



الفصل الأول

أنا سوف، أنا لن، أنا أريد .. ما قوة الإرادة، ولماذا هي مهمة؟

● التعقيد المتزايد لعوالمنا الاجتماعية موجبا لزيادة كفاءة السيطرة على الذات

الفص الجبهي المكون للمخ يتكون من ثلاث مناطق رئيسية:

1 الجانب الأعلى الأيسر: مختصة بقوة "أنا أفعل" فهي تساعد على البدء والمواصلة

2 الجانب الأعلى الأيمن: مختصة بـ "أنا لن" فيمنعك من اتباع كل نازع أو شهوة

3 قرب منتصف الفص الجبهي: مختصة بمتابعة سعيك للأهداف والرغبات وتقرر ما تريد

▶ تحت المجهر: ما العمل الأكثر مشقة؟ ◀

كل تحدٍّ للإرادة يتطلب القيام بعمل صعب سواء بالابتعاد عن إغراء أو عدم الهروب من موقف قوي



انقر للوصول السريع



@aboaadl2030



إشكالية العقلين :

● علماء العلوم العصبية: لدينا عقلان أو شخصان يعيشان داخل عقولنا:

1 | الشخص الذي يتصرف وفقاً للنوازع ويسعى للرضا اللحظي

2 | الشخص الذي يسيطر على النوازع ويؤخر حالة الرضا لحماية الأهداف بعيدة المدى

أول قواعد إدارة الذات: اعرف نفسك:

- الوعي بالذات: القدرة على إدراك ما نفعله حين نفعله وفهم سبب ما نفعله
- علماء النفس: معظم اختياراتنا تُتخذ بشكل آلي دون وعي ودون تفكير
- لتحصل على مزيد من السيطرة الذاتية: راقب نفسك حين تقدم على خيارات متعلقة بتحدى الإرادة
- الانتباه من حالة التشتت
- ليس من شأن التأمل التخلص جميع الأفكار لكنه تعلم عدم الاستغراق الكامل فيها.



انقر للوصول السريع



@aboaadl2030



▶ تمرين المخ على التأمل في خمس دقائق ◀

ابق ساكنا ولا تتحرك
وجه انتباهك إلى تنفسك
لاحظ كيف شعورك وكيف يشرّد ذهنك

الفصل الثاني

غريزة الإرادة: جسدك مفطور على مقاومة كعكة الجبن

- سوزان سيجر ستورم "أستاذة علم النفس في جامعة كينتاكي" وجدت أن السيطرة على الذات يحتاج إطلاق مجموعة من التغيرات في المخ والجسد سمّتها "استجابة التوقف والتخطيط"
- جوهر السيطرة على الذات: أن تحمي نفسك من نفسك وأنفع استجابة لك هي التي تبطل رد فعلك وليست ما يسرعه



انقر للوصول السريع



@aboaadl2030



استجابة التوقف والتخطيط :

- البدء من المخ
- المخ يحتاج إعلام الجسم بأهدافك
- الاستجابة تضع جسدك في وضعية أكثر هدوء
- أفضل قياس لاستجابة التوقف والتخطيط هو شيء يطلق عليه نسبة تفاوت نبض القلب

تدريبات قوة الإرادة : (تنفس في طريقك للتحكم بالذات) :

- أبطئ تنفسك ليكون بين أربعة وستة أنفاس في الدقيقة
- ركز على الزفير ببطء وبشكل كامل

استراتيجيات التحكم بالذات :

1 | التمارين البدنية

- تقلل من التوتر العادي اليومي
- علاج مضاد للاكتئاب
- التحسن في الانتباه
- القدرة على تجاهل المشتتات
- يقلل من المشتتهيات





- ▶ **إن قلت لنفسك إنك متعب للغاية ولا وقت لديك**
للتمرين فابدأ بالتفكير في التمرين على أنه شيء
يستعيد ولا يستنزف طاقتك وإرادتك

استراتيجيات التحكم بالذات :

2 | الاكتفاء من النوم وأضرار عدمه التالية:

- أكثر عرضة للقلق
- يصعب التحكم بالعواطف
- يصعب تركيز الانتباه
- يضعف استفادة جسمك ومخك من الجلوكوز

عواقب الإفراط في التحكم بالذات :

- يصيب التوتر المزمن
- يزيد من فرص مرضك بتحويل مصادر الطاقة من جهازك المناعي
- فقدان قدرة العقل والجسد على التعاون
- الحرمان من النوم
- التوتر وهو عدو الإرادة القوية



غريزة قوة الإرادة

للكاتب د. كيلى ماكجونيغال

◀ تلخيص يوسف الهاجري



الإستراخاء :

- إحدى أفضل الطرق للتعافي من التوتر
- هو عبارة عن راحة بدنية وذهنية حقيقية
- قم بالاستلقاء على ظهرك وارفع ساقيك قليلاً على وسادة تحت ركبتيك وأغلق عينيك وخذ بضعة أنفاس عميقة (5-10) دقيقة

الفصل الثالث

متعب على نحو يفوق قدرتك على المقاومة لماذا تشبه السيطرة على الذات عضلات الجسد؟

- باوميستر: السيطرة على الذات كالعضلة
- علماء الأعصاب: أنه مع كل استخدام لقوة الإرادة تقل فاعلية نظام السيطرة على النفس.
- يحافظ على طاقة قوة الإرادة : السكريات - الأكل والشبع



انقر للوصول السريع



@aboaad12030

غريزة قوة الإرادة

للكتاب د. كيلي ماكجونيغال

◀ تلخيص يوسف الهاجري



تدريب عضلة قوة الإرادة :

- الالتزام بأي فعل منتظم
- التعود على مراقبة نفسك
- اختيار القيام بالفعل الأصعب بدلاً من الأسهل
- تقوية قدرة الرفض
- تقوية قدرة العزم على الفعل

▶ حين تحاول صنع تغيير كبير أو تحول في عادة قديمة ◀

ابحث عن وسيلة بسيطة لممارسة السيطرة الذاتية تقوي بها إرادتك دون أن تثقلك تمامًا

حواجز قوة الإرادة :

- 1 | كيف تستفيد أنت من النجاح في هذا التحدي؟ وما العائد الشخصي؟
(صحة أفضل - نجاح أعظم - حرية أكبر - أمان مالي...)
- 2 | من المستفيد غيرك؟ (أسرتك - أصدقاءك - زملاء عملك - مجتمعك)
تخيل أن هذا التحدي سيصبح سهلاً بمرور الوقت وأنه مجرد وقت قصير من تقدمك.



انقر للوصول السريع



@aboaadl2030



الفصل الرابع

رخصة للوقوع في الخطأ: لماذا نمنح أنفسنا تصريحًا بالسوء لأننا أصحاب فضل

- الرخصة الأخلاقية تسوغ للأسف بأن نفعل السوء وتشد الوثاق عن فعل الخير
- يوجد استجابة غريزية بدون النظر إلى منطقية القرار وأسبابه
- أسوأ ما في الترخيص الأخلاقي هو في كيفية خداعه لنا على نحو يدفعنا للعمل ضد مصالحنا الأهم

كيفية تحاشي فخ الترخيص الأخلاقي:

- التفريق بين المعضلات الأخلاقية والأمور الصعبة
- عدم التفكير من منطلق أخلاقي (صالح - سيء)
- عدم استخدام سلوكك الصالح لمنح نفسك رخصة القيام ببعض الأمور السيئة
- لا تخلط بين فعل داعم للهدف والهدف ذاته
- انتبه حين يصبح الامتياز الذي تمنحه لنفسك على فعل إيجابي مدخلًا لنسيان هدفك الفعلي





ما نعتقده بشأن ما نحن قادرون على فعله
هو ما يحدد ما إن كنا سنستلم أم نصمد
كيلي

مشكلة التقدم في تحقيق الأهداف :

- التسرع في اتخاذ التقدم يعد ذريعة للاستسهال عند علماء النفس
- يدفع إحراز التقدم إلى هجران الهدف لأنه يغير توازن القوة بين النفسين المتصارعتين: (فوائد بعيدة المدى - الإشباع اللحظي)
- المشكلة في طبيعة الشعور الذي يتركه فيك النجاح ويتم الاستجابة له
- تذكر السبب دائماً ينجيك من سلبية الرخصة الأخلاقية
- المكافأة المزعومة تصبح تهديد لأهدافك بدون قوة الإرادة
- يخلط المخ أحياناً بين فرصة العمل على تحقيق الهدف وبين الرضا الذي يكون بعد تحقيق الهدف
- الاعتقاد بأن قراراتنا غداً ستختلف عن اليوم فنمارس سماح للنفس اليوم
- راقب إن كان الوعد بإحسان التصرف مستقبلاً يخطر ببالك
- التفاؤل والتوقعات الإيجابية لتبرير التقاعس الحالي كأننا لو لم نضع هدفاً من الأساس بل أسوأ





فخ: الآثام تبدو لك كأعمال الخير :

- هناك عوامل للممارسة الترخيص الأخلاقي بشأن تحسين الآثام مثل:

- 1 | الهالة والمظهر المحسن
- 2 | الكلمات الساحرة
- 3 | مكافأة النفس عند فعل الخير

الفصل الخامس

كذبة المخ الكبرى: لماذا نخلط بين الحاجة والسعادة

- أي شيء نعتقد أنه يترك فينا شعورًا طيبًا سوف يوقظ في المخ جهاز المكافأة (الدوبامين)
 - تحديد سبب إفراز الدوبامين لديك
 - ركز على ما يأسر انتباهك لمعالجته
 - إفراز الدوبامين على إثر الوعد بالمكافأة يجعلك أكثر عرضة للمغريات
 - المخ يستجيب للعديد من العوامل:
- الرائحة-الطعم-الشكل-الأصالة-التنوع-الخدع السحرية-الوعد بالمكافأة



غريزة قوة الإرادة

للكتاب د. كيلي ماكجونيغال

◀ تلخيص يوسف الهاجري



توظيف الدوبامين :

- الأعمال الأقل جاذبية
- الأعمال المملة
- مساعدة الناس على التغلب على الإدمان

الجانب المظلم للدوبامين :

- الرغبة لا نشعرنا بالرضا دائمًا بل إنها نشعرنا بالحقارة الكاملة
- وظيفة الدوبامين الأساسية هي تعقب السعادة وليس الإِسعاد النفسي
- يستخدم الدوبامين سلاحين:
- 1 | الوعد بالمكافأة (الجزرة)
- 2 | الشعور بالقلق (العصا)
- الفشل في إدراك أن موضع رغبتنا هو المتسبب في كلا الشعورين:
- ترقب السعادة والتوتر
- راقب حالتك بين الاستجابة للوعد بالمكافأة أو تخفيف القلق من التوتر



انقر للوصول السريع



@aboaadl2030



الخط بين الوعد بالمكافأة والسعادة :

- من المستحيل التمييز بين وعد بالمكافأة وبين السعادة أو المردود الذي نسعى له أيا كان
- ضرورة التفكير بأكبر التحديات وهو "إرادة الامتناع" في حياتك
- تحرير أنفسنا من وعد المكافأة الزائف غالبًا ما يجعلنا ندرك بأن الشيء الذي سعيًا للسعادة فيه كان هو سبب المأساة

أهمية الرغبة :

- الحياة بدون رغبات لا تستحق العيش بها ولا تتطلب سيطرة ذاتية بالأساس
- المعاناة في الخلط بين الرغبة والسعادة لا يكون حله في محو الرغبة
- حالة "انعدام التلذذ" المصابون بها يرون الحياة كسلسلة من العادات لا ترقب فيها لحالة إشباع ويصل بهم إلى اللامبالاة والاكتئاب وعدم الشعور بالسكينة





الفصل السادس

ما الأمر: كيف تقود المشاعر السيئة إلى الاستسلام

- إذا التحق وعد المكافأة بوعد الارتياح يقود إلى جميع أنواع السلوك غير المنطقي
- استراتيجيات تخفيف التوتر: (الطقوس الدينية- ممارسة الرياضة- القراءة)

تأثير انخفاض العواقب: لماذا لا يجدي الشعور بالذنب :

- انخفاض العواقب: التساهل والندم ثم التساهل الأكبر
- كل الناس تتساهل فلا تلم نفسك
- الشعور بالذنب لا يكفي لوحده لتصحيح الأخطاء
- خطأ: مفتاح الإرادة الأعظم هو في القسوة على نفسك
- الانتقاد الذاتي دائماً ما يرافق تحفزاً أقل وسيطرة ذاتية أسوأ وهو من أكبر مؤشرات الاكتئاب
- المغفرة وليس الشعور بالذنب هو ما يزيد محاسبة الذات
- السبب الذي يجعل المغفرة عوناً للناس في التعافي من أخطائهم هو محوها للشعور بالذنب والتفكير فيما جرى
- الشعور بالسوء يؤدي إلى الاستسلام والتخلص من الشعور بالذنب يجعلك أكثر قوة





العزم على الشعور بالارتياح :

- الشعور السيء يؤدي بنا إلى الاستسلام
- عقد العزم بالتغيير يمنحك شعورًا فوريًا بالارتياح (وهمي)
- التعهد بالتغيير يملؤنا بالأمل
- التفاؤل غير الواقعي يشعركم لحظيًا بالارتياح لكنه يؤهلنا لشعور أسوأ كثيرًا في وقت لاحق
- متلازمة الأمل الزائف " تنجح في استغفال عقولنا"
- التخطيط لاحتمال الفشل شكل من أشكال الإشفاق على الذات
- القيام بالأمر نفسها هو الشيء الوحيد الذي يحقق الارتياح في الحاضر والمستقبل

تدريب المغفرة حين تفشل :

- 1 | ما الذي تشعر به؟
- 2 | أنت مجرد بشر
- 3 | ما الذي تقوله لصديق يعاني الانتكاسة نفسها؟
- 4 | العزم على الشعور بالارتياح





الفصل السابع

عرض المستقبل للبيع: اقتصاد الإشباع اللحظي

- التحدي: تأخير حالة الإشباع نظير الحصول على مزيد التحقيق
- ليست المشكلة في قدرتنا على التنبؤ بالمستقبل لكن في عدم قدرتنا على رؤيته بوضوح
- انتبه: لا تبيع أي مكافآت المستقبل مقابل استسلامك للإغراء والتسويق
- الفورية في الإشباع الفوري هي التي تأسر المخ وتدفعه لتغيير تفضيلاته

قاعدة الدقائق العشر :

- عند التأخير الإلزامي للمكافأة لمدة عشر دقائق يتعامل معها المخ باعتبار أنها مكافأة مستقبلية وليست فورية
- قم بخلق مسافة مادية أو بصرية لمقاومة أي إغراء
- اعمل وانشغل لمدة عشر دقائق
- القاعدة تساهم في تقوية قدرتك على السيطرة الذاتية





قاعدة: تخفيض معدل الخصم :

- بالإمكان خفض ذلك المعدل بتغيير طبيعة تفكيرك حيال خياراتك
- عرف الاختيار باعتباره تخلياً عن أفضل مكافأة
- تخيل المكافأة بعيدة المدى أصبحت بين يديك فعلاً
- اسأل نفسك عن الاستعداد في التخلي عن اللذة الحاضرة

تدريب المغفرة حين تفشل :

- 1 | اصنع واقعاً افتراضياً جديداً للتيسير على ذاتك المستقبلية
- 2 | اجعل من الصعب التحول عن اختياراتك
- 3 | حفز ذاتك المستقبلية

ذاتك المستقبلية :

- الفشل في تخيل ذاتنا يقودنا إلى معاملة ذاتنا المستقبلية وكأنها غريبة عنا "إيميلي برونين"
- عادة المخ في التعامل مع ذاتك مستقبلاً وكأنها شخص آخر لها عواقب ضخمة على السيطرة الذاتية
- كون ذاكرة مستقبلية
- أرسل رسالة لذاتك المستقبلية
- تخيل ذاتك المستقبلية





الفصل الثامن

مصاب بالعدوى ! لماذا تكون قوة الإرادة معدية :

- اختياراتنا الفردية تتشكل عبر ما يعتقدوه ويريدوه ويفعله الآخرون
- إخفاقات قوة الإرادة معدية ولكن السيطرة الذاتية معدية أيضًا
- في معظم التحديات ثمة تأثير اجتماعي
- تأمل في دائرتك الاجتماعية وتحدياتهم وعاداتهم ومدى وصولها لك

الذات الاجتماعية :

- البشر مطبوعون على الاتصال بالآخرين
- الخلايا العاكسة وظيفتها وهدفها متابعة ما يفكر فيه الآخرون ويشعرون به ويفعلونه وهي التي تساعدنا على فهم تجارب الآخرين على تنوعها

انعكاس إخفاقات الإرادة :

- انعكاس غير المقصود لها: محاكاة أفعال الآخرين ومشابهتها
- العاطفة: التفاعل مع آلام الآخرين





- التقاط الإغراءات: استسلام الآخرين للإغراءات
- عدوى الأهداف: تقوم بإيقاظ ذات الأفعال بداخلنا
- ركز في أهدافك يوميًا لتحاشي عدوى الأهداف
- التفكير في شخص يتمتع بسيطرة ذاتية جيدة يزيد قوة إرادتنا
- الأقربون أكثر نغلا للعدوى من الأغراب
- أهمية كون السيطرة الذاتية عملا طبيعيا وليس استثنائيا
- الخجل مؤثر جدًا في عدوى الآخرين
- الفخر أشد مقاومة في مواجهة الإغراء
- أدرج الآخرين في مشروع جماعي حول تحوي قوة الإرادة

الفصل التاسع

لا تقرأ هذا الفصل: حدود القوة "الامتناع عن الفعل"

- إرادة "الامتناع" عن الفعل تنهار تمامًا حين تطبق على العالم الداخلي للأفكار والمشاعر
- الارتداد المثير للسخرية يفسر العديد من الإحباطات الحديثة



انقر للوصول السريع



@aboaad12030



سبب الإخفاق دائمًا في قمع الفكرة:

- يتعامل المخ مع الأمر بعدم الفعل بتقسيم المهمة إلى جزئين:
- 1 | توجيه الانتباه نحو أي شيء بخلاف الفكرة المحظورة ويسمى (المُشغل)
- 2 | البحث عن أية إشارة على تفكير أو شعور أو فعل للأمر الذي لا تريد التفكير فيه أو الشعور به أو فعله ويسمى (المراقب)
- لو توقف المشغل لسبب ما يصبح المراقب هو كابوس السيطرة الذاتية المرعب
- المشغل المرهق والمراقب المتحفز يخلقان خللاً إشكاليًا في اتزان المخ
- علماء الأعصاب أثبتوا أن المخ يظل يعالج المحتوى المحظور خارج نطاق الإدراك الواعي
- النتيجة: التهيؤ للتفكير أو الإحساس أو فعل كل ما تحاول تلافيه
- الانحياز الإدراكي في المخ البشري حيث يقوم بتقدير احتمالية أو صواب الشيء بمدى سهولة استحضاره لأذهاننا مما يسبب عواقب مقلقة حين نحاول دفع قلق أو رغبة عن أذهاننا
- الخوف أو الرغبة التي تحاول دفعها عن نفسك سوف تصبح أكثر إقناعًا وجاذبية (الارتداد المثير للسخرية)





كيفية تحاشي الارتداد المثير للسخرية :

- الاستسلام والتعبير عن الأفكار التي تحاول قمعها
- الإذن بالتفكير في فكرة ما يقلل احتمالية التفكير فيها
- التخلي عن السيطرة على تجاربنا الداخلية يمنحنا سيطرة أكبر على أفعالنا الخارجية
- كلما حاولت كبت الأفكار السلبية كنت أقرب للشعور بالاكتئاب
- لحماية أنفسنا من المعاناة نحتاج إلى صنع سلام مع هذه الأفكار وليس دفعها

تطبيق فاعلية القبول :

- لاحظ أنك تفكر في إغراء أو شعور ما
- تقبل الفكرة أو الشعور دون محاولة تشتيت أو مجادلة
- تراجع بإدراك أن تلك الأفكار والمشاعر ليست دائمًا تحت سيطرتك
- تذكر هدفك وذكر نفسك بالتزامك





تحويل تحدي "الامتناع عن الفعل" إلى تحدي "الرغبة في الفعل":

- ما الذي تفعله بديلاً عن السلوك المحظور لتشبع ذات الحاجات ؟
- لو لم تكن تمارس عادة سيئة فأى شيء كنت تفعله بدلاً منها ؟
- هل يمكن إعادة صياغة التحدي من الامتناع إلى الرغبة في الفعل ؟

أهمية استشعار ركوب موجة الرغبة :

- عند تملك الرغبة توقف لحظة لاستشعار جسديك
- ابق مع هذه الأحاسيس وتأملها جيداً
- كن واعياً بها
- كرر الاستراتيجية مع الرغبة





الفصل العاشر

أفكار ختامية :

- لسنا ذاتًا واحدة بل نحن شركاء متشاكسون
- الطبيعة البشرية تحوي ذاتًا تريد الإشباع الفوري وأخرى تريد الغاية الأسمى
- معرضون للغواية
- قادرون على المقاومة
- الشعور بالتوتر وفقدان السيطرة طبيعي
- إيجاد القوة وتحمل المسؤولية طبيعي أيضًا
- السيطرة الذاتية أمر يتعلق بفهم الجوانب المختلفة
- الأشخاص الذين يتمتعون بأكبر قدر من السيطرة الذاتية لا يشنون حربًا على أنفسهم بل قبول ذواتهم
- القدرة على تركيز الانتباه: هو سر تحقيق السيطرة الذاتية الأكبر
- البقاء واعيًا ومستشعرًا بإحساس رغبتك العارمة بدلًا من تشتيت نفسك
- تذكر ما تريد فعله
- الوعي بالذات وتكوّن الذات هي دائمًا ما يمكن التعويل عليها لمساعدتك





تلخيص كتاب

غريزة قوة الإرادة

للكاتب د. كيلي ماكجونيغال



◀ تلخيص يوسف الهاجري



لمشاهدة جميع ملخصات الهاجري

