعزم	يعزّز التفكير بالنمو والعزم
«أنت موهوب بالفطرة!»	«أنت تتعلّم! وهذا أمر محمود»
«حسناً، لأنك حاولت بما يكفي!»	«لا ضير إن لم تنجح. دعنا نناقش الطريقة التي جربتها ونبحث عن طريقة أفضل»
«عمل رائع! إنك موهوب فعلاً!»	«عمل رائع! ولكن ربما هناك طريقة أفضل؟»
«هذا صعب. لا تحزن إن لم تتمكن منه»	«هذا صعب. لا تحزن إن لم تتمكن منه حتى الآن»
«هذه ليست إحدى نقاط قوتك، ولا تقلق لأنه يمكنك المساهمة بأعمال أخرى»	«لدينا معايير عالية، وعلينا الالتزام بها لأنه يمكنك تحقيقها»

تؤدي العقلية الثابتة تجاه القدرات إلى تبريرات تشاؤمية للمشكلة التي نواجهها، وهذا يؤدي إلى التراجع عن مواجهة التحديات. وعلى العكس، تؤدي عقلية النمو إلى السير في طرق يسودها التفاؤل، وهذا يقود إلى المثابرة والبحث عن تحديات جديدة تجعلك في النهاية أقوى من ذي قبل.

عقلية النمو ← الحديث المتضائل للذات ← المثابرة رغم المحن

ونحن نرى أن الأمل يجب أن يحدونا لتتخذ كل خطوة بالتسلسل المذكور أعلاه، ثم نبحث عما يمكننا فعله لتعزيز تلك الخطوة. ويمكننا في هذا السياق اقتراح ما يلي:

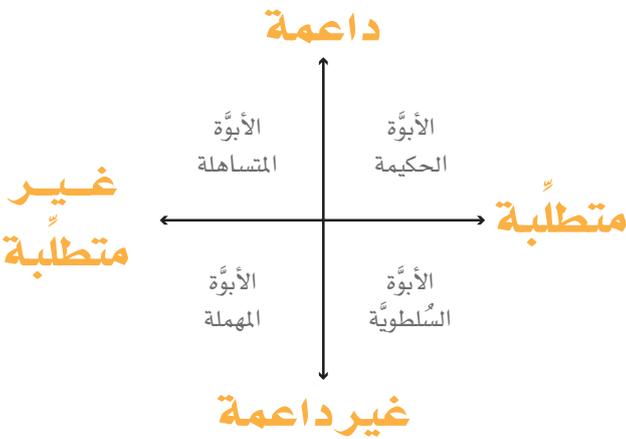
- ◆ غير معتقداتك بشأن الذكاء والموهبة
- ◆ تحدث دائماً عن التفاؤل
- ◆ اطلب يد العون

أبناؤنا من أولي العزم

نقول لمن يرغبون في تربية أبناء ذوي عزيمة قوية، أنه يمكنهم استخدام الدليل التالي واتخاذ العديد من القرارات التي علينا أن نشبّث بها في أثناء تربية أطفالنا.

بداية وقبل كل شيء، ليس هناك مقايضة أو حل وسط بين الأبوة الداعمة والأبوة المتطلّبة. وهناك خلط بين اعتبار «الحب القاسي» نوعاً من الموازنة بين الحب والاحترام من ناحية، والصرامة من ناحية أخرى. أمّا في الواقع فلا يوجد سبب حقيقي يمنعك من استخدام الطريقتين. تركّز بعض الأسر على «أطفالها» فتضع اهتمامات الأطفال في المقام الأول، ولا ترى هذه الأسر أن الأطفال هم أفضل حكم بشأن ما ينبغي فعله، والجهد الذي ينبغي بذله، والوقت المطلوب لعمل أو ترك شيء ما. «يمثل الرسم» التالي علماء النفس الذين يصنّفون أساليب التربية الأبوية في العصر الحالي. «ويوضح هذا الرسم» أنه بدلاً من وجود سلسلة متصلة واحدة، توجد سلسلتان.

في الربع الأيمن العلوي من الشكل، نجد الآباء المتطلّبين والداعمين معاً. ويطلق عليهم اصطلاحاً «الآباء الموثوق بهم»، وغالباً ما يحدث خلط بين هذا النوع من الأبوة و«الأبوة السلطوية». ولتجنّب هذا الخلط، نشير إلى الأبوة الموثوق بها باعتبارها الأبوة الحكيمة، لأن الآباء في هذا الربع حكماء يتحرّون الدقة بشأن الحاجات النفسية لأطفالهم، فهم يقدرّون أن الأطفال يحتاجون إلى الحب، وإلى حدود وخطوط ليصلوا إلى تحقيق إمكاناتهم بشكل تام. وسلطتهم تُبنى على المعرفة والحكمة بدلاً من القوة.



أمّا في الأرباع الثلاثة الأخرى، فهناك ثلاثة أساليب شائعة للأبوة، تتضمن الاتجاهات المتطلّبة وغير الداعمة في تربية الأطفال، والتي تتمثل في الآباء المهملين. تخلق الأبوة المهملة مناخاً عاطفياً ساماً تماماً. أما الآباء المستبدون فهم متطلّبون وغير داعمين. في حين أن الآباء المتساهلين داعمون وغير متطلّبين.

فهل أنت والد حكيم نفسك؟ استخدم تقييم الأبوة التالي لتجيب عن السؤال بنفسك ولنفسك. وتأمّل كم من العبارات التالية يمكن أن يؤكدها طفلك من دون تردّد؟ ستلاحظ أن بعضها مكتوب بخط مائل. هذه البنود هي بنود «الشفرة العكسية» التي تعني أنه إذا اتفق طفلك معها فإنك قد تكون أقلّ حكمة من الناحية النفسية مما تظن.

داعم: ودود

- ◆ يمكنني الاعتماد على والديّ لیساعداني عندما أواجه مشكلة.
- ◆ يخصص لي والداي بعض الوقت لتحدث معاً.
- ◆ أشترك أنا ووالداي في فعل أشياء كثيرة وممتعة معاً.
- ◆ والداي لا يحبّان أن أخبرهما بمشاكلي.
- ◆ نادراً ما يمدحني والداي على الأداء الجيّد.

داعم: محترم

- ◆ يعتقد والداي أنّ لديّ الحق في تكوين وجهة نظري الخاصّة.
- ◆ يؤكّد والداي أنّ أفكارهما صحيحة، وأنني يجب ألا أشكّ فيها.
- ◆ يحترم والداي خصوصياتي.
- ◆ يمنحني والداي قدراً كبيراً من الحرّيّة.
- ◆ يتخذ والداي القرارات بشأن معظم ما يمكنني فعله.

متطلب

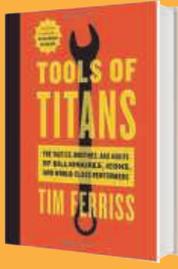
- ◆ يتوقّع مني والداي أن أتبع القواعد العائلية بحذافيرها.
- ◆ كثيراً ما يتركني والداي أفلت ببعض الأخطاء بلا عقوبة.
- ◆ يشير إلي والداي دائماً بطرق تمكّني من تحقيق نتائج أفضل.
- ◆ عندما ارتكب خطأ لا يعاقبني والداي.
- ◆ يتوقّع مني والداي أن أبذل أقصى جهدي مهما كانت الظروف صعبة.
- ◆ تُضفي النشأة في البيّنة الداعمة التي تتمتع بالاحترام، والمعايير المرتفعة، العديد من المميّزات، ويتعلّق أحدها بشكل خاص بالعزم، أي بالأبوة الحكيمة التي تشجّع الأبناء على محاكاة والديهم.

ميادين العزم

مثل العديد من الآباء، كان لديّ حدسٌ قويٌّ أنّ العزم يُعزّز من خلال ممارسة أنشطة مثل الباليه، والبيانو، وكرة القدم، أو أيّ نشاط غير منهجي. وتتطوي هذه الأنشطة على سمتين مهمّتين يصعب مضاهاتهما. الأولى هي أنّ هناك شخصاً ناضجاً يتولّى زمام الأمور، وفي الوضع المثالي، يكون هذا الشخص داعماً أو موفّراً



كتب مشابهة:



Tools of Titans

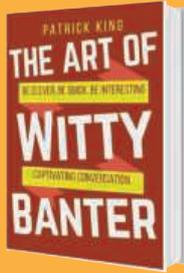
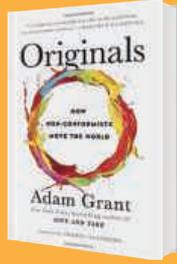
The Tactics, Routines, and Habits of Billionaires, Icons, and World-Class Performers.

By Timothy Ferriss. 2016.

Originals

How Non-Conformists Move the World.

By Adam Grant. 2016.



The Art of Witty Banter

Be Clever, Be Quick, Be Interesting - Create Captivating Conversation.

By Patrick King. 2016.

قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على pr@mbrf.ae

تواصلوا معنا على

 MBRF_News

 MBRF_News

 مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

 www.mbrf.ae

 qindeel_uae

 qindeel_uae

 qindeel.uae

 qindeel.ae



للدعم. وثانيتها هي أن هذه الممارسات مصممة لغرس الاهتمام، والممارسة، والغايات، والأمل. لأن قاعات الباليه والعزف وملاعب الكرة هي ميادين العزم.

بمجرد أن يصل طفلك إلى السن التي يسمح لها باكتشاف ما يستمتع به خارج الصف الدراسي، دعه يشارك فيه. لو كان الخيار لي، لجعلت كل طفل من أطفال العالم ينخرط في نشاط واحد غير منهجي يختارونه بأنفسهم. أما طلاب المدارس الثانوية، فأطلب منهم البقاء في نشاط واحد على الأقل لمدة تزيد على عام.

هناك أبحاث كثيرة تُظهر أن الأطفال الذين يشتركون في أنشطة غير منهجية يحققون نتائج أفضل بكل المقاييس التي يمكن تصوُّرها تقريباً فهم يحققون درجات أفضل، ويتمتعون بتقدير ذات أعلى، ونادراً ما يواجهون متاعب في المستقبل.

ثقافة العزم

الثقافة التي نحيا فيها، تشكلنا بقوة في كل جوانب شخصياتنا تقريباً، سواء أدركنا هذا أم لا. وهنا لا نعني بالثقافة الحدود الجغرافية والسياسية التي تفصل الشعوب بعضها عن بعض، بل الحدود النفسية التي تفصل بيننا وبينهم. الثقافة هي الأعراف والقيم المشتركة لمجموعة من الناس. توجد الثقافة المميزة في أي وقت يتوافق فيه الناس على طريقة فعل الأشياء، وأسباب ذلك الفعل. إذا أردت أن تكون من «أولي العزم»، فعليك أن تجد ثقافة عازمة وقوية تهل منها. أما إن كنت قائداً، وأردت لأتباعك أن يصبحوا أكثر عزمًا، فعليك خلق ثقافة ذات عزم.

إذا كنت «أنا» عبقرية، فأنت كذلك

يمكنك أن تكون من «أولي العزم» إن أردت ذلك، لأنه يمكنك تنمية عزمك في داخلك. ابدأ بغرس الاهتمامات، وتطوير عادات التحدي الذي تتجاوز الممارسة إلى الغاية السامية. ويمكنك الجمع بين عملك وبين غاية تتجاوز ذاتك، وأن تعيش على الأمل حينما تظن أنك فقدت كل شيء. ويمكنك أيضاً تنمية عزمك من الخارج إلى داخلك، فمن خلال الآباء، والمدرِّبين، والمعلمين، والأصدقاء يعتمد تطوير العزم بصورة حاسمة على مساعدة الآخرين. كان أبي يقول لي وأنا فتاة صغيرة: «أنت لست بعبقرية» وأدرك الآن أنه كان يخاطبني ويخاطبكم أيضاً. إذا كان العبقرية هو من يستطيع تحقيق نتائج عظيمة بغير جهد، فقد أصاب أبي. فأنا لست بعبقرية، وكذلك لم يكن هو. لقد تخرجت في جامعة «هارفارد»، ثم في «أكسفورد»، وأثبت أن العبقرية هو من يبقى على أمل، ويعمل بلا كلل أو ملل، ليصل إلى التميز وبلا توقُّف. وبهذا المعنى، يمكنك أيضاً أن تكون عبقرية إذا أردت أنت ذلك.



ضاعف بياناتك بـ 100 درهم فقط

على باقات الخط الجديد ولفترة محدودة.

استمتع بباقات خطك الجديد كما لم تفعل من قبل. يمكنك بـ 100 درهم فقط شهرياً مضاعفة رصيد بياناتك.

750 / 2000 | **50GB** | الباقة 500
دقيقة مرنة | دقيقة محلية

300 / 1000 | **24GB** | الباقة 250
دقيقة مرنة | دقيقة محلية

200 / 500 | **12GB** | الباقة 150
دقيقة مرنة | دقيقة محلية

سارع للاستفادة من هذا العرض بإرسال DD إلى 1012

استمتع بما يناسبك

800101 | etisalat.ae
@ etisalat.ae

ضاعف
بياناتك بـ
100 درهم

4G



عرض
لمدة
محدودة