خمس كلمات توقف تقدمك كيف تتجاوزها يوميًا؟

الخميس 14 مايو 2026 08:00 م

يشرح آدم ستانيكي في هذا المقال كيف يمكن لعبارة "لا أشعر بالرغبة" أن تصبح أكبر حاجز أمام إنجاز أهدافك اليومية ويشير الكاتب إلى أن الحديث الداخلي مع الذات يحدد النتائج التي تحققها، وأن السيطرة على أفكارك ومشاعرك هي مفتاح كسر هذا الحاجز ويؤكد ستانيكي أن إدراك هذه الحقيقة يساعد على استغلال كل يوم بأقصى قدر من الفعالية وتحقيق أهدافك حتى عند غياب الحافز الطبيعي

خطط لتنتصر على الكسل

يشير الكاتب إلى أن الكسل والتردد يتفاقمان عند غياب خطة واضحة، حيث يسهل الانشغال بأعمال غير مجدية أو التأجيل المستمر للمهام الهامة
ولتجاوز تلك الكلمات الخمس الخطرة، ينصح ستانيكي بكتابة خطة عمل واضحة تحدد أهدافك للفترة القادمة، والأنشطة المطلوبة لتحقيقها، وجدولة أسبوعية لكل مهمة، ثم اتباع جدول يومي صارم يساعد وجود خطة على التركيز على العمل الحالي ويمنع التشتت

اكتشف العوائق التي تعيقك

يضيف ستانيكي أن حتى عند وجود خطة مكتوبة، قد تواجه مهام تتجنبها أو تؤجلها باستمرار، وغالبًا تكون أهم المهام الواجب إنجازها ينشأ هذا التردد داخل العقل نفسه، حيث يخلق خوف أو اعتقاد مقيد يعيق التقدم نحو الهدف مثلًا، إذا كنت تؤمن أن فقط الأشخاص غير الأمناء يحققون أرباحًا كبيرة، قد تمنع سلوكياتك أثناء البيع من إتمام الصفقات يقترح الكاتب تحليل هذه العوائق وفهم أسبابها، إذ يساعد ذلك على منع تكرار السلوكيات غير الفعالة، مع التأكيد على وجود طريقة سريعة للتحرك فورًا

تحكم في نمط سلوكك لتنجز

يوضح ستانيكي أن السؤال عن "لماذا" غالبًا يخلق تبريرات داخلية تشوش على تغيير السلوك، بينما السؤال عن "كيف" يحدد نمط سلوكك من البداية حتى النهاية عندما تدرك خطوات نمطك المعطل، يصبح بإمكانك تغييره، مثل مواجهة مهمة تؤجلها دومًا أو إجراء مكالمة تجنبتها، فالتنفيذ الفوري يحقق نتائج مختلفة تمامًا المفتاح يكمن في إدراك أنك تتحكم في نمط سلوكك، ويمكنك اختياره وتعديله لتحسين النتائج

تحرك مهما كان شعورك

يشير المقال إلى أن الحل النهائي لتجاوز "لا أشعر بالرغبة" هو البدء بالعمل مباشرة، حتى لو شعرت بعدم الحافز ويؤكد ستانيكي أن بناء حياة ناجحة يحتاج إلى استمرار التحرك والتقدم رغم العقبات الداخلية، ما يميزك عن الآخرين الذين يكتفون بالانتظار ويضيف الكاتب أهمية الاعتناء بالصحة والراحة النفسية وعدم الانغماس المفرط في العمل، مع الالتزام بتحسين الذات يوميًا، بحيث تكون أفضل من نفسك في الأمس

يعكس المقال فلسفة طويلة المدى في تطوير الذات وتحقيق الأهداف من خلال التخطيط الذكي وفهم العقل وأنماط السلوك، مع التركيز على التنفيذ الفوري والتحكم بالعوائق الداخلية لتحقيق نتائج ملموسة في الحياة

https://www.wholelifechallenge.com/the-5-most-dangerous-words-you-will-say-to-yourself-today/