

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

• اكتشاف وطور قدراتك الشخصية.

• مهد نفسك طريقاً للنجاح.

• اطلق العنان لطاقتك الحقيقية الكامنة.

# كن مرشد نفسك

\*\* معرفتى \*\*

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

منتديات مجلة الإبتسامة



آن بروس

مؤلفة كتاب *Discover True North*

مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
...Not Just a Bookstore

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**



# كن مرشد نفسك

آن بروس

**\*\* معرفتي \*\***

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

منتديات مجلة الإبتسامة

مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE

...not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة



## للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت [www.jarirbookstore.com](http://www.jarirbookstore.com)

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: [jbpublishations@jarirbookstore.com](mailto:jbpublishations@jarirbookstore.com)

## الطبعة الأولى ٢٠٠٩

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

**Copyright © 2008 by The McGraw-Hill Companies, Inc.  
All rights reserved.**

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2009.  
All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or  
by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any  
information storage retrieval system without permission from JARIR BOOKSTORE.



# Be Your Own Mentor

Anne Bruce

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

## المحتويات

١	مقدمة
١	تخلُّ عن أسلوب "لابد أن أبحث عن مرشد" واشرع في التنقيب داخل نفسك
٣	تحولك الشخصي يبدأ من هنا
٤	أمسك بزمام الأمور - وكن القائد الرئيسي لحياتك
٨	أرشد نفسك نحو الشجاعة والأمل
١١	الخوف - أخطر المواقف
١٥	تبنِّ مبادئ راسخة تعكس أفضل ما لديك
١٧	كن مسؤولاً عن اختياراتك - إن كل اختيار منها يمثل فكرك واعتزازك بنفسك
٢١	صيفتك الرباعية للنجاح تبدأ من هنا

### الجزء الأول: حرر نفسك!

٢٥	١. اختفاء التخطيط المهني بمعناه التقليدي
٢٥	تهيأ للحاق بركب وكلاء عصر العولمة
٢٩	وداعاً للتخطيط المهني التقليدي
٣٢	مستقبل التخطيط المهني
٣٢	التطور المهني يتطلب مهناً لا تقيدتها حدود وتفكيراً لا تحده قيود
٣٩	قائمة مهام المدير للفصل الأول

- ٤٠ .٢ تصميم أفضل حياة لنفسك
- ٤٠ كلا، لا يمكنك أن تكون أى شيء تود أن تكونه
- ٤١ توقعات الآخرين منا
- ٤٢ الجميلة القبيحة
- ٤٥ لكى تكون مرشد نفسك، يجب أن تنمى خصالك الشخصية
- ٤٦ صمم مجال عملك بنفسك وارسم استراتيجية نجاحك فى الحياة
- ٤٧ دليلك وبوصلتك الموجهة لكى تكون مرشد نفسك الخاص
- ٤٩ تنشيط النظام
- ٥٠ كيف تضع قدمك على بداية الطريق؟
- ٥٢ امتلك الزمام: صمم الحياة التى تحلم بها
- ٥٤ اشرع فى تصميم صحيفتك أو يومياتك الخاصة
- ٨٢ سؤال المليون دولار: ما الذى يدفعنى إلى فعل هذا، على أية حال؟

### ٣. وداعا أيها العاملون فى المؤسسات.. مرحبا أيها المفكرون من أصحاب المشروعات

- ٨٤
- ٨٥ أشعر موظفيك بأنهم شركاؤك أو جزء من أفراد أسرتك
- ٨٦ ثلاث خطوات لقيادة الآخرين نحو فكر صاحب المشروع
- ٩٣ قائمة مهام المديرين للفصل الثالث

### الجزء الثانى، فكر بنفسك

- ٩٧ .٤ درب نفسك على المجازفة الذكية
- ٩٧ المديرين المباخرة يدرّبون أنفسهم على المخاطرة الذكية كما يفعل نجوم السينما
- ٩٨ أنت واثق من خسارة ١٠٠ بالمائة من المحاولات التى لم تقدم عليها
- ٩٩ الكل يقترف الأخطاء وهذا شىء جيد
- ١٠١ الاحتفاء بالإقدام على المجازفة فى أحد أفخم الفنادق العالمية
- ١٠٢ قائمة اختبار المدير للفصل الرابع



٥. وداعا للمدرسة التقليدية
- ١٠٤
- ١٠٤ مرحبا بالتعليم الحر وقاعدة اللامدرسة
- ١٠٥ رفض الدراسة التقليدية للحصول على تعليم أفضل
- ١٠٨ قائمة مهام المديرين للفصل الخامس
٦. أشباح التدريب والقيادة الذاتية للنفس في الماضي والمستقبل
- ١٠٩
- ١١٠ ثلاثة أشباح زائرة يمكننا أن نوظفها لخدمتنا
- ١١١ عين مدربين ومرشدين في قائمة مجلس إدارة حياتك
- ١١٢ أعضاء مجلس إدارة حياتنا ما هم إلا مرشدون يساعدوننا على اكتشاف أنفسنا
- ١١٣ ابحث عن مرشدين لمساندة أحلامك وتزويدك بالطاقة
- ١١٣ كيف تحقق ذلك ؟
- ١١٥ حتى " مادونا " و " آل جور " أعادا اكتشاف نفسيهما، فما الذى تنتظره أنت ؟
- ١١٦ قائمة مهام المديرين للفصل السادس
- الجزء الثالث، أعد اكتشاف نفسك !
٧. السيرك الذى لا يكف عن إعادة اكتشاف نفسه
- ١١٩
- ١١٩ سيرك دو سوليل - مثال الابتكار
- ١٢٠ سيرك دو سوليل: إنه دراسة حالة فى إطار نماذج العمل الأكثر نجاحًا
- ١٢٤ قائمة مهام المديرين للفصل السابع
٨. المبتكرون الواقعيون
- ١٢٥
- ١٢٥ نحن نعيد اكتشاف أنفسنا لفتح آفاق جديدة
- ١٢٧ مجرم سابق يعيد اكتشاف نفسه
- ١٢٩ لا نتحدث عنه وإنما كن جزءًا منه!
- ١٣٠ الطبيب هنا
- ١٣٢ طبيب يعيد الكرة من العدم

- ١٣٤ متطوعة السلام الصحفية والذوافة  
 ١٣٥ ضرورية وممتعة القراءة  
 ١٣٧ تشبث بإيمانك تحت أعتى الضغوط  
 ١٣٧ لقد أعادت اكتشاف نفسها – وتحولت من معدمة تتلقى الإعانة  
 الاجتماعية إلى إحدى أشهر الكاتبات على مستوى العالم  
 ١٣٨ قائمة مهام المديرين للفصل الثامن

٩. تعليم نفسك وتدريبها أشبه بأدائك لعرض كوميدي منفرد  
 ١٤٠ إطلاق نفسك يمتنى تطويع كل دروس الحياة وفق احتياجاتك الشخصية  
 ١٤١ الإبداع الكوميدي يفجر الضحك  
 ١٤٢ قائمة مهام المديرين للفصل التاسع  
 ١٤٨

#### الجزء الرابع، أطلق العنان لنفسك!

١٠. لماذا يرتبط اعتزازك بنفسك ارتباطاً مباشراً بذكائك؟  
 ١٥١ تمثيل الذكاء  
 ١٥٦ مئات الأنواع من الذكاء عليك أن تختار من بينها  
 ١٥٨ ما هو مؤشر نجاحك الحقيقي في الحياة؟  
 ١٦٠ قائمة مهام المديرين للفصل العاشر

١١. أعد شحن نفسك بقوة الكارما

- ١٦١ ما الذى تنفته فى الخارج؟ هل هو عطر فواح أم سم قاتل؟  
 ١٦٣ لكى تكون مرشد نفسك الخاص يجب أن تملك (كارما) جيدة لأن  
 أفعالك سوف تعود أدراجها إليك  
 ١٦٦ اختبر اعتزازك بنفسك فى ضوء الكارما الجيدة  
 ١٦٩ قائمة مهام المديرين للفصل الحادى عشر

#### الخاتمة

- ١٧١ كيف وعدل واحذف وتوسع

## تمهيد

تمهل لحظة وانظر جيداً إلى واجهة هذا الكتاب، وبشكل خاص إلى العنوان، ثم أسأل نفسك هذا السؤال: ما الذى دفعك إلى شراء هذا الكتاب؟ وتخمينى هو أنك - مثلى تماماً - تفسر العنوان بنفس الطريقة: من أجل أن تعود نفسك إلى قمة الأداء والكفاءة، يجب أن تتبنى التوجه الشخصى الكامل نحو الحياة. إن حياتنا العملية لا تنفصل عن حياتنا الشخصية، إنها بناء متكامل. وقد دأب "هنرى فورد" على قوله: " كيف يحدث أنتى فى كل مرة أبحث فيها عن يد تقدم المساعدة، أحصل على كائن بشرى كامل؟". والإجابة هى أن كل بعد من أبعاد الشخصية يتأثر بكل الأبعاد الأخرى. لم يعد بوسع الهيئات ولا القادة رهن حياتهم وحياة موظفيهم بالعمل. إن الافتراض غير المعلن بأن الشخص يستطيع أن يترك حياته الشخصية عند عتبة العمل يتجاهل ويستبعد كل الجوانب الأكثر أهمية والتي تتعلق بالبعد الإنسانى وارشاد الذات.

إن هذا الافتراض غير المعلن المستمد من قائمة قيم عالم أعمال الأمس أصبح بالياً تماماً بعد أن أصبحت الثقافة النفسية السائدة فى عالم الأعمال اليوم هى أنه يستحيل عملياً فصل الشخص عن حياته الشخصية داخل عمله، لأن هذا ببساطة يعارض الطبيعة البشرية فى صميمها. إن تطبيق مبدأ التوجه الشخصى الكامل فى الحياة والعمل سوف يعود علينا بالكثير من المزايا؛ مثل التحلى بروح الابتكار والإبداع والمزيد من الكفاءات الواضحة والمتعلقة بالطريقة التى نتجز بها الأشياء، والمزيد من الذكاء وتوقد الذهن والثقة والتعاطف والنزاهة، وهذا كبدية فقط. أتمنى أن تروى فكرة التوجه الشخصى الكامل، سوف يمدك هذا الكتاب بالنظرة المكبرة والبوصلة الموجهة التى سوف تساعدك على اكتشاف سلوكك الإيجابى ومواهبك والتركيز عليها على نحو يقودك إلى الاستفادة منها وليس تضييعها.

سوف أهودك على مدار صفحات هذا الكتاب نحو تبني التوجه الشخصي الكامل وصولاً إلى الإرشاد الذاتي لنفسك، ولكن عليك أن تثق بي وتصدق أن الأمر كله يتوقف على أن تبقى دائماً مرشد نفسك المدهش والذي يسعى إلى إيصالك إلى التفوق المهني والنجاح الشخصي بالكفاءة التي تتوق أنت إليها.

## هل أنت على استعداد لتلقى تدريب حياتي يغير من حياتك بالكامل؟

إليك الاتفاق الذي سوف نعقده معاً منذ البداية وقبل كل شيء. ليس هناك تعويذة سحرية تقودك لأن تكون مرشد نفسك الشخصي أو مدرب حياتك. باستثناء هذا المسحوق السحري الذي لا يوجد إلا في "ديزني لاند"؛ ليس هناك مسحوق سحري يمكن أن ننشره على أنفسنا أو من حولنا أو على الغير أملاً في إسعادهم أو إكسابهم الصحة أو الكفاءة أو الثراء أو الذكاء أو الوفاء أو إتقان دور الأب أو الأم أو الزوج أو الزوجة أو الابن أو أى شكل آخر من أشكال الكفاءة والإتقان. إن تحقيق مثل هذه الأهداف يفرض علينا التفانى وبذل العمل المضنى، وهذا هو الهدف الذي سوف أحملك مسئوليته.

إن هذا الكتاب - من هذا المنطلق - يطرح أيضاً حمن المسئولية وليس فقط تعليم وتدريب النفس. إن المسئولية هي أحد المكونات الأساسية لتعليم النفس وتدريبها. هناك مقولة أكررها دائماً في ندواتي وورش عملي وهي "إن التعليم الحقيقي يبدأ بعد انتهاء الحصة"، وهذا ما يجعلني أشعر بأنني لست الشخص المسئول عن تعليم الحضور. يمكنني بالطبع أن أمنحهم الخبرة والأفكار والمعرفة. ولكن المتلقى أو الطالب نفسه هو الذي سوف يطبق المواد والواجبات بواسطة مقترحاتي وكل ما جمعه من خلال المحاضرات وصولاً إلى أفضل نتيجة في حياته وعمله. ولا يمكنني أن أقدم له ذلك. ينطبق نفس المبدأ على هذا الكتاب. أتمنى أن يكون هذا الكتاب بمثابة عامل مساعد لك يخفف من صعوبة مهمتك. ولكنك مع ذلك يجب أن تدرك أنك أنت الشخص المسئول الذي يملك القدرة على شحذ مهاراته ومواهبه لكي يصبح مرشد نفسه ومدربها الكفء في كل جوانب حياته بعد الانتهاء من قراءة هذا الكتاب.

إن طرحتي للسؤال التالي: "هل أنت مستعد لهذا التغيير الشامل وقيادة نفسك في كل جوانب حياتك؟" ما هو إلا محاولة مني لكي أعدك لتكون على أهبة الاستعداد

للقيادة ولكي تشمر عن ساعدك من أجل تطبيق واحتواء أفكار جديدة وطرق غير تقليدية لتعلم أساليب جديدة لتدريب نفسك وتعليمها حتى تكون أفضل مرشد لنفسك. لقد حان الوقت لكي تضع قدمك على تدريب القيادة الشخصية. سوف يمنحك الكتاب الكثير من الأدوات العملية لكي تبدأ. أنت لست مطالباً بدفع أى شيء لأي شخص، لست مطالباً باستئجار مستشار لعملك أو التردد على عيادة الطبيب النفسى لبناء المزيد من الثقة التي سوف تمكنك من بذل المزيد من الجهد. كل ما عليك هو قراءة هذا الكتاب وتطبيق محتواه.

### ما الذى سيفرضه عليك التغيير الشامل؟

#### ما هو المقصود تحديداً بأن تكون مرشد نفسك الخاص؟

قد تجد نفسك تفكر قائلاً: "ما الذى سيفرضه علىّ هذا التغيير الشامل؟" هذا يتوقف عليك أنت! إلى أى مدى تريد أن تغير حياتك؟ إلى أى حد تبدو مستعداً لامتلاك زمام حياتك واكتساب المعرفة فى مجال التدريب والتعليم الذاتى لنفسك؟ إن تدريب النفس ليس جيناً وراثياً سوف ترثه من قريب، بل إنه مهارة مكتسبة سوف تتعلمها بمرور الوقت من خلال الممارسة والالتزام.

دعنا نطرح الأمر من خلال منظور البقاء. إن الحياة كلها تدور حول العيش والبقاء وخوض الأمواج العاتية وصولاً إلى شاطئ أكثر إشراقاً ومشاهد أكثر روعة للأفق. إن وجدت نفسك تائهاً وسط الغابة فإن البوصلة سوف تصبح أكثر الأدوات أهمية بالنسبة لك من أجل البقاء. وهذا يعنى أنك إن وجدت نفسك تائهاً فى مجال عمك أو حتى على مستوى حياتك الشخصية أيضاً أو إن كنت حتى تريد أن تبدأ عملاً جديداً ولكنك لا تدري إن كان الأمر يستحق المجازفة، فهذا يعنى أنك بحاجة إلى بوصلة لكي ترشدك إلى الطريق، أليس كذلك؟ وهذا من شأنه أن يمدك فى المقابل بالمزيد من الثقة واليقين بالنفس. إن تدريب النفس يدور فى الأساس حول النفس.

إليك الدور الذى تلعبه النفس. أنت البوصلة. أراهن على أن هذا كان أبعد ما يكون عن تفكيرك، لقد كنت تظن أن البوصلة أداة منفصلة تماماً عن نفسك. ولكن هذا ليس صحيحاً. أنت الأداة. أنت الوعاء الثمين الذى يحمل الإجابات - أنت ضوء المصباح وأنت المصباح. أنت تملك كل ما تحتاج إليه لكي تبخر فى حياتك وتدريب نفسك وتقودها نحو الأفق البعيد. إن هذا الكتاب سوف يثبت لك كيف أن تدريبك

وقيادتك لنفسك فى كل مجالات حياتك أمر سهل المنال والتطبيق على نحو يفوق كل توقعاتك سواء كنت تواجه تحديات وعقبات فى مجال العمل أو فى حياتك الشخصية. إليك فيما يلى كل الإشارات والعلامات التى سوف تدلك على أنك بحاجة إلى تدريب وقيادة شخصية لنفسك.

### أنت على استعداد للتغير لقيادة حياتك إن كنت:

- مضطرباً وغازباً من عمك الحالى .
- إن كنت تجد صعوبة فى علاقاتك الشخصية أو علاقاتك فى إطار العمل.
- إن كنت متعباً ومنهكاً لكونك فى حالة تعب وإنهاك دائمين ( سواء على المستوى الذهنى أو البدنى ) .
- إن كنت تواجه مشكلات فى سهولة اتخاذ القرارات.
- لا تشعر بالرضا أبداً عن النتائج التى تقودك إليها جهودك.
- تشعر دائماً بأنك ضحية.
- تشكو وتتذمر دائماً من حياتك.
- تكرر نفس العادات السيئة القديمة.
- لا تحرز تقدماً سريعاً.
- تشعر دائماً بالخوف ولكنك لا تدرى مصدر هذا الخوف.
- تشعر بأن الحياة تدور من حولك ولكن ليس لصالحك.
- تجتذب كل الشخصيات الخاطئة والأماكن والأشياء الخاطئة ولكنك تجهل السبب.
- تتمنى لو كنت تعمل فى مكان آخر ومع شخص آخر.
- تخشى العودة إلى المنزل بعد العمل أو تخشى الذهاب إلى العمل من المنزل.
- تخشى الإقدام على أية مجازفة من أى نوع.
- تشعر بأنك فاقد السيطرة على حياتك.
- تبحث عن صيغة سهلة الاستخدام تمنحك أدوات لتغيير وقيادة نفسك فى الاتجاه الذى تستحقه أو كنت بحاجة إلى الاستعانة بشخص يدلك على جوانب الخطأ فى حياتك وكيفية إصلاحها أو الانتقال للعيش فى غرفتك الإضافية مؤقتاً لحين إصلاح الأوضاع.

## ج

هناك الكثيرون ممن يجيدون فن قيادة وتعليم أنفسهم وممن يجيئون سررد قصصهم وهو ما أفيد منه كثيرا فى هذا الصدد. سوف تجد هذه القصص وتلك الأمثلة الواقعية فى معرض الكتاب وهو ما يمكن أن تستمد منه وتتعلم كيفية قيادة نفسك.

### هدف هذا الكتاب

لقد صممت هذا الكتاب واضعاً هدفاً واضحاً نصب عيني. لم يكن هدفى أن يكتفى المدير بقراءة الكتاب ثم تركه ليبللى فوق رف الكتب، وإنما كتبتة لكى يستخدمه المديرون وغيرهم، بمن فى ذلك أنت، باعتباره دليلاً قيماً يقودهم لشحذ قدراتهم وزيادة فرص نجاحهم. لقد كتبت هذا الكتاب بصيغته الرباعية التى طورتها على مدى سنوات من البحث والكتابة والتدريب لكى أمنحك أدوات يمكنك استخدامها - وخاصة البوصلة - لكى تجد طريقك نحو المزيد من الازدهار والسعادة الداخلية.

كان الهدف الذى وضعتة نصب عيني أثناء الكتابة هو أنت أيها القارئ، أن تصبح قادراً ببساطة على الإلمام بمعلومات سهلة وتطبيقها بأكثر الطرق كفاءة وملاءمة فى عملك وبيتك وبأسرع وقت ممكن. إن شكل ونمط هذا الكتاب شأنه شأن سلسلة كتب Briefcase Series سوف يمكنك من تحقيق هذا بسهولة.

### دعوة جميع المديرين نحو التحرك والعمل

من خلال سلسلة كتبى Briefcase Books، وجهت دعوة شخصية لكل القراء. وأكرر الدعوة هنا ثانية. ودعوتى هى أن تستفيد من كل المعلومات القيمة السلسلة فى هذا الكتاب، المعلومات التى سوف تدعمك وتلهمك وتسمى لتفسيرها باعتبارها دعوة خاصة تحثك على التحرك وكأنها مدربك الخاص. بعبارة أخرى، عليك أن تطبق هذه المعلومات عملياً.

تذكر أنتى طالبتك من قبل بأن تفكر فيما إن كنت على استعداد لتغيير شامل فى كل جوانب حياتك وأكدت لك أنك إن كنت تملك هذا الاستعداد فأنت بحاجة لأن تكون على مستوى المسؤولية ثم سألتك كيف يمكن أن توظف هذا الحس بالمسؤولية. إن تطبيقك ولو لجزء من النصائح المطروحة فى هذا الكتاب سوف يمنحها الحياة ويجعلها واقعا تعيش فيه.

سوف تجد تحت هذه الخانة نصائح وتقنيات تمكنك من أن تصبح أكثر ذكاء كمدير جديد كما أنها ستساعدك على تنمية مهارات تدريب ذاتية مهمة لكى تصبح مرشد نفسك الخاص.

سوف تجد تحت هذه الخانة تحذيرات من كل الأخطاء التى يمكن أن تقع فيها عند التعامل مع الموظفين والمدربين.

إليك حيلًا وسبلًا تسهل عليك عملية الإدارة وتدريب النفس.

لكل مادة لغتها ومصطلحاتها. سوف تمنحك هذه الخانة تعريفات لكل هذه المفاهيم.

هل تريد أن تعرف كيف حقق الآخرون إنجازاتهم؟ أبحث تحت هذه الخانة. هنا سوف تعثر على إجراءات خاصة يمكنك أتباعها لفهم مهام الإدارة المختلفة وأدوات التدريب الذاتى.

كيف تتأكد أنك لن تقع فى هذا الخطأ أثناء الادارة ؟ لايمكنك ذلك إلا من خلال النصائح العملية التى سوف تعثر عليها تحت هذه الخانة عن كيفية الحد من الأخطاء

**\*\* معرفتي \*\***

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

**منتديات مجلة الإبتسامه**

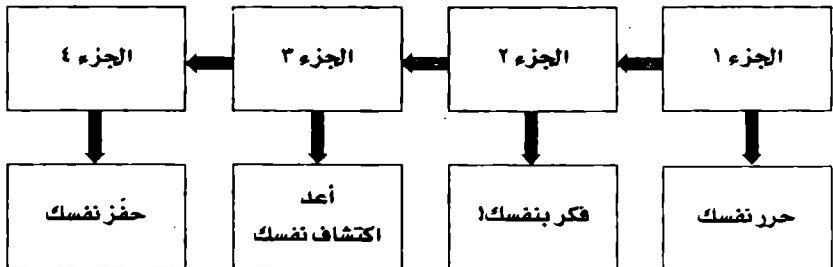


## خ

نحن نعيش في عالم محموم بالسرعة، عالم رفع شعار السرعة والعملية، عالم أصبح في أمس الحاجة إلى المرجعيات الجاهزة في مجال إدارة العمل والحياة بشكل عام مثل تلك المرجعية التي تقدمها سلسلة كتب Briefcase Book Series. إن هذا الكتاب قد جاء في وقته، لأنه الدليل نحو القيادة الذاتية المشتملة على صيغ كتابية وأدوات تدريب حياتية حقيقية وتقييمات، فضلاً عن الأفكار التي سوف تشعل حماسك وتقودك نحو المستوى الذي تطمح وتسعى إليه مهما كان بعيداً في هذا المكان وهذا التوقيت من حياتك.

إن رجال الأعمال اليوم يتوقون إلى سبل سهلة وسريعة لكي يضعوا أقدامهم على أول الطريق ويبقوا على هذا الطريق. إنني ألقى من خلال ندواتي وورش عملي في مختلف أنحاء العالم كل التقدير من المشاركين عندما أقدم لهم صيغاً يمكن استخدامها وتطبيقها في ظل الظروف الشخصية الخاصة ووفق أنماط الشخصيات المختلفة، لماذا؟ لأن أي صيغة يسهل اتباعها تتحول إلى خريطة شخصية أو طبعة زرقاء للنجاح تسمح للشخص بأن يبحر في رحلته، خطوة بخطوة. نحن عندما نستخدم صيغاً لكي نمضي قدماً في حياتنا، سوف يكون بوسعنا أن نقسم الأشياء تقسيمياً "تنازلياً" إلى أجزاء صغيرة يمكن استيعابها وفهمها. ونحن بذلك نبسط الصورة الكبيرة ونقلل من إمكانية شعورنا بالضياع والتيه وسط عالم يموج بالمعلومات والإرشادات التي نجد أنفسنا مواجهين بها في كل وقت وحين.

الشكل (ج - ١) يوضح الصيغة التي سوف تستخدمها في هذا الكتاب.



شملة

فى

مصباح

=

عندما تتصرف باعتبارك مرشد نفسك ومعلمها الخاص سوف تكون مفكراً مبتكراً وصاحب قرار وحلالاً للمشاكل وعاملاً للتغيير. إن تلك الشملة تكمن بداخلك أنت. أنت المصباح - أنت الوعاء الثمين الذى يحمل الموهبة والإمكانات نحو غد أفضل وأكثر سعادة وإثماراً. والآن، يجب أن تعرف أن تحقيقك لهذا الهدف يتوقف على قراءتك وتطبيقك للمعلومات التى يقدمها هذا الكتاب واستخدام الصيغة الرباعية السابق ذكرها لإحراز المزيد من التقدم فى مجال العمل والنجاح الشخصى.

الشكل (ج. ١) يقضى بأن تبقى منافساً، تتحلى بالثقة. إنها صيغة رباعية للتطبيق الشخصى لكى تصبح مرشد نفسك الخاص.

## لا غنى عن اللياقة - فهل أنت على مستوى التحدى؟

الآن بعدما تعرفت على الصيغة الرباعية التى سوف تستخدمها، تذكر الكلمات الأولى للصيغة، وهى أن تبقى منافساً وأن تتحلى بالثقة. إنها ليست مجرد كلمات خاوية المعنى وإنما هى صيغة تحرك وفعل وهنا يتجلى دور اللياقة.

انظر إلى هذا الكتاب باعتباره "صالة ألعاب حياتك الخاصة"، صالة مجانية بلا دفع أو رسوم عضوية. ليس هناك فصول لـ "إيروبيكس" وليست هناك أجهزة رياضية تمارس عليها التدريبات. إن العرق الذى سوف تبذله هنا سوف يكون "عرق الكفاح" وليس ذلك النوع من العرق الذى تفرزه عندما تصعد على جهاز العَدْو الكهربى. عندما يكون هذا الكتاب بمثابة أداة لتحقيق المزيد من النجاح فى حياتك فإن اللياقة تصبح عاملاً مهماً، وكما فهمت من سياق الحديث، فأنا لا أعنى بذلك الوزن والبصر والقوة

البدنية والتحمل والأمراض التي تعاني منها ونسبة الكوليسترول وقراءة ضغط الدم. وإنما أعنى المرونة فى الحياة ، أعنى سلامتك العامة فيما يتعلق بالأمور التالية:

- العلاقات العائلية
- الزواج
- الأطفال
- الصداقات
- علاقات العمل
- مهارات الإدارة
- الأمان المادى
- السعادة
- حب العمل
- إشعال فتيل عاطفتك
- تنشيط المزيد من الإمكانيات لديك
- تحفيز نفسك والعمل على بث الحماس فيها
- الصحة الروحانية
- بناء الفريق
- تحسين قدراتك وأنواع ذكائك المختلفة
- التنظيم
- التواءم مع مستوى أعلى من القدرات والاحتمالات
- تحقيق أهدافك فى العمل والحياة

على مدى صفحات هذا الكتاب، سوف تعثر على طريقة جديدة فعّالة لتنشيط قدراتك مما يمكنك من أن تكون قائداً وممسكاً بزمام قدرك؛ ولكن كل هذا يفرض عليك جهداً إن كنت تسعى لأداء دور فعال فى حياتك. كيف ستبنى قدرتك على تدريب وقيادة نفسك؟ وكيف ستنتقى وتوظف أفضل الأفكار لصالحك؟

## انتقاء أفضل الأفكار من أجلك فى هذا الكتاب

سواء كنت بصدد قراءة الفصل الثانى "انقضاء عهد التخطيط التقليدى للعمل" أو الفصل العاشر " ما سر الارتباط المباشر بين اعتزازك بنفسك وذكاكك "، فسوف تعثر بين طيات هذا الكتاب على أفضل وأنفع الطرق لتصميم برنامج ذكى وعملى لتعليم وتدريب نفسك، برنامج يضى بكل احتياجاتك ومتطلباتك الخاصة. سوف تتبع أفكار ومقترحات البرنامج من مجموعة واسعة النطاق من الخبراء والمصادر تضم رجال أعمال مثلك ممن علموا ودرّبوا أنفسهم على نحو يتفق مع متطلباتهم ويحقق لهم النتائج التى يصبون إليها.

يحتوى الكتاب أيضا على أفكار نابغة من أصحاب المواهب ممن سمعت عنهم وممن لم تسمع عنهم. بعضهم ينتمى إلى فئة المديرين والقادة والمشهورين والبعض الآخر ليس مشهوراً بدرجة كافية ولكنه يجيد فن تدريب النفس وأنماط الإدارة. بعضهم من المؤلفين والمستشارين والأساتذة وأصحاب الأعمال والمشروعات. بعضهم مازال على قيد الحياة والبعض الآخر قد فارق هذا العالم. ربما تكون قد سمعت بهؤلاء الأشخاص وربما تكون قد سمعت عن الشركات التى يعملون بها أو ربما تكون قد قرأت عنهم وأعجبت بمهاراتهم ومواهبهم التى تمكنهم من استخراج أفضل ما فى الغير، وبنفس النظر عن مدى معرفتك بأسماء الخبراء الذين سوف نوردهم فى الكتاب، فقد أثبت جميعهم قدرة فائقة على اقتناص الفرص لأنفسهم والهيئات التى يعملون بها وفى ترك بصمة لا تخطئها العين فى قلوب وعقول كل من شرف بالعمل معهم أو الارتباط معهم برابطة صداقة أو قرابة.

إذن، ما هو مصدر الخبراء والأمثلة التى سوف نشير إليها فى هذا الكتاب؟ مصدرهم هو كل قطاعات الأعمال بمختلف أنواعها بما فى ذلك مجال المهن والأعمال والسياسة والعمل الحكومى والمنظمات الاجتماعية والمنظمات غير القائمة على الربحية ومجال التصنيع والرعاية الصحية والتكنولوجيا وغيرها الكثير. وقد أسهم هؤلاء الأشخاص فى الكتاب من خلال الحوارات التى أجريتها معهم سواء من خلال اللقاءات الشخصية أو عبر الهاتف. ولكن هذا لا ينفى أننى أشرت إلى أشخاص وهيئات لم ألتق بهم بعد أو أجز معهم حديثاً، ومع ذلك فقد أجريت أبحاثاً ودراسات عنهم على مدى سنوات تأكد لى من خلالها روحهم الحماسية والأنماط التدريبية المحفزة التى يطبقونها وهو ما أشرت إليه من خلال محاضراتى وورش عملى فى كل أنحاء العالم.

## مصدر للمرجعية ودليل للمواصلة

ليكن هذا الكتاب مرجعك ودليلك للمواصلة وأنا أتعهد لك بأنه لن يطالبك بأن تستمعين بمستشار مهني أو مدرب. أنت تعلم بالفعل كيف تفعل ذلك. ولكن هذا لا يعنى أن تتصور أنني أقلل من شأن هذه المهن والخدمات، إذ إننى فى واقع الأمر أكن لها كل الاحترام والتقدير وأرى أنها كثيراً ما تسدى خدمات جيدة وتكون بمثابة خطوة أولية جيدة على الطريق الصحيح. بل إننى أسعى لتدريب وتعليم الكثيرين من مختلف أنحاء العالم وأروج لطلب مثل هذه النوعية من التدريب من خلال برامج الإذاعية. إن الاستعانة بمدرب رسمى يمكن أن يكون بمثابة وسيلة عظيمة لبدء عمل أو علاقة أو منحك وجهة عامة فى حياتك. ولكن ما لا أنصح به من خلال ندواتى وكتبى هو الاعتماد الدائم على الغير فى التطوير الشخصى والتقدم فى مجال العمل. من السهل أن تسقط فى برائن " أخبرنى بما يجب أن أفعله وكيف أفعله ".

لقد التقيت بأشخاص من خلال ندواتى، أسروا لى بأنهم دأبوا على الاستعانة بمحللين نفسيين ومدربين منذ عشر سنوات بل وأكثر. إننى أؤمن بأنه بعد فترة تدريب معقولة سوف يسعى كل منا لامتلاك زمام أموره بنفسه بمعنى أن يفكر بنفسه ويحل مشاكله فى الحياة والعمل بنفسه، إن كان الأمر يتطلب عشر سنوات من المعالجة والتدريب للحصول على إجابات. وهذا يعنى من وجهة نظرى أن الشخص لا يملك استعداداً لتحمل مسئولية حياته وتعلم دروس جديدة والاعتماد على نفسه. أو دعنى أقل بصراحة، إن هناك سؤالاً يفرض نفسه على دائماً فى هذه الحالة وهو "ما الذى يخشاه هذا الشخص؟" وقد كتبت هذا الكتاب لكى تكتشف "ذلك الأمر" فى وقت مبكر بدلاً من أن تبقى منتظراً حتى وقت متأخر مما يجعلك مسئولاً ومعتمداً على نفسك وأقل خوفاً من المجهول وأكثر ثقة فى نفسك. إن مفتاح السر هو أن تعتمد على نفسك أولاً وقبل كل شيء. ما هو سر أهمية اعتمادك على نفسك؟ إن الشخص الوحيد الذى يمكن أن تعتمد عليه بحق هو نفسك.

هناك أمران ثابتان يدعمان هذه الفكرة المهمة للاعتماد على النفس عند أى مستوى من التطور المهني والعملى وهما:

١. إدراكك أنك فى يوم ما سوف تغادر هذه الحياة.
٢. قبول فكرة أنك أنت، وأنت وحدك، المسئول الوحيد عن هذه الحياة التى سوف

تعيثها إلى أن يأتي وقت الرحيل عنها.

إذن أنت الآن – وليس أى شخص آخر – من تقع عليه المسؤولية، كيف ستمضى قدما فى حياتك بشموخ؟ ما الذى ستفعله لكى تدعم نفسك فى مجال عملك وكيف ستسمى علاقاتك أو خططك نحو مستقبل أكثر إشراقاً؟ كيف ستصبح مسئولاً وما الذى تخطط لعمله وصولاً إلى هذا الهدف؟

هذا هو السؤال الحقيقى وهذه هى الإجابة الحقيقية لكل من يسعى لأن يكون مسئولاً بالفعل. ما الذى تخطط لفعله بعدما تأكدت لك مسئوليتك الكاملة؟ أنا – على سبيل المثال – أؤمن أنك سوف تكون أكثر استعداداً للإجابة بعدما تتعرف على صيغة تدريب النفس القوية رباعية الأجزاء التى سوف أطرحها فى هذا الكتاب. وكما سبق أن ذكرت فى وقت سابق، فإن هذا الكتاب سوف يصبح دليلك للمواصلة والمضى قدما فى كل خطوة من خطواتك نحو تحقيق الهدف.

## دليلك نحو الاعتماد على نفسك لتحقيق

### نتائج أعظم فى عملك ونجاحك الشخصى

إن الهدف من وراء هذا الكتاب هو قيادتك أثناء سعيك لتحقيق نتائج أعظم فى مجال عملك ونجاحك الشخصى. سوف يمدك الكتاب بإرشادات وسبل تقييم وأدوات وممارسات للحفاظ على أعلى مستويات الأداء والإنتاج مما يحقق لك السعادة والأمان فى عملك وبيتك ويمنحك الأمل فى غد مشرق. هذا هو هدف الكتاب. هذا هو التحدى وهذه – وهى منتهى غايتنا – هى المهمة التى نعدك للنهوض بها.

وسواء كنت مديراً أو مشرفاً أو رجل أعمال أو تتمنى أن تكون رجل أعمال أو طالباً لجزء من الوقت أو عاملاً لجزء من الوقت أو متقاعدًا أو مزيجاً من العديد من هذه الأدوار، فأنت على الأرجح غير مستعد لأن تمضى وقتاً طويلاً بحثاً عن إجابات لكل تحد يطرأ على حياتك. وكثيراً ما أظهرت استطلاعات الرأى أنه بمرور الوقت لدى الشخص وقت أقل للبحث عما يريد فعله وكذلك استعداد أقل لقضاء الوقت بحثاً عن أكثر الأشياء أهمية بالنسبة له. إن الحياة تفرض نفسها بمرور الوقت ويجد الشخص نفسه عادة مكبلاً بإجابة المتطلبات التى تفرضها عليه الحياة مثل قضايا العمل والأبناء والعناية بالأهل ومواجهة المشاكل المالية والصحية وغير ذلك الكثير.

## سمات خاصة

إن الهدف من وراء سلسلة كتب Briefcase Book series هو منحك معلومات عملية بشكل ودى شخصى. سوف تجد الفصول قصيرة، مركزة على القضايا التكتيكية فضلا عن أنها تضم الكثير من الأمثلة كما سبق وذكرت، كما أنها تتضمن أيضا الكثير من الأيقونات والصفائيق وقوائم المراجعة والملاحظات الهامشية، وقد صممت جميعها لى تمنحك أنماطاً مختلفة من معلومات محددة.

سوف تجد وصفاً يساعذك ويدلك على ما سوف تعثر عليه فى هذا الكتاب فى الصفحة رقم ....

اجعل هذه السمات المدونة على الجانب الأيسر تقودك وترشدك فى رحلة اكتشافك لطرق ووسائل مهمة عن كيفية تدريب نفسك وقيادتها. إن تطبيق هذه السمات بشكل فعال سوف يعجل عملية التعلم لكل مدير مكبل بأعباء عمله.

## شكر وتقدير

إن كل من يعرفونى لن يخفى عليهم أننى لابد أن أتوجه بالشكر أولاً لكل أفراد أسرتى وعائلتى ودائرة أصدقائى الذين أعتبرهم بمثابة امتداد لأفراد عائلتى. بفضلكم جميعاً تمكنت من كتابة هذا الكتاب وكل الكتب التى كتبتها طوال السنوات الماضية. لذا أود أن أوجه لكم جميعاً أفراد عائلتى وعائلتى الممتدة - وأنتم تعلمون من أقصد - من أعماق قلبى شكرى على كل هذا الحب والفايض وكل هذه المساندة، على إيمانكم بى وتقانيكم فى مساعدتى لتحقيق النجاح وإخلاصكم المتناهى لى فى كل وقت. أود أن أوجه شكرى الخالص لنبع العطاء الدائم، زوجى "ديفيد ديليو. توملى" وابنتى "أوتمن كيلى مستوفوتش". شكرا لكما على كل هذا الحب والإعزاز لأفكارى وعملى طوال هذه السنوات. أحبكما أكثر مما يمكن أن تصف الكلمات. لقد كنتما بمثابة مصدر إلهام يحثنى على بذل قصارى جهدى حتى تفخرنا بى. لقد تعلمت دروس كيفية تغيير الحياة وتدريب النفس والقدرة الخارقة للروح البشرية منكما.

لقد حظيت - فضلا عن ذلك - بأسرة أخرى غير أسرتى التى تضم أهلى وأصدقائى وهى أسرة عالم النشر. لقد كانت دار "ماك جرو- هيل" عائلتى الأخرى منذ سنوات. أود أن أوجه شكرى للناشرة "جين جلاسر" التى كانت بمثابة ملهمة

روحية ومدربة حياتية لى أثناء كتابة هذا الكتاب. شكرا يا "جين" على تفانيك ونصائحك وتوجيهاتك وصداقتك طوال هذه السنوات. لقد كانت إرشاداتك المستتيرة تقود خطواتي دائما وأنا أثب من صفحة إلى أخرى فى هذا الكتاب. أود أيضا أن أوجه شكراً خاصاً إلى ناشرة هذا الكتاب، "دونيا ديكسون"، لقد كانت هذه هى المرة الأولى التى عملت فيها معها وقد سعدت كثيراً بكل خطوة قطعناها معاً. أنت محترفة فى هذا المجال الشرس يا "دونيا" وقد تجلى عملك الرائع فى هذا الكتاب ولكن ما لا يستطيع القراء رؤيته فى هذا الكتاب هو طبيبتك واهتمامك وطبيعتك الودودة السلسة.

لكل أفراد فريق العمل الرائع الفريد فى دار النشر والإنتاج فى دار "ماك جرو- هيل"، لقد كنتم جميعاً فى غاية الروعة وأنتم بمثابة البطل الخفى فى عالم النشر. إنكم جميعاً تبدلون دائماً قصارى جهدكم لى يخرج الكتاب إلى النور وهو فى أحسن حلة. لقد سعدت بالعمل معكم. ولكل أصحاب حقوق النسخ وخاصة "إيلين لوهمان" ولصممة غلاف الكتاب ومنتجة النشر "ديبى ماسى"، لقد منحتنى الكثير من خلال عطائك القيم وروحك المبدعة. شكرا لكل من بذل جهدا لإخراج هذا الكتاب إلى النور.

أود أن أوجه جزيل الشكر إلى "إيلى ميكسيل شيلسويل - وايت"، تلك السيدة المدهشة التى صممت موقعى الإلكتروني [www.annebruce.com](http://www.annebruce.com) وكل المواد الدعائية للكتاب ومنشورات الندوات والعديد من الأعمال البيانية الأخرى التى ضمها الكتاب. شكرا يا "إيلى" لأنك كنت لى أولاً بمثابة صديقة كما أنك قدمتنى إلى العالم فى أفضل صورة ولأنك تبدين فخرك بعملى كما لو كان عمك أنت. إن صدقك وجهدك الخلاق وتفانيك الدائم فى العمل معى على مدى الاثنى عشر عاماً الماضية محط تقديرى وشكرى الجزيل!

وأخيراً أود أن أوجه شكراً كبيراً لكل شخص شارك فى ندوة من ندواتي أو ورش عملى أو خطبى وكل من يحرص على مداومة الحضور داعياً الأصدقاء والزملاء وكل من يشتري كتبى، أنتم ببساطة الأفضل! إن قصصكم الصادقة ورسائلكم الإلكترونية وخطاباتكم ونقدكم البناء هى المدد الذى يثرينى دائماً ويثرى حياتى ويمنحنى شرف التواصل معكم.

وقبل أن أختتم هذا الشكر، أريد أن أهدى هذا الكتاب إلى صديقتى العزيزة ومدربتى فى الحياة ومعلمتى "جوان سميث". لقد مررت بحياتى كالطيف ولكننى



أعترز بكلمات الحب التي كنت تبثينها لى ومازلت أطبق نصائحك القيمة وحكمتك كل يوم. أود أن أشكر أيضا زوجك "ويلسون"، شكرا لك يا صديقى العزيز لأنك تواصل منحنى الإلهام والحب والمساندة. أنت و"جاز" لا تقوتان فرصة.

## نبذة عن الكاتبة

"آن بروس" هى واحدة من بين الكتاب الأفضل مبيعا كما أنها أحد أفضل المتحدثين والمدربين فى مجال السلوك البشرى والتطوير المهنى والشخصى. تدير "آن" ورش عمل عن الكيفية التى يمكن أن تصبح بها مرشد نفسك الشخصى، وهو الموضوع الذى يدور حوله هذا الكتاب، من لاس فيجاس حتى واشنطن ومن جنيف وحتى لندن ومن دى حتى دلهى، فهى تعقد مؤتمرات عمل واجتماعات دولية فى كل أنحاء العالم.

و"آن" هى مؤلفة الكتاب الذى حقق أعلى المبيعات فى مجال التواصل فى العمل *Perfect Phrases for Documenting Employee Performance Problems* (دار نشر ماك جرو- هيل)، الذى يشمل برنامجاً من أربعة أسابيع لحفز همتك ودعم وشحن قدراتك (دار نشر ماك جرو- هيل)، وكذلك *How to Motivate Every Employee* (الذى هو جزء من سلسلة الكتب العملاقة لدار نشر ماك جرو- هيل)، *Motivating Employees and Building*، *A High Workplace* (الذى هو جزء من سلسلة كتب Briefcase Book Series)، *Leaders – Start to Finish* الذى هو عبارة عن خريطة لتدريب وتطوير القادة على كل المستويات (دار نشر إيه. إس. تى. دى) والكتاب الأكثر مبيعا ورواجاً *Speaker* الذى يتناول كيفية التحدث البناء والتدريب فى مجال العمل وكتاب *An Insider's Guide* (دار نشر إيه. إس. تى. دى).

ظهرت "آن" على شاشة تلفاز *CBS News* مع "دان رازر" وفى برنامج *Charlie Rose Show*. وقد توسعت فى عملها فى مجال الصحافة التى تبث عبر الإذاعة والتلفاز وأدلت بأحاديث فى الكثير من المجالات والصحف الشهيرة مثل صحيفة التايمز اللندنية، ومجلة (يو. إس. توداى) ومجلة نيوزويك وصحيفة وول ستريت جورنال. وقد حلت ضيفة ومتحدثة فى البيت الأبيض والمباحث الفيدرالية، ووكالة المخابرات المركزية، ووزارة الدفاع الأمريكية وشركات طيران - (جيت بلو)، (سلوت إيست) ومؤتمر المجلس الأوروبى وشركات كوكا-كولا، سبيرنت، بلو كروس، بلو شيلد،

بين أند جيرى، جيكو، برانس أند نويل بوك سيلر، والمركز الطبى بجامعة بيلور. وقد أشرفت على برامج فى كل من كلية حقوق هارفارد وستانفورد كما قدمت برنامجها الحوارى الشهير تحت اسم Anne Bruce Life Coach فى العديد من القنوات الإعلامية. كما أنها تقدم برامج تدريب فردية لكى تساعد الآخرين على تولى زمام قيادة وتدريب أنفسهم فى الحياة.

لمزيد من المعلومات عن ورش العمل والعروض ومجاضرات التدريب الخاصة بهذا الكتاب وغيره من كتب "آن بروس"، يمكنك أن تزور موقعها على الإنترنت [www.annebruce.com](http://www.annebruce.com) لكى تحصل على المزيد من التفاصيل والمعلومات عن كيفية تطبيق البرنامج. يمكنك أيضا أن ترسل بريدك الإلكتروني إلى [anne@annebruce.com](mailto:anne@annebruce.com) أو الاتصال بهاتف 214-507-8242.

تعيش "آن" مع زوجها "ديفيد" فى تشارلستون، ساوث كارولينا، وتستمتع بحياة الشاطئ مع كلبها "تيكس" و"هايدى". تحظى "آن" بكل التقدير على خطبها المستنيرة الجذابة التى تلقىها فى الشركات متعددة الجنسيات فى مختلف أنحاء العالم.

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

# مقدمة

## تخل عن أسلوب "لا بد أن أبحث عن مرشد" واشرع في التنقيب داخل نفسك

هناك اتجاه متعارف عليه في أوساط العمل يقضى بأن "تبحث لنفسك عن مدرب" !  
مهما كان المدرب عظيماً ورائعاً، فلن يكون بوسعه أن يضيف إليك شيئاً ما لم تكن

تملك الرغبة والحافز وحس تحمل مسؤولية مصيرك. يجب أن تكون على استعداد للتنقيب داخل نفسك عن كل شيء. إن مرشد الحياة سوف يساعدك فقط على تصور كيفية تحقيق النجاح والتقدم ولكنك وحدك فقط من يملك ترجمة هذا التصور إلى واقع. وهو ما يقودني نحو النقطة التالية وهي أنك إن كنت تملك الرغبة والحافز والشجاعة فما الذى يمنحك إذاً من أن تصبح مرشداً وقديماً لنفسك؟

### التمهيد لتقدمك ونموك

يعتبر هذا الجزء من الكتاب - من وجهة نظري - بالغ الأهمية، إذ إنه

يمهد لك الطريق لإحداث تحول جذري في المفهوم والتناول. إن هذا التحول الجذري

مرشد الحياة : هو الشخص الذي يمدك بالنصح ويمنحك الارشاد في مجموعة متنوعة واسعة النطاق من التجديات التي تفرضها عليك الحياة مثل التخطيط في مجال العمل والشئون المادية والعلاقات الشخصية علي وتحديد الأهداف وشحذ المهارات والإقدام علي تغييرات كبرى في الحياة والتفكير في القرارات المصيرية وحسمها . يتراوح أجر المدرب الشخصي ما بين ٣٠٠ دولار الي ٣٠٠٠ دولار فأكثر شهرياً. هناك أيضاً بعض المدربين ممن يتلقون أجورهم بالساعة بما يقدر بنحو ٧٥ دولار الي أكثر من ٢٥٠ دولاراً في الساعة الواحدة وهنا تجدر الإشارة الي أن مرشد الحياة يختلف عن المدرب التنفيذي

بمثابة نقلة عقلية من مفهوم " يجب أن أقتنى لنفسى مرشداً حياتياً يخبرنى بما يجب علىّ عمله" إلى تبني اتجاه أكثر قوة وشجاعة وإقداماً واعتماداً على النفس وهو مبدأ "مرحى، يمكننى أن أفعل ذلك بنفسى. يمكننى أن أكون مرشداً نفسى الخاص، يمكننى

وقد يبدو حالك على هذا النحو:

يا إلهي ان عملي هذا يشعرنى باليؤس . انظروا الي حالي فانا لا أترقي أيد كما ان حياتي الشخصية ليست أسعد حالا هي الاخرى فضلا عن انني مصاب بزيادة في الوزن ولا أشعر بحافز بدفعني للذهاب الي صالة الألعاب كما أنني لم اسدد فواتيري في مواعدها علي مدي شهور ولن انجز عملي علي الأرجح في الوقت المطلوب الذي حدده رئيسي في العمل لتقديمة في اجتماع يوم الثلاثاء . . . حسنا . . . إن الاجابة واضحة تمام الوضوح علي ما أري ، يجب ان أستعين بمرشد شخصي لكي يصلح لي كل شئ ! سوف يخبرني بما ينبغي علي عمله تحديداً وكيفية عمله كما أنه سوف يرشدني الي الطريق الصحيح ويساعدني علي عيش حياتي بطريقة أفضل والاستفادة من كل إمكانياتي . كل ما علي عمله هو الاستعانة بمدرّب ومرشد حياة ! أجل هذا هو علاجي !

أن أقدم على المبادرة إن كنت أملك الأدوات الصحيحة وخطة عمل لتحقيق هدفى .".  
حسناً، ضمن ماذا؟ أنت تملك الأدوات وخطة العمل بين يديك الآن، سوف تجدها بين طيات هذا الكتاب.

إنها دعوة للتحرك والتخلص من مبدأ " يجب أن أحصل على مرشد حياة ".  
إن كان هذا هو الأسلوب الذى كنت تلجأ إليه إلى الآن، إذن فقد حان وقت التخلص منه. وكما سبق أن قلت من قبل، أنا لست ضد التدريب المهنى الحياتى المتخصص كوسيلة مساعدة مبدئية لدفع الشخص نحو التحرك فى الاتجاه الصحيح فى حياته بشكل عام أو فى عمله بشكل خاص. إننى أجرى جلسات تدريبية عبر الهاتف بشكل شبه أسبوعى تقريبا، كما أن الحظ أسعدنى أيضا بالعمل فى برامج تدريبية وتقديمها فى إطار الدوائر العامة جنبا إلى جنب أفضل مرشدى الحياة والمدرّبين التنفيذيين فى أمريكا. ولكن التدريب ليس - ولا يجب أن يكون - علاجاً طويل المدى لإصلاح

الحياة. أنت فقط الذى تملك النظر بداخلك بحثاً عن حل طويل المدى لإصلاح وإعادة توجيه حياتك. إن تحويلك الشخصى لا يمكن أن يتحقق إلا بك وبك أنت وحدك فقط دون غيرك.

### تحويلك الشخصى يبدأ من هنا

إن المرشد شخص ممتلك، لا يختلف عنك، قد تجهل أنت ذلك ولكن يجب أن تعرف أنه فى العديد من الحالات يمكنك أن تسدى لنفسك ما يسديه لك المرشد من نصح دون أن تتفق مليماً واحداً. أو يمكنك أن تتفق القليل فقط من المال لكى تضع قدمك على الطريق الصحيح ثم تتحرك من هذا المنطلق. والآن، هل هناك استثناءات لهذه القاعدة؟ بالطبع، وقد تكون أنت مثلاً على ذلك، ولذا فإن استئجار شخص لمساعدتك لفترة غير محددة قد يكون هو الشيء المراد القيام به.

ما من شك فى أنه قد حدث ثورة فى عالم التدريب وخاصة التدريب التنفيذى فى هذا البلد. ولعل الشيء الوحيد الذى يستطيع المرشد العظيم أن يفعله مما لا تملك أنت فعله هو أن ينظر إليك فى عينيك ويخبرك مباشرة بما لا تحب سماعه أو ربما ما تكرهه مثل "أنت بحاجة لأن تصفى بدرجة أكبر لأنك تخطئ الفهم فى كل اجتماع عمل" أو "واجه حقيقة نفسك، أنت تميل للتطاول على كل من يعمل تحت إمرتك بينما تتعلق كل أعضاء مجلس الإدارة ممن يملكون إساءة النفع لك!".

إن المرشد الذى يملك القدرة على ذكر الشيء كما هو يمكن أن يكون بالغ الفاعلية وخاصة عند إخبارك بأقوال وحقائق مزعجة بشأن سلوكك. نحن عندما نواجه سلوكنا الخاطئ ونتعامل معه بشجاعة، سوف نكون فى وضع أفضل كثيراً يمكننا من قيادة الآخرين ومواجهة تحديات جديدة فى الإدارة وحياتنا الشخصية بمزيد من الثقة. إن قدرتك على تحريك مجريات حياتك بواسطة التغذية المرتدة القيمة التى تتلقاها من مدربك ثم امتلاك زمام الأمور وتسيير الأشياء بنفسك يرجع إلى مدى تأهيك واستعدادك لسماع واستقبال وإنجاز الشيء بواسطة المعلومة التى تحصل عليها.

من الضروري أن تستوعب وتفهم تمام الفهم تلك الصورة الكبيرة لكيفية امتلاك واستحواذك على القوة الذاتية عند المضى قدما فى طريق نجاحك المهنى والشخصى. هل أعمل هنا على تحفيزك؟ أتمنى ذلك. أعلم أنك باستخدام الأدوات الصحيحة

**المدرّب التنفيذي:**

يتركز عمل المدرّب التنفيذي بشكل خاص مع كبار المدربين والقادة ، كما تشمل فئة عملائهم أيضا كبار الموظفين التنفيذيين ممن يسعون لشحذ مهاراتهم وحمل مواهبهم الي شركاتٍ أُخري او الترقّي الي مستوي أفضل داخل نفس الشركة أو كل موظف طموح يسعى للترقي سريعا داخل شركته ، في الكثير من الحالات ، سوف تجد الشركة نفسها هي التي تسدد أجر المدرّب التنفيذي ، يتراوح أجر المدرّب ما بين ١٠٠ دولار الي ٧٥٠ دولار في الساعة الواحدة او قد يصل حتي الي ١٢٠٠ دولار في الساعة الواحدة تبعا لمستوي كفاءة المدرّب التنفيذي والمدينة التي يعمل بها .

والإرشاد الصحيح سوف تكون قادرا على الإمساك بزمام حياتك والاعتماد على نفسك وصولا إلى الإجابات الصحيحة. إنها عملية تحول ذاتية سوف تجربها أنت بنفسك متحملا عبء بناء وتغيير الهيكل خطوة بخطوة.  
إن خطواتك الأولى نحو التحول الشخصي هي تغيير النموذج الذي تتبعه.

**أمسك بزمام الأمور - وكن القائد الرئيسي لحياتك**

أي تحول ذاتي يبدأ بتحول في تفكيرك وبالتالي الطريقة التي تنظر بها إلى نفسك. نحن نخشى تحول النماذج التي نتبعها أو المعتقدات والأفكار التي ترسخت بداخلنا منذ زمن طويل لأن هذا التحول يعني أننا يجب أن نعمل بشكل ما على تغيير أنفسنا أو يعني أننا كنا مخطئين من قبل. إنها مهمة صعبة، إذ يشعر الكثيرون - نفسيا - أن أي تغيير يعني الضياع وهو ما قد ينطوي على ضياع الأمل وربما حتى فقد الشعور بالإمكانية. حسنا، إنتى هنا كي أؤكد لك أن هذا ببساطة، ليس صحيحا. لكى تحدث تحولا ذاتيا ملموسا، يجب أن تسعى للتغيير، وهو ما سوف يكون تجربة مثيرة فى طريقك نحو التقدم والتعلم. حتى فى ظل المواقف السيئة التي تفرضها علينا الحياة، سوف تعود علينا بنتائج إيجابية فى نهاية المطاف. إن بذور التغيير هي التي تولد الازدهار. لذا فإن تحول الفكر والنموذج أمر ضروري لكى تحقق التحول الأمثل فى حياتك ورؤيتك للمستقبل، ولكن المهمة قد تكون أحيانا أشق مما تبدو عليه.

### تجنب التحول السلبي

احترس إن المشكلة تكمن عادة في عملية التحول نفسها ، حيث نميل الي التحول الي ما هو اسوأ لأننا نفتقد في هذا الوقت القدرة علي رؤية نقاطنا الإيجابية وما يمكن :أن نكونه او ما نستطيع عمله او ما يمكن أن نكون عليه في المستقبل، مما يدفعنا للسقوط في الهاوية وقبول الحلول الوسط وتقبل ما هو أدني ، تذكر ما قاله " ايلينور روزفلت" ذات مره أن كنت ستقبل بالحل الوسط دعه يرفعك الي أعلي ! إذن فالاجابة هنا هي أنك يجب أن تبدأ بالتحول الي علي ! نحن عندما نتحول الي أعلي فإننا بذلك نرتقي بتفكيرنا الي أفاق اعظم او قدرات أعلي تقودنا نحو غد أفضل . إنه أمر أشبه بالقيادة حيث تشعر دائماً أنك ترتقي نحو مستوي أعلي من الوعي كلما اندمجت في القيادة في الطريق السريع

### النموذج -

#### هو طريقة للتفكير

تعد بمثابة نمط أو مثال لشي ما وخاصة عندما يشكل هذا النموذج أساسا للنظرية ما أو معتقد أو طريقة معينة متبعة .

### ابدأ بأسئلة التحول الذاتي

#### الأساسية الأربعة

يبدأ التدريب الذاتي بسلسلة أسئلة تحول تنتمي إلى فئات أربع. فأنما عندما أقول تحولاً، فإنني أقصد بذلك أن تغير تصورك ورؤيتك

للأشياء على نحو يدفعك إلى أعلى. نحن نشجع هذا التحرك الإيجابي بطرح أسئلة محددة على أنفسنا ، إن هذه الأسئلة هي التي ستشروع فعلياً في إحداث عملية التحول وهو ما يمكنك الاعتماد فيه ، على نفسك تماماً. ألق نظرة على الشكل ( ١-١ ) وراقب كيف يمكن أن تحول نموذج تفكيرك إلى أعلى بتفقد الأسئلة الأربعة المبدئية والإجابة عن بعض الأسئلة الأساسية القليلة مما يمكنك من وضع قدمك على بداية طريق التحول الأكبر في حياتك. هذه هي خطواتك الأولى لكي تكون مدرب نفسك.

خذ وقتك في دراسة هذه الأسئلة جيداً والإجابة عنها ، فالكثير ممن يزعمون أنهم يرغبون في تغيير حياتهم يقفزون سريعاً ويبادرون بالانضمام إلى مدارس متخصصة في الوقت الذي يواجهون فيه معاناة حقيقية داخل بيوتهم أو في عملهم أو بتعجل

إليك النقطة التي يحدث فيها تحول النموذج بالنسبة لي هل أنا علي استعداد حقيقي لهذه النقطة وهذا التحول إن كنت كذلك ف سوف أتبع كل خطوات التحرك لإحداث هذا التحول وذلك بالتحول الي اعلي اولاً ثم الجمع بين تاملاتي للموقف وقراءاتي له واستعدادي للأقدام علي أي تغيير طويل المدى يمكن أن يفرض علي هل أنا علي استعداد تبني هذه العملية والاعتماد علي نفسي في القيادة والتدريب ؟ نعم حسناً إنها نقطة الانطلاق والبدء

التحول الذاتي يبدأ من هنا  
أربع فئات اساسية تقودك نحو  
الالتزام الكامل

السؤال الرابع كيف أبلغ في تقييم المخاطر التي أواجهها؟ كيف يمكن أن أمنع نفسي من مواصلة هذه المبالغة وبت اليقين الذي أتوق اليه داخل نفسي

السؤال الثالث ما هو أكثر ما أخشاه في عملية التغيير الكبرى في حياتي؟ ما الذي أخشاه بحق ، ما الذي يجذبني الي الورااء؟

السؤال الثاني هل امك كل المعلومات التي احتاج اليها مثل البيانات اللازمة والتعليمات والخطوة والأمثلة الواقعية الصحيحة والمعلومات المهمة التي يتطلبها هذا التحول

السؤال الاول ما الذي يجعلني أرغب في هذا التحول علس مستوي تفكيري بداية؟ ما الذي يؤكد لي أن هي الخطوة الصحيحة التي يجب أن أقدم عليها؟

الشكل (١-١)

استعد لأحداث تغيير كلي بحماس ، غير نموذجك بدون أن تفقد الأمل -  
مفتاحك هو التحول عن طريق الارتقاء الي الأعلى



الزواج من شخص غير مناسب أو التعجل في تغيير الوظائف أو تعيين أشخاص كان يمكن الاستغناء عنهم أو الإقدام على أى تصرف من تلك التصرفات التي يمكن أن تثير الشعور بالندم، ليكتشف هؤلاء أنهم لم يأخذوا وقتاً كافياً لطرح بعض الأسئلة الأساسية التي كان يمكن أن تخفف عنهم العبء وتساعدهم على تغيير نماذجهم بمعنى طرق تفكيرهم على نحو كان يمكن أن يكون أكثر فاعلية. إذن، خطوتك الأولى هي أن ترتقى إلى أعلى بالإجابة عن الأسئلة التي تنتمي إلى الفئات الأربع. أما الخطوة الثانية فهي أن تمسك زمام حياتك.

### أمسك بزمام الأمور - وكن القائد الوحيد لحياتك

عندما تصبح مرشد نفسك الخاص تصبح أنت المؤلف والكاتب لقصة حياتك. في اليوم الذي جئت فيه إلى هذا العالم، منحت هبة عظيمة، وهي أنك ستصبح قائد حياتك وكاتب قصتها. أنت في حالة كتابة دائمة لقصة حياتك سواء في المنزل أو العمل. إن لم تكن القصة تروق لك إلى الآن، أعد كتابتها. عندما تنظر إلى نفسك باعتبارك الكاتب الوحيد لقصتك والقائد الوحيد لحياتك، سوف تشرع في اتخاذ قرارات متعمدة لكي تتحمل مسؤوليتك الشخصية والمهنية للوجهة التي تتحرك نحوها وكيفية تحقيق ذلك. هذا هو ما يعنيه أن تكون مرشد نفسك الخاص.

ضع ما يلي في اعتبارك: أيًا كانت النقطة التي تقف عندها في حياتك الآن وأيًا كان حد شعورك بالبؤس وعدم الرضا عن عملك ومستقبلك، فأنت تملك كل ما تريده بداخلك لتغيير مجرى حياتك وتحقيق المزيد من السعادة والنجاح المهني. وقد سبق أن أخبرتك في وقت سابق من هذا الكتاب أنك وعاء ثمين يبقى الشعلة داخل الزجاجية وأنت تملك بداخلك بوصلة دقيقة سوف تقودك نحو المزيد من الثقة والشجاعة عندما تكون في أمس الحاجة إليها.

إن إيمانك بأنك تملك كل هذا بداخلك ليس اختياريًا وإنما هو ضرورة، وعندما تؤمن بذلك سيكون بوسعك أن تقود نفسك نحو الشجاعة والأمل المطلوبين لتحقيق كل ما تريده في حياتك.

## أرشد نفسك نحو الشجاعة والأمل

أنت بحاجة إلى الكثير من الشجاعة لكي تقود نفسك. لماذا؟ لأنك بحاجة إلى شجاعة لكي تجرى تغييرات جذرية في حياتك، وخاصة عندما يفرض علينا التغيير الإقدام على قرارات جريئة وجديدة، كما أنك بحاجة إلى المزيد من الشجاعة والإقدام لكي تتحمل مسؤولية نفسك وتصبح قائد نفسك الخاص. إنك بتحمل مسؤولية نفسك، لن يكون بوسعك أن تلقى اللوم على أحد أو تحمله مسئوليتك.

هناك أغنية في مسرحية "الملك وأنا" تبدأ كلماتها كالتالي: "صدق أنك شجاع ودع الخدعة تقودك حتى نهاية المطاف. قد تصبح شجاعاً في النهاية بقدر ما تصورت". هل سبق وحاولت أن تتنح نفسك بأنك شجاع. ربما توجب عليك أن تواجه موقفاً صعباً في مجال عملك أو ربما توجب عليك أن تخلى شقتك بعد انفجار قنبلة أو تطلب الأمر أن تتصرف بشجاعة أمام أبنائك وزوجك عند إجراء اختبار طبي للكشف عن مرض السرطان أو غير ذلك من الاختبارات الصحية.

نحن عندما نقدم على أي تصرف من هذه التصرفات، نقود بذلك أنفسنا نحو الشجاعة. إنها تلك الشجاعة التي تتبع من الداخل وتمنحنا القوة لكي نظل في حالة تحرك دائم نحو الأمام واكتساب المعرفة والتعلم من أي موقف يقابلنا في الحياة. إن كنت تتوى أن تكون قائداً لنفسك، يجب أن تتعلم أولاً قيادة نفسك نحو الشجاعة وبعيدا عن الخوف. يجب أن تبني عضلات الشجاعة.

## ابن عضلات الشجاعة

سبق وذكرت في الكتاب أنني قد تشرفت بمشاركة محاضرات علنية مع نخبة من أفضل المدربين الحيائيين والمهنيين. من بين أكثر المدربين الذين أثاروا إعجابي بشكل خاص "باربرا بول"، إحدى النابهات في مجال التدريب التنفيذي المهني في شركة سكسيس بيلدرز في شارلستون، ساوث كارولينا. أثار باربرا إعجابي بشكل خاص لأنها تجسد نوعية المدرب الذي تتوافر فيه كل مواصفات المدرب الذي يمكن أن أستعين أنا به. فهي تجرى الحوار بتؤدة، وخطوة بخطوة.

في حوار أجرته مؤخرا معها حول هذا الكتاب ونحن نحسب معاً الشاى الأخضر في أحد مكاتب "الطابق الثالث" في مكتبة بارنز آند نوبل بوك ستور بمدينة شارلستون،

منحتنى تلك المدربة العظيمة بعض النقاط التى ينبغى أن نتحلّى بها لكى نكتسب عضلات الشجاعة، وخاصة قبل الإقدام على أى تغيير فى مجال العمل. كانت هى - نفسها - قد أقدمت على التغيير أكثر من مرة على مدى السنوات، وتقلت بين أدوار عدة شملت عملها كمحللة نفسية وعملها كمديرة مركز جامعى للتوجيه المهنى وعملها كمديرة فى مجال التنمية البشرية ومستشارة فى مجال التنمية التنظيمية وأخيراً أضافت إلى كل هذه القائمة عملها ككاتبة فى صحيفة شارلستون بيزنس المعلية.

ترى "باربرا" أن الخوف الذى يصاحب عادة الإقدام على مجال عمل جديد، يكون أحد أكثر المشاعر التى نعيشها قوة فضلاً عن أنه يملك ميزة دعم وتوثيق نفسه ذاتياً، لأن إشار الراحة والدعة فيما نعرفه يبقينا دائماً فى حالة من الأمان والسكون والسأم. تقول "باربرا": "إذا، ماذا لو قررت أن تقهر الخوف؟ ما الذى تحتاج إليه لكى تسمى عضلات شجاعتك حتى تقدم على تغيير مجال عملك الذى تزعم أنك تتوق إليه منذ زمن طويل؟". وإليك بعض نصائح "باربرا" حول كيفية تنمية الشجاعة المطلوبة:

**الخطوة ١:** فقط ابدأ. انطلق. هذا هو طريقك الوحيد لكى تشرع فى السباحة نحو الجانب المقابل. تضيف "باربرا" أنها قابلت العديد من الأشخاص ممن يستعينون بكتيبات شخصية ووثائق تسجيل كوسيلة مساعدة خفية لاكتساب حس ما يتطلعون إلى إنجازه ولكنهم يخشون البدء.

**الخطوة ٢:** سل نفسك " ما هو أفضل ما يمكن أن يحدث لك؟". عندما نكون بصدد الحديث عن التخطيط لنقلة فى مجال عملك، يجب أن نعرف أنك سوف تبذل كمّاً هائلاً من الجهد والطاقة فى عملية الانتقال والتحول. لذا تتصح "باربرا" بأن تقلب سؤال " ماذا لو؟" رأساً على عقب، مستخدماً إياه لكى ترسم صورة لأكثر النتائج التى يمكنك تخيلها روعة. وتؤكد "باربرا" أننا " نميل دائماً إلى إنجاز ما نركز عليه ".

**الخطوة ٣:** إن الانتقال إلى مجال عمل جديد يعد بمثابة أرض خصبة لعبث ذلك الشخص السلبي الذى يقبع داخل رأسك ويوسوس لك دائماً بأنك لست ذكياً أو موهوباً أو مبدعاً أو محظوظاً بما يكفى لكى تحصل وتحافظ على الوظيفة التى تسعى إليها. استبدل الانتقاد السلبي بالتأكيد الإيجابى بأنك تملك كل ما تحتاج إليه لكى تحصل على الوظيفة التى تريدها وتحبها.

## قائد شجاعة وامل الادارة الذكية

علي مدي اكثر من ٢٠ عام / عمل الدكتور "بأم هندز" كمدرّب حياة وقائدا للامل والشجاعة في مستشفى ابحات سانت جود للاطفال يقود الدكتور "

هندز "طاقم العمل والمرضي واسر المرضي ويمنحهم الامل والشجاعة بالتركيز علي المعجزات التي تحدث لحظة بلحظة اليك بعض.مقترحات الدكتور "هندز" عند قيادة الغير نحو الشجاعة في ظل مناخ يسيطر عليه الخوف مما يمكن ان يحدث والامل لما يمكن اني يحدث، وذلك علي اساس يومي .

كان شخصا حقيقيا معطاء لكل من يحتاج اليك واندمج في حياة الاخرين تذكر ان كل شئ جيد تفعله في عملك سوف يتخطى حدود عملك ركز علي كل الاشياء الاكثر قيمة للغير ولب الاحتياجات بافضل ما لديك لا تقلل من قيمه انجاز الغير

اعلم ان الكلمات القليلة يمكن ان توصل الكثير من المعاني في خضم الحزن والكتابة ، ابحت عن معجزات اليقاع العديدة التي تحيط بك فكر في انه حتي المريض الذي يملك الكثير من الامل والشجاعة لذا يجب ان تحافظ انت علي هذا الشعور كن صاحب رساله ،في سانت جود تتمثل هذه الرساله في "البحث عن علاج للاطفال المصابين بامراض خطيرة من خلال البحث والعلاج " عندما تكون صاحب رساله واضحه ،سوف تجتذب الاشخاص الجيدين اليك والي الجهة التي تعمل بها قدر كل علاقه تربطك ببقية البشر تطلع الي المستقبل وتحل بالامل والايامن بالمعجزات

الخطوة ٤: اقتن المعلومات الجيدة. ضع يدك على البيانات الصحيحة الخاصة بملكك أو صناعتك أو الشركات التي تثير اهتمامك وادرسها جيداً. احرص على التعرف على كل دقائق وتفاصيل هذا الواقع الذي تتطلع إليه بما في ذلك الميزانية والاحتياجات المالية والشخصية مثل رعاية الأطفال ووسائل المواصلات.

الخطوة ٥: تواصل مع الأشخاص ممن يملكون مساعدتك على تحقيق أهدافك. انخرط في شبكة عمك والشبكة المساندة لك واحرص على التواصل البناء الذى سوف يسهل عليك تلك المرحلة الانتقالية.

يمكنك أن تتواصل مع "باربرا بول" من خلال عنوان بريدها الإلكتروني:  
coachbarbara@successbuildersinc.com

## الخوف - أخطر المعوقات

قال "فرانكلين روزفلت": "الشيء الوحيد الذى يجب أن نخاف منه بحق هو الخوف نفسه". من الصعب أن تكون قائداً ومرشداً لنفسك وأنت غارق فى الخوف. بل لنقل إن ذلك من المستحيل.

إن الخوف هو أخطر المعوقات التى تقف فى وجه أى مدير أو أى شخص آخر. ومع ذلك فإنك إن سعيت لأن تكون قائداً نفسك وإن اخترت أن تقدم على أعمال جريئة لمواجهة أكثر الأشياء إثارة لخوفك فسوف تظهر خوفك وقلقك. ونعم، يمكنك أن تفعل ذلك بنفسك باستخدام الأدوات والتقنيات الصحيحة.

من الضروري أن تفهم أن الخوف سوف يشلك تماماً إن استسلمت له. إن الخوف يمكن أن يقف فى طريقك ويمنعك من أن تكون أفضل مدير أو أم أو أب أو أخ أو أخت أو أفضل صديق أو متطوع. بمباراة أخرى، يمكن القول أن الخوف سوف يقف حجر عثرة لا يتزحزح إن سمحت له بذلك.

## إن الخوف لم ولن تكون له سيطرة عليك

إن كنت تريد بحق أن تكون قائداً نفسك ومرشداً، يجب عليك أن تستوعب جيداً إحدى القواعد الأساسية لمواجهة الخوف وهى أن الخوف لا يملك أية سيطرة عليك، نهائياً. ومع ذلك، فإن ما يملك سيطرة عليك حقاً هو شعورك حيال الخوف نفسه.

إن الخوف نفسه لا يمكن أن يمسك ولكن ما يمكن أن يمسك هو كيفية شعورك حياله. إن قيادة نفسك بعيداً عن هذه المشاعر هو

علاج فعال  
هناك علاج للخوف يسمى  
الشجاعة

### الإدارة الذكية :

#### خف كما تشاء لكن أقدم علي الفعل !

يقوم ديفيد كيه رينولد بتدريس برنامج يطلق عليه اسم طريق الحياة ويقدم تدريباً يطلق عليه اسم العيس البناء بواسطة تطبيقات مقتبسة من نظريات يابانية يطلق عليها اسم موريتا ونيكان ويرفع تدريب الموريتا شعار " خف كما تشاء ولكن أقدم علي الفعل " والرسالة المقصود بها من وراء شعار هي أنك يمكن أن تكرر علي نفسك عبارات تأكيدية وتمارس تقنيات لتخطي مخاوفك ولكن بدون أن تقدم علي فعل حقيقي لمواجهة خوفك وهذا يعني أنك لن تعيش أبداً الخوف نفسه ولن تشعر بمقدار المجازفة التي يجب أن تخوضها لكي تجابه هذا الخوف كما أنك لن تتذوق بالقتالي روعة النجاح بعد هذه التجربة لقد أصبحنا اليوم نميل الي وضع حافز النجاح نصب أعيننا أولاً ثم نتبعه بالحاجة لأن نشعر بالرضا عن أنفسنا . إن كنت تشعر بالقلق فتناول قرصاً . هل تشعر بالتوتر أو القلق ؟ هناك أقراص لعلاج هذا أيضاً - هل أنت محبط ؟ لا توجد مشكلة ، إن المبادئ التي تكمن وراء تعليمات الدكتور " ريموند " تقوم علي مراقبة النفس وقيادتها في شتى مجالات الحياة - فهو يري أنه لا بأس من الشعور بالقلق أو الحزن أو الخوف لأن استشعار تلك الأحاسيس هو ما يدفع الشخص للأقدام علي الفعل ومن ثم اتخاذ موقف عملي حيال الأسباب المعوقه له.

ما سوف يسمح لك بالارتقاء والسمو على مشاعر الخوف.

إن تدريب النفس وقيادتها سوف يجعلك تدرك أنك تستطيع أن تتخطى مخاوفك عندما تتحلى بالشجاعة في مواجهة هذه المخاوف. إليك مثالا على ذلك:

كانت لى زميلة ترتعد من فكرة ركوب الطائرة. ومع ذلك لم تكن تملك حيلة في ذلك لأن عملها في شركة التدريب كان يفرض عليها التنقل في كل أنحاء العالم. يمكنها بالطبع أن تتعلل قائلة بأنها " ترتعد من الطيران لذا لن تحضر الاجتماع المزمع عقده في لندن الأسبوع القادم " ولكن هذا لن يكون في صالحها أو صالح الآخرين. لذا فإن ما يحدث في واقع الأمر هو أنها تركب الطائرة ومع ذلك تحتفظ بخوفها من الطيران.

إن قدرة صديقتي على مواجهة خوفها من الطيران لا يفرض عليها أن تتخلص تماماً من مخاوفها وإنما يفرض عليها بصفته مدربة وقائدة لنفسها أن تفعل ثلاثة

أشياء في كل مرة تقدم فيها على ركوب الطائرة:  
١. يجب أن تشتري تذكرة الطيران.

### فجر الصندوق حتي لا تبقي حبيسه

لكي تكون معلما وقائدا لنفسك يجب أن تبذل ما هو أكثر من مجرد خروجك من الصندوق الذي تحبس نفسك بداخله علي حد قول الحكمة القديمة - أنت بحاجة لتفجير هذا الصندوق الذي تحبس نفسك بداخله وتدميره تماما. قد لا تكون النتائج مرضية دائما ولكن هل لديك بديل اخر؟ هل يمكنك أن تتراجع؟ يستحيل. عندما تقرر عدم مواجهة مخاوفنا، فإننا بذلك نكون قد اتخذنا في واقع الامر قرارا بن بقي منغمسين في الحزن والندم والتفكير في ما كان يمكن أني يكون عليه حالنا إن لم نكن قد سقطنا فريسة هذا الخوف.

٢. يجب أن تذهب إلى المطار وتصل في الموعد المحدد لركوب الرحلة.

٣. يجب أن تصعد على متن الطائرة عندما يحين موعد الركوب.

إن تولى زمام وقيادة نفسك يفرض عليك أن تقف في شموخ متقدما بخطى ثابتة. كما أنه يعني أن تواجه مخاوفك وجهًا لوجه، وأن تقدم على مجازفات محسوبة ثم تستمتع بعدها بمشاعر عدم استسلامك للذعر أو التخلي عن شجاعتك وقدرتك على قهر مخاوفك.

إن الأمر ليس سهلا بالطبع، ولكنه ممكن بالتصميم والالتزام بالعمل على دعم نفسك وتقويتها، هل أنت أهل لهذا التحدي؟

يتوق كل شخص أحادته أو أكاتبه إلى أن أقدم له إجابة أو وصفة علاج سريعة، وقد أصبحت بالفعل أحد تقديم النصائح ولكنني خلصت إلى أننا عندما نصل إلى مسألة التحلى بالشجاعة، فإن لكل شخص قصته الخاصة، ولعل هذه الرؤى الفريدة المتنوعة هي التي علمتني الكثير. كما أنني تعلمت أيضا أن كلاً منا عاش تجربة شجاعة في موقف ما في حياته، حتى أصبح السؤال التالي هو أحد الأسئلة التقليدية التي دأبت على طرحها: "كيف استجمعت شجاعتك في أحد المواقف، لكن تجابه خوفاً جامحاً أو شعوراً بالذعر؟" دأب كل شخص علي سرد قصته الخاصة ووصف الدور الذي لعبته

الشجاعة في حياته. ما هي  
قصتك أنت؟ أخبرنا بها.

صف وقتاً كان عليك أن توسع  
فيه قدراتك كشخص وتتصرف  
بشجاعة كبيرة. ربما كنت تمر  
بوقت عصيب أو تجربة شاقة.  
ما الذي يمكنك من مواجهة هذا

**مقولة خالدة**  
"لقد تربيت علي الإيمان بأن نظرتي  
لنفسى أكثر أهمية من نظرة الآخرين الي"  
أنور السادات الرئيس المصري السابق

الوقت المصيب في حياتك؟ عندما تشرع في الإجابة عن هذه الأسئلة، سوف تشرع  
في معرفة نفسك وإدراك الأسباب التي دفعتك للإقدام على القرارات التي اتخذتها.  
دون إجابتك في السطور التالية:

---



---



---



---



---

ربما تكون راضياً عن هذه الاختيارات وربما لا تكون كذلك. على أية حال، يمكنك أن  
تقود حياتك وصولاً إلى نتائج مختلفة فقط من خلال إقدامك على خيارات جديدة.

### الشجاعة اختيار

قد لا يكون بوسعك أن تخطط لكي تتصرف بشجاعة في هذه الحياة ولكن مع ذلك  
يمكنك أن تختار أن تتصرف بشجاعة. إن تحدثك وكتابتك للحظات شجاعته أو شجاعة  
الآخرين هي إحدى الطرق التي ندرّب بها أنفسنا على الاستعداد واقتناص الفرص.

نحن ندرّب ونعلم أنفسنا عندما نتخذ هذه القرارات وهذه الأفعال، ولعل هذه  
الأفعال والقرارات هي التي تثبت أن كلاً منا يمكن أن يترك أثراً وبصمة داخل المؤسسة  
التي يعمل بها وداخل العائلة التي ينتمى إليها، أو داخل دائرة الأصدقاء التي تحيط به،  
ما هي قراراتك وأفعالك؟



## تَبَيَّنَ مبادئ راسخة تَعكس أفضل ما لديك

عندما ترسى وتعيش وفق مبادئ عليا - مثل "روزا باركز" - سوف تسمى للذود عن تلك المبادئ التي تؤمن بها. "إن لم تدافع عن مبادئك فسوف تسقط في أهون العثرات". هكذا يقول المثل الدارج. إن المبادئ التي تعيش في ظلها وتمتد حياتك وفتتها هي ملك

### الأفعال الشجاعة تتبع من إيمانك بنفسك

قبل وفاتها كانت "روزا باركز" قد خلدت اسمها في الولايات المتحدة الأمريكية ، فمنذ أكثر من نصف قرن علمت تلك السيدة عذبة اللسان العالم بأسره معنى الشجاعة وكيف أنها يمكن أن تؤدي الي أحداث عالمية تغير وجه التاريخ.

لقد أثبتت "روزا باركز" من خلال أفعالها كيف يمكن أن يترك المرء ميراثا خالدا من خلال الأفعال الشجاعة . إن هذا اليوم الذي قصته "روزا باركز" في الحافلة أصبح قصة شجاعتها ، فقد كان تصرفها الشجاع بسيطاً ولكنه كان قويا بالغ الأثر في ذلك الوقت ، وصار نقطة تحول في حياتنا جميعا أن توليك قيادة نفسك يعني أن تقدم علي تغيير في حياتك يعني المبادرة والتوجه الذاتي.

ربما تقول : حسن، لست قائدا للحقوق المدنية كما أنني لست "روزا باركز" ولكن ما كتب لـ "روزا باركز" تخليد ذكراها هو ذلك الموقف الذي أقدمت علي اتخاذه ، كان يمكنها أن تسيّر نحو مؤخرة الحافلة ، ولكنها لم تفعل . كان يمكن أن تهدر الفرصة وتكتفي بما فعلت ولكنها أبّت كل وقت التصرف قد حان فلم تتوان .

ما هي اذا المبادرة التي تري أنها سوف تكون بمثابة مثال عظيم في الشجاعة؟ سل موظفيك عن آرائهم . سل أبناءك عن شعورهم أيضا . ناقش هذه القضية مع الأصدقاء وزملاء العمل ثم دون أفكارك في السطور التالية:

---



---



---

أن كنت تسعى لتحقيق طموحك ودعم قدراتك علي مستوي الحياة العملية والشخصية ، فعليك أن تتخذ مبادرات مثل مبادرة "روزا باركز" عليك أن تواجه مخاوفك وتحدياتك، عليك أن تقدم خيارات صعبة عندما يفرض عليك ذلك

لك أنت وأنت وحدك. أعدّ قائمة بتلك المبادئ الشخصية الراسخة التي تعكس أفضل ما لديك. لكي تبدأ، إليك بعض الأمثلة البسيطة التي تعرفت عليها من خلال ورش عملي في فيلاديلفيا. ربما تعمل بعض هذه المبادئ على تحفيز أفكارك:

- إننى أعرف نفسى بما أنا عليه من خصال وليس بما أملك من مال.
- إننى أقدر قيمة وقتى وطاقتى.
- لا أسمع لأى سلوك انهزامى بالنيل من أهدافى.
- أفضل السعة على حرمان نفسى.
- أحيط نفسى بالأشخاص الذين أفخر بهم.
- أؤمن بأننى مسئول عن توظيف مواهبى وقدراتى كلما يكون هذا ممكناً.
- أمنح احترامى وثقتى للآخرين وأتوقع منهم نفس الشيء فى المقابل.
- أقدم على خيارات متسمة مع مبادئى الراسخة للسلوك.
- أغير نماذجى وفكرى دائماً فى الاتجاه الأفضل والأكثر ارتقاء وليس إلى المستوى الأقل.

والآن، بعدما أعددت قائمة مبادئك الراسخة، عد إليها ثانية واختر كلاً منها. "كيف يمكن أن أثبت ذلك؟". إن إجابتك عن هذا السؤال لكل مبدأ من المبادئ التى وضعتها سوف تجعلك مسئولاً عن اتخاذ الفعل والعيش بحق فى إطار هذه المبادئ فى حياتك اليومية. هذا أمر ضرورى لأنه بدون القائمة سوف تبدوا الأفعال مجردة من أى معنى.

أنظر الي مكان عملك علي أنه مكتب سياحي  
 يعتبر " ديرك فوس " مستشارا ذا شأن في العلاقات الحكومية والادارة التنظيمية الاستراتيجية ، كما أنه يشرف ايضا علي تطبيق الاجراءات القانونية في قسم شرطة اوكنسارد ، يطبق " ديرك فوس " اسلوبا فريدا في عمله فهو يطلب من كل شخص أن ينظر الي مكان عمله أيا كان نوعه ، باعتباره مكتباً سياحياً . يقول " ديرك فوس " إن المدير عندما يدير عمله من خلال هذه الرؤية او انطلاقاً من هذا المفهوم ، سوف يكون بوسعة أن يحدد أولوياته لأن مكتب السياحة بطبيعة الحال سوف يولي كل تركيزه بشكل تلقائي الي مستوي الأداء وخدمة العميل مما سيفع المدير دانما الي العمل علي تحسين كل جانب من جوانب الخدمة المقدمة ، الي النظر الي عملك باعتباره مكتباً سياحياً سوف يجعل الكل يركز علي أهمية خدمة الآخرين.

## كن مسئولاً عن اختياراتك -

### إن كل اختيار منها يمثل فكرك واعتزازك بنفسك

لقد وصلت إلى المكانة التي تحتلها الآن بسبب الاختيارات التي أقدمت عليها حتى هذا الحد. قد يشعر البعض بعدم رغبة في تصديق تلك الحقيقة ولكن باستثناء الأطفال الصغار أو فاقدى الأهلية من الكبار، تبقى هذه القاعدة صادقة مائة بالمائة.

موضع التحكم - إنه موضع  
أفترضى للتحكم فى السلوك.  
إن الشخص الذى يملك هذا  
الموضع الافتراضى الداخلى للتحكم يؤمن  
بأن قراراته تؤثر بشكل مباشر على قدره  
وتسهم فيه. إن مثل هذا الشخص سوف  
يتمتع بمستوى مرتفع من الاعتزاز بالنفس.  
أما الشخص الذى يملك موضعاً افتراضياً  
خارجياً للتحكم فهو ينظر الى نفسه دائماً على  
أنه ضحية الظروف لذا فهو يعانى غالباً من  
قلة الاعتزاز بالنفس

إن القرارات المهمة التي تتخذها والتي تشكل حياتك، تسهم بشكل مباشر فى الطرق الإيجابية أو السلبية التي تتناول بها المواقف سواء على مستوى حياتك الشخصية أو العملية.

نحن على مدار حياتنا، نقدم على بعض القرارات التي تساعدنا على بناء المرونة التي تمكننا من مواجهة تحديات الحياة.

هل تعرف أنك فى كل مرة تقدم فيها على خيار مهم، تكون فيها قد كشفت للعالم عن الكيفية التي تنظر بها إلى نفسك؟ حسناً، هذا هو ما تفعله.

وسواء كانت هذه الخيارات جيدة أم سيئة، صحيحة أم خاطئة، فهي خيارات حياة تقدم عليها فى أوقات محددة. قد يبدأ الاختيار فى قلبك أو حدسك ولكن المقام لن يستقر بك فى نهاية المطاف إلا داخل عقلك حيث ينشط القرار ويتخذ.

إن القرارات التي تقدم عليها يمكن أن تمدك بالقوة والطاقة أو تصيبك بالعجز والانهزامية. إن كنت عازماً على التصرف باعتبارك قائداً لنفسك، إذاً عليك أن تدرك أنك من الضروري أن تستوعب هذا المفهوم جيداً، كما أنك يجب أن تفهم أيضاً أن ثققتك بنفسك ترتبط بشكل مباشر لما أطلق عليه اسم ذكاء الاختيار. سوف نطرح هذه النقطة فى الجزء التالى.

### ما هو ال (ح.خ)؟

إن كلاً منا نتاج ذكائه في اتخاذ الاختيار وهو ما يبروق لى أن أطلق عليه اسم حاصل الاختيار أو (ح.خ). وهو ما يحدث كالتالى: ينبع كل هذا من الاعتزاز بالنفس أو الشعور بالقيمة الذاتية.

انطلاقاً من هذه النقطة تصدر كل اختياراتنا فى الحياة. إن كنا نقلل من قيمة أنفسنا، فنسوف نقدم على الأرجح على اختيارات متواضعة ونجتذب أناساً خاطئين. أما إن كنا - على العكس - نشعر بالثقة والرضا عن أنفسنا، فسوف نميل إلى اتخاذ قرارات أفضل واجتذاب ظروف وأشخاص أفضل. إن القرارات التى نقدم عليها لا تحدث من قبيل المصادفة وإنما هى انعكاس لذكائنا فى الاختيار وهو ما يعمل على تشييط عقولنا. إن عقولنا هى التى تساعدنا على اتخاذ قرار إما بخوض الصعاب أو قبول أكثر الطرق وضاعة.

هذا هو ما أفسره بالذكاء التطبيقى وهو ما يختلف تماماً عن حاصل ذكاء الشخص وحاصل درجاته فى اختبار القبول بالجامعة. إن شعورنا بقيمتنا الذاتية يمثل ببساطة جزءاً من هذا الذكاء التطبيقى الذى أعنيه وهو ما يشكل قدراتنا الأكثر اتساعاً وسعادتنا فى الحياة.

سوف نوضح كيف يعمل هذا الذكاء التطبيقى فى وقت لاحق من هذا الكتاب، وبمجرد أن تستوعب مفهوم حاصل الاختيار وتشعر فى استخدامه، فسوف يحدث ذلك تغييراً مبهراً وبالع الأثر فى حياتك.

إن حاصل اختيارك أمر بالغ الأهمية، وذلك لأن اختياراتك الجيدة سوف توصلك بمصادر طاقة وقوة عليا تمكنك من اتخاذ قراراتك المستقبلية. أما عندما تخفق فى اتخاذ قرارات جيدة، فسوف ينتهى

بك المآل إلى التخلّى عن مسئوليتك إزاء نفسك شيئاً فشيئاً. احذر لأن هذا من شأنه أن يعمل على تدنى شعورك بقيمتك الشخصية فى لح البصر.

هل كنت تعرف أنك تسجل فعليا

(ح.خ) أو حاصل الاختيار  
هو الحاصل الذى يرتبط بشعورك  
بقيمتك الذاتية وصحتك الجيدة  
وقدرتك على اتخاذ القرار وبلوغك  
قمة السعادة.

فى كل خلية من خلايا جسدك كل الأشياء التى تؤمن أنها موجودة بك؟ إنه أمر قابل للقياس كما أنه موثق علمياً على مدى سنوات عديدة. أنت لا تستطيع أن تفصل عقلك عن جسدك. إن الوعى لا يقتصر على العقل فقط. لذا فإنك ستعمل دائماً على اجتذاب كل ما تشعر أنك تستحقه، مما سيحوّل دائماً دون حصولك على المزيد من السعادة أو الصحة أو النجاح الذى يتخطى مدى توقعاتك، وهو ما يفرض السؤال التالى: "هل تعيش أفضل حياة يمكن أن تعيشها؟". باعتبارك مرشداً لنفسك، سوف تتاح لك فرصة الإجابة عن هذا السؤال فى وقت لاحق فى هذا الكتاب.

### تقييم سريع لحقيبة عدّتك الحياتية الحالية

إليك ما أريدك أن تفعله. أعد قائمة الآن بكل أدوات القيادة الحياتية التى جمعتها على مدى العام الماضى أو العامين الماضيين. ما هى تلك الأدوات؟ كن محدداً. فكر فى الكتب والشهادات والندوات التى حضرتها، فكر فى أى مدرب عملت معه فى مجال العمل أو على المستوى الشخصى، فكر فى الزملاء والأصدقاء الذين كانوا بمثابة سند لك، فكر فى العلاقات مع الخبراء، والتجارب العائلية، وعلاقاتك فى مجال خبرتك وفكر فى الدرجات العليا التى تلتها، فى مدرّيبك ومعلميك القدامى والحاليين، والتطور المهنى، والتطور الشخصى، والتطور الروحى، وصحتك البدنية، وخطة تدريباتك الجديدة، أسرّتك الجديدة، دار عبادتك الجديدة، مدينتك الجديدة، ومغامرات الحياة، وأية أدوات حياتية أخرى يمكن أن تكون قد اكتسبتها. دونها كلها فى السطور التالية.

---

إن كل هذه الأشياء وكل هؤلاء الأشخاص المتواجدين فى حياتك يمثلون جزءاً شعورياً ولاشعورياً من عدّتك الحالية لقيادة حياتك، إنهم مصعد الخبرة التى تستمد منها مددك على أساس يومى. إن تدوينك لكل هذه الأشياء والأشخاص قبل بدء هذا الكتاب سوف يجعلك تقيم النقطة التى تقف عندها الآن والمسافة التى قطعتها. وسوف تكتسب فهماً لما أثبت نجاحاً معك فى الماضى وما لا يجدى معك الآن وما لم يعد مناسباً لحياتك الآن. سوف تكتسب شعوراً جيداً بكل الأشياء والأشخاص الأكثر أهمية

بالنسبة لك وقيمتهم الحقيقية بالنسبة لك.

إن مراجعتك لكل الأدوات التي تحملها في حقيبة عدتك على مدى الشهور الماضية سوف تكسبك تقديرا أكبر لهذه الأدوات، كما أنها سوف تساعدك على التفكير جيدا في كيفية توظيف كل هذه الأشياء عند التخطيط لمستقبلك. إن كل ما استجمعته إلى الآن هو كنزك الخاص. سوف تجد أنك تستخدم بعض هذه الأدوات، أما البعض الآخر فستجد أنك تكتفى باستخراجه من أن لأخر لكي تزيح عنه الأتربة وتلمعه في بعض المناسبات الخاصة. لا يهم. أنت من سيقمر الأشياء التي ستحتفظ بها والأشياء التي سوف تتخلص منها وكل الأشياء التي سوف تتقاسمها مع الأشخاص الذين يحذون حذوك والأشخاص الذين قد تكون بحاجة إلى تدريبهم في المستقبل.

### تقيم الصحبة التي سوف تحتفظ بها

هل تتمتع بصحبه جيده ؟ لا اعني بذلك الاصدقاء من اصحاب الواجهه الاجتماعيه او الثروة الماليه او الجاذبيه ان دائرتك الداخليه تكشف عن الجانب الاكبر من شخصيتك ان الاشخاص الذين تضمهم الي دائرتك الداخليه يعكسون مستوي ثقتك بنفسك وشعورك بقيمتك في كثير من الجوانب لذا تخير بعنايه كل شخص من هؤلاء الاشخاص الذين يحيطون بك في الصغر يداب الاهل علي اخبارنا بان الاخرين يحكمون علينا من خلال الصحبه التي نختارها والصحبه التي نرفضها ، وعندما تكبر سرعان ماتدرك صدق هذه الرساله هل الصحبه التي تحيط بك تريدك ان تكون صادقا مع نفسك وتساندك في وقت الشدة ووقت الفرح ؟هل تتسم بالاخلاص والتفاني ؟هل تتقبل نقاط الاختلاف مع الاخرين ؟ هل تبدو الصحبه متشابهه من حيث طريقه العيشة والعمل ومعامله الغير ؟ حتي ان وجدت قائمه اصدقاء صغيره تذكر انه من الافضل ان تفتني عشره اصدقاء حقيقيين من ان تفتني الالف الاصدقاء المزيفين ممن لا يقدمون لك دعما او مساندة او يجسدون قيمك الاساسيه الاصيله او قيم عملك.

## صيفتك الرباعية للنجاح تبدأ من هنا .

هذه دعوة لكى تتواصل، أوريما التعبير الأدق هو "تعيد التواصل" معى ومع هذا الكتاب الذى حرصت كل الحرص على أن أقدمه لك.

من أجل هذا الكتاب ومن أجلك أنت، وضعت هنا خلاصة خبرة استخلصتها من المثات من ورش العمل والندوات التى عقدتها فى كل أنحاء العالم. وقد وضعت خلاصة هذه الخبرة فى سلسلة من اختبارات التقييم الذاتية والأعمال الورقية وقوائم الاختبار والتدريبات الشيقة، وقد وجدت أنه قد أصبح من السهل - فى ظل مناخ العمل الحالى وخاصة داخل أمريكا - أن تضل الطريق وتفرق فى أنانيتك بل وتحيد عن أهدافك وغايتك العظمى. إن أيًا منا يمكن أن يسقط فريسة سرعة حياتنا المحمومة التى تدفعنا إلى إهمال طرح بعض الأسئلة على أنفسنا - أسئلة مثل: " ما الذى أفعله؟"، "إلى أين أذهب؟"، " ما الذى أريده بحق؟" والآن بعد أن أصبح عالمنا - أكثر من أى وقت مضى - يموج بالاختلاط والتداخل والتشابك، أصبحنا بحاجة إلى إعادة تقييم لحقيقة أنفسنا والوقوف على حقيقة وضعنا فى الحياة. كل هذا يبدأ بالصيفة

الرباعية بخطواتها الفردية المنفصلة:

### الجزء الأول: حرر نفسك!

الخطوة الفعلية: استعد للحاق بركب وكلاء عصر العولة

### الجزء الثانى: فكر بنفسك!

الفضل: تبّن فكر أصحاب المشروعات حتى إن كنت تعمل لصالح شخص آخر

### الجزء الثالث: أعد اكتشاف نفسك!

الفضل: عبر عن أهداف عمك وحياتك الشخصية

### الجزء الرابع: أشعل حماس نفسك!

الفضل: أشعل أنواع ذكائك العديدة واشرع فى تطبيقها فى مجال عمك، الآن!

## أسلوب جديد ومثير لكل مدير

هذا الكتاب يقدم لك، أيها المدير الجديد، وسيلة جديدة ومثيرة للتخطيط لعمك وتطورك الشخصى. إنها وسيلة سوف تمكّنك من أن تصبح مرشد نفسك وأن تكتسب سع الوقت المزيد من الرؤية والبصيرة بالنجاح المهنى. لقد حان وقت التخلص من

أعدار الأمس والمعتقدات البالية والعوائق التي تكبل بها أنفسنا. إن كنت جاداً في أن تصبح مرشداً لنفسك وإن كنت قد سئمت حقاً قبول ما يفرض عليك وسئمت الشعور بالإحباط من الوجهة التي تتحرك حياتك نحوها، يجب إذن أن تنفض عنك الماضى ولا تقبل بأن تعيش يوماً واحداً آخر على هذا النحو. استعد إذن للتخلص من كل ما يثير ضيقك وأقدم على تجربة شيء جديد وواعد وفعال وأكثر مرحاً وإثارة.

إذن ما هو الشيء المتوقع منك؟ فقط أن تتحلى باستعداد صادق لأن تمضى قدماً نحو رغبتك التي تود تحقيقها لتنمية تلك الجوانب من نفسك التي تتوق لأن تعرب عن نفسها. عليك أن تختار. انتق من الكتاب الأجزاء الأكثر اتفاقاً مع نمط حياتك. إن الدروس التي سوف تجدها بين طيات هذا الكتاب هي منك واليك. بمعنى أنك أنت من سيختار الأفعال التي سوف يقدم عليها والسلوكيات التي سوف يتبناها. أيًا كان قرارك، عليك فقط أن تعرف أنه ليس هناك إسهام في هذه الحياة يفوق ما يمكن أن تسديه إن وظفت كل قدراتك وشحذت مهاراتك وإمكاناتك ومواهبك الطبيعية.

أتمنى أن تحمس لتطبيق البرنامج بحيث تثب من فراشك في كل صباح وأنت على أهبة الاستعداد لقراءة صفحة أو اثنتين والشروع في تغيير نفسك بحماس ودأب. إن فعلت ذلك فلن تكون أسفاً.

تصور نفسك داخل عالم تعيش فيه نفسك الحقيقية، عالم يمكنك أن تكون فيه مرشد نفسك، يمكنك أن تقيم فيه نجاحاتك العديدة سواء كانت صغيرة أو كبيرة. تأمل للحظة كيف سيبدو العالم مختلفاً. والآن هيا نبدأ.

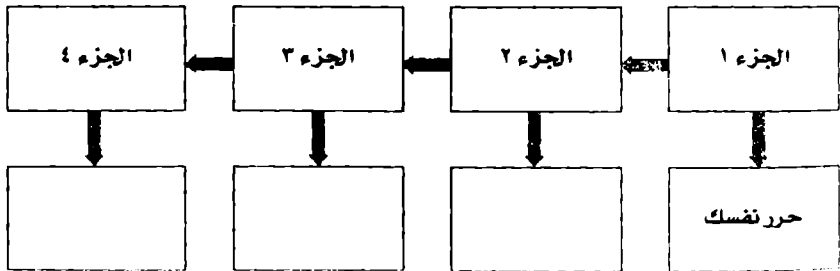


# الجزء الأول

## حرر نفسك!

الفاعل، تأهب للحاق بركب وكلاء عصر العولمة

صيغة للتدريب الحياتي الذاتى  
لكى تصبح مرشد نفسك الخاص



**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**



# اختفاء التخطيط المهنى بمعناه التقليدى

## تهيأ للحاق بركب وكلاء عصر العولمة

مرحبا بك فى عصر العولمة. ودع عقلية قالب التخطيط المهنى الجامد بقيوده اللانهائية. ورحب - بدلا من ذلك - بالعمل على كوكب الأرض على نحو يختلف عما تمودنا عليه، إنه العمل الذى ينمو ويتسع بشكل طبيعى بدون الحاجة إلى التخطيط التقليدى المتعارف عليه، إنه العمل الذى يفتح الباب على مصراعيه للإمكانات اللانهائية، إنه الوقت المناسب لأن تكون جزءاً من عالم العمل المثير هذا. هل أنت على استعداد للحاق بركب المستقبل، الآن وهنا؟

## ما الذى تعنيه كلمة الوكيل الحر؟

منذ أكثر من عقد مضى، كتب المتحدث الرسمى السابق باسم البيت الأبيض الكاتب "دانيال بنك" بعقريية عن العمل المستقل فى أمريكا وكيف أنه بمثابة نقطة تحول فى الطريقة التى نعيش بها. وقد أطلق "بنك" على المجموعة التى تمتهن تلك الأعمال

المستقلة اسم الوكلاء الأحرار. وسرعان ما ألف "بنك" في هذا الصدد كتابه الشهير *Free Agent Nation: The Future of Working for Yourself*، الذي سرعان ما تحول إلى إحدى مرجعيات ما يسمى بأمة الوكيل الحر أو الولايات المتحدة للوكلاء الأحرار. يرتبط جوهر مفهوم عمل الشخص لنفسه ارتباطاً وثيقاً برسالة هذا الكتاب وكيف تستطيع أن تتجح في أن تكون مرشد نفسك الخاص. ( في الجزء الثاني، سوف أطرح بمزيد من التحديد كيف يمكن أن تمتلك عقلية أصحاب المشروعات والوكلاء الأحرار حتى إن كنت تعمل لصالح شخص آخر ). إن فكرة الوكيل الحر لا تقتصر على الولايات المتحدة وحدها، وهو ما دفعني لأن أطلق على المصطلح اسم شمولية فكرة الوكيل الحر. إن أي وكيل حر في أي مكان يعد في حد ذاته ظاهرة شمولية. أعتقد أن الفكرة سوف تتبلور لك مع مواصلة القراءة.

إن الوكيل الحر هو في حقيقة الأمر شخص يعمل لحساب نفسه - إن صح القول. على مدى آلاف السنوات، دأب الكثيرون على العمل لصالح أنفسهم وشملت هذه الفئة الرسامين والممثلين والكتاب والمصممين والعلماء ورجال الدين وغيرها من المهن، ممن يقفزون من مهمة إلى أخرى. ويمرور الوقت، اكتسبت هذه الفئة لقباً جديداً وهو العمل الحر، واتسعت الفئة لتضم خبراء العمل على الإنترنت ممن يوظفون سرعته الفائقة وتقنياتهم النقالة لتوسيع نطاق عملهم وتحسين أنماط حياتهم.

أما الآن فقد أصبحت فئة الوكيل الحر الشاملة تمثل المبدعين ممن يدفعون أنفسهم لإنجاز الأشياء بطرقهم الخاصة في إطارهم الزمني الخاص ولكن في نفس الوقت بمنتهى المهارة والجودة وبدون أي مجال للخطأ، مع تطبيق أنواع متنوعة من الذكاء وبذل الكثير من الجهد والحرص على تحرى الدقة.

إن الوكالة الحرة الشاملة لا تقبل هذا العالم الذي يموج بالقيم المتوارثة والعادات الاجتماعية التي كثيراً ما تتهار تحت وطأة سخافتها وغباؤها، وسواء كانت هذه القيم البالية متمثلة في جمود السياسات الوظيفية أو عجز المديرين عن قيادة عملهم بالكفاءة المطلوبة، فقد حرر الوكلاء الأحرار أنفسهم من كل هذا العقم التنظيمي، فهم يؤمنون بأن الغالبية العظمى تريد أن تبذل قصارى جهدها في العمل وإسداء كل ما يمكن إسداؤه للغير ولكنهم في نفس الوقت يعانون التشتت بسبب كل عوامل التشويش التي تسود الشركات التي يعملون بها. والتي تكبلهم بالكثير من الأعباء عديمة الجدوى.

إن كنت ستطبق ممارسات الوكالة الحرة الشاملة فهذا يعني أنه قد حان وقت تطبيق مصطلحات وطرق جديدة لأداء العمل في هذا العالم. أنت بذلك تتحمل مسؤولية كونك مرشد نفسك الخاص بدون الاعتماد على أية جهة خارجية. أنت الآن تهمني عندما أقول لك إن "ثمانية عملاء أفضل من رئيس عمل واحد"

### الوكيل الحر

الوكيل الحر هو احد المظاهر الاقتصادية الجديدة في القرن الحادي والعشرين ، ان الوكيل الحر هو شخص يتقن التكنولوجيات الحديثه ويعمل غالبا من المنزل او من مكان "ثالث" اي البيت والعمل مثل المقاهي والمطاعم ونوادي الانترنت او قاعات الانتظار المجهزة باحدث الوسائل التكنولوجيه داخل المطارات ،وقد وصل عدد الوكلاء الاحرار الي اكثر من ٣٥ مليون شخص داخل الولايات المتحدة وحدها .اما الاحصائيات التي اجريت علي مستوي العالم عن الوكيل الحر فهي صعبه التتبع فضلا عن ان الجهات المسئوله عن تحديد مواقعهم لم تتوصل الي تحديدها بعد مع زياده الاتصال علي مستوي البلاد وعلي المستوي الدولي في كل انحاء العالم ومع تقلص حجم مجتمعنا اكثر فاكثُر بسبب الانترنت وبسبب توسع مجال الاعمال والخدمات علي المستوي الدولي اصبح تتبع الوكلاء الاحرار يزداد صعوبه يوما بعد يوم

كان المتوسط العمري الذي يتراوح بين العشرينات والثلاثينات هو المتوسط المميز للوكيل الحر ،وهي الفئه التي لا تتردد في الانتقال من عمل الي اخر او حتي القفز من مجال عمل الي اخر عند الضرورة ومع ذلك فقدراتفع الحدي العمري للوكلاء الاحرار علي مستوي العمل لكي يصل الي الاربعينات والخمسينات والستينات والسبعينات بل والثمانينات ايضا ان الوكيل الحر يمكن ان يكون مديرا لامعا في احدي الشركات الكبرى في بلد ما في عام ما ثم يذهب لتسلق جبال الهمالايا في العام التالي ان الوكيل الحر يحمل عقليه خاصه تري ان الحياة اقصر من ان تعيشها كلها في بقعه واحده وiban الامان الوظيفي ماهو الامحض هراء اذا لن تجد وكيلا حرا يخص شركه واحده بولانه وانما سيدين بولانه دانما للمكان الذي يلبي قيمه واحتياجاته الشخصيه .

تبدو الرسالة بسيطة. إن العمل كوكيل حر أمر شخصي ومباشر مما يعنى أن شخصاً مثلك يستطيع أن يجمع بمنتهى التناغم بين حقيقة طبيعته الشخصية والعمل الذى يكسب منه عيشه ليحقق بذلك نتائج عظيمة للجهة التى يعمل لصالحها سواء كان يعمل بشكل مستقل أو لصالح شخص آخر.

### هل يستطيع المدير أن يكون وكيلاً حراً داخل هيئة ما؟

هناك عشرات الملايين من المديرين والمشرفين والموظفين على مستوى العالم اتخذوا قراراً بإقامة عملهم الخاص. لقد قرروا أن يعملوا ويتصرفوا كوكلاء أحرار أو ما يشار إليه عادة ليس فقط باعتباره جيلاً جديداً بالغ الذكاء يعمل لصالح نفسه وإنما يشمل أيضاً كل من يبادر بإدارة عمله بنفسه ويتحمل مسؤوليته داخل حدود أية هيئة أو منظمة. لذا هناك سؤال أساسى يطرح نفسه هنا وهو: هل يمكن لأى مدير أو موظف أن يكون وكيلاً حراً داخل هيئة ما؟ والإجابة هى نعم! تذكر، أن الوكيل الحر فى جوهره لا يضع لنفسه إلا حدوداً ضئيلة للغاية ويكره مناخ العمل التقليدى. هل هناك شركات ومنظمات تتفق مع هذه العقلية مما يخلق بالتالى مناخاً شمولياً يناسب الوكيل الحر؟ أيمكنك أن تخبرنى باسم شركة واحدة تفعل ذلك؟

### لم تعد كلمة موظف الوكيل الحر كلمة متناقضة

كما سبق ورأينا، أصبح هناك بالفعل الكثير من الوكلاء الأحرار الذين يعملون كموظفين. إن كان بالإمكان إيجاد أو خلق مناخ يناسب الوكيل الحر فهذا يعنى أنك تستطيع أن تعمل كوكيل حر وفى نفس الوقت تعمل لصالح شركة صغيرة أو كبيرة. إن كنت من ذلك النوع الذى يبحث دائماً عن المشروعات المثيرة داخل شركته أو إن كنت من ذلك النوع الذى يبحر دائماً فى مجال عمله بحماس لا حدود له، فهذا يعنى أنه أياً كانت النتيجة التى تحصل عليها مع نهاية العام، فأنت مازلت تدرّب وتقود نفسك كوكيل حر. هذه هى الروح التى نعنيها!

## وداعا للتخطيط المهني التقليدي

هل تذكر أيام الاستشارة والتخطيط التقليدي للعمل؟ ربما تجد نفسك الآن تفكر قائلاً:  
" كلا، لا يمكن أن يكون هذا هو ما ترمى إليه، هل تريدني أن أودع هذا المفهوم؟

أقرب شئ لأن تكون وكيلاً حراً وانت تعمل داخل  
منظمة شاملة هو أن تعمل لدى جوجل!

لقد أدركت جوجل هذا المفهوم! وفهم القائمون على العمل هناك أنك لكي تجتذب وتستبقى المهارات العبقريّة يجب أن تحرص على خلق مناخ للوكالة الحرة يناسب هؤلاء الأشخاص. هل تعلم أنه داخل أعظم شركات محركات البحث والتي مقرها مدينة مونتيفيو بولاية كاليفورنيا، تشجع الشركة المهندسين على قضاء ٢٠ بالمائة من وقتهم في المشروعات المستقلة التي يقع اختيارهم عليها؟ لذا فإنه من غير العجيب أن تتلقى جوجل مايقرب من ١٥٠٠ طلب عمل يوميا!

فضلاً عن أن تحسين نوعية الحياة أثناء العمل هو أحد الجوانب الأخرى المميزة لجوجل. إليك بعض الخدمات التي تقدمها الشركة لتحقيق هذا الهدف

- جلسات تدليك بقيمة ٣٠ دولاراً.
- غسالات ومجففات ومساحيق غسيل مجانية.
- غسيل سيارة.
- مكاتب توثيق بموقع الشركة.
- حقن مجانية ضد نزلات البرد.
- أطباء مجانيون
- ١١ مقهى مجانيًا والعديد من الوجبات الخفيفة
- صالونات تصفيف الشعر.
- فصول لتعليم اللغات الأجنبية.
- صالات ألعاب رياضية وأحواض سباحة وملاعب كرة طائرة وغرف تسليّة رحلات تزلج مجانية.
- ٢٠٠٠ دولار مكافأة لحضور العروض الجديدة
- حافلات مجانية لنقل الموظفين من وإلى منطقة العمل.
- خدمة التنظيف الجاف للملابس.

### قائم على تطبيق القانون نهارا

مدير مطعم مساء

كانت أول مرة التقيت فيها بـ " روب سيلفرستين " عندما جاء لحضور إحدى ورش عملي في احد المؤتمرات القومية للقائمين على تطبيق القانون ففلاس فيجاس في نيفادا. أما الان فمازال " بوب " بصفته صديقا - يحضر الندوات التي أعتقدها بحماسة المعهود وروح الوكيل الحر التي لا تفارقه أبدا إن " روب " بذلك يكون مثالا رائعا يثبت ان كلمة موظف ووكيل حر لم تعد كلمة متناقضة المعنى في عالم العماليوم. فضلا عن قيادته ملهمة كرئيس لفريق العمل القائم على تطبيق القانون في قسم مقاومة الحرائق بأوكسنارد ، قرر روب وأخوه " جو " إطلاق مجموعه استثمارية في مجال المطاعم وبعض المجالات الأخرى. وفي أحد المطاعم التابعة لهما والمتخصصه في تقديم شرائح ، فداكوتا في كاليفورنيا استضاف " روب " وزوجته ابنتي " أوتمن " وأنا معهما على وجبة مذهلة وخدمة واهتمام لم يسبق أن رأيت لهما مثيلا! وقد لا حظت أن المناخ هناك يزخر بكل تلك المهارات والقدرات والمواهب التي يزخر بها قسم الحرائق الذي يترأسه ، غير أن مهاراته في تلك الليلة كانت قد أنتقلت لكل موظفيه وشركائه فبالعمل في ظل مناخ المطعمالمتع من بين كل العاملين والموظفين في تلك الأمسية ، لفت نظري بشكل كبير النجمة المتألقة المضيفة " دانا ساكس " ومقدم الشراب " كريس كيم " حيث كان كلاهما يحظى بمنتهى التقدير والاحترام من جانب " روب " و" شريكه " آدم سترن " لم يكن " روب و آدم " يعاملانها باعتبارهما فقط أحد أفراد العائلة وإنما كأنهما شريكان ومن حملة الأسهم ! كان المناخ بالغ الروعه وكانت شرائح اللحملا تقاوم!



## هذه الحيل تخلق روح الوكالة الحرة في الكثير من الشركات المبدعة.

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| * تشجيع النمو والتعظيم الشخصي        | * التواصل عبّ الهاتف مع الموظفين             |
| * تشجيع التطور والارتقاء المهني      | * السماح بتبادل العمل                        |
| * تقديم عطلات أطول                   | * مرونة ساعات العمل                          |
| * تنمية روح الاستمتاع والمرح         | * السماح باصطحاب الحيوانات المنزلية الي المل |
| * توفير طعام جيد للموظفين بدون مقابل | * السماح بإحضار الأبناء الي العمل            |

### موظف ووكيل حر أو مدير

#### ووكيل حر

لم تعد هذه الكلمات تحمل تناقضا بين طياتها شأتها شأن بعض المسطحات الاخرى مثل الاختبار الاجباري والجمبري العملاق والجميل القبيح وعائد الضريبة والحاسب الشخصي وصفة البشرة الصحية وحفل العمل

حسنا، نعم، أنا وكيل حر. إن كنت تريد أن تكون مرشد نفسك عليك إذن أن تتخلص من كل الطرق القديمة التي خططنا عملنا بها؛ حيث كانت الأمور تسير على النحو التالي:

كانت الرحلة تبدأ دائما بالتعليم الذي تلقيته حيث كنت تتبعه دائما بما لا يقل عن ٢٠ أو ٣٠ عامًا من

العمل المضنى في شركة واحدة أو ربما اثنتين إلى أن يعين سن التقاعد. أجل ويجب ألا تنسى أيضا أن اختيارك لعملك كان محصورا دائما في إطار الدراسة التي تلقيتها في المدرسة. وهذا يعنى أنك إن كنت قد درست علم التدريس فسوف تعمل مدرسًا، حتى إن كنت تكره هذه المهنة، وإن كنت قد درست القانون، فسوف تعمل محامياً حتى إن كنت تكره هذه المهنة أيضا. لذا هل هناك ما يدعو للدهشة إن علمنا أن ٨٠ بالمائة من العاملين يكرهون أعمالهم ويشعرون بالسأم؟ أنا لا أريد أن أقول بذلك إن التخطيط للعمل سوف يكون معدوماً وسوف تسود الفوضى لكي تنتقل بين الوظائف والأعمال كما يحلو لنا، ولكن ما أريد قوله هو أن عصر التخطيط التقليدي للعمل قد ولى وأن لنا أن نرحب بالاستقبال.

## مستقبل التخطيط المهني

ربما تكون قد لاحظت على الأرجح في وقت سابق أنني قد استخدمت كلمة "رسم الطريق". إنني أحب وقع تعبير رسم طريق العمل أكثر من التخطيط للعمل. لماذا؟ لأن كلمة رسم الطريق توحي بأن هناك طريقا يقود إلى نقطة ما ومحطة وصول سوف تصل إليها. بعبارة أخرى، أرى أن كلمة رسم طريق مستقبل العمل توحي بأن طريقك لن يكون محفوظاً بالكثير من القيود ونقاط التحفظ وإنما سوف يكون بدلا من ذلك زائرا بالفرص الخلاقة التي سوف تتولد بشكل تلقائي وليس بشكل نظامي مخطط له.

لقد أصبح التخطيط لمستقبل العمل الآن أكثر أهمية من اختيار كيفية ارتقائنا بمرور الوقت. إن ارتقاءنا في مستقبل العمل يقوم بشكل أساسي بناءً على تراكم القدرات والخبرات والتجارب والمعرفة والتعليم الذي نطبقه في أدوار شتى على مدى فترة زمنية، ولعل المصطلح الذي نطلقه أحيانا لوصف هذا المفهوم هو *حقيبة العمل*.

**حقيبة العمل** - تتخطى حقيبة العمل حدود التخطيط المهني التقليدي تضم حقيبة العمل الأعمال القائمة على المهارات والقدرات الشخصية وتجارب الحياة والتعليم والمعرفة. ترتقي هذه الأعمال بشكل طبيعي تلقائي في ظل ارتفاع الحالة الاقتصادية والاتجاهات والاكتشافات العالمية والمبتكرات الجديدة تقودها أساسا الوسائل التكنولوجية المتنقلة. لقد ولدت التكنولوجيا المتنقلة - علي سبيل المثال - بشكل طبيعي فرص عمل جديدة وأفضل في مجالات الموسيقى والطب والتلفاز وإذاعة والإعلان والعلاقات العامة. تظهر هذه الأعمال في أقل الأوقات توفعالتها وتواصل ارتفاعها لتلبية احتياجات الاقتصاد المتغيرة والعالم فائق السرعة الذي نعيش فيه.

## التطور المهني يتطلب مهنا لا تقيدها حدود وتفكيراً لا تحده قيود

تتصف المهن التي لا تقيدها حدود باستقلالية مهنية منفصلة عن صاحب العمل. إذ يصف الوكيل الحر نفسه ببساطة بأنه "مهندس برمجيات" أي أنه لا يقول إنه "مهندس

برمجيات فى شركة كذا للبرمجيات فى القسم أ". إن المهن التى لا تقيدتها حدود هى التى تسمح لأى وكيل حر باستجماع معرفته ومرونته وقدرته على الإبداع والكفاءة للارتقاء بجودة العمل. يشمل العمل الذى لا يقيد حدود أيضا شبكات العمل المستقلة التابعة لشركات معينة وحتى صناعات معينة. تتضافر المهن التى لا تقيدتها حدود مع شبكات العمل الخاص بها بواسطة تناغم غير مرئى.

### كيف وصلنا إلى هنا؟

لقد قلب التنافس الضارى وإعادة هيكلة المنظمات، وسائل التخطيط المهني التقليدية رأسا على عقب. لقد دمرت هذه الحركة المخططات التقليدية أو التخطيط المهني والاستشارة المهنية، وقد أدرك كل شخص تولى مسئولية قيادة نفسه أننا أصبحنا نعيش فى ظل عصر مهني جديد باتت فيه مرونة التحرك والحرية أهم عاملين من عوامل التواصل بين الموظف والشركة التى يعمل معها فى أى جزء من أجزاء العالم. إن بزوغ هذه المرونة فى الحركة والتقاءها بالحرية هو الذى ولد هذا التحول المبدئى فى السلوك ما بين الهرم التنظيمى التقليدى والعقلية الحرة التى لا تقف عند حد.

تقييم مرونة تفكيرك؛ إن اكتشاف نفسك وما إن كنت بحق صاحب تفكير مرن حر قد أصبح الآن دعامة لأية وثبة مهنية. إن تبني هذا المفهوم سوف يساعدك أيضا لى تفهم بشكل أفضل، وتطبق فيما بعد، البوصلة التدريبية التى سوف نستخدمها فى الفصل الثالث.

انظر إلى هذا التقييم الذاتى لى تتبين موقفك.

فى كل وصف مدرج فى هذا التقييم، ارسم دائرة حول الرقم الذى يعبر عنك بصدق فيما يخص التفكير الحر للاختيار المهني. كلما زاد الرقم، كان هذا بمثابة إشارة أكبر إلى أنك شديد الحرية والمرونة فى التفكير وأنت قد تكون بالفعل على استعداد لأن تتخلى عن التخطيط المهني التقليدى. أما الأرقام المنخفضة فهى إشارة إلى أنك بحاجة إلى المزيد من التركيز والتحسين والتفكير والتفكير القائم على إيجاد حلول. كما أنها قد تشير أيضا إلى أن المجال المهني الذى لا يعرف حدا وقد لا يكون مناسباً بالنسبة لك فى هذا الوقت.

### تشبيه للمهن التي لا تعرف حدا

لكي تحصل على صورة واضحة الق نظرة فاحصة على هذا التشبيه الذي سوف نسوقه عن تطور المهن التي لا تعرف حدا.

أنظر الى دورة عملك على مدى الحياة باعتبارها مجموعه من المكعبات تلك المكعبات التي كنت تلهو بها وانت طفل صغير إن كل مكعب من هذه المكعبات يمثل مهارة من مهارتك ، ويمثل اتصالاتك في مجال العمل واهتماماتك وقدرتك الخاصة وتعليمك وتدريبك المتخصص وغيرها من السمات القيمة والعلاقات التي تملكها. كيف استخدمت كل هذه المكعبات الى الآن ؟ هل يبدو البناء الذي أسسته قويا وامنا أم أنه متهاو وواهن ؟ حسنا ، إليك طريقة التحول في الفكر. لقد كنا نظن في الماضي أننا سوف نبقى أسرى ما بنيناه بمكعباتنا ولكن التفكير المهني الحر الذي لايعرف حدا يؤكد لنا أننا يمكن ببساطة أن نهدم البناء أيا كان ونبنى شيئا جديدا أكثر إثارة للأهمية. يمكننا أن نجرب اى بناء جديد نستجمع فيه كل ما نريد إيماننا منا بأن اشكال البناء لانهائية الحصر.

أنظر الى اسلوب المكعبات بهذه الطريقة ، فأنت في واقع الأمر تعيد بناء نمطك المهني وهدفك المهني . هذا هو ماتريده. لقد ولى عهد الشركة التقليدية والتدرج الهرمي الحكومي فى التخطيط المهني ولكن اسلوب المكعبات يفتح لك آفاق إمكانيات لا حد لها وخاصة إن كنت على استعداد لأن تكون مرشد نفسك. إنه اسلوب صمم من أجل التطبيق الذاتى ، لقد صمم من أجلك أنت.

### هل أنت على استعداد للتحرر من القالب

#### الجامد للتخطيط المهني ؟

#### التقييم الذاتى للتفكير المتحرر

أنا على استعداد لتحرير نفسى من هذه القيود التي تربطني بعملى! وهذا ليس لأننى أسعى للأختباء أو الفرار من العمل التقليدى وسياسته ولكن لأن العمل لم يعد يناسبنى. لقد كبرت بشكل طبيعى تلقائى فى عملى وأريد الآن أن أثب وثبة الحرية. أنا على استعداد للانضمام الى جبهة الوكلاء الأحرار وشق

طريقي . اريد أن أكون فارسا يسعى الجميع لضمه الي صفوفهم ! أنا مفكر حر لا يعرف حدا وأريد أن أطبق هذا الاتجاه علي حياتي المهنية الجديدة.

هذا لا ينطبق علي ١٠٩٨٧٦٥٤٣٢١ هذا ينطبق علي تماما!

٢. إنني أقرأ هذا الكتاب لكي أصبح مرشد نفسي الخاص . أنا علي استعداد لتطبيق طريقة " الاعتماد الكلي علي النفس " لتحقيق أهداف أعظم وبلوغ النجاح الشخصي في حياتي . أنا ملتزم بالاقبال من الحديث والاقدام علي المزيد من الفعل !

هذا لا ينطبق علي ١٠٩٨٧٦٥٤٣٢١ هذا ينطبق علي تعلم !

٣. أنا لا أخشي اقراراف الاخطاء لأن الأخطاء علي أية حال تمثل جزءا من عملية النمو . اسعي دائما للتعلم من أخطائي واقسام المعرفة مع الغير لكي يقبوا في نفس الخطأ ويتكبدوا نفس الخسارة والألم . لقد تعلمت ألا أخاف من الكشف عن الجانبي الانساني في نفسي ونقاط ضعفي . إنني أؤمن بن الفشل مدرسة نتلقي فيها أعظم دروس الحياة.

هذا لا ينطبق علي ١٠٩٨٧٦٥٤٣٢١ هذا ينطبق علي تماما!

٤. استمتع بأداء أكثر من مهمة في آن واحد . يمكنني أن اعد أكثر من طبق بدون أن يسقط مني شئ في ٩٩ بالمائة من الحالات .إنني أجيّد تنظيم اولوياتي وتحقيق أهداف أي مشروع أقوم به. املك حس الأشياء الأكثر أهمية واضع هذه الأشياء دائما في المقدمة لا أتعرض للتشتت بسهولة وعندما يحدث ذلك فإبني سرعان ما أعاود وضع قلمي علي الطريق الصحيح ثانية..

هذا لا ينطبق علي ١٠٩٨٧٦٥٤٣٢١ هذا ينطبق علي تماما!

٥. أنا لست متعلقا بالمال وحس الامان . لا أذهب الي عملي وأنا احصي الأيام المتبقية علي تاسي راتبي . لا أعتد علي أي شخص أو اية شركة أو جهة للعناية بي أو باسرتي أو بحياتي . أتوقع أن تتغير الأشياء وبشكل جذري وسوف أكون علي استعداد لمواجهة هذا التغير . إن التغير لا يعني الخسارة

هذا لا ينطبق علي ١٠٩٨٧٦٥٤٣٢١ هذا ينطبق علي تمام !

٦. أتوق الي التلقائية ! أنا بالغ المرونة وأحب أن اخطط الأشياء ببعضها البعض سرعان ما ينتابني السأم من أي روتين يومي يفرض علي. أحب أن أتعرض دائما للتحفيظ من خلال التحدي وأحب أن أبلغ النجوم !

هذا لا ينطبق علي ١٠٩٨٧٦٥٤٣٢١ هذا ينطبق علي تمام !

٧. أشعر بالقوة عندما أكون بصدد اختبار يعير مجري حياتي. أعتز بثقة الآخرين في حكمي علي الأمور واسنادهم القيادة الي. أعتز بكل تجاربي وأقدرها وأحب أن أسدي النصح لكل من ينصت الي. تقدير الغير ليس من الأشياء التي تشغل تفكيري. أثق بنفسي وعندما أفقد الثقة أدرك جيدا الشخص الذي يجب أني أتوجه اليه والجهة التي سوف تمنحني اجابات سريعة.

هذا لا ينطبق علي ١٠٩٨٧٦٥٤٣٢١ هذا ينطبق علي تمام !

٨. أود بحق أن أنضم الي قافلة الوكلاء الاحرار ، فانا أو من بهذا المفهوم. يبدو لي منطقيا في ظل كل الاتجاهات الحديثة في عالم الأعمال في كل انحاء العالم. أريد أن أكون جزءا من هذا الأمر وأريد أن أحقق هذا بسرعة. أنا سعيد جدا بشراء هذا الكتاب.

هذا لا ينطبق علي ١٠٩٨٧٦٥٤٣٢١ هذا ينطبق علي تمام !

٩. املك قدرا من الطاقة تفوق طاقة الذرة نفسها ! أستخدم مجموعة متنوعة من الأدوات التكنولوجية لإنجاز الأشياء واتخاذ قرارات سريعة يمكنني أن أتجاوب سريعا مع الطوارئ والعمل في إطار سرعة نشطة تناسب الغير وتساعدني في الحصول علي نقد بناء لا أجر أقدامي وإنما أنا مشارك نشط ولست مجرد مراقب للخطوط.

هذا لا ينطبق علي ١٠٩٨٧٦٥٤٣٢١ هذا ينطبق علي تمام !

١٠. أحب استخدام طريقة المكعبات لخلق مجال عمل لا حدود له. فقد كنت في طفولتي أحب أن ألهو بمثل هذه الألعاب علي اية حال. لست ممن يهتمون ببناء

هيكل محدد الملامح . بل إنني علي العكس أستمتع بقتناص الفرص الجديدة التي تفتقد الهيكل واضح الملامح . أود أن اتخلص من عملي المثير للسام وأعيد بناء كل شئ بواسطة هذه الطريقة الجديدة .

**هذا لا ينطبق علي ١٠٩٨٧٦٥٤٣٢١ هذا ينطبق علي تمام !**

١١. أعتبر نفسي أعظم مرشد نفسي لدي مدربون آخرون استعين بهم في وقت الحاجة ولكن بالنسبة للأمور اليومية فأنا مرشد نفسي فأنا أملك المبادرة أفضل والقدرة علي توجيه نفسي كما أنني أجد فن التعلم .

**هذا لا ينطبق علي ١٠٩٨٧٦٥٤٣٢١ هذا ينطبق علي تمام !**

١٢. أومن بأنني المسئول عن متابعة أنماط التعليم الخاص بي مدي الحياة إنها ليست مسئولية الشركة أو مسئولية أي شخص آخر أن مرحلة ما بعد الجامعة هي مرحلة بدء التعليم الحقيقي وأنا استمتع بالبحث الإلكتروني والفصول المتقدمة وحضور المؤتمرات والعمل علي تحسين أدائي بشكل مستمر . أتوصل دائما لكل المصادر التي يمكنني الوصول إليها أما عندما أعجز عن ذلك فإني أجا الي المصادر الحرة ومبيل التعليم الممكنة علي الانترنت او من خلال الطرق الأخرى.

**هذا لا ينطبق علي ١٠٩٨٧٦٥٤٣٢١ هذا ينطبق علي تمام !**

١٣. أعتبر نفسي مغامرا ولكنني لست متهورا إنني أسعي دائما في البداية الي تقييم الموقف وتبين مقدار المجازفة وأسعي دائما لأن اتصرف من منطلق كوني صاحب العمل حتي إن كنت أعمل لحساب شخص آخر . أعتبر أن هذا من ضمن مسئولياتي.

**هذا لا ينطبق علي ١٠٩٨٧٦٥٤٣٢١ هذا ينطبق علي تمام !**

١٤. أرفض اعتراض الخوف طريق يمكنني أن أحدد مخاوفي وأعمل علي تخطيتها. أعلم أن هذه المخاوف ليست لها اية سلطة من اي نوع علي نفسي وأذكر نفسي دائما بذلك أواجه مخاوفي وقلقي بشكل مباشر وأنجز المشروعات حتي إن كنت أخشي ذلك إيماننا مني بأن قدراتي سوف تقودني الي الطريق السليم

هذا لا ينطبق علي ١٠٩٨٧٦٥٤٣٢١ هذا ينطبق علي تماما !  
١٥ . اعتبر نفسي مسنولا كلي المسئولية عن الاختبارات التي اتخذها والأفعال التي أقدم عليها .

هذا لا ينطبق علي ١٠٩٨٧٦٥٤٣٢١ هذا ينطبق علي تماما !

١٦ . أنا علي استعداد لأن أتولي قيادة نفسي بشكل مطلق ، وعلي استعداد للتغيير ، أري الفرصة دائما في أي مشروع يسمح لي بأن أفكر خارج القالب التقليدي أو حتي يسمح لي بتدمير هذا القالب أنا علي استعداد لاستخدام هذا الكتاب وغيره من المصادر الأخرى لمساعدتي علي التمهيد لأي فعل او تغيير في حياتي .

هذا لا ينطبق علي ١٠٩٨٧٦٥٤٣٢١ هذا ينطبق علي تماما !

١٧ . انا شجاع وانا قائد ومفكر أنا مدرب حقيقي يبحر بشجاعة وامل في وجه كل الأمور غير المتوقعة وفي ظل أهلك المواقف .

هذا لا ينطبق علي ١٠٩٨٧٦٥٤٣٢١ هذا ينطبق علي تماما !

١٨ . احمل نفسي المسئولية دائما ابحث داخل نفسي عن الاجابات وأتحمل عبء أفعالي وقراراتي . أنا فخور بنفسي وبأفعالي . أعلم أن ما أفعله لكسب رزقي لا يعبر عن حقيقتي كشخص . يمكنني أن أفضل بين الإثنين . إنني أتصرف دائما بشكل يتسم بالاتساق والتوافق مع نظرتي الي نفسي وأحمل نفسي مسئولية العيش منسقا مع مبادئ الراسخة التي سبق أن ذكرتها في وقت مبكر في هذا الكتاب .

هذا لا ينطبق علي ١٠٩٨٧٦٥٤٣٢١ هذا ينطبق علي تماما !

سجل هنا كل الجوانب الخاصة التي تريد أن تركز عليها وتتحرك صوبها ، وقم بتدوين قائمة بكل أفكارك واحرص على متابعتها وتحصنها جيدا مع مواصلة قراءة الكتاب ومتابعة البرنامج .

حدد تواريخ للاستكمال وامنح نفسك وقتا لكي تعيد النظر في عبارات هذا التقييم الذاتي التي تتطلب المزيد من التركيز والتفكير الأكثر عمقا .



## قائمة مهام المدير للفصل الأول

- حقيقة المهن تتخطى حدود تعريف التخطيط المهني التقليدي، فهي تنمو بشكل تلقائي طبيعي في ظل ارتقاء الظروف الاقتصادية والاتجاهات العالمية والمكتشفات والمخترعات الجديدة، يقودها ويوجهها في الأساس التكنولوجيا المتنقلة.
- امتلاكك لمخطط مهني يعني أنك تمتلك طريقاً سوف يقودك إلى مكان ما ومحطة وصول نهائية سوف يوصلك إليها هذا الطريق.
- المهن التي لا تحدها حدود تفرض تفكيراً لا تحده قيود هو الآخر. من الضروري أن تنظر إلى هذه المهن مثلما تنظر إلى المكعبات وتتعامل معها حيث تبنيها ثم تهدمها ثم تعيد بناءها ثانية وهكذا بشكل لا نهائي بدون أن تقف عند حد.
- فكرة الوكيل الحر سوف تواصل تغييرها وتبديلها للطريقة التي يقع عليها اختيار الملايين في العمل والتطور المهني، وهي تفرض عقلية تحمل مسؤولية العمل كاملة وكأنك صاحبه، كما تفرض اتخاذ قدر معين من المجازفة بخلاف أي وقت مضى في التاريخ.

**\*\* معرفتي \*\***

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

**منتديات مجلة الإبتسامه**



# تصميم أفضل حياة لنفسك

**كلا، لا يمكنك أن تكون أى شيء تود أن تكونه**

إن هذا الفصل من الفصول المهمة فى تعلم كيف تصبح مرشد نفسك ، وهو فصل مهم لأنه سيكون بمثابة صوت العقل والواقع لكل ما سوف تقدم عليه من فعل انطلاقاً من هذه النقطة فصاعداً عند تطبيق وتنفيذ كل الدروس التى سوف تتعلمها من خلال برنامج قيادة وتعليم النفس. يروق لى أن أنظر إلى هذا البرنامج، باعتباره برنامجاً يؤهلك – أنت أيها القارئ – لأن تكون نفسك الحقيقية الخالصة وتحقق أعلى قدر من النجاحات وفى نفس الوقت يساعدك على قبول أن هناك أشياء لا يمكن أن تكون جزءاً من واقعك، مهما حلمت بها أو أردتها.

## **أدرك واقعك**

إن فهمك لواقعك لا يمكن أن يكون دائماً كل ما تريد أن تكون، هو أحد الدروس المهمة التى يجب أن تتعلمها فى الحياة، فتحن عندما نستوعب هذا المفهوم سوف ندرك أن هناك عدداً لا نهائياً من الأبواب والآفاق التى يمكن أن نطرقها ونجد فيها أنفسنا. إنه اقتراح مذهل وفى قمة الإثارة! باعتبارك مرشد نفسك الخاص، سوف تتعلم فى

هذا الفصل كيف تحدد وتوجه اليوصلات المتعددة التي تحملها في نظام تحكّمك الطبيعي، تلك اليوصلات التي سوف تقودك نحو قدرات أعم ومواهب وكفاءات تجعلك قادرا على تحقيق طموحك المهني ونجاحك الشخصي كما يوحى عنوان هذا الكتاب.

**التحقّق من واقع الارشاد الذاتي**  
 " نحن نغفل النظر الي الحقائق عندما نكون بصدد مراقبة أنفسنا "  
 مارك تايوان

### توقعات الآخرين منا

عندما كنا صفارا، دأب الكبار على إخبارنا بأننا يمكن أن نكون أي شيء نريده، بل ودأبوا على إخبارنا بأننا إن كنا نملك إيماناً راسخاً بشيء ما، فسوف يتحقق لا محالة، وفضلاً عن ذلك، فقد نشأنا جميعا محاطين بتوقعات الآخرين ولكن هذه التوقعات كثيرا ما تكون بعيدة كل البعد أو ليست لها أية علاقة على الإطلاق بحقيقة أنفسنا أو القدرات التي نملكها بالفعل.

**كلمات الحكمة**  
 " نحن نكتشف بشكل او بأخر حقيقة أنفسنا ومن ثم نعيش بناء علي هذا الاكتشاف "  
 إيلينور روزفلت

ريما تكون عمّتك "هيلدا" العظيمة - بدافع نيتها الطيبة بالطبع في ذلك الوقت - كانت قد أخبرتك بأنك أكثر العلماء الصغار وسامة وتفوقا داخل العائلة، ولكن

إن لم يكن العلم إحدى مهاراتك وقدراتك ومواهبك الأساسية وأحدى نقاط شغفك واهتمامك فهذا يعني أنه لن ينتهي بك المأل يوماً ما إلى الفوز بجائزة نوبل في العلوم أو حتى أداء دور فعال في إنجاز مشروع الصف السابع في المدرسة.

### تقبل ما لا يناسبك باعتباره هبة

إن كانت كل مواهبك وقدراتك التى تحملها فى جعبتك تؤهلك لأن تكون فنانا مرموقاً أوراقتص باليه أو مؤلفاً فذاً فهذا يعنى أن مؤشر العلوم لن يكون لصالحك كما تصورت العمه هيلدا. هذا أمر جيد، بل جيد جداً. إن إدراكك لهذا منذ البداية وتقبلك لحقيقة أن هناك أشياء غير مناسبة لك هو أحد الاكتشافات القيمة تماماً مثل اكتشافنا للأشياء التى نبرع فيها بحق وما يمكن أن نحققه فى مجال عملنا وعلاقاتنا بمنتهى الشغف والحب، فتحن عندما نسير فى المجال الذى نجيده أو نبرع فى تعلمه، وسوف نحقق التفوق بلا شك. سوف نعكس بذلك ثقة كبيرة وصورة ذاتية أكثر قوة وسوف نحيا فى ظل عالم يرفل بالسعادة. هل يبدو لك ذلك جيداً، إنه أمر رائع، أليس كذلك؟

سوف تستغرق وقتاً وبحثاً طويلاً داخل ثنايا نفسك لتقييم قدراتك بحيث تحقق ذاتك الأصيلة وتستوعب كل ما يناسبك ويلائمتك بحق كشخص. أنت بحاجة إلى قوة شخصية كما أنك بحاجة إلى الإهام لكى تحقق ذلك.

### الجميلة القبيحة

هناك مسلسل تلفزيونى شهير يحمل اسم Ugly Betty أو "بيتى القبيحة"، وهو بطولة الممثلة "أميركا فيريرا"، وقد أصبح هذا المسلسل صوت الحكمة فى عالم الواقع ومرشداً صادقاً لكل باحث عن العمل وكل هاو، ليس فقط داخل الولايات المتحدة الأمريكية وإنما أيضاً من خلال النسخ المذبجة من المسلسل فى المكسيك والهند وروسيا وألمانيا. إن رسالة هذا المسلسل التلفزيونى حققت أثراً غير مسبوق، ذلك لأنها تحثك على قبول حقيقة نفسك كما هى وكما يجب أن تكون.

تسمى نجمة العرض "بيتى القبيحة" كما يعرفها جمهور المشاهدين، للعمل فى مجال النشر الخاص بالموضة والأزياء وترغب بشكل خاص فى العمل فى مجلة "مود ماجازين" فى مانهاتن، وبرغم أنها كانت خريجة واعدة تنتمى إلى أسرة لاتينية مكافحة من كوينز، لم تحظ "بيتى" بالقبول فى أول لقاء عمل لها فى مقر دار النشر المسئولة عن المجلة، وجاء الرفض فقط بسبب مظهرها (كما يوحى اسم المسلسل). وبالرغم من أن "بيتى" كانت تملك ميثاقاً أخلاقياً مهنيًا قويًا فضلاً عن أنها كانت

ذكية وذات كفاءة فقد تحطمت كل طموحاتها في العمل في مكان لائق في نيويورك لأنها لم تكن من بين جميلات المجتمع.

كالت "بيتى" بالطبع لطيفة ومجتهدة ومؤهلة تمامًا ومع ذلك كان عليها أن تواجه الواقع وهي أنها لم تكن الموظف المناسب الذى يبحثون عنه فى مجلة مود مجازين. فبخلاف كل زميلاتهما فى العمل، لم تكن "بيتى" طويلة أو نحيفة أو جميلة أو مكتنزة أو مثيرة أو جذابة ولكنها لم تكن أيضًا تريد أن تكون كذلك. كانت تعلم حقيقة نفسها وممكن قيمتها الحقيقية. كانت هى مدربة ومعلمة نفسها فى زمن يندر فيه هذا النوع من المدربات. ( وبسرعة البرق، انطلقت "بيتى" نحو القمة، لتحتل مكانة مرموقة وتصبح أكثر الموظفين أهمية فى المجلة حتى بدأت جريدة أزياء أخرى تلاحقها وتسمى لضمها إلى صفوف العاملين بها.

حسنًا، دعونا نعد للوراء قليلًا).

لم تفقد "بيتى" يوماً رؤيتها الصادقة لنفسها، لذا كان لديها دائماً هدف "واقعى" فى الحياة، أن تشق طريقها فى صحافة الأزياء لذا كانت مجلة مود ضربتها الموقفة. لا أعنى بذلك أنها كانت تريد أن تخطف أضواء آلات

أحد نجو البوب يقول  
 " لن أبيع ترياقاً أبداً . . . لم ار  
 الفيس يرسلني من قبل . . . إن  
 الحقيقة لا تكمن في الخارج ....  
 لن افوز يوماً بجائزة إيمي "  
 بارت سمبسون

التصوير أو تسيير على مضمار العرض، لم تكن مؤهلة لذلك وكانت هى تدرك ذلك جيداً، لذا لم تهدر وقتها فى محاولة أن تكون شيئاً لا تستطيع أن تكونه. كانت "بيتى سوارز" تدرك جيداً نقاط قوتها ونقاط ضعفها ولم تكن تتنازل أبداً عن إثارتها للحلى غير المسايرة لخطوط الموضة، كما أنها لم تكن تتوانى عن ارتداء معطفها الأكثر قبجاً على وجه الأرض أو تضع تقويم الأسنان فى فمها؛ أو ترتدى النظارة الطبية بدلاً من العدسات فضلاً عن أنها كانت تتمسك بتصنيف شعرها على موضة عام ١٩٧٥.

### هل سبق أن شعرت كأنك سمكة تعيش خارج الماء؟

هل سبق أن شعرت مثل "بيتى القبيحة" أو "بوب القبيح"؟ هل سبق أن شعرت بأنك سمكة خارج الماء؟ هل سبق أن انتابك شعور بأنك غير متسق مع المكان؟ هل تراجمت

وقررت أم أنك بحثت عن أفضل ما تملك من قدرات وطبقتها في الوظيفة التي تحلم بها؟ على أية حال بدون أن تسعى لأن تكون شخصاً آخر أو تقدم على أفعال ليست أفعالك. هذا هو ما فعلته "بيتي" (فهي على أية حال مدربة ومرشدة نفسها) حتى انتهى بها المأل لأن تكون مساعدة للحررة التنفيذية دانيال ميد - التي لعبت دورها "إبريك مايس" - حيث عمل تفردها وقوة شخصيتها وعمق شخصها في إدارة عملها على تحقيق أفضل نتائج. بعد تردها في البداية، بدأت "دانيال" تقدر روح الإصرار في "بيتي" وتعجب بأفكارها المبتكرة. لم تكن تسمى أبداً لتصوير نفسها كواحدة من بين "الأجمل" (ولم تكن في الواقع كذلك) وإنما سعت لأن تصور نفسها من بين الأكثر كفاءة وفعالية وإبداعاً وذكاء وقدرة على الابتكار والتحمل، وكانت ممن التحقن بالعمل في مجلة مود. (وقد كانت بالفعل كذلك)

وقد شكل الاثنان ثنائياً رائعاً وسرعان ما بدأت الصحيفة تزدهر من خلال تلك القدرات المتميزة والابتعاد عن الطرق التقليدية التي كانت سائدة من قبل. هل أنت على استعداد لأن تطبق هذا المفهوم على عملك، هل أنت على استعداد لتصميم أفضل حياة؟ إن كانت إجابتك نعم، فقد حان الوقت لاستخدام بوصلات التوجيه الذاتية العديدة التي تكمن بداخلك.

### كف عن هذا !

بصفتك مرشداً لنفسك يجب أن تكون أميناً معها - أبداً بالإصغاء الي الصوت الذي يكمن بداخلك والذي يخبرك بما تريد أن تفعله في حياتك. تجنب إهدار الوقت وتجنب الانصات الي الآخرين ممن يرسمون لك تصورات للمستقبل وابدأ بتحديد موضع قدميك علي منحني التعليم المطلوب لا يصلحك الي ما تحب أن تكونه في عملك وما تخطط لعله في حياتك. لنقل علي سبيل المثال : إنك كنت تحلم دائما بأن تكون رائد فضاء في وكالة ناسا. حسنا ولكن أصبحت الآن في الخامسة والخمسين من عمرك، كما أنك لا تملك رخصة طيران ولا يمكنك أن تحصل علي واحدة لأنك تعاني من مشاكل صحية معقدة. حسنا، مهما كانت رغبتك في أداء هذا الدور ومهما أكد لك الآخرون أنك تستطيع أن تحقق رغبتك رغم كل الصعاب فحقيقة الأمر هي أنك لن تفي علي الأرجح بالحد الأدنى من متطلبات وظيفة رائد الفضاء التي تسعى إليها، كما أنك لن تجد نفسك داخل سفينة فضاء أو أية مركبة فضائية، هذه حقيقة قدراتك.

فى الفيلم الشهير Moonstruck الذى عرض عام ١٩٨٧ ، عندما باح "رونى كامارىرى" الذى لعب دوره الممثل "نيكولاس كيدج" بحبه الكامن لـ "لوريتا كستورينى" التى لعبت دورها المغنية "شير"، بعدما أعدت له شرائح اللحم فى شقته، صفعته "لوريتا" وصاحت قائلة: "كف عن هذا!" وهذا هو ما يجب أن نفعله أحياناً، وهو أن "نكف عن هذا".

إن المعلم والمدرّب الناجح يجب أن يعد نفسه للنجاح وليس للإحباط. وهو يفعل هذا بإدراك اهتماماته ومواهبه الأكثر قوة بغض النظر عما يراه ويقوله الأهل والأصدقاء.

أنت بحاجة للتعرف على قدراتك العاطفية والفكرية ومدى إمكانية تحقيق نجاحك الشخصى والعملى فى ظل هذه القدرات. بعد اختبار هذه الأشياء، سوف يحين وقت طرحك للسؤال التالى: هل هذا حلم جازئ التحقّق بالنسبة لى؟ إن كانت الإجابة هى نعم، بعد تقييمك لقدراتك والإجابة عن قائمة أسئلة التقييم الذاتى، تصبح إمكانية تحقيق طموحاتك بلا حدا!

**لا تفسد الامر**  
إن انكارك لحقيقتك الداخلية وأصل جوهرك أشبه بمحاولة إبقاء الغطاء على حلة الضغط التي امتلأت عن آخرها بالخار - يمكنك أن تبذل ما يحلو لك من جهد ولكن محاولة احتواء كل هذا البخار سوف تكون شبه مستحيلة وسوف تنفجر الحلة

### لكى تكون مرشد نفسك، يجب أن تنمى خصالك الشخصية

كل شىء فى هذا الكون له طبيعة وأية طبيعة بحاجة إلى تنمية، وهذا يعنى أن هناك دائماً حدوداً لكل شىء

وكل شخص فضلاً عن أن هناك إمكانيات وقدرات ما زلت بحاجة إلى اكتشافها. إن كنت تبحث عن طريقة لتدريب وتعليم نفسك بدون أن تدرك الأدوات الخام التي يجب أن تستخدمها، فإن كل ما سوف

**استخدام بلبالك الداخلي الخاص**  
لا يمكن أن يحقق الشخص أعلي مستوي من الكفاءة وحسن الأداء أن كان يتصرف على نحو متعارض مع نظرتة لنفسة

تخلقه في الحياة ربما يكون مزيفاً وواهماً. لن يكون بوسعك أن تحقق أعلى مستوى من الكفاءة إن كنت تتصرف وتتحرك في تناقض مع حقيقة نظرتك إلى نفسك.

## صمم مجال عملك بنفسك وارسم

### استراتيجية نجاحك في الحياة

حسناً، لقد قررت أن تكون مرشد نفسك الخاص. ربما تكون شخصاً يبحث عن المزيد من التطور والارتقاء الشخصي والسعادة. أو ربما تكون مديراً أو مشرفاً أو موظفاً حكومياً أو مديراً في شركة متعددة الجنسيات. قد تكون أيضاً وكيلاً حراً أو تعمل لصالح نفسك أو مستشاراً أو صاحب مشروع أو فناناً طموحاً أو عالماً بحاجة لتجديد شغفه بعمله وروحه.

أيا كنا وأيا كان هدفنا النهائي، فإننا نشعر أحياناً بأننا بحاجة إلى قيادة تدلنا وترشدنا إلى وجهتنا. هذا الكتاب من أجلك، كما أن التحول الذي أنت بصددته تحول مثير. وعليه فلا يجب أن تشغل نفسك بأخطاء الماضي أو الاختيارات المتواضعة التي أقدمت عليها في طريقك. كلنا مر بهذه المرحلة واقترب نفس الأخطاء. إنها أمور ولت وانتهت.

### الأمهات من أصحاب المشروعات

إنها وكيل حر يعمل من المنزل في معظم الحالات بالطبع تكون هذه السيدة أما لأبناء كما يشير الاسم كما هي الرغبة في إدارة عملها الخاص. تكون الام صاحبة المشروع مبدعة وجادة بشأن كسب المال وشق طريقها في العمل. وقد بلغ عند هذه الأعمال ما يقرب من عشرات الملايين وهي في حالة ازدياد مطرد في كل أنحاء العالم. أصبحت الأمهات تقود هذا الركب بأسلوبهن الناجح في مجالات عمل مثل النشر وحفظ الكتب وإعداد الطعام والفنون البيانية والعناية بالأطفال والعناية بالحيوانات . . . وقد ظهرت فئات متخصصة أخرى أيضاً من الأمهات العاملات من منازلهن تضم المحاميات والطبيبات والمحللات النفسيات وغيرهن. إن أصحاب المشروعات من الأمهات يشكلن جزء من عالم صناعة الأعمال المصغرة.



### صناعة الأعمال المصغرة

إنه عمل مصغر للغاية ، يخلاف ما تصفه الحكومة الفيدرالية بالعمل الصغير او الأعمال الصغيرة ( أي العمل الذي يضم أقل من 500 موظف ) فإن العمل المصغر يكون متناهي الصغر بالنسبة لهذا الحجم ، اي أنه قد يوظف شخصا واحدا أو اثنين فقط من الوكلاء الأحرار أو الأشخاص الذين يعملون لصالح أنفسهم أو أصحاب المشروعات من الأمهات او المستشارين . لقد أصبحت هذه الصناعة قوة متنامية في مجال تطوير الوكلاء الأحرار في كل مكان في العالم. تملك الكثير من هذه الأعمال شبكات علي الانترنت . ألم يكن موقع Amazon.com وليد أحد هذه المشروعات ؟ سوف تجد دخول عالم الأعمال المصغرة سهلا في معظم الأحوال . إن بدء أي عمل مصغر سوف يكون في سهولة استخراج رخصة قيادة أو بطاقة عضوية في ناد إجتماعي.

### انس الماضي – اكتشف اللؤلؤة الكامنة

#### بداخلك وما ينتظرك في المستقبل

إن أعظم التغييرات في حياتك تنتظرك في المستقبل، وليس في غيابه الماضي. ولكن هذا الرماد الذي تنثره الحياة في وجهك هو ما يبقى متصلا في قيم عملك ومعتقداتك التي تعتمدها على مر الوقت، تماما مثل ذرات الرمال التي تسكن الحار فإن هذا الرماد المنثور الذي نتعامل معه كمديرين ومشرفين وموظفين ووكلاء أحرار يمكن أن يتحول إلى لؤلؤة فائقة الجمال عندما نملك الأدوات والتقنيات للإقدام على اختيارات جديدة. النظام التالي – والذي أطلق عليه اسم البوصلات – صمم لكي يساعدك على اكتشاف وشحن تلك اللؤلؤة الفريدة التي تشتمل بداخلك.

#### دليلك وبوصلتك الموجهة لكي تكون مرشد نفسك الخاص

هل كنت تعلم أنك تملك نظام توجيه ودليلاً كامناً بداخلك؟ حسناً، أنت تملك هذا النظام. إنه نظام مرشد بنى لكي تكون أنت معلم ومدرب نفسك. إنه نظام طبيعي عضوي وهو ينمو بشكل طبيعي ويكمن بداخلك، في انتظار استخدامك له، والآن بقليل من المرونة والحرية، يمكنك تطوير هذا النظام الفريد من نوعه لكي يمثل بوصلات

الحياة العشر الأساسية التي سوف تساعدك لكي تبجر في طريقك نحو النجاح المهني والشخصي.

### هل تطرح على نفسك الأسئلة الأكثر ذكاءً؟

لقد صممت هذه البوصلات وجهزت لكي تمنحك كل المؤشرات اللازمة عن قدراتك العاطفية والفكرية الأكثر قوة وتعرفك بكيفية استخدامها. إن هذه البوصلات سوف تكون بمثابة مصدر إلهام لأسئلة سوف تعمل على تغيير مجرى حياتك عندما تجيب عنها لتتحول إلى أدوات قيادة وتدريب بالغة الفاعلية في مضيك قدما إلى الأمام.

إن كونك مرشد نفسك لا يعني أبداً امتلاكك لكل الأجوبة وإنما يعني أن تطرح على نفسك كل الأسئلة الأكثر ذكاءً التي يمكن أن تخرج بها. إن هذه الأسئلة التي تفسر نفسها سوف تفتح لك آفاق إمكانيات لانهائية وأفكار جديدة واستراتيجيات حياتية ترتبط جميعها ببعضها البعض. إن هذه الأسئلة سوف تسلط الضوء على خطوات الفعل التي سوف تتخذها لكي تكتشف حقيقة نفسك، كما أنها سوف تساعدك أيضا لكي تتخلص من كل الأعذار التي ظلت تكررها على نفسك وتعمل بها لفترة طويلة. تلك الأعذار التي وضعتك في "قالب الضحية" أو الأعذار التي تبرر شعورك بالتعاسة والخوف والفشل أو الأعذار التي تحول دون استغلالك لأفضل الفرص في الحياة.

إن كنت قد عشت في حالة من الضياع إلى الآن، فإن هذا الجزء سوف يساعدك على العثور على طريقك ثانية. سوف تسعد بمعرفتك لأن هذا النظام الداخلي سوف يكون بمثابة نقطة صلبة يمكنك الاعتماد عليها والرجوع إليها على مدى السنوات. ليس هناك تاريخ انتهاء صلاحية مطبوع على هذه النقطة مثل ذلك التاريخ الذي تجده مطبوعا على عبوة اللبن التي تشتريها.

على مدى الصفحات التالية من هذا الكتاب، سوف تعثر على خطوات عملية تنفيذية فعالة تساعدك على أن تكون مدرب نفسك ومرشدها الخاص لكي تبجر في رحلتك الحياتية. إن الأدوات التي يقدمها هذا الكتاب سوف تُسلِّحك لكي تصمم أفضل حياة وتقود نفسك نحو قدرك الفريد.

## تنشيط النظام

حر القدرة -  
يصف قامون " ويستر " القدرة بأنها " امتلاك المهارة أو المواصفات أو الامكانية المطلوبة أو امتلاك مهارة أو معرفة أو تجربة مناسبة... الخ لازمة لتحقيق هدف ما "

كيف يمكنك أن تصبح بالفعل مرشدًا لنفسك؟ كيف يمكن أن تختار حياة تعبر عن كل ما يمكنك أن تكونه؟ إن خطوتك الأولى هي التعرف على قدراتك البشرية الأكثر أهمية، وبعدها سوف يمكنك

تنشيط النظام من خلال الأسئلة الذكية والإجابات المستنيرة الكاشفة التي تنطبق عليك أنت.

يمكن تقسيم القدرات ببساطة إلى نوعين:

١. القدرات العاطفية والبشرية أو ما يطلق عليه أحياناً قدرات المهارات البسيطة.

٢. القدرات الفكرية والعملية أو القدرات الأكثر تعقيداً.

السمات -  
إنها مجموعة مجتمعة من كل قدراتنا والتي تشمل الجانب الفكري والعاطفي والقدرات البسيطة والقدرات الأكثر تعقيداً.

إن مجموع هذه القدرات هو ما يطلق عليه اسم باقة السمات. إن الهدف هنا هو التعرف على المهارات بنوعها ثم تبين مدى انساقها مع العمل أو الأهداف الشخصية والرغبات التي تسعى لتحقيقها وأنت تقرأ هذا الكتاب.

سوف نمدك بكل الاستثمارات الورقية التي سوف تسهل لك هذه المهمة.

إننى أطلبك بأن تتعرف وتكشف عن هذين النوعين من القدرات لكي تصبح قادراً على تعليم وتدريب نفسك بشكل كامل وناجح. نحن لا نملك الفصل بين قدراتنا العاطفية وقدراتنا الفكرية تماماً مثلما لا نملك قدرة الفصل بين حياتنا الشخصية وحياتنا العملية. هل تذكر أسلوب التقويم الحياتي الكامل الذي سبق وتحدثت عنه في تمهيد هذا الكتاب؟ لقد قلت لك وقتها إنك لكي تصبح مرشد نفسك وفائدتها نحو مستوى أعلى من الكفاءة والقدرة والمهارة يجب أن تطبق أسلوب التقويم الشخصي الكامل على حياتك لأن هذا من شأنه أن يعمل على شحذ قدراتك العاطفية والفكرية.

وهذا الجزء من الكتاب يمثل جزءاً من هذا الأسلوب، وقد وعدتك أيضاً بأنك سوف تمتلك نظارة مكبرة خاصة تساعدك على التركيز وتفحص — بشكل مقرب وشخصي — الوجهة التي تسير نحوها، والبوصلات والتدريبات التالية هي الأشياء التي كنت أشير إليها.

### كيف تضع قدمك على بداية الطريق؟

سوف تجد هنا عشر بوصلات توجيه ذاتية أساسية. تذكر أنك تملك نظاماً إرشادياً معداً ومجهزاً بالفعل بداخلك لتشيط هذه البوصلات؛ ولكنك ربما لا تكون قد نشطت هذا النظام بالغ الأهمية بعد، أو ربما تكون قد تجاهلته إلى الآن. قد يكون هذا التجاهل قد دام لشهور أو ربما حتى لسنوات؛ ولكنه قد حان وقت تشيطه بمراجعة بوصلات التوجه الذاتي العشر. سوف تجدها كلها معدة ومشيخة إلى رغبات حياتك الأكثر أهمية. كل ما عليك فعله هو أن تولى المزيد من الاهتمام للوجهة المشار إليها. أما خطوات التحرك الخاصة بهذا الأمر، فسوف نوردها في وقت لاحق من الكتاب.

### تتساوى البوصلات العشر من حيث الأهمية،

#### ولكن عليك أنت أن تقيم أهميتها

الفكرة الأساسية لهذا التدريب بسيطة ومباشرة. سوف يبدور رمز الشمال واضحاً تمام الوضوح أعلى تصميم البوصلة؛ حيث تتساوى كل بوصلات التدريب والتعليم الذاتي كلها من حيث الأهمية ولكنك أنت الذى سوف يقيم مدى أهمية كل بوصلة منها تبعاً للوجهة التي تريد لحياتك أن تتحرك صوبها في هذا الزمان والمكان.

سوف يظهر كل جانب من جوانب حياتك في أماكن مختلفة من البوصلة — الشمال، الجنوب، الشرق والغرب — في إشارة إلى التوجهات المتغيرة في حياتنا. تشير مواضع البوصلة أيضاً إلى أننا أحياناً نسير في اتجاه واحد، فقط لنستدير سريعاً ونتخذ أكثر الوجهات بعداً عن توقعاتنا.

### إليك كيفية عمل ذلك

سوف تجد عشر بوصلات توجيه ذاتي أساسية ملتفة حول البوصلة الرئيسية، وكلها

تمثل الجوانب الأساسية فى الحياة، سوف تجدها جميعا قادرة على مساعدتك على تصميم أفضل حياة لك الآن كما أنها سوف تساعدك لى تكون مرشد نفسك. تشمل بوصلات التدريب الذاتى ما يلى:

- بوصلة القوة العليا
- بوصلة الصحة
- بوصلة الشعور بالسعادة
- بوصلة مفناطيس المال
- بوصلة الإنسانية
- بوصلة الحياة الرغدة
- بوصلة أنواع الذكاء
- بوصلة سعة العيش
- بوصلة العمل والمجال المهنى
- بوصلة ظاهرة ميس صان شاين الصغيرة والأسرة والأصدقاء والأبناء.

كيف تعمل هذه الأداة؟ إنها تعمل من خلال مساعدتك على الاستيضاح والتركيز على الجوانب والقضايا الأساسية الجارية، فى حياتك، سواء على المستوى المهنى أو الشخصى. سوف تمنحك شيئاً ترتبط به وترجع إليه وأنت تتحرك وتمضى قدما فى حياتك. وثانية نكرر أن هذه الأداة لى لها تاريخ انتهاء صلاحية مطبوع عليها. لذا فإن فاعليتها وكفاءتها لن تنفد أو تزول.

لقد صممت هذه الأداة لى تساعدك على مزج رحلتك المهنية برحلتك الشخصية.

الإجابة عن الأسئلة ذات الصلة تنشط نظامك الإرشادى الداخلى - هناك وظيفة أخرى لعمل هذه الأداة وهى تبين مجموعة من الأسئلة الأساسية لكل جانب من جوانب حياتك. هناك أسئلة تقييم ذاتية شارحة بمعنى أن الإجابة عنها سوف تعمل على تنشيط وكشف حقيقة مشاعرك أو تفكيرك أو تبين السبب الذى جعلك تحجم عن اتخاذ بعض الأفعال والخطوات أو تساعدك على التعرف على شخص أو شىء يشدك إلى الوراء. هناك مجموعة متنوعة من الأشياء يمكن أن تطفو على السطح تبعا لخلفيتك وتجاربك الحياتية. لىست هناك إجابات صحيحة أو خاطئة، وليست

هناك درجات أو نتائج تقييم. إن إجاباتك سوف تصبح ببساطة انعكاسًا مثاليًا لحقيقتك في هذه اللحظة كما أنها سوف تكشف عن كل ما تراه حقيقيًا وينطبق عليك أنت فقط وليس أى شخص آخر.

إننى أحثك، على أن تضيف إلى الأسئلة التى وضعتها. لا أحد

يعرف الأسئلة الأكثر ذكاء التى يجب أن تطرح أكثر منك. تذكر أن هذا جزء من كونك مرشدًا لنفسك كما أنه جزء من تشييط بوصلات التوجيه فى هذا التدريب.

ابدأ هنا من خلال تعريف نفسك بنظام الإرشاد الكامل وبوصلات التوجه الذاتى

العشر (انظر الشكل ١.٢ صفحة ٥٢)

**حكمة قيادة**  
 " ونستون تشرشل "  
 " أنت تخلق عالمك الخاص فى الوقت  
 الذى تشق فيه طريقك قداما "  
 - ونستون تشرشل

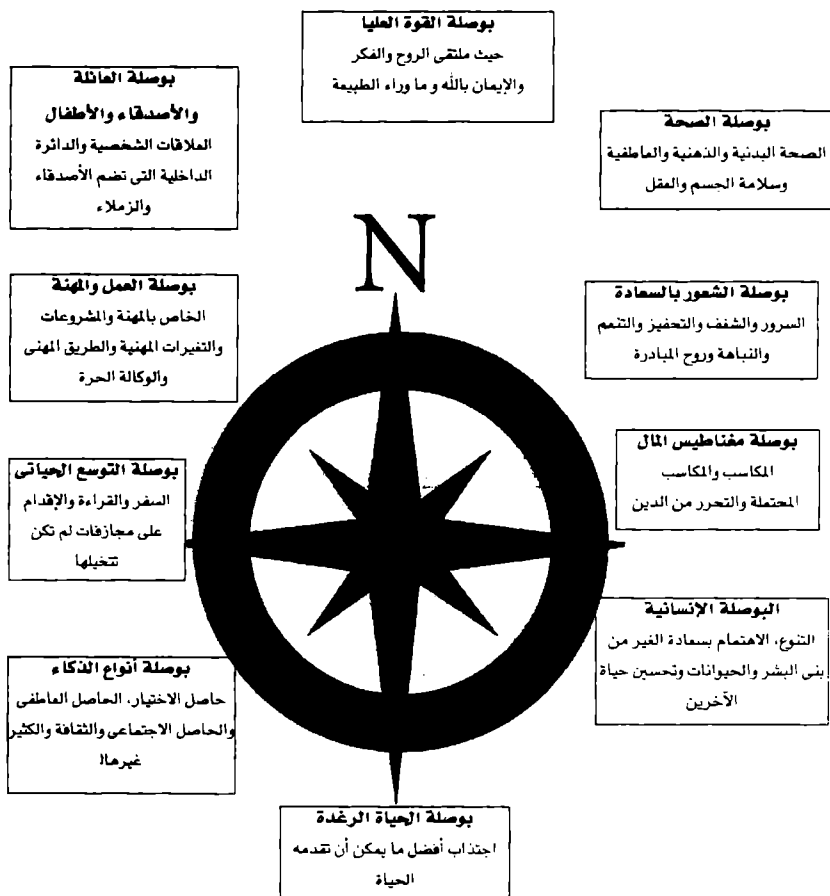
### امتلك الزمام؛ صمم الحياة التى تحلم بها

عودة إلى مقدمة الكتاب، ذكرت أنك عندما تصبح مرشد نفسك سوف تصبح أيضا كاتب قصة حياتك. أنت قائد نفسك الوحيد فى الحياة، ليس هناك شخص آخر، وهكذا تسير البوصلة. تول القيادة وامتلك الزمام باختيار كل بوصة من بوصلات التوجه الذاتى الأساسية فى الرسم البيانى المقدم واستكمل كل الأوراق الكتابية والأسئلة الخاصة بكل جانب من جوانب حياتك. أثناء هذه الخطوات سوف تشرع فعليًا فى قيادة نفسك نحو قدراتك ومواهبك الأعلى كفاءة، وسوف تكشف عن رغباتك الدفينة وتخطط لأفضل حياة يمكن أن تعيشها انطلاقًا من هذه النقطة.

### عينة يمكنك أن تحتذى بها

العينة المطروحة مقدمة من واحد من المشاركين فى ندوتى الخاصة بتدريب وتعليم النفس، وهو روجل فى نحو الأربعين من عمره، نجح فى استخدام هذه الأداة بمنتهى البراعة وتمكن من تحقيق تغيرات على مستوى حياته الشخصية والعملية. وقد راسلنى بخصوص هذا الشأن منذ ما يقرب من ١٨ شهرًا بعد حضور إحدى ندواتى، مخبرًا

إيأى بتلك التغيرات المذهلة التى نفذها فى حياته. اسمه "لارى ماديسون". اطلع على أسلوب لارى فى استخدام بوصلات التدريب الحياتى الذاتية ثم استكمل وثيقتك الكتابية للفحص والتخطيط.



الشكل ٢ - ١ بوصلات التوجه الذاتى العشر الأساسية

لن نطرح إجابات لارى الخاصة  
بمجال العمل والمهنة حفاظا على  
خصوصيته. شكرالك يا لارى  
على مشاركتك القراء وطرح  
بوصلة العمل والمهنة من خلال هذا  
الكتاب.

هل يتغير الأشخاص بحق ؟  
" الشئ الوحيد فى العالم  
الذى لا تملك تغييره هو أنت نفسك وهو ما  
يشكل كل الفارق فى العالم ".  
المطربة " شير "

اشرع فى تصميم صحيفتك أو يومياتك الخاصة  
حسناً. لقد اطلعت الآن على المثال. وقد حان دورك أنت. افتح حاسبك الآن أو اقتن  
الكثير من الأوراق لكى تدون فيها ما تريده؛ ولكن الأفضل من ذلك كله هو أن تشرع فى  
إعداد صحيفة أو دفتر لتدوين إجاباتك الشخصية عن الأسئلة وابدأ بتصميم خطة  
تحرك يمكنك أن تشرع فى متابعتها وتطبيقها، وتذكر أنك أنت المؤلف والكاتب لقصة  
حياتك. عليك إذن أن تشرع فى الكتابة!

**بوصلة العمل والمهنة : تدريب الكفاءة**  
كما أجاب عنه " لارى ملايسون " فى إحدى ورش العمل  
بمدينة جراندي رابيليس بولاية ميتشجان  
وضعى الحالى : ما الذى جرى وما شعورى حيل ذلك؟  
أنا اعمل حالياً مساعدا لمدير مشروع فى إحدى شركات إنتاج البرمجيات والحقيقة  
هى أننى قبلت هذا العمل لأنه عرض على ولكنى لم أكن أملك فى ذلك الوقت الثقة  
التي تجعلنى أتردد فى قبول هذه الفرصة وانتظار فرصة أفضل أو عمل أكثر إبداعا  
فى المجال الذى كنت أريد بحق أن اعمل فيه وهو أن أصبح مستشارا ومحلل  
نفسيا كنت أفتقد الثقة فى نفسى بدرجة كبيرة.  
وقد عاهدت نفسى فى ذلك الوقت على أن أبقى فى العمل لسنة أشهر فقط ولكنى  
بقيت

( تابع )



هناك على مدى عامين وأشعر أنني أصبحت أسقط في هوة سحيقة. لم أعد أحب ما آل إليه حالي أو الوظيفة التي اشتغلها. أنا غاضب لأنني فقدت شغفي وقبلت بالاختيار الأكثر تواضعا ينصحنى الجميع بالبقاء نظرا للمزايا والأجر الذي أحصل عليه. إن الشركة التي أعمل بها شركة جيدة بالفعل ولكنها ليست مناسبة لي. لقد تخليت عن حلمي ولا أريد أن أحيانا نادما على تفويتى فرصة ممارسة العمل الذي طالما شغفت به.

حلمي :

حلمي هو أن أصبح مستشارا توجيه ومحللا نفسيا للطلبة الذين يعانون اضطرابا عاطفيا من سن ١٢ الى ١٨ عاما. أريد أن أصمم برنامجا مدرسيا لبناء الاعتزاز بالذات لدى الطلبة من أصحاب الخلفيات الاجتماعية المختلفة وخلق نظام يتابع ويقيس نجاحهم وتطورهم المتواصل على مدى ١٠ سنوات. أود بعدها أن أستخدم هذه الدراسة كأساس لمواصلة دراستي العليا في مجال الاستشارة لكي أصبح وكلاء حرا وأعمل في تصميم وتطوير وبيع البرامج للمدارس العامة والخاصة.

ما الذي يمتنعني ؟

لا أملك الآن المواصفات اللازمة لشغل هذا العمل ومع ذلك فقد ثبت لي من خلال هذا التدريب أنني أملك القدرات الأساسية التي سوف تمكنني من إحراز النجاح في هذا المجال شريطة أن أكون على استعداد للالتزام بالتدريب التعليمي المناسب وتطوير المهارات التي سوف تعود على بكل أوراق الاعتماد اللازمة وأنا على استعداد لقطع هذا الالتزام على نفسي وبذل هذا الجهد.

ما خطتي ؟ أين أنا على المنحنى التعليمي الذي سيوصلني الى هناك؟ كم من الوقت سوف استغرق حتى أحقق ذلك؟

على بداية أم أعود للدراسة ثانية وأن أجرى دراسات عليا في مجال الاستشارة الزوجية والأسرية. سوف تكون الدراسة ممتانية وهو ما سوف يمتفرق ما يقرب من ١٨ شهرا إن واصلت الدراسة عبر الحاسب أو من خلال أي برنامج للتعليم السريع عبر المراسلة ، وقد حددت بالفعل أربع كليات يمكنني أن أجرى من خلالها الدراسة كما تعرفت على برامج لتقديم الدعم المالي اللازم لي. في هذه الأثناء سوف أتطوع أيضا في عطلة نهاية الأسبوع ، مرة واحدة من كل شهر ، للعمل في المدرسة الاعداية المحلية حتى أسهم في إعداد برنامج لدعم الاعتزاز بالذات للطلبة وأساعد في تطوير أدوات القياس والمتابعه التي سوف تستخدمها المدرسة فيما بعد لتقييم التحسن ومستوى الأداء التعليمي بشكل متواصل.

### التغذية المرتدة للقيام على ورشة العمل

ساعدنى حضور ورشة العمل الخاصة بـ " أن بروس " على التواصل ثانية بمواهبى الحقيقية وقدراتى ، سواء على مستوى المهارات البسيطة أو الأكثر تعقيدا . أصبحت أرى الآن بوضوح كل نقاط الضعف وكل ما افتقده فى رحلتى الحياتية . بعد استكمال تدريب بوصلات التدريب الذاتى العشر الاساسية ، اشعر أننى وضعت قدمى ثانية على الطريق الصحيح مازال امامى الكثير من العمل ولكننى أصبحت أملك الآن حسا أكثر قوة لوجهتى وسبب رغبتى فى الوصول الى هناك سوف ! أبدأ خطة تحركى فى الحال صباح غد . إن هذا التدريب والتعليم الذاتى يجدى بحق !

هنا يسرد "الارى" مهاراته العاطفية البسيطة ومهاراته الفكرية الاكثر تعقيدا بغرض تقييم قدراته للأقدام على هذا الوثبة الكبرى فى مجال عمله.

مهاراتى الفنية وقدراتى  
الأدراكية وتعليمى وخبرتى  
( المهارات الاكثر تعقيدا )  
مساعد مدير مشروع على مدى  
عامين حاصل على شهادة فى  
الهندسة والعلوم السياسية  
مفكر ناقد  
أجيد تطبيق الاستراتيجيات  
اتمعت بفهم جيد للعلوم  
والرياضيات وادوات القياس  
دقيق فى عملى  
أجيد الكتابة الفنية والكتابة  
الابداعية  
أجيد تحديد المواعيد النهائية  
لإنجاز المشروعات والوفاء بها .  
أجيد التعامل مع الحاسب  
وأستطيع أن اصمم البرمجيات  
وأطبق الانظمة بسهوله  
أدرب الاخرين  
أساعد الغير فى العمل على  
تحقيق النجاح فى العمل

اهتماماتى ومواهبى  
ومواصفتى الانسانية  
الاساسية  
( المهارات البسيطة ) هى :  
الاهتمام بتطوير المراهقين  
تصميم تقييمات شخصية  
التأثير على العقول الصغيرة  
التمتع بروح المرح  
والإستمتاع بالحياة  
تقنيات الاستشارة والتدريب  
الإصغاء  
تدريب الاطفال  
إيجاد حلول  
التأمل  
أطلاق مشروعات وأستكمالها  
وضع تصورات للأطفال  
تحسين نظم التدريس من  
خلال أفكار جديدة وخلاقة  
وضع تصميم لتقييم الشخصية  
العمل مع الاطفال ومساعدتهم  
على بلوغ قدرات أعظم

## تطبيق القدرات

يمكنك في إطار الاقتصاد ومجال العمل بشكل عام أن تفسر كلمة قدرات بأكثر من طريقة . ترتبط هذه المعاني أحيانا بالمهام والنتائج مثل عقد الصفقات وتنظيم الاجتماعات ومتابعة الأرقام وإعادة تهيئة وتجهيز بيئة العمل ، وأحيانا قد تصف كلمة قدرات صفات أو سلوكيات الأشخاص الذين يؤدون اعمالا مثل طبيعة الشخص المتأججة او طبيعته المثابرة أو حسه المتميز بالفكاهة والمرح أو مواهبه الفنية او قدرته علي التأثير علي النتائج وإحداث تغيير .

عندما نقضي كل الوقت اللازم لتعريف تلك المجموعة واسعة النطاق من القدرات والمواهب ، سوف تكشف بذلك عن أدوات عملية فعالة يمكن أن يكون بمثابة مفاتيح لفتح أفق فرص أوسع نطاقا واختيارات مهنية يمكن أن تقدم عليها . إليك فيما يلي القليل من الطرق التي يمكن أن توظف بها قدراتك واهتماماتك وأنت تقطع خطواتك في ظل هذا البرنامج ودعمها تقدمك عندما تجد نفسك مواجهها بالخيارات وتشمل هذه القائمة ما يلي :

١ . مراجعة توصيف مهنتك وتفصيل رؤيتك وتصورك لفرص العمل الجديدة.

٢ . ابتكار وإطلاق مشروعات جديدة

٣ . تحديد ما أن كنت ستبدأ او لن تبدأ عملك الخاص.

٤ . اختيار برنامج مدرسي للخريجين يلي أفضل اهتماماتك واحتياجاتك

٥ . اختيار الندوات التدريبية المناسبة التي يمكنك أن تلتحق بها.

٦ . اختيار أعضاء فريق العمل الخاص بالمشروع الذي تنوي تطبيقه

٧ . تطوير خطة استراتيجية جديدة في العمل.

٨ . اتخاذ قرارات بتأليف كتاب او العمل م كخبير في هذا المجال.

أضف المزيد من الأفكار الخاصة الي القائمة .

----- ٩

----- ١٠

----- ١١

----- ١٢



## أسئلة للإجابة عنها في إطار # ١

- هل تسمى لاكتساب أشخاص في حياتك لدعم جانبك الروحي؟ كيف تفعل ذلك؟ ومن هم هؤلاء الأشخاص؟
- هل تشعر بأنك قادر على التواصل مع روحك بدون الانفصال عن عقلك؟ هل أنت شخص يسير تابعا وهو مغمض العينين أم أنك تتحقق من الحقيقة الداخلية إلي أن تحصل على إجابات شافية؟
- في إطار حياتك، كيف يمتزج فكري بروحك؟ وكيف يبدو هذا الامتزاج؟
- هل تلقى اعتراضاً على عبادتك أو المعتقدات التي تعتقدتها من قبل العائلة أو الأصدقاء؟ هل تبقى صادقاً مع نفسك أم أنك تتصاعق في النهاية للتفكير السائد؟
- كيف تجسد ارتباطك بالقوة العليا أو إيمانك أثناء تدريبك لنفسك؟ هل تتبع برنامجاً يومياً لتحقيق ذلك؟
- هل تبحث عن شيء غير ملموس أو لا تستطيع تفسيره؟ ما الذي تستطيع فعله للعثور على هذه الإجابات وسبر احتمالات عديدة؟ من هو الشخص الذي تستطيع أن تحدّثه؟ ما الأسئلة غير التقليدية أو حتى الشاذة التي يمكن أن تطرحها؟
- كيف يمدك إيمانك بالقوة ويبث فيك الأمل؟
- هل تعتبر نفسك مستقبلاً متعدد الحواس؟ هل أنت تلقائي؟ كيف توظف هذه السمات لكي تدرّب نفسك وتقودها إلى الأمام؟ هل تعتبرها أدوات داعمة وموحية أم مجرد عبث؟ لم أو لم لا؟
- هل تعتبر قوة الصلاة والتأمل من القيم المهمة بالنسبة لك؟ كيف تستخدمها كأدوات لتحسين حياتك؟

### قوة حياتية عالمية يمكن أن تستعين بها

هناك قوة حياتية عالمية ذكية كامنه داخل كل شخص وكل شيء، أنها تقع داخل كل واحد منا باعتبارها حكمة عميقة ومعرفة داخلية يمكننا أن نقيم هذا المصدر الرائع للمعرفة والحكمة من خلال حسنا. إن هذا المصدر هو حسنا الداخلي الذي يخبرنا بالاختيار الصحيح والمناسب لنا في أي لحظة من لحظات حياتنا".

"شاكتي جوان "

- هل سبق وتجردت من إيمانك ثم أعدت الاتصال به ثانية؟ هل أنت بصدد إعادة التواصل مع شيء ما الآن؟ كيف تفعل ذلك؟ هل يبدو هذا مجدياً بالنسبة لك؟

### بوصلة الصحة ، تدريب القدرات

وضعي الحالي. كيف حال صحتي الآن؟ وما شعوري حيال ذلك؟ إليك شعوري عندما أنظر الي نفسي في المآة ، احب شكلي والشعورالذي يعتريني حيال جسدي وعندما لا يحدث ذلك فإبني أسعي الي --- أملك صورة صحية حيال جسدي ، أشعر بالقلق حيال ---- . فيما يخص صحتي . حالتي الذهنية ---- أما من الناحية العاطفية فأنا ----

علمي لعقلي وجسمي وروحي هو :

أنا قادر علي الحفاظ علي صحتي البيولوجية بغض النظر عن العامل الوراثي . وإليك ما أقعله لتحقيق ذلك

مالذي يمنعني؟

ما خطتي؟ أين أقف علي المنحني التعليمي لكي أصل الي هدفي؟ كم من الوقت سوف استغرق حتي أصل الي هناك؟

حدد ودون قائمة خانات المهارات العاطفية البسيطة والمهارات الفكرية الأكثر تعقيدا لكي تقيم قدراتك فيما يخص أي تغيير بدني أو ذهني أو عاطفي ، فـ هذا الجانب

مهاراتي الفنية وقدراتي الإدراكية  
وتعليمي وخبرتي  
(المهارات الأكثر تعقيدا)

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

اهتماماتي ومواهبتي ومواصفاتي  
الانسانية الأساسية ( المهارات  
البسيطة ) هي "

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## أسئلة للإجابة عنها في إطار # ٢

- هل تتحمل مسئوليتك الشخصية عن صحتك وسلامتك العامة؟ هل تعزى أى قصور صحي إلى جيناتك الوراثية أو تشئتك؟
- هل تعتبر نفسك جزءاً من فريق طبي يعالجك؟
- هل تعرف وتدرک طبيعتك التشريحية؟ إن لم يكن الحال كذلك، فلم لا تحاول؟ أما إن كنت تعرفها، فما هي قيمة هذه المعرفة وهذا الفهم في الحفاظ على صحتك؟
- صف صورة جسدك. إلى أى مدى تشعر بالسعادة والرضا عن مظهرک وشعورك العام؟
- هل تود اكتساب أم فقد بعض الوزن. لماذا؟ هل تحب شكلک؟ لم لا؟
- هل تريد أن تبدو رائعا، ولائقا، صحيا لنفسك أم لشخص آخر؟
- ما خطتک لکی تبقى بصحة جيدة. كيف يمكن أن تحسن صحتک؟
- هل سبق وعانيت من أية مشكلات على مستوى الصحة العقلية؟ كيف تعلمت كيفية مواجهة هذه القضايا بنفسك أو بالاستعانة بشخص متخصص؟ هل تتعاطى أية عقاقير من أى نوع؟ إن كان الحال كذلك، فهل هي مجدية بالنسبة لك؟ هل هي ضرورية للغاية؟ هل تشعر بالراحة لاستخدام العقاقير والعقاقير البديلة عند الضرورة؟
- هل سبق وأصبت بمرض خطير؟ كيف عمل هذا على تغييرک؟ كيف وظفت ما تعلمته من التجربة على حياتك اليومية؟
- ما أكثر الأشياء التي تخشى منها على حالتک الصحية الحالية؟ كيف تواجه هذه المخاوف؟
- هل سبق وتجاهلت صحتک البدنية أو العاطفية أو العقلية؟
- هل تؤمن بأن الجسم والعقل والروح وحدة واحدة؟ هل تعامل العناصر الثلاثة بنفس مستوى الاحترام؟
- ما الذى يمكن أن تبدأ فى ممارسته من الآن مما يمكن أن يعمل على دعم لياقتك الذهنية؟
- هل سبق وكافحت ضد إدمانك لمادة ما أو طعام ما أو حب ما أو أى شيء آخر؟ كيف واجهت الأمر؟ إن لم تكن قد نجحت فى مواجهته فما هي خطتک الآن؟

### نحن نخلق بيولوجيتنا الخاصة

هل كنت تعرف، الجينات مسنولة عن ٣٠ بالمائة فقط من أعمارنا؟ إن الاختيارات السلوكية وطريقة عنايتنا بأنفسنا تمثل ٧٠ بالمائة. مع بلوغ الخمسين من العمر سوف تمثل أنماطك الحياتية الصحية أو غير الصحية ٨٠ بالمائة من الحالة التي سوف تكون عليها من هذا الوقت فصاعداً كفاً عن إلقاء اللوم على جينات العم "مايك" أو الجودة "نيلي". أنت فقط المنول عن اختياراتك الصحية الحياتية اليومية.

### ٣. بوصلة السعادة : تدريب القدرات

وضعي الحالي يشعرني بمنتهي السعادة أو لا يشعرني بمنتهي السعادة .  
ما الذي يجري وما هو شعوري حيل مايجري . عندما أكون سعيدا .  
أبدوا وأشعر كالاتي :

أسعد أحلامي للشغف والحب والمتعة.

ما الذي يحول دون شعوري بالحماس أو التمتع بكل الإصرار اللازم لانجاز الأشياء؟ أريد أن أشعر بهذا الانطلاق الجارف وأريد أن أشعر به الآن؟

ما خطة انطلاقي وتحركي؟ أين أنا علي المنحني التعليمي للوصول الي ذلك؟ كم من الوقت سوف أستغرق لكي أصبح متحفزا ومتحمسا بشكل تلقائي؟

تبيين ودون في الخانات التالية قدراتك العاطفية البسيطة وقدراتك الفكرية الأكثر تعقيدا لكي تقيم قدراتك علي التحول نحو السعادة.

مهاراتي الفنية وقدراتي الإدراكية  
وتعليمي وخبرتي  
(المهارات الأكثر تعقيدا)

---



---



---



---



---

اهتماماتي، ومواهبتي ومواصفاتي  
الإنشائية الأساسية (المهارات  
البسيطة) هي "

---



---



---



---



---



### أسئلة للإجابة عنها فى إطار #٣

- هل أنت رائع فى المنزل ولكنك لست كذلك فى العمل أو العكس؟ ما هو السبب فى رأيك؟
- ما الذى يمكن أن تفعله من الصباح إلى المساء، على مدى سبعة أيام فى الأسبوع بدون أن تشعر بالتعب؟
- هل تعتبر نفسك شخصا سعيداً؟ ما هو المعيار الذى تقيم به هذا الأمر؟
- هل أنت شخص محب؟ كيف تظهر حبك؟
- هل تؤمن بأن كل شخص يستحق السعادة؟
- هل السعادة اختيار بالنسبة لك؟
- إلى أى مدى تشعر بالسرور؟ ما الذى تعنيه هذه الكلمة بالنسبة لك؟
- هل تشعر بالرضا؟ كيف تظهر ذلك الرضا؟
- كيف تلاحق النعيم؟ أمازلت تلاحقه؟
- ما هو الشيء الأكثر تحفيزاً لك لكى تبذل قصارى جهدك وتحيا بأفضل ما لديك. هل هو الشعور بالرضا الناجم عن أداء عملك بشكل جيد أم كونك جزءاً من فريق أم شعورك بامتلاك القوة أم كسب المال أم الحصول على فرصة لكى تكون قائداً أم تواجدك فى ظل أشخاص يجسدون لك قدوة السلوك الجيد أم أن هناك شيئاً آخر؟
- مثل "ستيلا" فى فيلم *How Stella Lost Her Groove*، هل سبق وفقدت شعورك بالسعادة؟ إن كان الحال كذلك، كيف استعدت الشعور ثانية؟
- كيف تصف شخصيتك؟ وكيف سيصف الآخرون شخصيتك؟
- مم تستمد طاقتك؟ كيف تحافظ عليها؟
- ما هى نقطة ضعفك؟ هل تقلق بشأن الأشياء الصغيرة؟ كيف يدفعك هذا القلق إلى السوراء ويمرقل تقدمك؟ ما هى أكثر الأشياء التى تخشاها؟ كيف ستواجه هذا الخوف؟
- كيف تسيطر على نفسك وعلى عواطفك؟

## مصادر إدارية

لكي تحصل على معلومات سريعه ونصائح وتقنيات عن كيفية تحفيز نفسك وكيفية دعم حالتك النفسية ، طالع كتب " أن " الأكثر مبيعا في هذا الصدد والمتوافرة فكل المكاتب.

يمكنك - على سبيل المثال - أن تلقى نظرة على ( Motivating Employees ( McGraw – Hill ) building a High Morale Workplace' ( McGraw – Hill ) and How to Motivate Every Employee ( Hardback Mighty Manager Series McGraw – Hill )

## مدرب ذاتي سعيد أفضل شركة

تولى " لإيفون شوينارد " مؤسس وصاحب شركة باتاجونيا تدريب وقياد نفسه منذ طفولته. وقد شغف دائما بالهواء الطلق ( وخاصة ركوب الأمواج ) وبنى واحدة من اعظم الشركات وأكثرها حركة وربحية وتقوم شركة باتاجونيا بإنتاج وبيع الملابس صديقة البيئة وكل الأدوات اللازمة لمحبي الخروج والانطلاق – ملابس لتسلق الصخور والتزلج علنالجيد والعدو وركوب الأمواج وغيرها الكثير وقد علق " إيفون " على الباب الأمامي لشركته الباعثة على المرح والابتها في فنتوا ، كاليفورنيا ، الكلمات الشهيرة التالية للمدير التنفيذي الأسطوري "ديفيد برووير " " ليس هناك مكان للعمل فوق كوكب ميت " وفوق مكتب الاستقبال توجد تقارير معلقة عن حالة الأمواج بما في ذلك حجم الأمواج ونوعية ونقاء الماء وغيرها وعندما يحين وقت ركوب الأمواج تجد المكان ق خ – بما في ذلك الحيوانات – حيث يتجه الجميع الى الشاطئ.

## أسئلة للإجابة عنها في إطار # ٤

- هل تملك حسابات جارية وحساباً للمدخرات باسمك، حتى إن كنت متزوجاً؟
- إن أي شخص يتولى مهمة تدريب نفسه يحرص دائما على مراجعة حساباته بنفسه.



- ما هى أسرارك المالية؟ هل تمنعك هذه الأسرار من أن تعيش حياتك على أفضل ما يكون؟
- ما ذكرياتك الأولى فى التعامل مع الأمور المالية؟ هل ترى أن سلوكك المالى يرتبط بهذه الخبرة المبكرة فى حياتك؟
- هل سبق وكان المالى بالنسبة لك بمثابة مصدر للخزى أو الحسد؟
- هل سبق واستخدمت المالى كوسيلة استغلال أو فرض القوة؟ هل سبق واستخدمه أحد ضدك على هذا النحو؟
- هل تهتمك الثروة؟ إن كان الحال كذلك ، فإلى أى مدى؟
- ما تعريفك للثروة؟
- هل أنت راض عن دخلك المالى الحالى؟ إن لم يكن الحال كذلك، فما الذى تريد أن تفعله؟
- هل أنت مدين؟ إن كانت الإجابة نعم، فهل تركز فقط على تسديد الدين بدلا من التركيز على دعم ذلك لتسديد فواتيرك؟
- هل فكرت فى مكاسبك التقديرية وأنت تؤدى العمل الذى تحلم به؟ ما الذى يمكن أن تفعله لكى تدعم فرص كسب المالى من عمالك الذى تحبه؟
- هل تتخطى نفقاتك مواردك؟ إن كانت الإجابة نعم، فما هو السبب من وجهة نظرك؟
- هل تعتمد على الآخرين لكى تغطى النفقات التى يفرضها نمط حياتك؟
- هل تدخر المالى؟ إن كان الحال كذلك، فكيف تستطيع أن تدخر المزيد؟ إن لم يكن الحال كذلك، فمتى يمكن أن تبدأ؟
- هل تستثمر المالى؟ إن كانت الإجابة نعم، فمتى سوف تستثمر المزيد؟ إن كانت الإجابة لا، فمتى سوف تبدأ؟
- هل تواجه أمورك المالية بشغف أم بذعر دائم؟
- هل تشعر بأنك يجب أن تسدد للآخرين دائما ثمن بعض الأشياء لكى تحظى بمزيد من الإعجاب والحب من جانبهم؟ هل ترى أن هناك صلة بين الاعتزاز بالنفس والمالى؟
- هل تقيم نفسك فى إطار ما تملك، أم فى إطار عمالك واللقب الذى تحمله؟ ما هو سبب أهمية هذا الأمر أو عدم أهميته بالنسبة لك؟

### خطة طوارئ للشئون المالية

تزر الحياة بالموت والفيضانات وتحطم العلاقات وغيرها من الاحداث المهمة وانت تملك على الارجح فى مرآبك أدوات طوارئ تستطيع أن تواجه بها أنقطاع الكهرباء أو مواجهة أى إعصارا ولكن هل تملك جهاز طوارئ ضد الأزمات المالية، جهازا يمكن أن تستعين به حال وقوع أى طارئ غير متوقع أو حال فقدانك لعملك أو اصابتك باى مكروه؟ إن كان زواجك على وشك الانهيار أو ان كنت بحاجة لأن تبدأ حياتك من جديد ، فقط تكون بحاجة الى خطة مساندة.

ان المدخرات هي أحد هذه الأشياء التي سوف تحتاج إليها ولكن أمتلاك خطة مالية للتحرك عنصر آخر. هل تحتفظ بكل ملفاتك المالية فى مكان واحد أم فى خزانة أم فى أحد الأدراج المغلقة؟ فكر فى الآتى : ما الذى ستفعله فى وقت الأزمة ؟ كيف ستعيش؟ هب أنك تعرضت للسرقة؟ هذه هي الأسئلة التي يجب أن تطرحها وتجب عنها وتفكر فيها. وسواء كنت متزوجا أم لا، أستبعد الافتراض بأن " شخصا سوف يهب لنجدتك" تماما لكى تصبح مرشد نفسك، عليك أن تخطط لإنقاذ نفسك أولا. عليك إذا أن تبادر بالتخطيط الآن.

### ٥. بوصلة الإنسانيّة : تدريب القدرات

وهي تشمل وضعى الحالى فيما يخص الجانب الانسانى الخاص بى والجانب الانسانى على مستوى العالم. ماهو الوضع المناسب بالنسبة لى؟ ما الذى يجرى وما هو شعورى حىال ما يجرى؟

وكذلك فهى تشمل حلمى فيما يتعلق بأفضل إسهام يمكن أن أقدم عليه ويمكن أن يكون هذا الاسهام صغيرا او كبيرا، بل يمكن أن يشمل المشاركة فى مهمة ما فى دار العبادة او التبرع بالكلى لشخص أحبه أو لصديق. ما هو إسهامى؟

ما الذى يمنعنى من أن أحدث أختلافا؟

ما خطتى فى التحرك والفعل؟ أين أنا على المنحنى التعليمى من المكان الذى يجب أن أصل إليه؟ كم من الوقت سوف أستغرقه لكى أحقق ذلك؟

تبين الاجابة ودونها فى الخانة الخاصة بالقدرات العاطفية البسيطة أو القدرات الفكرية الأكثر تعقيدا كي تقيم مدى قدرتك على الاقدام على هذا التغيير الإنسانى ومن ثم الإسهام فى هذا الجانب

مهاراتي الفنية وقدراتي  
الإداركية وتعليمي وخبرتي  
(المهارات الأكثر تعقيدا):

---



---



---



---



---



---



---



---



---

أهتماماتي ومواهبى  
ومواصفاتي الإنسانية  
الأساسية (المهارات  
البسيطة) هى:

---



---



---



---



---



---



---



---



---

### أسئلة للإجابة عنها فى إطار # ٥

- هل تؤمن بأننا جميعا جنس واحد وهو بنو البشر؟
- هل تهتم بتحسين حياة الآخرين؟ إلى أى مدى؟
- ما القضية الخيرية أو الإنسانية التى تشغل بالك؟ هل تستطيع أن تبذل المزيد من الوقت والمال لدعم هذه القضية؟ إلى أى مدى؟

حالة إنسانية  
" إن الظلم فى أى مكان يهدد  
العدل فى كل مكان "  
دكتور مارتن لوتھر كنج ، جى آر

ما هى فلسفتك ؟  
فلسفتى هى أنك لست فقط  
مسئولا عن حياتك وإنما عن  
إنجاز الأفضل فى هذه اللحظة ، لأن هذا من  
شأنه  
أن يجعلك فى الوضع الأمثل للحظة التالية "  
أوبرا وينفرى

● هل أنت منحاز ضد أية  
مجموعة عرقية. كيف  
تؤثر مشاعرك حيالها على  
قوتك فى العطاء؟

● هل تؤمن بحق بأن كل  
الناس سواسية أم أنك  
فقط تتظاهر بذلك لكى  
تبدو لائقا سياسيا فى ظل  
بعض المواقف؟

● هل تساند قضية ما؟ ما  
هى؟

● إلى أى مدى تشعر بأهمية  
التعرض لثقافات مختلفة  
ومتنوعة؟

● ما الذى فعلته مؤخرا لدعم  
العالم من حولك؟

● هل تحب الحيوانات؟

● كيف تقيم نجاحك عند مساعدة الآخرين؟

٦. بوصلة رغد العيش : تدريب قدرات  
وضعى الحالئ فىما يخص رغد العيش هو  
كيف اجتذب السعة فى حياتى بشكل إرادى متعمد ؟ إليك ما أفعله.  
ما الذى يجرى وما هو شعورى حياله ؟ ما هو سبب نجاحه ؟ ما الذى يمانعى من أن  
أعطيه فرصة النجاح؟  
أحلامى عن رغد العيش والسعة سوف تتحقق بسبب ما أختاره أنا من فكر وأعتنقه من  
فكر وبسبب الطريقة التى أتصرف بها استجابة لهذه الأشياء :  
ما الذى يمانعى ؟ إن أفكارى تولد موجات طاقة تجتذب الأشياء فى حياتى أو تدفعها  
بعيدا.

عنى. نحن نجتذب نحو أنفسنا كل ما نؤمن بأننا نستحقه ونستحق امتلاكه ليس أكثر أو أقل.  
 ما خطتى؟ أين أنا على المنحنى التعليمى لكى أصل الى هناك؟ كم من الوقت سوف أستغرق؟  
 تبين ودون فى قائمة الخانات قدراتك العاطفية البسيطة وقدراتك الفكرية الأكثر تعقيدا  
 لكى تقيم قدراتك على التحول نحو الحياة الأكثر رغدا.

مهاراتى الفنية وقدراتى  
 الإدراكية وتعليمى وخبرتى  
 ( المهارات الأكثر تعقيدا ):

---



---



---



---



---



---



---



---



---

أهتماماتى ومواهبى  
 ومواصفائى الإنسانية  
 الأساسية ( المهارات  
 البسيطة ) هى :

---



---



---



---



---



---



---



---



## أسئلة للإجابة عنها في إطار # ٦

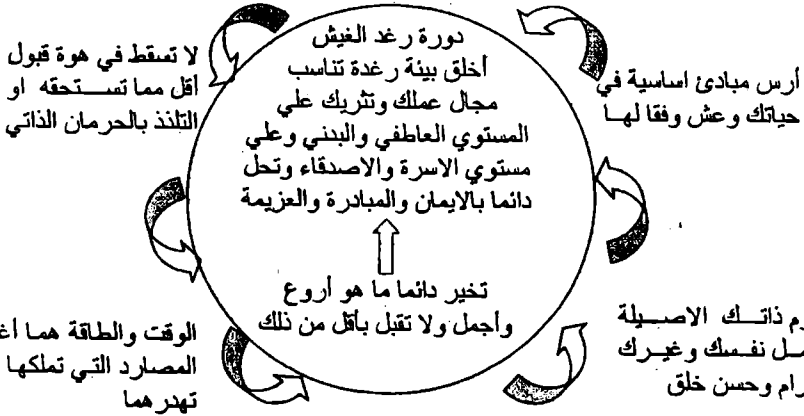
- هل تملك الشجاعة والإيمان اللازمين لكي تتعم بسعة العيش بدلاً من الحرمان؟
- هل تجتذب سعة العيش إليك والتي تؤمن بأنك تستحقها في الحياة؟
- هل ستسعى لدعم حياتك باجتذاب المزيد من السعة في حياتك بالتضافر مع شيء ما يفوق ذاتك؟ كيف ستجتذب المزيد إلى حياتك؟
- هل ستكف عن قبول ما هو أقل إيماناً منك بأنك تستحق ما هو أكثر بكثير؟
- هل سبق وسمحت لشخص بأن يشعرك بالضآلة أو الدونية؟ أقسم بأغلق الإيمان بأنك لن تسمح بحدوث هذا ثانية أبداً ما حييت!
- هل تقدم على اختيارات تساعدك على تحقيق هدفك الأسمى؟ كيف ستفعل ذلك؟
- هل تتسق اختياراتك مع مبادئك الأساسية التي أرسيناها في وقت سابق في هذا الكتاب؟ وضع بمثال.
- هل تبدو اختياراتك نحو حياة أفضل متسقة وهل تحترم مصدريك الأكثر إثراء وأعنى بذلك الوقت والطاقة؟ سوف تخبر العالم بحقيقتك بواسطة الطريقة التي تقضى بها وقتك وتستخدم بها مصادرك. كيف تستخدم الوقت والمال على نحو يحقق أولوياتك؟ هل سبق وزعمت بأن أسرتك هي أولى أولوياتك ومع ذلك قضيت كل وقتك في مكتبك وعملك؟
- هل أبحث في حياتي عن الأفضل على الإطلاق أم أنني كثيراً ما أقبل أفضل الأشياء السيئة؟
- هل تؤمن بأن مواهبك وقدراتك هبة، تحمل نفسك مسئولية استخدامها بأفضل ما يكون؟ كيف تستخدم مواهبك على أساس يومي؟
- هل تمنح بمنتهى الرحب والسعة احترامك للغير وتتوقع نفس الشيء في المقابل؟ أم أنك تتوقع أن تحظى بالاحترام أولاً ثم تمنحه للآخرين إن بدا لك هذا مناسباً؟

دورة رغبة العيش

كن مرشد نفسك  
الخاص واجتنب السعة  
الي حياتك



أقدم علي اختيارات ذكيه  
تدفعك نحو الأعلى!



تخير رغد العيش وليس  
الحرمان ثق بأن اختيارك هو ما  
سوف تتجذبده دائماً

### بوصلة أنواع الذكاء : تدريب القدرات

قائمة أنواع الذكاء التي استخدمها ويمكن أن استخدمها وأستطيع أن أطبقها. وتشمل أنواع الذكاء البسيطة بعض الصفات مثل الذكاء العاطفي والذكاء التنظيمي والذكاء في الاختيار والذكاء الموسيقي والذكاء الاجتماعي والذكاء في معاملة الغير والذكاء الروحاني أما أنواع الذكاء الأكثر تعقيدا فهي تشمل بعض الصفات المكتسبة مثل الدرجات العلمية والمعرفة التقنية والتدريب والتعليم ومجموع المهارات المحددة الأخرى.

أنواع الذكاء التي أحلم بتطويرها بمرور الوقت هي :  
ما الذي يمنعني ؟

ماهي خطتي ؟ أين أنا على المنحنى التعليمي لكي أصل الى هناك؟ كم من الوقت سوف أستغرق ؟

تبين ودون في خانات القائمة التالية قدراتك العاطفية البسيطة وقدراتك الفكرية الأكثر تعقيدا لكي تقيم قدرتك في هذا الجانب.

مهاراتي الفنية وقدراتي  
الإدراكية وتعليمي وخبرتي  
( المهارات الأكثر تعقيدا ):

---



---



---



---



---



---



---



---

أهتماماتي ومواهبى  
ومواصفتي الإنسانية  
الأساسية ( المهارات  
البسيطة ) هي :

---



---



---



---



---



---



---



---

## أسئلة للإجابة عنها في إطار #٧

- كيف تلعب أنواع الذكاء العديدة التي تتمتع بها دوراً مهماً في بناء اعتزازك بنفسك؟ كيف تؤثر أنواع ذكائك على اختياراتك في الحياة؟ ما الذي كان يمنعك في الماضي من تحقيق ما تريد؟

فكر لنفسك  
 " ألم تكن تتمنى أن يكون جهاز التلفاز مزدا يعمل على زيادة الألمعية؟ هناك بالفعل زر يطلق عليه زر " اللمعان " ولكنه غير مجد".  
 جالا غير

- كيف توظف أنواع ذكائك العديدة في التخطيط لنجاحك المهني ونجاحك الشخصي؟
- كيف تصف باقة سماتك؟ ما الطرق الجديدة والمختلفة التي سوف توظف بها مواهبك انطلاقاً من هذا المفهوم؟
- كيف بزغت أنواع ذكائك العديدة وتألفت على مدى حياتك؟ أم أنها لم تتألق بعد؟
- كيف يعمل حاصل الذكاء التقليدي على دعم أو تشتيت أنواع ذكائك العديدة؟

٨. بوصلة سعة العيش : تدريب القدرات وضعي الحالي هو. ما الذي أفضله الان لكي اجتذب السعة في حياتي؟ أريد أن أكتسب هذه العادة. سوف أفعل التالي :  
 حلمي لكي أعمل على توسيع حياتي لأقصى حد هو :  
 ما الذي يمنعي من إدخال السعة على حياتي على نحو يفوق ما أتمتع به حالياً؟  
 كم من الوقت سوف أستغرق لكي أحقق ذلك؟  
 حدد ودون في الخانات التالية قدراتك العاطفية البسيطة وقدراتك الفكرية الأكثر تعقيداً لكي تقيم قدراتك على إدخال السعة على حياتك في هذا الجانب.

<p>مهاراتي الفنية وقدراتي الإدراكية وتعليمي وخبرتي ( المهارات الأكثر تعقيدا ):</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>أهتماماتي ومواهبى ومواصفتى الإنسانية الأساسية ( المهارات البسيطة ) هى :</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--	--

### أسئلة للإجابة عنها فى إطار # ٨

- هل تعيش حياة تتسم بالسعة؟ كيف؟ إن لم يكن الحال كذلك، فما الذى يمنعك؟
- اتخاذ المجازفة والقراءة والسفر هى العوامل الثلاثة الأكثر جلبا للسعة. إلى أى مدى تتجسد هذه العناصر فى حياتك؟ اشرح كيف عمل أى عنصر من هذه العناصر الثلاثة المدخلة للسعة على تغيير رؤيتك العامة عن كيفية عيش أفضل حياة.

- هل تحمل جواز سفر؟ إلى أى مدى يمكن أن يعمل السفر على فتح المجال أمامك لكي تصبح مرشدًا لنفسك؟
- هل تقرأ؟ ما الذى تقرأه؟

**الإقدام على مجازفة حقيقية**  
 " تخلص من مخاوفك وأقدم على الوثبة "

- إلى أى مدى تقرأ؟ كيف تعمل القراءة على توسيع عقلك؟ هل يمكنك أن تحسن نفسك فى هذا الصدد؟
- هل تقرأ أكثر من صحيفة؟ إن لم يكن الحال كذلك، فاشترك فى أكثر من واحدة. هل تقرأ صحفًا دولية؟ إن لم يكن الحال كذلك، فابدأ من الآن. إن خريطةك الشخصية للعالم ما هى إلا رؤية قاصرة. إن كنت عازمًا على أن تكون مرشدًا لنفسك، فعليك أن توسع خريطةك للعالم.
  - متى كانت المرة الأخيرة التى أقدمت فيها على فعل شيء خارج نطاق دائرة راحتك؟
  - أكمل العبارة التالية. طالما أردت أن.....إذن، ما الذى يمنحك؟ هيا، افعل ما تريد.
  - متى كانت آخر وثبة إيمانية لك؟ متى ستكون الوثبة التالية؟

### أسئلة للإجابة عنها فى إطار # ٩

- هل تشق على نفسك فى عمل لا ترى له نهاية؟ هل أصبحت متورطًا فيه؟
- ما الشيء الذى يثير شغفك؟ ما الذى يمكن أن تمارسه طوال اليوم، كل يوم، بدون أن تشعر بالتعب؟
- هل تشعر بأنك مدفون تحت طبقات من الالتزام تجاه عملك الحالى؟ كيف يمكن أن تخرج نفسك من هذه الهوة؟
- ما الموضوع الذى ترى أنه يناسبك بحق إن نجحت فى تغيير عملك؟
- ما الشيء الذى لا تبذل جهدًا لكى تتميه والذى يمكن أن يحدث فارقًا على مستوى نجاحك المهني؟

٩. بوصلة العمل والمجال المهني : تدريب القدرات

وضعي الحالي :

هذا هو ما يجري في عملي وهذا هو شعوري حيال ما يجري. ربما أفكر في أن أصبح وكيلًا حراً. إليك ما أفكر فيه :

إن حلمي في العمل أو فرصة العمل التي أود أن أحصل عليها هي :

ما الذي يمنعني من أن أشق طريقى في العمل أو أفكر كصاحب مشروع ؟ ما الذى أخشاه فى واقع الأمر ؟

ما خطتى ؟ أين أنا على المنحنى التعليمى حتى أصل الى ما أريده. كم من الوقت سوف أستغرق؟ كيف يبدو طريق عملى؟

حدد ودون فى الخانات قدراتك العاطفية البسيطة وقدراتك الفكرية الأكثر تعقيدا لى تقييم مدى قدرتك على إحداث تغيير حقيقى فى عمالك.

مهاراتى الفنية وقدراتى  
الإدراكية وتعليمى وخبرتى  
( المهارات الأكثر تعقيدا ):

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

أهتماماتى ومواهبى  
ومواصفتى الإنسانية  
الأساسية ( المهارات  
البسيطة ) هى :

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

- هل سبق وتخلت عن حلم في مجال العمل بسبب مبررات عملية؟ هل تشعر بالندم على ذلك؟ هل تحلم بالعودة إلى نقطة إمكانية تحقيق الحلم ثانية؟ هل ترى أن هذا كان ممكن التحقق من الناحية الواقعية؟ ما التغييرات التي عليك أن تقوم بها لإحداث هذا التغيير في هذه المرحلة؟
- هل تحظى بالتشجيع والدعم من قبل عائلتك وأصدقائك بغض النظر عما تفعله في حياتك؟
- هل يمكنك تبين عواقب أسباب بقائك في عمل لا طائل من ورائه؟
- هل أنت على استعداد لخلق تجربتك المدهشة في عالم العمل؟
- أين أنت من الوكالة الحرة؟ أين تود أن تكون؟ هل أنت قادر على التفكير المحلى مع وضع عينيك نصب العالمية؟ أى، لنفرض على سبيل المثال أنك تعيش في سياتل وتريد أن تصدر اللحوم إلى بلاد أخرى أو أنك تعيش في نابا وتريد أن تصدر المشروبات المحلى إلى أوروبا الشرقية، هذا يعنى أنك تفكر محلياً ولكنك تتصرف عالمياً؟

### أسئلة للإجابة عنها في إطار # ١٠

- هل ينتابك أحيانا شعور بأنك في حالة صراع دائم مع كل من حولك بشأن ما ينبغى عليك عمله في حياتك أو بشأن تشكيل حياة أبنائك؟
- هل تسأل نفسك أحياناً ما إن كانت قراراتك الأبوية اليوم سوف تكون ذات عواقب وخيمة فيما بعد؟
- ألم تعد أسرتك كما كانت؟
- هل يدعم زواجك وحياتك العائلية اعتزازك بذاتك أم أنهما يعملان على هدمك؟
- إن كان بوسعك أن تدير الوقت إلى الوراء ثانية لكى تعيد الكرة، فهل كنت ستزوج من نفس الشخص؟ هل كنت ستعجب أبناء؟ أظهرت الاستفتاءات أن ٥٠ بالمائة من الأهل يشعرون بالندم على التضحيات التي أسدوها لأسرهم وأن الثلث يندمون على إنجاب الأبناء.



## هل لديك فكرة عمل جديدة مبهرة

درب نفسك علي تقبل النقد بصدر رحب!

يذكر " فريد سميث " رئيس شركة فيدال اكسبريس ، والذي اشتهر بأنه "إمبراطور أعمال التوصيل الليلي" أن تأسسة لعملة الخاص جعله يتعلم قبول النقد بصدر رحب اثناء فترة تعليمه في جامعة بال ، أعد سميث تقريراً عن الحاجة الملحة لوجود خدمة توصيل ليلية يمكن الاعتماد بها

في مجال العمل في ظل عصر التكنولوجيا والكمبيوتر وثورة المعلومات ، ولكنه حصل علي درجة جيد فقط ، حيث اعتبر أستاذه أن الفكرة غير واقعية التحقيق - وقد علق سميث علي هذا الموقف ذات مرة قائلاً " إن كنت تريد أن تصبح قائدا عظيماً عليك أن تبحث عن مضمار مترامي الأطراف وتحقق فيه السبق"

## ١٠ - بوصلة ظاهرة الانسه سان شاين

## الصغيرة أو تدريب القدرات

ما هو وضعي الحالي فيما يتعلق بأسرتي وزوجي وأبنائي ودائرتي الداخلية وأصدقائي؟

ما الذي يجري وما هو شعوري حياله؟ من هو المعوق ومن هو المساند؟

حلمي فيما يخص علاقاتي الشخصية وعلاقتي بزملائي هو :

ماهو حلمي فيما يتعلق بأسرتي وأصدقائي؟

ما الذي يمنعني من تحقيق ما أريد؟

ما خطتي؟ أين أنا علي المنحني التعليمي لتحقيق ذلك؟ كم من الوقت سوف أستغرق؟ هل أنا بحاجة الي استشارة؟ هل الآخرون بحاجة الي استشارة؟ كيف يمكن كأن أساعد نفسي وأساعد الغير؟ الي أي مدي سوف أمضي في هذا الصدد؟ ما الذي يمكن أن أسديه لأسرتي وأصدقائي؟ ما الذي لن أفعله؟

هلي يمكن أن أقود سيارتي وأقطع الأميال لكي أوصل ابنتي الي مسابقة ملكات الجمال لأن هذه المسابقة تعني كلي شئ بالنسبه لها؟

حدد ودون في الخانات التاليه قدراتك العاطفيه البسيطة وقدراتك الفكرية الأكثر تعقيدا لكي تقيم مدي إمكانية تحقيق التغيير علي مستوي علاقاتك الشخصية وعلاقاتك بالأصدقاء والزملاء

مهاراتي الفنية وقدراتي  
الإدراكية وتعليمي وخبرتي  
(المهارات الأكثر تعقيدا):

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

أهتماماتي ومواهبى  
ومواصفاتي الإنسانية  
الأساسية (المهارات  
البسيطة) هي:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

- هل يمكنك أن تفهم وتستفيد من كل نقاط القصور لصالح دائرة العلاقات المحيطة بك؟
- هل أحيط نفسى بكل الأشخاص الذين يحترمون معتقداتي ويساندون رغباتي ويكونون لى حياً غير مشروط؟
- هل هناك من يمتص طاقتى فى الحياة؟ أعنى بذلك الأشخاص الذين يمتصون طاقتك بسبب متطلباتهم المغالى فيها.
- هل هناك من يثيرون الجنون فى حياتك الشخصية أو العملية؟ كيف يمكن أن

- تتأى بنفسك عنهم؟ كيف يمكن أن تضع حدودًا فاصلة بينك وبينهم؟
- هل تجيد وضع الحدود مع أفراد الأسرة والأصدقاء؟ أم أنك مصاب بداء إرضاء الغير؟
- هل يمكنك أن تحصى الأشخاص المحوريين في حياتك، ممن يمنحونك الإلهام ويجعلونك دائما شخصا أفضل؟
- من هو أفضل مدرب ومرشد في حياتك؟
- هل تملك باقة من المديرين الموجهين في حياتك؟ أعنى بذلك الأشخاص من أصحاب الخبرات المختلفة ممن يمكنك أن تستعين بهم وقت الحاجة؟
- من هو أفضل مرشد ومعلم في الحياة من وجهة نظرك؟ ما الذى جعله كذلك؟
- إن كان بوسعك أن تقوم برحلة إلى أى مكان فى العالم، ما هو المكان الذى تذهب إليه؟ وبصحبة من؟
- ما الذى تعنيه العائلة بالنسبة لك؟ إلى أى مدى يمثل الأصدقاء أهمية بالنسبة لك؟
- هل أنت وفى؟ هل أنت بالغ الوفاء؟ هل أنت مسرف فى الوفاء؟

### ليس فقط ما تقوله وإنما كيف تقوله. كيف تؤثر على الأشخاص الذين تحبهم؟

لكى تحقق السعادة الشخصية عليك بوصفك مرشدا ذاتيا لنفسك أن تدرك أهمية تجنب أى تعد لفظي. لا أعنى بذلك فقط الكلمات التى تنفوه بها ليس هذا فقط ما يهم وإنما أيضا الطريقة التى توصل بها الرسالة ونبرة صوتك ولغة جسدك وإيماءاتك وهكذا. وسواء كنت تتحدث مع صديقك المقرب أو ابنك أو زوجتك أو أى شخص آخر أنت شخص محورى فى حياة هذا الآخر فى تلك اللحظة التى تتحدث فيها. أنت تحمل قوة مساعدته أو تقويضه أو إشعاره بأنعدام القيمة والضالة. أنت عندما تصيح أو تنتقد أو تخرج شخصا آخر حتى ان كان شخصا كبيرا ناضجا سوف تترك لديه أثر لا يمحي. اتبع دائما أسلوب التغذية المرتدة " البناءة " واستخدم العبارات المشجعة مثل " أعلم أن هذا قد يبدو غير منصف الآن ولكننا ننتمى الى أسرة واحدة ونعيش فى بيت واحد".

### آليات التكيف

وطن نفسك الان على التصدى لأى تعد لفظى. ما هى الاشارات التى تنم عن انك قد شرعت فى فقد السيطرة على نفسك؟ هل يكتسى وجهك بالحمرة؟ هل تشعر بالعصبية؟ إن الإشارة الاولى يمكن أن تقود الى الثانية ، مما يعنى ان نجاحك فى التصدى للإشارة الأولى فى الحال هو مفتاحك نحو السيطرة. وبعدها قرر ألا تتحدث فى ذلك الوقت. هبى نفسك مع الطريقة التى تشعر بها قبل أن تتقوه بشئ ما ، لا نستطيع الرجوع فيه او يمكنك ببساطة أن تغادر المكان. إن ترك الغرفة هو احدى الآليات الممتازة التى سوف تكون بالغة الجدوى ان لم يكن بوسعك أن ترد بشكل لائق. سل صديقاً او احد افراد الأسرة عن شخص مناسب يمكن أن يوجهك ويرشدك فى هذا الصدد. أما على المدى الطويل فأسرع الى طلب المساعدة والاستشارة تحرك فى الاتجاه الصحيح قبل ان تلحق ضرراً بالغاً بأفراد الأسرة أو الأصدقاء.

### سؤال المليون دولار: ما الذى يدفعنى إلى فعل هذا، على أية حال؟

كلما كبرنا وازدنا حكمة، شعرنا بالمزيد من الارتياح والتواءم مع أنفسنا. وبدلاً من أن نقول: "مرحى، أيها العالم، انظر إلى ما أفعله!" نميل إلى التفكير ومساءلة أنفسنا "ما الذى يدفعنى إلى فعل هذا، على أية حال؟"

ويجدر بنا هنا أن نكرر القول بأنك أنت الملاح الوحيد والقائد لحياتك. أنت القبطان. دعنا إذن من كل هذه التوقعات غير الواقعية التى تتطلع إليها ودعنا من رغبتك فى إرضاء الكل إلا نفسك. مع بلوغى الثانية والتسعين من عمري؛ عبرت ناشطة اجتماعية شهيرة تدعى بروك أستور عن ذلك بقولها "عندما كنت فى الأربعين من عمري؛ كنت أهتم دائماً بنظرة الآخرين لى. أما الآن فأنا أهتم بنظرتى أنا إليهم". إن فكرنا جميعاً بنفس هذه الطريقة قبل أن نبلغ الثانية والتسعين من العمر فلا شك فى أننا لن نهدر الوقت فى القلق بشأن رؤية ونظرة الآخرين إلينا .

أنت الآن قد استكملت الجزء الأول من هذا الكتاب . أتمنى أن يكون قد أرسى دعائم تحركك قدماً لتطبيق باقى البرنامج و أن يكون قد أثار كل حواسك و فضولك وابداعك و رغبتك فى أن تكون كل ما تصبو إليه . دعنى إذن أنتقل لك تلك المتولة

أعرف نفسك  
" أبحث عن حقيقة نفسك !  
نقب عنها عن عمد "

دولي برتون

الشهيرة التي أثبتتها بالمغناطيس على باب ثلاثي . والتي أختتم بها دائما العديد من ندواتي " اصنع أقصى ما يمكن أن تصنعه . من نفسك ، لأن هذا هو كل ما تملكه " .  
حقا يا سيادة إمرسون ، معك كل الحق .

### قائمة مراجعة المديرين للفصل الثاني

- لا يمكنك أن تكون أى شيء تريده أو تتمناه ، ولكنك يمكنك أن تصبح كل ما تؤهلك له إمكاناتك بناء على قدراتك الأساسية وشغفك وموهبتك وقدرتك على التعلم .
- تقبلك لكون الشيء غير مناسب لك ، هبة .
- لكى تكون مرشد نفسك ، عليك أن تثرى طبيعتك الشخصية .
- أصبحت الأمهات من أصحاب المشروعات قوة واعدة فى صناعة الأعمال المصغرة .
- نحن جميعا نملك نظاما إرشاديا داخليا ، ولكننا نغفل عن تنشيطه .
- إن قيادة النفس وتدريبها لا تعنى أنك تملك كل الإجابات وإنما تعنى أن لديك القدرة على طرح أسئلة ذكية .
- تنقسم قدراتنا إلى مجموعتين: القدرات العاطفية والإنسانية والتي يطلق عليها اسم المهارات البسيطة ، والمواهب والقدرات العملية والفكرية والتي يطلق عليها اسم قدرات المهارات الأكثر تعقيدا .
- يطلق على مجموع القدرات التي نملكها اسم " باقة السمات " .
- تخصص بوصلات التوجه الذاتى الأساسية العشر كخطوة أساسية لكى تصبح معلم نفسك ومرشدها الخاص .
- سل نفسك : " ما الذى يدفعنى إلى فعل ذلك : على أية حال ؟ "



## وداعا أيها العاملون فى المؤسسات .. مرحبا أيها المفكرون من أصحاب المشروعات!

عندما يدرّب الشخص نفسه ويقودها، فإنه يفكر لنفسه. لا يمكنك أن تطبق جانبًا بنجاح دون أن تطبق الجانب الآخر. وقد عبرت "مايا أنجلو" عن هذا بقولها: "لقد حان الوقت لكى يبدأ المفكرون فى التفكير لأنفسهم". ما الذى تعنيه هذه العبارة؟ حسنًا، سوف تجد عند نقطة زمنية من التقدم الوظيفى أن الموظفين، وحتى المديرين والمشرفين، يكفون عن التفكير لأنفسهم ويشرعون بدلاً من ذلك فى انتظار تلقى ما يجب عليهم عمله وتوقيت عمله، ونحن نعلم أنه عندما يحدث ذلك، سوف يكف الموظف عن بذل أفضل ما لديه فى العمل كما أنه سوف يفقد حماسه للعمل على النحو الأمثل الذى يخدم صالح الشركة أو الهيئة. لذا يصبح السؤال الذى سوف يفرض نفسه هنا هو السؤال التالى "ما قيمة كل هذا بالنسبة لى؟"

إن المفكر صاحب عقلية المشروعات داخل الهيئة لا يشبه موظف أو مدير الأمس التقليدى. لذا فنحن نقول وداعًا للموظف التقليدى كما نعرفه. إن كنت بحق تريد أن

يبدل الشخص أقصى جهده في العمل، عليك أن تشعره بأنه شريك وجزء من الشركة والمؤسسة التي يعمل بها. هذا هو ما نعنيه بكلمة تدريب وقيادة الذات. أنت مطالب بأن تفكر لنفسك كما أنك مطالب بتشجيع الغير على فعل نفس الشيء.  
رحب إذن بتفكير أصحاب المشروعات، حتى إن كنت تعمل لصالح شخص آخر.

### أشعر موظفيك بأنهم شركاؤك أو جزء من أفراد أسرتك

إن المدير والمشرف الناجح يجب أن يشعر كل موظف لديه بأنه شريك في العمل. عندما يشعر الموظف بأنه مشارك في الملكية سوف يتصرف بناء على هذا المفهوم. إنه نفس المنطق الذي يجعلك لا تسعى لغسل السيارة المستأجرة قبل إعادتها إلى مكتب التأجير. أتدرى ما السبب؟ أنت لا تشعر بأنك تملك السيارة، وهذا أيضاً هو السبب الذي لا يدفعك إلى تغيير المناشف أو تنظيف أى دور مياه عامة. لأنك لا تملكها.

### فكر صاحب المشروع هو في الواقع تفعيل لاتجاه ما

إن القالب العقلي لفكر صاحب المشروع يتعدى مجرد المشاركة في الربح والأسهم. إنه سلوك لدى الموظف يعبر عنه بأفعال إيجابية، ويترجم على شكل زيادة في أرباح الشركة. يمكنك أن تشهد ذلك

أسلوب صاحب المشروعات ،  
بالطبع يمكن استخدام المصطلح  
لوصف شخص يتصرف  
بأستقلالية بل وبأستقلالية تامة. هنا يتجسد  
حس ومعنى الملكية المشتركة والاهتمام بالعمل  
إن أسلوب صاحب المشروع يعنى أن تفكر  
لنفسك وكأنك أنت المالك .

بنفسك في الشركات الكبرى على  
مستوى العالم مثل شركات (جى.  
إى)، جوجل، فنادق ماريوت،  
باتاجونيا، خطوط طيران ساون  
ويست، آبل، تارجيت، نورد ستورم،  
مقاهى ستار بكس، ميكروسوفت،  
متاجر كونتيز ستور، جولدن  
ساشس، وأميركان إكسبريس، على  
سبيل المثال وليس الحصر. في مثل

هذه الشركات وفي غيرها من الشركات الصغرى أيضاً سوف تجد العاملين يفخرون بما يفعلونه ويسعون لزيادة ربح الشركة - بشكل ملحوظ - لأنهم يعملون بوصفهم

شركاء وليس بوصفهم مَاجورين. إنهم يستخدمون هذه التقنية كوسيلة لتحريك الأشياء قدماً نحو الأمام ويمملون على دعم الشركة ودعم العاملين بها. وأنت بوصفك مديراً فى مجال العمل اليوم، عليك أن ترى موظفيك والعاملين لديك كيف يفكرون لأنفسهم.

## ثلاث خطوات لقيادة الآخرين نحو فكر صاحب المشروع

### الخطوة ١، أُرهم كيف تجنى الشركة المال وكيف تخسره

بصفتك مديراً أو مشرفاً، فأنت تعرف بالفعل كيف تعمل الشركة وكيف تدير أموالها؛ ولكنك قد لا تدرك كيف يتم إنجاز العمل بدون معرفة كيفية تأثير كل شخص وإسهام كل شخص فى هذه العملية.

عندما يدرك الشخص كيف تعمل المؤسسة وكيف تحقق أرباحاً وكيف تغطى نفقاتها وأجورها، يصبح أكثر نزوعاً للتفكير كصاحب شركة ويصبح مستعداً لإحداث فارق. إذن، ما الذى يمكن أن تفعله كمدير لكى تساعد الغير على فهم الكيفية التى يدار بها العمل وكيفية تحقيق الربح؟

بداية، يمكنك أن ترى الآخرين كيفية قراءة تقريرك السنوى عن الشركة وغير ذلك من المستندات الاستراتيجية المهمة. سوف تجد أن العديد من العاملين لدينا لا يعرفون حتى معنى هذا التقرير السنوى ومعنى فلسفات إدارة الشركة أو كيفية تفسير بعض الجوانب الخاصة بالعديد من الأهداف المالية. ليس هناك حاجة للمفالة، فقط استقطع بعض الوقت لكى تُرى كل شخص مدى تأثيره الشخصى وإسهامه فى هذا الأمر، فيما يتعلق بالنفقات والدخل. أنت عندما تفعل ذلك، سوف تساعد على تنمية أسلوب صاحب المشروع لدى الآخرين ليحل محل أسلوب الموظف. أنت بذلك تكون قد أكدت لكل موظفيك أن كل شخص يستطيع أن يشكل فارقاً.

### التدريب على تقنيات إدارة الكتاب المفتوح

على مدى العقد الماضى، أصبحت إدارة الكتاب المفتوح من بين التقنيات الشعبية الشائعة بين المديرين، وهى الإدارة التى تعنى تبادل البيانات المالية للشركة مع الموظفين



حتى يروا التكلفة التي تتكبدها الشركة من أجلهم والقيمة التي يضيفونها إليها.

### تأثير الموظف الفعال على الشركة

أر الموظفين كيف يمكن أن تؤثر أفعالهم وتصرفاتهم بدرجة كبيرة على الشركة وذلك من خلال الأرقام. إليك مثالا على ذلك

تبدو إحدى الموظفين في قسم خدمة العملاء في إحدى شركات الطيران في مدينة كاب كود بولاية ماساتشوتسي - ولنطلق عليها أسم " سالي " - غير متحمسة لأداء عملها لأنها ببساطة لا ترى الصورة الكبيرة وبالتالي تجهل كيفية تأثير عملها على الشركة من الناحية المالية. إنها لا تفهم كيف يؤثر عملها الشخصي الذي تقوم به على الهيئة التي تعمل بها أو كيف تؤثر على نجاح الشركة أو فشلها على المدى الطويل إليك السيناريو الذي يمكن أن تتوقعه في هذه الحالة :

تصل إحدى رحلات الطيران متأخرة عن مواعدها من نانتوكيت الى كاب كود ورغم هذا التأخير على " سالي " أن تسرع بنقل حقيبة أحد الركاب على متن إحدى الطائرات الأخرى التي كانت بصدد الإقلاع في غضون دقائق ولكن مسنولة خدمة العملاء لاتجد في نفسها ما يدفعها الى الهرولة الى صالة الحقباب لنقل الحقيبة على متن الطائرة المقفلة في غضون دقائق وتفكر في نفسها قائلة : " ما الذي يعنيني في الامر على أية حال؟ إنه أمر بسيط يمكن نقل الحقيبة في الرحلة التالية. ما الذي سوف يعنيه هذا على أية حال على المدى الطويل؟" وهكذا نترك الحقيبة في مكانها الى أن تصل الرحلة التالية بعدها بأربع ساعات.

ولكن العميل - دعنا نطلق عليه اسم السيد " تومسون " - لديه اجتماع مهم في ما، ثا فينيارد وهي المدينة التي وصل إليها من كاب كود ومع ذلك فإن حقيبتة التي كت تضم كل أوراقه المهمة لم تصل بعد. كان يعلم ان الوقت ضيق ولكن مع ذلك كان يمكن نقل الحقيبة ببساطة في الرحلة لكي تصل الى حيث يجب ان تصل، ولكنه عندما ادرك أن الحقيبة لم تصل قدم شكوي الي ممثلة خدمة العملاء في مرثي فينيارد " والتي لم تكن لها أية علاقة بهذا الامر " والتي شرحت له بدورها أن الحقيبة لم تصل إلا بعد عدة ساعات اخري مما سيفوت عليه الاجتماع - يا للمأزق !

والنتيجة هي ان العميل الغاضب وغيره من الركاب الذين سبق لهم التعرض لمثل هذه المواقف مع شركة الطيران تبادلوا إستيائهم وسخطهم على الشركة بل واتسع الأمر بعدما أخبر الراكب كل زملاءه في الاجتماع بما جري ممن كانوا هم أيضا يتنقلون على نفس الخطوط - واتفق الجميع على أن هذا التصرف يعني قطع تعاملهم مع هذه الشركة نهائيا .

حسنا لنعد ثانية الى " سالى " ممثلة خدمة العملاء فى شركة الطيران فى كاب كود. كيف أثر تصرفها على الشركة ؟ كيف أثر افتقادها لثقافة فكر صاحب المشروع والقدرة على التصرف الصحيح على الشركة؟ بادية فقدت الشركة أحد عملائها، لأن هناك شركة منافسة اخرى بدأت عملها وتتوق الى اجتذاب عملائها. فضلا عن أنها فقدت السيد " تومسون " وكل زملائه فى الشركة ممن كان يمكن ان يتعاملوا مع الشركة فى المستقبل ، وهذا يعنى بالطبع خسارة كبيرة فى الداخل، يمكن أن تصل الى عشرات الآلاف من الدولارات وخاصة بعدما يتم تداول القصة على نطاق أوسع بين المعارف والأصدقاء.

فضلا عن هذا كله ، تسببت سالى فى كاب كود - بدون قصد منها - لبقاى العاملين فى الشركة فى القيام بجهد اضافى لتدارك إهمالها، وهكذا كببت الشركة نفقات بدلا من ان تعود عليها بالدخل. باللمازق ثانية!

والان اضرب هذا التصرف المجرد من اى مسئولية من جانب شخص واحد فى عدد الجوادث التى يمكن أن تقع داخل الشركة على مدى العام. إن هذا يعنى مئات الآلاف من الخسارة فى الدخل فضلا عن المزيد من الجهد والنفقات التى يجب ان تتكبدها الشركة من جانب آخر.

إليك سوآلا بمليون دولار : هل تظن أن موظف خدمة عملاء واحد فى كاب كود - يفقد فكر صاحب المشروع من البداية وأخطأ التصرف لمجرد أنه لم يتصور مدى تأثير تصرفه على الشركة التى يعمل بها - يمكن أن يحدث أثرا على النجاح أو الفشل طويل المدى للشركة؟ والإجابة هى نعم قاطعه.

من بين المصادر الجيدة التى تناولت إدارة الكتاب المفتوح نذكر كتاب: *The Great Game of Business* ( Currency Books ) وكتاب: *A Stake in the Outcome Building a Culture of Ownership for the Long - Term Success of Your Business* ( Currency Books ). وكلاهما من تأليف " جاك ستاك " و " بولدينجهام بو " يمكن أن تزور أيضا موقعهم الإلكتروني على [www.greatgame.com](http://www.greatgame.com) وتتصل بمديرهم وتطلع على باقى الخدمات التدريبية الخاصة بفرن إدارة الكتاب المفتوح، أو يمكنك أن تجمع مصادررك الخاصة وتشرع فى أدائه بنفسك وتدريب موظفك على القيادة الذاتية لأنفسهم.

## الخطوة ٢ : ألق الضوء على أهمية الدور الذي يقوم به

### كل موظف بحيث يشرع في تدريب وقيادة نفسه

كيف تساعد موظفيك على اكتساب فهم أكبر لدور الفعال الذي يقومون به؟ وكيف تشعروهم بأنهم جزء مما يجري في الشركة؟

يمكنك أن تبدأ بمساعدة كل شخص على فهم مهمة الشركة وأهدافها واستراتيجياتها، وأعنى بذلك الفهم الحقيقي. لا تعتمد فقط على ما تعلمه الموظف من خلال التوجيه المبدئي الخاص بعمله. تخط هذا الحد ودرب الغير على فهم سر قيمة الدور الذي يؤديه وسر أهمية إسهامه. كن محددًا. أنت بذلك، سوف تسهل عليه تفهم التوجه العام للشركة وسبب أدائها لبعض الأشياء بطريقة معينة. كما أنك سوف تتجنب أيضا الأسئلة التي يطرحها الموظف على نفسه مثل " ما سبب إقدام هذه الشركة على فعل هذا الأمر بهذه الطريقة؟" أو " هل يؤثر فعلى في واقع الأمر على الصورة الكبرى للأشياء؟" أو " هل أشكل فارقًا فعليًا هنا، وهل هناك حقًا من يكثر بذلك؟".

درب نفسك ودرب الغير من خلال تقديم الكتب والمقالات والمواقع الإلكترونية الخاصة بمجال عملك ومجال المنافسة، والخاصة بآخر الاتجاهات التي تم التوصل إليها في هذا المجال. قدم رؤية ومنظورًا تاريخيًا يساعدك على خلق روح الاعتزاز بين أفراد العاملين. اشتهر "والت ديزنى" بهذا الأسلوب وبغرسه لروح الفخر في نفس كل موظف من خلال إدراكه لتاريخ ديزنى ومؤسسه "والت ديزنى".

### عندما ينقلنا فكر صاحب المشروع إلى أعلى

أنت لست مطالبًا بأن تصنع من كل شخص مديرًا أو مشرفًا، ولكنك تستطيع أن تساعد كل شخص على التفكير خارج دائرة عمله أو محطة عمله أو حتى خارج جدران وحدود قسمه حتى يشرع في إدراك أثر الدور الذي يؤديه والفارق الذي يشكله. عندما تتحقق هذه النقلة الفكرية سوف يتولد لديك فكر صاحب المشروعات. تذكر، أننى فى مقدمة هذا الكتاب، أشرت إلى أهمية التحول الذاتى ولكن بالارتقاء إلى أعلى، وهذا مجرد مثال على هذا التحول الارتقائى المقصود.

### تجميع الأفكار

لقد استخدم هذا المصطلح كثيرًا ويطرق شتي حتى أنه أصبح يستحق أن نتناوله ببعض الشرح. بادئ ذي بدء، يجب أن ننوه الي أن تجميع الأفكار لا يعني الأعمال البسيط للعقل، وإنما يعني التجميع، كما توحى الكلمة أي توليد عاصفة من الإبداع والطاقة الكهربائية! يعتمد مبدأ تجميع الأفكار علي استخدام الأفكار المبدعة لكل موظف لخلق مناخ بجمع بين الأفكار والمقترحات المختلفة المتعددة ويقدرها ويشجعها ويحتويها مع استبعاد أية مخاوف خاصة بجدوي هذه الأفكار عمليا، والاتفات الي الشخص صاحب الفضل في توليد الفكر الذي سوف يطبق فعليا.

أنت عندما تدرّب موظفيك على رؤية موضعهم من الصورة الكبيرة، سوف يسعى الجميع للارتقاء إلى أعلى!

### الخطوة الثالثة : درب الموظفين على الفكر المبدع

وهذا يعني ألا تدرّب نفسك وتدرّب الغير على أسلوب أصحاب المشروعات وحسب، وإنما أيضا على التفكير المبدع والمبتكر. كيف يمكنك أن تكون بمثابة مصدر وحي والإهام للغير بشكل يدفعهم إلى البحث عن طرق جديدة ويشجعهم على الابتكار في عملهم. ابدأ بتخصيص وقت لتجميع الأفكار واختبار أفكار ووجهات نظر كل شخص.

أعد ندوة أو جلسة للفكر الإبداعي. ( راجع الندوة التي عقدها عن التفكير المبتكر على الموقع الإلكتروني [www.annebruce.com](http://www.annebruce.com)، هل تبحث عن الإلهام؟ اقرأ *A Whack on the Side of the Head* ( Warner Business Books ) للكاتب "روجر فون" أو اطلب مجموعة كتب *Creative Whack Pack* من موقع *Amazon.com* أو احصل على نسخة من *Tinkertoys* ( دار نشر تين سييد بريس الطبعة الثانية ) لـ "مايكل ميكالكولكي" تمنحك أنت وفريق عملك دفعة.

### درب نفسك على إعداد خرائط ذهنية للأفكار

المثال التالي يريك مدى سهولة رسم خريطة عقلية بالأفكار والعمل على تجميع الأفكار من خلال الخريطة ( انظر الشكل ٢ - ١ صفحة ٩٢ ).

## جلسات التدريب علي رسم الخرائط الذهنية

يمارس أي مدير ناجح رسم الخرائط العقلية كما أنه يدرب الغير علي حصص رسم الخرائط العقلية في اطار العلم . يفترض رسم الخرائط العقلية وجود شخص صاحب خبرة لتولي القيادة وشخصي يستطيع أن يكتب بسرعة ويفكر بسرعة أكبر ، إقن قلم تحديد ولوحة بيضاء ثم اطلب من الشخص القائم علي الكتاب أن يرسم خريطة عقلية بالأفكار التي سوف يملئها عليه أفراد الفريق يجب تدوين الهدف من وراء الخريطة في المركز ، أي مركز الصفحة او الورقة محاطا بدائرة ثم يشرح الشخص القائم علي الكتابة في رسم خطوط من المركز لأسقاط كل الأذكار والروابط التي تصل الأفكار ، سوف تبدو الخريطة وكأنها اخطبوط مجنون !

يشرح كل شخص في التعبير عن رأيه بشكل إنساني، عندما ينساب الجميع مع بعضهم البعض سوف يقل التركيز علي الأفكار نفسها ، ومن ثم يبدأ الجميع في وضع تصور فعال للتطبيق العملي وطرق التنفيذ لنفترض علي سبيل المثال أن الفكرة الأساسية هي المرحلة الترفيهية التي سوف تنظمها الشركة والتمويل المالي السنوي ، حاول أن ترسم خطوطا من الفكرة الأساسية نحو الخارج في إشارة الي ما يجب فعله لتنفيذ الفكرة مثل تصور مكان الرحلة وقائمة المدعوين والمشرفين وهكذا ، ومن هذه الخطوط الأساسية تخرج خطوط فرعية أخرى لبيان كيفية التنفيذ مثل الشخصا الذين يجب الاتصال بهم ووقت الاتصال بهذه وأسماء قادة الفرق وأعضاء الفرق والحوافز المقدمة والقمصان التي تحمل شعار الشركة ومكان شرانها والألعاب المقدمة للأطفال والموسيقى والطعام والأفكار المختلفة وهكذا يضاف أيضا الي الجانب الأيمن من الخريطة قائمة منفصلة لكل مايلزم عمله لتحقيق هذا .

هذا من شأنه أن يربط كل الأفكار ببعضها البعض.

هناك عشرات الكتب ولعديد من المصادر حول الخرائط الذهنية وتجميع الأفكار من لبين أكثرها أهمية يمكن أن نذكر ، *Toos for Mapping Your Ideas* من لبين نانسلي مرجليز وكريمتين فالنزا درا النشر كراون هاوس وكتب الخرائط الذهنية الشهيرة " توني بوزان *The Mind Map Book* دار النشر بنجوان بوكز الذهية *Make the most if your mind* دار النشر فاير سايد هناك أيضا كتاب جديد يحمل عنوان *Keep your brain a love* دار النشر وركمان يمكنك أيضا ان تلقي نظرة علي *Idea Mapping* لجاني ناست دار النشر ويلي هناك معالجة أكثر علمية مطروحة في كتاب *Mapping mind* لريتكارتر وركريستفر دي فريس *Phoenix, New Ed Edition and University*

matchware. أما بالنسبة لبرامج يمكنك أن تزور الموقع التالي. Com.Buzanworld.comBuzanword.com mindapp.com The Brain.com. Visual mind.com تعتبر الخرائط الذهنية أداة قوية فعالة في التدريب لتوليد الكثير من الأفكار ، يمكنك أن ترسمها بمفردك أو بصحبة مجموعة من الأشخاص . أيا كانت الطريقة المتبعة ، فهي وسيلة وتقنية تدريب ذاتية عظيمة سرعان ما سوف تصبح قادرا علي تعليمها لكل شخص داخل شركتك.

قائمة لتدوين كيفية تطبيق الجانب التنفيذي

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

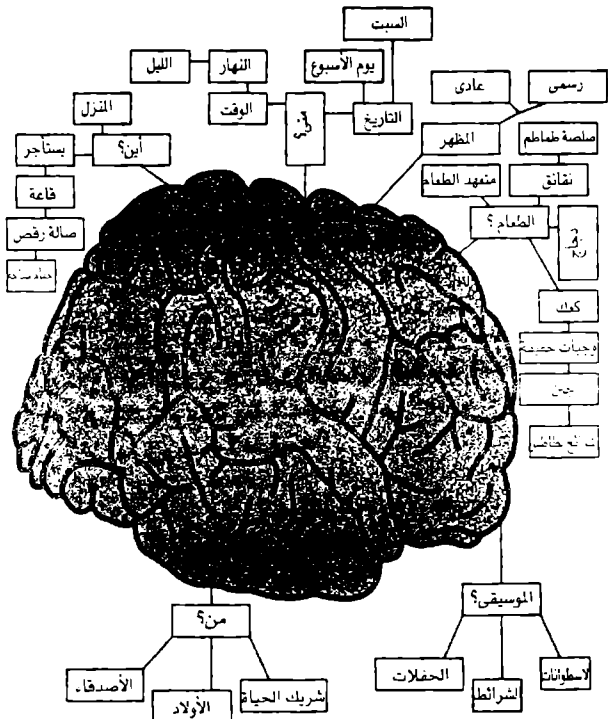
---

---

---

---

---



أسئلة أخرى

أسماء الفرق؟ قادة الفرق. \_\_\_\_\_  
 مواعيد نهائية مهمة \_\_\_\_\_  
 الموردون \_\_\_\_\_  
 قائمة المدعوين: الزملاء والعائلات والأصدقاء \_\_\_\_\_  
 الأهداف المالية: العام الماضي العام الحالي متى تحديداً؟ \_\_\_\_\_  
 الشكل ( ١ . ٣ ) خريطة عقلية لرحلة التمويل المالي السنوي للشركة

### قائمة مهام المديرين للفصل الثالث

- تقول الدكتور "مايا أنجلو": "حان وقت التفكير لأصحاب العقول المفكرة".
- المدير والمشرف الناجح يجب أن يشعر كل موظف بأنه شريك في العمل.
- فكر أصحاب المشروعات هو فكر يدفع نحو التصرف والفعل.
- هناك ثلاث خطوات لتدريب الأشخاص على فكر أصحاب المشروعات:
  ١. تعريفهم كيف تكسب وكيف تخسر الشركة المال.
  ٢. التركيز على أهمية الدور الذي يقوم به كل موظف داخل الشركة بحيث يشرع كل منهم في تدريب نفسه.
  ٣. تدريب الموظفين على التفكير الإبداعي .
- استخدم جميع الأفكار والخرائط العقلية كأدوات فعالة للتشجيع على فكر أصحاب المشروعات.

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

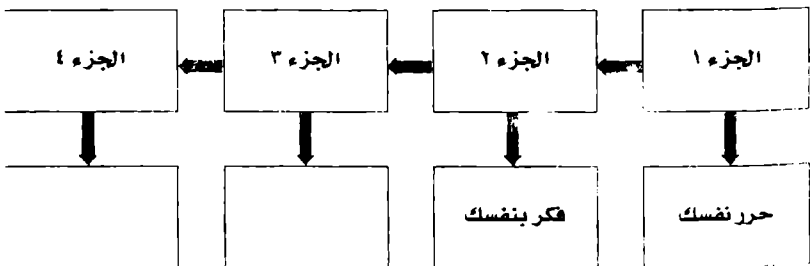


## الجزء الثاني

### فكر بنفسك!

الخطوة المطلوبة - كن مفكرًا كصاحب مشروعات  
حتى إن كنت تعمل لصالح شخص آخر

صيغة التدريب الحياتي الذاتي التي  
ستمكنك من أن تصبح مرشدًا لنفسك



**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**



# درب نفسك على المجازفة الذكية

**المديرون العباقرة يدربون أنفسهم على  
المخاطرة الذكية كما يفعل نجوم السينما**

المجازفة . الكلمة التي طالما اعتبرت سرًا للنجاح؛ وذلك لأنها تقود إلى البحث عن طرق جديدة لتحسين أداء الشركة وإحداث تغيير سريع في المناخ لمزيد من الإبداع والإقدام على المجازفة.

حتى بعض نجوم السينما يقرون بأنهم أقدموا على المخاطرة والمجازفة لكي يصلوا إلى ما وصلوا إليه الآن. من بينهم، نذكر " ستيف مارتن "، الممثل والكاتب والمنتج وأحد الأشخاص الأكثر غرابة وجنونًا. في حديث أجرى معه في جريدة Toronto Sun ، ذكر "مارتن" أن النجاح في الحياة يقوم على تقييم الفرص ومقدار المجازفة وأردف قائلاً: "لقد حرصت دائماً على خلق طاقم للعمل، وهذا هو سر قدرتي على أداء الكثير من الأفلام. إن صناعة الفيلم هي إحدى الصناعات بالغة الصعوبة ، فإذا مثلت ثلاثة أفلام - على سبيل المثال - فهذا يعني أن فرصتك في النجاح سوف تكون على الأرجح فيلماً واحداً. أما إن مثلت ثلاثين فيلماً فإن فرصتك في النجاح سوف ترتفع إلى ستة أفلام".

## احذر المجازفات الحمقاء

ما الفرق بين الإقدام على المخاطرة الذكية أو الجيدة والإقدام على المخاطرة المجنونة غير المعقولة؟ دعنا نتناول ورقة اليانصيب كمثال.

هل يمكنك أن تخاطر بنحو ٥٠٠٠ دولار أو ١٠٠٠٠ دولار من أموال تقاعدك أو مدخراتك لشراء ورقة يانصيب إن كان احتمال فوزك ٣ إلى ١؟ ماذا عن ٥٠ إلى ١؟ ماذا عن ١٠٠ ألف إلى ١؟ ما هي النقطة التي تتحول عندها المخاطرة من فرصة معقولة في الفوز إلى فرصة مؤكدة للخسارة الفاتحة؟ ما ذا لو لم تكن قيمة خسارتك تتعدى دولارا واحدا أو ٥ دولارات وليس كل هذا المبلغ الكبير؟ هل يمكن أن يشكك هذا فرقا بغض النظر عن فرصتك في الفوز؟ بالطبع. ضع كل هذه الامثلة البسيطة في اعتبارك وأنت تقود نفسك وغيرك نحو المجازفة. أحيانا قديكون الشخص غير قادر على التمييز بين ما هو جيد وما هو ليس كذلك عند اتخاذ المجازفة. أنت بحاجة لأن تقدم أمثلة محددة بحيث يدرك كل شخص الفرق الذي نقصده.

إن المعنى الذي يرمى إليه "مارتن" بالغ الأهمية في واقع الأمر. إن التدريب الذاتي للممثل العظيم أو المدير العظيم يفرض عليك أن تمهد الطريق لاحتواء أعظم فرص لتحقيق النجاح. نحن نختار معاركنا ونثب وثبات عملاقة عندما يكون لدينا يقين بأننا سوف نصل بهذه الوثبة إلى الجانب المقابل. إن الوقود الذي سيدفعنا إلى ذلك - في واقع الأمر - هو إيماننا بأنفسنا والطاقة والدافع نحو الفعل الذي يبقينا في حالة تحرك دائم نحو الأمام.

## أنت واثق من خسارة ١٠٠ بالمائة من

## المحاولات التي لم تقدم عليها

قال نجم الهوكي المتقاعد "واين جريتزكي" ذات مرة: "أنت تخسر ١٠٠ بالمائة من المحاولات التي لم تقدم عليها"، يمكنك أن تعلق هذه المقولة فوق جدار مكتبك. لقد كانت روح المجازفة هذه هي التي أكسبت "جريتزكي" لقبه المعروف "العظيم". ذكر موظفيك دائما بأن "جريتزكي" حاز على الكثير من الجوائز مقابل الأهداف التي

حققتها ولكنه حاز على الكثير أيضا للأهداف التي صنعها لزملائه. هذه هي النقطة التي نرمى إليها. لقد حرص دائما على مساعدة زملائه على تحقيق الأهداف أيضا لا يمكن أن نقود أنفسنا نحو العظمة بدون أن نقود الآخرين أيضا.

### **الكل يقترف الأخطاء وهذا شيء جيد!**

الأخطاء هي أفضل مدرسة يمكن أن نتعلم فيها. إن أخطأنا هي التي تعلمنا الأشياء على نحو أفضل. الكل يقترف أخطاء، وهو ما يعلمه ويدركه تماما المديرين والمدرسين الجيدين، كما أنهم يدركون أيضا أن تطوير عقلية قادرة على الإقدام على المجازفة تعد جزءاً من مساعدة أنفسنا والآخرين على تنمية روح أصحاب المشروعات أى المزيد من التنمية للجودة والإنتاجية ومستوى الأداء. عد ثانية إلى مقدمة هذا الكتاب، حيث أشرت إلى أهمية خوفك من الشيء ومن ثم قدرتك على تخطي الخوف بالإقدام على الأفعال اللازمة حتى تواصل مسيرتك قدماً. إن الإقدام على المجازفة الذكية سوف يحركنا أيضا في نفس الاتجاه.

### **الابتكار أو الجمود**

لا تكف أبداً عن التشجيع والمساندة ومكافأة الإقدام الذكي على المجازفة داخل الهيئة التي تعمل بها. إن السبيل الوحيدة لشحذ مهاراتك - على أية حال - هي أن تجرب أشياء جديدة وألا تخشى الإقدام على المجازفة المحسوبة عندما يتطلب الأمر. هذا جزء من الابتكار في قيادة وتدريب الذات والآخرين. شعارنا هو "الابتكار أو الجمود".  
إليك سبع نصائح لبناء ثقافة الإقدام على المجازفة العقلية الخلاقة:

١. أفسح لنفسك ولغيرك مجالاً لاتخاذ القرارات والإقدام على المجازفة عندما يتطلب الأمر.
٢. تعامل مع الأخطاء باعتبارها سمة بشرية. انظر إليها باعتبارها "لحظات تعلم" يستمد منها الجميع دروساً قيمة.
٣. توقع أن يمثل الخطأ والتعثر جزءاً لا يتجزأ من الإقدام على المجازفة.
٤. أفهم موظفيك الفرق بين الإقدام على المجازفة المحسوبة والمخاطرة المجنونة.
٥. إن لم تمض الأمور كما خططت لها، فسل نفسك "ما الذي يمكن أن أتعلمه من

هذا الموقف؟" " كيف يمكن أن أنجز ذلك بطريقة أفضل في المرة القادمة؟" لا تشتك ولا تتذمر.

٦. كن مثالا يحتذى، فإنك إن ترددت في الإقدام على المجازفة، ما الذى سيدفع موظفيك للإقدام عليها، أو ما الذى سيدفع أبناءك؟
٧. لا تخش التعثر والاسوف تبدو دائما كأنك تسعى إلى اللعب على المضمون.

### هل اختلط على الناس أمر الإقدام على المجازفة؟

كلنا نعرف أنه فى أى هيئة أو شركة، هناك قنوات تسيير عبرها الأوامر وتحديد المسؤوليات والمديرين ممن يتلقون روايتهم مقابل قدرتهم على اتخاذ المجازفة. ربما تكون واحداً ممن اختلطت عليهم الأمور بشأن القيادة. ربما يكون موظفوك قد تعرضوا لنفس الأثر السلبي بسبب نفس الاختلاط. انظر إلى العبارة التالية " نريدك أن تشعر بالسلطة وأن تكون قادراً على اتخاذ المجازفة ولكننا لا نريدك أن تقسد الأمر والاسوف تفصل! ". ربما تزعم الشركة أنها تشجع اتخاذ المجازفة، ولكن عندما تسيير الأمور على غير ما يرام، تجدها تعنف الموظف بسبب إقدامه عليها. هناك بعض الهيئات المعوقة إلى الحد الذى يجعل الموظف حتى بالرغم من تحقيقه النجاح فى اتخاذ المجازفة، يتعرض للعقاب بسبب إقدامه على المبادرة فى المقام الأول.

إذن عليك أن تشرع فى طرح السؤال التالى على نفسك: " لم لا أقدم على المزيد من المجازفة فى حياتي؟"، " ما الذى أخشاه؟"، " ما الذى يمنع الموظفين من الإقدام على المجازفة؟" ثم افعل بعدها ما يجب عليك فعله لكى تخلق مناخاً أكثر تشجيعاً على الإقدام على المجازفة. تحل بالمزيد من الإيمان بنفسك وبالأخرين من خلال تمكينهم من الإقدام على طرق جديدة لإنجاز المهام، وتوفير كل المصادر اللازمة لهم لإنجازها. إن كنت فاقداً للإيمان بنفسك وبفريقك فى العمل، فهذا يعنى أنك تخبر الجميع بأنك لا ترحب بالإقدام على المجازفة. من بين المؤسسات التى اشتهرت بمنح ثقة لا تتزعزع لموظفيها سلسلة فنادق ريتز.

**تشخيص بسيط للإقدام على المجازفة**  
 لا يمكنك أن تتأى بنفسك عن المجازفة ، ولكن يمكنك أن تقيم فرصتك في النجاح مسبقاً.  
 التشخيص التالي القائم على أربع خطوات يمكن أن يساعدك على تبين مدى نجاح المجازفة وما إن كانت في موضعها أو غير ذلك  
 الخطوة ١ : اختبر كل الموضوعات الشائكة في المجازفة.  
 الخطوة ٢ : قيم فرصتك فبالنجاح بناء على معيار موضوعي بحيث تتبين مستوى العائد الذى ينتظرك من وراء هذه المجازفة.  
 الخطوة ٣ : سل نفسك ببساطة " هل هذه المجازفة تستحق ؟ ما الذى سوف أكسبه ؟ ما الذى سوف أخسره؟"  
 الخطوة ٤ : حمل نفسك مسئولية النتيجة النهائية سواء كانت جيدة أو سيئة هل ستساند الشركة موظفيها أيا كانت النتيجة النهائية ؟ إن لم يكن الحال كذلك ، فما هى خطتك البديلة ؟

### **الاحتفاء بالإقدام على المجازفة فى أحد أفخم الفنادق العالمية**

الجمع بين العقلية القادرة على الإقدام على المجازفة والتمكين من السلطة هو إحدى الدعائم الأساسية التى يدعمها فندق ريتز لدى موظفيه على أساس يومي فى إطار تلك المناقشة الضارية التى يشهدها عالم الفنادق بشكل دائم التغير.

يشجع الفندق موظفيه على اتخاذ المجازفة وتحمل المسئولية، وسواء كان الموظف حملاً للحقائب أو مشرفة على خدمة الغرف أو موظف استقبال أو خادم غرف، يحق له دائماً أن يتخذ المجازفة وينفق ما يصل إلى ٢٠٠٠ دولار فى الحال لتدارك أية مشكلة ألمت بأى عميل أيا كان. ولم لا؟ فإن هذا الفندق المرموق لا يمكن أن يعين أى شخص مفقود للحكم الجيد والقدرة على التصرف فى أى وقت، شأنه شأن أية مؤسسة تدار بفكر أصحاب المشروعات. ونظراً لهذا النمط الفريد فى التواصل والتدريب المتميز على العناية بالموظفين، نادراً ما يلجأ الموظفون إلى إنفاق مليم واحد لحل مشاكل العملاء، ومع ذلك فإن فرض على أى منهم اتخاذ أى إجراء غير عادى لحماية سمعة الفندق فإن أى موظف وليس فقط المدير يكون على استعداد للمجازفة. إن فندق ريتز

كارلتون يتوقع أن يكون كل موظف مدرباً وقائداً لنفسه وللغير أيضاً. إن هذا التناغم الرائع فى الأداء هو ما وضع موظفى الريتز كارلتون دائماً فى مكان الصدارة فى إطار هذه الصناعة محتدمة المنافسة.

هل تقدم شركتك على منح موظفيها سلطة الإقدام على المجازفة أم أنها تفرض عليهم

القرارات من خلال الإدارة؟ هل الشركة التى تعمل بها، تنتمى إلى تلك الشركات التى تقول لموظفيها: " هيا انطلقا نحن نثق بأنك سوف تقدم على مجازفة محسوبة وأنتك سوف تتخذ قراراتك بناء على ما هو أفضل لصالح المؤسسة أم أنك تعمل فى إحدى هذه الشركات التى تعامل موظفيها بعقلية قاصرة - أى نحن الشركة مقابل الموظفين - مما يشعر الموظف بأنه ضئيل ومفتقد للكفاءة؟ نحن إن ساعدنا الآخرين على أن يتولوا قيادة و تدريب أنفسهم فسوف نخلق عالماً لا حد له من الإمكانيات والنجاح البشرى .

أقدم على المجازفة  
إنها سطور مقتبسة من شعر إيملى  
ديكنسون.  
لن تنك أبدا طول قامتك  
إن لم تنهض وتمدها إلى أعلى. فإن كنا  
صادقين فى تخطيطنا فسوف تبلغ  
قامتنا. عنان السماء.

### قائمة اختبار المدير للفصل الرابع

- المجازفة ؛ كلمة من ستة أحرف للتعبير عن النجاح.
- إن قيادة النفس وتدريبها على التقدم على مستويات المجازفة المختلفة أحد الأمور الأساسية لنجاح أى قائد.
- هناك فجوة كبيرة بين المجازفة الذكية المحسوبة و المجازفة الطائشة غير المسئولة. ساعد موظفيك على تفهم هذا الفارق.
- الأخطاء هى المدرسة الحقيقية الوحيدة التى سوف تتعلم منها كيف تكون أفضل.
- من الشعارات التى يجب أن تضعها فى اعتبارك دائماً " أبدأ و إلا سوف تتجمد".
- انظر إلى الأخطاء باعتبارها " لحظات تعليم".



### ١٠٣ درب نفسك على المجازفة الذكية

- قبل أن تقدم على المجازفة ؛ قيم دائما احتمالات النجاح مسبقا.
- تبين ما إن كنت أنت و الشركة التي تعمل بها ترسلان رسائل مختلطة للموظفين بشأن اتخاذ المجازفة وعواقب هذا الفعل.
- لا تخش التعثر من أن إلى آخر وإلا سوف تبدو دائما كأنك تسيير بجوار حائط السلامة.
- كن هذا المثال الذى تبحث عنه فى الآخرين.



# وداعاً للمدرسة التقليدية

## مرحباً بالتعليم الحر وقاعدة اللامدرسة

فى الفصل الأول من هذا الكتاب، ذكرت الأسباب التى تجعل حركة تميم الوكالة الحرة ترفض ذلك العالم الذى يزخر بالعادات البالية والقيم الاجتماعية المهترئة، وذكرت أيضاً الأسباب التى تدفع المزيد والمزيد من الأشخاص إلى تطبيق طرق تدريب وقيادة حياتية - كما فى هذا الكتاب - تحررهم من مناخ العمل المعوق التقليدى. حسناً، نفس الشيء يحدث فى عالم التعليم ومن الضرورى أن نفهم التأثير الجيد لهذه الثورة التعليمية على العالم، والسبب الذى يجعل من الضرورى أكثر من أى شيء آخر أن تكون مرشد نفسك فى مجال التعليم.

## التعليم ذاتى التوجيه أمر ضرورى

إن كنت تسعى لأن تكون مرشداً لنفسك

أراهنك أنك سوف تشعر بالتحول. إنه تحول مذهل. إنه أشبه بالزلزال الذى يقلب الأمور كلها رأساً على عقب. إن التعليم الإيجابى - كما نعرفه - أصبح يمهّد الطريق سريعاً لبدائل التعليم الذاتية والتى أصبحت من أشهرها التعليم المنزلى. لقد أصبح الأهل يميلون نحو هذا الاتجاه مع انتشار التعليم المنزلى وازدهاره فى كل أنحاء العالم. لقد أصبح هذا النمط التعليمى الذاتى فى حالة انتشار ونمو مطرد فى سن النضج. أما الهيئات التعليمية الجامعية التقليدية فلم تعد مناسبة وأصبحت فى طريقها إلى

الزوال.

لقد حان وقت قبول فكرة انهيار المؤسسة التعليمية التقليدية التي عرفناها في القرن العشرين. لم نعد هؤلاء الأطفال أو الكبار المناسبين لهذه الهيئة التقليدية، لم نعد تلك الوجبة المعدة بإتقان في درجة حرارة معينة لفترة زمنية محددة حتى تقدم للمجتمع على طبق مائدة للعمل في مجال عمل تقليدي متعارف عليه. لقد ولى هذا الزمن. هل كنت تعلم أن عدد الطلبة الذين تخطوا الثلاثين الآن أصبح يفوق عدد الطلبة الذين يبلغون ثمانية عشر عاماً في الجامعات الأمريكية؟ يرتبط هذا الرقم ارتباطاً مباشراً بالنموذج التعليمي المتغير في الولايات المتحدة وغيرها من الدول مثل المملكة المتحدة. باعتبارك معلماً ذاتياً، ستكون قاعدتك هي رفض المدرسة التقليدية في التعليم العالي.

### رفض الدراسة التقليدية للحصول على تعليم أفضل

أطلقت على الجزء الثاني من هذا الكتاب اسم "فكر بنفسك" وهو ما يعنى أيضاً أن تكون على استعداد للتخلي عن الدراسة التقليدية أى طرق الدراسة التقليدية وأن تتولى بنفسك قيادة نفسك نحو منهج تعليم أفضل. لقد أصبح الكبار، أكثر من أى وقت مضى، مطالبين بأن يكونوا مدربين لأنفسهم بل ومعلمين أيضاً لأنفسهم! لقد أصبح عالمنا هو عالم التعليم والتغير الدائم الذى يفرض عليك أن تكون معلماً لنفسك. ولقد صارت آلاف الشركات اليوم على مستوى العالم تقدم التعليم الإلكتروني، الذى فاق عائده مليارات الدولارات. لقد أصبحت وسائل التعليم غير التقليدية اليوم فى حالة ازدهار وتوسع وأصبح الإنترنت الأداة الرسمية التى تربط الطلبة بالمدرس الإلكتروني والهيئة التعليمية، كما أن التواصل من خلال الإنترنت أتاح فرص الاتصال بالناهين فى المجالات المختلفة مما أدى إلى انتعاش المعرفة والتعلم فى سن النضج فى كل مكان.

### تعليم النفس في القرن الحادي والعشرين

#### الإدارة الذكية

- يتوقع أن يعتمد الكبار علي أنفسهم في التعليم.
- سوف تتراجع أهمية الدرجات العلمية أمام التركيز علي مواكبة التكنولوجيا سريعة التغير واكتساب المهارات اللازمة.
- سوف يتخلي التعليم العالي عن اتباع نظام الفترات الدراسية المحددة حيث يتبع كل شخص السرعة المناسبة له بعد أن أصبح الجميع يبحثون عن سرعة الإنجاز الفائقة .
- سوف يسهم التعليم عن بعد - مثل التعليم الذي تقدمه جامعة فونيكس - في تسريع عملية التعليم المنزلي الذي لايفرض الألتحاق بفصول دراسية نظامية.
- سوف يتزايد عدد الأشخاص الذين يحصلون علي درجاتهم العلمية عن طريق الأنترنت.
- سوف تتراجع أهمية الحرم الجامعي بشكل متزايد وسوف تكون الجامعات الأكثر عراقة هي الأكثر تأخرا في التغيير مما سيجعل التعليم الخاص غالي الثمن مقصور علي طائفة محددة من الناس
- سوف يزدهر العمل في مجال تعليم كما لم يحدث من قبل وسوف تعقد الندوات والمؤتمرات الخاصة بسبل وطرق التعليم الجديدة علي نطاق واسع
- سوف تتسم الدورات التدريبية والأكاديمية الإلكترونية بتنوع عظيم غير مسبق.
- سوف يلتزم كل شخصي يسعى لتدريب نفسه بالتعلم من خلال البرامج والخدمات القومية والدولية مثل قضاء الوقت في الخدمة العسكرية والالتزام الي الخدمات التي تقدمها المؤسسات الاجتماعية والاشتراك في منظمات وهيئات خدمية مثل منظمة بيس كوربس.

### نظرة على مستقبل التعليم الذاتي

لقد حان وقت المستقبل ، وأصبح من المتوقع أن يواصل كل شخص تعليم نفسه مدى الحياة. إن المسئولية سوف تكون مسئوليتك أنت وليست مسئولية قسم الموارد البشرية في الشركة التي تعمل بها، والتي ترسل لك بشكل دوري مذكرة بوجوب مواصلتك التعليم لاستكمال الدرجات اللازمة لعملك أو الدورة التدريبية السنوية التي يجب أن تستوفى عدد ساعاتها. سوف تسقط كل المسئولية في حرك أنت وحدك، وهذا يعنى أن أى شخص لا يعتمد على نفسه في التعليم سوف يكون بصدد مهمة صعبة وشاقة. بالنسبة لكل من يقرأ هذا الكتاب، لقد قرأت كل ما طرحناه إلى الآن وهذا يجعلك متعلماً دولياً أى

أنك سوف تقتنص على الأرجح هذه الفرصة الفريدة والمثيرة للإفادة بالتعليم المتميز. وهنا لا أجد أكثر من الكلمات التالية قدرة على نقل الرسالة التي أود أن أنقلها وهي كلمات أغنية *School's Out* التي تغنيها "أليس كوبر": "وتبقى الدراسة متواصلة طوال الصيف: بل إنها تبقى متواصلة على مدى الحياة".

**خطاب توصية من المستقبل  
(جزء من خطاب توصية في المستقبل)  
لكل من يهمله الأمر**

يسرني أن أوصي بتعيين "جون بنجام" في الوظيفة المطروحة في شركتكم في قسم الهندسة المدنية. عرفت "جون" دائما بحماسة الفريد وقدراته الذاتية علي التعلم. لقد طبق "جون" طريقة "بيل جيتس" لمواصلة تعليمه المتقدم والعمل علي تطوير نفسه وكما تعرف فقد ترك "جون" معهد (إم . أي . تي) في العام الثاني من الدراسة - وبدأ ينقب عن الخبرة في افضل صورها بدون أي توجيه رسمي وقد نجح "جون" في تعليم نفسه في مجال الهندسة وقطع شوطا طويلا في مجال التعليم علي مدي الـ ٢٢ شهرا الماضية. لأجل لقد تخلي "جون" عن الشهادة اللتي كان سيحصل عليها من معهد (إم . أي . تي) ولكنه اكتسب خبرة واسعة من ممارسة العمل وفقا لأعلي المقاييس الدولية بالعمل في افضل الشركات المتخصصة في مجاله حول العالم (انظر القائمة المرفقة للوظائف التي عمل بها إن "جون" يحمل معرفة عميقة وقدرة رائعة علي تعليم النفس وخبرة عملية لا تضاهي.

إن "جون" شاب صغير تحمل علي عاتقه مهمة تعليم نفسه وجمع بين التعليم والتدريب الرسمية والتعلم عن بعد والخبرة الحقيقية العملية لكي يصل الي ما وصل اليه الآن. حيث أصبح أحد الرواد المحترمين في مجال عمله. إنني أكتب إليك هذا الخطاب لكي أوصي بشدة بتعيينه حتي تتسني له فرصة إظهار مواهبه من خلال شركتكم المتميزة وأنا واثق من أنك سوف تسعد بهذا الاختيار.

"ماري أليس جونسون".

عميدة كلية الهندسة المدنية

جامعة ماسشوستس ومعهد الدراسات الهندسية

كمبريدج ماسشوستس.

الولايات المتحدة الأمريكية

### قائمة مهام المديرين للفصل الخامس

- سوف يشرع التعليم الإجبارى فى التراجع أمام التعليم الذاتى والبداائل المتاحة من خلاله.
- سوف يصبح الحرم الجامعى من ذكريات الماضى.
- أصبح عدد المتعلمين الذين بلغوا الثلاثين عاما اليوم يتخطى عدد طلاب الجامعة الذين يبلغون ١٨ عاما فى أمريكا.
- حان وقت الاعتماد على أنفسنا فى التعليم العالى.
- أصبحت آلاف الشركات على مستوى العالم اليوم تقدم التعليم الإلكتروني وتجنى مليارات الدولارات فى المقابل.
- أصبحت الإنترنت اليوم الجامعة الرسمية التى تجمع الطلبة والمدرّس الإلكتروني والهيئة التعليمية.
- فى المستقبل سوف يكون من المتوقع أن يعتمد الشخص الكبير على نفسه فى التعلم.
- سوف يتخلى التعليم العالى عن نظام الفترات الدراسية المحددة لكى يمضى بسرعة أكبر. سوف يصبح التعليم بالطلب.
- سوف تقدم برامج التعليم الإلكترونية قدرًا كبيراً من التنوع.
- سوف يشرع الحرم الجامعى فى الزوال وسوف تكون الجامعات الأكثر عراقة الأخيرة فى تغيير طرقها التقليدية فى التعلم، وسوف تقل الدورة الزمنية للتعليم الرسمى.

**\*\* معرفتي \*\***

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

**منتديات مجلة الإبتسامه**



# أشباح التدريب والقيادة الذاتية للنفس فى الماضى والمستقبل

عندما أفكر فى أشباح التدريب الذاتى فى الماضى والمستقبل، يرد إلى ذهنى فى الحال إحدى القصص الأدبية الكلاسيكية للروائى الإنجليزى العظيم "شارلز ديكنز" وهى قصة ترنيمه عيد الميلاد.

يمكننا أن نعرض مقارنة بين القصة وهذا الفصل من الكتاب، يمكنك أن تتصور الشخصية الرئيسية فى الرواية التى هى "إيبنزر سكورج" هو المشرف "سكورج" أو واحد من بين آلاف المديرين التعساء المنهكين الذين يعملون فى أى مدينة فى الولايات المتحدة، أو أى مدينة أخرى فى العالم. لكى تكون مرشد نفسك الخاص يجب أن تفهم تمام الفهم موضعك أو الكيفية التى بدأت بها ثم تسعى بعدها لتبين المسافة التى قطعتها لكى تدرك ما ينتظرك بشأن توظيف أفضل لإمكاناتك وقدراتك وتحقيق أحلامك فى غد أكثر إشراقاً.

### ثلاثة أشباح زائرة يمكننا أن نوظفها لخدمتنا

بقليل من الإبداع والقدرة على التطويع، يمكن أن نطوع نسخة الرواية الخاصة بحضور ثلاثة أشباح زائرة. إنها الأشباح التي تمثل الماضي والحاضر والمستقبل. أثناء نومه، يتلقى المشرف من الأشباح رسالة بما سوف يلحق به إن لم يصبح قائداً لنفسه وما لم يبدأ في الإقدام على اختيارات قائمة على التوجيه الذاتي. من خلال تلقيه تلك المعلومات عن الماضي والحاضر والمستقبل، يشرع المشرف "سكورج" في تبين مدى ابتعاده عن النموذج الذي يجب أن يكون عليه ومن ثم يبدأ في الإقدام على خيارات جديدة أفضل في الحياة.

ما الذي يمكن أن تتعلمه أنت - كما فعل المشرف "سكورج" - من ماضيك؟ ما هو التأثير الجيد والتأثير السيئ الذي سوف يساعدك على تبين طريقك في الحاضر الآن؟ عندما تملك القدرة على النظر إلى الوراء وتبين أخطائك أو التعثر الناجم عن أفعالك وأفعال معلميك ومدربيك ممن تولوا توجيهك، سوف تجد في نفسك القوة لتدرك أخطاء المستقبل أو على الأقل عدم تكرار تلك الأخطاء وإنما التعلم منها وتعليم الآخرين كل الأشياء التي يجب عليهم تجنبها.

باكتساب تلك المعرفة لكل الأشياء التي يجب أن تحتفي بها في المكان والزمان الحاليين، يمكنك أن تبدأ في زيادة تقديرك للحب والرغبة الخالصة والرحمة التي يحملها لك الماضي، ودورهم في تمهيد الطريق لمستقبل أكثر إشراقاً.

انطلاقاً من هذا المنظور، منظور الماضي والحاضر والمستقبل، نكتسب قوة المضي قدماً والقدرة على تدريب وقيادة أنفسنا نحو قدرات أعظم وتعلم كيفية الكف عن إهدار الوقت الثمين والطاقة فيما لا يجدي أو البكاء على اللبن المسكوب. يمكننا أن نركز على ما نبحث عنه ونشعر بالثقة عند العثور عليه تماماً مثلما

**المرشد:**  
المرشد هو شخص نتعلم منه ونكتسب من خلاله القدرة على تطوير نفسك. إنه شخص نكن له الإعجاب ونرغب في تعلم نمطه وطريقته، يمكن أن يكون هذا المرشد- وكثيراً ما يكون - أحد اصدقائك المقربين. عندما نكتسب القدرة على تدريب أنفسنا فإن هذه القدرة لا تعني أننا لن نواصل تعليمنا واكتسابنا الخبرات من الغير، وإنما تعني فقط أننا سوف نصبح أكثر قدرة على الإبداع وأكثر قوة وأكثر اعتماداً على أنفسنا في التعليم.



### المرشدون العظماء وتلاميذهم

تعود العلاقة بين المرشدين وتلاميذهم الي آلاف السنوات الماضية وهي تشكل جزءا مهما في التاريخ . هل كنت تعرف - علي سبيل المثال - سقراط كان يعد أحد المرشدين الأكثر أهمية وقيمة في وقته ؟ بل إن أرسطو وأفلاطون إن أرسطو وأفلاطون الذين تركا بصمة لا تمحي في العالم بأسرة حتي بعد مرور ألف السنوات بعدها ، فإقد تتلميذا علي يديو ، لقد أصبح أرسطو وأفلاطون من كبار الفلاسفة وظلت كتبهما في الفلسفة تدرس في كل انحاء العالم إن تأثير مثل هؤلاء المرشدين علي حياتك لا يقدر بثمن .

فعل "سكورج"؛ ولكن الامر يتطلب قضاء تلك الليلة التي تقشع لها الأبدان في مواجهة الأشباح حتى نتمكن من رؤية النور. إن الرسالة التي نود أن نوصلها هنا هي أن التركيز سوف يكسبك قوة. فقط قوة التركيز هي التي سوف تساعدك على الإجابة عن أهم سؤاين في إطار التدريب والقيادة الذاتية لنفسك وهما:

من أنا؟

ما الذي أريده؟

سوف تكتشف أن الإجابة عن هذين السؤالين أكثر صعوبة مما قد يبدو لك؛ ولكنك عندما تملك زمام حياتك وتكتسب القدرة على قيادة نفسك ، سوف تجد أن الإجابة عن هذه الأسئلة سوف تقودك إلى الطريق المناسب لك.

### عين مدربين ومرشدين في قائمة مجلس إدارة حياتك

في كتابي: *Discover True North: A 4-Week Approach to Ignite Your Passion and Activate Your Potential* (McGraw-hill) ، تحدثت باستفاضة عن قيمة تكوين مجلس إدارة حياتك. أشعر أنه يمكن اللجوء إلى نفس المبدأ هنا، لأن مجلس إدارة حياتك يجب أن يضم مدربين ومرشدين من الماضي والحاضر بل والمستقبل أيضا. إن أعضاء مجلس إدارة حياتك يجب أن يكونوا كل من تعلمت منهم

واكتسبت منهم المعرفة والخبرة وكل من تود أن تعمل معه أو تتعلم المزيد عنه.

### مجلس اداره حياتك :

يتكون مجلس اداره حياتك من كل المرشدين والمدربيين الذين لعبوا دورا رئيسيا مؤثرا في رحله حياتك علي نحو بناء وايجابي .ربما تكون قد عرفت هؤلاء الاشخاص في الماضي او ربما تعرفهم الان . او قد لا تكون تعرفهم بالمره ومع ذلك فمازالوا يملكون تأثيرا عليك من خلال تعليماتهم وتوجيهاتهم وكتاباتهم او عملهم الرائع .ان كل عضو من اعضاء مجلس اداره حياتك سوف يشكل جانبا مختلفا من حياتك مثل جانب العمل والصحه والجانب الروحي وجانب العلاقات العائليه قد يكون لك اكثر من مدرب ومرشد في كل جانب .

فكر في الأمر. إن الشركات سواء الكبيرة أو الصغيرة تنفق جزءاً كبيراً من وقتها ومالها في استقطاب الأشخاص الأكثر كفاءة إلى مجالس إدارتها. إن الانضمام إلى مجلس الإدارة لا يعني فقط المكانة المرموقة وإنما يمثل صورة الأشخاص الذين يمثلون إدارة الشركة ويوجهون مسارها نحو المزيد من النجاح والتطور المستقبلي. ألا يبدو لك من المناسب إذن أن تسعى أنت أيضاً لتطبيق نفس المبدأ عند امتلاك زمام قيادة نفسك، ألسنت بحاجة لانقاء أعضاء مجلس إدارة لحياتك يمكنهم مساعدتك في تحقيق أهدافك الوظيفية والشخصية؟ يجب أن تضع في اعتبارك أيضاً أنه باختيارك لهذا المجلس، لن تقيد نفسك بحضور اجتماعات شهرية أو جلسات تنفيذية. إن كل شيء تتعلمه وتطبقه سوف يكون مرهوناً بك وبرغبتك أنت فقط وبطريقة استيعابك للمعلومات. يمكنك أن تطوع كل شيء وفق الزمان والمكان المتاحين لديك ووفق أى مستوى تختاره أنت لتطويع المعلومة التي تلقاها.

### أعضاء مجلس إدارة حياتنا ما هم إلا

### مرشدون يساعدوننا على اكتشاف أنفسنا

لكي تكون مرشد نفسك سوف تكون بحاجة إلى تعيين أعضاء في مجلس إدارة حياتك. عد ثانية إلى الفصل الثاني، " ارسم أفضل تصميم لحياتك " وراجع الركائز العشر الأساسية التي أشرنا إليها هناك، والآن تخير مدرباً ومرشداً لكل فئة وجانب، وأدرجه

في قائمة أعضاء مجلس إدارة حياتك.

دون اسم كل مدرب ومرشد بجوار كل بوصلة من البوصلات التي أشرنا إليها، وتذكر أنك لست مطالباً بأن تكون على معرفة شخصية بكل شخص يقع اختيارك عليه ولكن يجب أن يكون بالضرورة قد ترك أثراً عليك. أما إن كنت تعرف هؤلاء الأشخاص، فسوف يكون هذا رائعاً.

### ابحث عن مرشدين لمساندة أحلامك وتزويدك بالطاقة

عرفت "تريسي فان" - إحدى صديقاتي المقربات - وعملت معها منذ أكثر من ٢٧ عاماً، ومنذ تعرفني إليها، وجدت "تريسي" تبحث دائماً عن مرشدين ومدربين يعملون على تزويدها بالطاقة، على حد تعبيرها هي، وقد بدأت أتطرق إلى هذا الموضوع معها بصورة أكبر في الأونة الأخيرة وأطرح عليها الأسئلة، فأجابتنى قائلة: "الأشخاص الذين يشكلون مجلس إدارة حياتي هم الأكثر تزويداً لي بالطاقة. إن مساندتهم وإرشادهم ورؤيتهم تقودني نحو المعرفة وتبني ثقتي مما يمكنني من تحقيق كل ما أريد إنجازه وكل ما تصورت أنه ممكن التحقق".

وقد أحببت تلك الرابطة التي أوجدتها "تريسي" بين إحاطة نفسها بأفضل الأشخاص في حياتها وقدرتها على التعلم والإنجاز الأمثل في نفس الوقت. إن تلك الرابطة هي التي تمكننا من الارتقاء الدائم وإعادة اكتشاف أنفسنا وأفضل ما فينا، وعندما تفكر في الأمر، سوف تجد أن الأمر ليس مكلفاً كما أنه لا يستغرق الوقت. إنها فلسفة وطريقة تفكير قبل كل شيء، ويمكنك أن تفعل هذا أيضاً.

### كيف تحقق ذلك ؟

سوف نكشف عن أهدافنا الشخصية والمهنية عندما نجد لأنفسنا مرشدي حياة يمكننا التعلم منهم، سواء من خلال الالتقاء بهم شخصياً أو قراءة ما يكتبون أو دراسة استراتيجياتهم وتقنياتهم عن بُعد. إنه ليس شيئاً أعد خصيصاً من أجلك، وإنما أنت الذي ستعمل هذا بنفسك كما سبق وأشرنا تحت عنوان هذا الكتاب. إنه الدليل الذاتي لنفسك؛ حيث إن اختيار مرشدين كأعضاء مجلس إدارة حياتك هو شيء يجب أن تقوم به بنفسك، وسوف تحصد فوائد جمة من وراء ذلك.

عنا نفترض، على سبيل المثال، أنك اخترت أحد الأبطال الرياضيين مثل "بوب جرين" كمرشد لـ "بوصلة الصحة". دُونَ اسمه بجوار هذه البوصلة في الفصل الثاني. إن كان قد وقع اختيارك على اثنين من أبطال الرياضة والصحة، فدُونَ اسميهما بجوار البوصلة. ربما تشعر أن مستوّل دار عبادتك كان بمثابة معين لك على مدى السنوات، وبأنه أفضل من يمثل بوصلة الطاقة العليا في جانب الطاقة الروحية. دُونَ اسمه. أما إن كنت تتبع تعليمات قائد روجي آخر مثل غاندى أو أى من هؤلاء القادة، فدُونَ اسمه بجوار البوصلة أيضا. إن كنت تتبع اتجاه الوكالة الحرة في عملك، ربما يمكنك أن تَدُونَ اسم "بيل جيتس" أو جوجل وتدرجهما في قائمة مجلس إدارة حياتك. هل أنت بحاجة إلى مستشار أو مرشد مالى؟ ماذا عن "سوزى أورمان"؟ هل تبحث عن مستشار علاقات زوجية؟ ماذا عن دكتور "روبن سميث" أو أى شخص عملت معه في الماضي أو أى شخص تكن له احتراماً أو تعرفت عليه من خلال دائرة معارفك؟ هل تريد أن تبسط حياتك؟ لقد كتب "ألبرت آينشتاين" وتحدث كثيراً عن هذا الأمر باستفاضة. هل أنت بحاجة إلى نصائح تحفيزية وأدوات لكى تشرع فى التحرك صوب مشروعات جديدة؟ ربما تكون بحاجة إلى أب أو عم عظيم أو عمة عظيمة توفيت، يكونون لك بمثابة إلهام فى هذا الصدد. دون كل هؤلاء فى قائمة أعضاء مجلس إدارة حياتك، وانظر كيف ستسير الأمور. أنت الذى ستقدم على الخيارات. أنت من سينتقى أعضاء مجلس الإدارة، سواء من الأحياء أو الأموات. نعم، إن الأمر بهذه السهولة.

#### الإدارة الناجحة

إليك بعض الاسئلة التي سوف تساعدك علي اختيار مدربين ومرشدين يمكن أن تضمهم الي قائمة أعضاء مجلس ادارة حياتك.

- من الذي يمكن أن يكون بمثابة مرشد جيد في المجال العملي ؟ أذكر اسم معلم او مدرب او طبيب او مدرس.
- من الذي يمكن أن يكون مستشارا او مرشدا ماليا عظيما؟
- من الذي يمكن أن يكون مرشدا محفزا في مجال الصحة واللياقة؟
- من بين الأشخاص الذين أعرفهم يمكن أن يكون معيننا لي في دراستي العليا؟
- من هو الشخص الذي يشعرني بالامان؟ من هو الشخص الذي أثق به؟
- من هو الشخص الذي أمدني دائما بالنصيحة الصادقة الأمينه؟

إن السر يكمن فى اختيار الشخص الذى سوف يساعدك على المضى قدما فى رحلة حياتك. إن مساندة الشخص لأحلامك واقتضاءك لخطواته فى الحياة وتأثيره عليك بشكل عام، سواء على المستوى الشخصى أو المهنى، سوف يكون بمثابة مصباح يضىء لك معيار اختيار الشخص المناسب.

### حتى "مادونا" و"آل جور" أعادا اكتشاف نفسيهما، فما الذى تنتظره أنت؟

عندما يقع اختيارك على المرشدين الذين يمكنك إدراجهم فى قائمة أعضاء مجلس إدارة حياتك، سوف تكون أقدر على إعادة اكتشاف نفسك. فكر فى الأمر. عندما تعيد "مادونا" اكتشاف نفسها كل بضع سنوات، وتسمى للحصول على نصيحة المستشارين والخبراء فى عالم الموسيقى لكى تتبين طريقها فى ظل المنافسة الطاحنة لعالم الموسيقى، وعندما أعادت اكتشاف نفسها ككاتبة لقصص الأطفال (يا له من طريق قطعته منذ بدايتها السخيفة فى أغنية Material Girl)، بحثت عن وكلاء أديبين وناشرين لقيادتها نحو تأليف الكتب التى حققت أفضل المبيعات مثل مجموعة قصص The English Roses (دار نشر كالواى). وعندما انتقل "آل جور" الحائز على جائزة نوبل من منصب نائب الرئيس إلى مدافع وقائد أمريكي لحماية البيئة (وهنا يجدر بنا الإشارة إلى فوزه بالأوسكار عن الفيلم الوثائقي *An Inconvenient Truth* فهل يوحى لنا ذلك بشيء ما؟)، كان هو الآخر يحصل على الاستشارة الدائمة والإرشاد والمساندة من الكثيرين من راغبي الحفاظ على البيئة ممن يشاركونه نفس الطموحات والأحلام والأهداف للمستقبل.

ولعلنا نشاهد كل يوم أبطالاً رياضيين وممثلين ورؤساء مجلس إدارة شركات طيران وأصحاب مطاعم ممن يعيدون اكتشاف أنفسهم؛ ولكنهم لا يعيدون اكتشاف أنفسهم أبداً بدون مساندة ومساعدة الآخرين من أصحاب الخبرة فى مجالاتهم. قد تفكر فى نفسك الآن، حسناً، ربما يناسب هذا "إيميريل لاجاس" أو "سير ريتشارد برانسون" أو "ماجيك جونسون" أو "دكتور فيل" ولكننى لا أملك كل هذا النفوذ وكل هذا المال وكل هذه الاتصالات. حسناً، سوف تملك الكثير من النفوذ نحو قيادة وتدريب نفسك الذاتية إن أنشأت مجلس إدارة حياتك واتبعت النصائح والتعليمات، رحتوت حذو أفضل الأشخاص فى مجال عملك وغيره من المجالات، وفق وقتك وسرعتك الخاصة.

### مجلس ادارة حياتك

يمكن أن يفقدك نحو المجد

تجنب الخطأ وقلل من فرض فشلك من خلال ايمانك بأن الفرص العديدة المتاحة لإكتشاف نفسك سوف تفقدك نحو المجد عندما تنجح في تشكيل مجلس ادارة لحياتك يضم أفضل المرشدين والمؤثرين فيها. لن تستغرق إلا وقتاً قصيراً في إعداد القائمة، هيا أعدها الآن.

### قائمة مهام المديرين للفصل السادس

- اختر قائمة أشباح مرشديك في الماضى والحاضر والمستقبل. سوف يكون هذا مجدياً.
- إن هذه الأشباح من الماضى والحاضر والمستقبل هى التى سوف تكسبك القوة للمضى قدما وامتلاك زمام قيادة نفسك نحو قدراتك العليا والكف عن إهدار الوقت والطاقة الثمينة فيما لا يجدى.
- يتألف مجلس إدارة حياتك من مرشدين يلعبون أدواراً أساسية فى التأثير على رحلة حياتك على نحو إيجابى وبناء.
- هناك سؤالان بالغا الأهمية يجب أن تطرحهما عند إعادة اكتشاف نفسك وهما:

١. من أنا؟

٢. ما الذى أريده؟

- يمثل المرشدون فى قائمة مجلس إدارتك الأشخاص الأكثر تأثيراً عليك فى كل جانب من جوانب حياتك، مثل العمل والصحة والجانب الروحى والعلاقات العائلية. يمكن أن يكون لديك أكثر من مدرب ومرشد فى الجانب الواحد. عندما تستفيد من مرشدين يساندون أحلامك، سوف تملأ خزانة طاقتك.
- هناك سؤال ذكى يجب أن تطرحه على نفسك: " من هو الشخص الذى اعتمدت عليه فى الماضى وأمدنى بتغذية مرتدة ومساندة أمينة وصادقة؟".

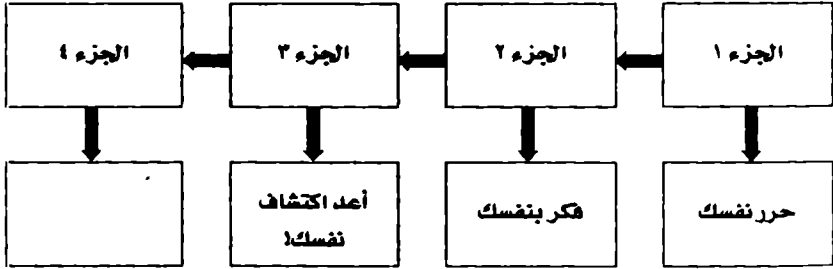
## الجزء الثالث

### أعد اكتشاف نفسك

الخطوة العملية : استعرض أهداف عملك وحياتك الشخصية

صيغة افعلها بنفسك للتدريب الحياتي

حتى تصبح مرشد نفسك الخاص



**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**





# السيرك الذى لا يكف عن إعادة اكتشاف نفسه

## سيرك دو سوليل - مثال الابتكار

إن كنت تريد أن تكون مرشد نفسك الخاص، عليك إذن أن تكون مبدعا - عليك أن تكون مديراً وقائداً فريداً. يجب أن تضيف الأصالة إلى كل ما تفعله، ولكى تحقق كل ذلك يجب أن تسعى للابتكار. فى الفصل الرابع، رفعنا شعار "ابتكر أو تجمد". أما شعارنا فى هذا الفصل فهو "ابتكر أو تنازل"، وهو شعار يبقى دائماً صحيحاً وثابتاً أيًا كان المكان الذى تعيش فيه وأيًا كان عملك أو ما تفعله لكسب رزقك؛ حتى إن كنت تعمل فى السيرك!

## هل أنت ممن يقفزون قفزة ثلاثية خلفية أم أنك ممن يكتفون بالسير على عارضة التوازن الأكثر انخفاضاً؟

هل سبق وسمعت عن سيرك دو سوليل؟ لقد سمعت عنه على الأرجح أو ربما تكون حتى قد حضرت أحد عروضه الأكثر إثارة وجرأة أو الأكثر شهرة. إن رؤية اللاعبين وهم

يتحركون في العرض يدفع أى مدير إلى طرح عدة أسئلة على نفسه. ما الذى يجب أن أفعله لكى أدفع نفسى إلى أداء قفزة ثلاثية خلفية، ما الذى يجب أن أفعله لكى أرتقى بمواهبى إلى مستوى جديد؟ ألا يجدر بى أن أرضى بالمستوى المتواضع الآمن وأكتفى باللهو على عارضة التوازن؟

هل كان يخطر ببال أحد أن تتفجر كل هذه الطاقة من الابتكار والإبداع من ألعاب السيرك؟ ولكن قد لا يكون سيرك دو سوليل مثالا جيدا يعكس مستواك المتوسط. إن سيرك دو سوليل يعيد اكتشاف نفسه واكتشاف قدراته فى كل عرض من عروضه. هل تعيد اكتشاف نفسك فى كل عرض جديد وكل مرحلة جديدة فى حياتك. أنت عندما تعيد اكتشاف نفسك، تقرر بذلك تحدياً عظيماً على منافسيك وهو أن يحذوا حذوك من خلال إعادة اكتشاف وابتكار أنفسهم.

### سيرك دو سوليل، إنه دراسة حالة فى

#### إطار نماذج العمل الأكثر نجاحاً

قامت مجموعة فنية ومقرها الرئيسى مونتريال، بإعادة اكتشاف السيرك وحولته إلى مشروع ترفيهى فائق الشعبية والجماهيرية، يقدم أنواع العروض الإبداعية التى تفوق الخيال، الزاخرة باللحظات التى تخطف الأبصار وتحبس الأنفاس وبالمجازفة المحسوبة التى لم يسبق لها مثيل.

مرحبا بسيرك دو سوليل (أو سيرك الشمس) والذى بدأ فى بلدة صغيرة فى مدينة كيبيك فى كندا، فى أوائل الثمانينات من القرن العشرين. وقتها كانت جماعة اللاعبين تجوب الشوارع بملابسها الملونة والجدابة، لعرض فنونها المتنوعة من ألعاب السيرك النارية وعزف الموسيقى والرقص وغيرها من ألعاب السيرك. بدأت هذه الجماعة بزمرة من اللاعبين صغار السن وكبيرهم وهو الرجل الذى أصبح فيما بعد مؤسس الفريق، جاي لالبرتى، وكانت تثير إعجاب أهالى البلدة ودهشتهم، وقد ذهبت الجماعة المبدعة إلى إنشاء نادى المواهب العليا وبعدها فى عام ١٩٨٢ نظمت جولة حول العالم قدمت من خلالها عروضها الراقية.

حتى فى إطار أعظم المقاييس وأرفعها مستوى، يبقى سيرك دو سوليل الأكثر تفردا فى نوعه بعروضه المتنوعة الأكثر جرأة وإثارة، الزاخرة باللاعبين البارزين بقفزاتهم الرائعة ولاعبى الألعاب المائية الذين يقدمون عروضاً تفوق الخيال فى الماء ولاعبى

الأكروبات والأبطال الرياضيين النابهين ممن يرتدون أفخم الثياب ويقدمون أكثر العروض جرأة وإثارة.

تجذب عروض سيرك دو سوليل جمهوراً يختلف عن الجمهور التقليدى لأى سيرك يركز على الصغار والعائلات، جمهوراً يجتذب الكبار بل والوجهاء، وهكذا نجح سيرك دو سوليل ليس فقط فى إعادة اكتشافه وابتكار نموذج السيرك كما نعرفه وإنما أعاد أيضاً اكتشاف النموذج السمرى الذى يتفق مع هذا النموذج. حيث ارتفعت أسعار التذاكر لتصل إلى مئات الدولارات فضلاً عن أنها أصبحت تنفذ قبل موعد العرض بعام كامل.

### ما الدرس المستفاد من الطريقة التى يدار بها هذا السيرك؟

إن النظر إلى سيرك دو سوليل باعتباره مجرد نموذج عالى الابتكار والكفاءة والنجاح يمد حتماً لحجم نجاحه الحقيقى، إذ إن أى مدير أو صاحب عمل يستطيع أن يتعلم الكثير من تجربته فيما يخص تعيين واستئجار واستقطاب المواهب والكفاءات. إن هذا السيرك يجمع ويستقطب كفاءاته النادرة من كل أنحاء العالم، فهو يضم أكثر من ٩٠٠ فنان وأكثر من ٣٠٠٠ موظف من أكثر من ٤٠ دولة مختلفة، ممن يتحدثون أكثر من ٢٥ لغة. بعبارة أخرى، يمكن القول إن سيرك دو سوليل بمثابة هيئة أمم متحدة مصفرة بموظفيها وعاملاتها وحتى مترجميها. إن المنظمة تعرف كيف تجتذب المواهب اللاهثة أيضاً من خلال برامج التوظيف المنتظمة والتدريب المكثف وجهود الحفاظ على الكفاءات. يتولى مهمة استقطاب الكفاءات فى سيرك دو سوليل فريق التعيين المتميز الذى يعد فى حد ذاته موهبة فذة؛ حيث يحرص فريق التعيين والذى يمكن أن نطلق عليه - كما هى الحال فى أى عمل تقليدى - قسم الموارد البشرية، على حضور الدورات الأولمبية ومعظم المنافسات والمسابقات العالمية الرياضية بحثاً عن أفضل الأبطال الرياضيين. يوجب جزء من الفريق أيضاً أنحاء العالم بحثاً عن متخصصين فى مختلف ألوان وفنون السيرك مثل الفنون القتالية والمتسلقين ولاعبى الأكروبات وغيرهم. أمازلت - بعد كل هذا - تنظر إلى تعيين موظفين جدد فى شركتك هذا العام بمثابة تحدٍ؟

يتدرب المعينون الجدد فى سيرك دو سوليل فى المقر الرئيسى فى مونتريال قبل إرسالهم ليحلوا محل فنانين آخرين فى عروض قديمة أو لتقديم عروض جديدة. لقد

أخرج سيرك دوسوليل بقيادته وفرق عمله المبدعة اسمًا تجاريًا لامعا لرياضي، كما أنه اجتذب القلوب والعقول في كل أنحاء العالم.

وهنا نجد الإشارة إلى أن اسم سيرك دوسوليل قد ورد بالفعل مرارًا وتكرارًا في قوائم الأعمال باعتباره الأكثر تأثيرًا في مختلف أنحاء العالم من المشروعات الترفيهية المماثلة مثل مدينة ديزني الترفيهية (أجل ديزني التي نعرفها جميعًا) وماكدونلذ وفولكس فاجن وميكروسوفت فضلًا عن أنه يحقق أرباحًا طائلة تصل إلى ملايين الدولارات سنويًا بعكس ما هو متعارف عليه في عالم السيرك.

#### حقائق عن سيرك دوسوليل

- يقبل ثمانية ملايين شخص سنويًا على مشاهدة عروض السيرك.
- حضر ستون مليون متفرج، من مختلف أنحاء العالم عروض السيرك التي تضم أكثر من ٩٠٠ مؤد وفنان.
- لم يحصل السيرك على أي دعم من القطاعين الخاص والعام منذ عام ١٩٩٢.
- يضم الفرع الرئيس للسيرك في مونتريال أكثر من ١٦٠٠ موظف.
- ينتمي اللاعبون والفنانون العاملون في السيرك إلى أكثر من ٤٠ جنسية ويتحدثون ٢٥ لغة مختلفة.
- يقدم السيرك حاليًا أكثر من ١٤ عرضًا متنوعًا من مختلف أنحاء العالم.
- حصل السيرك على جوائز كبرى منها جائزة إيمي وجرامي.
- يعيد حملة أسهم السيرك استثمار أكثر من ٧٠ بالمائة من الأرباح في العروض الجديدة والمبادرات والأبحاث والتنمية على أساس سنوي.

#### تدريب "كن مرشد نفسك"

يعتبر سيرك دوسوليل النموذج الأمثل للشركة الناجحة المثمرة، الدولية، عالية الربحية التي يجب أن تظل في حالة إعادة اكتشاف وإبداع دائمين حتى تواصل بقاءها. إن التحدي الذي يواجهه هذه الشركة هو أن تواصل نموها بسرعة ثابتة بينما تحرص دائمًا على منح فرق عملها وقتانيتها حرية التصور والإفراط في أحلامهم حتى

تتحول هذه الأحلام إلى واقع وقت العرض بفرض إسعاد وإبهار الملايين. يتحمل ممولو ومدير والسيرك التحدى بمنتهى الرحب والسعة بل وبالكثير من التحمس والرغبة فى المشاركة فى الإبداع. باعتبارك مديراً ومدرباً لنفسك، ما الذى يمكن أن تتعلمه من حالة كهذه والتي تعد بمثابة نموذج فى عالم الأعمال؟ كيف يمكنك أن تستقى الأمثلة وتتبين أنماط السلوك من أفضل ما حولك، وكيف يمكنك أن توظفها لكى تحقق قفزتك الخلفية الثلاثية فى مجال عملك وحياتك الشخصية بدون أن تكتفى بالسير على عارضة التوازن المنخفضة وتقبل بما هو آمن فقط؟  
دون ملاحظتك فيما يلى بشأن التزامك ببذل المزيد من الإبداع هذا العام:

---

---

---

---

صف ما سوف تحتاج إلى عمله وتمميته على مدى الأيام التسعين التالية لكى تحيل هذا إلى واقع، ولكى تحرك الأشياء قدماً نحو هدفك! ما هى الخطوات الفعلية التى سوف تتخذها الآن؟

---

---

---

---

ما الذى سوف تفعله تحديداً لكى تعيد اكتشاف نفسك وتطبق خطواتك العملية على إنجازاتك الشخصية والمهنية. كيف ستقيم وتقيس هذا التطور؟

---

---

---

---

كيف ستكون خطتك الشخصية لتحقيق ذلك؟ دون حالتك تماما مثلما دوننا حالة سيرك دو سوليل في هذا الفصل. كيف ستقدم حالتك وتعرضها على طلابك في قسم دراسة الأعمال؟ ما الذى سوف يتعلمونه من خطتك فى التحرك وخطواتك العملية فى هذا الصدد؟

---



---



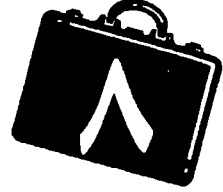
---



---

### قائمة مهام المديرين للفصل السابع

- ابتكر أو تنازل.
- لا تخش إعادة اكتشاف نفسك وأسلوب عملك لتحقيق أرباح أكبر وتطور أعظم.
- ألزم نفسك بإعادة استثمار جزء من أرباحك فى نفس الأشخاص ونفس العمل على أساس سنوى.
- ألزم نفسك بأن تكون مديراً متميزاً فى ظل عالم لا يعرف إلا القوالب الجامدة.
- كن مبدعاً. استق واستمد تقنيات وأدوات الابتكار والتجديد من المنظمات العالمية الشهيرة مثل سيرك دو سوليل!
- ما هى المقارنات والصور التشبيهية التى يمكن أن تستمدها من نمطك الخاص بالإدارة عندما تكون بصدد قفزة ثلاثية خلفية؟
- متى تُؤثّر الأمان والسير على عارضة التوازن المنخفضة؟ ما الذى ييقك عند هذا المستوى دون أن ترتقى إلى ما هو أعلى منه؟
- صف أكثر الأشياء إبداعاً والتي أقدمت عليها مؤخراً لكى تصبح مرشداً أكثر قوة وإبداعاً واعتماداً على ذاتك.



## المبتكرون الواقعيون

تشير الخطوة العملية المذكورة في الجزء الثالث من هذا الكتاب ببساطة إلى أهدافك على مستوى حياتك المهنية والشخصية. من السهل بالفعل أن تسرد الأهداف والخطوات، ولكن الشيء الصعب بحق هو أن تشرع في القيام بهذه الخطوات فعليا في عالم الواقع؛ لذا فإن هذا الفصل يركز على الأشخاص الحقيقيين، أصحاب القصص الواقعية الحقيقية، ويركز على أفعالهم وإنجازاتهم ملقيا الضوء على أهدافهم ونجاحهم في إعادة اكتشاف أنفسهم طوال الوقت لكي يقدموا لنا كل ما هو جديد.

### نحن نعيد اكتشاف أنفسنا لفتح آفاق جديدة

من بين الرسائل الخفية في هذا الكتاب أن كل شخص يستطيع أن يعيد اكتشاف نفسه، ويستطيع أن يفتح آفاقا جديدة في الحياة إن كان يريد بصدق أن يحقق هذا. يمكنك أن تعيش الحياة التي تريدها بفض النظر عن سنك أو كل ما مررت به. إن هذه القدرة على فتح آفاق جديدة تقوم - بالطبع - على إيمانك بنفسك وقدرتك على فهم قدراتك الأصيلة، ومن ثم تفعيل هذه القدرات من خلال أسئلة ذكية وخطوات عملية.

### مشاهير أعدوا اكتشاف أنفسهم

رون هوارد

الذي لعب دور أوبي في *And Griffith Show* علي مدي ثماني سنوات ، ثم ظهر بعدها في الحلقات التليفزيونية الشهيرة *Happy Days* ، يحرص رون هوارد علي اعادة اكتشاف نفسه بشكل دائم هو ما أوصله الي المكانة التي بلغها اليوم كأحد كتاب ومخرجي هوليوود عندما بلغ رون هوارد ٢٣ عام شارك في كتابة وإخراج فيلم *Garnd theft auto* وبعدها أخرج فيلمه *Splash pollo And 13* وفي عام ٢٠٠٢ بلغت عادة اكتشافه دروتها عندما حصل علي أوسكار أفضل إخراج عن فيلمه *A Beautiful Mind*

روزين بار

بعد أن عاشت طفولة تعيسة ، بلغت مداها بقضائها ثمانية أشهر في مصحة عقلية واصلت روزين بار حياتها وتزوجت من عامل في فندق جورج تاون في كولورادو . أنجبت ثلاثة أبناء وعاشت في منزل متحرك وعملت نادل في ملهى. كانت روزين بار تحرص دائما علي صد زبائن الملهى الذين كانوا يتحرشون بها . وأصبحت تقدم عرضا استعراضيا تلقت علي أثره نورا في مسرح كوميدي ستور الشهير في لوس انجلوس . كانت هذه هي انطلاقة حياتها من نادل في ملهى الي نجمة سينمائية . انتقلت مع أسرتها الي لوس انجلوس وتحول كل ما مضى في حياتها الي تاريخ بعد ظهورها في سلسلة من الحلقات التلفزيونية قدم لها التلفاز عرضا بتقديم برنامجها الخاص *domestic goddess* الذي كان يتناول أحداث حياة أسرة أمريكية من الطبقة المتوسطة العاملة وما تلاقيه من صعوبات وقد ارتبط البرنامج باسم " روزين "

توم كلانسي

في منتصف الثمانينات كان توم كلانسي يعمل موظفا في التأمينات وكان يبذل كل جهده وحماسة في عمله لكي يعيد اكتشاف نفسه في عالم المبيعات وسرعان ما وجد نفسه يتحول من كتابة بوليصات التأمين الي كتابة الروايات الاكثر مبيعا - وقد استطاع أن يثب ويثبه التي حولت مجري حياته عندما كتب اول رواية له والتي أطلق عليها اسم *The Hunt for Rod October* وقد تلقت الكتاب في ذلك الوقت دار نشر متخصصة في التاريخ البحري ، ولكن هذا لم يعق انتشار الكتاب انتشارا واسعا بين العسكريين الي أن وصل في نهاية المطاف الي قائمة قراءة الرئيس رونالد ريجان وبعدها ذاع صيته ومنذ ذلك الحين توالى أعمال توم كلانسي رواية بعد أخرى محققة أفضل المبيعات بل إن العديد منها تحول الي أفلام سينمائية.



"مايكل جوردان" في إعادة اكتشاف نفسه الي تأسيس عدة مشروعات  
 عندما اعتزل مايكل جوردان كرة السلة في الثلاثين من عمره كان قد قاد فريقه شيكاغو  
 بولز الي ثلاث بطولات متتالية ، اعاد جوردان التخطيط لحياته ثانية واصبح  
 لاعب بيسبول ولكنه لم يحقق نجاحا ينكر في هذا المجال فعاد ثانية الي دوري  
 كرة السلة للمحترفين وفريق البولز ثم تقاعد ثانية واصل جوردان اعادة  
 اكتشاف نفسه واصبح رئيسا لكرة السلة في فريق واشنطن ويزررز ولكنه  
 بعدها بعامين عاد ثانية الي الملعب وقد أحل "جوردان" نجاحه الشعبي الطاغي  
 ورغبته المتأججة المتجددة دائما مازالت ناجحة الي اليوم أصبحت ماركة **Air Jordan**  
 بشكل خاص إحدى الماركات الأكثر شعبية في الملابس والأحذية الرياضية  
 ، أصبحت كل منتجات شركة جوردان جزءا لا يتجزأ من شركة نايك الشهيرة

في الفصل الأول، قدمت لك أفكاراً بشأن تكوين حقيبة العمل. ربما يكون هذا هو الوقت المناسب لكي نعود أدرجنا لإجراء مراجعة سريعة لهذا المفهوم؛ لأنه يتفق تمام الاتفاق مع هذا الجزء من الكتاب، وأنت هناك، ربما تجد في نفسك الرغبة في مراجعة الفصل الثاني حيث ناقشت كيف يمكنك أن تتعرف على واقعك وتحتوي وتفهم قدراتك الأصيلة سواء على المستوى العاطفي أو الفكري. لقد بدأت في هذا الفصل الثاني تصميم مجال عملك بنفسك ورسم استراتيجية نجاحك الشخصية .

في الجزء الأخير من هذا الكتاب، الجزء الرابع، سوف نربط كل هذه الأجزاء المتحركة بأنواع الذكاء العديدة وقدرتك على اكتشافها وتشيطها من خلال خيارات جديدة أفضل.

أما الآن، فسوف أجمل الفصل الثاني من هذا الكتاب من خلال بضعة أمثلة واقعية. يعد الأشخاص الذين يجسدون هذه الأمثلة نموذجاً لمن نجحوا في إعادة اكتشاف حياتهم من خلال الأوقات الصعبة والتحديات. إن قصصهم عميقة وموحية ولكنني بذلت قصارى جهدي لكي أنقل إليك رسائلهم الموحية من خلال تسليط الضوء عليها.

### مجرم سابق يعيد اكتشاف نفسه

بصفتي كاتبة ومدربة، فأنا أفود مئات الندوات وورش العمل، ومن خلال عملي في

ورش العمل نبشكّل خاص ، أستطيع القول بأنه من الأمور الشائعة المتعارف عليها أن يكون هناك لكل مجموعة أو فصل دراسي نجم متميز . إنه المشارك أو الطالب المتألق الذي يتعامل مع مادة الدرس بمنتهى الجدية والرغبة في لتعلم، ويبدل كل جهده للإستفادة منها علميا ، ومن ثم يصبح مثالا عمليا رائعا ومثيرا لحماس باقي المشاركين.في إحدى ورش العمل التي نظمتها مؤخرا في ونستون- سالم بولاية نورث كارولينا، قابلت هذا النجم المتألق . كان اسمه " مايكل توماس" وكان قد سبق أن قضي بعض الوقت في السجن.

شارك " مايكل " في اثنين من برامجي علي مدي شهور قليلة ولكنني عندما قابلته للمرة الأولى، كان يشغل منصب المدير التأهيلي في مشروع رنتري في ونستون سالم بولاية نورث كاروليا ، وقد علمت فيما بعد أن المشروع يستهدف منح السجناء الذين اقترب موعد خروجهم من السجن نظرة شاملة وثاقبة علي مستوي الثقة بالنفس تمكنهم من عدم انكار حقيقة قضائهم عقوبة في السجن عند تقديم طلب للإلتحاق بالعمل. وقد اتصلت بـ " مايكل " بعد عدة شهور من حضوره لورش عملي ، وطلبت منه أن يسمح لي بإدراج اسمه واسم البرنامج الذي يعمل به في هذا الكتاب ، وجاءت إجابته تماما كما توقعتها حيث أبدى حماسه وتقديره لأن هذا من شأنه أن يساعد الآخرين علي إعادة اكتشاف أنفسهم واكتشاف حياتهم وإلـيكم مقالته لي " مايكل" " إن تجربتي السابقة في السجن جعلتني قريبا من هؤلاء الأشخاص ممكن خاضوا نفس التجربة ، إنني أحب دناما أن أفود الآخرينم خلال تجسيد القدوة الصحيحة ومن خلال تجسيد التجارب الناجحة لأشخاص مثلهم شاركوا في البرنامج وحققوا نجاحا كدليل لي المصدقية وإمكانية تحقق ذلك . إنني أكرر علي المساجين أسبوعيا زملاءهم ممن كانوا يجلسون بجوارهم ، أصبحوا الآن يعملون في شركات محترمة وأصبح بعضهم يواصل تعليمة العالي "

**برامج إعادة تأهيل المساجين السابقين هي وسائل ذكية لمساعدتهم علي اكتشاف أنفسهم في طار مجتمع أفضل وأكثر أمنا**

تعتمد برامج إعادة التأهيل في مختلف أنحاء البلاد علي تطبيق استراتيجيات تعلم وإعادة تعلم للسلوك والتدريب المهني لإعادة دمج الشخص داخل مجتمعه فور خروجه من السجن .

تهدف برامج إعادة التأهيل - والتي تعتمد علي أسلوب تناول شامل يغطي كل الجوانب مثل ذلك البرنامج الذي يعمل فيه مايكل توماس الي مساعدة المسجين علي اكتساب مهارات حياتيه لازمة لتحقيق النجاح في المجتمع - ولكي يصبح مواطننا صالحا يحترم القانون هناك مجموعة متنوعة من البرامج صممت لمساعدة السجناء علي التأهيل للإندماج في المجتمع . منها برامج ما قبل الإفراج ومنها برامج إعادة التأهيل لمدمني المخدرات والتدريب المهني وبرامج العمل .

أما مشروع وينستون سالم في ولاية نورث كارولينا فإن الهدف منه هو تحسين إعادة اندماج السجناء السابقين والحد من تكلفة العدالة الجنائية كما يحرص البرنامج أيضا علي دعم سلامة المجتمع من خلال برامج ما قبل وما بعد الإفراج بتنسيق الجهود مع الاصلاحيات والسجناء السابقين وزملاء المجتمع ونظم العمل والوزارات المعنية والموظفين والمنظمات المعنية الأخرى مثل منظمة جود ويل اندستري في نورث كارولينا والسكان المحليين .

وقد حرصت برامج التأهيل مؤخرا علي المتابعة الدقيقة للمساجين من خلال محاكم التأهيل وهي المحاكم التي تمنح المسجين المزيد من العناية والعلاج والاهتمام بدءا من المراحل الأولى اي مرحلة النطق بالحكم . تحرص هذه المحاكم علي دعم حس المسئولية مع توفير العلاج والخدمات في مرحلة التأهيل .

### لا تتحدث عنه وإنما كن جزءاً منه!

يطرح "مايكل" سؤالين مباشرين على كل سجين: " هل استمتعت بالسجن؟" و " هل تخشى تجربة شيء جديد؟" وبغض النظر عن الإجابة، وسواء حصل أم لم يحصل على رد. يستطرد "مايكل" قائلا: " لا تتحدث عنه وإنما كن جزءاً منه، " ثم يخبر

"مايكل" كل شخص بأنه قد نال شهادته من جامعة المساجين، وبأنهم هم أيضا تعلموا في نفس الجامعة، ولكنه قد حان وقت التخرج وتطبيق ما تعلموه.

### السلوك الصحيح والتسامح هما أدوات إعادة الاكتشاف

يرى "مايكل" أن تغيير الاتجاه والسلوك يلعب دوراً محورياً في النجاح في إعادة اكتشاف الذات، ثم يشير إلى أن أى سجين سابق يجب أن يسامح نفسه لى يسمح للمجتمع بأن يسامحه.

يقول "مايكل": "تخلص من شعورك بالشفقة على نفسك. عندما يترسخ لدى الشخص الشعور بعدم إمكانية تحقيق النجاح، فإن هذا الشعور سوف يقف دائماً عائقاً أمام جهوده. يتحول عندها الفضل إلى نبوءة ذاتية التحقق وكأن لسان حاله يقول: "أرأيت، لا أحد يريد أن يعيننى لأننى سجين سابقاً حسناً، سوف تبقى بلا عمل، تماماً كما توقعت". يرى "مايكل" - فى المقابل - أن السلوك المقابل والأسلوب العكسى سوف يحقق نتائج إيجابية، وهذه النتائج الإيجابية هى تلك التى يحققها المشروع بالفعل تحت قيادة المدير التأهيلي "مايكل توماس" والذى أثبت للسجناء السابقين وللمجتمع أن كل شخص من حقه أن يجرب ثانية ويخلق لنفسه حياة جديدة. زر موقع [www.goodwillnwn.org](http://www.goodwillnwn.org) وابحث عن "Project Re - entry" أو زر موقع [www.nwpcog.org](http://www.nwpcog.org) للحصول على مزيد من المعلومات.

### الطبيب هنا

لم ألتق فى حياتى الشخصية والعملية إلا بقليلين جداً ممن فاق تقديرى لهم تقديرى للدكتورة "بيتا بانزيجرو"، التى هاجرت من بولندا إلى الولايات المتحدة وتخصصت فى الإشعاع الذرى، وحصلت الآن على درجة الزمالة وأصبحت من العلماء الأساسيين المؤهلين فى مجال الإشعاع والطب الذرى فى جامعة طب ساوث كارولينا الأكثر شهرة وذيوعاً على مستوى العالم.

قابلت الدكتورة "بيتا" للمرة الأولى عندما انتقلت للعيش فى الشارع المقابل من منزلى منذ أربع سنوات. كنت قد رجعت لتوى من رحلة عمل فى بولندا، وكنت قد استمتعت كثيراً بالرحلة، وهكذا سرعان ما نشأت وقويت أواصر الصداقة بيننا وكنت

كثيرا ما أقص عليها ذكرياتي الجميلة في بولندا، وكانت هي تقص عليّ في المقابل كيف قطعت رحلتها الطويلة إلى أن اكتسبت تلك المكانة المرموقة الباهرة وهي أن تصبح طبيبة في الولايات المتحدة.

### علي لسان المشاركين في برنامج التأهيل رن تري

" من خلال البرنامج تحول اليأس الي أمل".

تي جي ٤١ عام

"قبل أن ادخل السجن كان لدي كل شيء - كل شيء إلا القليل من الحس والعقل . . ولكنك منحتني " خطة بديلة " تساعدني علي الالتحاق بوظيفة - انني بصدد الحصول علي اجازة عمل الآن لذا فإنني اتطلع الي العثور علي وظيفة مؤقتة أثبت فيها نفسي الي الحد الذي يمكنني من الاحتفاظ بها فور خروجي من هنا . لقد كنت أظن انه يستحيل أن أحصل علي وظيفة بعد السجن . ولكن الفضل يرجع الي مشروع رين تري - لم يعد لدي أمل وحسب وإنما أصبحت أملك كل المعرفة والسلوك اللازمين للالتحاق بالعمل".

أر.إتش ٣٠ عام

" بعدما دخلت السجن ، سيطر علي الشعور باليأس والإحباط جراء تلك القرارات الخاطئة التي أفقدتني حريتي وزجت بي في السجن. تراجع شعوري بالاعتزاز بنفسي الي أقصى حد . . . . وشاءت الأقدار أن يعلن السجن عن فتح باب التطوع للتدريب من خلال برامج إعادة التأهيل - بادرت بتدوين إسمي في الحال وبعد حصور الفصل الأول أدركت أن هذا البرنامج سوف يكون بمثابة طوق النجاة النفسية والعقلية لي من تداعيات تجربة السجن . . . بدأت ألقي نظرة منفحصة علي نفسي ، سوف اوظف كل ما تعلمته لكي أصبح ناجحا في عملي ، كما أنني سوف أصبح مواطنا يلتزم بتطبيق القانون واحترامه طوال العمر .

دي سي ٤٥ عام

لا يتسع المجال هنا لذكر كل ما لاقته هذه المرأة في حياتها (مازالت في الأربعينات من العمر) ومع ذلك يمكنني أن ألقى الضوء على مثابرتها وكفاحها الدؤب في بضع فقرات.

### طبيب يعيد الكرة من العدم

عندما تسأل "بيتا" عمّا إذا كان وصولها إلى تلك المكانة المرموقة في الطب الذرى والإشعاعى فى إحدى أكبر المنشآت الطبية فى العالم أمرا صعبا، فسوف تخبرك بأن هذا صحيح ولكنه لم يكن بقدر صعوبة ومشقة الحصول على إقامة فى الولايات المتحدة، وعندما تجيب من ردها، أجابتنى قائلة بأنها لا تملك حيلة حيال الإجراءات الأمنية المرتبطة بالإقامة. أما حصولها على درجة الدكتوراة، فقد كان تحت سيطرتها حيث إن سنوات دراستها وخبرتها فى بلدها أهلها للحصول على هذه الدرجة الرفيعة. ونحن هنا لا نذيع سرا إن أشرنا إلى أن الرحلة التى قطعها الطبيبة للوصول إلى ما هى عليه الآن قد فرضت عليها إعادة اكتشاف نفسها فى حياتها المهنية.

إن ما يثير إعجابى فى "بيتا" هو أنها على استعداد لاتخاذ خطوات عملاقة إلى الوراء حتى تثب وثبة واسعة إلى الأمام، وثبة قائمة على إيمانها بنفسها وحلمها. هل تعرف الكثيرين ممن يملكون هذه القدرة وهذا الاستعداد؟

بالرغم من بلوغها مكانة علمية مرموقة فى الدراسة النظرية والتطبيق العملى فى بولندا، عندما وصلت "بيتا" مع أسرتها التى دأبت على تقديم المساندة لها والتى تتكون من زوجها "راديك ستمبنيك" وابنتهما "كاسيا" إلى الولايات المتحدة عام ١٩٩٤، كان عليها - بالرغم من كل الشهادات التى حصلت عليها فى بلدها - أن تبدأ من الصفر لكى تفى بكل المتطلبات العلمية التى تفرضها الولايات المتحدة.

### من الطب إلى التمريض إلى العمل كنادلة

#### فى مطعم ريد لاىستراىلى كلية الطب ثانية

بعد فشلها فى الالتحاق بكلية الطب فى ذلك الوقت، أدركت "بيتا" مدى احتياج الولايات المتحدة إلى الممرضات، وبصفتها مهاجرة، كان يوسعها أن تدرج اسمها فى كلية التمريض كوسيلة سريعة وأكيدة للحصول على الإقامة فى جرين فيل بولاية ساوث كارولينا، وهكذا أدرجت الطبيبة البارزة التى عملت لسنوات بالفعل فى بلدها بولندا، اسمها بمنتهى الفخر فى قائمة الممرضات.

التقت "بيتا" فى مستشفى جرين فيل بمدير برنامج الجراحة الدكتور "سبنسى تايلور"، وفى يوم من الأيام باغتها قائلاً: "بيتا، عليك أن تفعل ما يجب عليك فعله".

كانت تلك هي الكلمات الصحيحة في الوقت الصحيح، وهو ما دفعها سريعا إلى اتخاذ خطوات الالتحاق بكلية الطب بينما كانت تعمل في نفس الوقت نادلة في مطعم ريد لابستر لتلبية احتياجات الأسرة. كانت تبذل جهدا إلى الحد الذي يجعلها تسقط أحيانا في سبات عميق على مائدة تناول الطعام بعد يوم عملها المضنح في المطعم وكلية الطب. تقول بيتا معلقة: "تجدين نفسك أحيانا تجاهدين من أجل التقاط أنفاسك".

### الدكتور "بيتا" مثال لما يجب عليك عمله لكي تقود نفسك عبر الصعاب

. اعرف ما تريده . سل نفسك: " ما الذي يجب فعله لكي احقق ذلك ؟  
" سل نفسك : "ما الذي سوف انكبده؟ واقبل ما يجب عليك فعله بدون شكوي وتذمر .  
. تحل بالايمان القوي والقيم الراسخه . سوف يمنحك هذا شعورا بالامان والاستقرار النفسي الذي يجعلك تنام قريير العين . ايا كان ما تفعله ، عليك ان تتقن فعله ، ولا فلا تفعله . قل لنفسك : " ان فشلت ، فكيف سيبدو الامر ؟" ثم تخلص من اي شعور بالندم وامض قدما، وسوف يكون بوسعك ان تقول وقتها علي الاقل "يكفيني شرف المحاولة "

فضلا عن مساندة الدكتور "سينسى تابلور" لها أثناء عملها في مستشفى جرين فيل، تشيد "بيتا" بالتشجيع المتواصل لكل من الدكتور "ليونى جوردون" والدكتور "كينيث سيسر". أساتذتى الإشعاع ومديرى برنامج موسيك. إن المثال الذى ضربته "بيتا" فى إعادة اكتشاف نفسها فى مجال الطب هنا فى الولايات المتحدة وهى تواصل بذل قصارى جهدها للحصول على الجنسية لها ولأسرتها، هو أحد الدروس الحياتية التى يجب أن نتعلم منها جميعا.

حصلت الدكتور "بيتا" وأسررتها على الإقامة الدائمة والجنسية فى الولايات المتحدة الأمريكية فى الثانى عشر من سبتمبر عام ٢٠٠٦. تقول "بيتا" معقبة على ذلك: "إننى أؤمن بالاختيار، كنت واثقة من أن كل شيء سوف يسير على ما يرام".

## متطوعة السلام الصحفية والذواقة

لا أميل عادة إلى إجراء حوار مع شخص أعرفه منذ الثانية عشرة من العمر؛ ولكن هذه الحالة استثناء. لقد اخترت الأشخاص الذين ذكرتهم في هذا الفصل لأننى أعرف كل واحد منهم معرفة شخصية، وحتى الشخصيات الشهيرة التى قابلتهما أثناء عملى فى التلفاز. إننى أستطيع أن أضع مصداقية كل شخص منهم، لكنى عندما كنت أبحث عن شخص يتسم بالمصداقية والأصالة لم أجد أفضل من "تيريسا بايرن دودج". كنا طفلين عندما تعرفنا إلى بعضنا البعض وبقينا صديقين مقربين إلى اليوم. "تيريسا" عاشقة للترحال كما أنها عملت فى مجال السلام كمتطوعة من قبل. فضلاً عن أنها صحفية بارزة حاصلة على جائزة كولومبيا، وهى تعيش فى دودج سيتى فى كنساس، كما أنها ناقدة طعام متميزة تقدم برامج ذات موضوعات متميزة ومدهشة مثل برنامج "أصل الطعام" فى جامعة رايس.

## مفكرة بلا حدود قبل شيوع هذا المفهوم

إن عدت أدراجك إلى الفصل الأول، فسوف تجد أننى قد تحدثت عن التفكير الذى لا يقف عند حد حقيقية العمل. حسناً، إليك الآن سيدة التزمت بهذه المقاييس قبل ما تصعب من المقاييس المتعارف عليها.

إنها السيدة النموذج فى هذا الصدد، التى تطوعت للعمل فى حفظ السلام فى جنوب إفريقيا فضلاً عن عملها كصحفية فى جريدة وعملها كناقدة للطعام، فهى ذواقة فى ساوث وست، كما أنها محررة وناشرة مجلة ماى تابل. تعرض "تيريسا" رؤيتها حول وجوب التحفيز لمواصلة إعادة اكتشاف النفس وخاصة فى الأوقات الصعبة.

فى هذا الوقت خاضت "تيريسا" تجربة طلاق بعد ٢٥ عاماً من الزواج. بقيت لفترة قصيرة بلا مأوى، تسكن الفنادق وتربى طفلها وتبذل جهودها للحفاظ على مجلتها الناشئة بتحرير المقالات لكل من يطلب فى أى وقت. كانت تؤدى كل هذه الواجبات وتقوم بما هو مطلوب منها على أكمل وجه بلا تعثر. ما الذى أبقى على حماسها؟



### من الأيام السوداء إلى الزهور الصفراء

تقول "تيريسا دودج": "نبع حماسى من أنه لم يكن لى خيار، لقد استغرقت عامين حتى أقتع نفسى بأننى سوف أتمكن من إحراز النجاح بنفسى، وبأننى سوف أشتري لنفسى بيتا، وأتدبر مصروفات أبنائى بمفردى. لا أدرى تحديدا ما الذى كان يخيفنى من الطلاق. ربما الخوف من المجهول؟ ولكننى وجدت نفسى أبلغ نقطة تفرض علىّ الإجابة عن السؤال التالى: أهكذا أود أن أوصل الثلاثين سنة المتبقية من عمرى؟ وكانت الإجابة بالنفى".

وتواصل "تيريسا" حديثها قائلة: "وعندما أدركت الإجابة واستوعبتها بحق، أقدمت على أخطر تحول فى حياتى وأنا فى الخمسين. كان الأمر مرعباً ولكن الأصدقاء والأسرة - وحتى القراء - كانوا بمثابة سند حقيقى لى. لن أنسى أبدا تلك السيدة التى أهدتنى شجيرة زهور وردية وبطاقة عبرت لى فيها عن مدى تأثير "رحلتى" الإيجابى عليها، واقترحت علىّ أن أزرع الشجرة عند باب بيتى الأمامى حتى تمنحنى مشهداً جميلاً وتكون بمثابة ذكرى إيجابية لكل ما مررت به، وهو ما قمت به بالفعل".

### ضرورة وممتعة القراءة

تعد ماى تابل أفضل مجلات طهى تصدر عن دار نشر لازى وود إحدى دور النشر الإقليمية الصغيرة التى تملكها أيضا "تيريسا". ما من شك فى أن هذه المجلة المتخصصة بالطهى تختلف عن باقى الإصدارات من نفس النوع، فهى ذات نزعة شخصية وراقية ومتخصصة؛ إذ يقدم كل إصدار للقراء معلومات عن المطاعم المحلية والطهاة والمتاجر والاتجاهات وخدمات التقديم والمهرجانات والشخصيات التى تسهم فى تطوير عالم الطعام والطهى، وهو ما دفع ذواق الطعام المعروف "جون مارينى" الذى يعمل فى مجلة إسكواير إلى القول بأن مجلة ماى تابل ضرورية وممتعة القراءة فى نفس الوقت.

### عندما لا تدرك جيدا أنك خائف

تصف " تيريسا براين - دودج " ناشرة ومحركة مجلة ماى تابل - فى السطور التالية طرق أستدلالها على الخطأ وأسلوبها المتبع الذى مكنها من إحالة الفكرة الى حقيقة واقعه.

" اشتركت فى نشرات دورية للمطاعم ، والتي تنشر فى مدن أخرى بما فى ذلك مطاعم نيويورك الى اى مدى يبدو هذا صعبا؟ لم أكن خائفة، ولم أكن أدرك جيدا أنى خائفة.

تؤكد "تيريسا" ان مجلتها تطورت بشكل طبيعى للغاية على مدار الوقت حيث بدأت بـ ١٢ صفحة مطبوعه على آلة تصوير بلا صور أو زخارف أو غلاف فاخر او إعلانات أو عروض بيع او اى شئ كانت " تيريسا تحرص على تسديد كل نفقاتها نقدا بدون أية ديون بالمره، كما أنها لم تسع لنشر اعلانات البيع على مدى ثلاث سنوات ولكن السيدة التى كانت قد أستأجرتها لكى تبيع الاعلانات والتي كانت تتقاضى أجرها وفق نسبة المبيعات ما زالت تعمل معها فضلا عن اثنتين أخرين غيرها وقد أقترب عمر المجلة اليوم من ١٤ عاما.

(وهنا تجدر الإشارة إلى نقطة قد يجهلها الكثيرون، وهى أن أهل هيوستون التى هى أكبر رابع مدينة أمريكية، يميلون إلى تناول الطعام فى الخارج أكثر من غيرهم من سكان المدن الكبرى. حيث تضم المدينة أكثر من ٥٠٠٠ مطعم وهو ما دفع سكان المدينة إلى اعتبار مجلة ماى تابل دليلهم ومرجعهم الوحيد فى الطعام).

فضلا عن سعى محررة المجلة وناشرتها إلى إعادة اكتشاف نفسها بشكل دائم، تواصل المجلة إعادة اكتشاف نفسها فى الأخرى. تقول "تيريسا": "لقد أضفنا جوائز الطهى، وهى جوائز تشبه تلك التى تقدمها الأكاديمية الأمريكية للفنون؛ ولكن فيما يتعلق بمطاعم هيوستون"، وفى عام ١٩٩٦، بدأت ماى تابل تشرف على رحلات طهى وتذوق لقرائها.

وسواء كنت من سكان هيوستون أو كنت تتطلع لزيارة بقعة ساخنة، احرص على التعرف على كل الخيارات والآفاق التى تفتحها لك ماى تابل لتناول أفضل الطعام بدءاً من الطعام البحرى فى ساحل المكسيك بطعامه المميز، وحتى التعرف على تاريخ المشروبات المحلية والإرشادات الخاصة بتناول أفضل أنواع الشراب فى البلدة ازر موقع المجلة الإلكتروني على [www.mytable.com](http://www.mytable.com).

## تشبث بإيمانك تحت أعتى الضغوط

وأخيراً، تقدم هذه الناشرة والكاتبة الرائعة، بالنصائح الثلاث الآتية للقراء من أجل إعادة اكتشاف أنفسهم فى الأوقات العصبية:

١. تقبل المواساة والمساندة التى تمتد بها أيدى الأصدقاء وأفراد الأسرة. لا تكلف

نفسك عناء القيام بكل شيء بمفردك، فأنت لست مطالباً بذلك.

٢. ترفق بنفسك. (أحياناً، قد تجد أنك أنت الوحيد الذى تترقق بنفسك!) مارس

الرياضة بشكل دائم، جدد تصفيفة شعرك، تناول العصير المنعش مع نهاية كل

يوم، اذهب إلى السينما.

٣. تذكر أنك لا تكون على سجيئك فى الأوقات الصعبة. ربما تواجه بعض الصعوبات

المادية، ربما تجد نفسك بلا منزل أو عمل، أو ربما تقع ببساطة تحت وطأة

ضغوط عاتية غير محتملة. كل هذا سوف يمر، وسوف تستعيد طبيعتك ثانية،

وهنا يجدر بنا أن نستعير شعار الستينات " تشبث بالإيمان".

وأخيراً، إليك مثالا لشخص آخر تشبث بالإيمان حتى أصبح الآن أحد أكثر

الأشخاص ثراء فى المملكة المتحدة والعالم بسبب هذا التشبث.

## لقد أعادت اكتشاف نفسها - وتحولت من معدمة تتلقى الإعانة

### الاجتماعية إلى إحدى أشهر الكاتبات على مستوى العالم

فى مرحلة ما من حياتها، كانت "جوان كاتلين رولينج" تعيش حياة بائسة. كانت تحيا

على أموال الإعانة الاجتماعية وكانت تناضل لكى تبقى على قيد الحياة هى وابنتها

الصغيرة. كانت بحاجة ماسة إلى إعادة اكتشاف نفسها واكتشاف مواهبها، وهكذا

صممت على كتابة رواية. ربما يكون هدفها قد بدا بعيد المنال بالنسبة للبعض، ولكن

الرؤية كانت واضحة تماماً فى عقلها، وهكذا عكفت على الكتابة فى كل أوقات فراغها

المتاحة.

فى عمر الخامسة والعشرين، وقبل أن تعيد اكتشاف نفسها، انتقلت "جوان"

للعيش فى البرتغال لتدريس الإنجليزية. وهناك تزوجت وأنجبت ابنتها، وعندما انهار

زواجها، انتقلت إلى أدنبره فى أسكتلندا لكى تكون قريبة من أختها، وعندها واتتها

فرصة إعادة اكتشاف نفسها، وهكذا بدأت حياتها من جديد وباعت كتابها الأول بما يقرب من ٤٠٠٠ دولار.

ومع حلول عام ١٩٩٩، بلغت الكتب الثلاثة الأولى من سلسلة "هارى بوتر" أعلى قمة قائمة مبيعات حسب تصنيف صحيفة نيويورك تايمز، ومع عام ٢٠٠٠، احتل "هارى بوتر وكأس النار" قمة أسرع الكتب مبيعاً فى تاريخ النشر بأسره.

ثم باعت "رولينج" حق الإنتاج السينمائى لأول كتبها "هارى بوتر وحجر الفيلسوف" الذى عرض فى عدد قياسي من دور السينما فى نوفمبر عام ٢٠٠١، وقد شهد العرض أعلى نسبة مبيعات فى عطلة نهاية الأسبوع على مر التاريخ، وحقق الفيلم ما يقرب من ١٠٠ مليون دولار فى أسبوعه الأول، وبعدها بشهر، تزوجت "جوان" من دكتور "نيل موراي".

سوف أختتم هذا الفصل بالقصة التى ترويها "جوان" عن كيفية تشكيل حياتها الثانية من جديد، وكيفية إعادة اكتشافها لنفسها وحياتها الشخصية وعملها، وهنا تجدر بنا الإشارة إلى أنه من أهم الدروس التى يمكن أن نقتبسها من هذه السيدة الرائعة هو أن أصعب وأعتى الصعاب والمراقيل التى تقف فى طريقنا تكون ذاتية الصنع، وهو ما يعنى أننا نستطيع أن نتخطى كل هذه الصعاب إن امتلنا الكفاءة والإيمان اللازمين لدفع عزائمنا قدماً.

إن إعادة اكتشاف نفسك تعنى ببساطة أن تبقى فى حالة تحرك. ورغم أنه أحياناً قد يفرض عليك هذا التحرك أن تراجع خطوة أو اثنتين إلى الوراء، ولكن لا بأس، إنه أمر مؤقت، فقط أبق فى حالة تحرك أيًا كان الثمن.

### قائمة مهام المديرين للفصل الثامن

- نحن نعيد اكتشاف أنفسنا بإعادة كتابة الفصل الثانى من حياتنا.
- يستطيع أى شخص أن يعيد اكتشاف نفسه أو كتابة الفصل الثانى من حياته إن كان يملك الإرادة الحقيقية الصادقة لتحقيق ذلك.
- تقوم نظرية الفصل الثانى على إيمانك بنفسك وقدرتك على فهم قدراتك الأساسية، ثم تفعيلها من خلال طرح الأسئلة الذكية واتخاذ الخطوات الفعالة.
- لا تتحدث عن الأمر وإنما كن جزءاً منه.

- السلوك الصحيح والتسامح هما أهم أدوات إعادة الاكتشاف القوية.
- تقبل المواساة والمساندة التي يسديها لك الأصدقاء والأهل. أنت لست مطالباً بفعل كل شيء بنفسك.
- تذكر أنك لا تكون على سجيتك أثناء الأوقات الصعبة.
- تشبث بالإيمان.

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**



# تعليم نفسك وتدريبها أشبه بأدائك لعرض كوميدي منفرد

تهانينا. أنت في المرحلة الأخيرة من استكمال هذا البرنامج رباعى الأجزاء لى تصبح مرشد نفسك، وينصب الجزء الأخير من الكتاب على إطلاق أو إعادة إطلاق ما تراه مترسَخاً يعق داخل نفسك، أو ما تعلمته من هذا الكتاب. كثيراً ما يسألنى الناس أثناء الندوات وورش العمل متى سيمرفون أنهم قد استوعبوا بالفعل مادة الكتاب وبالتالي أصبحوا على استعداد لتطبيقها. بمباراة أخرى متى يحين وقت الانطلاق أو التفعيل والتخلص من تبعيتهم للغير، وبدء القيادة الذاتية لأنفسهم! وإجابتى عن هذا السؤال هى: "سوف تعرف بنفسك فى وقت ما أنك قد استوعبت ما يجب عليك استيعابه، وتدرك أنك أصبحت على استعداد للإقدام على الفعل عندما تستقر كل المعلومات فى نفسك وترسخ بداخلها حتى تكف عن الافتراض بأن هناك شيئاً ما لا يصلح لك، أو أنك عاجز عن أداء شىء ما على نحو صحيح تماماً. أنت الآن لابد أن تكون قد استوعبت تماماً ما ذكرته فى بداية هذا الكتاب " أنت المصباح داخل الزجاجة (سوف تقرأ المزيد عن ذلك بعد قليل).

## إطلاق نفسك يعنى تطويع كل دروس الحياة وفق احتياجاتك الشخصية

تذكر أن كل هذا يجب أن يحدث بشكل طبيعى بدون إجبار أو فرض. إذن كيف سيحدث ذلك؟ ربما تجد هذا السؤال يفرض نفسه عليك. سوف يحدث هذا عندما تطوع كل المعلومات والخطط التي ذكرناها فى الكتاب من خلال نمطك الخاص وشخصيتك الخاصة. هذا صحيح، لقد قلت تطويع المعلومة، وليس هناك غضاضة فى أن تغير الشيء بما يتفق مع احتياجاتك الخاصة.

ليس هناك شيء جامد. أنا لست مهيمناً على كل الأشياء التي سوف تستخدمها فى تعليم وتدريب نفسك. وإن كان يمكن أن يكون هناك عمل كهذا، فأنا لا أريده. أنا لا أطالبك بأن تتبع برنامجى أو برنامج أى شخص آخر حرفياً. يمكنك أن تطبق هذا البرنامج أفضل من ذلك عشر مرات إن طبقت طرقك الخاصة.

### التطويع هو طاقتك نحو الانطلاق لتخطى كل الحدود

إن تولى زمام تعليم وتدريب نفسك، يعنى أن تكون الشخص المسئول عن تخطى كل الحدود عند كل منعطف، ويروق لى استخدام كل الحدود لأن هذا من شأنه أن يذكرك بأنك أنت المسئول الأول والأخير عن استجابة الآخرين لك وتجاوبهم معك بناء على طريقة انتقائك أنت للرسالة التي تسعى لتوصيلها إليهم، تماماً مثل بعض أنواع الكوميديا التي يحرص فيها الممثل الكوميدي على التواصل الحى مع جمهوره من خلال الرسائل التي يبعثها إليه.

إن الممثل فى هذه الحالة يعرف أن الجمهور قد تصور نهاية معينة للقصة ولكن من يابيه؟ سوف أضع أنا الحد الذى أريده على أية حال.

أنت أيضا يجب أن تتخطى كل افتراضاتك وتوقعاتك لى تصبح نفسك الحقيقية. لا تدع قيود الماضى تحلّ دون لك. إن المعلم والمدرّب الناجح هو الذى يكسر كل القيود ويعتلى خشبة المسرح وينطلق بإبداعاته.

دع الآخرين يتصورون توقعاتهم وافتراضاتهم، فأنت لست بحاجة لأن تقلق بشأن افتراضات الآخرين مادمت تملك زمام الجمهور. كن مرشد نفسك وامتك الحدود وتواصل من خلال الرسائل التي تريدها فى كل وقت. إليك ما أعنيه:

### كلمة الضحك هي إحدى الأدوات الفعالة.

كلمة الضحك هي الكلمة الأخيرة في القصة أو المعلومة التي تنقلها الي شخص أو مجموعة من الأشخاص وهو ما يشكل تأثير الرسالة ويمنحها معناها. قد يكون لها معنى وقد تختلف ما يتوقعه المتلقي كثيرا ما يكون هذا الحد مختلفا تمام الاختلاف عن كل التوقعات والافتراضات التي قد ترد في ذهن المتلقي تمثل الدعابة جزءا لا يتجزأ من هذه الكلمة ولكن الكلمة نفسها لا يجب أن تكون مضحكة لكي تصبح فعالة . وتساعد الغير علي فهم المزحة علي نحو أفضل أو تعلم درس قيم

### الإبداع الكوميدي يفجر الضحك

عندما يلقي الممثل الكوميدي مزحة، يكون الجمهور دائما سابقا له بخطوة، مفترضًا ما سوف يحدث تاليا في الرواية. ألا يبدو لك هذا مأثوفا؟ كم من المرات أخطأ فيها الآخرون في تقييم قدراتك أو نجاحاتك؟ سوف تجد على الأرجح أن هذا قد حدث كثيرا بالفعل؛ ولكن الشيء الذى يجب أن يثير انتباهك في هذا هو: هل يفترض الآخرون أشياء بشأنك فقط لأنهم لا يعرفون الحقيقة أو القصة الكاملة أم أنهم لا يدركون الحد الخاص بك ولا يستوعبون الرسالة الكاملة التى تود توصيلها إليهم؟ إن إلقاء كلمة الضحك إحدى الوسائل الحياتية الفعالة، لأنك عندما تستخدمها بشكل صحيح، سوف تفاجئ الآخرين على نحو سار، وسوف تكشف لهم عن قدراتك وترىهم مدى قوتك في تناول الأشياء. إن الممثل الكوميدي الارتجالى هو أفضل مثال في هذا الصدد.

### كلمة الضحك الجيدة سوف تجنبك كل المفاهيم المسبقة

يمكن أن نستعين في هذا الصدد بأحد أكثر ممثلى الكوميديا تميزا وهو "جيفرى سينفيلد"، على سبيل المثال. يثق "سينفيلد" في مادته وقدرته على الترويج لأى كوميديا حتى إن كانت مكررة ومتوقعة؛ لذا قرر أن يضى لمسة إبداع على عروضه فى برودواى وكل عروضه الأخرى. إنه يعلم أن المتلقى سواء في حياته أو في العروض



التفزيونية يكون لديه توقع ما بشأن نهاية القصة، لذا قرر أن يلقى بشكل متعمد ما نطلق عليه كلمة الضحك التي تدمر وتتنافى تماماً مع توقع المشاهد وافترضه لكي يكون هذا الاختلاف باعثاً على الضحك ومحطماً لتلك التوقعات والتكهنات المسبقة. ليس هذا هو تحديداً ما يتطلع بل يناضل من أجله مديرو اليوم طوال الوقت؟

إن إلقاء الكلمة المؤثرة هو أمر تفكر فيه مسبقاً، وهو ما سوف توصله للجمهور أو المتلقى على نحو يفجر فيه رغبة الضحك. هذا هو الإبداع الذي يلجأ إليه الممثل الكوميدي. نحن جميعاً نملك مثل هذه الوسائل المفجرة التي تعمل على إطلاق طاقاتنا وطاقات الآخرين وصولاً إلى نتائج معينة أو إيضاح نقاط بعينها. إن المرشد الذاتي يجب أن يكون مفاجئاً للغير من خلال الأفكار الجديدة ومن خلال تشجيعه على توقع كل ما هو غير متوقع. إنه يدرك أن هناك وقتاً مناسباً لكل شيء، ومثلما يمثل التوقيت عنصراً أساسياً في عرض الممثل الكوميدي، فإن التوقيت في حياتنا لا يقل أهمية لتوصيل ما نود توصيله للعالم. إن التفكير القائم على التنبؤ هو إحدى الوسائل التي سوف تساعدنا على تفجير أو إعادة تفجير وإطلاق حواس الآخرين. إنه جسر تنشيط أنواع الذكاء العديدة من خلال خيارات حياتية أفضل ووضع الحدود (انظر الشكل ٩-١، صفحة ١٤٤)

#### إليك بعض الأمثلة القليلة:

- أفهم تماماً ما تعنيه يا سيد "جونسون"، ومع ذلك، لست واثقاً إن كنت تعرف ما سوف أقوله أم لا، فقد عشت في فرنسا على مدى ثلاث سنوات وأحدث الفرنسية بطلاقة. يمكنني أن أسافر إلى باريس حاملاً هذا المشروع، وسوف أنجح في إنجازه بسرعة البرق، فأنا أحدث اللغة وأدرك ثقافة البلد. أرى أنني الشخص المناسب لك وللشركة في هذا الأمر.
- إنها نقطة رائعة، تلك التي أشرت إليها يا "سالي". يبدو أنك قد فعلت هذا من قبل؛ ولكنني أود أن أقترح عليك طريقة أخرى يمكن أن تخدم كثيراً الاقتراح الذي تقدمت به. إليك كيفية تطبيق اقتراحي بشكل يتوافق مع ما ذكرته (وهنا يبدأ الشرح). فما رأيك؟



احرص دائما على الارتقاء إلى أعلى وليس العكس، لكي تشعر بالاتساق الدائم

الشكل (٩-١) تطبيق أسلوب الممثل الكوميدي

- فى الواقع يا "جون"، هذا لا ينطبق على هذه الحالة. لقد كنت أعمل فى مصنع عندما كنت أعيش فى ميتشجان؛ لذا فأنا على دراية بالعمالين وبكل متطلبات هذه المهمة. أرى أنتى يمكن أن أساعدك لإرساء طريقة جديدة تمنح العاملين فى المصنع المرونة اللازمة لهم، وفى نفس الوقت تمكنهم من أداء العمل فى الوقت الذى تريده.
- ربما يكون هذا الأمر غائبا عنك يا دكتور "روبسون"، ولكنى أعددت بحثاً فى الجامعة نشر لاحقاً، بشأن هذا الموضوع. أنا واثق بأننا يمكن أن نوظفه كأداة للترويج لهذه الطريقة فى السوق.

### حان وقت الاتساق

هل تذكر الفقرة الثالثة فى أول صفحة من هذا الكتاب وكيف وصفت قوة تطبيق أسلوب التقويم الشخصى الكامل؟ لقد وعدتكم وقتها بأن كل أجزاء هذا الكتاب سوف تنمق وتتواصل مع بعضها البعض. إليك نقطة تواصلها.

لكى تجيد بحق إرشاد نفسك وقيادتها، يجب أن تكون متمسكاً ليس فقط مع الأجزاء الأربعة من هذا الكتاب، وإنما أيضاً مع حقيقة نفسك، سواء على المستوى العقلى أو العاطفى أو الروحانى. هذا هو الاتساق. فكر فى الأمر. ما الذى سيحدث عندما تقعد إطارات سيارتك اتساقها مع بعضها البعض؟ سوف يهترئ الإطار وتكون النتيجة أن رحلتك الإجمالية لن تكون على المستوى الذى توقعته لها. حسناً، وهذا ينطبق تماماً على البشر أيضاً. يجب أن نتسق مع أنفسنا، بحيث تندمج كل أفعالنا مع بعضها البعض ونمضى فى رحلة انسيابية نحو ما نريد. إن الشخص الذى يؤثر تطبيق هذه الطريقة الشمولية الكلية على حياته نادراً ما سوف يواجه أى صعوبة فى الاتساق سواء على المستوى الشخصى أو المهنى.

### الجانب الإنسانى من الإدارة يتعامل مع الشخص ككل

إن إدارة الآخرين والإشراف عليهم تعنى تَقَهُم طبيعة الإنسان وبشريته. من الأمور الحيوية أن يتعرف المدير على قيمة الشخص ككائن بشرى أولاً وقبل كل شيء، لأن ينظر إليه باعتباره وسيلة لجلب العائد وتحقيق الربح. أنت عندما تعلم نفسك وتدريبها

أو تعلم الآخرين وتدريبهم فهذا يعنى أنك تفذى الطبيعة.

لذا فإن الطريقة الشاملة لتقويم الشخص فى تدريب وإدارة الآخرين تشمل أربعة مكونات أساسية وهى: الرأس واليدان والقلب والقدمان. كل مكون من هذه المكونات الأربع يمثل السمات البشرية والمهارات والمعرفة والمشاعر التى يجب أن تتعلم الشركة والمدير كيفية تميئتها والعمل على تطويرها عند الإقدام على تعليم الغير وتدريبهم. إليك تفصيلاً أكبر لما يمثله كل مكون من المكونات البشرية:

**الجزء الأول - الرأس**، إنه يمثل معرفتك بشأن تعليم وتدريب النفس وخبرتك الفريدة وممتلكاتك الفكرية (بمعنى مواهبك وأسرار كفاءتك فى العمل، إلخ) وطاقاتك وقدراتك وأنواع الذكاء التى تتمتع بها، وسلوكك ومستوى شعورك بالتحفيز وشخصيتك ونزاهتك وقيمك.

**الجزء الثانى - اليدان**، تمثلان مجموع مهاراتك المميزة لك، وتطبيق هذه المهارات ومتابعتها وهو الجانب العملى من تعليم النفس وتدريبها وخدمة العملاء والإنتاج وتصنيع منتجات الشركة

**الجزء الثالث - القلب والجانب الروحانى**، قلبك وروحك يعنيان الطريقة التى تبدى بها اهتمامك وعمقك العاطفى، وقدرتك على منح الحب واستقباله ومشاعرك وحدسك وقدرتك على القيادة وذكاءك العاطفى ومستوى شعورك بالفخر وروحانياتك واتصالك بقوة عليا وتطلعك إلى غد أفضل.

**- القدمان**، تمثل قدماك الأساس الذى نشأت عليه كشخص أو كمؤسسة وهيئة عمل، كما أن قدميك تمثلان أيضا ثقافتك الفريدة وتاريخك وعاداتك والأسس التى تقوم عليها المؤسسة التى تنتمى إليها، ومدى استقرارها واستعدادك للمضى قدما وقبول التغيير.

يمكنك أن تقول إن هذه الأجزاء الأربعة من الشخص تعمل مع بعضها البعض لى تدير حياتك الشخصية والمهنية، وتمكنك من بذل أفضل ما لديك. إنه أسلوب شامل وروحانى.

لكى تكون قادرا على إلهام الآخرين وقيادتهم نحو مستوى أعلى من الأداء والكفاءة،

### مؤسسة شاملة وروحانية

إن المفهوم الذى ينصب على الجانب الروحى المحسوس داخل الهيئة، ينصب على المعنى والهدف الأعمق أو الشغف الداخلى الكامل داخل نفس كل شخص والتداوب والتعاون القائم بين المديرين وطاقم عملهم.

يجب أولاً أن تفوص فى الجانب الإنسانى من نفسك، وتتأكد من مشاركتك وتتحرك إلى الأمام لكى تلبى رغبات واحتياجات موظفيك على كل المستويات، وهذا هو ما يجعل طريقة الشخص الكاملة فى إدارة وتدريب الغير شاملة وروحانية.

(ملحوظة: إن لم يكن لفظ

روحى أو روحانى من المصطلحات المقبولة داخل الهيئة التى تعمل

### ما ثبت جدواه للروح يكون مجدياً أيضاً عند تدريب أنفسنا وتدريب الغير

فى كتاب **The Soul at Work** ( دار نشر Simon & Schuster )

تحدث الكاتبان " روجر ليونين " و " بيروت ريجين " عن الطرق الفعالة التى يتعلمها المديرين لأحترام روح المؤسسة وكذلك أرواح العاملين داخلها. تتسم هذه الطريقة الفعالة فى التفكير بأنها تنصب بدرجة أكبر على الجانب الإنسانى مما يحقق المزيد من النجاح والثقة فى مكان العمل عن طريق خلق مناخ من العلاقات القائمة على الصدق والنزاهة والأحترام المتبادل يجمل " بيتر سنج " هذا المفهوم بأفضل ما يكون من خلال كلماته التالية " ونحن على أبواب القرن الحادى والعشرين ربما يكون الوقت قد حان لكى نذكر أنفسنا بما فهمه الانسان منذ زمن طويل وهو أن عملنا معا يمكن أن يكون بمثابة مصدر عميق يضىء على الحياة معناها. أما أى شئ أقل من هذا فهو ليس أكثر من عمل".

إن المؤسسة أو المنشأة التى تعمل وفق هذا المفهوم الروحانى تحترم وتتعامل مع كل عملاتها الداخليين والخارجيين انطلاقاً من هذا التصور الشامل. بدون روح سوف تجد المنشأة تعامل موظفيها الداخليين او عامليها باعتبارهم مجرد آلات ميكانيكية تؤدى مهام معينة مقابل أجر بينما تعامل عملاءها الخارجيين باعتبارهم مقاطعة ضرورية لمجرى العمل يجب أن يسعى كل مدير لرأب الصدع ما بين هذين المفهومين المتناقضين وضبط السلوك فى مكان العمل لأن روح المنشأة تتأثر تتأثر مباشرة بسلوكيات البيئة المحيطة بها والعكس بالعكس.

بها، يمكنك استبدالها بكلمة الهدف السامى، الشنف الداخلى أو القوة والطاقة العلىا).

فىما ىلى سوف نرى كىف أن الاختىارات التى نقدم عىها تعمل على تنشيط أنواع الذكاء العدىة:

### قائمة مهام المدىرىن للفصل التاسع

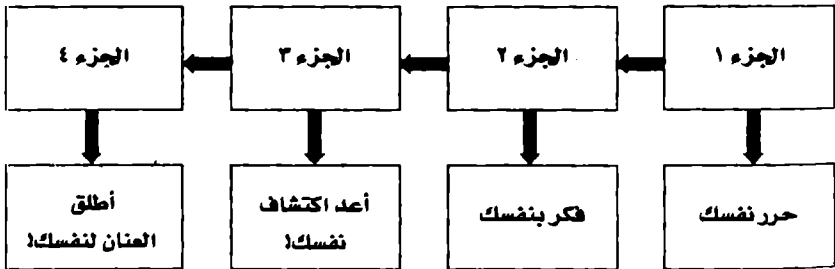
- كف عن الافتراض بأن الشىء لن يكون مجدىاً بالنسبة لك أو بأنك لا تملك القدرة على إنجاز الشىء على نحو جىء.
- إطلاق أو إعادة إطلاق العنان لنفسك عى تطوع كل دروس الحىاة بما ىتناسب مع احتىاجاتك الشخصىة.
- إن إلقاء الكلمة المؤثرة ىدمر كل الافتراضات والأفكار المسبقة التى رىما عىملها الآخرون عنك.
- تماماً مثلما عىنى التوقىت كل شىء بالنسبة للممثل الكومىءى، فإن الأمر لا ىختلف بالنسبة لك.
- التفكىر القائم على التبرؤ هو ما ىساعدنا على إطلاق وإعادة إطلاق حواس الفىر.
- ما ىكون مجدىاً للنفس ىكون مجدىاً بنفس الدرجة للطرىقة التى نعلم وندرى بها أنفسنا والآخرىن.
- نحن عندما ندرى أنفسنا أو الفىر نكون بذلك فى حالة إثراء للطبىعة.
- إن تطبىق الأسلوب الشمولى المتكامل على الحىاة من الأمور الضرورىة لكى تصبىح مرشد نفسك.

## الجزء الرابع

### أطلق العنان لنفسك!

الخطوة المطلوبة: أطلق العنان لمهاراتك المتعددة  
واشروع في تطبيقها في مجال عملك - الآن!

صيغة افعلها بنفسك في التدريب  
الحياتي لكي تصبح مرشد نفسك



**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**





# لماذا يرتبط اعتزازك بنفسك ارتباطًا مباشرًا بذكائك؟

أود أن أطرح هذا الأمر بمنتهى الموضوعية لأنه من الضروري أن تستوعب تمامًا هذا المفهوم لكي تصبح مرشد نفسك الخاص، والدرس الذي أود أن ألقنك إياه هو أن اعتزازك بنفسك يرتبط ارتباطًا مباشرًا بذكائك، بل إنه تفعيل لذكائك. إن مفتاح فهم هذا الدرس وتطبيقه هو إحدى أدوات تعليم وتدريب النفس الفعالة القوية التي يمكنك استخدامها طوال حياتك.

## تفعيل الذكاء

لكي تكون مرشد نفسك في الحياة، يجب قبل كل شيء أن تشعر بالرضا عن نفسك أو على الأقل تحاول أن تكتسب ثانياً المزيد من الثقة والعمل على تحسين صورتك الذاتية. لا أحد يستطيع أن يمنحك هذا الشعور، فقط أنت الذي تملك ذلك، وإليك بداية الخيط،

١. إن نظرتك لنفسك تؤثر على كل اختياراتك، سواء كانت جيدة أو سيئة. كلما تحسنت نظرتك لنفسك وقوى شعورك بالاعتزاز بالنفس، زادت قدرتك على اتخاذ خيارات أفضل والعكس بالعكس.

٢. الاختيارات لا تحدث مصادفة؛ إذ إن كل اختيار يمثل جزءاً من ذكائك في الاختيار أو حاصل اختيارك مما يعمل على تنشيط العقل والفكر.

٣. لهذا فإن استعمارك لقيمتك الذاتية واعتزازك بنفسك سوف يقفان دائماً وراء اختياراتك مما سيشكل جزءاً من تفعيل ذكائك، وبالتالي يشكل فرصتك في إحراز المزيد من السعادة والنجاح

الاعتزاز بالنفس هو تفعيل للذكاء، إنه لا يحدث مصادفة. إليك المفتاح: عندما أستخدم كلمة ذكاء، فأنا بذلك لا أشير ببساطة إلى حاصل ذكائك؛ لأن حاصل ذكائك لا يمثل الذكاء الوحيد الذي تمتلكه؛ إذ إنك تملك العديد من أنواع الذكاء. ربما يكون قد ترامى إلى مسامعك بعض أنواع الذكاء التى أعنيها والتي من بين أكثرها شعبية، الذكاء العاطفى والذكاء الاجتماعى.

يشير الكاتب العلمى "دانيال جولمان" إلى أن الشخص المعتر بنفسه يكون فى معظم الوقت حاسماً وحازماً بدون تكبر أو اتخاذ للجانب الدفاعى لأنه يكون دائماً على قدر اختياراته وقراراته فى الحياة. إنه يعبر عن وجهة نظره ويساندها بموضوعية حتى إن كانت متعارضة مع آراء الغير، بل إنه قد يتمادى ليعرض نفسه للمساءلة والأذى بسبب وجهة نظره غير المقبولة والتي يؤمن هو بها. فى مقدمة هذا الكتاب، تحدثت عن المرشد الذاتى الذى يتخذ ميادرات "روزا باركز" فى الحياة. يرتبط مثال السيدة "باركز" الذى طرحته فى المقدمة ارتباطاً وثيقاً بالنقطة التى أتحدث عنها هنا بشأن الارتباط المباشر بين الاعتزاز بالنفس ومستوى ذكاء الشخص، وقد شرحت بعدها أن الشجاعة اختيار وأن الاختيار يرتبط دائماً باعتزازنا بأنفسنا وبأنواع الذكاء العديدة التى تتمتع بها.

### للذكاء الاجتماعي والذكاء العاطفي

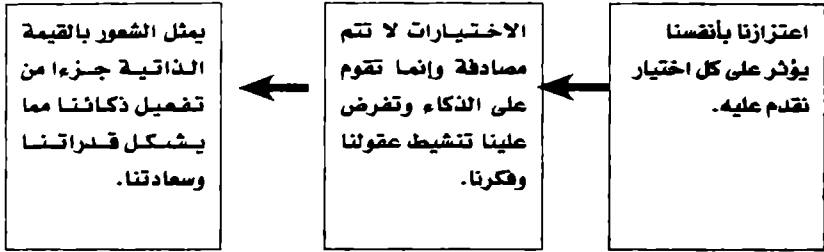
في كتابه لدار النشر باتتمان عن الذكاء العاطفي والذكاء الاجتماعي أشار الكاتب "دانيال جولمان" الذي أن حس الشخصي القوي بقيمته الذاتية وقدرته على التواصل والارتباط بالغير يعتبر من المكونات وأنواع الذكاء بالغة الأهمية (سواء على المستوى العاطفي أو الاجتماعي). بهذه الأنواع من الذكاء وغيرها الكثير، سوف تصبح قادراً على اتخاذ خيارات أفضل في حياتك والإقدام على أفعال معينة مثل خطوات الفعل التي ذكرناها في هذا الكتاب والتي سوف تمكنك من أن تصبح مرشد نفسك الخاص.

### تطبيق ذكاء الاختيار

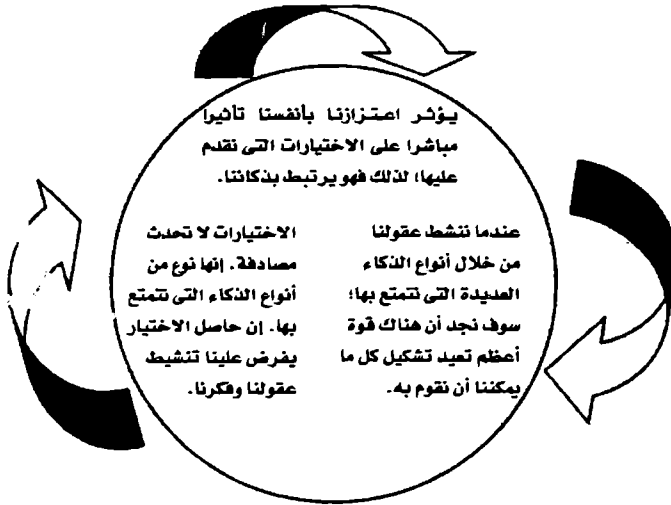
كل اختيار تواجهه يفرض عليك أن تنشط عقلك لكي تقدم على هذا الاختيار: لهذا فأنت تنشط فكري مما يمكنك من سبر أغوار مجموعة متنوعة واسعة النطاق من أنواع الذكاء الفريدة.

إن ذكاء الاختيار هو إحدى الروابط القوية الموصلة بين ذكائك وإحساسك بالقيمة الذاتية والصحة الجيدة والسعادة المطلقة. إن افتقارك لذكاء الاختيار يمكن أن يهدد بالفعل تفكيرك، ومن ثم اعتزازك بنفسك في نهاية المطاف، وعندما يحدث ذلك، سوف يصبح الطريق مفتوحاً وممهداً للقلق والخوف والإحباط وغير ذلك من الاضطرابات المعوقة والتي يمكن أن يحول بعضها دون اكتشافك لمواهبك العظيمة وقدراتك في الحياة.

من خلال ورش عمل في ذكاء الاختيار، أستخدم الرسم البياني التالي كوسيلة لعرض خطوات ذكاء الاختيار ودورة الاعتزاز بالنفس، وكيف أن هذا الاعتزاز يصبح تفعيلاً لذكائنا نتيجة لذلك. رى أن هذا الشكل سوف يساعدك على خلق صورة ذهنية سهلة الفهم سوف تمكنك من استيعاب هذا المفهوم (انظر الشكل ١٠-١ صفحة ١٥٤).  
عندما تستوعب هذا المفهوم، سوف تشعر بما يطلق عليه البعض اسم لحظات "التعجب". سوف تجد نفسك فجأة تدرك مدى قوة الاختيارات التي تقدم عليها.



دورة توضح كيف يؤثر الاعتزاز بالنفس علينا ويعمل على تفعيل ذكائنا



الشكل ١٠-١ (حاصل الاختيار) خطوات تفعيل القدرات

**لقد وصلت إلى ما وصلت إليه بسبب  
الاختيارات التي تقدم عليها**

باستثناء عدد محدود للغاية من الأطفال وأصحاب الإعاقة العقلية والنفسية، سوف تجد أن كل شخص وصل إلى ما وصل إليه بسبب اختياراته في الحياة. إن اخترت أن تتناول المزيد من

الكمك، فهذا يعني أنك قد اخترت أن تواجه ثانية زيادة في الوزن الذي كنت قد فقدته. إن اخترت أن تتناول المزيد من المشروبات السكرية بما يفوق طاعتك فهذا يعني أنك اخترت على الأرجح أن تسيء التصرف وتعاني من العواقب. إن اخترت أن تبقى على علاقة زواج تتعرضين فيها للتعدي البدني فربما يعني هذا أنك تحكمن على نفسك بالموت في وقت ما. إن كنت تريد أن تشهد نتائج مختلفة في حياتك فعليك إذا أن نسرع في اتخاذ خيارات جديدة.

### ان كنت لا تؤمن بأنك مسنول عن حياتك فانت مخطئ

نحن جميعا نخلق النتائج النهائية التي سوف تؤول اليها حياتنا ، بعبارة اخري يعتبر كل واحد منا مسنولا عن الطريقة التي تتشكل بها حياته ، وسواء كانت الأشياء جيدة او سيئة ناجحة او غير ناجحة ، فإنها حياتك وانت تملكها كما أنك مسنول عن كل النتائج التي سوف تصل اليها ، ربما لا يكون هذا ما تود سماعه ولكنها الحقيقة ، لذلك عليك ان تتوخي الحذر ، لا تسقط في فخ "الضحية " أنه الفخ الذي يجعلك تقول لنفسك دائما " الكياة ليست عادلة "قد أسيء الي أن لست مسنولا عنما يجري لي ، يالي من مسكين ! ، الان عليك أن تفعل شيئا حيال ذلك ، اخلق شيئا عظيما بحق ، اشرع في إحداث فارق في اختيارك وسوف تشهد اختلافا سريعا في النتائج

### الاختيارات القائمة على التصور الذاتي

ابدأ بوضع يدك على كل أشكال الذكاء التي تتمتع بها بما في ذلك الذكاء الفكري والذكاء الجسماني وذكاء الاختيار والذكاء الاجتماعي والذكاء التنظيمي والذكاء الثقافي والذكاء في اتخاذ القرار والقدرة على التفكير النقدي وغير ذلك. إن تعليم وتدريب النفس يفرض عليك أن تفتح المجال لكل هذه الأنواع من الذكاء، وتسمح لها بتشكيل اختياراتك في الحياة. وقد أظهرت الدراسات أننا عندما نشعر بالرضا عن أنفسنا نميل إلى اتخاذ اختيارات أفضل في الحياة، أما عندما نشعر بالتدني وافتقار الاعتراز بالنفس. فسوف نميل إلى اتخاذ اختيارات متواضعة تتنافى مع مصالحنا. هل تذكر أوقانا أقدمت فيها على اختيارات قوية أو ضعيفة بناء على شعورك حيال

نفسك في هذا الوقت؟ ربما تكون قد أقدمت على اختيار شريك الحياة غير المناسب أو قبلت بملافة مهترئة، أو ربما تكون قد اخترت العكس. ربما تكون قد اخترت أن تبقى على كرامتك وتضع نزاهتك وشعورك بالقيمة الذاتية في المقام الأول مما دفعك في اتجاه مخالف تماماً للاتجاه الأول، وربما تكون قد تحركت نحو التخرج من المدرسة أو الالتحاق بعمل أفضل أو الانتقال إلى مكان أفضل لك ولأسرتك. إنها دائماً تلك القوة الكامنة وراء الاختيار، إنها هي التي تمنحك قوة الشعور بالقيمة واجتذاب السعة والرفاهية في حياتك.

### أنت دائماً تتفاوض على قيمتك الذاتية

على مر حياتك، سوف تجد أن شعورك بالقيمة في حالة تذبذب وتأرجح. نعم، هناك بعض الأوقات سوف تجد نفسك فيها أكثر ذكاءً بالفعل من أوقات أخرى. نحن نتواصل مع أنواع الذكاء العديدة التي نتمتع بها في أوقات مختلفة من حياتنا، ونحن بالتالي في حالة تفاوض دائم على قيمتنا الذاتية ووعيها الذاتي على عدة مستويات. هذه هي الطريقة التي نقيم بها بوصلات التدريب الذاتي الأساسية العشر التي تعلمناها في الفصل الثاني، وفي هذه المراحل تحديداً من حياتك، سوف تجد نفسك تقدم على اختيارات بالغة الأهمية قائمة على نظرتك لنفسك، وسواء كانت هذه الاختيارات جيدة أو سيئة، فهي تبقى الاختيارات التي أقدمت أنت عليها في هذه الأوقات تماماً مثل الاختيار الذي أقدمت عليه "روزا باركز" في الحافلة في هذا اليوم المشهود في ألاباما.

### مئات الأنواع من الذكاء عليك أن تختار من بينها

إن كنت تريد أن تصبح مرشد نفسك الخاص، فعليك أن تعرف أن هناك بالفعل مئات الأنواع من الذكاء التي يجب أن تختار من بينها ما يساعدك على تنشيط اختياراتك، وسوف تجد أنواع الذكاء الثمانية الأكثر انتشاراً موضحة في الرسم البياني تحت عنوان الاعتزاز بالنفس هو تفعيل للذكاء ( انظر الشكل ١٠-٢ صفحة ١٥٩ ). ولكن بالإضافة إلى هذه القائمة، فقد تجد نفسك بين مفردات القائمة التالية. فقط أضف كلمة ذكاء قبل كل كلمة من الكلمات التالية:

- التجاري
- الثقافي
- الموسيقى
- اتخاذ القرارات
- التفكير النقدي
- التواصل
- التعاطف
- الحدسي
- الشخصي
- الإنساني
- الحقيقي
- الأصيل
- المتعدد
- المتعمد
- الروحاني
- الديني
- الشامل
- الإرشادي
- الإرشادي الذاتي
- التدريبي
- التنظيمي
- الصحي
- اللائق
- الكريم
- ثنائي اللغة
- السفر
- الأدبي
- المجازفة

- الثقة
- الإبداع
- العلمى
- الرياضى
- الطبيعى
- الشوارع

### ما هو مؤشر نجاحك الحقيقى فى الحياة؟

لقد ولى عهد المفاهيم المسبقة عن البشر ومستوى ذكائهم، وذلك بفضل الباحثين أمثال "دانيال جولمان" وغيره ممن تناولوا بالدراسة والبحث هذا الجانب المرتبط بوعى الإنسان وسلوكه، وهنا يجب ألا ننسى التنويه إلى "أنواع الذكاء البشرى". لقد أصبحنا نعرف الآن أن كلاً منا يتمتع بنوع من أنواع الذكاء قد لا يرتبط من بعيد أو قريب بنتائج حاصل الذكاء المتعارف عليها. إن سلوكنا بشكل عام وسلوكنا نحو ما يجعلنا أذكاء هو ما سوف يساعدنا لكى نقدم على اختيارات ذكية سواء على مستوى العمل أو العلاقات أو اللياقة أو الشئون العائلية أى فى الأساس تلك اليوصلات العشر الأساسية التى أشرنا إليها فى الفصل الثانى، وقد قادتنا هذه الطريقة إلى الإيمان بأن اتساق الشخص مع مشاعره واتفاقه مع الغير هو المؤشر الحقيقى لنجاح الشخص فى الحياة وليس نتائج حاصل الذكاء.

### إعادة تشكيل كل ما يمكنك أن تكونه

عن طريق فهم وإدراك كل الأشكال المتنوعة والمظاهر المختلفة لأنواع الذكاء البشرى الفريدة وتجسيدها فى شكل أفعال، سوف يكون بوسعك تخيير مجال العمل المناسب والنجاح الشخصى الأفضل بالنسبة لك، وهو ما نعد به فى هذا الكتاب.

### قائمة مهام المديرين للفصل العاشر



عندما يؤثر الاعتزاز بالنفس على كل  
أنواع الذكاء

ثمانى عينات لتفعيل  
أنواع الذكاء الأساسية

١. الاختيارات التى لا تستطيع أن تقوم بها  
إلا بنفسك، والتى تعمل على تنشيط عقلك  
واعترازك بنفسك على حد سواء، والإقدام على  
الاختيارات التى تقويك وتمدك بالطاقة - تلك  
الاختيارات التى تسهم فى دعم وعيك الذاتى  
الإيجابى.

٢. المؤلف من قدرات "المهارات البسيطة"  
مثل النزاهة والإسقاء والصبر والمثابرة.

٣. التحلى بهيئة تنم عن الفخر والسير  
والتحدث بثقة وثبات مما يمتحك حضوراً  
خاصاً بل وطاغياً.

٤. مراقبة الغايات العليا وتنمية إطار  
روحانى للمعتقدات.

٥. التفاعل مع الغير وبناء علاقات  
إيجابية، والتصرف بحكمة والاتصال  
بالغير.

٦. مستوى مرتفع من القدرة على استقرار  
النفس وفهمها، والإجابة عن بعض  
الأسئلة المجردة مثل "من أكون؟" و"ما  
الذى أريده؟".

٧. القدرة على فهم احتياجات الغير  
والتعاون معهم وإدارة العلاقات وقيادة  
المجموعة.

٨. مستوى ينم عن ذكاء الشخص فى مقابل  
المستوى المتوسط للذكاء.

١. ذكاء الاختيار

٢. الذكاء العاطفى

٣. الذكاء الجسدى

٤. الذكاء الروحى

٥. ذكاء المهارات الاجتماعية

٦. ذكاء قراءة النفس والتفاعل معها

٧. ذكاء التفاعل مع الغير

٨. حاصل الذكاء

- حان وقت إعادة التفكير في نظرتنا لأنواع الذكاء في عالمنا.
- يرتبط الاعتزاز بالنفس ارتباطاً مباشراً بذكائك.
- كلمة ذكاء لا تقتصر فقط على حاصل ذكاء الشخص، فهي يمكن أن تشير أيضاً إلى جوانب أخرى مثل الذكاء الاجتماعي والعاطفي.
- الشخص الذي يتمتع بالثقة بالنفس يكون غالباً أكثر حزمًا وتحملًا لمسئولية قراراته.
- يعبر الاختصار (Ca) عن حاصل الاختيار أو ذكاء الاختيار.
- إن خطوات حاصل الاختيار أو دورة الاعتزاز بالنفس هي في الواقع تفعيل لذكائنا.
- إن الاختيار لا يحدث مصادفة وإنما يكون نتاجاً لتفعيل عقولنا وفكرنا.
- لقد وصلت إلى وضعك الحالي بسبب الاختيارات التي أقدمت عليها.
- هناك مئات الأنواع من الذكاء التي يمكنك أن تتخير من بينها بما في ذلك الذكاء الثقافي والشامل ومتعدد اللغات واتخاذ القرار والحدس والذكاء الروحاني والعلمي الطبيعي وذكاء التأثير والجاذبية.
- كل منا يتمتع بذكاء ما قد يكون قليل الصلة أو بعيداً كل البعد عن نتائج حاصل الذكاء.



## أعد شحذ نفسك بقوة الكارما

أنا أحد المؤمنين بالكارما (العاقبة الأخلاقية) إيمانًا يقينياً: حيث إنها تستطيع أن تشجعنا وتعيد شحذنا. إن كنت مرشداً لنفسك، سوف تكتشف أنك إن أحسنت معاملة الغير وإكرام الصديق وأفراد الأسرة وزملائك في العمل بدون انتظار أى مقابل، فسوف تجنى ثمار كل هذا الامحالة. هل سبق وسمعت هذه العبارة: "من زرع حصداً؟" إنها الكارما.

### ما الذى تنفثه فى الخارج؟ هل هو عطر فواح أم سم قاتل؟

سل نفسك: " ما الذى أنفثه فى الخارج؟" لأنه أما كان ما تنفثه فسوف يعود أدراجه إليك ثانية بشكل أو بآخر. هل تبث العطر الفواح أم السم القاتل؟ هل أنت عامل إسهام أم عامل هدم فى هذا العالم؟  
إنك انعكاس لما يتشكل من حولك. إن كنت - بشكل عام -

الكارما - هي فلسفة هندية وصينية ترى أن الحياة الحالية والمستقبلية للشخص تتحدد من خلال سلوكه ومعاملته للغير ، ولعل الحكمة الأكثر مناسبة لهذه الفلسفة فى ثقافتنا هي " من زرع حصداً " .

شخصاً إيجابياً ومتعاوناً أو شخصاً ووداً على استعداد لمساعدة الغير وقت الحاجة، فثق أنك بمثابة بصمة فى هذا العالم، وثق أنك تترك أثراً فكرياً على كل من حولك. أنت تخلق الكارما الخاصة بك. وهذا يعنى أنه عندما يكون هناك شخص بحاجة إلى إنسان نشط صاحب سلوك مؤثر، فقد تكون أنت الشخص الذى سوف يترأى إلى ذهنه، وفى المقابل إن كنت شخصاً حقيراً وغازباً وساخطاً وشاكياً طوال الوقت، ونادراً ما تسعى لمد يد العون والمساعدة (فما الذى سيعود عليك من وراء ذلك على أية حال؟) أو تقديم الدعم للغير، فلا تدهش إن فاتتك أروع فرص الحياة، التى لن تكون قادراً حتى على إدراكها وتبينها. ما هى البصمة التى سوف تتركها على هذه الأرض؟

### تخلص من مفهوم ان الحياة ليست تبادلية

اود ان اطرح ملاحظه شخصيه هنا . عندما سافرت ابنتي " اوتمن " حامله حقيبه ظهرها لتجوب انحاء العالم علي مدي عام كامل ،وهي في السادسة عشرة من عمرها ، كنت افكر فيها بشكل دائم وبالطبع كنت كثيرًا ما اسائل نفسي ،تري أين هي الان ؟ ما الذي تفعله ؟ متي سيصلني بريدها الالكتروني التالي من دار ضيافه في الصين او دار عبادته في كولومبيا حيث تقيم مع الكهنه. هل هي امنه وسعيده بهذه الرحله الاخاذه المثيره للحياه ؟ ولكن الشئ الذي لم يصبني قط هو الشعور بالقلق عليها .لماذا؟ لانني كنت اؤمن بصدق ان ابنتي سوف تجتذب كل ما هو جيد مقابل كل الخير الذي تسديه للعالم من حولها .لقد شاهدت ابنتي وهي تخلق الكارما الخاصه بها منذ يوم ولادتها .هل هذا يعنى ان الاشياء السيئه لا تصيب الشخص الجيد ؟ بالطبع لا . ان الاشياء السيئه تحدث في العالم طول الوقت انت لا تملك السيطرةه والتحكم في السلوكيات الضاره المدمره او الهدامه للغير .كما انك لا تملك السيطرةه علي قوانين الطبيعه .ان انشقت الارض عن زلزال مروع او هب اعصار تسونامي جديد. فلن تملك امامه شيئاً وسوف تبقى مكتوف الايدي امام هذه الكوارث الطبيعه ولكن هذه ليست هي النقطه التي ارمي اليها . النقطه هي انك تتحكم في سلوكك في كل دقيقه من دقائق يومك وهو ما يعنى انك في اغلب الوقت ستخلق الكارما الخاصه بك وبغض النظر عن اللغه التي تتحدثها او الثقافه التي تنتمي اليها او الصراع والصعوبات الجاريه من حولك فان الحياة سوف تعاملك بالمثل سوف تجذب الي نفسك انعكاس صورتك وماهيتك وكل ما غريسته في هذا العالم

## لكي تكون مرشد نفسك الخاص يجب أن تملك (كارما) جيدة لأن أفعالك سوف تعود أدراجها إليك

منذ سنوات، تشرفت بالعمل مع بعض العظماء النابهين في مجال عملي مثل "ستيفين آر كوفاي" و"كين بلانشارد" ودكتور "نورمان فتسننت بيل" و"زيج زيجلار"، على سبيل المثال وليس الحصر، وقد أعجبت بشكل خاص بأعمال "زيج زيجلار" وحثوت حذوه لسنوات، ولن أنسى أبدا تلك العبارة من بين عباراته الشهيرة "يمكنك أن تحصل على كل ما تريد في الحياة إن سمعت فقط لمساعدة الغير على الحصول على كل ما يريدونه وأكثر"، لن أنسى ما حييت هذه المقولة بل وأعتبرها شعارى فى الحياة إلى اليوم. بالرغم من أننا لا نشير فى أية ديانة إلى لفظ الكارما فإننا نحقق نفس المفهوم بعينه من خلال مفهوم "سوف تجنى ما زرعت"، إنها نفس الرسالة الهندية والصينية التى تدعم مفهوم الكارما. وهو ما يؤكد أيضا ويساند ما تعلمه الكثيرون منا منذ سن الطفولة، والذي نشير إليها عادة باسم القاعدة الذهبية "عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك".

إن هذه الرسائل القوية لا تطبق فقط على المعتقدات الخاصة بحياتك الشخصية وإنما بالعمل أيضا. إن أعمالك سوف ترد إليك لا محالة، وربما يعنى هذا أن "أماننا الاجتماعى" يرجع إلى طريقة تواصلنا وتفاعلنا وتعاوننا مع الغير. إذًا، هل تمارس الكارما فى حياتك الشخصية والعملية؟ أتمنى ذلك، لأنك سوف تكتشف أن الشخص الذى يجيد قيادة وتدريب نفسه هو الشخص الذى يستغل تأثير الكارما الإيجابى الجيد فى حياته، أما أنا، فقد اكتشفت أنتى فى كل مرة أقدم فيها على عمل طيب أو خير بدون انتظار مقابل، أحظى فى المقابل بمكافآت إيجابية فورية فى الأوقات التى أكون فيها أقل توقعا وربما أكثر حاجة لمثل هذه الدفعة.

### الكارما الجيدة سوف تقودك إلى الأمام وتشحذ قدراتك

شرحت فى وقت سابق من هذا الكتاب نظام القيادة الداخلى والبوصلات العديدة التى تكمن بداخلنا، والتي يمكن أن تقودنا بطول طريق الحياة. حسنًا، إن قانون الكارما يتفق تمام الاتفاق مع هذا المبدأ. إن وجهت نفسك فقط فى الاتجاه الصحيح الإيجابى بنية جيدة، جهة شمالك الحقيقى، فإن قوة الكارما سوف تسقط بشكل طبيعى فى مكانها الصحيح

بدون أى جهد من جانبك. أما الأثر  
والمكافآت التى سوف تجنيها وأنت  
تقود نفسك قدما فسوف تكون بالغة  
التميز، كما أنها سوف تغير مجرى  
حياتك الشخصية والمهنية نحو  
الأفضل وسوف يدوم هذا التغير -  
على الأرجح - إلى الأبد.

رؤية أخري للكارما  
"كل شئ أسديته لي قد أسدي  
بالفعل إليك"  
مقولة لشخصية "سيللي"  
في فيلم *The color purple*

يمكننا جميعا أن نتعلم درسا  
إيجابيا عن الكارما الجيدة من مكتشف باتاجونيا، "إيفون شوينارد". فى عرضه بالغ  
الإشارة لطلبة كلية دراسة الأعمال فى ستانفورد ومعهد وودز للبيئة، ذكر "شوينارد"  
المقولة التالية "فى كل مرة تتخذ فيها قراراً بفعل شئ جيد، سوف تجنى المزيد من  
المال. إنها الكارما، إنها الحظ الحسن".  
يعد "إيفون شوينارد" أحد الرجال الذين أثروا دائما اتخاذ الطريق الصعب، وقد  
نبعت الكثير من القرارات التى اتخذها فى أحلك المواقف فى رحلته من حسه الصلب  
بالقوة الذاتية والثقة بالنفس.

أجب عن الأسئلة التالية ودون أفكارك كتابيا

١. هل تعتبر نفسك شخصا كريما؟ إن كانت الاجابة نعم فلماذا؟  
إن كانت الإجابة لا فلماذا؟

-----  
-----  
-----

٢. هلي تبحث بشكل مقصود عن طرق تجعل العالم مكانا أفضل؟ كيف  
تفعل ذلك؟ هل أنت شخص يسهم فى دعم رخاء البشرية؟ كيف؟

-----  
-----  
-----

٣. المعرفة ليست قوة إن لم تكن معرفة تجيد استخدامها. أكسر دائرة إخفاء المعلومات. هل تخشى أن يسرق أحد أفكارك ، أم أنك ترتعد من أن ينسب أحدهم هذه المقترحات إلى نفسه ؟ كيف يمكنك أن تشرع في تغيير هذا السلوك الآن؟

---

---

---

٤. عندما تشعر أن هناك شخصا ليس في حالته الطبيعية، هل تسعى لمعرفة الأسباب وملاحظته وإبداء التعاطف هل سبق وشعرت بالندم لأنك لن تسهم بدور إيجابي في موقف كهذا؟ كيف ستغير أسلوبك في المستقبل؟

---

---

---

٥. هل تبذل أفضل ما لديك لدعم روح التواصل بين الآخرين بعضهم البعض وهل تهتم بتبادل المعلومات؟ هل تعرف أنك تصبح أكثر قوة عندما تتخلى عن قوتك ؟ كيف يمكنك أن تمارس المزيد من ذلك في حياتك؟

---

---

---

راجع إجاباتك عن هذه الأسئلة وتبين مشاعرك الحقيقة الدفينة عن كيفية ممارسة الكارما الجيدة. ناقش هذا الموضوع مع الآخرين وتبادلوا الآراء عن كيفية تحسين الكارما لتحقيق مزيد من النجاح الشخصي والمهني.

نحن عندما نشير إلى تطبيق الكارما، نكون فى واقع الأمر بصدد اتخاذ قرارات. أنت لا تملك السيطرة على كل شىء يدور من حولك. إن كانت هناك حالة يأس شديد خلفه إعصار مثل إعصاوا كاترينا أو عجز بسبب افتقاد الطاقة فى إحدى القرى الإفريقية المصابة بالإيدز فقد لا تملك أى سيطرة على ما قد حدث؛ ولكنك، مع ذلك، تستطيع أن تسيطر على اختيارك لاستجابتك وسلوكك فى إطار أى موقف فى أى وقت. وقد لقننا "إيلى ويزيل" هذا الدرس من التجربة التى خاضتها أسرته خلال الحرب العالمية الثانية فى كتابه Night. يحكى و"يزيل" عن تجربة صبي يبلغ من العمر ١٥ عاما يعيش فى معسكرات الاعتقال، ويصف أبشع الجرائم التى ارتكبت فى حق البشرية أثناء هذه السنوات داخل معسكرات الاعتقال وكيف أن كل هذه الأوقات الحالكة كانت بمثابة اختبار لروحه البشرية ورغبتها فى البقاء برغم كل الأهوال، لقد اختار "يزيل" أن يبقى. يرجع بقاء "إيلى ويزيل" على قيد الحياة إلى اختياره للبقاء واختياره للدعاء والصلاة حتى فى الأوقات التى كان يسأل فيها نفسه عن الحكمة الإلهية وراء كل هذه المعاناة. لقد تعلم "إيلى" كيف يسيطر ويتحكم فى استجابته لأكثر المواقف بؤسا وعذابا، إنه البؤس والمذاب الذى يفوق أى تصور بشرى، وقد نجح بالفعل فى البقاء والتعبير عن تجربته فى كتابه عن ذكريات العذاب لتلك الحقبة التاريخية بالغة الأهمية، وخرج كتابه مؤثرا للغاية.

إن الكارما تعنى أيضا اختيار الطريق الصحيح فى إطار الاعتزاز الإيجابى بالنفس. تذكر، أننا أشرنا فى الفصل الأخير إلى أن الاعتزاز بالنفس هو الذكاء المفضل، كما أنه أيضا الكارما المفضلة.

### اختبر اعتزازك بنفسك فى ضوء الكارما الجيدة

إليك فرصة لتنشيط دليلك الداخلى لمزيد من الاعتزاز بالنفس والكارما الجيدة. أجب عن التدريب التالى، وامنح نفسك وقتا كافيا للإجابة عن الأسئلة التالية بعد تفكير دقيق.

١. هل تعمل قراراتك وتصرفاتك على الرفع أو الحط من شأنك كشخص؟ كيف؟

---



---



---



٢. كيف تتصرف؟ هل تسعى لإبراز نفسك أم إخفاء نفسك عند دخول غرفة تعج بالأشخاص؟ هل تسير بثقة وترفع رأسك عاليا، أم أنك تتضاءل وتتجنب التواصل البصرى مع الغير؟

---

---

---

---

٣. هل تتصرف بكبرياء واعتزاز حقيقى عند التعامل مع الغير؟ كيف يعمل سلوكك على دعم شعورك بالفخر والثقة بالنفس؟

---

---

---

---

٤. هل تجد سهولة فى التحدث عن إنجازاتك عندما يطلب منك؟ (لا أعنى بذلك التباهى وإنما أعنى التواصل والتحلّى بالثقة الكافية للتحدث عن نجاحك عند طرح أسئلة معينة من قبل شخص ما فى هذا الصدد).

---

---

---

---

٥. هل تشعر بالارتياح عند مدح الغير وتلقى الثناء منهم؟ أم أنك تتكلمش عندما تتلقى ثناء مستحقا؟

---

---

---

---

٦. هل تسعد بصدق عندما يحالف الحظ الآخرين أم يعتربك شعور خفى بالغيرة والفضب لأن شخصاً آخر قد حالفه الحظ ولم يحالفك أنت؟ هل تقول لنفسك: "هذا مثير للضييق وأنا أستحق هذا أكثر منه"؟

---



---



---



---

٧. هل أنت مفرط الحساسية أم أنك تضحك فى نفسك بسهولة وتستمع بالجوانب المثيرة للسخرية فى حياتك؟

---



---



---



---

٨. صف لغة جسديك. هل تكثر من تشبيك ذراعيك وتبدو كأنك تتخذ موقفاً دفاعياً؟ أم أنك تبدو منفتحاً ومرحياً بالغير، وتحرص على التواصل البصرى والتبسم فى وجوههم؟ هل تستخدم نبرة صوت مبهجة؟ كيف يخرج صوتك على جهاز الرد على الهاتف فى منزلك أو على هاتفك الجوال؟ هل هو دافئ ومرحب بالمتصل؟

---



---



---



---

٩. هل تشعر بأنك تستحق رغد العيش. هل تشعر بأنك تجتذب السعة فى حياتك أم أنك تشعر بأنك تجتذب أحياناً الأشياء السلبية أو الأزمات أو المشاكل؟

---



---



---



---

١٠. هل تصف نفسك بالسخاء واحترام النفس طوال الوقت؟ إن كان الحال كذلك، تناول ذلك بالمزيد من الشرح. إن لم تكن كذلك، اذكر الأسباب؟

إجاباتك عن هذه الأسئلة سوف تساعدك على سرعة تبين الطريق الذى تسير فوقه، وما إن كنت تتخذ الطريق السريع الذى يقوده الاعتزاز بالنفس والكارما الجيدة أم الطريق البطيء المفتقد للاعتزاز بالنفس والكارما الجيدة مما يعمل ربما على ترسيخ صورتك المتدنية لذاتك ورؤيتك لنفسك. سوف تكون إجاباتك بمثابة مؤشر واضح للطريق الذى تسير فيه معظم الوقت. إن الهدف هنا هو إرساء نمط للسلوك والاتجاه والقيمة الذاتية. سوف

تجد أن ردود أفعالك لن تسعد الجميع فى كل مرة بشكل أو بآخر. إذا لم تكن سعيداً باستجاباتك، فقد حان وقت مراجعة البرنامج الموضوع فى هذا الكتاب، خطوة بخطوة وبدء اتخاذ خطوات فعلية فى هذا الصدد. إن اطلاعك على كل المعلومات المطروحة فى هذا

الكتاب حتى هذا الحد يخلق أمامك باب التعلل بأية أذكار واهية لعدم الإقدام على الخطوات الفعلية.

إن التوصل إلى نقطة التوازن الحقيقية فى حياتك خطوة بالغة الأهمية لاستكمال هذا البرنامج بل إنه الهدف الحقيقى من وراء هذا الكتاب.

### قائمة مهام المديرين للفصل الحادى عشر

□ حان وقت إعادة التفكير فى نظرتنا لأنواع الذكاء فى عالمنا.

استراتيجية فعالة  
لمراقبة الذات  
الذات " الآن وقد صرنا نعرف  
أفضل - لا بد أن نفعل ما هو  
أفضل  
"د/ مايا أنجلو"

- إن الطريقة التى تعامل بها الغير والخير الذى تسديه للأخرين والكرم الذى تفدق به على أصدقائك وأفراد عائلتك وزملائك فى العمل بدون توقع أى مقابل، سوف يرتد لا محالة إليك بالخير.
  - الكارما هى أحد المحفزات العظيمة!
  - إنك تحصد ما تزرعه.
  - مارس القاعدة الذهبية: "عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك".
  - سل نفسك: "ما الذى أنفثه بالخارج؟ أهو العطر أم السم؟ هل أسهم فى بناء أم هدم هذا العالم؟".
  - أنت مرآة انعكاس ما يحدث من حولك.
  - الحياة تبادلية.
  - اتخذ قرارا مسبقا بالبصمة التى سوف تتركها على الأرض.
  - أفضل "ضمان وأمان اجتماعى" هو طريقة تواصلك وتعاملك وتعاونك مع الغير
  - أنت الشخص الوحيد الذى يملك اختيار طريقة الاستجابة والتصرف فى ظل أى موقف فى أى وقت.
- "يمكنك أن تحصل على كل ما تريده فى الحياة إن ساعدت الآخرين بما يكفى للحصول على كل ما يريدونه".
- "زيج زيجلار"

**\*\* معرفتى \*\***

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

**منتديات مجلة الإبتسامة**

# الخاتمة

## تكيف وعدل واحذف وتوسع

لقد كتبت هذا الكتاب لكي أساعدك على استغلال نفسك إلى أقصى حد. إنه دليلك الشخصي لتحقيق المزيد من النجاح على المستوى المهني والشخصي. من بين المقولات المفضلة لدي، والتي أحب أن أحتفظ بها على باب ثلاثي، تلك المقولة لـ "رالف إمرسون": "استنفر قدراتك إلى أقصى حد، فهي كل ما تملك"، إنني أعتز بهذه الكلمات لأنها تحرك وتعمق بداخلنا حس المسؤولية الفردية التي تدفعنا لأن نكون أقصى ما يمكن أن نكونه.

هناك الكثير بانتظارك، هناك ما يفوق خيالك وعقلك. ويجدر بي هنا أن أشير

إلى كلمات الدكتور "نورمان

فنسنت بيل" الذي شرفت بالعمل

معه: "أنت أعظم مما تتصور".

إنني أؤمن بهذا أيضا، فأنا أؤمن

بك ولهذا كتبت هذا الكتاب.

سوف يأتي وقت تكون فيه جميعًا

بحاجة إلى أدوات ومصادر - مثل

هذا الكتاب، لكي تساعدنا بطول

الطريق، سوف تكون بحاجة إلى

بوصلات إبحار مثل تلك البوصلات

## توسيع المدارك

"من بين أكثر الأشياء أهمية التي  
يمكنك أن تحملها الي هذا العالم  
ان تقدم نفسك التي تريد ان تكونها"

-

الكاتب " روبرت فريتز "

التي وجدتتها هنا بين طيات الكتاب، يمكنك بسرعة أن تعود إليها، سوف تكون بحاجة إلى تقنيات ونصائح تساعدنا على تبيين الطريق خطوة بخطوة نحو تحقيق أهدافنا وأحلامنا.

## ليكن هذا البرنامج واقعك

فى بداية الكتاب، ذكرت لك أن هذا البرنامج يقوم على شعورك بالمسئولية وقدرتك على التحرك والفعل لى تكون مدرب وقائد نفسك ومرشدا، وقد شهدت هذا بنفسك بطول البرنامج حيث نوهت إلى الخطوة العملية المطلوبة مع بداية كل جزء من الأجزاء المهمة. إن تطبيق هذا - من وجهة نظرى - سوف يساعدك على الاستعداد والتأهب أيها القارئ لمزيد من الفرص للنجاح. كيف؟ إن خطوات الفعل التى أشرت إليها تضى حس "الحركة" و"التحرك"، وتلمحك لى تشرع فى تطويع المعلومات وفق احتياجاتك التعليمية الخاصة. واليك مفتاح نجاح قيادتك لنفسك فى الحياة "التكيف".

## قوة التكيف

أنت عندما تكيف وتعديل وتحذف ما لا يتناسب مع احتياجاتك، كما أنك عندما تستغل أى مادة لأى كتاب لأقصى حاجة بما يتفق مع رغباتك وأهدافك الشخصية، سوف تكتسب حسا عمليا للاكتشاف والنمو. عليك أن تحمل حقيبة الأدوات وتبين محتوياتها جيدا، وتتحول من "كيف أستخدامها" إلى "ما الذى سوف أستخدامه من بينها" وهو ما سوف ييقيك فى حالة تساؤل دائم وطرح أسئلة تشييطية وتحفيزية مثل تلك الأسئلة التى طرحناها فى الفصل الثالث والخاصة بـ "تصميم أفضل حياة لنفسك" مثل: ما الذى يمكن أن أفعله لى أستغل مواهبى وقدراتى إلى أقصى حد؟ ما الذى يمننى من تحقيق أحلامى؟ ما الذى أخشاه بحق؟ ما الذى يجب أن أشرع فى عمله الآن لخلق الحياة التى أتوق إليها؟

أؤكد لك أن الاستراتيجيات التى تعلمتها فى هذا الكتاب قد جربت واختبرت فى المئات من ورش العمل والندوات التى عقدتها، أى أنتى أدرك تماما ما أقوله؛ ولكن إليك النصيحة التى يجب أن تضعها فى اعتبارك: إن هذه الاستراتيجيات سوف تحقق أفضل نتائج عند تطبيق الطريقتين التاليتين.

## امزج، لا توازن - حقق أولوية الوقت، لا تكثف بتنظيمه

إن كنت تتطلع إلى أقصى استفادة من معلومات هذا الكتاب، عليك بتطويع طريقتين لتطبيق كل ما تعلمته:

الطريقة رقم ١: امزج واجمع بين الأنشطة الحياتية. إن التصرفات القائمة على التوازن لم تعد مجدية.

الطريقة رقم ٢: حقق أولوية الوقت؛ حيث إن إدارة الوقت لا تجدى.

إن طبقت هذا على دروس الحياة، فسوف يكون بوسمك أن تدير هذا البرنامج بسرعة أكبر وانسياب أعلى، وإليك السبب:

اثبت لي من خلال التجربة أن الشخص بعد استكمال هذا البرنامج يسمى إلى تحقيق التوازن بتطبيق كل ما تعلمه من خلال طريقة جديدة في العمل والحياة. وبعدها يسعى الشخص لإدارة الوقت بحيث يتمكن من تعلم الدروس والمواد. إن هذه الطرق لن تجدى أبداً بل وسرعان ما سوف تمهد لك طريق الفشل.

### احترس من موازنة التصرفات وإدارة الوقت - كلها سوف تفشل

إن السعى لتحقيق التوازن بين الأسرة والعمل في القرن الحادى والعشرين سوف يفشل دائماً. أنت عندما تحاول تحقيق التوازن فى حياتك تكون بذلك فى حالة مقايضة بين الراحة والعمل. إن الموازنة بين العمل والحياة الشخصية تعنى أن كل شيء سوف يدور حول الذهاب والعودة من العمل ورعاية الطفل. كل شيء سوف يتحول إلى صراع محموم للذهاب إلى مباراة كرة القدم، ثم تناول البيتزا ثم الاستحمام، وأداء الواجبات المنزلية وتنظيف المنزل وتسديد الفواتير ومحاولة "عيش" (وهو ما أقوله باستخفاف) حياة متوازنة. إن أداء كل هذا لن يعود عليك إلا بشيء واحد فقط وهو الإطاحة بتوازنك تماماً، فأنت لست مطالباً سواء كنت رجلاً أو امرأة، بمواصلة الكد والشقاء من الزواج حتى الممات. إن هذا لن يكون مجدياً فى تدريب نفسك وقيادتها فى الحياة.

إذ عليك أن تبدأ بالعثور على نقطة اتزانك الحقيقية، تلك النقطة التى تشعر فيها بالراحة، وهى النقطة التى تختلف من شخص إلى آخر، وسوف تعثر عليها من خلال الجمع والمزج بين جوانب الحياة وليس موازنة الحياة.

### المرج سوف يكون مجدياً وليست الموازنة

المرج وليس الموازنة، هو ما سوف يثبت صحته بطول الطريق. إنه مفهوم ثابت فى

الوكالة الحرة أيضا، حيث ستكون المصمم والواضع لكى حدود حياتك وكل رغباتك، بدلا من أن تبقى أسير متطلبات واحتياجات كل شخص آخر، فأنت عندما تمزج حياتك، تكون بذلك مطبقاً لطريقة التقويم الشخصى الكامل فى حياتك مما سيسهل عليك كل الأمور المعقدة، وسوف تستيقظ وتكتشف أن مزج الحياة جزء لا يتجزأ من الثقافة الأكثر سطوة وأوسع أفقا من حولك. فقط انظر حولك وسوف يتبين لك ذلك من الطريقة التى يمتلك بها الأشخاص من حولك زمام صحتهم، إن الكثيرين لا يسمعون اليوم لتحقيق التوازن فى الرعاية الصحية، إنهم يمزجون - بدلا من ذلك - الطرق الطبية التقليدية بالطب البديل وينتقون أشكالا متنوعة ومختلفة من العلاج والأدوية والعقاقير والأعشاب والفيتامينات. إن تناولك للمضاد الحيوى لا يعنى أنك لا تستطيع أن تتناول فيتامين ج فى نفس الوقت أو الأعشاب الطبية أيضا. هذا هو المزج.

لقد أصبحت هناك اليوم أسر قائمة على المزج وأماكن عمل قائمة على المزج، حيث أصبحت الأسرة الواحدة تجمع بين ديانات مختلفة كما أصبح مكان العمل يجمع بين أنماط مختلفة ومتنوعة من البرامج التدريبية المتسقة مع بعضها البعض.

### كف عن محاولة إدارة الوقت

أنا لا أدرس فصول إدارة الوقت، لأنها ببساطة لا تجدى. هناك أربع وعشرون ساعة فى كل يوم. لا يمكنك أن تغير ذلك. ولكن ما يمكنك أن تفعله مع ذلك هو أن تتخير ما سوف تفعله فى هذه الفترة الزمنية المحددة من كل يوم، وهو ما أطلق عليه اسم إدارة الاختيار وليس إدارة الوقت. كل هذا يرجع إلى تحديد الأولويات. إن الشخص الناضج سوف يفعل دائما ما هو أكثر أهمية بالنسبة له، بغض النظر عن كل ما قد يدعيه. ربما تقول إن الوقت الذى تقضيه مع عائلتك هو الأولوية الأولى بالنسبة لك ومع ذلك تجد نفسك تقضى سنة أو سبعة أيام أسبوعيا فى العمل بدون أن ترى أسرته مرة واحدة وهذا يعنى - فى تقديري - أن العمل هو الأولوية الأولى فى حياتك وليست الأسرة أو العائلة.

كيف يمكنك أن تخبر الشخص بأهم أولويات حياته؟ كيف يمكنك أن تخبره بالمكان الذى يجب أن يقضى فيه وقته وكيفية إنفاق أمواله؟ هذا هو كل ما فى الأمر. هذه هى القصة والخلاصة. ألق نظرة جيدة على نتيجتك. أين تمضى وقتك هذه الأيام؟ وكيف تقضى الوقت هناك؟ ثم، راجع فواتير حساباتك وبطاقتك الائتمانية وحسابك البنكى.



أين تتفق معظم أموالك: هل تتفق الأموال على المنزل أم على العملاء ومتطلباتهم؟ إن النقطة التي أرمى إليها هنا هي أنك لا تملك إدارة وقتك وإنما تملك إدارة علاقاتك وما تفعله بالوقت الذي تستثمره في هذه العلاقات.

### ليس هناك مقياس واحد يصلح للجميع

إن العثور على المزيغ الذي يناسبك يعنى المزيغ الذى يفي بكل احتياجاتك ورغباتك، أما المقياس الواحد الذى يناسب الجميع فلا وجود له. إن مقياسك هو مقياسك أنت ومقاسى هو مقاسى أنا. وهذا هو ما يناسبك وما يناسبنى. يعتمد أعظم خبراء التسويق وأكثرهم تقدما فى شركة كالفورنيا "سيلكون هالى" على مبدأ "انسياب المزج أو المزج الهادئ". إنه تحول نوعى من انتقاء شيء بعينه إلى المزج بين أنواع الحلول العديدة المختلفة وطرح الكثير من الخيارات التى تقى بكل المستلزمات والمتطلبات التى تفرضها الحياة.

### جدد نفسك واكتب فلسفتك الخاصة

إن توليك لتعليم وقيادة نفسك يفرض عليك أن تكون مجددا من وقت إلى آخر. وهذا يعنى تجديد رأسك وقلبك ومواهبك واستعدادك للتحرك والمضى قدما فى وجه الخوف والشك.

أنت تجدد نفسك بالأفكار الجديدة؛ حيث إن أفكارك سوف تقود إلى مشاعرك مما سوف يقود أفعالك فى النهاية، وهذا يعنى أن الأفكار تمثل جانبا بالغ الأهمية فى رسم قدرك لأنك فى الواقع نتاج لهذه الأفكار.

التدريب الأخير الذى أود أن تقوم به فى هذا الكتاب هو أن تدون فلسفتك الخاصة. قد تكون فلسفة خاصة أو فلسفة عمل. أرى أنك عندما تستغرق الوقت اللازم لأداء هذا، سوف تجيب عن الأسئلة التى طرحتها مسبقا فى الكتاب: من أنا وما الذى أريده؟

### المزج الهادئ الراقى

" أني نيوال " هي مؤسسة ورئيسة بيرفور ماكس إحدى شركات التدريب الحائى الواقعة في تشارلستون في جنوب كارولينا . " أني " مدرسة ومدربة وقائدة ومستشارة لنحو ٥٠٠ شركة وهي مثال عظيم للشخص الذي يمارس المزج الهادئ الراقى .

عندما عرفت " أني " أنها مصابة بسرطان الثدي نجحت في مزج الكثير من الحلول لاكتساب قوة دفع جديدة في الحياة . حيث أسست عملها ومستقبلها بناء على مبادئ التفكير المتعمد والنجاح المقصود وقد عبرت " أني " عن ذلك بقولها " إن الحياة تقذف لنا بمفاجأتها كل يوم ولكن الفرق بين الشخص الذي يبدو رابط الجأش في وقت الشدة والآخر الذي يبدو منهرا في مواجهة الأزمات أو "الحظ العثر " هو استعداد كل منهما لرؤية الكيفية التي تعمل فيها الأحداث على انارة استجابتنا لكي نصبح أفضل حالا وقد ذكرت " أني " أن الشخص يمكن أن يصبح أفضل حالا إن سعى . عند اكتشافه لأنه ليس سعيدا في أي جانب من جوانب الحياة لأن يلقي نظرة فاحصة على سلوكه وتاريخه بدلا من الاكتفاء بالتركيز على الظروف المحيطة به . وقد ذكرت "نيوال" في موقعها الالكتروني [www.performax.us](http://www.performax.us) أن الكثيرين يقدرون أهمية التفكير والتخطيط ولكن القليل فقط هم الذين يمارسونه

إذا خذ وقتك هنا ودون فلسفتك الخاصة، دون فلسفتك في العمل ثم فلسفتك في حياتك الشخصية. يمكنك أن تمزج بينهما إن أردت.

(دون اسمك هنا)

فلسفة الحياة بقلم

---



---



---



---



---



---



---

### فلسفة ذات الهدف

إن السبب الذي دفعني للإيمان بمدى قوة هذا التدريب هو تلك الكلمات التي دونتها ذات مرة " كيتي مكيسيك " - ابنتنا الروحية - في موقعها الإلكتروني عندما كانت لا تزال طالبة في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس. لقد شعرت وقتها بمدى النضج الفكري الذي تتمتع به والذي دفعها الى تدوين فلسفة في موقعها الإلكتروني. إليك مختصرا لما كتبتة.

إن فلسفتي في التدريس بسيطة للغاية، وهي تقضى بأنه إن كان فصلك باعثا على السأم فهذا يعنى أنك أنت الآخر كذلك. إننى حرصت وأحرص دائما على مراقبة الأنماط التعليمية لمدرسى كما أننى أحرص دائما أيضا على تدوين ملاحظات ذهنية لكل الوسائل الجيدة والسينة للتدريس وخاصة في العلوم.

بما أننى سوف أدرس علم الأحياء أريد أن أثبت روح التشويق لدى طلابي بشأن كل ما يتعلق بالمادة التي سوف أدرسها ولكننى أريدهم في نفس الوقت أن يحملوا كل هذا القدر من التشويق حيال كل ما لا يعرفونه ، ومن هذا المنطلق أريدهم أن يفهموا الواقع وتطبيق البحث البيولوجي الجارى.

حصلت " كاتى " على درجة الدكتوراة في التدريس من جامعة جنوب كاليفورنيا في الجادى عشر من شهر مايو عام ٢٠٠٧ وشاركت في تدريس مادة الأحياء للطلبة ذوى الاحتياجات الخاصة في مدرسة مقاطعة لوس أنجلوس.

حسنًا، لقد أنجزت ما يجب عليك. إن كنت قد قرأت كل هذا فهذا يعنى أنك استكملت الجوانب الأربعة لبرنامج تغيير الحياة الذى سيجعل منك قائدا رائعا. تهانينا!

إن ما تعلمته في هذا الكتاب سوف يمنحك كل الأدوات اللازمة لإحداث تغييرات كبرى واتخاذ قرارات مهمة في حياتك، شريطة أن:

تحرر نفسك!

تفكر بنفسك!

تعيد اكتشاف نفسك.)

وتطلق طاقاتك.)

باستكمال الأجزاء الأربعة من البرنامج، تكون قد أصبحت المصباح المضيء داخل الزجاج الذي سبق ووصفته في مقدمة الكتاب.

### دليلك الفريد لقيادة وتدريب نفسك

لقد كتبت هذا الكتاب بدافع إيماني أنه عند نقطة ما يجب أن يكف الرجل والمرأة عن البحث عن النصائح الخارجية؛ حيث إن مثل هذه النصائح الحياتية كثيرا ما تكون مضللة. قبل أن تتعرف على رأي الآخرين فيما لا تعرفه، أنت بحاجة لأن تتعلم ما تعرفه بالفعل. هل يبدو لك هذا منطقيًا؟ لقد كتبت هذا الكتاب لكي تستمد من داخل نفسك أعلى قدر من الإرشاد والدليل الداخلي وتستثير أعلى مستوى من الحكمة الكامنة. فأنا كلما نظرت إلى الوراء في حياتي، أرى أنني تعلمت أقيم وأعظم الدروس مما تبينته بنفسى، فأنا على سبيل المثال تعلمت تدريس أصول القواعد لطلبة كتابة الأعمال ودربت الكثيرين من الكتاب قبل أن أعد كتابي الأول. إن ما أرمى إليه هنا هو أنك إن نجحت في تدريب شخص على ما تحبه أن يتعلمه فسوف تتعلم بسرعة أكبر ما تود تعلمه فضلا عن أنه سوف يرسخ في عقلك.

### "جاكي كيندى أوناسيس" كانت مرشدة نفسها

من بين الأبطال الذين أعتز بهم، "جاكي كيندى أوناسيس"، التي لم تلجأ في حياتها قط إلى أى مدرب. كانت هي التي ترشد نفسها. كانت تصر على الانخراط في أعظم مدرسة للتدريب الحياتي، إنه الانخراط في العالم نفسه. كانت "جاكي" قارئة نهمة متنوعة وحتى في الثلاثينات من عمرها استطاعت أن تبذل أعظم أسطورة سياسية عرفها العالم، والتي أطلقت عليها اسم كاميلوت، وقد تألقت بناء على ما حرصت على تلقينه لنفسها دائما في حياتها وليس بناء على قواعد سياسى واشنطن أو قواعد عائلة كيندى.

إن توليك قيادة وتدريب نفسك يعنى كيف تحمى هذه القيادة، ولكن إن وكلت مهمة التدريب والقيادة لشخص آخر غير نفسك سوف يتوقف في يوم ما. إما لأن

هذا الشخص سوف يكف عن العطاء أو لأنك سوف تشعر بأنك تخطيت هذه المرحلة العمرية. في هذا الوقت تحديدا يجب أن تكون مستعدا لأن تصبح مرشد نفسك.

### أكثر الكتب مناسبة للقراءة مع هذا الكتاب

Discover True North

منذ سنوات قليلة مضت، كتبت كتابا آخر أطلقت عليه اسم Discover True North يتضمن برنامجا من أربعة أسابيع لإطلاق شفئك وتنشيط طاقاتك. إن هذا الكتاب صيغة رائعة للحياة الناجحة وبناء المستقبل وأنا أو من أنه أكثر الكتب مناسبة لقراءته مع هذا الكتاب.

إن كنت تريد أن تضاعف قوتك التعليمية فأنا أنصحك بعد قراءة هذا الكتاب واستكمال البرنامج أن تقرأ Discover True North وتطبق البرنامج المذكور فيه أيضا.

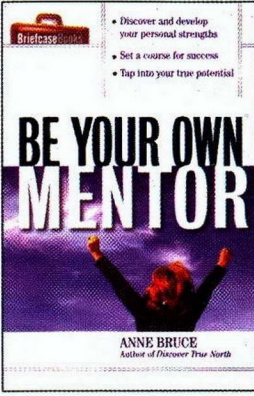
سرعان ما سوف تكتشف أن البرنامجين أقرب إلى بناء صرح متكامل بالمكعبات حيث يخدم كل منهما الآخر؛ حيث إن قراءة الكتابين واستكمال البرنامجين سوف يمنحك العمق وسعة الأفق التي سوف تمكنك من النهوض بشتى جوانب حياتك مثل التخطيط المهني وقيادة النفس والتدريب الحياتي والسعادة الشخصية.

**\*\* معرفتي \*\***

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

**منتديات مجلة الإبتسامه**

## غير حياتك تغييراً جذرياً



تستطيع أن تجد السبيل إلى السعادة والإشباع والنجاح بدون الاستعانة بمدرّب. فكتاب كن مرشداً لنفسك يقدم لك منهجاً عملياً يوفر لك ما تحتاج إليه ويهديك إلى الكيفية التي تستطيع من خلالها أن تكون مرشداً لنفسك في رحلة بحثك عن مزيد من النجاح في حياتك الشخصية والمهنية. تقدم لك مدرسة التنمية الحياتية والمهنية - "أن بروس"، منهجاً قوياً ذا أربعة أجزاء يمكنك من تطوير قدراتك الشخصية، وخوض مغامرات ذكية، وبناء الثقة بالنفس التي تحتاج إليها لإطلاق العنان لطاقتك الحقيقية الكامنة.

### منهج إرشاد الذات ذو الخطوات الأربع لتحقيق النجاح

- حرر نفسك! - واجه مخاوفك وتحرر من التخطيط التقليدي لمستقبلك المهني.
- فكر بنفسك! - فكر كرجل أعمال (حتى وإن كنت تعمل لحساب شخص آخر)
- أعد اكتشاف نفسك! - وأظهر أهدافك الشخصية والمهنية.
- حفز نفسك! - استخرج مواهبك الدفينة وقم بتطبيقها في حياتك اليومية.

سلسلة Briefcase Books: كُتبت خصيصاً للمدراء المنشغلين؛ وهي تشتمل على ملحوظات تدريبية محددة وقوائم الفحص والحواشي الجانبية وذلك لترشد المدراء خطوة بخطوة إلى كيفية التعامل مع المواقف اليومية في مكان العمل. ابحث عن هذه الخواص التصميمية المبتكرة لكي تساعدك على التمتع والإبحار في كل صفحة من صفحات هذا الكتاب:

- تعريفات واضحة للمصطلحات والكلمات الخاصة بتطوير استراتيجيات العمل.
- أفكار من أجل تطوير وتنفيذ الاستراتيجية الذكية.
- نصائح "كيف تفعل..." من أجل إتقان مهارات الإدارة الاستراتيجية الناجحة والفعالة.
- نصائح للحد من الأخطاء عند وضع استراتيجية معينة.
- إرشادات تحذيرية لمحاولات التخطيط الاستراتيجي التي تتخذ مساراً خاطئاً.
- أمثلة من شركات متعددة، كبيرة وصغيرة.
- صناديق ستجد فيها بعض الإجراءات المحددة والخاصة بالتخطيط الاستراتيجي.