

2017

كتاب في دقائق

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

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

# كن قوياً

كيف تكتسب المرونة اللازمة لتحقيق النجاح



تأليف

جورج أفيرلي

دوجلاس ستروز

123

الرعاية

بالعربي  
إحداثيات مؤسسة  
محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

QINDEEL  
EDUCATIONAL  
قنديل  
العلمية

دولابنت  
DU ADVENT

شريك استراتيجي

الإمارات  
للخدمات الإلكترونية  
www.eres.ae

## الوقاية النفسية

تتمتع أجسادنا بهالة من الحماية الوقائية تكفل لنا إدراك السعادة وشحن الإمكانات وتمتين الهياكل وتحقيق النجاحات الشخصية والمهنية بشكل استثنائي. هذه الهالة هي ما نُسَميه أحياناً «المرونة الشخصية» - أو ما يمكن أن نشبهه بالدروع النفسية التي تحميها وتعمل كخطوط دفاع عنا. لقد صُممت هذه الدروع لحمايةنا في الملمات ولساعدتنا على الوقوف في وجه الشدائد. فكَم من الرياضيين ورجال الأعمال والطلاب والفنانين امتلكوا هبات استثنائية ومهارات عالية، ومع ذلك لم يحققوا النجاح المُتدرِّ لهم، والذي كان في مُتاولهم. وكَم من الأشخاص الذين يحوّل خوفهم من الفشل، أو إصابتهم بالإرهاك، أو مجرد توترهم عند التعرُّض للضغوط من دون تحقيق أهدافهم، في المقابل نسمع الكثير عن أشخاص نهضوا بعد السقوط، وخرجوا من قلب الصعاب وحوّلوا المحن إلى فرص فاقت كل التوقعات. فهؤلاء يواجهون التحديات، ويصرون على إدراك غاياتهم مهما تكالبت عليهم الضغوط، لينتزعوا النصر في نهاية المطاف.

### جوهر المرونة الشخصية

يمكننا تعريف المرونة الشخصية - أو الدرع النفسية للجسد - بالقدرة على الصمود والوقوف من جديد بعد السقوط، والعزم على تكرار المحاولة من دون كلل، إلى أن تنجح أو تسلك اتجاه أفضل. ومن ثم فإن المرونة أقرب ما تكون إلى جهاز مناعي يؤمك لاتخاذ القرارات المثلى تحت الضغوط، ويحفّزك للوصول إلى أعلى مستويات الأداء، ثم استعادة قواك وتجديد طاقتك بسرعة وفاعلية.

### مقومات المرونة الشخصية

يشترك الناجحون في خمسة مقومات جوهرية تمدهم بالمرونة الشخصية، وكما تحمي الدروع الواقية من الجروح والإصابات الجسدية، كذلك تحمي المرونة من الأذى النفسي والجروح العاطفية والانفعالية.



## في ثوانٍ...



كل عام وأنتم بخير قرأنا الأعماء، ويسرنا ونحن نهنتكم بصوم شهر رمضان المبارك، وبعيد الفطر السعيد، أن نقدّم لكم أمدادنا المميزة للشهر الجديد. في كتاب: «كيف تنجح ببساطة: أربع استراتيجيات لإتقان فنّ التنفيذ» يطرح المؤلف «ديف أندرسون»

فكرة في غاية البساطة والفاعلية لإتقان العملية التنفيذية من خلال العودة إلى أساسيات نجاح المشروعات، وذلك من خلال طروحات جريئة وبسيطة تُعارض نظريات ونماذج بعض الخبراء والمستشارين الذين يتشبّهون بفكرة أن على كل المشروعات أن تُحدث ثورة إدارية، أو تعيد ابتكار نفسها بشكل مستمر كي تبقى على قيد الحياة، وهو يُقدّم برنامج عمل إلزامياً وجاداً للعودة باستراتيجيات المشروعات إلى جذورها الراسخة، وهذا ما يسميه بعض مفكري الإدارة: «العودة إلى الأصول»، أو «التفكير داخل الصندوق»، وتكتسب استراتيجيات «أندرسون» أهميتها من حقيقة أن معظم الإدارات التنفيذية في المؤسسات لا تعاني من سُخّ الأفكار الجديدة، ولا من صعوبة وضع الخطط الذكية، بل من غياب آليات التنفيذ والمتابعة وإدارة الأداء.

وفي كتاب: «أطفالنا الناضجون: 12 استراتيجية لتنمية عقل الطفل المتكامل» يقرّر الدكتوران «دانيال سيجل» و«تينيا باين بريسون» أن التكامل العقلي هو المفهوم الأساسي والحيوي الذي تعتمد عليه عملية تنمية عقل الطفل، ولكننا قليلاً ما ننتبه إلى حقيقة أن عقولنا تتكوّن من أجزاء مختلفة وذات مهمات متباينة، وأن الأوقات التي نقضيها في محاولة حلّ المشكلات يومياً، تساعد أطفالنا على النجاح بمجرد استثمار قدراتهم الحقيقية، لأن أخطأنا الأبوية التي نرتكبها بين الحين والآخر، تتحوّل إلى فرص تُساعدهم على النمو والتعلّم والتطور، كي يُصبحوا أشخاصاً سعداء وأصحاء ومستقلين. فبدلاً من تجاهل مشاعرهم، يمكننا تعزيز تكاملهم العقلي والصلة الأبوية التي تربطنا بهم، ليتأكدوا من أنهم مرتيئون ومسموعون ومحبوون، والأهم هو أن يشعروا بأنهم ناضجون.

وفي كتاب الطاقة الإيجابية: «كن قويا: كيف تكتسب المرونة اللازمة لتحقيق النجاح» يرى المؤلفان: «جورج أفيرلي» و«دوجلاس سترون» أن الناجحين يشتركون في خمسة مقومات جوهرية تمدهم بالمرونة الشخصية هي: التفاؤل والحسم والبوصلة الأخلاقية والمثابرة والتلاحم الجمعي. وكما تحمي الدروع الواقية من الإصابات الجسدية، فإن المرونة تحمي من الجروح العاطفية والانفعالية. وهما يعرفان المرونة الشخصية - أو الدرع النفسية للجسد - بالقدرة على الصمود والوقوف من جديد بعد السقوط، والعزم على تكرار المحاولة دون كلل، إلى أن تنجح أو تسلك اتجاه أفضل، ومن ثم فإن المرونة تعمل كجهاز مناعي يؤمنا لاتخاذ القرارات المثلى تحت الضغوط، ويحفّزنا للوصول إلى أعلى مستويات الأداء، ثم استعادة قوانا وتجديد طاقتنا بسرعة وفاعلية.

جمال بن حويرب

المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

## أولاً: التفاوض

التفاوض هو الميل إلى الاستجابة والتفاعل مع الأمور والمواقف بمنظور مفعم بالأمل. وينقسم التفاوض إلى نوعين: أحدهما سلبي والآخر إيجابي. يكتفي المنتمون إلى النوع الأول بالتمني والرجاء على أمل أن تتغير الأحوال - فجأة - إلى الأفضل، وهؤلاء هم من يُسلمون زمام أمورهم إلى أشخاص أو إلى الظروف المحيطة بهم. أما من يتمتعون بالتفاوض الإيجابي فإنهم ينتهجون - وليس فقط يتمنون - الطرق والسلوكيات التي تُقربهم من غايتهم وتؤمّلهم لإحداث التغيير في حياتهم، بشكل واقعي وملموس.



“

المتفاوضون والإيجابيون لا يخشون الأزمات، بل يفتشون عنها ويستثمرونها في تغيير الأمور إلى الأفضل

”

## الجندي المجهول

في عام 1989 حدد الدكتور «كنيث سميث» المؤشرات المبكرة للإرهاق والإخفاق في بيئات العمل. ويقصد بالإرهاق في هذا السياق الإجهاد الجسدي والعقلي والعاطفي المرتبط غالباً بالأحداث المؤسفة: كالطلاق، أو الإخفاق والميل الشخصي والمهني، أو الفشل الأخلاقي والانحراف في بيئة العمل. بحث «سميث» أسباب انخفاض مستويات الرضا الوظيفي، وتدني الأداء المهني، والرغبة في الاستقالة من العمل، أي (الإرهاق)، وقد اكتشف أن السلبية والتوتر كنمط نفسي مُتكرر يلعبان الدور الأكبر والأهم كمؤشرات مبكرة للإرهاق بسبب عوامل مرتبطة ببيئة العمل ذاتها وأوضاعها - كالصراعات الوظيفية والتعليمات الغامضة والفوضى ومتطلبات العمل الزائدة عن طاقة احتمالنا وصمودنا. والمدهش أن تلك التوجهات النفسية السلبية أثبتت قدرتها على التنبؤ بالأمراض الجسدية المتوقعة على مدار عام قادم. إضافة إلى ما سبق، اكتشف «سميث» أن مواقف وتوجهات المرء تجاه وظيفته أو حياته بشكل عام تنطوي على قدر من الخطورة قد يوازي أو يفوق بيئة العمل وظروف الحياة ذاتها. فمواقفك وتوجهاتك هي الجندي المجهول الذي يحسم المعركة: فإما أن تقودك المعاناة والصراع إلى القاع، أو تدفعك إلى القمة.

بعض الوظائف تكون بطبيعتها أكثر خطورة وإرهاقاً من غيرها، ومع ذلك تجبرنا الظروف على قبولها وممارستها. وفي بعض الأحيان تتحول الحياة بكل معطياتها إلى عبء يثقل كواهلنا بلا حول منا ولا قوة، فكيف لنا إذن أن نواجه الشدائد ونتغلب على المحن؟ الإجابة كما طرحها الدكتور «سميث» هي: مواقفنا وتوجهاتنا الإيجابية. ومما يدعو إلى التفاؤل كما أدركنا لاحقاً، أن هذه المواقف والتوجهات قابلة للتعلم والتغيير وقادرة على تأهيلنا للتكيف والصمود.



## التفاؤل الإيجابي

خوض التجارب الناجحة وتذوق طعم النجاح هو خير وسيلة لاكتساب صفة التفاؤل الإيجابي، فالنجاح يولد النجاح، وكلما ازداد رصيدنا من التجارب الموفقة زادت خبرتنا في ما يتطلبه تحقيق النجاح، الأمر الذي يؤدي بنا إلى نجاحات أكثر ويضاعف نزعتنا إلى توقع النجاح في كل تجربة جديدة.

كلما ترسّخ إيمانك بقدرتك على تحقيق هدف ما، تضاعفت احتمالات تحقيقه وكان النجاح حليفك. والعكس صحيح أيضاً: فالتنبؤ المبكر بالفشل في مهمة ما يجعلك توظف أقل قدر ممكن من الجهد، والحماس، والإصرار، وبالتالي تؤهل نفسك لتقبل الرفض والفشل، بل وسترى العالم مكاناً موحشاً وملغوماً بالإخفاقات، الأمر الذي ينعكس سلباً على حالتك النفسية والجسدية.



## آليات تعزيز التفاؤل الإيجابي

يمكن اكتساب الإيمان المتفائل بقدرتنا على تنفيذ الخطوات اللازمة لتحقيق الأهداف المنشودة والضرورية من خلال أربعة أنماط للتعلم:

**1. الإنجاز الشخصي:** يكون لتحقيقك إنجازاً ما، أيّاً كان، أكبر الأثر في بناء تفاؤلك الإيجابي، فالنجاح مهما كان ضئيلاً في بدايته يُعزّز اعتدادك بذاتك ويقاوم مشاعر الفشل والعجز التي تتملّك، وبمرور الوقت تتحوّل النجاحات الصغيرة إلى إنجازات عظيمة.

**2. الملاحظة:** راقب الآخرين وهم يحققون إنجازات تتمنى أنت أن تحقّقها، فمن شأن هذا أن يحفّزك ويدفعك إلى المضيّ قدماً؛ فإن كان ذاك الإنسان قد استطاع أن يفعل ذلك، فلماذا لا تستطيع أنت؟!

**3. التشجيع والدعم:** إن كنت مُحاطاً بمجموعة من الأصدقاء المخلصين والأقارب الداعمين والقادة المحترفين الناصحين، فأنت من المحظوظين. تقبل دعمهم وأنصت لآرائهم كي تعزّز ثقتك بذاتك وكذلك تفاؤلك.

**4. التحكم في الذات:** يتحسّن التفاؤل الإيجابي مع كلّ تقدّم تُحرزه على صعيد التحكم في النفس: أي الاحتفاظ برزانتك ورباطة جأشك في وجه الشدائد، والتفكير على نحو إيجابي، وتأجيل إشباع رغباتك، والتحكم في النزعات المتهورّة.



” حجم الأزمة التي تتعرّض لها ليس هو المهم،  
وإنما درجة المرونة الشخصية التي تتمتع بها “

## ثانياً: السلوكيات الحاسمة

عندما تتخذ قراراً حاسماً بأن تكون فائزاً ومنتصراً، وليس ناجحاً فحسب، وفي خضم معارك الحياة المحترمة تكون قد وضعت قدميك على بداية طريق التميّز. قد يرى البعض أنّ السلوكيات والقرارات الحاسمة مع تحملّ توابعها فضيلة بديهةً ومُسَلّمٌ بها. فما هو السبب؟

## تمتاز السلوكيات الحاسمة بقدرتها على:

### ◆ تخفيف وطأة المحن

لا توتي الفرص ثمارها لمن لا يسعون وراءها، بل لمن يفتنونها ويحولونها إلى واقع ملموس، فالمبادرة بإجراء فحوص طبية سنوية قرار حيوي ينعكس صدها على أكثر من صعيد، إذ يقلل التشخيص المبكر لكثير من الحالات المرضية من احتمالات تفاقمها وما يصاحب ذلك من تكاليف مالية باهظة، وفي حال اكتشاف أحد الأمراض الخطيرة، تُضاعف القرارات الحاسمة والتدخل السريع احتمالات نجاة المريض – أي إنها تكون مسألة حياة أو موت بالمعنى الحرفي. أما في بيئة العمل، فتخوّل القرارات الحاسمة كسب ميزات تنافسية والسبق إلى ابتكار علامات ومشروعات جديدة، بدلاً من محاكاة المنافسين وتقليد الآخرين. فالقرارات الحاسمة وتحمل المسؤولية يخففان أيضاً من الآثار السلبية لتقدم العمر.



### ◆ تعزيز القدرة على النهوض من جديد

لا يساعد الحسم على تخفيف الضغوط ومواجهة الأزمات فحسب، وإنما على النهوض من جديد أيضاً. فلا شك أن مشاعر الاكتئاب والإصابة بالإحباط واليأس يمكن أن تنتج عن المرور بمحن وظروف قاسية. ولكن ذلك لا يحدث إلا إذا أفسحنا لها الطريق وسمحنا لها بالتحكم في قراراتنا وتقيؤنا قدرتنا على استثمار إيجابيتنا في التكيف والمرونة. وهذا يعني أن القرارات السريعة والحاسمة تساهم في تقليص حجم التوتر النابع من الأزمات، وتحفيزنا على المثابرة وإعادة الكرة. وتعتبر مساعدة نفسك – أو الآخرين – لتحقيق أمر ما من أهم الاستراتيجيات التي أثبتت فاعليتها في دحر مشاعر العجز والشلل النفسي الناتجين عن الفشل.



### ◆ مضاعفة النمو

يتطلب تحمّل مسؤولية قراراتك وأفعالك شجاعة تفوق شجاعتك لتكون حاسماً، فالإنسان بطبعه يهاب الفشل ويراه عيباً يشوب شخصيته، بلا نتيجة محتملة لبعض محاولاته، وبالتالي تجده يتخذ من الأشخاص والظروف – أو حتى من حظه العاثر – ذريعة لتبرير محاولاته الفاشلة. أي إنه يتصل من المسؤولية غير مدرك لمنافع تقبل الهزيمة من تعزيز الثقة بالنفس، وتجديد الطاقة، والدفع للأمام وتطوير الإمكانيات تجنباً لتكرار الأخطاء. أما من يتحمّل مسؤولية أخطائه فإنه يزيد من رصيده تجاربه التي تمكنه من الاحتفاء بنجاحاته وإعادة استثمارها لاحقاً.



## التغلب على العقبات

الاعتراف بالمشكلة هو أولى خطوات الوصول إلى الحل. ومن هذا المنطلق فإن التعرف على الحواجز التي تحول بينك وبين أن تكون حاسماً وجديراً بتحمل المسؤولية يؤهّلك لاجتيازها.

◆ المشكلة: الخوف من الفشل.

الحل: تذكر دائماً هذه القاعدة: «أي شيء يستحق أن تسعى لأجله، جدير بأن تفشل في سبيله».

◆ المشكلة: الخوف من سخرية واستهزاء الآخرين لأنك تبدو مغامراً ومختلفاً.

الحل: يسخر الناس من الأمور التي يعجزون عن فهمها؛ فلا تخش الفشل ولا تتخل عن حلمك. تشبّب بالأمل وابعث عمّن يدعمك ويُقدّر اختلافك.

◆ المشكلة: التأجيل والانتظار وعدم اتخاذ القرار.

الحل: ترتبط الفرص بفترة زمنية محددة؛ فبينما نُهدر الوقت وتتردد في اتخاذ القرار تكون فرصنا قد ضاعت وذهبت إلى غير رجعة، فإذا كان سبب



التأجيل هو صعوبة المهمة وتعقيدها، حاول أن تقسمها إلى مهمات صغيرة أقل تعقيداً لتنجز كل واحدة منها على حدة إلى أن تنتهي منها جميعاً.

♦ **المشكلة:** الفشل في تصور أو تحديد تفاصيل أهدافك ونواياك وخطتك، والمكوث في دائرة التشوش والتردد.

**الحل:** استخدم نموذج التواصل المرن باتباع الخطوات التالية:

- ♦ التعبير عن حاجتك إلى اتخاذ فعل أو التغيير بطريقة ما.
- ♦ توصيف أسباب المشكلة.
- ♦ توصيف تبعات المشكلة.
- ♦ تحديد الخطوات الواجب اتخاذها.
- ♦ تحديد وكتابة الاحتمالات الواجب اتخاذها لمنع تكرار المشكلة.

♦ **المشكلة:** السماح لكثير من الأشخاص بالتدخل في عملية اتخاذ القرار أملاً في إرضاء الجميع، بغض النظر عن أهليتهم، أو في محاولة منك كي تكون مثالياً، من دون أن تضع في اعتبارك مدى قدرتك على النجاح والتميز انطلاقاً واستناداً إلى قرارك أنت.

**الحل:** تشير الأبحاث بالفاعلية القيادية والتنفيذية إلى أن المجموعات الكبيرة وفرق العمل تعيد في عملية اتخاذ القرار في حال لم يكن هناك ضغط زمني. أما إن شارفت الفترة الزمنية المحددة على الانتهاء، ففي هذه الحالة تكون الفرق الصغيرة أكثر نفعاً – وأحياناً يكون من الأفضل أن تتخذ القرار بشكل فردي.

♦ **المشكلة:** الانحراف والانصراف عن الهدف مع توظيف الحلول العاطفية المسكنة والمؤقتة والأقل إبداعاً.

**الحل:** عندما تواجه قراراً حاسماً، واجه نفسك أيضاً بالأسئلة التالية:

- ♦ ما أفضل شيء يمكن أن يحدث إذا اتخذت تلك الخطوة؟
- ♦ ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث إذا اتخذت تلك الخطوة؟
- ♦ ما أفضل شيء يمكن أن يحدث إذا لم اتخذ تلك الخطوة؟
- ♦ ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث إذا لم اتخذ تلك الخطوة؟
- ♦ أجب عن هذه الأسئلة ثم اتخذ قرارك بعد ذلك.

## ثالثاً: البوصلة الأخلاقية

تتكوّن البوصلة الأخلاقية للمرونة من أربعة عناصر، وهي: الأمانة، والنزاهة، والإخلاص، والسلوك المتحضر. تساعدنا هذه العناصر مجتمعة في توجيه حياتنا أو دفة سفينتنا نحو شواطئ الفضيلة مهما كانت الرحلة طويلة والأمواج عاتية.

♦ **الأمانة:** الأمانة هي تحري الصدق والصراحة والبعد عن الغش والخداع. أمّا التضليل – وهو النقيض المباشر للأمانة – فينبع من الاستعجال، أو الاندفاع، أو الطمع، ويلجأ معظم الناس إليه للخروج من المواقف المربكة، وذلك لافتقارهم إلى المرونة اللازمة للتعاطي مع مثل هذه المواقف.

♦ **النزاهة:** تتمتع النزاهة على جدارة الفرد بالثقة ومدى تمسكه بمبادئه، وتستمد قوتها من الأمانة. وهي رمز للشفافية، والصدق المطلق، والاستقامة غير المشروطة.

♦ **الإخلاص:** يستمد الإخلاص قوته أيضاً من الأمانة، ويشير إلى التفاني في العمل والتمسك بنقاء سريرتنا، وتوجهنا الأخلاقي الدائم، حتى وإن غابت عنا أعين الناس، أو عملنا في بيئات عمل مغرية وفسادة.

♦ **السلوك المتحضر:** وهو السلوك الذي يتسق مع القيم النبيلة كالعدل والصدق وتحري الصواب وتجنب الوقوع في الخطأ، فهو بمثابة بؤرة تركيز لعناصر البوصلة الثلاثة. ونشير هنا إلى ضرورة أن يتوج السلوك المتحضر العناصر الثلاثة الأخرى كي تؤدي دورها كدروع وحماية نفسية تعمل على الدوام، وعلى أكمل وجه.

## البوصلة الأخلاقية كوقاية نفسية

عندما تنعكس الأمانة والنزاهة والإخلاص والفضيلة على سلوكيات الآخرين فإنها تخلق مُناخاً تنافسياً؛ إذ يشكّل هؤلاء المتحضرون الملتزمون نماذج حسنة يقتدي بها ويصبو إليها الجميع. ونظراً إلى سهولة توقع ردود أفعال وسلوكيات هؤلاء الأفراد، فإن هذا الوضع يولّد الشعور بالأمان الذي يولّد بدوره الثقة، والثقة هي النبع الذي يتدفّق منه التزام القادة، والمجتمعات، والمنظمات، والأمم. أمّا الخداع والازدواجية والتضليل والتعتيم، فهي تشبه الصخور التي تتحطّم عليها الثقة وتُقوّض الفاعلية المؤسسية، والمجتمعية، والإنسانية. وفي مثل هذه البيئة المنفّرة يتبنّى الأفراد توجّهاً عدائياً يدفعهم للتكتّم على أفكارهم وحمايتهم إنجازاتهم بدلاً من التفكير خارج الصندوق والمبادرة والأداء بشكل جماعي يحقق لمؤسساتهم لمجتمعاتهم المرونة والنجاح المستدام.

## كيف نضبط البوصلة الأخلاقية

### ◆ قانون التأثير

أول من تحدث عن قانون التأثير كمنظوم وسلوكي هو العالم «إدوارد ثورندايك»، وبمقتضى هذا القانون، إذا تمخّضت بعض السلوكيات – المتعمّدة أو غير المتعمّدة – عن نتيجة مُرضية أو مرغوبة (مكافأة) فإنّ هذا يزيد من احتمالات تكرارها فيما بعد. أمّا إن تمخّضت عن نتائج غير مرغوبة (عقاب) فتتضاءل احتمالات حدوثها مرّة أخرى.

ففي حين أنه ينبغي للمجتمعات ألا تألو جهداً في مكافأة أفرادها على السلوكيات الإيجابية، إلا أنّ هذا لا يحدث دائماً. الأفضل من ذلك هو أن تسعى المجتمعات إلى ترسيخ قيم الأمانة والنزاهة والإخلاص والفضيلة لتصبح مكافأة في حدّ ذاتها. ويتسنى لنا ذلك من خلال دعم السلوكيات التي تتسق مع البوصلة الأخلاقية إلى أن يصبح فعلنا للصواب هو مكافأتنا الداخلية الحقيقية، وتتحوّل الأخلاق السامية إلى غاية يصبو إليها كلُّ أفراد المجتمع، وإلى رمز ومعنى ومؤشر دائم باتجاه قمّة النضج والمسؤولية.

### ◆ إرساء القيم الفاضلة ومحاكاة الملتزمين بها

عندما ترى الفضيلة منعكسة على سلوكيات الآخرين، فإنّك على الأغلب ستأتي نفس السلوك، فتتحوّل الفضيلة إلى هدف تسمو إليه بكلِّ ما أوتيت من قوّة. وبتعميم التجربة يتمخّض الأمر عن مجتمعات وأمم فاضلة. أحط نفسك بمن ينتهجون سبيل النزاهة والإخلاص والأمانة والسلوك الأخلاقي، واحذّ حذوهم.

### ◆ استثمار التحفيز الجمعي

إذا كنت تعيش أو تعمل في بيئة زاخرة بالإيجابيين والداعمين لك ولأهدافك الفاضلة بشكل دائم وغير مشروط، فبالتأكيد سينعكس دعمهم وتحفيزهم على تشبّثك بقيمك الفاضلة وإصرارك على تحقيق أهدافك، حيث اكتشف علماء النفس أنّ التأثير الجمعي (للأفراد الذين تعيش أو تعمل بينهم) يلعب دوراً محورياً في تحديد توجّهاتك وضبط اتجاهات بوصلتك الأخلاقية. فما عليك سوى أن تحرص على التواصل بشكل مباشر ودائم مع ذوي الأخلاق السامية



إدوارد ثورندايك

كي يوفروا لك الدعم اللازم فضلاً عن الارتقاء بقيمك.

### ◆ تعميق التحكم بالنفس

تتبعك قدرتك على التحكم في احتياجاتك وتأجيل رغباتك ومقاومة نزعتك لاختيار الطريق الأسهل على مدى ثقتك بنفسك، وتعزز إيمانك بجدارتك لفعل أي شيء أياً كانت صعوبته. وتزداد أهمية التحكم بالنفس كدعم أساسي للبوصله الأخلاقية، لا سيما في المواقف العصبية التي تواجه فيها المخاطر

المثل للتعامل مع أغلب العضلات هي أن تفعل ما يميله عليك ضميرك وما يخبرك به حدسك من غير تردد. افعل الصواب مهما كان مكلفاً، وتجنب الوقوع في فخ التبرير والتسويف المبالغ فيه.

**2. قاوم بصرامة:** عندما تتكالب عليك الإغراءات للتصرف بطريقة لا تستطيع الجهر بها لأنها تتنافى مع البوصلة الأخلاقية، قل لنفسك: «أيك أن تفعل ذلك». كن صارماً ولا تدع سبيلاً للتراجع.

وتجد نفسك على حافة الهاوية أو قريباً منها، وهي المواقف التي لا يضعف فيها الأقوياء، مهما أحاط بهم، أو حاق بهم التضليل والكذب والمراوغة باعتبارها طوق النجاة الأمل والأسهل.

نقدم فيما يلي اقتراحين يدعمان قدرتك على مقاومة هذه النزعات السلبية:

**1. لا تتردد:** الماطلة والتأجيل والتحليل المفرط يحولان في كثير من الأحيان دون تطبيق وتوظيف القيم التي تتسق مع بوصلتك الأخلاقية، وبالتالي فإن الطريقة

## رابعاً: المثابرة

المثابرة في أبسط صورها هي الإصرار على انتهاج مسار معين أو ملاحقة هدف ما بغض النظر عن الصعوبات والضغوط ومشاعر الإحباط.

### المثابرة الجامحة و المرونة الناجحة

يرى الأشخاص الذين يتسمون بالمرونة أن الفشل ليس أحد خياراتهم. فعندما تخبر بعض الأشخاص أنهم غير قادرين على النجاح في أمر ما (سواء على المستوى الشخصي أو المهني) سرعان ما تخبو شعله حماسهم وتتبدد قواهم. في حين أن هناك من يزدادون إصراراً وعناداً وتمسكاً بغايتهم إذا ما سمعوا العبارة ذاتها – وهذه هي المثابرة الجامحة في أبهى صورها، فتثبيط الهمم أمر وارد، ولكن ردود أفعالك تجاهها هي ما تشكل فارقاً.

### تغليب الرحلة على الوجهة

أشار «كال ريبكن» في كتابه «شارك في اللعبة» عام 2007 إلى الدور الذي تلعبه المثابرة باعتبارها مؤشراً قوياً للنجاح في كل مناحي الحياة، وقسمها إلى ثمانية عناصر، وهي:

**1. القيم الصائبة:** كن جديراً بالثقة وبعتماد الآخرين عليك، وتوجه إلى عملك مصوباً تركيزك نحو المهمات المنوط بك تنفيذها، وليس نحو مهمات الآخرين.

**2. العزم على تحقيق النجاح:** فالنجاح هو الدافع الذي يُغذي ويروي المثابرة.

**3. الانتماء إلى العمل:** إذا أحببت عملك وشعرت بالانتماء إليه فسيكون أداؤك نابعاً من القلب ومفعماً بمثل هذا الحب.

كال ريبكن





أن هذا المعتقد مغلوط، فكلاهما وجهان لعملة واحدة؛ إذ تؤثر كل واحدة في الأخرى وتتأثر بها. حاول تحقيق التوازن بينهما كي لا تجور إحداها على الأخرى.

**8. الإيمان بقناعاتك:** إذا كان إيمانك بمعتقداتك أصيلاً وصادقاً، فتمسك بها ودافع عنها بكل ما أوتيت من قوة. لا تخجل من فرض آرائك حتى وإن عارضك الجميع.

مجالات الحياة.

**6. العلاقات المُفعمة بالثقة:** تعتمد معظم مجالات الحياة على العلاقات التي تربط بين أفرادها. أسس شبكة علاقات ببناءً وداعمة تشد من أزرك في محاولاتك ونشاطاتك الشخصية والمهنية.

**7. التنظيم:** يفترض كثيرون أن الحياة الشخصية والمهنية كيانان منفصلان، إلا

**4. الاستعداد:** أنت تلعب وفقاً لما تمرنت عليه. قد يفتقر التدريب أو التحضير المسبق إلى المتعة، ولكنه يعتبر المقياس الأول والأمثل لأدائك حين يكون متقناً إلى الحد الذي يصنع فارقاً.

**5. التنبؤ المبكر:** تنبأ بالمشكلات قبل حدوثها، فاستشراف المستقبل بناءً على معطيات الحاضر مهارة ضرورية في كل

## تجنب التماذي في الخطأ

تكون المثابرة غير مجدية عندما تتبع من الشعور بالإكراه على تنفيذ هدف ما، لا من شغف أصيل ورغبة شخصية لتحقيقه، أو عندما تكون مواردك وطاقاتك مكرسة في الاتجاه الخاطئ، فتتحول المثابرة إلى مجرد وسيلة للدفاع عن النفس وفرض وجهة النظر، فتتمخض الجهود المبذولة عن مشكلات تفوق حجم الإنجازات المتحققة.

## خامساً: التلاحم والتآزر الجمعي

يشير التلاحم الجمعي إلى نزعة أعضاء مجموعة ما إلى الاندماج مع غيرهم من أعضاء الفريق أو أبناء المجتمع بهدف تبادل القيم وتوفير الدعم في أوقات المحن. يعتبر دعم الأشخاص بعضهم لبعض خيراً مؤشراً للمرونة الشخصية؛ فأن تلتفت حولك مجموعة من الأشخاص الداعمين والمحضين هو كل ما يهم سواء كنت تستعيد قواك بعد فشل ذريع أو تحاول أن تتجنب الوقوع فيه – نفسياً أو عاطفياً.

التلاحم بين المجموعات – وما يترتب عليه من تبادل للقيم، والميول، والطباع، وتعزيز لمبادئ الإيثار، وتقديم الدعم المادي والمعنوي – يعتبر من أهم مقومات المرونة وأكثرها تأثيراً، فهو كالحصن المنيع الذي يحول بيننا وبين التهديدات الخارجية والمعوقات الداخلية الناجمة من التوتر أو الإجهاد أو الأفكار السلبية والمفاهيم الشخصية المغلوطة.

## أسس التعاون والدعم

سأساعدك إذا كنت تروق لي؛ لأنك تتمتع بسمعة طيبة، أو لأنك أحد الإيجابيين والمبادرين، أو لأنك حققت إنجازات باهرة.

**(5) قيم المجموعة:** سأساعدك إذا كان هذا هو ما تمليه علي أعرف المجتمع وتقاليدته من أجل الصالح العام.

**(1) التعاون الصريح:** سأساعدك الآن شريطة أن تساعدني لاحقاً.

**(2) المكان:** كلما تقاربت المسافات بيننا، زادت احتمالات مساعدتي لك.

**(3) الوراثة:** تتضاعف احتمالات مساعدتي لك إذا كنت أحد أقاربي.

**(4) التبادل غير المباشر (أكثرهم قوة):**

عندما يكون هدفك بناء شبكة من العلاقات الداعمة، عليك أن تستوعب الدوافع والآليات التي تحدد بالأفراد إلى تقديم العون. لقد حدد عالم الرياضيات «مارتن نواك» خمسة أسس ينبثق منها التعاون الإنساني. فهو يرى أن الناس يتبادلون الدعم والموارد لسبب أو أكثر من الأسباب التالية:

## ابتعد عن يستنزفون طاقتك

ليس من الضروري أن يكون الجميع مصدراً للعون في كل الأوقات، لا سيما حين مواجهة الأزمات، فبعض الأشخاص يبرعون في اختلاق المشكلات لأنفسهم وللآخرين، ويبتئون سمومهم فيمن حولهم ويستنزفون طاقتهم الإيجابية ليستبدلوا بها أخرى سلبية. ورغم أن الأقوياء والناجحين يميلون بطبعهم إلى التفكير الإيجابي في معظم المواقف، إلا أن الحكمة تقضي بأن نتجنب الشخصيات التالية:

◆ **الشخصية المحبطة:** يتعايش هذا النمط من الشخصيات مع قدر هائل من التعاسة يجعله يود أن يتقاسمه مع من حوله، وبالتالي فهو يتبنى سلوكاً متراحياً يحول دون تحقيق أي إنجاز – سواء من جانبه أو من جانبك وذلك لاختلاق الأعذار وتبرير الفشل.

◆ **الشخصية الترجسية:** يظن أصحاب هذا النمط أن العالم يدور في فلكهم وحدهم، وبالتالي قلما يقدمون لك أي نوع من الدعم إلا إذا انطوى على مصلحة شخصية مباشرة لهم.

◆ **شخصية الفراشة الاجتماعية:** وهم الذين يقيسون قيمتهم بعدد الأشخاص المحيطين بهم، والذين يمكنهم الاستغناء عنهم. ولا يكتث هؤلاء سوى بعدد العلاقات التي تربطهم بمن حولهم، حتى وإن كانت علاقات سطحية، فالمهم أن يكونوا هم في مركز الاهتمام.

◆ **الشخصية المتطفلة:** وهؤلاء لا يعترفون بالحدود الشخصية، ويتوقعون أن تعطيهم بلا مقابل، ولا يجدون حرجاً في مطالبتك بذلك بشكل مباشر.

◆ **الشخصية القاحلة:** يتسم هؤلاء بالصلابة والجمود والتسلط والنزوع لقهر الآخرين. وهم ينفرون من طلب المساعدة فضلاً عن تقديمها. فإذا واجهتك مشكلة ما، فأنت بالنسبة إليهم – بالتأكيد تستحقها وعليك أن تتعامل معها بمفردك؛ فعليك أن تحصد ما زرعت يدك.

◆ **الشخصية المزدوجة:** وهي شخصية أقرب ما تكون إلى الحرباء التي يتغير لونها في كل وقت وحين، وبالتالي قلما ترى وجه صاحبها الحقيقي، والذي لن يقدم على مساعدتك إلا إذا كان سيستفيد أكثر منك بكثير.

## آليات تعزيز التلاحم الجمعي

### الميول والتقارب

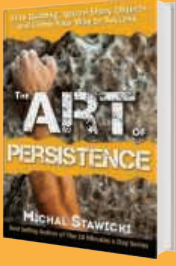
حدد طبيعة الأفراد الذين يشاركونك التوجهات، والقيم، والدعم، والاهتمامات (الميول)، ثم فكر في الأماكن التي تزداد احتمالات وجودهم بها، وتردد عليها بشكل مستمر (التقارب).

### التعبير عن الامتنان

هذه بعض الآليات تمكنك من التعبير عن تقديرك وامتنانك:

- ◆ إذا كان الأمر يتعلق بالأطفال، كن مصدراً للأمان واغمرهم بحنانك وعطفك ولا تبخل عليهم بلمساتك وتوجيهاتك.
- ◆ إذا تعلق الأمر بكبار السن، فالمهم هو أن تحترم احتياجاتهم وتقر بفضلهم كلما أتحت لك الفرصة.
- ◆ ومع المدير أو صاحب العمل، كن أهلاً للثقة وجديراً بالراتب والامتيازات التي تحظى بها.

## كتب مشابهة:

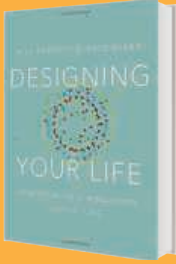
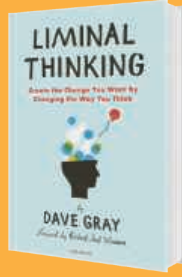


**The Art of Persistence**  
Stop Quitting, Ignore Shiny Objects  
and Climb Your Way to Success.

By: Michal Stawicki and Anthony  
Smits. 2015

**Liminal Thinking**  
Create the Change You Want by  
Changing the Way You Think.

By: Dave Gray. 2016



**Designing Your Life**  
How to Build a Well-Lived, Joyful Life.

By: Bill Burnett and Dave Evans. 2016

## قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على [pr@mbrf.ae](mailto:pr@mbrf.ae)

تواصلوا معنا على

[MBRF\\_News](https://www.facebook.com/MBRF_News)

[MBRF\\_News](https://www.instagram.com/MBRF_News)

[mbrf.ae](https://www.facebook.com/mbrf.ae)

[www.mbrf.ae](http://www.mbrf.ae)

[qindeel\\_uae](https://www.facebook.com/qindeel_uae)

[qindeel\\_uae](https://www.instagram.com/qindeel_uae)

[qindeel.uae](https://www.facebook.com/qindeel.uae)

[qindeel.ae](https://www.qindeel.ae)



◆ بالنسبة لمن يعتمدون عليك، فالحضور والمؤازرة والدعم غير المشروط أقصى ما يمكنك تقديمه.

◆ أمّا بالنسبة إلى الأصدقاء، فاجعل كلماتك وأفعالك تعبر عن ولائك.

◆ أما مع شريك حياتك، فعبر عن محبتك وإخلاصك وتفانيك.

## الإنصات إلى الآخرين

لا يكتفي الإنسان الإيجابي بطبعه وتطبعه بالمعاملة الجيدة فحسب، بل يسعى لينال أعلى قدر ممكن من الاهتمام والتقدير. احرص على الإنصات للآخرين باهتمام لتستوعب ما يقولون من دون أن تشغل بأمر أخرى. وقبل أن تبادر بالحديث، واجه نفسك بالسؤالين التاليين: في أي اتجاه ستدفع كلماتي هذا الحوار؟ وكيف سيكون شعوري لو وُجّه لي أنا هذا الكلام؟

## نحو مجتمعات أكثر مرونة

هناك عوامل تُتميّ مرونة الأفراد ومجتمعاتهم أيضاً. الهدف من المرونة الاجتماعية هو خلق ثقافة قوامها المتانة، والقوة، والقدرة على التكيف، والاستدامة بعيدة المدى، إلى جانب القدرة على الخروج من الأزمات واستجماع الموارد وتكريس الطاقات الإيجابية. وقد بحث عالم النفس «ألين زينير» بالتعاون مع الباحثة الاجتماعية «ماري ويليامز» ظواهر مرونة المجتمعات ومتغيراتها في أعقاب الكوارث وأثناء الأزمات، ووجد أنه يُمكن اكتسابها من خلال العوامل التالية:

1) ترابط أعضاء المجتمع.

2) التماسك وعمق الانتماء الذي يشعر به الأعضاء (هوية المجموعة).

3) سرعة التدخل والمبادرة بالدعم النفسي.

4) الاحترام والشعور بالتعاطف مع من فقدوا أو أضرروا.

5) العرفان بالجميل لمن نجوا وشاركوا وضحوا.

6) القادة وصنّاع القرار.

أمّا عن العنصر المحوري والأساسي الذي يبني ويقوّي جسور التواصل، ويعزّز العلاقات، ويوطّد أواصر المحبة بين أبناء الشعب والمجتمع الواحد، فهو الثقة المدعومة بالمصداقية.

## كيف تكتسب المرونة

تعلّم كيف تكون مرناً في مواجهة المحن والخطوب، وعند التعرّض للرفض، وعندما لا يكون النصر حليفك. طوّر دروعك النفسية المُستمدّة من مقوّمات المرونة الضرورية. يقال إن «التعليم في الصغر كالنقش في الحجر»، وهذه حقيقة علمية، ويرجع ذلك إلى المرونة العصبية التي تتمتع بها عقولنا، وتجعلنا قادرين على معالجة وتخزين المدخلات. وممّا يثير الدهشة أنّ الأبحاث قد أثبتت أيضاً أنّ تعرّض البالغين لصدمات أو كوارث أو ضغوط متوالية يتمخض عن مجموعة من العمليات العصبية التي تحاكي المرونة العصبية لصغار السن، الأمر الذي يبسر عملية التعلم، ويبقيها في متناولنا ونحن نتقدم في العمر.



# الحل الذي يحتوي على جميع متطلبات أعمالك

## نقدم لك Business in a Box للشركات الصغيرة والمتوسطة

اختبر الحل المتكامل الذي يرتقي بأعمالك ويوفر عليك التكلفة في آن واحد. يمكنك اليوم الحصول على:

- ☑ إنترنت بسرعة عالية تصل إلى 100Mbps
- ☑ هواتف IP حديثة ومزايا رائعة
- ☑ تجهيزات مكتبية دون دفعة مقدمة
- ☑ تطبيقات مخصصة لقطاع الأعمال
- ☑ برامج حماية Firewall وتحكم للدخول الآمن

ابتداءً من 955 درهماً شهرياً مع خدمة الدعم التقني على مدار الساعة

اتصالات أعمال | نهتم بنجاح أعمالك

800 5800 | [etisalat.ae/businessinabox](http://etisalat.ae/businessinabox)

