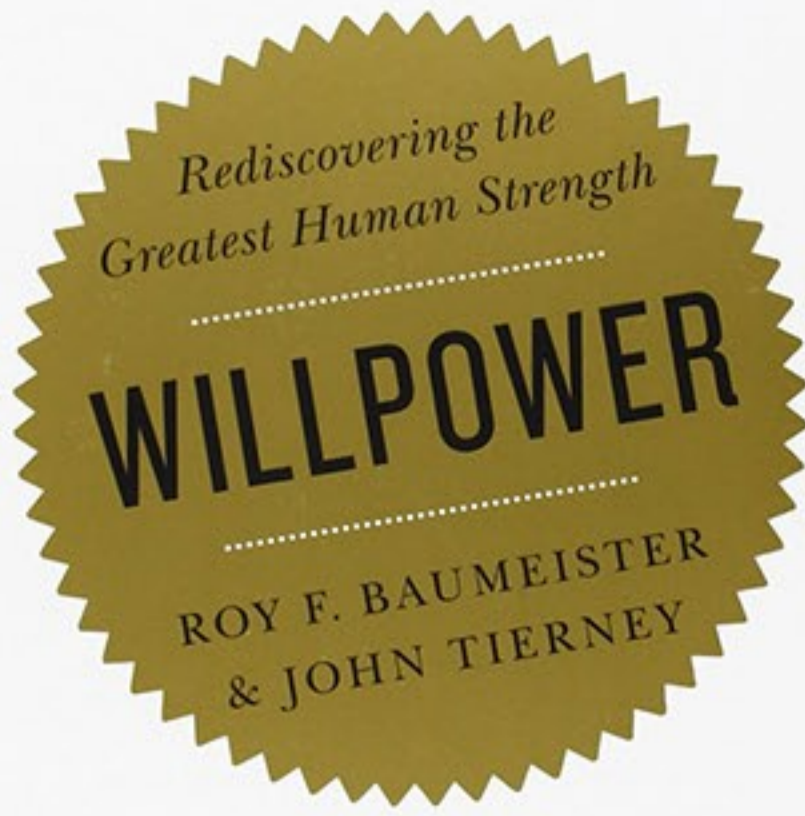


NEW YORK TIMES BESTSELLER



"The solution for the chronically slothful."—USA TODAY

## THE WILLPOWER INSTINCT

How Self-Control Works, Why It Matters,  
and What You Can Do to Get More of It

Kelly McGonigal, Ph.D. "The Science of Willpower"

"An amazing—eye-opening, transformative, riveting—book from one of the greatest psychologists of our time."  
—CAROL S. DWECK, Ph.D., AUTHOR OF MINDSET

Winner  
Books for a  
Better Life  
Award

## THE MARSHMALLOW TEST



WHY SELF-CONTROL IS  
THE ENGINE OF SUCCESS

WALTER MISCHEL

NATIONAL BESTSELLER

"An immensely rewarding book, filled with ingenious research, wise advice, and insightful reflections on the human condition."  
—STEVEN PINKER, THE NEW YORK TIMES BOOK REVIEW

قوة الإرادة

غريزة قوة الإرادة

اختبار المارشميلو



علي وكتاب

# قوة

# الإرادة

كُتِبَ اليوم مختلف قليلاً.. كنت أريد عرض كتاب عن قوة الإرادة ..  
وأفضل 3 كتب قرأتهم في الموضوع هم:

Willpower - The Willpower instinct - The Marshmallow Test

فقررت بدلاً من اختيار واحد منهم فقط، أن أتكلم عن قوة الإرادة من  
الثلاث كتب لأن هذا سيسمح لي بعرض أفضل للموضوع.

موضوع قوة الإرادة موضوع دسم .. فدعونا نبدأ فوراً 🤓

[entagia.com/books](http://entagia.com/books)



## ما المقصود بـ قوة الإرادة ؟



قوة الإرادة هي

**القدرة التي يمكنك من فعل ما هو غير محبب للنفس  
لتحقيق مصلحة أو هدف.**

قوة الإرادة عندك هي قدرتك على إجبار نفسك على عمل شيء لا تحب عمله .. مثل إجبار نفسك على المذاكرة أو العمل على شيء صعب أو ممل .. أو قدرتك على منع نفسك من عمل شيء تود عمله مثل أن تمنع نفسك من أكله تحبها لأنها غير صحية لك.  
أو أن تمنع نفسك من قضاء الوقت في التسلية واللعب مثلاً .

عندنا عبارة جميلة في اللغة العربية تعتبر تعريف مختصر لقوة الإرادة .  
ألا وهي .. **"إسباغ المكاره على القلب"**

مهم جداً نقطة أن الفعل يكون غير محبب أو ضد رغباتك .. لأن لو كان الفعل المطلوب مُحبب لك .. فلن تحتاج لقوة إرادة لعمله !

بعض الكتب تستخدم مصطلح **تهذيب النفس Self Discipline** أو **التحكم في النفس Self Control** كبديل لمصطلح قوة الإرادة.  
لكن في النهاية المعنى المقصود واحد وهو قدرتك على عمل شيء غير محبب لنفسك أو منع نفسك من عمل شيء محبب لكنه مضر  
طيب ..

ما مدى أهمية قوة الإرادة ؟ هذا ما سنناقشه في الفكرة القادمة 😊



## اختبار المارشميلو



اختبار المارشميلو هو تجربة مشهورة تمت في الستينات

في التجربة أحضروا مجموعة من الأطفال في سن 4 سنوات تقريبًا ...  
كان أحد القائمين على التجربة يدخل مع الطفل غرفة بسيطة لا يوجد  
بها غير كرسي وطاولة.. الطاولة عليها طبق فيه قطعة مارشميلو أو أي  
حلوى مفضلة عند الطفل..

الشخص الذي يدخل مع الولد الغرفة يقول له أن بإمكانه أكل قطعة  
الحلوى إن شاء في أي وقت.. لكن إن صبر حتى يرجع هذا الشخص دون  
أن يأكل الحلوى سيأخذ قطعة إضافية! الشخص يرجع خلال ربع ساعة  
تقريباً

- بعض الأطفال نجح في مقاومة الإغراء وانتظر الوقت المطلوب  
والبعض لم يستطع يصبر وأكل قطعة الحلوى ..

طبعاً القدرة على الانتظار هنا مؤشر على قوة الإرادة عند كل طفل

- المهم في التجربة أن القائمين عليها ظلوا متابعين لهؤلاء الأطفال لمدة  
30 سنة تقريباً يراقبون أدائهم من وقتما كانوا في المدرسة وبعد التخرج  
وفي العمل والحياة عموماً .. **والنتيجة؟**

الأطفال الذين تمكنوا من الانتظار ليحصلوا على قطعة إضافية،  
أدائهم في الدراسة والعمل ومستوى الصحة والحياة بشكل عام  
كان أفضل بشكل ملحوظ من الأطفال الذين لم يستطيعوا الصبر!



وهذه النتيجة منطقية إلى حد كبير ..

من لديه قوة إرادة أكثر يمكنه الصبر على تعب الاجتهاد وإغراء المُلهيات في سبيل الوصول لنتيجة أفضل .. على عكس من يضعف دائماً أمام رغباته اللحظية ويتجاهل النتائج المستقبلية.

الحقيقة هناك أبحاث كثيرة غير هذه التجربة وجدوا فيها أن قوة الإرادة **مؤشر أدق على النجاح** من مستوى الذكاء!

هناك إجماع من مؤلفي الثلاث كُتب أن من أفضل الطرق التي يستطيع بها الإنسان أن يغير حياته كلها للأفضل هي العمل على فهم وزيادة قوة الإرادة ..

هناك مقولة جميلة لابن الجوزي يقول فيها

### (شجر "المكاره" يُثمر المكارم، والجِدُّ جناح النجاة)

حاول للحظة أن تتخيل كيف سيكون شكل حياتك لو أصبحت الشخص الذي يمكنه عمل الأفعال الصحيحة والمفيدة حتى لو كانت صعبة على نفسه؟!!

ستلتزم بالطاعات أكثر .. ستلعب رياضة .. ستتعلم مهارات جديدة بشكل مستمر، ستقرا أكثر، ستأكل أكل صحي حتى لو غير لذيذ، وهكذا ..

تخيل نتيجة كل هذا عليك في الدنيا والآخرة .. هذا هو الهدف الذي نريد الوصول إليه

طبعاً الموضوع لن يكون سهل وستواجهنا فيه عقبات وتحديات .. وهذا هو ما سنتكلم عنه في الأفكار القادمة



# فهم طبيعة قوة الإرادة



قوة الإرادة هي قدرة ذهنية ونفسية لها خصائص مهمة مثل:

- أنها ليست مقدار ثابت ..
- أنها قابلة للزيادة ..
- أنها تتأثر بالعواطف ..

بعض المشاعر خاصة الغضب والفرح والحماس قد تعطيك زيادة كبيرة  
- لكن عادة مؤقتة - في قوة الإرادة، تمكنك من عمل أمور صعب عليك  
عملها في العادي.

كما أن الحزن يؤثر بشكل سلبي على قوة الإرادة ويجعلك غير قادر على  
عمل أمور كنت تفعلها في العادي بدون صعوبة ..

جدير بالذكر هنا قول **بن القيم**

**الحزن يضعف القلب .. ويوهن العزم .. ويضر الإرادة  
ولا شيء أحب إلى الشيطان من حزن المؤمن.**

نقطة تأثير العواطف على قوة الإرادة لن نتكلم فيها كثيراً لسببين:

أولاً .. صعب جداً نتحكم في العواطف!

ثانياً .. مثلما قلنا أن تأثيرها يكون مؤقت لفترة قصيرة وغير دائم.

نحن يهمننا الأمور ذات التأثير الدائم لأنها هي التي ستساعدنا في تحقيق  
نتائج كبيرة مع مرور الوقت.



هناك تشبيه يساعد على فهم طبيعة قوة الإرادة  
قوة الإرادة تشبه العضلة .. في الواقع كثير من الكتب تستخدم مصطلح

## عضلة قوة الإرادة Willpower Muscle

أي عضلة في الجسم تُنْهَك وتتعب كلما استخدمتها أكثر في وقت قصير  
.. بمعنى أن قوتها لا تظل ثابتة مع الاستخدام المستمر خلال اليوم ..  
وستحتاج قدر من الراحة لتستعيد العضلة قوتها مرة ثانية!

كما أن العضلة قد تزيد قوتها بالتدريب والاستخدام الصحيح

طيب نحن نفهم ما قد يتعب عضلات الجسم

لكن بالنسبة لعضلة قوة الإرادة .. ما الذي يتعبها ؟  
ما الأمور التي تستنزف مخزون قوة الإرادة عندنا

بشكل عام أي شيء غير محبب للنفس وتجبر نفسك عليه يستهلك جزء  
من مخزون قوة الإرادة .. ويتعب عضلة قوة الإرادة عندك  
لكن دعونا نتكلم بالتفصيل قليلا حتى تتضح الصورة أكثر

من أهم الأشياء التي تستهلك قوة الإرادة هو **اتخاذ القرارات**

أنت خلال اليوم تأخذ مئات القرارات .. معظمها بسيط وتافه لكن  
عددها كبير! .. من أول أن تستيقظ من النوم وتصارع نفسك لتقوم فوراً  
ولا تنام 10 دقائق زيادة؟! .. ماذا ستلبس للعمل؟! .. ماذا ستفطر؟! ..

هذا طبعاً غير القرارات التي تأخذها في العمل أو الدراسة وهكذا



ولذلك هناك ما يسمى إرهاق القرارات Decision Fatigue ويشير للإرهاق الذهني الذي يشعر به الإنسان عندما يأخذ قرارات كثيرة من الأمور الأخرى التي تستهلك قوة الإرادة هو **كبت المشاعر ووجهات النظر** مثل كتم مشاعر الغضب مثلاً.. أو مثل عدم الاعتراض على شيء لا يعجبك.. مثل كلام المدير مثلاً 😊

أو مثل أن تبتمس في وجه شخص لا تطيقه.. أو مثل العفو عن أخطاء الغير بدل من رغبة النفس في الغضب أو الانتقام.

مقاومة التعبير عن المشاعر أو الآراء الشخصية يستهلك قدر من قوة إرادتك لأنه شيء ضد رغبات نفسك.

وطبعاً من الأمور التي تستهلك قوة الإرادة بشكل كبير هو **أداء الواجبات والالتزامات غير المحببة للنفس**

كذلك **بناء عادات إيجابية جديدة** مثل ممارسة الرياضة أو القراءة اليومية يحتاج في أوله لقدر غير قليل من قوة الإرادة لتنجح فيه

ومن الأمور الجسدية التي تستهلك قوة الإرادة **مقاومة الألم**.. مثل ألم الجوع مثلاً.. في الواقع الجوع من الأشياء التي تؤثر على قوة الإرادة بشكل كبير ولهذا لا ينصحون بأخذ قرار مهم وأنت جائع لأنك قد تميل للخيار الأسهل حتى لو لم يكن هو الخيار الأفضل..

والجوع مرتبط بشكل مباشر بأمر آخر يؤثر على قوة الإرادة أثبتته التجارب ألا وهو **نقص نسبة الجلوكوز في الجسم**



عامل جسدي آخر مؤثر هو النوم ..

**قلة النوم** تؤثر بشدة على مستوى قوة الإرادة .. فترة النوم هي الفترة التي تستريح فيها عضلة قوة الإرادة عندك وتستعيد قوتها بعد إنهاك اليوم.. فلو لم تتم جيداً لن تستعيد كامل قوتها.

بالإضافة إلى أن قلة النوم تؤثر بشدة على المخ وأي شيء يؤثر على نشاط وتركيز المخ يؤثر على قوة الإرادة بالتبعية .. لأننا قلنا أن قوة الإرادة هي قدرة ذهنية في الأساس

ولهذا **الضغط العصبي Stress** الزائد واحد من أهم أسباب ضعف قوة الإرادة

معرفة أن كل هذه الأمور تتعب عضلة قوة الإرادة معرفة مهمة جداً وسنرى كيفية الاستفادة منها في الفكرة القادمة.

تعالوا لنعرف كيفية تقوية عضلة قوة الإرادة واستخدامها بالشكل الأمثل لتحقيق أفضل النتائج!



## حسن إدارة وزيادة قوة الإرادة



كل واحد فينا عنده قدر معين من قوة الإرادة ..  
قد يكون قليل أو كثير على حسب ظروف نشأتك والمواقف والتجارب  
التي مررت بها في حياتك وتعلمت منها.

مهم أن نعمل على زيادة هذا القدر.. ومهم أيضًا **وربما أهم** أن  
نُحسن استخدام القدر الذي لدينا بالفعل!

تخيل شخصين عندهما نفس الدخل الشهري ..  
لكن واحد فيهما واع ويصرف دخله على الأمور الهامة وبالتالي دخله  
يكفيه وقد يدخر منه أيضًا.. بينما الثان غير واع ويصرف دخله على أمور  
غير هامة وبالتالي دخله لا يكفيه لآخر الشهر ويستدين وحياته صعبة  
رغم أنه يملك نفس دخل الشخص الأول.

كذلك الأمر بالنسبة لقوة الإرادة .. مثلما نحتاج لزيادتها نحتاج أيضًا  
حُسن استخدامها لتحقيق أفضل النتائج

جمعت **10 نصائح** لزيادة وحسن إدارة مخزون قوة الإرادة  
بشكل يساعدك على الإنجاز في الحياة وتحقيق أهدافك.

بسم الله ..



النوم والأكل هما الوسيلة التي تشحن بها المخزون اليومي لقوة الإرادة، قلة النوم والجوع يؤثران بشكل سلبي على قوة إرادتك ويجعلانك تتجنب العمل على أي شيء صعب محتاج تركيز أو طاقة مهما كان مهم!

محتاج تفطر إفطار جيد .. وغير مقصود بإفطار جيد إفطار كبير! 😊  
الجودة أهم من الكم .. هذا بالنسبة للأكل

بالنسبة للنوم .. محتاج تنام عدد ساعات كافٍ ..  
عادة من 7 : 8 ساعات عند معظم الناس ..  
قلة النوم مرتبطة بسلوكيات سلبية كثيرة جداً .. في الواقع تأثير قلة النوم على المخ مشابه إلى حد كبير بتأثير شرب الكحوليات! 😞

لا تتوقع من أحد في هذه الحالة أن يكون لديه القدرة على إجبار نفسه على عمل صعب أو غير محبب للنفس .. قد يفعل أمور لا يحبها لكن بدافع الخوف ..

الخوف من خصم المرتب أو تعنيف المدير مثلاً  
لكن ليس باختياره .. لن يلعب رياضة مثلاً ليحافظ على صحته  
أو يقرأ من كتاب مفيد أو يعمل على تطوير مهارة هامة  
دون أن تكون مفروضة عليه.



قولنا أن مستوى قوة الإرادة يُستهلك ويقل على مدار اليوم وبالتالي من الحكمة أن تعمل على المهام المهمة أو أي شيء يحتاج قوة إرادة مبكرًا في بداية اليوم.

آخر اليوم مستوى قوة الإرادة يكون في أدنى مستوياته معظم من يكسرون نظام الغذاء الصحي عادة ما يكسرونه ليلاً.. حين يكونون في أضعف حالاتهم ولا يقدرّون على مقاومة رغبتهم في أكل شيء يحبونه! 🍰

هذا يفسر أيضًا لماذا فكرة الذهاب لصالة الألعاب الرياضية آخر اليوم بعد العمل غالبًا ما تفشل عند معظم الناس!

لذلك .. حاول دائماً أن تعمل المهم أولاً

ليس فقط لأن فرصتك في إنجازه ستكون أكبر .. لكن لأن لهذا فوائد أخرى تكلمنا عنها بالتفصيل في الفيديو الفائت ونحن نعرض كتاب "فلتأكل ذاك الضفدع"

لذلك أنصحك بمشاهدة الفيديو وقراءة الكتيب لو لم تكن قد شاهدته



بناء العادات مهم جداً جداً .. لذلك الحلقة القادمة بإذن الله ستكون عن العادات وغالباً أيضاً سنحضرها من أكثر من كتاب مثل هذه الحلقة!

لكن مؤقتاً هناك معلومات أساسية هامة عن ارتباط العادات بقوة الإرادة نحن نحتاج قدر كبير من قوة الإرادة في بداية بناء أي عادة جديدة مفيدة أو في التخلص من عادة قديمة مضرّة.

لكن الجميل في العادة .. أنها بمجرد ما أن تترسخ عندك لا تحتاج قوة إرادة لتستمر في فعلها .. وبالتالي **من الحكمة أن تستثمر قوة الإرادة في بناء عادات إيجابية مفيدة** لأنك بهذا ستقدر على عمل الأمور المفيدة بدون استهلاك قوة الإرادة وتقدر على توجيه مخزون قوة الإرادة عندك لأمر آخرى .. هذا يعتبر من حُسن إدارة قوة الإرادة ..

لكن في الواقع **العادات مفيدة في زيادة قوة الإرادة أيضاً**

لأنها تعتبر تدريب لعضلة قوة الإرادة ..  
الـ 3 كتب التي حضرنا منهم الحلقة يقولون أن التدريب على فعل شيء غير محبب للنفس بشكل دوري يزيد قوة الإرادة

مثلاً رفع الأوزان في صالة الألعاب يتعب عضلات الجسم مؤقتاً لكنه يقويها على المدى البعيد .. كذلك بناء العادات



أثناء محاولتم اكتساب أي عادة مفيدة .. أنت لا تكتسب هذه العادة فقط.. هذا أيضاً سيقوي عضلة قوة الإرادة عندك ويساعدك على اكتساب عادات أخرى مفيدة.

طبعاً لا يُنصح أن تحاول اكتساب أكثر من عادة في نفس الوقت لأن هذا سيستنزف قوة إرادتك بشدة في البداية ويجعلك غير قادر على الاستمرار فتفشل في بناء العادة ..

الأفضل اكتساب العادات بالتوالي لا بالتوازي ..  
وراء بعض .. لا مع بعض!

الاستثناء هنا فقط في حالة كانت العادات التي تحاول اكتسابها تساعد بعضها البعض ..

عموماً ..

سنشرح هذا الكلام كله بالتفصيل في الحلقة القادمة عن العادات ..



قلنا أن القرارات تتعب عضلة قوة الإرادة عندك وذاها مقبول إذا كان القرار مهم .. لكن غير مقبول استهلاك قدر كبير من قوة الإرادة في قرارات تافهة غير مؤثرة!

سبب رئيسي من أسباب إن ستيف جوبز كان يلبس نفس الزي البسيط يوميا هو لأنه لا يريد إهدار أي وقت أو طاقة في انتقاء ملابس اليوم!



واحد مثله عنده قرارات كثيرة مهمة فليس من الحكمة استهلاك طاقته في قرارات تافهة! وكثير من الناجحين المشهورين يقلدونه..



ليس بالضرورة أن يكون زي موحد.. لكن المهم أن تبسط الخيارات بحيث لا تستهلك منك أي تفكير أو طاقة ذهنية بدون داع!

عندهم أيضًا شركات تبسط عليهم موضوع الأكل! هذه الشركات تقدم وجبات صحية وتسمحك بتحديد وجبات الأسبوع كله مرة واحدة بحيث لا تفكر في الوجبة القادمة.. كله مُحدد مسبقاً



عندنا سؤال "ماذا نأكل اليوم؟" يضيع كثير من وقتنا وتفكيرنا يومياً!

اللبس والأكل مجرد أمثلة ليس إلا .. لكن هناك أمور كثيرة تستهلك منا وقت وتفكير بدون داعٍ .. لذلك تبسيط الحياة وتقليل الخيارات سيساعدنا نحافظ على مخزون قوة الإرادة لكي نستغله في القرارات والأمور الهامة فعلاً التي قد تحدث فرق في حياتنا.

التبسيط مطلوب في كل شيء..

في فرش البيت .. في الاهتمامات .. بل وفي العلاقات الإنسانية!

ياذن الله مستقبلاً سنعرض كتاب عن المينامليزم Minimalism  
لست متأكد متى بالضبط لكنه في الخطة ياذن الله 😊

## التغيير في البيئة المحيطة

5

معروف أن شركة جوجل توفر لموظفيها أماكن مفتوحة للطعام يكون فيها حلويات وتسالي لكي تفرح الموظفين 😊

جوجل تحاول من فترة تقليل استهلاك الموظفين للحلوى غير الصحية مثل حلوى M&M's المشهورة والتي يستهلكها موظفيها بكثرة

كل ما فعلوه ببساطة أنهم وضعوا الحلويات غير الصحية مثل M&M's في علب مصمتة غير شفافة.

في حين وضعوا التسالي الصحية مثل الفواكه المجففة في علب وأطباق زجاجية شكلها جميل وبارز .. فقط!!



تخيل أن هذا التغيير البسيط قلل استهلاك الحلوى غير الصحية مثل M&M's بنسبة كبيرة جداً بالفعل!

طبعاً هذه قصة واحدة من عشرات القصص والتجارب الحقيقية التي توضح كيف أن تغيير بسيط جداً في البيئة يؤثر على سلوك الأشخاص داخلها بشكل كبير.

يمكننا استغلال هذا لمساعدتنا على فعل سلوك حميد أو الامتناع عن سلوك مُضر بدلاً من الاعتماد على قوة الإرادة وحدها ..

على سبيل المثال ..

ينصح المختصون من لديهم مشكلة في نهم الطعام أن يأكلوا في أطباق حجمها صغير .. في بعض الدراسات كانت نتيجة هذا التغيير البسيط هو انخفاض كمية الأكل بنسبة 22% ..

يقال أن :

**البيئة المحيطة هي اليد الخفية التي تشكل السلوك الإنساني**

Environment is the invisible hand that shapes human behavior



## 6 حرق السفن (الالتزام مسبق)

ربما بعضكم سمع قصة القائد الأسباني كورتيز الذي بعدما وصل لشواطئ المكسيك بجنوده، حرق السفن التي أوصلتهم حتى يضع جنوده أمام خيار واحد فقط وهو التقدم للأمام ولا يفكروا أبداً في الرجوع والإنسحاب !

بغض النظر عن دقة القصة وواقعتها .. المُستفاد منها أن بإمكانك إلزام نفسك مسبقاً بأمر ما عن طريق تصعيب الانسحاب منه

على سبيل المثال ..

من يشترون طلبات البيت من المحال التجارية الكبرى مثل كارفور وبنده .. كثير منهم تواجهه مشكلة أنه يشتري أشياء لا يحتاجها وينفق أكثر من اللازم ..

طبعاً هذا لا يحدث مصادفة! إدارة المتجر تدرك جيداً موضوع التغيير في البيئة الذي تكلمنا عنه، ويعرضون بضاعتهم في أماكن وبأشكال وترتيب معين يغريك للشراء أكثر من حاجتك أو لشراء أشياء غير ضرورية.

**الحل ..**

أن تذهب للمتجر ولا يوجد في جيبك غير مبلغ محدد يكفي الحاجات التي تريد شراءها فقط .. ويُفضل طبعاً أن تحضر قائمة بالأشياء التي تحتاجها مقدماً .. ولا تأخذ معك بطاقة الائتمان ..

الشركات تحفز الناس على استخدام بطاقة الائتمان ببعض الخصومات أحياناً.. لأنه يريد تعويدك على استخدامها، لأنها بدورها ستعودك على زيادة الاستهلاك بدون داعي!



بطاقة الائتمان كأنك تحمل كل أموالك معك في جيبك .. وهذا هيغريك  
لشراء أكثر من حاجتك!

لكن لو أخذت من المال ما يكفي للمشتريات المهمة فقط  
لن تحتاج حينها لقوة الإرادة لكي تمنع نفسك من الإسراف  
الخوف من الحرج في طابور الدفع هو ما سيمنعك 😎

## تجنب الفوضى والتشتت

7

في أحد التجارب المذكورة في الكتاب .. أحضروا مجموعتين من الأشخاص  
وأعطوهم بعض المهام التي تحتاج قوة إرادة وتحكم في النفس ..

الفرق بين المجموعتين هو أن إحداهما أجروا معها التجربة في معمل أو  
في مكان مرتب ومنظم .. والمجموعة الثانية أجروها في مكان فوضوي غير  
منظم أو مرتب.

والنتيجة أن المجموعة قامت بالمهام في مكان مرتب ومنظم كان أدائها  
أفضل من المجموعة الأخرى!

الفوضى والزحمة تسبب ضغط عصبي على مخك وتشتته .. مثلما قلنا أي  
شيء يؤثر على مخك وتركيزك سيؤثر بالتبعية على قوة إرادتك ..

لذلك حاول دائما أن ترتب المكان الذي تعمل فيه .. لأن هذا سيسهل  
الأمور ويقلل الضغط على مخك، وبالتالي سيؤثر بشكل إيجابي على قوة  
إرادتك.



المخ يحب الألعاب .. ويتحمس أكثر لبذل الجهد فيها!

لذلك مجالات كثيرة مثل التسويق والتعليم تحاول تطبيق بعض مفاهيم عالم الألعاب لتحسن النتائج التي يسعون إليها.

يمكننا أن نستفيد نحن أيضًا من الألعاب في إنجاز بعض الأعمال التي تحتاج قوة إرادة .. خاصة الأعمال المملة!

بأن نحول العمل المطلوب إلى لعبة!

يعني على سبيل المثال ..

لو عندك عمل معين ممل لكنه غير صعب ولا يحتاج تفكير كثير يمكن أن تتحدى نفسك بأن تنجز قدر معين من العمل في وقت قصير .. كأنك في سباق مع الزمن ..

أن تغير تفكيرك من ملل العمل نفسه لإثارة فكرة الفوز قبل نفاذ الوقت بإنجاز القدر المطلوب من العمل .. وهكذا

أنت بهذا تقلل من مدى كراهية نفسك للعمل .. وبالتالي تحتاج لقدر أقل من قوة الإرادة لإنجازه.



كلنا نفشل من وقت لآخر في إنجاز عمل معين.  
لكن بعض الناس يعنف نفسه ويحمل نفسه فوق طاقتها من النقد  
السلبى إن فشل.

المبالغة في جلد الذات غير مفيدة على الإطلاق .. بل ومضرة جداً

كثير من الناس مع الوقت يرسخ في نفسه أنه شخصية فاشلة وكسولة **بلا  
قوة إرادة** ولا أمل من محاولة إصلاحها!

هؤلاء يدمرون قوة الإرادة داخلهم بأيديهم بدلا من العمل على زيادتها!

لا تضيع وقتك وطاقتك في جلد الذات .. حاول مرة ثانية مباشرة بنية  
التعلم من أخطاء الماضي

لا تسمح لعدد مرات الفشل أن توقفك .. حلل ظروف فشلك كأنك تراقب  
شخص آخر غيرك! .. فكر فيما يمكن عمله لكي تحقق نتيجة أفضل في  
المحاولة القادمة .. جرب -لو تقدر- تغيير في البيئة المحيطة مثلما قلنا  
بشكل يعوض نقاط ضعفك.

المحاولة المستمرة هي الحل الوحيد الذي سيجعلك تنجز ويقوي قوة  
إرادتك مع الوقت .. رثاء النفس أو جلد الذات لن يفيد أبداً!



تمرين التنفس بعمق هو تمرين بسيط .. لكنه مفيد جداً في زيادة قوة الإرادة بشكل سريع ومؤقت.

الحقيقة أن هذا التمرين مفيد جداً في أكثر من جانب وليس فقط في قوة الإرادة

من الملاحظ بشدة في العصر الحالي أن معظمنا لم يعد يتنفس بعمق .. خصوصاً ممن يقضون وقت كبير من يومهم مركزين في شاشة سواء كمبيوتر أو موبايل .. وهذا سبب لمشاكل كثيرة منها زيادة الضغط العصبي وارتفاع ضغط الدم.

في كتاب willpower instinct الكاتبة تستفيض في شرح الأسباب العلمية التي تجعل تمرين التنفس البسيط هذا مفيد في دعم قوة الإرادة ..

المهم أن التمرين كالتالي ..

- تأخذ شهيق ببطء لمدة 5 أو 6 ثواني
- بعدها تمسك نفسك لمدة ثانيتين
- بعدها زفير .. ببطء لمدة 6 أو 7 ثواني

أنصحك في البداية أن تبدأ بـ 5 ثوان شهيق .. ثم مسك النفس ثانيتين .. بعدها زفير 6 ثواني .. طبعاً ستعد الثواني في سرك ..

ستجد على قناتي على يوتيوب فيديو قصير مدته دقيقة يساعدك في التمرين، باستخدام تحريك جرافيك بسيط



في أول محاولتك للتمرين قد تجد صعوبة لأنك ستشعر أن مدة الخمس  
ثوانٍ وست ثوانٍ وقت طويل للشهيق والزفير!

لا تقلق ستعود بسرعة (:)

بمجرد أن تتعود ستشعر بتأثير فوري للتمرين على ذهنك ..

يمكنك عمل هذا التمرين 4 مرات وراء بعض في دقيقة واحدة  
ولو قدرت تعود نفسك على عمل هذه الدقيقة أكثر من مرة في اليوم  
ستفرك معك جداً جداً !

### متى تقوم بالتمرين ؟

- لو شعرت بأي توتر أو ضغط عصبي على مدار اليوم
- عندما تواجه لحظة تريد نفسك فيها الانسحاب.. يعني مثلاً وأنت واقف  
أمام الثلاجة وتفكر أنك تكسر نظامك الصحي أم تكمل (:)
- قبلما تبدأ عمل على مهمة صعبة أو غير محببة لنفسك
- بعدما تصحو من النوم ..

- قبل النوم .. كما سيساعدك تمام بسرعة لأنه يقلل من التوتر والأرق

لو لم تخرج من حلقة اليوم غير بتعلم هذا التمرين وحافظت عليه ..  
فهذا في حد ذاته فائدة كبيرة جداً وتنعكس على حياتك كلها بشكل إيجابي

ياذن الله 😊



هذه كانت الأفكار التي اخترتها لعرض موضوع قوة الإرادة  
أتمنى أن تفيد هذه المعرفة البعض في تغيير حياتهم للأفضل

أتمنى ممن استفاد من الموضوع ألا يحرم غيره من الفائدة  
ويشارك الحلقة مع أصدقائه على فيسبوك أو تويتر أو أي وسيلة أخرى



لا تنسوا مشاهدة الفيديو على يوتيوب 😊



علي وكتاب



إعداد/ علي محمد علي



ضاعف إنتاجيتك  
ضاعف نجاحك  
ضاعف حياتك

[Entagia.com](http://Entagia.com)