

www.ibtesama.com

برنامج من سبع خطوات
تقدمه لك مدربة شخصية
لتهيئة الحياة التي تريدها

اعتن بحياتك

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامه

«يدلُّك كتاب «اعتن بحياتك» المؤلفة شيريل ريتشاردسون
على كيفية تهيئة الحياة التي تتمناها، حيث تنعم بمزيد
من المتعة والمال والسيطرة»

«جيمس أوشوجنيسي

صاحب كتاب «كيف تتقاعد في رغدٍ من العيش»

شيريل ريتشاردسون

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... ليست مجرد مكتبة ... not just a Bookstore

www.ibtesama.com

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

اعتن بحياتك



برنامج من سبع خطوات تقدمه لك
مدرية شخصية لتهيئة الحياة التي تريدها

اعتن بحياتك

«يدلُّك كتاب اعتن بحياتك لمؤلفته شيريل ريتشاردسون على كيفية
تهيئة الحياة التي تتمناها، حيث تتعم بمزيد من المتعة والمال والسيطرة»
جيمس أوشوجنيسى
صاحب كتاب «كيف تتقاعد في رغدٍ من العيش»

شيريل ريتشاردسون

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... ليست مجرد مكتبة ... not just a bookstore

٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	ص. ب ٢١٩٦	المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)
٤٦٥٦٣٦٣	فاكس	الرياض ١١٤٧١	
٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	شارع العليا	المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)
٤٧٧٣١٤٠	تليفون	شارع الأحساء	
٣٦٤٥٨٠٢	تليفون	شارع الامير عبدالله	
٣٧٨٨٤١١	تليفون	شارع عقبة بن نافع	
٣٨١٠٠٢٦	تليفون	شارع عثمان بن عفان	القصيم (المملكة العربية السعودية)
٨٩٤٣٣١١	تليفون	شارع الكورنيش	الخبر (المملكة العربية السعودية)
٨٩٨٢٤٩١	تليفون	مجمع الراشد	
٨٠٩٠٤٤١	تليفون	الشارع الاول	الدمام (المملكة العربية السعودية)
٥٣١١٥٠١	تليفون	المبرز طريق الظهران	الأحساء (المملكة العربية السعودية)
٦٨٢٧٦٦٦	تليفون	شارع صاري	جدة (المملكة العربية السعودية)
٦٧٣٢٧٢٧	تليفون	شارع فلسطين	
٥٦٠٦١١٦	تليفون	أسواق الحجاز	مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
٤٤٤٠٢١٢	تليفون	طريق سلوى - تقاطع رمادا	الدوحة (دولة قطر)
٦٧٣٣٩٩٩	تليفون	أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)	مركز الميناء

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

إعادة طبع
 الطبعة الأولى
 ٢٠٠٣

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

TAKE TIME FOR YOUR LIFE by Cheryl Richardson,
 Arabic Language Translation Copyright © 2002 by Jarir Bookstore,
 All Rights Reserved. Copyright © Cheryl Richardson 1998.
 This edition is published by arrangement with Transworld Publishers, a
 division of The Random House Group Ltd (Registered No. 954009)

Take Time *for* Your Life

A PERSONAL COACH'S
SEVEN-STEP PROGRAM
FOR CREATING THE LIFE
YOU WANT

Cheryl Richardson



**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

المحتويات

شكر وتقدير

مقدمة

ما يمكن أن يفعله التدريب من أجلك / ١

١

ضع نفسك على رأس القائمة / ٢٢

٢

رتب أولوياتك / ٦٥

٣

ما الذي يستنزفك ؟ / ٩٧

٤

استثمر حالتك المالية / ١٢٤

٥

ما الذي يمدك بالطاقة ؟ / ١٦٣

٦

ابن مجتمعا نابضا بالحياة / ٢٠٥

٧

اهتم برفاهيتك الروحية / ٢٤٨

٨

حياتك الجديدة / ٢٧٦

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

شكر وتقدير

لقد حظيت طيلة حياتي بوجود صلة بيني وبين أناسٍ كثيرين للغاية قدّموا لي كلاً من الدعم الشخصى والمساندة المهنية ، وقد وضعت بين دفتى هذا الكتاب عصارة الحب والحكمة اللتين نلتهما فى حياتى ، ولو أننى أعددت قائمة بهؤلاء الأشخاص، لكانت فى حجم كتاب بأكمله ، لذا فإننى أعبر عن عميق امتنانى لكل واحد منكم ؛ نظراً لما قدمتموه لي من دعم، وذلك خشية أن أنسى اسماً واحداً من هذه الأسماء العديدة .

يحتاج كل كاتب إلى ملاك حارس يتولى إسكات النقاد الذين يتربعون على كتفيه أثناء الكتابة ، أما بالنسبة لي فقد كان هذا الملاك الحارس هو مارلين أبراهام، التى بدون إرشادها وتشجيعها وخفة ظلها ، ومهارتها وخبرتها ، ما كان لهذا الكتاب أن يخرج إلى النور ، وشكراً لك يا مارلين، أشكرك من أعماق قلبى، وأتقدم بشكر خاص لماجى ليشتنبيرج التى جمعت بيننا وقدمت لي يد المساندة كلما احتجت إليها .

أما صديقتي العزيزة وشقيقة روعي ماكس ديلي التي كانت تأكل الـ "سوشي" معي كلما تاقت نفسي إليه ، فقد حافظت على إيماني ، وآمنت بي عندما لم أكن أو من بنفسي ، وكانت دائماً تقول الشيء الأمثل . شكراً لك يا ماكس ، وشكري الخاص لدعائك لي في المطار .

أتقدم بشكري الجزيل لزملائي الذين ساعدوا في ارتياد هذه المهنة ، وهم : صديقي العزيز ستيفن كلوني ، والمؤلفة الزميلة لورا بيرمان فورتجانج ، وأعضاء مجلس المدربين ، وساندي فيلاس رئيس جامعة التدريب ، وكل الطلاب الذين حظيت بالتعلم منهم ، وإيلين وينجارد ، وجيف إيم الذين تولوا قيادة الاتحاد الدولي للتدريب ، مما مكنتني من تأليف هذا الكتاب ، أقول لهم لقد أديتم مهمة بارزة! وأود الإعراب عن شكري لمعلمي ومدربي الأول توماس ليونارد - وهو الرجل الذي وضع مهنة التدريب على الخريطة - على حكمته ومساندته وإدخاله لمفهوم العناية الفائقة بالنفس ، ولا تنعكس مفاهيم ليونارد التدريبية على صفحات هذا الكتاب فحسب ، ولكنها ذات تأثير راسخ على شخصي وطريقة حياتي .

شكراً من القلب لبات روجرز التي تعلمت من حبها ودعمها الراسخ وإرشادها الدائم أن أكون صادقة مع نفسي ، ولنيرافي باين التي تحدثني ، كي أتجرأ وأعبر عن رأيي وأخرج إلى الدنيا ، ولدريتي الخاصة شيرلي أندرسون (مدربة ميامي) ل صداقتها وحبها اللذين حافظا على رؤيتي لهذا الكتاب عندما أعماني الخوف والمعوقات .

شكر خاص لجوان أوليفر رئيس تحرير مجلة نيو إيج التي تعهدتني بالدعم والحب منذ البداية ، ولمارجريت ريجوليوسو الكاتبة الرائعة متقدة العاطفة والإحساس ، ولديفيد ثورن المعلم والصديق الذي ساند هذا العمل مساندة حقيقية ، وللاما سوريا داس المؤلفة الزميلة والصديقة التي ساعدتني على التعامل مع " آلة النشر" بأناة وعينين مفتوحتين .

لقد كان من حسن حظي أن يتولى لورين مارينو من دار برودواي بكس رئاسة تحرير كتابي ، وهو من أفضل الشخصيات : لطيف ودقيق وملتزم ومسعف دائماً. شكراً لك على تحديك لي كي أتجرأ وأعبر عن رأيي على الصفحات وعلى تحريرك الكتاب ووضعا في ذهنك قلب القارئ.

أتقدم بعميم شكري لديبي ستير ، الناشرة بدار برودواي والتي أو من بقدرتها على فعل المعجزات ، فهي من تلك النوعية التي يتمنى كل شخصي أن يعمل معها، وشكري لوكيلتي أشلي كارول التي أمتعتني بحماستها وشجاعتها ودعابتها أثناء عملنا معاً . شكري لديفيد سميث ، رئيس الوكالة الأدبية التابعة لـ D.H.S . الذي فاق التزامه ودعمه لهذا المشروع حد الواجب : وشكري لسالي جاسكولد على مهارتها الدقيقة في التحرير

وأعبر عن عظيم امتناني لمساعدتي الحقيقية وشريكتي وصديقتي العزيزة ستاسي بريس التي تعتنى بحياتي الشخصية والمهنية عناية كاملة . إن العثور عليك ياستاسي لهو بمثابة العثور على أئمن ماسة في العالم . إنني ممتنة لك على الدوام. شكري لأسرتي بأفرادها الثلاثة عشرة الذين منحوني كل ما أحتاجه كي أحييا الحياة التي أحبها . شكر خاص لشقيقتي ليزا وميشيل اللتين ساعدتاني حقاً وأعانتاني في إعداد هذا الكتاب . شكر خاص جداً لأمي التي طالما اتصلت ببريدي الصوتي وغنت لي أغاني قصيرة لتشجيعي وأنا أشق طريقى بنجاح في مهنتي ، والتي حسنت من قدراتي الحدسية في عمر مبكر ، بأن علمتني أن الحدس ليس فقط أداة مهمة كي يحيا المرء حياة روحية ، ولكنه مهم أيضاً لبناء عمل ناجح ، ولأبى عظيم الشكر على دروس الحياة التي صاغت المرأة التي هي أنا الآن ، وهذه الدروس هي : لا تنسي أبداً من أين جئت ، وتقاسمي ثروتك ، واقتطعي دائماً من وقتك

لإظهار اعتنائك ، ولحماتي وحمىَ الجديدين بات وكيرت جبريش ، ومن حسن حظ كل عروس أن تحظى بوالدين مثلكما !

شكرى لجای شوین ، ولیندا نوفوتنى ، وبیتر فالاسكاتجيس وآنيا أو كونر ، والدكتور جوناثان بيرج ، وكلهم معالجون موهوبون .

شكراً عظيماً لكيلى أوبرايان التى وضعتى حبها غير المشروط على بداية طريق الشفاء والنمو ، وكانت أول ملاك عرفت .

وشكراً لكم يا زائرى ، فقد سعدت إلى درجة تفوق الوصف ، لأنكم أشركتمونى فى حياتكم .

شكراً لكم على صبركم أثناء تأليفى هذا الكتاب ، وعلى ثققتكم وأمانتكم واستعدادكم للتصرف ، فقد جعلتم من رحلتى مغامرة حقيقية ، ويعتبر هذا الكتاب تتويجاً لكل ما تعلمته من آلاف المحادثات الخاصة التى حظيت بالمشاركة فيها على مر السنوات الخمس عشرة الماضية .

وأخيراً أتقدم بشكرى لزوجى مايكل جبريش الذى ساندنى فى كل خطواتى رغم أنه كان يوشك على الانتهاء من كتابه الخاص . ليست هناك امرأة أبداً أكثر منى حظاً ؛ فإنك تضى معنى جديداً لعبارة "رفيق الروح".

مقدمة : ما يمكن أن

يفعله التدريب من أجلك

هل تود تغيير حياتك ؟ هل تتوق إلى إحساس اجتماعي ؟ ومزيد من الوقت من أجل نفسك ؟ هل تود أن تعتنى بصحتك على نحو أفضل ، وتقلل من التوتر ، وتخلق مزيداً من الاتزان في حياتك ؟ حسناً ، لست وحدك ؛ فإن المزيد والمزيد من الناس ينالهم التعب من "عصر المعلومات" المحموم ذي الإيقاع السريع ، ويتوقون إلى حياة ذات نمط أفضل ، حياة يمتلكون فيها مزيداً من الوقت من أجل أنفسهم وعلاقاتهم ، ومزيداً من الطاقة يستثمرونه في صحتهم العاطفية والبدنية والروحية .

وسواء كنت إدارياً يعمل ستين ساعة أسبوعياً ، أو والدًا وحيداً تحاول تنشئة أسرة ، أو شخصاً ناله التعب من الشعور بالضغط والحاح الوقت ، فأنت تملك حق اختيار الطريقة التي تحيا بها حياتك . بإمكانك أن تتراجع خطوة إلى الخلف ، وتعيد تقييم أولوياتك ، وتتخذ قراراً واعياً بشأن المستقبل الذي تود صنعه . كيف يمكنك اتخاذ مثل هذا القرار ؟ إلى أين تتوجه عندما تقرر تحسين نوعية حياتك ؟

مقدمة: ما يمكن أن يفعله التدريب من أجلك

عندما يفقد جسمك تناسقه وتحتاج إلى المساعدة لاستعادة لياقتك ، أو التخلص من الوزن الزائد ، فإنك تستأجر مدرباً شخصياً . ألن يكون رائعاً لو أنك استطعت فعل هذا لكل نواحي حياتك ؟ حسناً ، أنت تستطيع ذلك الآن : تستطيع - بمساعدة "مدرب شخصي" - أن تصوغ حياتك ، وتتغلب على العقبات التي تحول بينك وبين تمتعك بنوعية الحياة التي تحبها ، بمعنى أنك تستطيع استئجار "مدرب شخصي لروحك".

عندما يسمع الناس أنني مدربة ، فإن أول سؤال يبادرونني به هو "أى أنواع الرياضة؟" وبمجرد أن أخبرهم أنني لست مدربة رياضية ، وأنني أدرب الناس على ابتداء الحياة التي يحبونها ، يتساءلون عن كيفية اختلاف التدريب عن المعالجة ، ومن المفهوم أن معظم الناس يخلطون بين الاثنين ، فالمعالجة هي أقرب نموذج لدينا لهذه المهنة الجديدة المسماة بالتدريب ، ولكن الشئنين مختلفان تماماً.

إن التدريب لا يعنى بتناول تاريخك العاطفي ، أو بتشخيص وعلاج مشكلات الصحة العقلية ، فاللتدريب وجهة نحو الفعل ، ويركز على حياة الزائر الحالية وخطته المستقبلية ، ورغم أن المعالجة تتناول حياة الزائر الحالية ، فإن التركيز غالباً ما يكون على الماضي وشفاء الجراح العاطفية ، ويمكن أن يكون هناك خلط بين التدريب والمعالجة ، وينبغي للمدرب المحنك الماهر أن يعرف متى يكون الزائر بحاجة إلى المعالجة وليس التدريب ، ولهذا السبب قمت بتطوير علاقات مع مهنيين مرخصين وذوى خبرة ، وكثيراً ما يحدث أن نحيل الزائرين إلى بعضنا البعض .

وهناك حاجة متنامية إلى شئ يفوق ما تقدمه المعالجة ، ففي خلال المعالجة نجد الزائرين يتحدثون عن التغييرات التي يودون إحداثها في حياتهم ، ولكن غالباً ما تفتقد "الوسيلة" والمصادر ، بيد أن هذه المعلومات هامة جداً بالنسبة لنجاح

زائري؛ فهم يريدون شخصاً يساعدهم على تصميم حياة جديدة ، ويريدون مرشداً يمكنه توقع العقبات التي تقف في الطريق نحوها ، ويساعدهم في اجتيازها . إنهم يريدون شريكاً يذكرهم بمعظمتهم عندما ينسون ، ويعطيهم الأدوات التي تساعدهم على النجاح ، ويتحداهم ليتصرفوا بالرغم من مخاوفهم . هذه الحاجة يلبئها الآن المدربون الشخصيون .

لقد استباننا لي الحاجة إلى التدريب أثناء عملي كاستشارية ضرائب منذ ما يربو على خمسة عشر عاماً . كان الوقت الذي قضيتُه مع العملاء يتسم غالباً بالطابع الشخصي ، ويتطلب نظرة حميمة إلى حياتهم ، وفي العادة لم نكن نكتفي بالحديث عن مالياتهم فحسب (الدخل ، وعادات الإنفاق ، والدين) بل كنا نتحدث عن تاريخهم الطبي ، وأهدافهم العائلية ، وخططهم المهنية ، وكانت الأسئلة التي يوجهونها تخص القرارات التي ينبغي اتخاذها بشأن الانتقال للعيش في مكان آخر، أو الصراعات الخاصة بالعلاقات ، أو المشاكل العملية ، أو التحدي المتمثل في الموازنة بين العمل والأسرة ، وقادنا هذا إلى الاندماج في المزيد من المحادثات حول الحياة بشكل عام .

وبالرغم من إمكان أن تكون الاستشارة الضريبية وظيفة من النوعية المباشرة "الحقائق فحسب يا سيدتي" فإن ممارستي سلكت اتجاهاً مختلفاً . فعاماً بعد عام وافانى العملاء - إلى جانب ملفاتهم الضريبية - بقصصهم الحياتية طلباً للمشورة والمساندة ، وكانوا بحاجة إلى الحديث وإلى مستمع موضوعي بإمكانه تزويدهم بمنظور جديد ، وقد تعلمت كيفية خلق جو يشعر فيه الناس بالارتياح والأمان الكافيين ليتحدثوا عن حياتهم بحرية .

مقدمة: ما يمكن أن يفعله التدريب من أجلك

وفى خلوتنا ، كان العملاء يطلعوننى على مخاوفهم وهمومهم . كان أرباب الأعمال يتركون مصلحتهم تمانى ؛ نظراً لخوفهم من فقدان عملائهم إذا رفعوا رسومهم ، وكان موظفو الشركات الذين يحتاجون إلى إعالة أسرهم يناضلون معالجة القضايا السياسية فى العمل، أو عدم حساسية الرؤساء .

تمكنا معاً من إيجاد حلول للمشكلات التى كانت مثار ضيقهم ، وفى بعض الأحيان كان مجرد سماع وجهة نظر موضوعية يحدث فارقاً جذرياً ، وفى أحيان أخرى كان إيجاد اللغة المناسبة للتعبير عن احتياجاتهم يسمح لهم بالخروج من المشكلة والتصرف ، والأهم من ذلك معرفتهم أن هناك من يقف إلى جانبهم ، وأن هناك آخرين يكافحون مع نفس النوعية من القضايا، منحتهم الراحة والدعم اللذين يحتاجون إليهما حاجة ملحة .

تضائل بمرور الوقت اهتمامى بإعداد العوائد الضريبية للأفراد وتزايد اهتمامى بمساعدتهم على ترتيب أولوياتهم الحياتية لقضاء المزيد من الوقت مع أسرهم ، أو تحقيق حلم دفين مثل تأسيس مشروع أو إنجاب طفل ، فقررت التوقف عن تقديم ضمان الاستشارات الضريبية والبدء فى تكريس وقتى بأكمله للاستجابة لهموم عملائى الأعظم أهمية . بدأت أفعل هذا عن طريق عقد ورش عمل تسمى "أسرار النجاح" والتحدث إلى الجماعات عن كل شيء بداية من تحديد الهدف إلى استراتيجيات بناء العلاقة . شعر الناس بالارتياح لعثورهم على شخص بإمكانه مساعدتهم على التغلب على العقبات من أجل تحسين حياتهم . كان هناك شيء واحد واضح ألا وهو الحاجة إلى "تخطيط الحياة" ولكن لم يكن ثمة أحد يتوجهون إليه . هذه الحاجة إلى الإرشاد الموضوعى ، والمساندة التى تمخضت عن مهنة التدريب .

كثير من الناس من مختلف طبقات المجتمع يتوجهون إلى المدربين لمساعدتهم على بناء حياة أفضل ، والأسباب قد تختلف ولكن النتيجة النهائية واحدة دائماً ، وهى أنهم يريدون تحسين نوعية حياتهم بطريقة ما ، وتعتبر زائرتى شيرلى مثلاً جيداً لذلك .

تشغل شيرلى منصب نائب مدير المبيعات بإحدى شركات التقنية الحيوية ، وكانت بشتى المعايير قد وصلت إلى مستوى معقول من النجاح ، فهى تتقاضى راتباً من ستة أرقام ، وتعيش مع زوجها فى منزل على شط إحدى البحيرات ، وهى تنفيذية معروفة فى مجالها ، ولكنها لم تستشعر النجاح ، بل كانت تشعر بالإرهاق ؛ إذ يبدأ يومها فى السادسة صباحاً برحلة إلى صالة الألعاب الرياضية ، ويستمر بلا توقف حتى الثامنة أو التاسعة مساءً ؛ لذا ففى معظم الأيام وفى خضم الاجتماعات التى لا تنتهى والمكالمات الهاتفية والارتباطات الاجتماعية ، تجد نفسها تحلم بحياة مختلفة ، حياة تنطوى على مزيد من الوقت تكرسه لنفسها ، وقدر أقل من الإجهاد ، وفرصة للتعبير عن قدرتها الإبداعية. إن شيرلى متعبة لأنها تعيش حياتها المثلى فى خيالها فقط .

زائرى جوزيف يعمل موظفاً فى إحدى الشركات ، وقد راح ضحية لتخفيض العمالة ، ويخشى أن يسير فى نفس الاتجاه ثانية ، فيغدو إلى العمل كل يوم والقلق يملؤه ؛ خشية أن يكون ذلك اليوم هو آخر أيامه ، فهو بعد أن أمضى عشر سنوات من الخدمة الحسنة فى شركة معمارية يعلم أن السوق قد تغيرت ، وأن الشركة تمر بعملية إعادة هيكلة ، وفى ظل ديونه المتراكمة ، وابنه الذى يوشك على الالتحاق بالجامعة ، أصبح لا يستطيع تحمل أن يفوته يوم عمل واحد ، ناهيك عن فقدان وظيفته بالكلية.

مقدمة : ما يمكن أن يفعله التدريب من أجلك

ثم هناك نورمان صاحب إحدى الشركات الناجحة للاستثمار المالي، والذي يضطر إلى السفر مرتين على الأقل شهرياً لزيارة عملائه المنتشرين في أنحاء البلاد ، بالإضافة إلى ثمانية من مسؤولي المبيعات الذين يعملون لديه ، ويتصلون به طوال ساعات النهار والليل ، وخطيبته تشكو من عدم تفرغه لها ، مما جعله يشعر وكأن الحياة تمرق أمامه في سرعة البرق ، وتبدأ أعصابه تثور ، وهو يعترف مداعباً أنه بحاجة إلى التوقف كي يحيا حياته ، ولكن لا يبدو عليه أنه يخفف من سرعة إيقاعه .

إن جوزيف وشيرلي ونورمان واقعون في مصيدة ، حيث يواجهون جميعاً نوعية من العقبات التي تحول دون سيطرة معظم الناس على حياتهم ، فشيرلي - على سبيل المثال - لا تمتلك وقتاً لحياتها ، وتشعر بالإحباط نظراً للمطالب التي تقع على عاتقها ، وتناضل من أجل اقتطاع وقت لما تريد إنجازه ، كالاستماع إلى محاضرة ، أو العمل في حديقته ، وما يمنعها هو عدم قدرتها على وضع نفسها في المقدمة ، فهي تحتاج إلى من يأذن لها بجعل اعتنائها بنفسها في المقام الأول ، الذي يسبق كل ما نحتاجه .

ومن ناحية أخرى ، فإن جوزيف يبدو في أشد الحاجة إلى وظيفة أخرى ، وبسرعة ، ولكن إيجاد وظيفة جديدة يعتبر مجرد جزء من الحل .. إن مصدر مشكلة جوزيف هو وضعه المالي الهش ، فميزانيات بطاقته الائتمانية زائدة عن الحد ، ونفقات أسرته تفوق دخله ، فلكى يكون أهلاً لمهمته ، فهو بحاجة إلى الاستثمار في حالته المالية .

أما بالنسبة لنورمان ، فلعله بحاجة إلى تعلم مهارات جديدة ، لإدارة موظفيه على نحو أفضل ، ولكن أول شيء عليه أن يفعله هو أن يدير نفسه ، فهو يمارس

أنشطته معتمداً على الأدرينالين ، وعليه أن يتعلم كيف يهدئ من سرعته ويستخدم مصادر وقود صحية أكثر .

وبوصفي مدرباً شخصياً ، فإن وظيفتي هي الإصغاء بدقة ، والبحث عن أصل المشكلة وراء أعراض الموقف ، فلو أنك كنت مرهقاً فلعل تناول غذاء أفضل ، أو اتباع برنامج تمارينات يفيديك ، ولكنك ربما تحتاج أولاً إلى التعرف على ما يستنزف طاقتك والقضاء عليه ، أو في حالة ما إذا كان الناس يثبطونك دوماً بانتقادك ، أو التقليل من شأنك ، فإن وضع الحدود بوسعه أن يغير الموقف ، ولكنك تحتاج في بعض الأحوال إلى أن تستبدل بالعلاقات غير التشجيعية أخرى تدفع حياتك قدماً ، وإذا كان العمل قد طغى على حياتك ، فإن إيجاد طريقة لإدارة وقتك لن يحل المشكلة ، وينبغي عليك بدلاً من ذلك أن تدير نفسك وترتب أولوياتك ، وتركز انتباهك على الأمور المهمة فعلاً ، والأهم لو أنك تتوق إلى أن تحيا حياة أكثر صدقاً ، حياة تعكس قيمك ورغباتك ، فعليك أن تمنح حينئذ رفاهيتك الروحية مكاناً أكثر بروزاً في حياتك اليومية .

لقد قمت على مر الخمس عشرة سنة الماضية بتدريب مئات من الزائرين الذين يريدون إحداث تغيير واضح في حياتهم ، فتجدني خلال لقاءاتنا الأسبوعية عبر الهاتف أنصت بعناية إلى حديثهم عما يريدون وما لا يريدون في حياتهم ، وبمرور الوقت تمكنت من التعرف على سبع عقبات شائعة تحول دون أن يحيا الناس الحياة التي يحبونها ، وهي :

١- أنت تظن أن كلمة " أنا " كلمة زهيمية . إنك تواجه وقتاً عصيباً بتقديم متطلباتك على متطلبات الآخرين ، وغالباً ما ينتهي بك الأمر إلى الشعور باليأس وكراهية الالتزامات التي تتعهد بها .

مقدمة: ما يمكن أن يفعله التدريب من أجلك

- ٢- إن جدولك لا يعكس أولوياتك . تجد نفسك مرهقاً في نهاية اليوم ، دون أن يتبقى وقت كاف للأشياء التي تشكل أهمية أكثر لك .
 - ٣- إنك تشعر بأن الناس والأماكن والأشياء يستنزفونك. حياتك تبدو كقائمة التزامات طويلة لا تنتهى. مازال مكتبك بحاجة إلى تنظيم ، أو ربما يعج منزلك بكثرة المتاع ، أو لعلك تشعر بالاستنزاف بسبب الشكاوى المستمرة لأحد أصدقائك ، أو أفراد أسرتك .
 - ٤- إنك تشعر بوقوعك فى مصيدة المال. لقد تعبت من عدم قدرتك على إبداء الاختيارات التي تريدها نظراً للقيود المالية . لعل كاهلك مثقل بدين لا حاجة إليه ، أو تناضل لكسب ما يكفى احتياجاتك بالكاد ، أو تشعر بعدم الرضا عن الطريقة التي تنفق بها أموالك .
 - ٥- لقد أصبح الأدرينالين مصدرك الرئيسى للطاقة. إنك تنطلق من وعد إلى آخر على نحو مستمر، وتود الاسترخاء، ولكن لا يبدو عليك أنك تهدي من إيقاعك السريع ، مما يجعل راحة البال وكأنها هدف مستحيل.
 - ٦- أنت تفتقد المجتمع الذى يساندك فى حياتك. وتشعر بالعزلة أو الانفصال عن الآخرين، وتتوق إلى صلة أكثر عمقاً بمجتمع من أناس يماثلونك فى العقل.
 - ٧- تحتل رفاهيتك الروحية المكان الأخير فى حياتك المشغولة. فأنت تود أن يوافقك قضاء الوقت فى التأمل أو الصلاة أو ممارسة اليوجا أو غيرها من أشكال الاهتمام الروحى الأخرى، ولكن الحياة تصر على الوقوف كحائل فى طريقك.
- هذه هى العقبات السبع التى يمكن أن تحولها إلى النقيض إذا أعرتها الوقت والاهتمام الكافيين ، والتي يعتبر التغلب عليها بؤرة تركيز هذا الكتاب ، فإذا كنت

ترغب في العمل الجاد واستثمار وقتك (الذى سيساعدك هذا الكتاب على إيجاده!) وطاقتك في هذه العملية ، فسوف تتغير حياتك على نحو مثير ، وبإمكانك أن تصنع هذا التحول وتجعل نفسك مسؤولاً عن الطريقة التى تحيا بها حياتك .
يمكنك أن تحيا الحياة التى تهواها ، وأنا أود أن أريك الطريقة .

مشاركة التدريب

علاقة التدريب عبارة عن مشاركة بين أُنْدَاد ، فعلاقتى مع الزائرين قائمة على الاعتقاد بأنهم أناس أذكىء وناضجون يريدون دعماً من أجل تحديد أهدافهم وتحقيقها ، وأنا أقدم هذا الدعم والتوجيه بثلاث طرق رئيسية :

- أوجه أسئلة استفزازية، فأعتمد على الحكمة الداخلية لدى عملائى لتقديم رؤى هامة فيما هو مطلوب لتخطيط الخطوة التالية.
- أقدم المشورة والمعلومات المباشرة بالاعتماد على التجربة الشخصية وعملى مع الآخرين ، وأتقدم بمجموعة متنوعة من الخبرات والموارد ، وهذا يساعد الزائرين على تجنب الأخطاء التى ارتكبها الآخرون.
- أقدم بؤرة وهيكل الدعم الحالى المطلوب لاستمرار الأداء ، فأنا أحتفى بنجاح الزائرين ، وأمسك بأيديهم لاجتياز الأوقات العصيبة ، وأتصرف كمنظمة لنوعية الحياة التى يتوقون إليها .

تعلمت منذ السنوات الأولى لعملى كاستشارية ضرائب الكثير عن تدريب الآخرين، فقد تعلمت من التدريب الرسمى الذى تلقيته لأصبح مدربة ، ومن خبرتى الحياتية وزائرى الكثير عما يريده الناس ، وعما يقف فى طريقهم ، ورغم أهمية هذه

النوعية من الخبرة والتدريب ، فإن اهتمامي بتشكيل حياة ذات نمط جيد على نفس القدر من الأهمية. لقد ناضلت مع نفس القضايا التي يتعامل معها زائري ، حيث ظلت أعمل لساعات طوال ، وبنيت مشروعاً ناجحاً، وارتكبت الكثير من الأخطاء في علاقاتي ، وأعرت القليل من الاهتمام لصحتي ، وعلى مر السنوات العديدة الماضية قمت باستخدام العملية الواردة في هذا الكتاب لتحسين حياتي؛ فهي إذن وصفة مجرّبة. لقد قمت بالتغييرات التي تسمح لي بالعيش على النحو الذي أريده تماماً. إن حياتي أشبه بعمل مستديم ، وأنا - خلافاً للمعالجين - أعتبر إطلاعي للزائر على تجربتي الشخصية جزءاً من علاقة التدريب.

والزائرون بشكل عام يقررون العمل معي ؛ لأنهم مستعدون لإحداث تغييرات هامة؛ فلعلمهم يريدون تغيير مسالكهم المهنية ، أو تطوير حياتهم ، أو تحقيق حلم دفين ، أو التروى وإنفاق مزيد من الوقت والطاقة في الأشياء التي تستهويهم . إننا نبدأ عملية التدريب على أمل قضاء ما لا يقل عن ثلاثة شهور في العمل معاً، ومع ذلك ، فبمجرد أن نبدأ ويشعروا بقوة هذه المشاركة الفريدة من نوعها يستمرون لفترات أطول كثيراً.

وتعتبر العملية الأولية للتدريب كبناء أى علاقة مهمة ، فبانقضاء الوقت وتعرفنا على بعضنا البعض يتوطد إحساس بالثقة يسمح للزائرين بالصدق فيما يقولون عن حياتهم ، ومن أجل تيسير هذه العملية أطلب منهم كتابة قصة حياة تسرد تاريخياً الأحداث الهامة التي مرت بهم في حياتهم ، وتشمل أية تحديات أو إحباطات حالية وتعطيني هذه المعلومات فكرة جيدة عما كان فيه الزائر ، وما يستنزف طاقته، وأى العقبات يسبب له القدر الأكبر من المتاعب .

فى البداية يخبرنى كثير من الزائرين أنهم لا يستطيعون أن يحيوا الحياة التى يحبونها ، فأجيبهم بأن ليس فى إمكانهم ألا يفعلوا ، وتبدو أعذارهم حقيقية ، ولا يمكن التغلب عليها : فتكلفة معيشتهم مرتفعة جداً لذا تجدهم يستمرون فى وظائف لا يرضون عنها ، أو أنهم مرهقون من جراء إيقاع الحياة وغياب الطاقة المطلوبة لإحداث التغيير ، أو أنهم كبار أو صغار أكثر من اللازم ، أو أنه لم يحن الأوان بعد، أو أنه قد فات ، وأكثر الأعذار إعاقة هو اعتقادهم بأنهم ضحايا الظروف ، وغير قادرين على تغيير حياتهم .

حياتك : اختيارك

إن اتخاذك لقرار تغيير حياتك يبدأ باتخاذ اختيار شخصي ، ونحن فى أغلب الأحيان نهتم بكل التزاماتنا ، وننسى أننا نحن الذين ندير أنشطتنا، ومن السهل أن تفهم السبب : فالتكلفة العالية للمعيشة غالباً ما تتطلب وجود دخلين لإعالة الأسرة، وعمليات الفصل تستمر ، مما يشجع العاملين على العمل لساعات أطول على أمل تحقق الأمان الوظيفي ، أما عقلية " كلما كسبت أكثر أنفقت أكثر" فتجعل من الصعب على الناس من مختلف مستويات الدخل أن يرضوا بكسب ما يكفى احتياجاتهم فحسب . إن إدراك هذا الواقع يجعل الحياة ذات الرقى تبدو ضرباً من المستحيل ، ولكن لا تجعل هذا الواقع يخدعك ، ففي بعض الأحيان - كما فى حالة مارشا - نجد أن بإمكان أقل تغيير أن يحدث أكبر اختلاف .

مارشا أم وحيدة وقد كانت تحاول تدبير أمر منزل ، ووظيفة ذات دوام كلى وطفلين فى وقت واحد، مما جعلها مجهدة إلى درجة الانهيار ، ولما انتابها الملل فكرت فى أنها لو أسست مشروعاً ، فسوف يمنحها هذا الراحة المطلوبة ، وكانت تتوق إلى المرونة والحرية اللتين تتسما بالقوة والعزيمة ، فقررت بدء مشروع للطهى فى منزلها ، وطلبت منى مساعدتها فى تطوير الخطة .

وأثناء قيامى بجمع المعلومات عن حياة مارشا ، تبين لي أنها كانت مقهورة جداً، لدرجة أنها لا تستطيع إحداث هذا النوع من التغيير بسرعة كبيرة ، فشرحت لها أن اتخاذ قرارات هامة تؤثر على أسرتها ، وهى تحت تأثير الإجهاد سيجلب لها المتاعب ، فقبل مجرد التفكير فى إقامة مشروع جديد ، كانت لا تزال تحتاج أولاً إلى تحرير وقتها وطاقتها من القيود.

فى معظم الأحيان يكون الزائرون بحاجة إلى مجرد تصريح للاعتناء بأنفسهم جيداً ، فاقترحت على مارشا أثناء جلستنا التدريبية الأولية أن نركز على اعتنائها بنفسها ، ونبحث عن التغييرات البسيطة التى يمكنها عملها لتمنح نفسها مزيداً من الوقت والطاقة . طلبت منها استئجار مديرة منزل لتتولى عملية الغسيل والتنظيف ، وأعطيتها أسماء العديديات للاتصال بهن، مما سهل عليها التصرف قبل إبداء أية تحفظات ، واقترحت عليها أيضاً أن تجد جليسة أطفال، لتتيح لها ليلة واحدة على الأقل أسبوعياً تهتم فيها بأمور نفسها ، فاتفقت مارشا على تبادل مجالسة الأطفال فى الأمسيات مع صديقة من جيرانها .

ورغم أن هذه الأشياء تبدو كتغييرات بسيطة ، فإنها أسفرت عن نتائج عظيمة. فأصبح بإمكان مارشا الآن أن تحظى بقدر أكبر من الاسترخاء فى الأمسيات، وتستمتع بالوقت مع أطفالها فى العطلات الأسبوعية ، ومع توفر الوقت والمساحة

الإضافيين في جدولها ، بدأت حياتها تصبح أكثر اتزاناً ، وأصبح بإمكانها إعادة التفكير في خططها على نحو أكثر تركيزاً ، ووافقتني على أن الدخول في مشروع جديد أمر خاطئ ، لذا فقد أمضت - بدلاً من ذلك - الشهور الستة التالية في القضاء على مستنزفات الطاقة في حياتها ، وترشيد عادات إنفاقها من أجل ادخار مبالغ إضافية ، والحديث مع الأصدقاء حول أهدافها العملية ، وبمرور الوقت بدأ هؤلاء الأصدقاء يرسلون إليها العملاء واحداً تلو الآخر ، فأصبح بإمكانها الانتقال من وظيفة ذات دوام كلى إلى عمل ذى دوام جزئى ، مع استمرارها فى بناء مشروعها الجديد بأسلوب منظم ، وبعد مرور عام ، أصبح لديها قاعدة عملاء قوية وجيدة ، وأصبحت قادرة على ترك وظيفتها دون أى إخلال بدخلها.

إن صنع الحياة التى تحبها يتطلب الشجاعة والالتزام والعمل الجاد ، ويندهش معظم الزائرين عندما أطلب منهم التركيز على حياتهم بدلاً من أعمالهم ، أو أهدافهم الشخصية. لقد تعلمت أن صوغ المرء لحياته هو السبيل إلى النجاح ، ومن واجبات وظيفتى أن أساعد زائرى على التغلب على العقبات التى تحول دون تمتعهم بحياة راقية من خلال الاحتفاظ بتركيزهم على الخطوات التى ستقودهم من حيث هم إلى حيث يريدون أن يكونوا.

يركز عملى الأولى مع الزائرين على الاعتناء بالنفس، أى تحرير وقتهم، وتحديد ما يستنزف طاقتهم والقضاء عليه ، أما فكرة إضافة المزيد من العمل من خلال تشجيعهم على تحديد الأهداف ، أو الاضطلاع بأى شىء جديد، فتبدو غير معقولة عندما يكون لديهم بالفعل ما يكفيهم، ومعظمهم كذلك، ولكنى أركز - بدلاً من ذلك - على تقليل أعبائهم لتحسين نوعية حياتهم على الفور.

مقدمة: ما يمكن أن يفعله التدريب من أجلك

عندما تكون وظيفتك مرهقة ، وتستنزف كل وقتك وطاقتك يبدو من المستحيل أن تركز على حياتك وحينئذ يكون من المهم أن تتذكر أنك مسؤول عن هذه الحياة ، ويمكنك باستخدام الأدوات المناسبة أن تجعل أصعب المواقف تعمل لصالحك، ودعنا نتأمل موقف شيرلي لأشرح لك مقصدي.

تتولى شيرلي إدارة خمسة وسبعين موظفاً في قسمها الخاص بالمبيعات، وهي مسؤولة عن زيادة العوائد بنسبة ٢٥٪ قبل نهاية العام، ونظراً لشعورها بالإجهاد والإرهاق في العمل ، فقد اهتمت بالاعتناء بصحتها أثناء محاولتها تحقيق هذا الهدف.

بعد أن تعرفت على يوم العمل النمطي لشيرلي أدركت سبب أعبائها الكثيرة؛ إذ كان بريدتها الصوتي يعج يومياً بالمكالمات الهاتفية التي تشعرها بالقهر ، وكانت تتأخر عن موعد الاجتماعات غالباً، وأحياناً أخرى تفوتها تماماً إلى جانب مقادير القهوة الضخمة التي تتناولها.

لم يكن هذا العمل يفرض ضربته على شيرلي وحدها ، بل كان يصيب طاقهما بالإحباط أيضاً .

بمجرد حصولي على فكرة جيدة عما يجري ، أخبرت شيرلي بالحقيقة كما رأيتها وهي : أنها كانت بحاجة إلى بعض المساندة والحصول على إجازات منتظمة من العمل ، وشرحت لها أن أي نجاح تحققه في زيادة المبيعات عمره قصير، ما لم يكن هناك أساس قوى لحياتها هي .

تمثلت الخطوة الأولى في إعطائها تصريحاً لأن تضع نفسها في الصدارة، وكانت بحاجة إلى التخلي عن السيطرة، والبدء في عملية التفويض لمرؤوسياتها، وأخذنا نستعرض كل أسبوع قائمة رسائل بريدتها الصوتي ونطور استراتيجيات لمساعدتها

الإدارى لمعالجة معظم المكالمات ، ومع تزايد استعدادها للتخلي عن السيطرة سلمت تدريجياً المسؤولية لمساعدتها، وفي غضون شهرين كان مساعدتها يتولى استرجاع ومعالجة ٩٠٪ من مكالماتها. فى البداية لم تكن شيرلى تظن أبداً إمكان تفويض القيام بهذا النوع من المهام، ولكن ما كان مستحيلاً ذات يوم أصبح - بالتصريح والخطة المفيدة - ممكناً بل وأكثر فعالية.

التزمت شيرلى أيضاً بمغادرة المكتب فى الخامسة والنصف بدلاً من موعدها المعتاد فى الثامنة أو الثامنة والنصف ، فسمح لها هذا بقضاء الأمسيات مع زوجها وتمضية بعض الوقت فى حديقته، وهو شئ يساعد دوماً على الاسترخاء، وكان ما يقلقها فى البداية هو أن تضرب بهذا الفعل مثلاً خاطئاً لطاقمها، ولكن ما حدث هو العكس، فأصبحت قادرةً على إنجاز أعمالها فى وقت أقل ، وساعدها التزامها بمغادرة المكتب فى الخامسة والنصف على المزيد من التركيز والإنتاج أثناء اليوم، فاستطاعت أن تكون أكثر حضوراً لإعطاء طاقمها التوجيهات اللازمة لأداء أعمالهم على نحو جيد.

شجعتُ شيرلى أيضاً على الالتزام بعدد أقل من الاجتماعات والحضور فى الموعد تماماً من أجل إعادة بناء الثقة بينها وبين موظفيها، وبنهاية فترة ستة أشهر أصبحت تشعر بأن حياتها أكثر اتزاناً ، وتمكن قسمها من زيادة المبيعات بنسبة ١٥٪. هذه هى نوعية القرارات والتصرفات التى تخلق النجاح الحقيقى.

سأكون مدربك

أود من خلال هذا الكتاب أن أدربك على ابتداع الحياة التى تحبها. سأطلب منك فى البداية أن تجعل من نوعية حياتك بؤرة اهتمامك الرئيسية، وسأدعمك وأنت

مقدمة: ما يمكن أن يفعله التدريب من أجلك

تتعلم كيف تثق بأفضل غرائذك : ذاتك الحكيمة، وسأعلمك الاستراتيجيات السبع للتغلب على العقبات التي تحول دون أن تحيا الحياة التي تريدها، وعندما تمارس البرنامج الوارد فى هذا الكتاب، فسوف تتعلم :

١- **وضع نفسك على رأس القائمة.** ستتعلم أن تجعل ممارسة العناية الفائقة بالنفس معيارك الجديد للحياة، وسوف أطلعك على كيفية بناء علاقة قوية مع نفسك والاتصال بحكمتك الداخلية ، لخلق حياة تعكس رغباتك الحقيقية.

٢- **ترتيب أولوياتك.** سوف أريك كيف تتوقف عن رد الفعل للحياة، وتبدأ فى السيطرة على ما يستأثر بوقتك واهتمامك لتحديد أولويات جديدة تعكس ما يهيك فعلاً، وتعلم استراتيجيات لضمان الالتزام بها.

٣- **ما الذى يستنزفك؟** سوف أريك كيفية تحديد ما يستنزفك والقضاء عليه، وسواء أكان سبب استنزاف طاقتك مكتباً غير منظم ، أو منزلاً يعج بسقط المتاع أو صديقاً دائم الشكوى، فسوف أريك كيفية القضاء على هذه الأسباب نهائياً.

٤- **الاستثمار فى حالتك المالية :** سوف تتعلم طرقاً معينة لترتيب بيتك المالى وبناء احتياطات مالية، كى لا تشعر بأنك ضحية للحياة وستجذب مزيداً من النقود من خلال ممارسة هذه المهارات الأساسية لإدارة الأموال.

٥- **ما الذى يمدك بالوقود؟** سوف أريك كيفية التخلص من عادة الأدرينالين واستخدام أنواع صحية من مصادر الطاقة ، مثل : صحبة الأصدقاء الطيبين، والتدريبات المرحة، والأنشطة التى تغذى الروح.

٦- **تبني مجتمعا .. نابضا بالحياة :** سوف أقترح طرقاً معينة لتحيط نفسك بمجتمع من العلاقات الجيدة التي ستساندك وتتحداك وتحفزك لأن تكون في أفضل حال ممكنة.

٧- **سوف أريك كي تمنح وقتاً لأهم العلاقات :** صلتك بحكمتك الداخلية، أو نداء روحك. إنك ستختلق ممارسة شخصية، وستمضي وقتاً كل يوم للعناية برفاهيتك الروحية.

عندما تدمج هذه الاستراتيجيات السبع في حياتك، فستشعر أنك أحسن حالاً، وسوف تجد أنك أكثر ارتباطاً بنفسك وبالآخرين وأن لديك إحساساً أكبر بما يهمك حقاً، وحينئذ يحدث شيء ظريف : إنك تبدأ فعلاً في جذب أشياء أفضل نحوك، فأنت ترسل - مثل زائرتي نيكول - رسالة مختلفة إلى العالم، أما الرد الذي تتلقاه فهو يفوق أحياناً حد تصورك.

عندما تحدثت لأول مرة إلى نيكول كان يبدو عليها فقدان الهمّة. قالت لي إنها تشعر باليأس ؛ نظراً لاتجاه حياتها وإنها تريد معجزة. لقد كانت تريد حياة جديدة، فهي تشعر بالوحدة والعزلة معظم الأحيان أثناء عملها كمصمم جرافيكى بعد أن فقدت اتصالها بالعديد من الأصدقاء وأصبحت تملأ العطلات الأسبوعية بمفردها، وهي تعمل على حاسوبها.

أمضيت أنا ونيكول وقتاً من الجدل العميق. حيث كانت تتوق - بحسن نية - إلى "إجراء تغيير في العالم". وتريدنى أن أساعدها على إيجاد المهنة المناسبة. كانت نيكول مقتنعة أن حصولها على وظيفة جديدة لمساعدة الآخرين سوف يشعرها بالرضا

مقدمة: ما يمكن أن يفعله التدريب من أجلك

عن حياتها، وأثناء حديثنا اقترحت عليها عمل تغيير في حياتها هي أولاً والوثوق في أنها ستحيا حياة أفضل كثيراً نتيجة لذلك.

على مر العام التالي ركزت نيكول على بناء علاقة مع نفسها وتنظيم حياتها، فاشترت مفكرة وبدأت التدوين فيها في معظم الأيام، وظلت تراقب شعورها وهي تتقدم في هذه العملية، وتكتب خطابات مساندة لنفسها وتعد قوائم بالأشياء التي تشعر بالرضا عنها.

مضت شيرلي إلى الصناديق القديمة التي ترجع إلى سنوات دراستها الجامعية وتخلصت من كل ما تحويه من متاع قديم، واستطاعت بمساعدتي معالجة الأشياء الصعبة التي كانت تتجنبها، مثل تنظيم مالياتها، وتهيئة منزل تربيوى، وإنهاء علاقة أمدها سنتان أصبحت لا تناسبها.

أخذت نيكول تدرك ببطء أنها تمتلك الخيار بشأن الطريقة التي تحيا بها حياتها، وأن الخوف هو الذى يمنعها من التصرف، وبعد أن أصبح هناك من يقف بجوارها ويرشدها خلال العملية، بات من الأسهل كثيراً إجراء التغييرات الضرورية التي تمنحها نوعية الحياة التي تبغيها.

ومع شعورها بالرضا عن نفسها، بدأ العالم يراها على نحو مختلف، كانت نيكول تحب الأطفال، وبينما كانت تتبرع بتقديم تصميماتها لمدرسة محلية تلقت عرضاً لتولى وظيفة المدير الإبداعي لمركز تعليمي للأطفال سيفتتح في مكان قريب. هذه الوظيفة كانت ستسمح لها باستخدام مواهبها الإبداعية لمساعدة الآخرين ولقاء أصدقاء جدد. تحسنت صحتها وقل شعورها بخمول المهمة، والأكثر من ذلك أنها تخلصت من عشرة أرطال من الوزن الزائد كانت تعاني منها منذ عدة سنوات.

وشرعت أيضاً في إيقاظ حياتها الروحية مجدداً من خلال كتابة مناجاتها لله في مفكرتها وتردُّدها على دور العبادة ، فشعرت بعمق صلتها بالقدرة الإلهية ، مما أضاف معنى عميقاً لحياتها لم تجربُه من قبل. بعد ذلك بعام قالت نيكول إنها تشعر كما لو كانت شخصاً مختلفاً : إنساناً سعيداً يحيا الحياة التي يحبها.

قد يبدو غريباً لو قلت لك أنني أشجع زائري على تقليل تركيزهم على إيجاد المهنة أو فرصة العمل أو العلاقة الأفضل، ومن خلال مساعدتي لهم على التركيز على الأساسيات مثل إيجاد مزيد من الوقت لأنفسهم ، وتعلم قول لا ، والاستثمار في الحالة المالية ، يصبح عملنا معاً بمثابة رحلة روحية، ومع تركيز اهتمامهم على تحسين نوعية حياتهم ، تتكشف لأعيننا الحياة التي يريدون أن يحيوها.

كيف تحقق أقصى فائدة من هذا الكتاب

هذا الكتاب يسجل هذه الرحلة في برنامج تم تصميمه لاستنباط حياتك المثلى، فإذا كنت تريد تحسين نوعية حياتك، فإن هذا الكتاب يوفر مقوماً هاماً لنجاحك : يد الإرشاد التي يمدّها إليك شخص ساعد الآخرين على فعل الشيء ذاته، فيوصفي مدربك الشخصي قمت بإدراج نفس قوائم المراجعة والتدريبات التي ساعدت زائري على التغلب على العقبات التي تقف في طريقهم نحو حياة أفضل.

من أجل تحقيق أقصى فائدة من هذا البرنامج ، فإنني أوصي بشدة باتّباع الإرشادات التالية :

- استعرض الكتاب بأكمله قبل تنفيذ البرنامج.

مقدمة : ما يمكن أن يفعله التدريب من أجلك

- بمجرد انتهائك من استعراض الكتاب ، عليك اختيار شريك أو إنشاء "مجموعة تدريب" صغيرة من الأشخاص الذين يريدون تدعيم بعضهم البعض بفعالية من أجل إيجاد حياة راقية ، ونظراً لأنه لا يمكن الاستعاضة بالكتاب عن العلاقة القوية بين العميل والمدرّب ، فإن أفضل بديل هو إيجاد آخرين لمساندتك أثناء ممارسة هذا البرنامج ، ولكي تفعل هذا أنت بحاجة إلى اتباع الإرشادات التالية:

- ١- اختر شخصاً (أو أشخاصاً) تثق به.
- ٢- تأكد أن لديه الوقت والرغبة للالتزام بالعملية إلى نهاية الكتاب.
- ٣- اختر وقتاً منتظماً تلتقيان فيه (مرة واحدة على الأقل شهرياً). يمكنكما فعل ذلك شخصياً أو عبر الهاتف.
- ٤- اقرأ فصلاً واحداً كل مرة قبل لقائكما.
- ٥- استخدمنا بمجرد اجتماعكما النمط التالي لجعل هذه الاجتماعات مثمرة ومعاونة :

أ- ابدء اللقاء بإطلاع بعضكم البعض على نجاحاتكما : ما الذي أنجزتماه ؟ ما هي طبيعة شعوركما ؟ صفقا لبعضكم البعض على حسن الأداء.

ب- امضيا وقتاً في مناقشة الفصل الذي قرأتماه إعداداً لهذا اللقاء. أكملوا أية تدريبات جماعية يحتويها الفصل.

ج- اتخذوا قراراً بشأن الأفعال المعينة التي ستقومان بها قبل لقائكما التالي .

د- اطلبوا المساعدة : استخدمنا خمس عشرة دقيقة الأخيرة في اللقاء لتبادل أي

دعم تحتاجانه : ما الذي يمنعكما من التقدم ؟ أين تشعران بوجود عوائق؟

ما الذي تحتاجانه للتصرف رغم مخاوفكما ؟ يدُ المساعدة ؟ مكالمات هاتفية

إضافية للمراجعة ؟ مصدراً أو إحالة معينة ؟

- اشتر لنفسك مفكرة تستخدمها فيما يتعلق بهذا الكتاب .
- فى كل مرة ترى كلمة " تصرف ! " عليك أن تستخدمها كإشارة للتصرف على الفور ، واعلم أن خطوة واحدة بسيطة ستحدث اختلافاً كبيراً ، وبمجرد انتهائك من أحد الفصول ، عليك أن تبدأ بخطوة واحدة سهلة ، واعلم أن النجاح يبني الدافع وسوف تجد نفسك - دون أن تدري - محفزاً للانتقال إلى الخطوة التالية .
- اطلب المساعدة ، ولو وجدت صعوبة فى فهم أى جزء من هذا البرنامج ، فلتحصل على المساعدة التى تحتاجها للاستمرار فى التصرف ، عليك أن ترفع صوتك وتطلب المساعدة ، سواءً من شريكك أو من مجموعتك التدريبية.
- احتفِ بنجاحك فاستقطع وقتاً لمكافأة نفسك بعد الانتهاء من فعلٍ ما .
- تروّ. إن البرنامج الذى يحتويه هذا الكتاب ليس بوصفة سريعة المفعول، بل المقصود أن تتم ممارسته على مر الوقت ، وبالنسبة لمعظم الناس فإن هذا البرنامج يمكنه أن يستغرق مدة من سنة إلى ثلاث سنوات للانتهاء منه.
- احتفظ بذهن متفتح : بعض من القصص التى ستقرأها على صفحات هذا الكتاب ستبدو سحرية ، وهى سحرية بالفعل ، فعندما تقدم اعتناءك بنفسك، وتتصرف تجاه الوصول إلى أفضل حالاتك ، فإنك تطلق السحر المتاح لنا جميعاً ، وسوف ترشدك قوة إلهية نحو حياة ذات رقى. ارقب هذا السحر طوال الطريق ، فهو أفضل قوة دافعة على الإطلاق .

١

ضع نفسك

على

رأس القائمة

فى صبيحة أحد أيام الشتاء الباردة فى ديسمبر ١٩٨٤ ، تلقيت هدية غيرت وجه حياتى إلى الأبد ، فى الصباح الباكر وحوالى الساعة السادسة ، استيقظت من نوم عميق على رنين الهاتف ، وبمجرد أن وضعت السماعة على أذنى سمعت أمى تنتحب وتتكلم عن حريق ، فانتصبت فى فراشى ، ورطمت رأسى بالحائط ، وحاولت سريعاً أن أتفهم الموقف ، فصحت قائلة : " أمى ، ما الخطب ؟ " ولم أسمع رداً سوى المزيد من النحيب ، فمضيت قائلةً بصوت هادئ قدر الإمكان : " خذى نفساً عميقاً ، واهدئى ، ثم أخبرينى ما الخطب ". بدأت أمى تلتقط أنفاسها ، وفى وسط نحيبها نطقت بأربع كلمات لن أنساها أبداً : " مشروع العائلة " و " وسط النيران "

قفزت من الفراش ، وارتديت بعض الملابس ، وهرعت نحو سيارتي، ومازلت أذكر وأنا أقشط بقعة جليدية من فوق زجاج سيارتي الأمامي بينما أقود متجهة نحو مسرح الحادثة، وبمجرد وصولي إلى هناك ، لم أستطع تصديق عيني : فقد كان مبنانا الإداري - وهو أعلى المباني القديمة المتبقية في المدينة - يطوقه دخان أسود كثيف لا يشقه إلا وميض اللهب المتقطع . كان المبنى يبدو كجحيم مستعر. ظللت للحظة واقفة أهدق في النيران وأنا غير مصدقة تماماً ، محاولة استيعاب حقيقة الموقف، ثم تذكرت أبي.

صارعت لأشق طريقي وسط الزحام، وبحثت في يأس عن أبي، ومن المضحك أن تجد خلال الأزمات أن بعض الصور تتجمد في ذهنك إلى الأبد، فمازلت أذكر رؤية أبي وهو جاثم على درجات أحد المباني الواقعة على الجانب الآخر من الشارع، وهو يمسح الدموع من عينيه خجلاً عندما رأني أجرى نحوه.

شاهدنا معاً - ونحن في حالة من الذهول - رجال الإطفاء وهم يحاولون إنقاذ ما يمكن إنقاذه. كان مكتبي الواقع في الطابق الأرضي في مقدمة المبنى محاطاً بجدار من النوافذ التي تسمح لي بالجلوس خلف مكتبي ورؤية الشارع. حينئذ كنت أنظر إلى الداخل وأراقب اللهب وهو يلتهم بسرعة أعمال الفنية وأثاثي وأجهزتي. كنت عاجزة تماماً عن المساعدة وحياتي بأكملها تنحسر أمام ناظري.

إن رؤيتي لثمار عملي الجاد، وهي تتبدد في وقت مبكر جداً من حياتي المهنية علمتني بعض الدروس المهمة، فالحياة بالصورة التي تعرفها يمكنها أن تتلاشى إلى الأبد في لحظة واحدة، وكل الأشياء التي كانت بالغة الأهمية منذ دقيقة واحدة - مثل المشروع الضخم الذي يلزمك الانتهاء منه قبل الخامسة مساءً ، أو الصفقة التي

تحاول إنهاءها - تصبح عديمة القيمة في غضون ثوانٍ، لذا فلتحول أفكارك - بدلاً من ذلك - إلى الناس الموجودين في حياتك .

رأيت بعيني مدى هشاشة الحياة، ومدى أهمية إغارة الانتباه إلى الطريقة التي نمضي بها وقتنا في هذه الدنيا : إننى أفترض أن الحريق - كأى كارثة طبيعية - يعرفك على مدى السرعة التي يمكن أن تتغير بها الحياة ومدى قيمة كل لحظة.

أخذنا مع مرور الأيام نقيم الخسائر المادية، وعندما تفحصت الأنقاض التي كانت في يوم من الأيام مكتبى ، وجدت نفسى أبكى على أتفه الأشياء. لقد انصهر هاتفى - الذى كان بمثابة شريان الحياة لعملى - مخلقاً وراءه كتلة من اللدائن السوداء، أما العلبة المعدنية الشبيهة بصندوق البريد ، والتي كنت أحتفظ بها على مكتبى لجمع قطع النقد المعدنية، فقد تحولت إلى قطعة خرقة زرقاء ، وأما آلتى الحاسبة - والتي أعتبرها بمثابة امتداد لذراعى اليمنى - فقد اختفت تماماً.

ورغم تفاهة هذه الأشياء بالنسبة للآخرين ، فإنها كانت رمزية بالنسبة لى؛ لأننى التحمت بها بنفس الطريقة التي يلتحم بها الناس بتذكاراتهم المفضلة التي جمعوها لعرضها فى أنحاء منازلهم، ويحزننى أن أقول إن مكتبى أصبح هو منزلى.

أجبرتني هذه المأساة على تدقيق النظر فى الطريقة التي كنت أحيا بها حياتى ، فأنا رغم النجاح الخارجى - أو ما اعتبره الناس نجاحاً فى المدينة الصغيرة التي نشأت بها - لم أكن سعيدة. كان العمل مجهداً، والساعات طويلة وشاقة ، وكانت حياتى تبدو كيوم عمل طويل يتلوه آخر، يتخللها القليل جداً خلاف العمل. كنت مستغرقة تماماً فى إنجاز أعمالى ، وإرضاء عملائى ، وإسعاد رئيسى ، لدرجة أننى لم أرفع رأسى أبداً عن مكتبى لفترة طويلة تكفى لرؤية ما يحدث لحياتى . الآن بدأت ألاحظ.

كنت أنفق كل وقتى وطاقتى على احتياجات الآخرين على حساب احتياجاتى الخاصة. أصبح العمل حياتى، وفقدت الأشياء توازنها بشكل حاد. لقد أصبح المبنى المحترق كناية: فقد كنت أحرق الوقت الثمين الذى أملكه فى هذه الدنيا، وكنت بحاجة إلى التمهّل، وإلقاء نظرة أمينة على حياتى، وسؤال نفسى عما أريده. كنت بحاجة إلى ترتيب أولوياتى.

كثير من الناس يمرون بأزمات شخصية. قد تكون وفاة أحد أفراد الأسرة، أو فيضاناً أو حريقاً يدمر منزلهم ومقتنياتهم، أو تشخيصاً يظهر إصابتهم بمرض يهدد حياتهم وبمجرد مرورهم بهذه الأزمة، لا يبقون على حالهم أبداً، بل يتغيرون بشكل جذرى. إحدى الفوائد التى تجنيها من وراء نجاتك من أزمة شخصية هى الدافع لإعادة تقييم حياتك وملاحظة ما هو مهم، وإدراكك يتغير لتجد نفسك توجه إلى نفسك بعض الأسئلة الهامة: هل أنا سعيد حقاً؟ أين أشعر بالرضا الحقيقى؟ ما الذى أريده من الحياة، وما التغييرات التى أحتاج إلى إجرائها للحصول على ما أريد؟

ولا يحتاج كل شخص إلى أزمة شخصية ليعيد التفكير فى الطريقة التى يحيا بها حياته، فبالنسبة للبعض يأتى نداء اليقظة فى صورة صوت داخلى ملح، يذكرهم بأن هناك شيئاً مفقوداً، فلعلك ترى فحسب شخصاً جالساً على مقعد بأحد المنتزهات يستمتع بأكل قمع من الجيلاتى، بينما تنوق إلى التحرر والوقت لتفعل ذلك مثله، أو أنك تسمع نفسك تتحدث مرات ومرات عن حديقة الزهور التى ترغب فى زراعتها، أو الدورة التعليمية التى تود الحصول عليها، ولكنك تلاحظ أن ذلك الأمر يبدو ضرباً من المستحيل.

حياتك ليست هي عملك

أثناء مرورك بأزمة شخصية، أو بعد سماعك لصوتك الداخلى الملح لفترة كافية، تتم إعادة تقييم حياتك العملية أيضا، هل أنال الرضا عما أبذله فى عملى؟ ما هو العائد الذى أحصل عليه من وراء استثمارى للوقت والطاقة؟ ما مقدار الوقت الذى أنفقه فى العمل؟ حينئذ تبدأ فى إدراك أن بالحياة ما يفوق كثيرا مهنتك أو مشروعك .

لقد علمتنا سنوات التدريب أن ننظر نحو العمل من أجل المعنى والإشباع اللذين نرغب فيهما. يدل على هذا أولئك الذين يتصلون بى طلبا للمساعدة على إيجاد أو تأسيس مهنة تحقق " غرضهم فى الحياة" أو أصحاب الأعمال الذين يرغبون بشدة فى الانتهاء من " بيان رسالة الحياة " المناسب ليسيروا على الطريق نحو الحياة التى " يريدون أن يحيوها". إن توقعك من عملك أن يمنحك هذا المعنى الراسخ والإشباع ما هو إلا عبث؛ حيث ينتهى بك الحال إلى استثمار قدر هائل من وقتك وطاقتك فى العمل، وأنت تبحث يائسا عن شيء لا يمكن العثور عليه هناك، ألا وهو الحياة.

لقد فقدنا صلتنا بأنفسنا نظرا لأن ثقافتنا متركزة حول العمل، فنحن نتخطى تناول الغداء أو نأكل على عجل، أو ندير أعمالنا أثناء قيادة سيارتنا، ونهرع لإحضار الأطفال فى نهاية يوم طويل، ونادرا ما نحصل على وقت لأنفسنا، ناهيك عن قضاء وقت طيب مع من نحب. تورد سيسيلى أندروز فى كتابها *دائرة البساطة* بعض النقاط المذهلة، حيث تقول: " يمضى الأزواج فى المتوسط اثنتى عشرة دقيقة يوميا فى الحديث أحدهما إلى الآخر" و " أربعين دقيقة أسبوعيا فى اللعب مع

الأطفال". ولا عجب أننا نصاب بالإرهاق ؛ إذ تسترسل فتقول: إن " نصف الأمريكيين أجمعهم لا يحصلون على القدر الكافى من النوم".

إننا نمضى أكثر من أربعين ساعة أسبوعياً فى أعمالنا، وفى السفر إلى مسافات بعيدة، وأصبح الكثيرون منا - فى ظل الزيادة المثيرة فى الأعمال التى مقرها المنزل - لا يتركون العمل أبداً ، ويتراوح متوسط عدد الساعات التى تنفق أسبوعياً فى العمل (زمن المواصلات ، ووقت العمل الفعلى، وقلق العطلة ، والاستعداد) لكل زائر يأتى إلى طلباً للمساندة ما بين خمس وخمسين وثمانين ساعة، ومثل ذلك النمط المعيشى له ضربته، فزائريٌ يصيبهم الإرهاق من التدرج فى سلم العمل ومحاولة الحفاظ على التوازن بين الأسرة والعمل. لقد تعبوا من العمل الذى يتطلب منهم التخلي عن قيمهم واعتنائهم بأنفسهم لدى الباب فى مقابل المركز والراتب ، وقد نالهم السأم من العمل لساعات طويلة وعدم شعورهم أبداً بالتقدير أو الرضا.

وقد أصبحت العطلات فترات استجمام بدلاً من كونها أوقاتاً للمرح والترفيه، وتلك الأسابيع القليلة التى يحصلون عليها سنوياً لا تكفى أبداً ، فقد أورد جو دومينجور وفيكى روبين فى كتاب *مالك أو حياتك* سنة ١٩٩٢ أن " الأمريكى الشمالى العادى يعمل اليوم زيادة عن ٢٠٪ عما كان يعمل فى ١٩٧٣ ، ولديه وقت فراغ أسبوعى أقل من ٣٢٪ " وإذا ما كانت حياة زائري تعتبر مؤشراً ، فإن نسبة الوقت الذى يقضونه فى العمل مازالت آخذة فى الزيادة ، تاركين وقت الفراغ يتضاءل ليصل إلى بضع سويعات قصيرة أسبوعياً .

ومع تزايد الأمراض المرتبطة بالإجهاد مثل أمراض القلب والإرهاق المزمن والسرطان - وهو الواقع الذى يجعل الناس يواجهون حقيقة أن طريقة الحياة المستغرقة فى العمل لا تفيد - فإنك ستظن أن مزيداً من الناس سوف يناون عن

المضمار السريع ، ولكن هذا لا يحدث . لماذا يصعب علينا كثيراً أن نبدأ فى وضع احتياجاتنا فى المقدمة ؟

بالنسبة لبعضنا تبدو الحياة التى تتركز حول العمل شيئاً ضرورياً لكسب ما يكفى احتياجاتهم ، فالآباء الذين يريدون أن يتيحوا لأبنائهم تعليماً جيداً يعملون بجد لكسب المال الذى يسمح لهم بإرسال أبنائهم إلى أفضل المدارس ، والنساء غير المتزوجات اللاتى يرغبن فى العيش فى مناطق آمنة يدفعن إيجارات مرتفعة ثمناً لذلك ، ولم يزل الاستمرار فى تقليص حجم العمالة يقلق كثيراً من العاملين ، فيظنوا أنهم لو لم يعملوا طويلاً وبجد ؛ فسيتم استبدالهم بالمنافسين المستعدين لحل محلهم . ويواصل الآخرون - المنغمسون تماماً فى " خرافة المزيد " - البحث عن السعادة من خلال السعى وراء مزيد من المال ، ووظائف أفضل وأشياء أجمل وعطلات أروع ، على أن العمل بجد لاكتساب المزيد أمر لا يجدى ، فمعظمنا قد أدرك الآن أن " امتلاك كل شيء " ليس كما نعتقد ، فالوظيفة ذات الراتب المغرى والمركز المرموق لا تجلب السعادة ، بل تجلب - بدلاً من ذلك - الكثير من التبعة والإجهاد، الأمر الذى يجعلك تشعر بالفراغ والانفصال عما هو مهم لك .

ذكر جورج ليونارد - وهو رائد فى مجال القدرات الإنسانية ومؤلف للعديد من الكتب (مثل : الإبتقان ، والحياة التى وهبناها) - فى كلمته أمام اتحاد علم النفس الإنسانى فى ١٩٨٩ أن " نسبة ٤٨ ٪ من عدد ٤١٢٦ من التنفيذيين الذكور يرون أن حياتهم فارغة ، ولا معنى لها رغم سنوات النضال المهني ". وغالباً ما يتسم هذا الفراغ بحزن كامن ، ووفقاً لما ذكره أحد زائرى فإن هذا الحزن " يطفو إلى السطح عندما أتريث ، بحيث يمكننى الشعور به ". قال لي طبيب يبلغ من العمر سبعة وأربعين عاماً أنه تمكن أخيراً ، وبعد أربع سنوات من قضاء أسبوع بمفرده دون أن

يفعل شيئاً - قال : " أدهشتني كثرة الأوقات التي أرغب فيها في مجرد الجلوس والبكاء ، وأنا لا أدري ما السبب ، ولكنني شعرت بأسف عظيم لفقداني نفسي وللحياة التي تمضي بي " وتعترف زائرة أخرى بأن " إحساساً مؤلماً بالوحدة " يلاحقها رغم وفرة الناس في حياتها .

مثل هذه المشاعر قد تكون السبب الذي يبقى على انشغال بعض الناس ، فالتمهل يعنى تحرير انفعالات مكبوتة تراكمت مع مرور الوقت ، ولكن مشاعر الوحدة والحزن أشياء طبيعية عندما تفسح لنفسك مجالاً للشعور ، وقد تمر بتجربة مخيفة إذا توقفت وألقيت نظرة صادقة على الطريقة التي تمضي بها حياتك .

في بعض الأحيان تكون المشكلة متعلقة بالشعور بالانجذاب في اتجاهات عديدة والزائرون المشغولون يسهل عليهم نسيان أنفسهم نظراً للمطالب الملحة على أوقاتهم ، ففي السنوات الأولى من عملي في مجال الضرائب لم أتوقف أبداً لفترة طويلة لألاحظ مدى ما أصاب حياتي من جنون . كنت مشغولة بالاعتناء بحاجات عملائي وموظفي ورئيسي لدرجة لم أدرك معها أن لديّ أنا احتياجات أيضاً !

وعندما تكون مرهقاً في نهاية اليوم ، فليست لديك ببساطة الطاقة التي تنفقها على نفسك ، فكما قالت زائرتي بي - وهي أم لطفلين وتعمل دواماً كلياً - : " دعك مني ؛ فليست لديّ طاقة لحياتي . إنني أفقد أصدقائي بالتأكيد ، ولكنني في نهاية اليوم أكون متعبة جداً لدرجة أن آخر شيء أريد فعله هو الحديث عبر الهاتف ، وعندما يهاتفني الأصدقاء للدرشة ، فإنني أبغض ذلك ، والذهاب إلى صالة الجيمانيزيوم ؟ متى ؟ إنني أستيقظ فأرسل أولادي إلى المدرسة ، ثم أنطلق متوجهة إلى المكتب ، وعندما أعود إلى المنزل في الساعة أكون مرهقة ، والأطفال في حاجة

ضع نفسك على رأس القائمة

إلى الطعام، وزوجي يريد الحديث عن يومه، وبحلول الساعة العاشرة أكون متكومة على الأريكة، وفي اليوم التالي أعيد نفس الكرة من جديد .”

سبب آخر يجعل زائري يداومون العمل لساعات محمومة ، وهو عدم معرفتهم بما يفعلون بوقتهم غير ذلك . لقد أدركت زائرتي جانيس هذا خلال واحدة من جلساتنا التدريبية في بداية عملنا معاً . كانت جانيس المتخصصة السابقة في العلاقات العامة، عامرة البهجة . كانت تضي أيامها في لقاء العملاء والتودد إلى الإعلاميين ، والتخطيط لحملات جديدة، وكانت دائماً مركز الاهتمام، متفوقة في كل شيء تفعله، وفي عمر الحادية والأربعين بدت كأنها تتربع على قمة العالم . كانت تسافر إلى الخارج وتقيم في أفخم الفنادق ، ولديها قائمة من العملاء الذين يرغبون في العمل معها ، ولكن كان لديها منظور مختلف للحياة .

في مكالماتنا الهاتفية المنفردة اعترفت لي جانيس بأن ” وجهها العام ” كان مجرد قناع ترتديه كل صباح قبل الذهاب للعمل، وتحت هذا القناع كانت هناك امرأة شابة يجتاحها الخوف. كانت ناجحة في الظاهر، ولكنها من الداخل كانت تشعر بأنها محتالة ، وبالرغم من سجلها الحافل بالنجاحات ، فإنها كانت تفقد حيويتها ببطء. كانت تتساءل سراً إلى متى يمكنها الاستمرار في إيقاعها السريع قبل أن تقع فريسة للمرض، وكانت تعمل معظم الأمسيات ، ونادراً ما تنال قسطاً كافياً من النوم، فوجدت نفسها تبالغ في رد فعلها تجاه أقل الأخطاء التي يرتكبها طاقمها. قالت لي إنها تشعر بأنها ” ميتة ” من الداخل ، كما لو أنها استيقظت ذات صباح لتجد تحمسها للحياة قد تلاشى تماماً .

عندما طلبت منها أن تتأمل كيف يمكنها البدء في جعل اعتنائها بنفسها في الصدارة ، أجابت قائلة : ” الحقيقة هي أنني عندما أسأل نفسي عما كنت فاعلة لو

لم أكن أعمل ، فإبنتى أخاف إلى حد الموت ، إذ أدرك أنني لا أملك الإجابة".
بمجرد أن سمعت جانيس نفسها تقول الحقيقة بصوت عالٍ ، تخلت عن إنكارها
ومضت إلى حيث يمكننا أن نبدأ عملنا الحقيقي. لقد كانت مهياة لوضع نفسها في
المقام الأول.

هل تبدو حياتك كأيام عمل طويلة متتالية ؟ دعنى أذكرك أن لك القسط الأكبر
أهمية في حياتك ، وأنت عبارة عن مجموع أجزائك التى يعتبر العمل مجرد جزء
واحد منها ، وسواء كنت موشكاً على الاحتراق كجانيس ، أو تشعر بأنك تحترق
فعلاً ، فعليك أن تقرر الآن أن تجعل لاعتنائك بنفسك الأولوية بأن تضع نفسك على
رأس قائمة واجباتك.

عناية فائقة بالنفس

بوصفى مدربك ، فإبنتى أود أن أبدأ عملنا معاً بإعطائك تصريحاً لجعل نوعية
حياتك على رأس أولوياتك ، فالحياة الراقية تبدأ بإنسان راقٍ ، وفلسفتى التدريبية
الأساسية للعمل مع زائرى هى فلسفة العناية الفائقة بالنفس ، التى تعتبر الأساس
لحياة غنية ومُرضية ، وهذا يعنى أن تقدم اعتناءك بنفسك على أى شىء آخر :
فتقول لا ، ما لم تكن نعم يقينية ، وتختار أن تنفق وقتك وطاقتك فى الأشياء التى
تجلب لك البهجة ، واتخاذ القرارات بناءً على ما تريد بدلاً من الاعتماد على ما
يريد الآخرون ، وهذا عسير الفهم بالنسبة لمعظم الناس.

ضع نفسك على رأس القائمة

إن تقديمك لاعتنائك بنفسك يمكن أن يكون أمراً مخيفاً ، وربما جارحاً في البداية ، ولكن عندما تبدأ في ترشيح قراراتك خلال عدسة العناية الفائقة بالذات ، فسوف تجد أن صوتك الداخلي المؤلم يغدو حليفاً قوياً ويساعدك في اتخاذ خيارات أفضل. سوف تغادر العمل مبكراً لتحافظ على موعد العشاء مع أحد أصدقائك ، أو تخرج للتمشية أثناء فترة تناول الغداء بدلاً من مواصلة العمل ، والأفضل من ذلك كله أنك ستكتشف عندما تبدأ في ممارسة العناية الفائقة بالذات - أن قوة إلهية تحتشد من خلفك لمساندة قراراتك فتجعل حياتك أكثر يسراً ، ويبرهن على المسألة تلك "المصادفة" البسيطة التي وقعت لزاثرتي ميليسا.

كانت ميليسا استشارية تتولى تعليم المدراء كيفية التواصل مع موظفيهم بشكل أكثر فعالية ، وكان لديها عميل متعب جداً يداوم الاتصال بها بعد ساعات من وقوعه في الأزمات ، وتضجرت من التطفل على وقتها وأرادت منى مساعدتها على وضع حدود أفضل .

عندما طلبت منها تقييم الموقف وإخباري بما يلزمها من أجل الالتزام باعتنائها بذاتها ، فكرت للحظة ، وصرحت مترددة بأن ما تحتاجه ربما يكون الوقت لجعل هذا العميل يذهب . كانت ميليسا تعرف أن احترامها لنفسها حقاً هو الاختيار الأنسب ، ولكنها كانت تخشى ذلك. كان هذا العميل متطفاً للغاية ، ولم تكن تعلم كيف تنهى العلاقة بطريقة تجمع بين اللياقة والحزم.

ناقشنا خياراتها ، وساعدتها على تخطيط ما ستقوله من أجل إنهاء العلاقة بلباقة ، وعندما اتصلت بالعميل أدهشها أن علمت أنه قدم استقالته وسيغادر الشركة فوراً . أحست ميليسا بالارتياح ، وأعربت عن تمنياتها الطيبة ووافقت على لقائه لإنهاء عملهما.

تلك هي نوعيات الأحداث المتزامنة التي يمكن أن تقع عندما تكون ملتزماً بالعناية بنفسك عناية فائقة . كنت أظن أن هذه مجرد مصادفات ، ولكنى الآن وبعد أن رأيتها تعرض مرة تلو أخرى لزاثرى ، أيقنت أن نظاماً علوياً يساندنا عندما نختر أن نحترم أنفسنا رغم خوفنا أو عدم ارتياحنا.

تبدأ العناية الفائقة بالنفس بتعلم الأنانية. قد تشعر بالذنب أو عدم الارتياح أو الجفاء أو أنك غير روحانى أو تشعر بالقلق تجاه رد فعل الآخرين ، ولكن عليك أن تخبر أصدقاءك وأسرتك أنك قررت الاعتناء " بنفسك " وقد يكون لهم رد فعل تجاه هذا القرار (وفى الواقع يمكنك أن تتوقع وقتاً عصيباً ممن حولك) ولكن تذكر أن حياتك فى خطر، وأنك جدير بأن تعتنى بنفسك.

وعندما ينتقدك أحد الزملاء لمغادرتك فى الخامسة مساءً أو يشعر شريك حياتك بالتهديد ، إذ تطلب وقتاً تخلو فيه إلى نفسك، أو يغضب أطفالك عندما لا تعيرهم اهتمامك وقتما يريدون ذلك، فبإمكانك أن تذكرهم أن هذا جزء من عنايتك الفائقة بنفسك. عرفهم أنك بهذا ستصبح أباً (أو أمّاً) أو زوجاً (أو زوجة) أو صديقاً أفضل، وفى النهاية سيكسب الجميع.

ونظراً لأن التدريب معنى بالتصرف ، فلنبدأ بأفعال معينة يمكنك القيام بها لممارسة العناية الفائقة بالذات، وقد رسمت لك خطة فى الصفحات التالية لمساعدتك على البداية . قم بفعل واحد على الأقل يومياً ، ودعك من الكمال، فالهدف هو البدء فى نظام أفضل لحياتك.

وعندما تبدأ فى تفريغ المزيد من وقتك (الفصل الثانى) واستعادة طاقتك (الفصل الثالث) ستكون قادراً على تمضية مزيد من الوقت فى العناية بنفسك، أما الآن وفى ظل جدولك المزدحم ، فعليك أن تعالج الأمر ببسر وترو.

تعرف على نفسك

أحد أهم جوانب العناية الفائقة بالذات يبدأ بإعادة تأسيس علاقة مع نفسك، وذلك بأن تتعرف على احتياجاتك ورغباتك ، أى تتعرف على نفسك، ونظرا لأن معظمنا يمضى وقتا أكثر مما ينبغى لتلبية احتياجات الآخرين ، فإننا نخسر أهم العلاقات على الإطلاق، ألا وهى علاقتنا بأنفسنا ، فكيف يمكننا إعادة تأسيس هذه العلاقة ؟

تصرف ! استخدم فكرة

أول شيء أريدك أن تفعله هو أن تحصل على فكرة. خصص بعض الوقت لاختيار واحدة تناسبك ، فلا تنتقى دفترا قديما، بل ابحث عن المقاس والشكل واللون والملمس والتصميم المناسب الذى يفيد. هل تريدها مسطرة أو غير مسطرة ؟ كبيرة أو صغيرة ؟ اختر واحدة تتيح لك مساحة وافرة للكتابة ويسهل حملها. سأطلب منك فى هذا الكتاب بأكمله أن تستخدم هذه المفكرة من أجل العديد من التدريبات والتأمل الذاتى ، ويعتبر الاحتفاظ بمفكرة طريقة رائعة لبدء حوار مستمر مع نفسك. لقد استخدمت مفكرتى الأولى وأنا فى عمر الثالثة عشرة لإعانتى على التعامل مع تحديات المراهقة. كنت أجد راحتى فى كتابة خواطرى ومشاعرى فى مكان آمن يمكننى اعتباره ملكا لي. ظلت المفكرة متنفسا مهما لنفسى لدرجة أننى أندهش دائما لتردد الناس فى استخدام المفكرات.

وبالنسبة للمتريدين ، فإن المشكلة غالباً ما تكون ثنائية : نشدان الكمال وغياب الوقت ، فطلبهم الكمال يذهب بالمتعة والمغامرة التي تنطوى عليها كتابة اليوميات ، فمحررنا أو ناقدنا الداخلي يغضب فتؤلننا ممارستها بدلاً من معاونتنا على تأمل الذات ، ومن الطبيعي عندما تبدأ فى استخدام المفكرة أن تسمع صوت ناقدك الداخلي يخبرك بما ينبغى وما لا ينبغى عليك كتابته ، وقد وجدت شيئين مفيدتين لتجنب التأثير بهذا الصوت.

أولاً : اكتب باستمرار دون توقف ، وركز اهتمامك على ملء الصفحة ، لا كتابة نص منمق. لا تشغل بالكمال حتى لا تفقد قيمة التجربة ، لتخطئ ولا تشغل بالك بوضع النقاط على الحروف ، بل واصل الكتابة ، فأنت من خلال الكتابة بلا توقف سرعان ما تكشف عن أفكار ومشاعر ، قد لا تكون على وعى بها ، وذلك هو ما يجعل كتابة اليوميات أشبه بالمغامرة.

إذا لم يجد ذلك نفعاً ، فاترك ناقدك الداخلي يكتب لبرهة. ابدأ بكتابة ما تسمعه فى رأسك. دع ناقدك يفضى فى حرية بقوله " هذا مضيعة للوقت " أو " ذلك السطر الأخير كان غيبياً " أو " إنك لا تفعل ذلك على النحو الصحيح " وسرعان ما ستجد أن الناقد الداخلي قد ناله التعب ، ويصبح بإمكانك الرجوع إلى كتابتك الأصلية ، وستصبح مفكرتك رقيقاً موثقاً به دون أن تدري.

إذا كانت حياتك مليئة بالالتزامات ، فلا تتوقع كتابة نصوص طويلة كل يوم . أعط لنفسك فسحة ، واسمح لنفسك بكتابة فقرة أو اثنتين عندما تسنح لك لحظة هادئة خالية ، وذلك حتى تبدأ فى تخفيض التزاماتك ، وتذكر أننا نسعى إلى التقدم لا إلى الكمال.

إذا كنت تعيش مع آخرين، فلتخبرهم بأن مفكرتك شىء خاص لا يطلع عليه غيرك، وإذا كانت هناك أية شكوك بشأن احترام خصوصيتك، فإننى أقترح عليك إيجاد مكان آمن لإخفاء أو تأمين مفكرتك، وبهذه الطريقة لن يكون هناك رقيب على ما تكتب.

بعد ذلك ستتيح لك كتابة اليوميات فرصة رائعة كى تنظر إلى الوراء وترى حياتك وكيفية تطورها، وتمتلى المفكرات بثراء تجاربك الحياتية : فالألم واللذة، والأحداث الهامة ، والتساؤل والبحث عن المغزى، كل أولئك يؤثر على شخصيتك، وكم من مرة رجعت فيها إلى مفكراتى القديمة وابتسمت للشخص الذى كنته، وبعد هذا طقساً رائعاً بالنسبة لأعياد الميلاد أو الأوقات الخاصة عندما تريد الاتصال مجدداً بماضيك والتعرف على التغييرات التى أحدثتها.

اختر واحدة من الجمل التالية وأمضِ بعض الوقت فى الكتابة عنها من أجل بدء كتابة يومياتك :

- الأشياء العشرة التى أشعر بأشد الامتنان لها هى
- أكثر ما أحبه فى نفسى هو ...
- تبدو فكرة كتابة اليوميات ...
- أشد رغباتى سرية هى ...
- التغييرات التى ستدفعنى إلى الأمام فى حياتى هى ...

ومع تعودك على كتابة اليوميات ، سوف تجد أنها عادة طيبة، وهناك تدريبان للكتابة فى المفكرة سيساعدانك على التعرف أكثر على نفسك، ولكن قبل البدء فيهما دعنا نقتطع بعض الوقت من جدولك المشغول من أجل أولويتك الجديدة ، وهى العناية الفائقة بالنفس .

تصرف ! اختر " ليلة موعداك " المقدسة

عندما تكون على موعد للقاء شخصى وتقرر رغبتك فى استكشاف العلاقة أكثر، فماذا تفعل ؟ إنكما تقضيان مزيداً من الوقت معاً، وتجد وقتاً للقائه فى جدولك المزدحم، وعندما تلتقيان تتكلمان لساعات، وتوجهان أسئلة لا حصر لها وترويان لبعضكما البعض القصص والتجارب، ومن المضحك أننا نجد دائماً الوقت الذى نقضيه مع الآخرين ، لا مع أنفسنا ، ولكن هذا بالضبط ما تحتاج إلى فعله من أجل إعادة الاتصال مع نفسك. أريد منك أفراد وقت كل أسبوع، تكرسه لعلاقتك مع نفسك: ليلة موعد مقدسة .

عندما اقترحت على زائرتى جانيس التى كانت توشك أن تحترق أن تجد فى جدولها المزدحم وقتاً لنفسها قررت أن تجعل ليالى أيام الآحاد أوقاتاً مقدسة، وخصصت الوقت الذى تمضيه بمفردها لإعادة تقييم حياتها والاعتناء بنفسها. فى بعض الأحيان كانت تكتفى بإغلاق الهاتف وتمضية الوقت فى كتابة يومياتها أو طهو وجبتها المحببة أو الاسترخاء فى حمام دافئ، وفى أحيان أخرى كانت تذهب إلى السينما بمفردها أو تمضى إلى مطعمها المفضل لتناول العشاء.

أصبحت ليالى الآحاد مواعيدها المقدسة، فلم تدع أحداً يقاطعها. فى البداية واجهت بعض المقاومة من الصديقات اللاتى يردن رؤيتها، ولكنها عندما أخبرتهن صراحة أن اعتناءها بنفسها أصبح له الأولوية، فهمن مغزى الرسالة سريعاً، وفى الواقع فإن اثنتين من صديقاتها بدأتا فعلاً بنفس الفعل.

ضع نفسك على رأس القائمة

ما الوقت الذي ستخصصه لنفسك ؟ اختر وقتاً من كل أسبوع تكون قادراً على جعله مقدساً، وسجله هنا :

بعد ذلك فكر في بعض الأشياء التي ترغب بشدة في فعلها لتعتنى جيداً بنفسك.
دوّن أول ثلاثة أشياء تخطر ببالك :

- ١- _____
- ٢- _____
- ٣- _____

والآن وبعد أن خصصت وقتاً لنفسك ، فإن تدريبيّ الكتابة التاليين سيساعدانك على الحصول على نظرة موضوعية لمكانك في حياتك.

تصرف ! اكتب قصة حياتك

أولاً أريدك أن تستخدم مفكرتك لتدوين قصة حياتك، وبعد هذا تدريباً قوياً على تكريم شخصك والمكان الذي جنث منه، وأنا دائماً ما أبدأ علاقاتي التدريبية بهذا التدريب ، ليس فقط للتعرف على زائري أكثر، بل لمساعدتهم على تبين أنفسهم. إن كتابة التفاصيل والتاريخ الذي جعل منك الشخص الذي نراه اليوم سيساعدك على فهم وتقدير الاختيارات التي أبديتها وأوصلتك إلى هذه النقطة في حياتك.

ما هي الأحداث التي كان لها عليك أكبر الأثر؟ لماذا؟ متى شعرت بالحب أو التقدير أو الغضب أو الخيانة، أو أنك مسوع ومرثى تماماً؟ ما هي الأحداث التي لن تنساها أبداً؟ ما الذي جعلك تتوقف في مسارك وتغير اتجاهك؟ هل هناك نوعيات معينة من الناس تواصل ظهورها في حياتك؟ إن أجوبة هذه الأسئلة ستنسج معاً النسيج الذي اسمه "أنت" ويمكنها أن تمنحك رؤية عظيمة القيمة.

في بعض الأحيان تجد أن كتابة قصة حياتك يمكنها إلقاء الضوء على إحدى تحديات الوقت الحاضر، أذكر على سبيل المثال أنني عندما طلبت من فلورنس - مديرة المصرف ذات الثمانية والأربعين عاماً أن تكتب قصة حياتها شعرت أن مطلبي هذا ثقيل عليها، فاقترحت عليها تيسير المسألة بعمل موجز يرتب تاريخياً الأحداث الهامة في حياتها والأشخاص الذين بينهم وبينها علاقة.

ومع كتابة فلورنس عن هذه الأحداث أدهشها أن نمطاً أخذ في الظهور. لقد كان لديها تاريخ في الانخراط في علاقات مع نساء يتسمن بالبرود وينزعن إلى السيطرة. بدأ هذا النمط مع أمها واستمر معها طيلة حياتها، مما أصابها بالحيرة وعدم القدرة على الثقة في النساء القويات.

ومن الأسباب الأساسية التي جعلتها تطلب مساعدتي التعامل مع زميل صعب، ومديرتها المساعدة التي تتسم بالجفاء. قالت فلورنس إن مساعدتها تبدو انطوائية وغير ودود، فهي لا تتكلم كثيراً في الاجتماعات، مما أثار حفيظة فلورنس؛ لأنها لم تعرف أبداً موقفها مع هذه المرأة.

أسرت لي فلورنس أنها كانت تشعر بالتحفز وربما الاستعداد للتشاجر معها، وبعد استعراض قصة حياتها فهمت سبب توتر علاقتها مع مساعدتها. كانت هذه الزميلة من نوعية النساء اللاتي ينزوين على أنفسهن ويؤدين أعمالهن فحسب، مما جعل

فلورنس تستشعر أن هذا برود وهيمنة ، ولكنها بمجرد أن تبينت النمط في قصة حياتها ، أصبح لديها منظور مختلف ، وباتت قادرة على عدم أخذ سلوك مساعدتها مأخذا شخصيا .

وبمجرد أن أدركت أن تحفزها كان استجابة لنساء من ماضيها ، أصبحت تنتهج مع زميلتها نهجا مختلفا ، واقتрحت عليها أن تدعو هذه المرأة إلى الغداء بنية تأسيس علاقة أفضل ، وكانت المفاجأة السارة لفلورنس أن ترى تقدير زميلتها للدعوة وقولها أنها تتطلع إلى التعرف عليها أكثر .

ما الذى ستكتشفه أثناء كتابة قصة حياتك ؟ إذا كانت الفكرة تبدو ثقيلة فلا تدع هذا يوقفك . كن خلاقا ، واكتب الأحداث الهامة في حياتك ، مقسما الحدث إلى مراحل صغيرة ، وكرس نصف ساعة في ليلة موعداك الأسبوعية لكتابة قصة متواصلة عن حياتك .

لكي تبدأ عليك بتقسيم حياتك إلى عقود ، ومع استعراضك لكل عقد منها في ذهنك أكمل هذه الجمل :

الأحداث المهمة في هذا الجزء من حياتي هي

أكثر الأحداث التي أتذكرها هي

أثرت هذه الأحداث على حياتي بالطريقة التالية :

الشخص (الأشخاص) الذى تأثرت به أكثر هو (هم)

هذا الجزء من حياتي يؤثر على الآن بالطرق التالية :

ولا تندهش إذا وجدت أنه من الصعب عليك تذكر الأحداث الماضية ، فمعظم الناس كذلك . التمس مساعدة الأصدقاء وأفراد الأسرة ، أو انظر إلى ألبومات الصور ، أو شاهد الأفلام القديمة التى صورت فى المنزل ودعها تطلق ذكرياتك ، ولن تحصل

من وراء كتابة قصة حياتك على معلومات قيمة عن نفسك فحسب، بل إن العملية نفسها سوف تعمق الصلة بينك وبين نفسك .

معظم الذين عملت معهم وأنهوا قصة حياتهم عادة ما يواتيهم إحساس قوى بحب الذات والتعاطف مع كل ما مروا به . تعتبر هذه الطريقة رئيسية لتقوية العلاقة مع نفسك، وأنت سوف تتعلم كثيراً عما يحفزك، وربما تتعرف على أنماط من السلوك التي قد تمنعك من إحداث التغييرات التي نوردتها في هذا الكتاب، فأنت قد تلاحظ - على سبيل المثال - أنك واجهت طيلة حياتك وقتاً عصيباً لوضع الحدود مع الآخرين ، ومن ثم فقد تواجه بعض المتاعب في اعتنائك باحتياجاتك ، أو قد تلاحظ نمطاً من أنماط التسويق التي كانت تمنعك من إنهاء المشروعات بسهولة . إن معرفة هذه الأشياء ستساعدك على الاستعداد للطرق التي ستحتاج إلى تطويرها لتهيئة الحياة التي تتوق إليها .

استعرض هذا التدريب مع شريكك أو مجموعتك التدريبية. وتبادلوا قصص حياتكم بعد انتهائكم منها ، واجعل شريكك أو مجموعتك توجه الأسئلة التالية :

- ما الذي تعلمته عن نفسك من خلال هذا التدريب ؟
- ما الأنماط أو الموضوعات التي تعرفت عليها ؟ هل أنت خائف من إجراء التغييرات ؟ هل ترضى بما هو أقل ؟ هل يواصل أشخاص معينون أو نوعيات معينة من الأشخاص الظهور في حياتك ؟ هل أنت ميال للمخاطرة؟ هل بدأ اهتمامك بمجالات معينة في وقت مبكر ؟
- من الذي أثر فيك أشد الأثر ؟ هل أعانك تأثيره أو أعاقك ؟
- إذا ما أمكنك تغيير جزء من ماضيك ، فما هو هذا الجزء ؟ لماذا ؟

ضع نفسك على رأس القائمة

- هل تلاحظ أى شىء فى ماضيك يمكنه منعك من عمل تغييرات فى الوقت الحاضر أو فى المستقبل ؟
- ما أكثر ما تعتز به ؟

دون إجاباتك على هذه الأسئلة فى مفكرتك، وأثناء مناقشتك لقصة حياتك مع الآخرين قد تدهش لملاحظة أوجه التشابه بينك وبينهم . شىء واحد تعلمته من كثرة قراءة لقصص الحياة ، وهو مدى تشابهنا جميعاً . قد تختلف الأحداث والتفاصيل، ولكن الدروس والرغبات الأساسية تتشابه كثيراً .

تصرف ! وسع رؤيتك لتشمل حياتك " بأكملها "

أريد منك بعد ذلك أن تلقى نظرة أكثر قرباً على الطريقة التى تحيا بها حياتك الآن، إحدى الطرق التى تجعلك تتجاوز الحياة المقصورة على العمل؛ لتمثل فى وعيك المناطق الأخرى التى تهملها.

تتكون الحياة من أوجه عديدة كلها متساوية الأهمية ، والحياة المتزنة هى الحياة ذات المغزى، وأنا أود أن أصرح لك بتوسيع نظرتك للحياة إلى ما وراء العمل فى مجالات أخرى : صحتك العاطفية والبدنية ، وعلاقاتك ، ورفاهيتك الروحية ، ووقت فراغك ، وتشارك حياتك الآخرين ، ومن خلال تركيز اهتمامك على هذه المجالات تصبح أكثر وعياً بما ينقصك فى حياتك .

وعندما تحيا حياة أكثر تكاملاً ، فمن الطبيعى أن توزع وقتك وطاقتك على نحو مختلف لتوجد نوعاً من الاتزان يجعلك أقل عرضة للأزمات عند حدوث تغيير فى

مجال أو آخر ، وبتلك الطريقة يمكنك - إذا فقدت وظيفتك أو واجهت الطلاق - أن تلجأ إلى الأجزاء الأخرى من حياتك لمساندتك، وحدوث مشكلة في أحد المجالات لن يبدو بالضرورة كأزمة تهدد الحياة ، كما حدث مع زائري مارك .

كان مارك على علاقة بامرأة تعرف عليها قبل ثلاث سنوات أثناء رحلة بحرية في العطلة الصيفية ، وكانت علاقتها تدفعه إلى الجنون . فقد كان وصديقه يتشاجران دائماً على كل شيء بداية من النقود وحتى الاختلافات بين أصدقائهم، وكان مارك قد حاول خلال السنة الماضية إنهاء العلاقة بها عدة مرات ، بعد أن قرر أن اختلافاتهما الأساسية ستجعل من المحال بقاءهما معاً، ولكن مارك ذكر لي أنه كان يشعر بفراغ حياته بمجرد أن يكون بمفرده، فيدفعه ألم الوحدة إلى العودة والمحاولة من جديد .

على مستوى الشاعر كان يعلم أنه ينبغي إنهاء هذه العلاقة ، ولكنه لم يستطع أن يفعلها ، وقال لي إن غياب صديقه يجعله عاجزاً عن العمل ، كما لو كان هناك فراغ هائل في حياته ، ولسوء الحظ أنه لم يكن يطبق العمل في حضورها أيضاً، فمشكلات علاقتها جعلته يشعر بالقلق في معظم الأحيان، وما بين توتر الصراع والانفصال لم يستطع مارك التركيز في العمل أو الأنشطة الأخرى، وبدلاً من ذلك كان يمضي معظم وقته قلقاً بشأن صديقه ، وقلقاً بشأن حياته بدونها.

عندما شرحت له أن حياته بأكملها تدور حول هذه العلاقة ، وبالتالي فإن إنهاءها يشبه إنهاء حياته، بدأ ينظر إلى المشكلة على نحو مختلف ، فقد كان يركز قرابة ٨٠٪ من وقته وطاقته فيما بين صحبة صديقه والاستجمام من الصراعات والقلق بشأن العيش بمفرده ، وذلك على حساب المجالات الأخرى من حياته ، ولم

ضع نفسك على رأس القائمة

يكن مما يدهش خشيته فقدان هذه العلاقة ؛ فبدونها لا يتبقى له غير القليل من الحياة.

قرر مارك بمساعدتي أن يركز على طريقة أكثر توازناً للحياة، ولم يبق بإنهاء العلاقة فوراً ، بل حد من الوقت الذي كان يقضيه مع صديقه وبدأ يعاود الاتصال بأصدقائه ، وعاود التردد على صالته الرياضية ، وبدأ يمارس التدريبات الرياضية ، وبناء على اقتراح صديق حميم وجد لنفسه معالجا لمساعدته على فك التشابك بين مشاعره المختلطة . بعد ثلاثة شهور أنهى العلاقة على خير حال وبدأ مع الحزن بالتقدم ، وبعد أن قام بتوزيع وقته وطاقته واهتمامه على المجالات الأخرى فى حياته أخذ يشعر بمزيد من القوة والقدرة على العيش بمفرده .

أين تشعر بعدم التوازن فى حياتك ؟ ما الذى يستحوذ على معظم وقتك واهتمامك؟ هل هناك مجالات كنت تهملها ؟ إذا كنت مثل معظم الناس ، فأنت تتمنى لو أن لديك مزيداً من الوقت لتخصصه لصحتك ، أو لإمتاع نفسك ، أو لإمضائه مع أحبائك ، والرسم الذى فى الصفحة التالية يوضح الفرق بين حياة متكاملة ونوعية الحياة التى يحيها معظم العملاء قبل قيامنا بالتدريب. (إذا كنت أباً ممن يمكنون فى المنزل فيمكنك أن تستبدل بقسم العمل - ولعلك تضيف إليه - العناية بالأطفال والمنزل).

يصور الرسم الملحق الحياة من منظور تكاملى : حياة متزنة وكاملة ، أما الرسم الذى فى أسفلها فيصور التوازن النمطى لحياة الزائر قبل بدئنا العمل معاً ، وكما ترى فى الرسم البيانى للحياة " غير المتوازنة " فإن معظم الناس ينفقون وقتاً من أجل الآخريين أكثر مما ينفقون على رفاهيتهم الروحية أو متعتهم ، أما قسم العلاقات فى رسم الحياة " غير المتوازنة " فلا يمثل بالضرورة " الأوقات الهنيئة " إذ قد يشير إلى

الوقت الذى يقضى فى توفير الرعاية لوالد شيخ أو معالجة علاقة مضطربة ، فى كل الأحوال نجد أن معظم الزائرين لا يحيون حياتهم " الكاملة " .

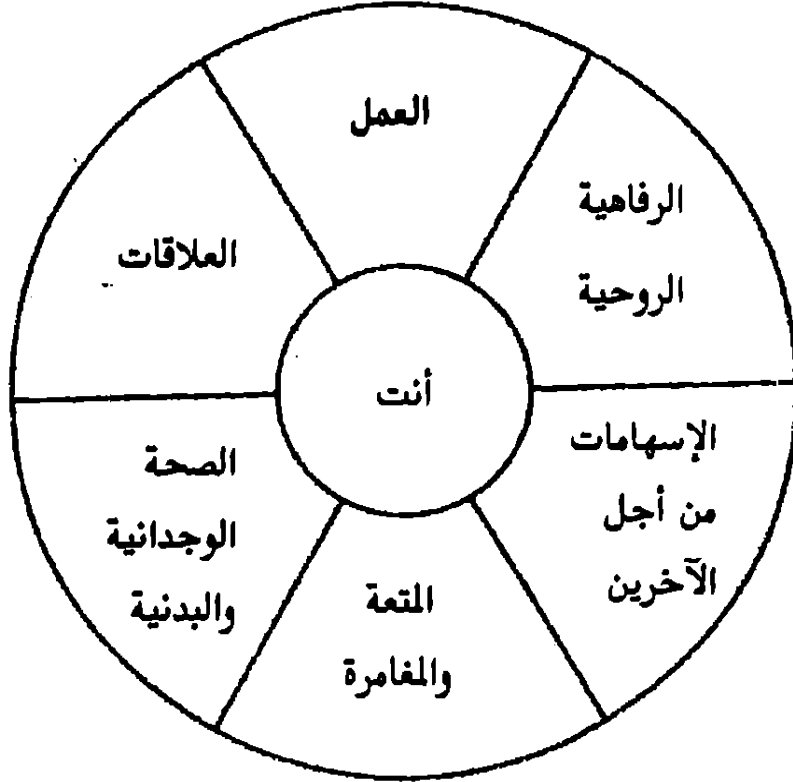
لا تندهش إذا انتابك شعور بالحزن وأنت تستعرض هذين الرسمين ، فكما ذكرت فيما سبق أنه ليس بمستغرب أن يواتيك إحساس بالضياع عندما تتوقف لتنظر إلى الطريقة التى تعارس بها حياتك ، على فرض أنها ليست الطريقة التى تبغيها ، فإذا كان العمل يستهلك كثيراً من وقتك لدرجة أن تعاني صحتك ، أو إذا كنت تعير كثيراً من الاهتمام لعلاقة ما لدرجة أنك لا تبذل طاقة كافية من أجل " نفسك " فسيكون من الصعب حينئذ مواجهة الحقيقة .

**** معرفتي ****

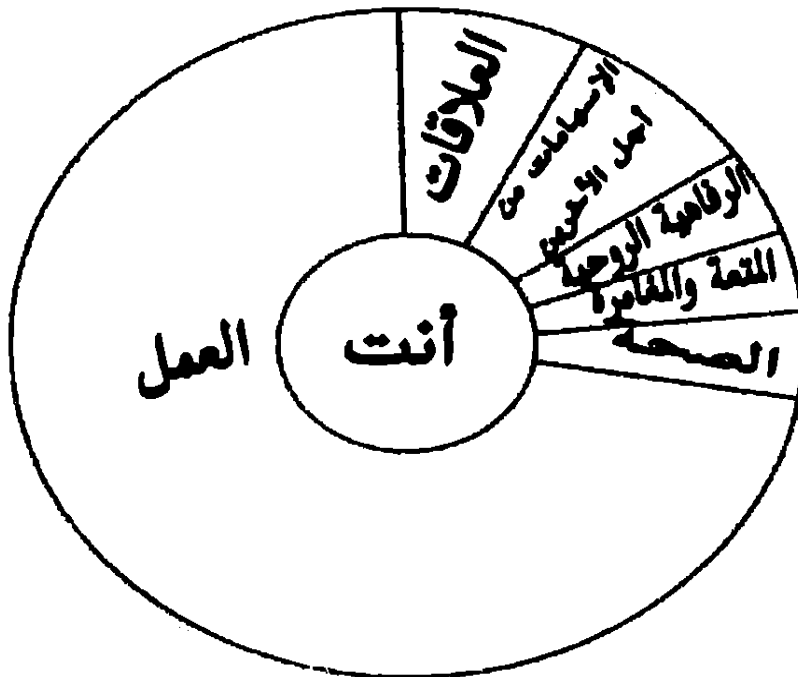
www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامه

الحياة الكاملة مقابل الحياة المقصورة على العمل



حياة متوازنة " كاملة "



حياة " غير متوازنة "

وأنا أعلم أنك تستطيع صوغ حياتك بطريقة تمكنك من إنفاق الوقت موزعا بالتساوي بين كل من هذه المجالات ، فمن خلال تقييمك الأمين لما يجذب اهتمامك واستعدادك للتصرف يمكنك أن تحدث توازنا فى حياتك ، فالوعى يأتى أولا ، وبعد ذلك عليك القيام بالإجراءات المطلوبة لإحداث التغيير .

تمكنت زائرتى كارين من استعادة حياتها بإحداث تغيير كبير ، فقد كانت مصممة داخلية ناجحة ، وكانت تحب عملها - الذى كان يتيح لها منفذا لقدرتها الإبداعية ويسمح لها بلقاء أناس متجددين وممتعين ، كانت هناك مشكلة واحدة ، وهى أن الشركة التى تعمل لحسابها تقع على مسافة بعيدة للغاية من منزلها ؛ فكانت المواصلات تستغرق حوالى ثلاث ساعات يوميا عندما يكون المرور سيئا .

عندما نظرت كارين إلى " حياتها الكاملة " وجدت بالحساب أن الوقت المخصص للعمل - بما فى ذلك المواصلات - يمثل ٧٥٪ من حياتها ، فلم يتبق غير أقل القليل لأسرتها وأصدقائها وأنشطتها الترفيهية وصحتها ورفاهيتها الروحية.

عندما شجعت كارين على النظر بجد فى تكلفة المعيشة بعيدا تماما عن العمل - فى كل من الناحية العملية والعاطفية - أدركت أن عليها أن تحدث تغييرا . كانت تحب منزلها ، ولكنها تعانى من طول الرحلة ، ورغم صعوبة القرار فقد قررت كارين الاحتفاظ بالوظيفة وبيع المنزل ، وعند انتهائها من عملية الانتقال وقربها من العمل أصبح لديها زهاء خمس عشرة ساعة إضافية أسبوعيا تقضيها فى أشياء مثل تلقى دروس الفن ، والذهاب إلى الصالة الرياضية ، وصحبة الأصدقاء.

دعنا الآن ننظر إلى حياتك . أخرج مفكرتك وقم - وأنت تقرأ الأقسام التالية - بتدوين المجالات التى تحتاج منك إلى مزيد من الاهتمام . انتبه إلى كنه شعورك :

ضع نفسك على رأس القائمة

فوخزة الصراع ، أو الشعور " بالموافقة ! " أو الشعور بغصة فى قلبك ، كلها بوادر تدل على أنك قرأت شيئا مهما . دون هذا الإدراك فى مفكرتك .

الصحة العاطفية والبدنية

من السهل أن تتجاهل صحتك العاطفية والبدنية حتى تقع مشكلة ، بل إن معظمنا ينتظر حتى يفوت الأوان . إننا نحيا حياة مشغولة وحافلة ، مقدمين العمل أو حاجات الآخرين على عنايتنا بأنفسنا ، ونملاً بطوننا بالأطعمة السريعة ونتعرض لمستويات عالية من الإجهاد ، ونجرى بلا توقف معتمدين على الأدرينالين . إن أبداننا تظل تعمل وتعمل - مثل الدمية التى تدور بالبطاريات - حتى يحدث فيها عطل يوما ما ، فنحن نمرض أو نسمع تشخيص مرض غير متوقع ، أو نلاحظ أننا لا نستطيع فعل الأشياء بالطريقة المعتادة . عند هذه النقطة يبدأ الناس - كما حدث مع زائرى جوناه - أخيرا فى الاهتمام بصحتهم .

جوناه سمسار عقارات دائم الانشغال ، وقد احتفظ بلقب البائع الأول فى مكتبه لثلاث سنوات . كان معتزا بإنجازاته ، وكان مقتنعا بأن نجاحه جاء نتيجة لإمكان اتصال العملاء به سبعة أيام أسبوعيا ، وأربع وعشرين ساعة يوميا ، بالإضافة إلى أنه يكون موجودا حيث يريد العميل بيعا أو شراء .

وفى النهاية فإن ضغط المقاطعات التى يتعرض لها أثناء تناوله العشاء مع الأسرة ، وتغيير المشترين لرأيهم فجأة ، وتوقع البائعين لمبيعات سريعة أخذ يلاحقه . أخذت زوجته تشكو من عدم رؤيتها له ، وغالبا ما كانت تفوته المناسبات المدرسية الخاصة بأطفاله ، وأخيرا بدأت صحته البدنية تعانى ، ولم تعد لديه الطاقة التى

كانت لديه فيما مضى ، فأصبح التعب ينتابه بسهولة ، وفى النهاية ذهب إلى الطبيب الذى أخبره أن ضغط دمه مرتفع جدا وأنه يعانى من الإرهاق ، وأخبره أنه ما لم يخفف الضغط على نفسه ؛ فسيقبل على متاعب خطيرة .

اضطر جوناه إلى إعادة تقييم أولوياته. هل كان من المهم أن يضع نفسه أولا ؟ هل كان لديه الوقت للاستمتاع بالمال الذى جمعه بالعمل الدؤوب ؟ كيف ستؤثر صحته المعتلة على حياته العائلية ؟ قرر جوناه إحداث تغيير ، فوافق على الحصول على إجازة ليوم واحد فى نهاية الأسبوع ، وقام باستئجار طالب جامعى من جيرانه لمساعدته فى الأعمال الإدارية ، وبدأ يبحث عن مساعد مرخص ليحل محله عندما لا يكون متاحا ، وفى البداية خسر عملاءه ، ولكنه ربح شيئا أهم كثيرا : أنه استعاد حياته .

لقد سمعنا جميعا الحكمة التى تقول : " بدون صحتك ، فأنت لا تملك شيئا " . إن الشيء الذى يشوش على حياتنا فى لحظة هو نفس الشيء الذى غالبا ما نعيده أقل اهتمام ، والعيش مع قدر هائل من الضغط يقودنا إلى اعتياد أشياء نحاول تجنبها : فنحن نفرط فى تناول الطعام عندما نقلق ، أو نتخطى التدريبات عندما نكون مشغولين أكثر مما ينبغى ، أو نستخدم الكافيين كى نواصل مسيرتنا طوال اليوم ، وفى النهاية نقع فريسة للمرض ونضطر إلى التوقف والاعتناء بصحتنا كى نتمكن من العودة إلى السباق من جديد ، ويصبح الأمر أشبه بالدائرة المفرغة .

إن اعتناءك ببدنك أكثر بكثير من مجرد علاج أحد الأمراض ، فالصحة الجيدة تعنى امتلاك وفرة من الطاقة لفعل كل ما تريد فعله ، والطريقة التى نحيا بها حياتنا تنعكس نتائجها على أبداننا ، فعندما نمرض يكون ذلك مؤشرا على أننا نقع فعلا تحت وطأة قدر هائل من الضغط . كم مرة أصبت فيها بالبرد أو الأنفلونزا

ضع نفسك على رأس القائمة

وأدركت فجأة أنك تتعامل مع صحتك على أنها شيء مسلم به ؟ وعندما تدقنق وقتك (الفصل الثانى) وتستعيد طاقتك (الفصل الثالث) ستجد أن العناية الجيدة ببدنك ستصبح أسهل ، ويمكنك أن تجعل لصحتك الأولوية قبل أن يداهك المرض . حتى ذلك الحين ، هل يوجد أى تغيير واحد بسيط يمكنك إحداثه الآن لتحسين صحتك البدنية ؟ دون التغيير فى مفكرتك .

ماذا عن صحتك العاطفية ؟ تظهر أبحاث الذهن / البدن الحالية أن عواطفنا ذات تأثير كبير على صحتنا البدنية وما هم الأطباء يعترفون أخيرا بالصلة بين ذهننا وبدننا ، وأن المرض يمكن أن يتأثر بحالتنا العاطفية . وعندما نشعر بالأمان العاطفى تكون مبادرتك أكثر من ردود أفعالك فى حياتك ، وهذا يسمح لك بعمل اختيارات ذكية ، والاختيارات الذكية تؤدى إلى صحة جيدة.

وقد يعنى اعتناؤك بصحتك العاطفية الاستعانة بمعالج ، أو تخصيص الوقت للخلوة والتأمل ، أو المرح مع الأصدقاء . إن معرفتك للشئ الذى يشعرك بالتحسن وإدراجه فى جدولك اليومى سيرفع من روحك المعنوى، ويجعل موقفك متفائلا ، ويحافظ على صحتك بشكل عام .

ما الذى يدعم صحتك العاطفية ؟ حديث طويل مع صديق حميم ؟ إلهام تستمده من أحد الكتب الجيدة ؟ عندما أرادت زائرتى لورين طريقة لتخفيف الضغط الذى تشعر به نتيجة لعملها كمرضة فى غرفة الطوارئ ، قررت أن تجعل الأمر خطة للمرح.

عندما طلبت من لورين التفكير فى وقت كانت تشعر فيه بالاسترخاء التام ، ذكرت لي كوخا صيفيا استأجرته وزوجها قبل خمس سنوات. لاحظت وأنا أستمع إلى حديثها عن هذه العطللة أن الأشياء التى أسعدتها بشدة تتعلق بما رآته ، فقد

وصفت مكانا مفعما بالجمال من الداخل والخارج ، فمن الفن الجميل المعروض على الجدر، إلى الغرف المطلية بألوان الباستيل التي اشعرتها بالسكينة والاسترخاء ، إلى مشهد المحيط من نافذة غرفة النوم ، كانت لورين تشعر باحتضان الجمال المحيط بها.

عندما اكتشفت أن الجمال كان مقوما هاما من مقومات صحتها العاطفية طلبت منها إيجاد مكان فى منزلها يساعدها على الاسترخاء بنفس القدر ، فاختارت تحويل الغرفة المنعزلة ، وقامت بمساعدة من زوجها بطلاء الجدر بألوانها الرقيقة المحببة ، وملأت الغرفة بالأعمال الفنية التي تؤثر فيها بعمق ، وأصبحت تقضى كل يوم بعد عودتها من العمل وقتا فى الاسترخاء والاستمتاع بهذه الواحة الجديدة من السكينة والطمأنينة .

فكر فى وقت شعرت فيه بالسكينة والاسترخاء. أين كنت ؟ ماذا كنت تفعل ؟ دون هذه الخواطر فى مفكرتك .

العلاقات

تعتبر العلاقات التي تجمع بينك وبين من تحب أهم مقومات الحياة الراقية ؛ فهي تشكل هويتك وتضيف مغزى إلى حياتك ، ونحن كبشر نحتاج جميعا إلى الانتماء ، وكوننا جزءا من مجتمع قوى يشبع هذه الحاجة ، وعندما يمتلئ جدولك يسهل أن تتعامل مع المقربين منك كشيء مسلم به ، فأنت تفترض أنهم سيقدرّون ظروفك ، ولكن كل شخص له حدود ، فتجاهلك للعلاقة وانشغالك بفعل شيء آخر -

ضع نفسك على رأس القائمة

ولا سيما إذا كنت تفعله مرات ومرات - له ضربته حيث يمكنه في النهاية الإضرار بهذه العلاقة . إن الأوان لم يفت بعد أبدا لإعادة بناء علاقة مهمة .

ظن زائري ديفيد أنه بحاجة إلى إضافة مزيد من المرح إلى حياته ، وديفيد يشغل منصبا تنفيذيا وهو متزوج منذ خمسة عشر عاما ، ولديه طفل واحد ، وهو وزوجته المحامية الناجحة يعملان دواما كليا ، وقلما رأى أحدهما الآخر ، وفي ظل جدول المزدحم بالأسفار يعيشان منفصلين تقريبا .

من حين لآخر كان ينتاب ديفيد شعور بالقلق واحساس بالملل من عمله الروتيني ، ومن هنا جاءت رغبته في إضافة مزيد من المرح إلى حياته ، ولكن عندما طلبت منه اقتطاع وقت لنفسه أسبوعيا ، اكتشف أن قلقه ما هو إلا ستارا للضياع والحزن اللذين يشعر بهما لعدم وجود شريك محب يقاسمه حياته ، وعندما كان يستشعر هذا الألم فيما مضى ، كان ينغمس في دنيا عمله وأسفاره .

ذكرت ديفيد خلال جلساتنا التدريبية بما يمكن لعلاقة قوية مشبعة أن تضيفه إلى حياته : شخصا يبادل له حبا بحب ، وعلاقة جنسية عميقة ، وشريكا يقاسمه المتعة على الدوام ، ولم يكن يفتقد هذا فحسب في زواجه ، بل كان يعيش في حالة مستمرة من الصراع لعدم إثارة المسألة مع زوجته .

عندما تكون العلاقة قوية ، فإنها تثرى حياتك وتمنحك إحساسا بالأمن ، وعندما تكون ضعيفة فإنها تنهكك وتستنزف طاقتك ، سواء كنت على وعى بهذا أم لا . اعترف ديفيد بكم الطاقة العاطفية التي تكلفه إياها " علاقته بشريك السكن " وقرر مفاتحة زوجته بشأن الحصول على بعض المساعدة .

هل هناك علاقات كنت تعالجها باعتبارها أشياء مسلما بها وتحتاج إلى وقتك واهتمامك ؟ أصدقاء لم ترهم منذ فترة ؟ هل أمضيت وقتا كافيا مع أسرتك مؤخرا ؟ لا

تنتظر حتى تحل المتاعب . اسأل نفسك وأنت تستعرض القائمة التالية ما إذا كانت لديك علاقة بحاجة إلى مزيد من العناية. دون أسماء هؤلاء الأشخاص في مفكرتك .

العائلة الكبيرة	شريك حياة / حبيب
زملاء	أصدقاء
جيران	والدان
علاقات خارجية	أطفال

الرفاهية الروحية

تعنى " الرفاهية الروحية " أشياء مختلفة لمختلف الأشخاص ، فبالنسبة للبعض نجد أن عملية تطوير حياة روحية تدور في إطار ديني ، فتراهم يرتادون دارا معينة للعبادة ، ويدرسون النصوص الدينية ، ويضطلعون بدور نشط في مجتمعهم الروحي ، وبالنسبة لآخرين نجد أن الإحساس بالسكينة والتركيز الذى ينبع من تفضية الوقت بين أحضان الطبيعة ، أو التأمل ، أو دراسة مختلف الممارسات الروحية يجلب لهم الرفاهية الروحية ، ومعظم الناس فى يومنا هذا ينشدون الشعور بالاتصال بالوجود الإلهى بطريقة ما ، ومهما كان اختيارك لاحترام رفاهيتك الروحية ، فإنك ستشعر بأمن داخلى حقيقى ، وتجعل نفسك متفتحة لتجربة الوحدانية التى تربط بيننا جميعا .

هجر زائرى تيرى تنشئته الدينية منذ زمن طويل ، ولكن وفاة صديق حميم أثارت فى نفسه تساؤلات حول الحياة بعد المات ؛ فوجد نفسه يزور دار العبادة

لطفولته ويعيد التفكير في معتقداته الروحية، وأثناء هذا الوقت الذى قضاه فى التساؤل عرفه أحد أصدقاء المدرسة الثانوية القدامى بالبوذية ، وبعد أن تعرف على ممارسة اليقظة للتأمل تأثر كثيرا نظرا لبساطة رسالتها ، وبدأ يضعنها حياته.

ما هو شكل حياتك الروحية ؟ كيف تختلف عن سنواتك الماضية ؟ ما الذى تعنيه لك "الرفاهية الروحية" ؟ اكتب عن ذلك فى مفكرتك .

معظمنا لا يشعر إلا بأقل القليل من المتعة أو المغامرة فى حياته، فنحن ندخرهما للعطلات أو الإجازات الخاصة ، ولكن المتعة جزء ضرورى من الحياة الكاملة ، ولها تأثير إيجابى قوى على صحتك ورفاهيتك ، فتضمين المتعة والمغامرة فى حياتك على نحو منتظم سيساعدك على أخذ الحياة بمأخذ أقل جدية ، والأفضل من ذلك كله أنه يخلق نوعا من الذكريات التى تدوم العمر بأكمله ، وأنا أذكر قصة لأحد أصدقائى الطبيين تدور ببساطة عن حاجته إلى من يذكره أن إنفاق المال على المتعة أمر لا بأس به.

كانت نورين تحلم دائما بالذهاب إلى تاهيتى ، وظلت لسنوات تتحدث عنها مع الأصدقاء ، وتقرأ عديدا من الكتب عن المنطقة ، وتستغرق فى مطالعة كتيبات السفر. كان لديها المال ، وكان بإمكانها أن تقطع بسهولة وقتا من عملها ، ولكنها لم تعد أبدا برنامجا للرحلة ، وذات يوم سألتها إحدى صديقاتها عن السبب ، ففكرت نورين فى ذلك وقالت إنها لا تشعر أنها " نفقة مشروعة " .

وعندما أخبرتها صديقتها أن رغبتها الشديدة وقدرتها على الذهاب تجعلان الأمر مشروعا بدرجة كافية ، فكرت فى الأمر من منظور مختلف ، فقد كانت نشئت على أخلاقيات عمل صارمة ، حيث تعتبر المتعة مضيعة للوقت . كانت لا تزال تحيا بهذه القاعدة فقررت كسرها وتنظيم الرحلة .

فى بعض الأحيان يكون كل ما نحتاجه هو شخص يذكرنا أن نيل قسط من المتعة
يضاهى فى أهميته الوقت الذى نقضيه فى العمل ، فما الذى فعلته من أجل المتعة
مؤخرا ؟ ماذا تود أن تفعل ؟ دون أفكارك فى مفكرتك .

الإسهامات من أجل الآخرين

عندما تكون كأسك مترعة فمن الطبيعى أن ترغب فى مشاركة الآخرين فيها ،
ومسألة تقديمك لخدماتك ومساندتك لمن يحتاج تقربك من الآخرين بطريقة تضيف
ثراء إلى حياتك ، فابتسامة على وجه رجل شيخ يقدر وقتك ، أو شكر من فتاة
تتطلع إلى زيارتك يذكرانك بمبلغ حظك ومقدار حاجتنا إلى بعضنا البعض .

يأتى الإسهام بصور عديدة : فيمكنك أن تمنح من ثروتك أو من علمك أو من
وقتك ، وقد وجد زائرى فرانك طريقة عظيمة لخدمة الآخرين وإمتاع نفسه فى الوقت
ذاته ، فقد كان قصاصا محترفا ، فأخذ يزور كل أسبوع مستشفى الأطفال المحلية
ليروى قصصه للأطفال المرضى المجتمعين فى غرفة الألعاب ، وبينما كان الأطفال
يتضحكون ويتصايحون بهجة ، كان فرانك يشعر بإحساس طاغ من الامتنان
والحب . كانت هذه الرحلة الأسبوعية تذكره دائما كم هو محظوظ وكيف أن العطاء
هو أخذ فى الحقيقة .

تذكر وقتنا شاركت فيه بسخائك الآخرين . كيف كان شعورك ؟ لو أن لديك وفرة
من الوقت والطاقة والموارد فأين عساك أن تشارك بها الآن ؟ دونها فى مفكرتك .
الآن وقد أتاحت لك الفرصة لتأمل بعض من مختلف المجالات التى تؤلف حياة
متزنة ، يمكنك إضافة تلك المجالات التى تهتمك شخصيا ، فربما تود قضاء مزيد من

الوقت بمفردك أو الاشتراك في هواية خاصة أو اهتمام إبداعى. ارجع خطوة إلى الخلف وانظر إلى حياتك من هذا المنظور الجديد . كيف تتبدى لك الحياة المتوازنة؟ ما الذى تريد المزيد منه ؟ وما الذى تريد تقليله ؟ اتخذ نظرة لحياتك بأكملها ، واكتب عنها فى مفكرتك . هذه الرؤية الجديدة قد تبدو خيالا، ولكنك سرعان ما تجد أنك تحولها إلى واقع.

صل رأسك بقلبك

لقد درب معظمنا على الحياة بعقول متفتحة ، فثقافتنا تقدر المعرفة وسرعة البديهية والتعليم الجيد الجاد، ولكن حياتك فى رأسك تفصلك عن طبيعة شعورك، وهى السبيل إلى الالتزام باعتنائك بنفسك ، وهناك أشياء كثيرة تحدث عندما تنفصل عن مشاعرك. أولا إنك تتخذ قرارات ربما لا تكون فى صميم مصلحتك، حيث تكون عرضة للنزول عن أولوياتك، من أجل تلبية مطالب الآخرين بفعل ما تظن أنه واجب بدلا مما تود فعله . ستعلم أنك تفعل هذا عندما تجد نفسك تقول نعم لمطلب ، ثم تتمنى فى وقت لاحق أن لو قلت لا.

ثانيا : ازدياد حدة توترك وقلقك ، حيث تجد نفسك "تتحمل" المزيد والمزيد من الأمور دون أن تدرك أن هذا يفوق طاقتك إلا بعد فوات الأوان ، وأنا يمكننى التعرف على هذا النمط لدى الزائرين الذين يعانون من الإصابة بالبرد أو أحد الأمراض مرة تلو أخرى، وهذه إشارة تنم عن الإفراط فى العمل والإجهاد، ولا ينطلق جرس الإنذار إلا بعد فوات الأوان .

ثالثا : يفوتك الثراء الذى تمنحه لنا حالتنا الشعورية ، والذى أطلق عليه اسم "الارتباط النفسى" أو قدرتك على الشعور بما تريد فى أى موقف معين، والحياة التى برأسك تؤثر أيضا على قابليتك للتأثر العميق بالتجارب ، فعندما تتركز معظم حياتك فى رأسك ينتهى بك الحال إلى بلادة الإحساس.

سوف تعلم بأمر انفصالك عن كنه شعورك عندما تجد نفسك تشعر بالعزلة فى المواقف التى يتأثر بها الآخرون عاطفيا، مثل الزواج أو الجنائز، فقد يخبرك شريك حياتك أو صديقك أو أفراد أسرتك أنك تبدو منعزلا وغير متأثر عاطفيا، فالصلة بين رأسك وقلبك أمر ضرورى لتحيا حياة طيبة، وبدون هذه الصلة ستنتهى بك الحال إلى أن تحيا حياتك وكأنك تمشى وأنت نائم. جرب استخدام التدريبات التالية من أجل التواصل بين رأسك وقلبك.

تصرف ! توقف - تنفس - اشعر

تمعن فى طبيعة شعورك قبل اتخاذ أى قرار. استرخ وتنفس ، وفكر فى الأمر مليا؛ فعندما تسير حياتنا بسرعة بالغة لا يمكننا الشعور ، ونميل إلى التصرف وفقا لنزواتنا، وعندما تواجه اختيارا توقف وخذ نفسا عميقا ولاحظ طبيعة شعورك . هل هناك أى بوادر للتوتر؟ أين تشعر بها؟ أهذا شىء تريد فعله حقا؟ إن التنفس سينقلك إلى داخل بدنك ويصل رأسك بقلبك، والجسد لا يكذب أبدا وبإمكانه أن يكون مرشدا فعالا لمساعدتك على اتخاذ القرارات عندما تتيح له ذلك .

أعط لنفسك وقتا تستشعر فيه حقا ما تود فعله. صديقتى هيلين لديها سياسة شخصية فعالة ، فهى تؤجل دائما البت فى أى قرار يلزمها اتخاذها إلى اليوم التالى،

ضع نفسك على رأس القائمة

وهذه السياسة يعلمها أصدقاؤها وأسرتها ، وهي تتيح لها مجالا واسعا لاتخاذ القرار، وبهذه الطريقة تعلم أنها اتخذت القرار الصحيح.

اقض الأسبوع التالي فى ملاحظة كيفية استجابة بدنك لمختلف التجارب . لاحظ - على سبيل المثال - كيف تشعر عند اشتراكك فى محادثة مع أحد الأشخاص ، أو مشاهدة فيلم ، أو قراءة الصحيفة. مارس توصيل رأسك بقلبك بإعطاء نفسك فسحة من الوقت للتنفس بعمق وللتدقيق، وبتقوية هذه الصلة من خلال الممارسة اليومية ستبدأ غريزيا فى معرفة ما تريده حقا ، وسيصبح من السهل اتخاذ القرارات بناء على عنايتك الفائقة بنفسك.

تصرف ! تمهل

كما ذكرت سابقا، فإنه من الصعب أن تشعر بأى شىء عندما تهول فى حياتك بخطى بالغة السرعة . لا تترك المجتمع سريع الخطى يحمك على أن تحيا فى رأسك. ابدأ فى التمهل وملاحظة شعورك على مر اليوم. عندما تتناول طعاما ، فكل ببطء وركز انتباهك على حاضرک، وأثناء سيرك نحو الحافلة تمهل ولاحظ طبيعة شعورك . تكلم ببطء ، واكتب ببطء ، وكف عن الاندفاع من موعد إلى آخر ؟ ركز فى اللحظة الحاضرة باستخدام التدريب البسيط التالى :

(اسمك) توقف وكن حاضرا

خذ نفسا عميقا (تنفس) .

(اسمك) تمهل ولاحظ ما حولك (انظر فيما حول بيئتك) .

(اسأل نفسك) كيف أشعر الآن ؟

يمكنك استخدام هذا التدريب طوال اليوم لتتعلم السير بإيقاع بطيء، وقد تجد في نفسك الرغبة في تدوين بعض المشاعر التي تعيشها في فكرتك، وستسرك مفاجأة اكتشاف أن الحياة أكثر ثراء عندما تتوقف لتستمتع بها.

أصغ إلى ذاتك الحكيمة

عندما تبدأ في التمهل والاتصال بطبيعة شعورك تكون جاهزا لمقوم آخر من مقومات ممارسة العناية الفائقة بالنفس، ألا وهو الصلة بينك وبين " ذاتك الحكيمة" إن لديك صوتا داخليا إذا ما أنصت إليه، فسوف يقودك إلى اتخاذ القرارات التي في صالحك. يطلق البعض على هذا الصوت اسم ذاتنا العليا، أو الحكمة الداخلية، أو الحدس، وأنا أحب تسمية هذا الصوت باسم صوت نفسك أو ذاتك الحكيمة. إنه ذلك الجزء من كيائك الذي يمتلك من الحكمة ما يفوق إدراكك. إنها صلتك الأساسية بالذات الإلهية، وعندما تصغي إليها وتتصرف بناء على حكمتها تصبح حياتك رحلة سحرية.

سأطلب منك خلال هذا الكتاب أن تسترشد بذاتك الحكيمة لمساندتك في اتخاذ القرارات، وبمرور الوقت ستعتمد على حكمتها في كل ما تفعل. أريدك أن تبدأ في فتح هذه القناة التواصلية مع ذاتك الحكيمة بممارسة التدريبات التالية.

تصرف! الشمس إرشادا بسيطا

توقف خلال اليوم واطلب من ذاتك الحكيمة أن ترشدك في اتخاذ قرارات معينة بسيطة. ابدأ بشيء صغير بسيط مثل أفضل كتاب تشتريه أو أنسب فيلم تشاهده.

ضع نفسك على رأس القائمة

انتبه إلى الإجابات التي تبرز عشوائيا في ذهنك، فقد ترى صورة أو تسمع صوتا أو ينتابك إحساس داخلي يرشدك إلى الاختيار الصحيح، وقد تتساءل ما إذا كان الاختيار جاء بناء على ذاتك الحكيمة أم على مجرد خيالك . لا تقلق ؛ فطلب الإرشاد يرسل باستمرار إشارة إلى ذاتك الحكيمة بأنك جاهز لتعيرك انتباهك ، وهذا يفتح الباب أمام تواصل أوضح ، وستجد بمرور الوقت أنه من السهل التعرف على صوت ذاتك الحكيمة ، حتى ذلك الحين كل ما عليك هو أن تنتبه لما يحدث.

تلقت آمي دعوة لمشاهدة فيلم درامي مع إحدى الصديقات عن أيام العصابات الأولى في لاس فيجاس، وكان لديها إحساس داخلي بأن هذا قد لا يكون الاختيار الأمثل؛ فقد كانت تبغض مشاهدة العنف وتجد من الصعب نسيان الصور التي يختزنها ذهنها لفترة طويلة عقب مشاهدة مثل هذه الأفلام، ولكن نظرا لظنها أن هذه حساسية مفرطة من جانبها (وهو حكم شائع نصدره على إحساسنا الباطني) فقد اختارت الذهاب على أي حال .

في منتصف الفيلم ومع ظهور مشهد شديد العنف ، شعرت آمي بالغثيان ، وحتى انتهاء الفيلم لم تتحسن حالتها ، بل على العكس فقد ازدادت سوءا ، وبعد نهاية الفيلم قالت إن مشاهد الوحشية المروعة جعلتها تشعر أنها " انتهكت " وعندما غادرت دار العرض ، كانت منزعجة جدا، وسخطت على نفسها لعدم إصغائها لغريزتها (ذاتها الحكيمة) ولكنها تعلمت درسا قيما لن تنساه ، فاستجابتها الانفعالية القوية ذكرتها بإمكان الوثوق بذاتها الحكيمة.

توقف واطلب من ذاتك الحكيمة أن ترشدك بشأن اتخاذ قرار بسيط الآن. انتبه إلى الإرشادات وتأكد من تصرفك بناء على حكمتها.

استخدم مفكرتك. للذين يفضلون منكم تجريب منهج جديد، تعتبر كتابة الخطابات للذات الحكيمة طريقة أخرى لإقامة علاقة . استخدم مفكرتك واكتب خطابا يبدأ بـ "عزيتي الذات الحكيمة" وقل ما يخطر ببالك. دع خواطرك تتدفق بسلاسة دون تنظيم . اكتب حتى تشعر بالاكتماء ، ثم اختتم الخطاب بأن توجه لذاتك الحكيمة سؤالا من قبيل :

- ما أفضل خيار لي ؟
- ما أفضل اتجاه أسير فيه ؟
- ما الذى يقف فى طريق تقدمي ؟
- ما الذى أحتاج إلى تعلمه ؟

ركز طاقتك على هذا السؤال وأنت تكتبه . اجلس بهدوء ولتصل إلى حال متقبلة، ويمكنك فعل هذا بأن تتصور وعاء فارغا فى عقلك تنتظر ملاءه ، أو يمكنك تذكر وقت شعرت فيه بالحب العميق، وعندما تشعر بتفتح قلبك وعقلك ترقب الإجابة فى هدوء.

عندما يبدو الأمر مناسباً ، ابدأ من جديد الكتابة ببطة. املا الصفحة بكل ما يخطر ببالك. قد تسمع فى البداية ناقدك الداخلى يقول شيئاً من قبيل " هذه حماقة " أو "إن عقلى هذا ، يختلق إجابات " . إنك أنت الذى توجد الإجابات ولكنك عندما تتصل بذاتك الحكيمة ستكون إجاباتك ذات طبيعة علوية .

استخدم أحلامك . يعتبر اهتمامك بأحلامك طريقة أخرى للاتصال بذاتك الحكيمة ، وكل منا يرى أحلاماً ، رغم أننا قد لا نذكرها ، فإذا دونت أحلامك فى

ضع نفسك على رأس القائمة

مفكرة - حتى ولو مجرد الشذرات التي تذكرها - فإن عقلك الباطن يبدأ فى تلقى رسالة بأنك تستمع . عند تلقى هذه الرسالة ستجد أنك تتذكر مزيدا من أحلامك . قبل أن تأوى إلى الفراش اطلب من ذاتك الحكيمة أن ترشدك حول موضوع معين . استحضر سؤالك فى ذهنك ببطء وأمسكه بينما تنساب فى النوم ، وقد تجد فى نفسك الرغبة فى الاحتفاظ بجهاز تسجيل صغير بالقرب منك لتسجيل أية خواطر أو انطباعات قد توقظك أثناء الليل ، ونظرا لسهولة تذكر شذرات الأحلام عند إمكانك الاستيقاظ ببطء ، عليك بممارسة هذا التدريب بدون استخدام ساعة منبهة، وفى بعض الأحيان تجد أن أحلامك تمنحك رؤى لا شعورية هامة .

قرر زائرى جارى استخدام الأحلام ليتوصل إلى رؤية تهديه إلى سبب تكرر مرضه ، فكان فى كل ليلة يسأل ذاته الحكيمة هذا السؤال البسيط " ما الذى أحتاج إلى تعلمه ؟ " ولم يستطع تذكر أية أحلام رآها فى الليلتين الأوليين ، ولكنه استمر فى توجيه السؤال ، وفى الليلة الثالثة رأى حلما عنيفا . رأى فى هذا الحلم حصانا يضربه رجل مألوف بالنسبة له ، رغم عدم قدرته على تعيينه ، ولم يستطع جارى الحديث وهو يرى الرجل يضرب الحصان . أراد أن يوقفه ولكنه لم يستطع التفوه ببنت شفة . عندما ناقشته فى هذا الحلم وما يعنيه بالنسبة له ، قال إنه يشعر أن كلا من الحصان والرجل الذى يضربه يمثلان جانبي حياته . لقد شعر بأن الحلم يناشده الكف عن الطريقة التى يؤذى بها نفسه باستمرار .

تصرف ! اسأل بصوت عال

إننى أفضل الطريقة الأخيرة المتمثلة فى الإصغاء إلى ذاتك الحكيمة ، لذا عندما تواجه معضلة أو مسألة ، انهض واقفا واطلب المساعدة من ذاتك الحكيمة .. بصوت

عال . فإذا كنت تحتاج - على سبيل المثال - مساعدة بشأن كيفية الاستمرار في مشروع معين ، انهض واقفا ، وقل بصوت حازم : " حسنا أيتها الذات الحكيمة ، إننى بحاجة إلى مساعدتك فى هذا المشروع . إننى فى حيرة من أمرى ، ولا أدرى كيف أتقدم ، فماذا أفعل ؟"

لاحظ أول شيء يتبادر إلى ذهنك : هل هو اسم شخص أو معلومة أو مكان تذهب إليه ؟ أو لا شيء ؟ أيا كانت الإجابة عليك أن تلحقها بفعل . اتصل بالشخص الذى خطر ببالك وانشد مساعدته ، أو تتبع المعلومة ، أو اذهب إلى المكان الذى خطر ببالك ، أما إذا لم تكن هناك استجابة فلتتوقف عما تفعل وتسترخ .

ومع اعتمادك على ذاتك الحكيمة فى إرشادك ، ستجد نفسك تلقائيا تحسن اختياراتك . استمع إلى صوتك الداخلى وتصرف بناء عليه !

أهنتك ! حان الآن الوقت لتكافئ نفسك على عملك الجاد وإخلاصك لنفسك ! قدم لنفسك هدية . خطط للحصول على تدليك أو خذ إجازة من العمل بعد الظهر ، ونل قسطا من المتعة ، أو شاهد فيلما جيدا ، أو افعل شيئا يتفق مع قرارك بوضع نفسك فى المقدمة . إنك فى طريقك نحو العناية الفائقة بالنفس واتباع العادات التى ستساعدك على موازنة حياتك . ستساعدك هذه الأفعال على البداية ، ومع تضمين هذه الفلسفة فى حياتك تجد أن " المصادفات " ستبدأ فى موافاتك . عندما تحصل على أمر علوى يساند قرارك للاعتناء بنفسك ، عليك بتسجيل هذه الخبرات فى مفكرتك ووضع دائرة باللون الأحمر من حولها ! دعها تذكرك بالسحر الذى يحدث عندما تمارس العناية الفائقة بالنفس

مذكرات تدريبية

إن حياتك ليست هي عملك . ضع نفسك على رأس قائمة أعمالك ، ودع ممارسة العناية الفائقة بالنفس تبني لك أساساً قوياً لحياة راقية .

- ابدأ وأحب نفسك .. فأنت تستحق ذلك !
- مارس العناية الفائقة بالنفس .

تعرف على نفسك !

صل بين رأسك وقلبك

أصغ إلى ذاتك الحكيمة .

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامه

٢

رتب

أولوياتك

إننا فى صبيحة يوم الاثنين ، وها هو دون يُهرع للوصول إلى العمل فى موعده. لقد مضت عليه أسابيع كثيرة دون أن يتمكن من الذهاب إلى الصالة الرياضية لممارسة التمرينات التى يحبها قبل الذهاب إلى العمل ؛ فالأرق الذى يسببه له الإجهاد فى العمل يحول دون استيقاظه مبكراً بدرجة كافية ، فهو كمدير طبي لأحد المراكز الصحية المزدهمة يقوم بالكشف على أكثر من ثلاثين مريضاً يومياً ، بالإضافة إلى تقديم الاستشارات عبر الهاتف ومسؤولياته الإدارية.

يقول دون أنه يشعر أن حياته " تضيع " . فهو يحلم بالزواج وتكوين أسرة ، ولكنه لا يستطيع تصور كيفية التوفيق بين زوجة وأطفال وبرنامجه المحموم ، ويتساءل وهو يقود سيارته متجهاً إلى العمل كيف سيمر يومه فى ظل مواعيد المرضى واجتماعاته المتلاحقة حتى الساعة مساءً . مرة أخرى سيضطر إلى إلغاء مباراة

الإسكواش مع صديقه جورج الذى أوشك صبره على النفاذ. لقد سئم من عدم تيسر امتلاكه أبداً لوقت يفعل فيه ما يحب، وعندما يتوقف عند إشارة حمراء يميل برأسه إلى الخلف، ويذكر نفسه للمرة المائة بوجود الكف عن هذا الجنون.

كم مرة شعرت فيها بالإحباط مثل دون لعدم قدرتك على إيجاد الوقت اللازم لفعل الأشياء التى تهلك؟ هل يبدو ذهابك إلى الصالة الرياضية أو تناول الغداء مع صديق، أو حتى قراءة كتاب جيد مجرد بند آخر فى قائمة التزاماتك التى لا تنتهى؟ كم مضى عليك منذ أن تمكنت من الاسترخاء فى مكان هادئ ذات عصر، أو قضاء أمسية هادئة وأنت متدثر فى فراشك تشاهد الفيديو؟

فى كل يوم نجد ملايين الأمريكيين يناورون بأعمالهم والتزاماتهم الشخصية محاولين التقدم ومواكبة سير الحياة، فهم يعملون ساعات طويلة ثم يقضون مصالحتهم الشخصية من معاملات مصرفية وتسوق أثناء وقت الغداء أو العطلات الأسبوعية، وهم يتلقون دورات عملية ويشهدون المؤتمرات، ويتعرفون على أحدث التقنيات محاولين التقدم فى هذا السباق، حتى البريد الإلكتروني والبريد الصوتى والبريد العادى ورسائل الفاكس - وهى الأشياء التى يفترض أن تسهل حياتهم - تشد انتباههم وتجبرهم على أن ينحوا جانباَ الأشياء التى تهتمهم شخصياً. لا عجب إذن أن اشتهرت الكتب التى تتحدث عن البساطة؛ فهناك رغبة شديدة للكف عن هذا الجنون.

وأنت بوسعك أن تختار الطريقة التى تحيا بها حياتك وتقضى بها وقتك، فيمكنك إما أن تستمر على الوضع الحالى على أمل التحسن، أو أن تفعل شيئاً فى هذا الصدد. سواصل فى هذا الفصل طريقنا نحو العناية الفائقة بالنفس من خلال التركيز على الأمور الثلاثة التى ستحتاج إلى عملها لترتيب أولوياتك.

سنلقى أولاً نظرة واقعية على الطريقة التي تمضى بها وقتك الآن : ما الذى يحظى باهتمامك وتركيزك يومياً ؟ إن إلقاء نظرة على الأمور التي تمضى فيها وقتك سيجعلك ترى بوضوح الطريقة التي تحدد بها أولوياتك الحالية ، ويمكنك حينئذ أن تتساءل فى نفسك عن مدى معقولية هذه الأولويات . إن نظرك إلى برنامجك يساعد على إبراز التغييرات التي ستحتاج إليها من أجل التخلي عن المناورة والاستمتاع بحياتك .

بعدما تقوم بتحديد أولوياتك الحالية سأطلب منك أن تسترشد بذاتك الحكيمة وتستعين بها على تحديد أولويات جديدة، فأنت إذا اتبعت حكمتك الداخلية ستتمكن من ترتيبها أو استبدالها ؛ حتى تحوّل تركيزك واهتمامك إلى الأشياء المهمة. أخيراً وبعد أن تحدد أولوياتك الجديدة سأريك كيفية الالتزام بها ؛ كى تستطيع الاعتناء بحياتك .

أين يذهب الوقت كله ؟

دعنا نبدأ باستعراض برنامجك . أين تمضى وقتك ؟ كيف يبدو أسبوعك النموذجي ؟ هذه هي النقطة التي تثير أعصاب زائري ، فعندما أطلب منهم إرسال نسخ من تقويماتهم كى نستطيع استعراض أسبوعهم النموذجي ، أسمعهم يعتذرون فوراً ؛ لعدم قدرتهم على إلغاء أى شيء : " هذه هي المرة الثالثة التي أرتب فيها موعداً لتناول العشاء مع زوجتي ، وإذا ما ألغيته مرة أخرى فسوف تقتلنى " أو " لقد التزمت بحضور الاجتماع ، ولا يمكننى الرجوع الآن " و " إننى نائب رئيس مجلس

الإدارة ، ومن واجبى حضور الاجتماعات مرتين أسبوعياً . إن الرسالة التى تحملها هذه الأعذار الحقيقية هى أن هؤلاء الناس يظنون عدم قدرتهم على اختيار الطريقة التى يقضون بها وقتهم . ها نحن أولاء نرتكب أول أخطائنا : تصديق هذه الكذبة .

إننا جميعاً نمتلك حق الاختيار ، وهذا الاختيار قد يكون صعباً مثل عدم الوفاء بالتزام أو إلغاء موعد ، أو ترك وظيفة مرهقة ، أو إنهاء علاقة تستنزف طاقتك ، أو رفض مطلب لطفلك ، ولكن لا تخلط بين الاختيار الصعب وعدم القدرة على الاختيار.

إذا كنت تريد تحسناً سريعاً ومثيراً فى نوعية حياتك ، فعليك باتخاذ خيار مهم ، كأن تقرر - على سبيل المثال - الاستقالة من منصبك كنائب لرئيس مجلس الإدارة . من المؤكد أن مثل هذا الخيار قد يكون صعباً ، أو ربما تكون معنياً برد فعل الآخرين ، ولكن نوعية حياتك ستتحسن فوراً .

ولكن إذا كنت تريد إجراء تغيير أبطأ فى إيقاع الحياة ؛ فلتحدث تغييراً بسيطاً . ألغِ مواعيدك المسائية وافعل شيئاً يمنحك المتعة ، أو قلل مستوى إجهادك بأن تخصص ليلة كاملة أسبوعياً تتفرغ فيها تماماً للاسترخاء . ما أقصد قوله هو أن لديك خيارات بشأن الطريقة التى تحيا بها حياتك ، ولكن المسألة تعتمد على استعدادك وقدرتك على اتخاذ هذه الخيارات .

إن وقتنا محدود : بالضبط ١٦٨ ساعة فى الأسبوع ، واثنان وخمسون أسبوعاً فى السنة على أحسن الفروض ، وهذا الوقت نعمة ولكن معظمنا مغبون فيها ، فتستحوذ علينا أمور حياتنا اليومية لدرجة أننا نادراً ما نتوقف ونلقى نظرة جادة على الطريقة التى ننفق بها هذه النعمة ، بل على العكس نستخدم دفاتر مواعيد وتقويمات إلكترونية ووسائل أخرى متطورة على أمل تنظيم وقتنا بشكل جيد ، ولكن كل ما

تفعله هذه الوسائل هو تخليد الأسطورة التي تقول إننا نستطيع " إدارة الوقت " بشكل أو بآخر ، وحقيقة الأمر أننا لا نستطيع سوى إدارة أنفسنا ، والطريقة الوحيدة لتوفير مزيد من الوقت هي أن تقول لا ، أو ترتبط بالتزامات أقل ، أو تلغى بعض مواعيدك ، ويطلق على ذلك " إدارة الذات " لا إدارة الوقت .

غالباً ما يشكو زائريّ الجدد من صعوبة توفر الوقت الذي يذهبون فيه إلى الحمام ، ناهيك عن تلقي الدورات الدارسية التي يريدونها أو تبادل الحديث الودي مع أحد الأصدقاء ، وعندما أنظر إلى متوسط الوقت الذي يقضونه في الأنشطة العادية خلال يوم نمطى من أيام الأسبوع ، لا أتعجب من انفلات زمام حياتهم ، إذ تكاد ساعات اليوم لا تكفيهم .

٢٤

إجمالي الساعات المتاحة في اليوم الواحد

متوسط الوقت الذي ينفقونه في

النوم (الوقت الذي يمضونه في الفراش

٧

وليس بالضرورة أن يكونوا نائمين فعلاً)

١٢

العمل (ويشمل المواصلات ، أو الاستعداد ، والقلق إلخ).

٤

صيانة الحياة (الأكل ، النظافة ، المشاوير ، ارتداء الملابس ، إلخ).

العناية بالنفس (الصالة الرياضية ، الوقت الذي يقضونه مع

١

الأصدقاء والأسرة إلخ).

صفر

إجمالي الساعات المتبقية .

فى وجود برنامج كهذا تصبح العطلات الأسبوعية فرصة لقضاء كل ضروريات الحياة مثل غسيل وكى الملابس ، أو إصلاح السيارة أو الكمبيوتر ، أو تسوق البقالة ، أو أداء الأعمال الشخصية الأخرى ، ناهيك عن العمل الذى تصطحبه معك حتماً إلى المنزل ، سواء فى حقيبتك أو فى رأسك. عندما تحسب هذه الساعات على مر الأسبوع يتضح لك الأمر أكثر .

من أفضل الطرق لمعرفة ما إذا كان برنامجك يعكس أولوياتك أن تعرض على الورق تفاصيل برنامج أحد أسابيعك النمطية. هيا نلقى نظرة على البرنامج الأسبوعى لزاثرى جوان كى تفهم مقصدى .

جوان سيدة متزوجة وأم لطفلين ، وهى منتظمة فى دراستها من أجل الحصول على الشهادة فى الوقت الذى تتولى فيه تربية أطفالها، أما زوجها الذى يعمل مهندساً بخدمة العملاء فى إحدى شركات الحاسب فهو تحت الطلب على مدى أربع وعشرين ساعة يومياً ، ونادراً ما يتناول عشاءه مع أطفاله ، تقول جوان إنها تشعر بأن حياتها مشتتة بين مسؤوليات أطفالها ودراستها واعتنائها بمنزلها ، فهى تعيش فى حالة مستمرة من القهر ، الأمر الذى يجعلها تشعر بالإرهاق معظم الوقت. شكت لي جوان أثناء مكالمتها من شعورها بالانفصال عن زوجها والإحباط النفسى بسبب الأطفال ، حتى إنها أصبحت تشك فى دافعها الأسمى وراء رغبتها فى إنهاء دراستها ، وصرحت لي بعد تردد أن هناك نزوة تلح عليها كى تجمع حاجياتها وتهجر وراءها هذه الحياة تماماً .

كان من السهل على أن أتفهم نزوة جوان عندما نظرت إلى وضع حياتها اليومية، فطلبت منها بعد ذلك تسجيل الطريقة التى تقضى بها أيامها لمدة أسبوع ، وما أن انتهت من هذا التدريب، حتى أصبحت حالتها العقلية معقولة تماماً، وفيما يلى نقدم صورة من برنامج جوان الأسبوعى :

مخطط جوان الزمني

جملة الساعات	النسبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	إجمالي عدد الساعات : الأنشطة :
١٦٨	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	
٥٦	٨	٨	٨	٨	٨	٨	٨	النوم
٤٢	٣	٧	٧	٧	٧	٨	٤	المدرسة
٢٤	٤	٣	٤	٣	٣	٣	٤	المهام اليومية
								الهنديام
								الإشغال
								النشأوير
								الطهو
								الغسيل
١٠	٣	١	١	١	١	١	٢	الشعور بالإرهاق
٢٦	٤	٣	٤	٤	٤	٣	٤	رعاية الأطفال
٣	١	١					١	الزواج
٢	١						١	النفوس
٣				١	١	١		الصحة
٢		٢						الأصدقاء
صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	جملة الساعات المتبقية

من السهل أن تدرك سبب انفلات زمام حياة جوان؛ فهي عندما أضافت متوسط ساعات النوم الأسبوعية الست والخمسين لم يتبق لها أية ساعة في نهاية الأسبوع . لقد كان جدولها المدرسي إلى جانب رعايتها لبيتها وأطفالها أكثر مما يتحمله شخصان، أما جوان التي اعتادت تحمل المسؤولية وصدارة أى موقف فكانت تشعر بانفلات الزمام، وهذا أمر طبيعي، ولا سيما بالنسبة لأصحاب الإنجازات، فهم يستمرون ويستمرون في العمل ويتحملون مسؤولية كل شيء، حتى يدركوا في النهاية عدم قدرتهم على تحمل هذا الموقف غير المعقول ، أو حتى تخمد جذوة نشاطهم. عندما تنغمس في برنامج محموم يكون من السهل ألا تلاحظ الطريقة التي تفضي بها وقتك، وألا تعرف ما إذا كانت أولوياتك مرتبة أم غير مرتبة. عندما أعدت جوان قائمة بأنشطتها مرتبة تنازلياً وفقاً للمدة الزمنية جاءت هذه القائمة كالتالي :

- ١- المدرسة (دروس ، مواصلات ، واجب منزلي ، وقت الاستذكار) - ٤٢ ساعة أسبوعياً .
- ٢- المهام اليومية (الهندام ، النظافة ، التسوق ، الطهو ، الغسيل ، إلخ) - ٢٤ ساعة أسبوعياً .
- ٣- الوقت التي تقضيه مع أطفالها (رعاية ، وقت الاستمتاع معاً ، التجول بهم في السيارة) - ٢٦ ساعة أسبوعياً .
- ٤- الوقت الضائع (الشعور بالإرهاق والاستنزاف وعدم القدرة على القيام بأى شيء) - ١٠ ساعات أسبوعياً .
- ٥- وقت لطيف مع زوجها - ٣ ساعات أسبوعياً .
- ٦- وقت هادئ مع نفسها (قراءة ، استرخاء) - ساعتان أسبوعياً .
- ٧- الصحة العاطفية والبدنية / وقت مع الأصدقاء - ٥ ساعات أسبوعياً .

اندهشت جوان لإدراكها مدى ضآلة الوقت الذى تمنحه لنفسها أو صحتها ورفاهيتها ، وتعجبت لدى انفلات زمام الأمور ، إذن فمن المهم أن تتوقف وتلقى نظرة متفحصة على ما يشغل وقتك ؛ فزائري غالباً ما يخبروننى بأنهم يضعون أسرتهم فى المقدمة ، ولكن بمراجعة برنامجهم الأسبوعى يجدون أن ما يكرسونه لهذه الأولوية هو ثلاث ساعات فحسب .

سنلقى نظرة فى مكان لاحق من هذا الفصل على أولويات جوان الجديدة والطريقة التى أعادت بها ترتيب برنامجها احتراماً لهذه الأولويات ، ولكن دعنا فى البداية نكتشف فيما تُمضى وقتك .

تصرف ! أين تمضى وقتك ؟

أين تنفق نعمة الوقت ؟ استرشد بالمخطط الزمنى الفارغ فيما يلى ، لتدوين أنشطتك اليومية بجانب متوسط عدد الساعات التى تمضيها فى كل نشاط . كن خلاقاً واستخدم ورقة كبيرة تتيح لك مساحة وافرة ، وسجل فيها كل التفاصيل ، وإذا كان العمل جزءاً رئيسياً من حياتك ، فيمكنك تجزئة مهامك اليومية ، لترى ما إذا كنت تمضى وقتك فيما تحب أم لا .

كن أميناً مع نفسك وتأكد عند حسابك الوقت الذى تقضيه فى العمل - مثلاً - من حساب وقت العمل الفعلى مضافاً إليه الوقت الذى تقضيه فى المواصلات والاستعداد للعمل والقلق بشأن مشكلاته . كم يستهلك العمل من حياتك بعد حساب تلك الساعات ؟

إذا كنت ممن يستخدمون دفترًا للمواعيد ، استعرض بعضاً من الأسابيع الأخيرة واستعن بها على تحديد أوجه قضاء وقتك ، والا فيمكنك أن تسأل شريك حياتك أو أطفالك أو الأصدقاء المقربين ؛ لمعرفة انطباعاتهم عما يستأثر بوقتك واهتمامك ، وأنا في بعض الأحيان أطلب الحديث مع أزواج زائري أو زملائهم في السكن أو أمناء سرهم أو زملائهم في العمل لأساعد هؤلاء الزائرين على الحصول على صورة واضحة لأنشطتهم خلال الأسبوع ، وبإمكان هؤلاء تقديم صورة ممتازة لواقعك ومساعدتك على معرفة السلوكيات التي قد لا تراها في غمرة انشغالك .

رتب أنشطتك في العمود الأيسر باستخدام الأمثلة التالية ، وبعد ذلك قم بتسجيل متوسط الوقت الذي تمضيه في كل نشاط أثناء اليوم ، ثم احسب إجمالي عدد ساعاتك في كل يوم وفي الأسبوع .

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة

قائمة الأنشطة

المواصلات	السفر
التعلم	الدراسة
المتعة	القلق
التسوق	النوم
رعاية الأطفال	الترفيه
مجالسة الأسرة والأصدقاء	سداد الفواتير
الأنشطة التطوعية	مشاهدة التلفزيون
ممارسة الهوايات	الانفراد بالنفس
الاعتناء بالصحة والرفاهية	الهدام الشخصي
المشاركة في الممارسات الروحية	الراحة والاسترخاء
القراءة	الرد على المكالمات / البريد الإلكتروني
أحلام اليقظة	الإرهاق
القيام بالأعمال المنزلية (النظافة)	العمل (المواصلات، الإعداد، القلق،
الطهو، المشاوير، الإصلاحات /	التفكير الإبداعي، التخيل)
الصيانة).	

مخططى الزمنى	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	جملة الساعات
إجمالى عدد الساعات	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	١٦٨
الأنشطة :								
النوم								
العمل :								
المواصلات								
الإعداد								
القلق								
المهام اليومية :								
الهدنام								
الأشغال								
المشاوير								
الظهو								
الغسيل								
أنشطة أخرى :								
جملة الساعات المتبقية								

تصرف ! سجل أولوياتك الحالية

إن الطريقة التي تمضى بها وقتك تكشف عن أولوياتك الحقيقية ؛ لذا يمكنك أن تتعرف على النشاط الذى يهيك من خلال عدد الساعات التي تكرسها لذلك النشاط. سجل أدناه السبعة أشياء الأكثر استهلاكاً لوقتك . ثم استخدم جملة الساعات من مخططك الزمني لتسجيل أولوياتك الحالية مرتبة تنازلياً حسب المدة .

_____	-١
_____	-٢
_____	-٣
_____	-٤
_____	-٥
_____	-٦
_____	-٧

وجه لنفسك وأنت تستعرض القائمة الأسئلة التالية ، ثم دون الأجوبة فى مفكرتك .

- ١- هل أحيا حياة متوازنة ؟
- ٢- ما الذى تفتقده القائمة ؟
- ٣- لو أن هذا هو أسبوعى الأخير فى الدنيا ، فهل كنت أسعد بالطريقة التى أمضى بها وقتى ؟
- ٤- هل جاءت أولوياتى كما توقعتها ؟
- ٥- هل تعبر هذه الأولويات عما أريده بشدة ؟

٦- ما مقدار الوقت الذي أقضيه في رعاية الآخرين ؟

٧- هل أمارس أنشطة أكثر مما ينبغي ؟

فى الواقع أن بعض الزائرين يجدون أن الوقت لا يكفيهم، بمعنى أن جملة ساعاتهم تتجاوز الـ ١٦٨ ساعة المتاحة أسبوعياً ، ورغم أن هذا قد يحدث كنتيجة لتقدير الساعات ، فإنه غالباً ما يأتى نتيجة لاتباع برنامج محموم وإساءة فهم كيفية قضاء الوقت .

تصرف ! حدد أولوياتك الجديدة

الآن وقد قمت بتحديد أولوياتك الحالية، أو أوجه إنفاق وقتك، فأنت مهياً لإعادة تقييم هذه القائمة واختيار أولويات جديدة بناءً على ما يهم حياتك الكاملة ، ولاحظ أن صلتك بذاتك الحكيمة جزء حيوى من هذا التخطيط .

خصص أمسية لأداء هذا التمرين دون مقاطعة من أحد ، فيمكنك إذا كنت تعمل خارج منزلك أن تذهب إلى مكان آخر لتتأى بنفسك عن المقاطعات التى لا يمكن تجنبها ، مع اعتبار هذا الوقت مقدساً ؛ فهو وقت تغوص فيه فى أعماق نفسك وتقرر ما تتقبله فى حياتك .

استعن بتوجيهك الداخلى لتخطيط أولوياتك الجديدة ، مبتدئاً بوضع نفسك فى حالة من الاسترخاء . قم بإغماض عينيك . والتنفس بعمق ، مرخياً جسمك مع كل نفس وتاركاً خواطرك تطفو بحرية .

عندما تكون جاهزاً افتح مفكرتك وأجب على الأسئلة التالية باستخدام قائمة أولوياتك الحالية :

ما هو الشيء الذى يهيك أكثر فى هذا الوقت من حياتك ؟

ما المجال الذى تريد منحه مزيداً من وقتك ؟

لو يمكنك فعل أى شىء تريده دون قيود فما هو هذا الشىء ؟

هل هناك مجالات تحتاج إلى اهتمامك مثل صحتك ، أو علاقة ما ، أو عمل ،

أو مصالح مالية ؟

هل لديك أحلام أو رغبات سرية تلح على ذهنك ، وتود منحها مزيداً من

الوقت؟ لو نعم ، فما هى ؟

ما الذى يحتاج إلى اهتمام أقل ؟ مزيد من الاهتمام ؟

اكتب أول إجابات تخطر ببالك ، وأعط لرغباتك الحرية لتتحرك كيف تشاء.

ماذا تريد ؟ دع عنك ما " ينبغى " وركز فيما " تريد ". ما الشىء المهم لرفاهيتك

ونموك الشخصى ؟ هل تضطرك المشكلات المالية للاستمرار فى وظيفة تكرهها ؟

اجعل حل هذه المشكلات إحدى أولوياتك . هل تريد مزيداً من المتعة فى حياتك ؟

سجل هذا فى القائمة . هل لديك مشروع تصر على تأجيله مثل تأليف كتاب أو

دراسة لغة أجنبية ؟ سجل هذا ، ولا ترضى بالقليل ؛ فهذه حياتك . اختر

الأولويات التى تهيك شخصياً وأضفها إلى القائمة ، تأمل كل مجالات حياتك :

الصحة العاطفية والبدنية .

العلاقات .

الرفاهية الروحية .

العمل .

الخدمة / الإسهامات من أجل الآخرين .

المتعة / المغامرة / وقت الفراغ .

تصرف ! أوجد قائمة نعم المطلقة

بمجرد أن تتاح لك فرصة تحديد ما هو مهم تكون جاهزاً لإعداد قائمة جديدة :
قائمة نعم المطلقة ، وهي قائمة بالأولويات الجديدة التي ستلهمك طريقة مختلفة
لاستخدام نعمة الوقت . هذه القائمة ستصبح الوثيقة التي ترشدك للاختيارات
الحكيمة بشأن الطريقة التي تحيا بها حياتك ، وكى أسوق لك مثلاً على ذلك دعنا
نعد إلى جوان .

عندما أعادت جوان النظر في أولوياتها أدركت أنها إن تُعرصحتها العاطفية
والبدنية مزيداً من الاهتمام ، فستوشك على الانهيار وتصبح عاجزة عن الاعتناء
بنفسها أو أسرتها ؛ لذا فقد قررت وضع اعتنائها بنفسها على رأس قائمتها
الجديدة، مع قضاء بعض الوقت يومياً في القراءة أو التأمل أو عدم فعل شيء، على
الإطلاق .

ونظراً لأن جوان كانت توقن أن الزواج الجيد أساس ضرورى لتنشئة الأطفال،
فقد قررت أن تجعل الوقت الذى تقضيه مع زوجها فى المكانة الثانية فى القائمة
وهما لن يقضيا معاً وقتاً خلال الأسبوع فحسب ، بل سيسافران مرة كل شهرين
لقضاء العطلة الأسبوعية فى مكان ذى تكلفة مناسبة ، والواقع أن كثيراً من الأزواج
الذين يعملون خارج المنزل يسهل عليهم التعامل إزاء علاقتهم كشىء مسلم به ،

فينتهى بهم الحال إلى فقدان الاتصال بأحدهما الآخر ، ولكن جوان وزوجها أرادا أن يجعلوا من وفاق زواجهما أولوية من خلال قضاء مزيد من الوقت معاً .

وقررت جوان أيضاً تخفيض عدد المقررات التي تدرسها في كل فصل دراسي بعد أن أعادت النظر في قائمتها وأدركت أن طيب حياتها أهم من إنهاء الدراسة في غضون مهلة فرضتها هي على نفسها ، وأصبح بإمكانها - بعد تقديم حياتها على سرعة إنهاء الدراسة - أن تستمتع بالاثنتين ، وهو مفهوم جديد عليها تماماً .

وبحثت عن الطرق التي تمكنها من الجمع بين الوقت الذي تقضيه مع أسرتها والوقت الذي تقضيه مع أصدقائها ، فوجدت هي وإحدى صديقاتها أنشطة يشاركان فيها الأطفال ، ثم اقترحت على جوان أيضاً استئجار مدبرة للمنزل ، حتى ولو مرتين في الشهر - لتتولى أمر الأعمال المنزلية والغسيل ، وشجعتهما على السماح لزوجها بتقديم مزيد من العون في رعاية الأطفال ، وعندما أنهت قائمتها شعرت في الحال بالارتياح لبؤرة وقتها الجديدة . أما قائمتها الجديدة فقد جاءت كالتالي :

١- الصحة العاطفية والبدنية : وقت هادئ مع نفسها ، قراءة ، وتأمل يومي ، تدريبات رياضية .

٢- العلاقة مع زوجها : وقت يقضيانه معاً كل مساء قبل النوم ، ليلة شاعرية خلال الأسبوع ، والسفر مرة كل شهرين لقضاء العطلة الأسبوعية .

٣- العلاقة مع أطفالها : الرعاية ، قضاء وقت ممتع معاً ، التجول بهم في السيارة .

٤- المدرسة : حضور الدروس ، المواصلات ، الاستذكار للامتحانات .

٥- الوقت مع الأصدقاء : عشاء ، أفلام ، طهو الوجبات معاً .

٦- الأعمال المنزلية : التسوق ، الطهو .

احتاجت جوان إلى قرابة ستة شهور لعمل التغييرات الضرورية للالتزام بأولوياتها ، ولكنها كانت تشعر أنها مقصرة كأم أو زوجة ؛ لأنها تقضى وقتاً بمفردها ، وكان عليها التعامل مع هذا الشعور بالذنب ، ثم أدركت سريعاً أن اعتناءها بنفسها أفضل طريقة لاعتنائها بأسرتها ، وفي الواقع أن زوجها وأطفالها لاحظوا حالاتها المزاجية الجيدة ، ورحبوا فعلاً بالتغيير ، وبذلك ضربت مثلاً طيباً لأطفالها بإعادة تكييف حياتها طبقاً للأمور التي تهتمها . مضى الآن عامان منذ بدأت جوان الالتزام بأولوياتها ، ومع اقتراب تخرجها ونيل شهادتها يمكننا القول بأنها نجحت للغاية في الحفاظ على ترتيب أولوياتها .

الآن وقد أمضيت وقتاً تتأمل بمفردك أولوياتك الجديدة ، أوجد فيما يلي قائمة نعم المطلقة الجديدة الخاصة بك :

قائمة نعم المطلقة

- _____ -١
- _____ -٢
- _____ -٣
- _____ -٤
- _____ -٥
- _____ -٦
- _____ -٧

هل تثيرك هذه القائمة ؟ هل ستحفزك لتغيير بؤرة تركيزك وإيلاء مزيد من اهتمامك لهذه المجالات ؟ الآن وقد أنهيت القائمة ، انسخها على عدة بطاقات

فهرسة مساحة ٣ × ٥ بوصة ، واحتفظ بهذه البطاقات في مجال رؤيتك بأن تضع واحدة في دفتر مواعيدك ، وأخرى على مرآة حمامك ، وثالثة على " واجهة " سيارتك ، واحتفظ برابعة مجاورة للهاتف حتى لا تميل إلى الموافقة على شيء ليس من أولوياتك . دع قائمة نعم المطلقة تذكرك بما هو مهم : الأشياء التي تريدها حقاً ، وأنت عندما تعرف ما تريد تصبح بؤرتك واضحة كالشمس ، وتكون قادراً على الالتزام بأولوياتك في أي موقف .

التزم بأولوياتك الجديدة

الآن وقد تعرفت على أولوياتك ، فإن الخطوة التالية هي التزامك بها ، وأنا أود أن آذن لك لتعيد تكييف حياتك حول ما يهمك ، وبإمكانك أن تفعل هذا مستخدماً واحدة أو أكثر من الاستراتيجيات التالية :

- أدرج أولوياتك في حياتك اليومية .
- تعلم قول لا .
- أدرج في برنامجك وقتاً لحياتك .

تصرف ! أدرج أولوياتك في حياتك اليومية

دعنا نغير نظرتك إلى الطريقة التي تضي بها وقتك ، فبدلاً من محاولة إيجاد الوقت لممارسة الأنشطة التي تعكس أولوياتك أثناء ازدحام برنامجك ، ابحث عن طرق لتحسين حياتك في وجود هذه الأنشطة . على سبيل المثال : إذا كان بعد الاستمتاع موجوداً في قائمة نعم المطلقة ، فعليك أن تبحث عن الطرق التي تجلب بها

المتعة إلى كل المهام والأحداث اليومية ، وأنا أعتبر زائرتي ليندسي أروع مثال لذلك ؛ فقد أدت عملاً عظيماً بالتزامها بأولوية الاستمتاع عندما واجهت تحدياً كبيراً .

قررت ليندسي وزوجها أن يقبل هذا الأخير وظيفه جديدة في شركة تقع بإحدى الولايات القريبة ، ورغم أن الوظيفة كانت ستتيح لها زيادة قدرها ٢٥٠٠٠ دولار في الراتب السنوي ، فإنها كانت تثير مشكلة واحدة ، وهي اضطرارهما لبيع منزلهما والانتقال بأسرتهم في غضون ثلاثة شهور قبل بدء العام الدراسي الجديد، كما لو أن القدر ألقى بهذه الأولوية الجديدة في حجر ليندسي لتعكير صفوح حياتها، ولكنها قررت استخدامها كفرصة خلّاقة .

كانت ليندسي قد أنفقت معظم حياتها في الجدية المفرطة ، وعندما أعادت تخطيط أولوياتها قررت أن " تمرح " لذا أضافت المتعة إلى قائمتها . من أجل الالتزام بهذه الأولوية سألتُ ليندسي عن وسيلة لتجعل هذا الرحيل الوشيك شيئاً ممتعاً وسهلاً، وعلى الفور تبادرت الأفكار إلى ذهنها ، فطلبت من أسرتها وأصدقائها مساعدتها على الاستمتاع أثناء الاستعداد للرحيل ، فاتفق العديد من أصدقائها المقربين على إحضار أجهزتهم الموسيقية المفضلة والكثير من أجهزة التلفزيون إلى "حفلة الوداع" التي تقام في إحدى العطلات الأسبوعية وتستمر حتى الصباح. بعد ذلك أعدت ليندسي قائمة بكل التحسينات التي تصورت إدخالها على منزلها الحالي وأعدت تصوراً لمنزلها المثالي القادم .

ومن أجل تسهيل عملية الانتقال أعدت قائمة بكل الأشياء التي ينبغي عملها، وبدأت توكيل المهام ، فعرضت أختها - التي تعمل في مجال السمسرة العقارية - أن تدرس المنطقة الجديدة وتزود السماسرة بمواصفات المنزل الجديد كما تراها ليندسي، وعرضت صديقة أخرى أن تتولى مسألة البحث عن جليسات الأطفال، والمدارس المحلية ، ومزودى الخدمات الصحية ، ثم استأجرت ليندسي فريقاً من طلبة الجامعة لتنظيف المنزل بعد تمام الانتقال .

تمت عملية الانتقال على ما يرام ، وعلى نحو مدهش ، فوجدتها ليندسي فرصة لتكافئ نفسها ، فقامت بالإعداد للحصول على تدليك وممارسة بعض الأنشطة الممتعة هي وأطفالها . لقد تمكن أصدقاؤها وأسرتها من الاستمتاع بوقتهم معاً بطريقتهم الخاصة قبل رحيلها ؛ وذلك لأنها أشركتهم معها وتعاملت مع الأمر على أنه متعة . إن التخطيط السليم والتفكير الخلاق يجعلان من أى موقف فرصة للالتزام بأولوياتك فى إطار حياتك اليومية ، ومثلما كانت المتعة أولوية بالنسبة لليندسي ، كان الأمر كذلك بالنسبة لزائرى بيل ، الذى كتب مقالاً رائعاً عن مميزات العملاء الذين حظى بالعمل معهم ، وأخذ يقول لا لأى شخص لا يتفق معه ، ولأول مرة منذ سنوات بدأ يجد متعة فى الذهاب إلى العمل .

أما زائرتى لويز - المصممة الداخلية - فقد جعلت من رفاهيتها الروحية أولويتها المقدمة ، وفى تحرك جرىء لإدراج هذه الأولوية فى حياتها اليومية ، حولت بؤرة عملها من التصميم التقليدى إلى خلق أجواء تحقق الإشباع لأرواح عملائها ، وفى خلال عام واحد اشتهرت لويز كثيراً بهذا التخصص لدرجة أنها اضطرت إلى استئجار شخصين لمساعدتها .

كيف تدرج أولوياتك إلى حياتك اليومية ؟ استعرض قائمة نعم المطلقة ، واكتب ثلاثة أمثلة أدناه . إذا لم تكن على يقين بشأن الطريقة التى تفعل بها هذا ، تعرف على أفكار شريكك أو مجموعتك التدريبية .

- _____ -١
- _____ -٢
- _____ -٣

تصرف ! قل لا إلا إذا كانت نعم مطلقة

بعد أن تقرر ما تريد القول نعم له ، يصبح من المهم تطوير القدرة على قول لا التي يعتبر عدم تطويرها بمثابة العقبة الرئيسية التي تحول دون أن يحيا معظم الناس الحياة التي يريدونها . هذا هو السبب الذي يحتم ملء قائمة نعم المطلقة بالأشياء التي تهملك ، فعندما تكون ملتزماً تجاه أولوياتك يكون "مجرد قول لا" دافعاً عظيماً . وأنت بيدك أن تقرر ما سوف تفعله وما تمتنع عن فعله ، فإذا لم تقل نعم فلن يزدحم برنامجك ، وإذا لم تقل نعم إلا للأشياء التي تريد فعلها حقاً ، يمكنك أن تتجنب الشعور بالإحباط أو الغضب فيما بعد عندما تشعر أنك مضطر لفعل شيء لا تود فعله ، وهناك طريقة رائعة لمعرفة كم مرة تقول فيها نعم وأنت تقصد لا ، وذلك بأن تنتبه إلى كيفية اتخاذك للقرارات .

لاحظ على مدى الأسبوع التالي عدد المرات التي توافق فيها على شيء دون أن تكون موافقتك حقيقية ، موافقة من النوعية الواضحة التي تشعر بها عندما يدعوك أحدهم إلى مسرحية أو أداء موسيقى محبب ، أو لاحظ كم مرة تندم فيها على التزام تعهدت به فعلاً ، مثل الموافقة على الذهاب إلى مناسبة اجتماعية تود ألا تشهدها . أشر على عدد المرات في دفتر مواعيدك واحسبها في نهاية الأسبوع ، والآن انظر إلى الرقم . أتراك مندهشاً ؟

إذا كنت كمعظم الناس فمن الممكن أن تجد نفسك تقول نعم لأشياء لا تشكل أولوية بالنسبة لك ، فأنت - على سبيل المثال - قد توافق على تناول العشاء مع أحد الزملاء لمجرد أنه كرر مطلبه عدة مرات ، وقد تضطلع بمشروع إضافي في العمل فوق أعبائك لأنك تريد أن تبدو في صورة العامل المجد ، أو قد يتصل بك أحد أفراد

الأسرة وأنت تتناول العشاء ، وبدلاً من أن تخبره بأنك ستصل به لاحقاً وتعود للاستمتاع بوجبتك ، تظل على الهاتف وتبدأ فى الشعور بالضيق مع استمرار المكالمات. إن هذه النوعية من الخيارات التى تتم سريعاً ودون تدبر سوف تسلبك نعمة الوقت الغالية .

تتمثل الخطوة الأولى فى الوعى. انتبه إلى عدد المرات التى تفعل فيها أشياء لا تريدها ؛ كى تبدأ فى اتخاذ قرارات بناء على ما تريد ، واستخدم تدريب : (توقف - تنفس - اشعر) المذكور فى الفصل الأول ، وتحذُ نفسك كى تأخذ مهلة بين سماع المطلب والإجابة عليه ؛ لأن قول نعم يعتبر إجابة تلقائية وسهلة بالنسبة لكثير من الناس . زائرتى سالى كانت لها تجربة مؤلمة مع هذا التحدى .

يمكن دائماً الاعتماد على قبول سالى لأى مهمة ؛ لذا فهى الشخص الذى ينشده الأصدقاء والأسرة وقت الحاجة . كان اقتراحى على سالى كى تتعلم قول لا اقتراحاً مخيفاً لأنها كانت تستمتع بمساعدتها للآخرين وتشعر بأنها محبوبة وكانت تخشى أن يغضب الناس منها ويكفوا عن الاتصال بها لو بدأت تقول لا .

من أجل تيسير الأمر عليها طلبت منها أن تخبر أصدقاءها وأسرته صراحة بأنها ستكثر من قول لا عندما يطلبون منها المساعدة نظراً لأولوياتها الجديدة . كان هذا يتطلب إيماناً من جانبها ؛ فهى تخاطر بفقدان هذه العلاقات بتغيير سلوكها واهتمامها بوقتها .

عندما أطلعت سالى أسرتها وأصدقاءها على قرارها أدهشها أن بعضاً منهم لم يتفهم هذا القرار فحسب ، بل عرض عليها المساعدة - شخصياً ، ولكن ثمة شيء غريب حدث عند اعتناء سالى بنفسها : إنها لم تعد تحتاج أو تريد تلك النوعية من العلاقات .

رتب أولوياتك

ما الذى يمنعك من قول لا ؟ إننى عندما أوجه لزاثرى هذا السؤال أسمع
النوعيات التالية من الأجوبة :

إذا قلت لا فقد أصيب الآخرين بخيبة أمل .

إذا قلت لا ينبغى أن أتحمل ردود أفعال الآخرين .

إننى أخشى إفساد الأمر وخلق صراعات .

إذا قلت لا ربما أندم عليها لاحقاً .

إذا قلت لا لن يحببني الناس .

إذا قلت لا فربما يكف الناس عن سؤالى .

إذا قلت لا ربما يودى ذلك إلى تبعات خطيرة : قد ينهى شخص علاقتنا ، أو

يغضب منى ، أو أفقد وظيفتى .

من الأسهل أن تقول نعم فحسب .

القاسم المشترك بين كل هذه المقولات هو الخوف ، فقول لا يثير الخوف من
تخيب آمال الآخرين أو إيذائهم ، وتفويت الفرص ، وارتكاب الأخطاء ، ولكن قول
لا يعنى قول نعم لنفسك ! استرشد ببطاقات نعم المطلقة بأن تحتفظ بها بالقرب منك
وترجع إليها كثيراً ، ولا تدع الخوف من قول لا يحول دون أن تحيا الحياة التى
تريدها .

استرشد بالسؤال التالى لمساعدتك على تحديد ما إذا كان الخوف يمنعك من قول

لا لشيء فى حياتك :

إذا كنت تستطيع قول لا لشخص أو لشيء مع علمك تماماً ، فإن هذا لن يتسبب مطلقاً في جرح المشاعر أو الإتيان بنتائج سلبية ، فمن الشخص أو الشيء الذى ستقول له لا ؟

أهناك مشروع ستتركه ؟ أم علاقة ستنتهيها ؟ أم موعد ستخلفه ؟ الإجابة على هذا السؤال قد تكشف عن دافعك الحقيقى وراء اضطلاعك بهذه الالتزامات ، ثم ندمك فيما بعد ، فلعلك تخشى إفساد الأمر أكثر من خشيتك عدم الالتزام بأولوياتك.

استخدم السؤال السابق لإعداد قائمة بخمسة أشياء تود أن تقول لها لا :

- _____ -١
- _____ -٢
- _____ -٣
- _____ -٤
- _____ -٥

عقب ذلك اطلب المساندة من شريكك أو مجموعتك التدريبية . ابدأ بأول لا فى قائمتك وتصرف ، ولا بأس من قولك لا أو تغيير رأيك ، ولا سيما إذا كانت لديك أعباء كثيرة أو كان وقتك مضغوطا ، وعندما تحاول خلق حياة راقية ستواجه لحظات تتطلب منك تخييب آمال الآخرين . ضع فى ذهنك المبدأ الروحي فى هذه الحياة : عندما تعتنى بنفسك جيداً ، يكون ذلك دائماً فى مصلحة الآخر أيضاً . قد يفضب هذا الآخر أو يشعر بخيبة الأمل ، ولكن هذا لا يجعل قرارك أن تقول لا قراراً خاطئاً.

افعل مثل سالى وأخبر الآخرين مباشرة أنك قررت الالتزام بأولوياتك الجديدة وأن هذا قد يتطلب منك تغيير رأيك فى بعض الأحيان ، فإذا لم تكن نعم مطلقة ، فهى إذن لا ، وكثير من زائرى يندهشون لمعرفة أن تغيير رأيهم خيار مشروع ، أما زائرتى جينى - التى تعمل ممرضة بإحدى المستشفيات الكبرى - فقد استمدت قوة من هذا الاختيار.

كانت جينى قد سجلت اسمها لحضور مؤتمر خلال العطلة الأسبوعية مع صديقة لها ، ومع اقتراب الموعد أصبحت لا تروق لها فكرة التنازل عن عطلة أسبوعية كاملة بعد العمل لأربع نوبات مزدوجة ، وأرادت بدلا من ذلك البقاء فى المنزل والاسترخاء ، وعندما اقترحت عليها إلغاء التسجيل وإخبار صديقتها بأنها قررت عدم الذهاب ، سرت للمفاجأة، وقالت إن فكرة الإلغاء هذه لم تخطر ببالها مطلقا. اتصلت جينى بصديقتها وشرحت لها الموقف ، وعندما أخبرتها أنها فى حاجة حقيقية إلى العطلة للاسترخاء والراحة ، شعرت بخيبة الأمل الشديدة ولم تتورع عن إخبارها بذلك . ثبتت جينى على موقفها وقررت عدم الذهاب ، وفى الأسبوع التالى وأثناء تناول الغداء اكتشفت جينى أن صديقتها قابلت رجلا فى المؤتمر وقضيا معا وقتا رائعا .

فى البداية قد تحتاج إلى إجراء بعض الاختيارات الصعبة ، كأن تخيب آمال صديق عندما تقرر إلغاء خططك ، ولكن سرعان ما تقل حاجتك إلى تغيير رأيك عندما تتعلم اتخاذ قرارات أفضل ، وبشكل مباشر ، أما الآن فكل ما عليك هو الاعتذار وتغيير رأيك بأى حال.

إحدى الطرق التى تسهل عليك تغيير رأيك هى قول الكلمات المناسبة . جرب استخدام اللغة التالية :

” يا فلان لقد أدركت أن برنامجي مزدحم في الوقت الحالي ، وقد التزمت بالاعتناء بنفسى ؛ لذا فأنا مضطر إلى إلغاء خططنا . أعتذر من أجل التغيير ، وآمل أن تتفهم موقفي . هيا نرتب موعدا بعد أسبوع من يوم الاثنين .“

إن الطريقة التي تبلغ بها هذه الرسالة تتساوى في أهميتها مع الكلمات التي تقولها ؛ لذا كن مباشرا ولطيفا ، ولا داعي للمبالغة في شرح الأسباب ، بل تشبث بالحقيقة لأن احترامك لنفسك عذر مقبول دائما .

هناك طريقة تجنبك تغيير رأيك أو تخييب آمال الآخرين ، وهي أن تتيح لنفسك مجالا للتنفس ، فعندما يسألك أحدهم عن الوقت الذي يمكنك فيه حضور اجتماع أو عشاء أو أى حدث آخر ، توقف وأتح وقتا إضافيا للنطق بردك الأول ، أو استأذن مسبقا لتغيير رأيك ، فإذا لم تكن على يقين تام من رغبتك في المشاركة ، اطلب الاحتفاظ بخيار تغيير رأيك في اللحظة الأخيرة .

ابدأ واجعل التزاماتك تعمل لصالحك ، فإذا كنت تظن أن بإمكانك إنهاء مشروع في أسبوع واحد قل إنك تحتاج إلى أسبوعين وسلمه مبكرا، وبدلا من استخدام المواعيد النهائية لتستمد منها الحافز ، دع التباطؤ يتيح لك الاستمتاع بعملك؛ فهذا يتيح لك مجالا للتنفس ويساعدك على بناء سمعة كشخص يحفظ كلمته، ومع هذا كم مرة شاركت في مشروع كان يثيرك في الأصل وأصبح يشعرك بالإحباط لأنك انتظرت حتى اللحظة الأخيرة ؟

تصرف ! رتب وقتا لحياتك

بناء على ليلة موعدك المقدسة المذكورة في الفصل الأول ، أخرج تقويمك واحجز على مدى ستة شهور قادمة أمسية كل أسبوع لنفسك فقط (استخدم قلم حبر

للتجديد) وإذا كنت تعمل لحساب نفسك فأنا أقترح أن تتيح لها نهارا كاملا كل أسبوع، فإذا حدث شيء مهم يمكنك بهذه الطريقة أن توجله إلى ما بعد الظهر .
اقض وقت الراحة في ممارسة شيء ممتع . دع العمل يولى ، ومتع نفسك فحسب ، قم بعمل تدليك لجسمك ، أو مشاهدة فيلم ، أو زيارة متحف. ائذن لنفسك بإغلاق عقلك ! فنحن جميعا نحتاج إلى إجازة من التفكير الكثير بعد أن فقدنا متعة الخلو من الالتزامات في وجود برامجنا المزدحمة . رتب "فسحا تلقائية" في نهاية اليوم عندما لا يكون لديك شيء تفعله ، فوقت الراحة المنتظم الخالي من التخطيط أمر ضروري للنجاح والحياة الراقية .

وأنت من خلال ترتيب هذه النوعية من الوقت تحمي نفسك من الانشغال الزائد. لاحظ أن هذا الأسلوب يتعامل مع أصل المشكلة ويساعدك على اتخاذ القرارات بشأن المطالب المستقبلية المعلقة بوقتك ، فإذا كان الوقت محتجزا لنفسك ، فلا يمكن بذله لأى شخص آخر . تعامل مع أصل المشكلة واعتن بحياتك أولا.

إننى أومن بشدة بالوقت الهادئ المنتظم ، لدرجة أننى أوصى به كاستراتيجية تسويقية لـزائرى الذين يمتلكون أعمالهم الخاصة ، وهم فى البداية يظنون أن بى مسا من الجنون عندما أخبرهم أن الحصول على فترات للراحة أو لعطلات متكررة يمكن أن يأتى بالعمل إلى أبوابهم . عندما اقترحت هذا على زائرتى جريس ضحكت وقالت : " مستحيل " .

جريس صاحبة علاقات واتصالات رائعة ، وهى شريحة من مجتمع تجارى قوي، وتعمل مع ثلاث مؤسسات مهنية وتحب المسؤولية وتساعد دائما فى جمع التبرعات وتخطيط المناسبات. عندما بدأنا التدريب شكت جريس من وصول عملها إلى مرحلة من الاستقرار ، بينما تريد هى الصعود به إلى مرحلة أعلى.

عند استعراضي لأحد أسابيع جريس النمطية وجدت أن برنامجها مشغول تماما، فهي تتطوع ببذل وقتها ثلاث ليال على الأقل أسبوعيا ، وتنشر رسالة إخبارية شهرية ، وتعمل يوما واحدا على الأقل من عطلتها الأسبوعية . اقترحت عليها أنها لو كانت تريد تطوير عملها ، فينبغي عليها هجر أنشطتها التطوعية على مدى الستة شهور القادمة وحجز يومين أسبوعيا في برنامجها لتتيح وقتا لنفسها ولتخطيط المرحلة القادمة من عملها ، ولكنها كانت مترددة في التخلي عن أى شىء.

ووافقت جريس بدلا من ذلك على تخفيض معدل نشاطها وعلى مر الثلاثة شهور التالية قالت لا للعديد من المطالب المتعلقة بوقتها . بدا الأمر صعبا فى البداية ، ولكن بعد أن بدأت تستمتع ببعض من سعة الوقت أدركت مدى عدم اتزان أولوياتها، وبعد أن ذاقت طعم الحياة بدون الاندفاع المستمر هنا وهناك بدأت تخفض من نشاطها أكثر، وفى خلال ثلاثة شهور استقالت من اثنتين من منظماتها التطوعية.

عندما استعرضت أعمالها فى نهاية العام فوجئت بزيادة المبيعات بنسبة ٢٠٪ فى الوقت الذى كانت تعتنى فيه بنفسها . إنك عندما تتمهل وتتيح وقتا لحياتك وتمارس العناية الفائقة بالنفس ؛ فسيوافيك النجاح دائما. بعد ذلك مباشرة قامت جريس بتخطيط عطلتها القادمة.

عندما تبدأ فى قول لا ، ستجد أن مزيدا من الوقت أصبح متاحا لك ، وستجد فى نفسك الرغبة فى ملء هذا الفراغ فورا. لا تنخدع بالفراغ الذى أوجدته سعة الوقت. استمتع بمجرد وجودك فترة من الزمن. كثيرا ما يشكو الزائرون من شعورهم بالملل من فراغ الوقت ويتلهفون على شغله بشىء آخر، ولكنى أقول أن استعدادك للصبر على الملل سيسمح لك بالوصول إلى راحة البال التى تنتظرك على الجانب الآخر.

تعتمد ممارسة ألا تفعل شيئا. خذ راحات يومية واسمح لنفسك أن تحيا فحسب. ابدأ بفترة مقدارها خمس دقائق واجلس فى هدوء، وان شئت فتخيل مكانا شعرت فيه بالاسترخاء العميق ودع ذهنك يستريح هناك. عندما تشعر بعدم الارتياح خذ نفسا عميقا وارجع بعقلك إلى هذا المكان. أضف كل يوم دقيقة واحدة إلى هذا التدريب حتى تستطيع الجلوس بارتياح لعشرين أو ثلاثين دقيقة فى كل مرة. هذا التدريب البسيط سيعلمك كيفية صنع السلام بأن " تكون " لا أن " تفعل " كما هو الحال دائما، ويمكنك ممارسة هذا التدريب الرائع عندما تصل مبكرا إلى أحد الاجتماعات، أو عند سفرك بالقطار ، أو فى أى وقت تضطر فيه للانتظار.

يكره زائرى المقاول النشط ريموند الشعور بالملل ؛ لذا تراه دائما يحمل شيئا يقرأه أو يفعله فى حالة وصوله مبكرا على موعد ما، أو توقفه فى إشارة مرور مزدحمة، أو اضطراره لانتظار شخص آخر. إن فكرة ألا يفعل شيئا بل مجرد الحياة جعلته يرتجف. عندما وجد أن لديه وقتا إضافيا متاحا وافق أن يسايسنى بممارسة لعبة سمعت عنها من أحد الأصدقاء.

طلبت من ريموند إغماض عينيه والعد التراجعى من مائة إلى ثمانين، مع تصور كل رقم فى ذهنه أثناء العد، وفى كل مرة كان ينجرف فيها عقله بعيدا بحيث لا يعود يرى الرقم ، كان عليه أن يعيد الكرة بداية من مائة، وكان عليه أن يضيف فى كل يوم عشر عدات إلى هذا الرقم حتى تمكن من الوصول إلى الصفر .

بعد أن مارس هذا التدريب لثلاثة شهور لم يعد قادرا على الوصول إلى الصفر فحسب، ولكنه أصبح قادرا على تركيز انتباهه بطريقة قوية ، فسمى هذه الطريقة نظامه الروحى الجديد.

لاحظ البوادر التى تشير إلى قرب انجرافك إلى حياة الانشغال، فعندما يبدأ عملائى استشعار الملل أو عدم الارتياح للوقت الزائد يقولون لي أشياء مثل " أعتقد أن هذا وقت طيب لبدء مشروع جديد " أو " أشعر كما لو كان الجميع يتقدمون وأنا واقف مكانى " أو " إننى أشعر بالحزن والوحدة، ولا أدرى ماذا أفعل بحياتى ". إذا وجدت نفس الشعور فأنت فى المكان الصحيح. دع هذا يكون إشارة لك كى تواصل طريقك عبر الملل أو عدم الارتياح حتى تصل إلى الجانب الآخر، فأنت عندما تصبر على الفراغ والوقت الزائد تتعلم ملء هذا الوقت بالأشياء المهمة فقط ، وهى بنود قائمة نعم المطلقة.

حافظ على أولوياتك ، أما الآن وقد عرفت ما يهيك شخصيا فعليك أن تحفظ أولوياتك الجديدة بأن تضع حولها حدودا. اعتبر الأمر بمثابة اللعب بقواعد جديدة ، فعلى سبيل المثال إذا كانت راحة البال أولوية، فعليك بتنفيذ قاعدة تكف بموجبها عن إجابة الهاتف بعد التاسعة مساء أو قبل التاسعة صباحا. إن وضع هذه الحدود سيساعد تلقائيا على خلق جو منزلى تسوده السكينة، وإذا كان الحفاظ على التوازن بين حياتك المهنية والشخصية شيئا مهما، فعليك أن تقرر عدم القيام بأعمال أثناء العطلات الأسبوعية.

انظر كيف أن زائرى ريتش يمتلك مكتبا منزليا ويغلق بابه فى الخامسة من مساء يوم الجمعة ولا يعود إليه ثانية إلا فى العاشرة من صباح الاثنين.

اعتبر هذه القواعد الجديدة طريقة لخلق وقت " مصون " للأشياء التى تهيك شخصيا. إن زائرتى جودى تضع صحتها البدنية على رأس أولوياتها ، لذا فهى لا تترك شيئا يحول دون أدائها للتمرينات اليومية . لقد وجدت الوقت الأنسب لنفسها وحافظت عليه بترتيب أعمالها قبله وبعده. استعرض قائمة نعم المطلقة الخاصة بك،

واسأل نفسك عما تحتاجه من حدود جديدة تضعها لضمان حماية أولوياتك ، فأنت عندما تلعب بقواعد جديدة توجد الحياة التي تريدها !

أنت تستحق أن تحيا الحياة بالطريقة التي تريدها، ولكنك إذا لم توجه دفعة سفينتك بنفسك فسيتولى غيرك توجيهها ، فلا تدع الآخرين يقررون نوعية حياتك ، بل تول مسؤولية تلك العملية بنفسك. قل لا، وغير رأيك وتحين وقتا لحياتك بأى ثمن. دع قائمة نعم المطلقة تكون الوثيقة التي تقرر نوعية حياتك ، ثم كافئ نفسك على التزامها وعملها الجاد حتى الآن. أعط لنفسك يوما إجازة !

مذكرات تدريبية

- أنت الذى تحدد الأشخاص والأشياء التى تستهلك وقتك ؛ لذا فليكن اختيارك حكيما واعلم أن حياتك تتوقف على هذا الاختيار !
- اعرف أين ينقضى وقتك ؛ فالطريقة التى تمضى بها وقتك تكشف عن أولوياتك الحقيقية .
 - حدد ما تريده ! دع ذاتك الحكيمة ترشدك لتحديد أولويات جديدة .
 - أوجد قائمة نعم مطلقة خاصة بك، ودعها تلهمك لتحيا حياة رائعة !
 - التزم بأولوياتك الجديدة : أدرجها فى حياتك اليومية، وتعلم قول لا، والأهم من ذلك كله احصل على وقت لنفسك !

٣

ما

الذى

يستنزفك ؟

كانت زائرتى جودى من أول من اتصل بى فى ذلك اليوم وكانت فى غاية السرور لأنها تريد إبلاغى بالنجاح الذى حققته مؤخراً بعد التزامها بفكرة العناية الفائقة بالنفس وقد اقترحت عليها خلال جلستنا التدريبية الأخيرة فكرة القضاء على مستنزفات الطاقة وأرسلت إليها قائمة مراجعة عنوانها : ما الذى يستنزفك ؟ لمساعدتها على تحديد الأشياء التى تستنزف طاقتها . انتهت جودى فعلاً من عدة بنود فى القائمة ، ولكن أحد هذه البنود على وجه الخصوص هو السبب فى سرورها.

تعمل جودى لحساب إحدى شركات الإنتاج السينمائي الواقعة على الساحل الغربى ، وبجانب عملها دواماً كلياً تعمل جادة منذ أربع سنوات فى كتابة قصة فيلم؛ لذا كانت تقضى فى معظم الأمسيات من ساعتين إلى أربع ساعات فى كتابة مسودة القصة وتنقيحها، وأنهت هذه القصة منذ ستة أشهر، ولكنها لا تزال قابضة فوق مكتبها منذ ذلك الحين وقد تراكم عليها الغبار، فهناك سبب ما منع جودى من حمل قصتها إلى الشخصيات الهامة الذين يمكنهم توصيلها لمن يتولى إنتاجها، وقد أبدى رئيسها عدة مرات استعداده لتوصيل القصة لمنتج سينمائي شهير من أصدقائه المقربين، فما كان منها إلا أن تشكره وتتجاهل عرضه.

بعد أن قرأت جودى عن مستنزفات الطاقة أدركت أن كل يوم يمكث فيه النص على المكتب هو على حساب طاقتها ، ومع انتهائها من بعض البنود فى قائمة المراجعة لمست بنفسها الأثر الإيجابي على طاقتها وحالتها المزاجية؛ وأيقنت أنه مادام هذا المشروع مهماً بالنسبة لها؛ فستشعر بدفعة قوية عندما تسلم النص لرئيسها.

وفى صبيحة أحد الأيام رفعت النص من فوق المكتب واصطحبته معها، والخوف والإثارة يعلّانها، وفى أثناء الغداء ناولت النص لرئيسها وأعربت له عن قلقها ، وطلبت منه تسليمه إلى صديق ، وما إن مضى يومان حتى أخبرها رئيسها أن صديقه معجب بالمشروع ويود ترتيب لقاء معها حالاً؛ فسعدت جودى سعادة بالغة !

ركزنا فى الفصل السابق على إعادة تحديد أولوياتك وكيفية الالتزام بها فى حياتك اليومية ، وسنركز فى هذا الفصل على تحديد وإزالة الأمور التى تستنزف طاقة حياتك والتى تمكّنك من أداء أعمالك والاتصال بالآخرين، والحفاظ على صحتك

العاطفية والبدنية ، أما بالنسبة لمعظم الناس الذين تزدحم حياتهم بالضغوط فتكون هذه الطاقة محدودة للغاية .

تصور أن في جسمك مقياساً داخلياً يرتفع مستواه وينخفض تبعاً لممارستك لأنشطتك الطبيعية وحسب كمية الطاقة المتاحة لك ، فعندما تجتهد لأداء مهمة شاقة تستهلك طاقتك، ينخفض المستوى ، وعندما تتناول وجبة صحية تمدك بالطاقة، يرتفع المستوى . هذا المقياس يسجل انخفاض مستوى طاقتك خلال اليوم ونحن نعتبر أن التغيير في مستوى طاقتنا مرتبط بما " نفعله " فى حين أن المسألة تتعلق بشيء أكثر من ذلك .

من المعروف أن كل فعل تقوم به يستهلك من طاقتك ، ولكن الذى قد لا تعرفه أن الأفعال التى لا تقوم بها تستهلك من طاقتك أيضاً، فهى تستهلك طاقة ذهنية وعاطفية يمكن استخدامها بطريقة أكثر إيجابية، فالمكتب الفوضى الذى كنت تعتمز ترتيبه يشنت انتباهك ويستنزف طاقتك ، والملابس التى تحتاج إلى إصلاح تستهلك بعضاً من طاقتك فى كل مرة تنظر إليها ، والسيارة التى فات موعد تغيير زيتها تستهلك طاقتك فى كل مرة تتذكر فيها الحاجة إلى تغيير الزيت. هذه الأشياء تستنزف طاقتك بدرجة بسيطة كل يوم.

ولكن ماذا عن الأشياء الأكثر صعوبة ، أب شيخ يعيش بعيداً عنك وأنت دائم القلق عليه . المشكلات المالية التى كنت تتحاشاها ، فأصبحت تقض مضجعتك، أو المشكلة الصحية التى تؤجلها حتى تتفاقم ويصعب علاجها. هذه مجرد أمثلة قليلة لمستنزفات الطاقة التى ترهقك وتحول دون استمتاعك بحياتك ، فالأشياء التى تحتويها قائمة التزاماتك وتماطل فى أدائها منذ فترة تشنت انتباهك ، وتشعرك بالذنب وتستنزف طاقتك التى تحتاجها لتحقيق أهدافك.

كيف تعمل وصلةُ الطاقة هذه ؟ تقول كارولين ميس مؤلفة كتاب *تشریح الروح* :
 " إذا نظرنا إلى جهاز الطاقة الإنسانى لوجدنا أن تفاعلاتنا الفردية مع بيئتنا بمثابة
 دوائر كهرومغناطيسية تجرى خلال أجسادنا وتوصلنا بالأشياء الخارجية والأشخاص
 الآخرين " ثم تضيف قائلة : " إننا على اتصال مستمر بكل شيء حولنا من خلال هذا
 الجهاز " .

تصور للحظة أن هناك وصلات طاقة تخرج من جسدك وتتصل بكل عمل لم
 تنجزه فى حياتك. هذه الوصلات تربط بينك وبين ماضيك (الأشياء التى تركتها
 ناقصة أو دون حل) ومستقبلك (آمالك ومخاوفك) . عندما تكون وصلات الطاقة هذه
 متصلة بماضيك أو مستقبلك - وهى الأماكن التى يحيا فيها معظمنا - لا تترك طاقة
 لحاضرك.

وهناك وصلات ذات سعة أكبر من غيرها وتمثل الأشياء التى تستهلك قدراً كبيراً
 من الطاقة (وهى غالباً ما تكون الأشياء التى نخشاها بشدة مثل ملء الإقرار الضريبى
 أو المشكلات الطبية التى نتحاشاها منذ فترة) . هذه الوصلات تستهلك حيويتهك التى
 تحتاجها للحفاظ على صحتك والتمتع بالأصدقاء والأسرة، والاستمتاع بالحياة ،
 والإبداع والقيام بالعمل الذى تحبه.

كم عدد الوصلات التى تتدفق إلى مجالاتك المفضلة ؟ كم لديك الآن من طاقة لفعل
 أحب الأشياء إليك فى هذه الحياة ؟ توقف للحظة وأخرج مفكرتك . خذ بضعة
 أنفاس عميقة وركز تفكيرك واسترخ ، والآن لاحظ أين تتدفق طاقتك . ما الذى
 يقلقك؟ هل مشاجرتك مع زميلك الأسبوع الماضى هى التى تستهلك طاقتك ؟ (ما هو
 الشيء الذى كنت تعتزم الاهتمام به) ؟ هل كتبت وصيتك ؟ هل سددت ضرائبك ؟
 هل يقلقك شيء فى المستقبل ؟ هل هناك حديث تود أن تتناوله مع رئيسك ، أو

صديقك أو أمك ؟ لاحظ ما يستولى على اهتمامك ويسلبك طاقتك الثمينة . الآن تصور أن بإمكانك تحويل مسار تلك الوصلات . تعامل مع كل بند وعالجه تماماً باستخدام الأدوات المناسبة لتعيد الطاقة إلى وقتك الحاضر . تصور عودة تدفق طاقتك كلها إلى حاضرك ، واستشعر قوتك تتضاعف وطاقتك ترتفع واستمتعك بالحياة يزيد . صف شعورك بعد استعادة طاقتك الكاملة . هل تشعر بالارتياح والسلام الداخلى بعد أن تحررت من هذه الأشياء ؟

يندهش زائري عادة عندما يعرفون أن معظم عملنا الأولى معاً سيركز على إزالة أمور من حياتهم لا على تحقيق أهدافهم. أعود فأقول إن الأمر كله متعلق بالعناية الفائقة بالنفس ، فأنت أولاً تصبح أنانياً ، ثم تبدأ فى ترتيب حياتك بناء على أولوياتك ، ثم تحدد الأشياء التى تستنزفك وتقضى عليها ! فى الصفحة القادمة توجد قائمة المراجعة : ما الذى يستنزفك ؟ لتستعين بها على تحديد الأشياء التى تمتص طاقتك ، وهى تعرض بعضاً من أشهر مستنزفات الطاقة لدى زائري. استغرق من وقتك دقائق لاستعراضها ، فتنفس بعمق واستعن بذاتك الحكيمة ، ثم تفحص البنود التى تنطبق عليك مضيفاً إليها كل ما يخطر ببالك.

تصرف ! عيّن ما يستنزفك

ما الذى يستنزفك ؟

العلاقات

___ فى حياتى أشخاص يستنزفون طاقتى باستمرار.

___ لدى مكالمات هاتفية أو بريد إلكترونى أو خطابات بحاجة إلى رد.

- ___ هناك نزاع قائم بينى وبين أحد أفراد الأسرة.
- ___ افتقر إلى الصداقات الجيدة فى حياتى .
- ___ أشعر بفراغ فى حياتى نتيجة لعدم وجود شريك رومانسى.
- ___ هناك شخص ينبغى أن أصفح عنه .
- ___ هناك علاقة ينبغى أن أنهئها.
- ___ هناك مكالمات هاتفية لا أود إجرائها ، تسبب لي الضيق والقلق.
- ___ إننى متورط حالياً فى علاقة تسمى إلى قيمى.
- ___ أحتاج إلى أن أكون عضواً من مجتمع محب ومتعاون .

البيئة

- ___ سيارتى تحتاج إلى نظافة و/ أو إصلاح .
- ___ صوان ملابسي يحتاج إلى تحديث و /أو تغييرات .
- ___ أود أن أعيش فى منطقة مختلفة .
- ___ لدى أجهزة تحتاج إلى إصلاح أو رفع كفاءة .
- ___ إن ما فى منزلى من ديكورات لا يحقق لي الإشباع.
- ___ خزائنى أو قبوى ملئ بسقط المتاع ويحتاج إلى نظافة.
- ___ شقتى / منزلى بحاجة إلى إصلاحات .
- ___ منزلى فوضى وغير منظم .
- ___ أفتقد مزيداً من الجمال فى البيئة المحيطة بى.
- ___ أفرط فى مشاهدة التلفزيون.

البدن والذهن والروح

- ___ أتناول طعاماً لا يصلح لي .
- ___ هناك شيء يزعجني بشأن مظهرى الخارجى .
- ___ مضى وقت طويل منذ ذهبت لآخر مرة إلى طبيب الأسنان .
- ___ لا أنال قسطاً كافياً من النوم لأشعر بالراحة التامة .
- ___ أود ممارسة الرياضة بانتظام ، ولكنى لا أجد الوقت .
- ___ لدى مشكلة صحية أتحاشى استشارة الطبيب بشأنها .
- ___ لدى احتياجات عاطفية لا ألبىها دائماً .
- ___ هناك كتب أود قراءتها ، ولكنى ليس لدى وقت لذلك .
- ___ أفكر إلى الاهتمامات الشخصية التى تحفزنى فكراً .
- ___ تفتقر حياتى إلى الممارسة الروحية أو الرئيسية .

العمل

- ___ لم أعد أستمتع بوظيفتى وأقاسى الذهاب إلى العمل كل يوم .
- ___ عملى مجهد ويتركنى مرهقاً آخر اليوم .
- ___ مكتبى غير منظم ، وأواجه صعوبة فى العثور على ما أحتاجه .
- ___ أتجنب المواجهة أو الصراع فى العمل .
- ___ أتحمل سوء السلوك من جانب رئيس أو زميل .
- ___ لست على دراية باستخدام الكمبيوتر ، مما يعوق إنتاجيتى .
- ___ أفكر إلى التجهيزات المكتبية التى أحتاجها لأداء عملى جيداً .
- ___ عملى لا يسمح لي بالتعبير الإبداعى .

- ___ أعلم أننى بحاجة إلى تفويض مهام معينة إلى الآخرين ، ولكنى لا أريد التخلي عن السيطرة.
- ___ يرهقنى مقدار المعلومات الذى يصل إلىّ يومياً فى صورة بريد وكتب ومجلات وبريد إلكترونى.

السال

- ___ لدى إقرارات ضريبية لم أرسلها أو ضرائب لم أقم بسدادها.
- ___ أسدد ذواتيرى متأخرا.
- ___ أنفق أكثر مما أكتسب .
- ___ ليست لدى خطط مالية مستقبلية .
- ___ معدل استدانتي أكبر مما أريد .
- ___ ليست لدى خطة ادخارية منتظمة .
- ___ ليس لدى غطاء تأمينى مناسب .
- ___ معدل رهني مرتفع للغاية ، وأحتاج إلى إعادة تمويل.
- ___ على دين ينبغي سداه .
- ___ وصيتى تحتاج إلى تحديث.

دعنا نرى أين تذهب طاقتك . قدر كل بند بنقطتين ، احسب كل قسم على حدة واضرب الناتج فى اثنين ، والآن اجمع إجمالى نقاط كل قسم وانظر علام تحصل. لو تصورنا أن مقياسك الداخلى يبدأ بمائة نقطة، فماذا يكون مستواك الآن؟ كم مقدار الطاقة المتبقية لديك للأشياء المهمة ؟ هل هناك مجالات تستنزف طاقتك أكثر من

غيرها ؟ أثناء قراءتك لهذا الفصل دوّن في مفكرتك نتيجة النقاط كي تلاحظ مدى قدرتك على القضاء على مستنزفات طاقتك .

هل تشعر بمقدار الطاقة الذهنية التي تستهلكها هذه البنود ؟ إذا كنت كمعظم الناس ، فإن نسبة قدرها ٧٥٪ على الأقل من طاقتك الذهنية تضيع على هذه النوعيات من المشوشات ، ومعظمنا لا يعي كيفية استهلاك طاقتنا الذهنية خلال حياتنا اليومية ، رغم أن الوعي بمكان تدفقها يجعل الأمور أوضح ، وقد تدهش إذا علمت أن وضعك المالي - لا رثييك المتزمت - هو الذي يستنزف قوتك .

استعرض نتائج هذه القائمة بتمعن. الآن وقد أصبحت على وعى بما يستنزفك يمكنك التركيز على معالجة الأشياء المؤجلة أو التي تعاني منها ، وستجد ارتياحاً بالغاً لقدرتك على التصرف ، وعندما تعتنى بالأشياء التي تشوش عليك وتستنزف طاقتك ، ستشعر على الفور بالطاقة تسرى في أوصالك وتمنحك قوة دفع هائلة ، ويصبح لديك مزيد منها للقيام بالأعمال التي تدعم أولوياتك ، وتذكر أن تعير هذه الأولويات اهتمامك الأكبر. اقضِ على هذه المستنزفات واسترد طاقتك !

لقد انتاب زائري رون الملل من الشعور بالاستنزاف ، فهو يعاني من زيادة وزنه بمقدار ثلاثين رطلاً ، ورغم أنه جرب ممارسة الرياضة والاستعانة بمدرب رياضي واتباع أحدث أنواع الحمية الغذائية من أجل استعادة لياقته ، فإن شيئاً منها لم يُجد على المدى الطويل ، وعندما بدأنا عملنا معاً حدد أولوياته الجديدة ، وعلى رأسها صحته البدنية . كان رون يود ممارسة الرياضة باستمرار - البند الشائع في قوائم تسويق المترددين على - ولكنه ظل يؤجل المشروع مرة تلو أخرى ، حتى بات تأنيبه لنفسه واحداً من أكبر مصادر استنزاف طاقته الذهنية .

يشق على كثير من الناس إيجاد الوقت اللازم لممارسة الرياضة بانتظام ، حتى ولو كانوا يرغبون فى ذلك ، فهم لا ينظرون - كما هو الحال دائماً - إلى مقدار ما لديهم من طاقة عاطفية وبدنية يخصصونها لصحتهم ، وإذا لم تكن لديك طاقة كافية تصبح ممارسة الرياضة بانتظام " واجباً " آخر بدلاً من أن تكون طريقة رائعة لإعادة اتصالك بنفسك وبدنك ، إذ إننا - مثل أى شىء آخر - نحتاج أولاً إلى الاتصال بالطاقة .

طلبت من رون استخدام قائمة ما الذى يستنزفك ؟ وعمل قائمة بأهم عشرة تسويات لتحديد مصادر استهلاك طاقته ، فجاءت قائمته كالتالى :

- ١- ممارسة الرياضة بانتظام وتناول الطعام المناسب لفقد ثلاثين رطلاً من الوزن.
- ٢- ترتيب المرآب قبل حلول الشتاء لإيواء السيارات .
- ٣- قضاء مزيد من الوقت مع دينا (زوجته) والأطفال .
- ٤- تطوير خطة استراتيجية لأهداف العام القادم العملية .
- ٥- إنهاء طلاء السور .
- ٦- تصفح أطنان الأوراق عن المنتجات الجديدة والمقاة على أرضية مكتبى.
- ٧- استئجار اثنين من مسؤولى المبيعات .
- ٨- تحديد موعد مع طبيب الأسنان والطبيب البشرى.
- ٩- ترتيب القبو .
- ١٠- تقليل مقدار ما أتناوله من قهوة وسكر .

كان رون - كصاحب متجر للأدوات الرياضية - يعمل لمدة سبعين ساعة أسبوعياً كحد أدنى ، بالإضافة إلى وقت التفكير الذى يمضيه قلقاً على أهداف المبيعات ومشكلات العاملين والتخطيط الاستراتيجى المركز ، وبشكل عام يمكن القول بأنه كان ينفق ٨٠٪ كحد أدنى من طاقته فى العمل ، تاركاً أقل القليل لزوجته وأطفاله الثلاثة ومشروعاته المنزلية ، ناهيك عن ممارسة الرياضة ، إذن فبدون طاقة كافية فمصيره إلى الفشل .

شجعت رون على اتباع نهج مختلف لتحقيق مطلبه الأول ، وحتى أشرح له حيوية الدور الذى تلعبه الطاقة فى ذلك ، اقترحت عليه أن يركز أولاً على إزالة أية عوائق تحول دون أن يجعل من لياقته البدنية الأولوية ، وعند استعراضى لقائمة تسوياته بحثنا أولاً عن الأشياء التى يمكن تفويض عملها للآخرين ، فاقترحت عليه استئجار شخص للانتهاء من طلاء السور ، وتكليف موظفيه باستعراض كتيبات المنتجات الجديدة والعمل بتوصياتهم ، والاستعانة بمتخصص تغذية جيد لضبط نظامه الغذائى ، ورغم معارضة رون لعملية التفويض ، فإنه بمجرد أن جربها اقتنع بأنه ليس الوحيد الذى يتقن عمله.

بعد ذلك جعلنا من واجباته الشخصية جزءاً من لعبة أسرية ، مما سمح له بقضاء مزيد من الوقت مع أسرته وإنهاء مشروعاته ، واستعان بمساعدة زوجته وأطفاله على تنظيم المشروعات المنزلية التى كانت تشغل باله منذ فترة والانتهاء منها ، فقاموا معاً بتسجيل هذه المهام على لوحة وعلقوها على جدار المطبخ ، فكانوا كلما شطبوا بنداً من هذه البنود احتفوا بنجاحهم ، وعلى مر الستة شهور التالية تمكن رون من إنهاء المشروعات التى تضمنها قائمته ، فانتابه إحساس بالسكينة والرفاهية نابع من تدفق

الطاقة فى حياته، ومع عودة هذه الطاقة وجد مزيداً من الوقت لممارسة الرياضة باستمرار من خلال التمشية مع زوجته وركوب الدراجة مع أطفاله .

إن التزامك بعمل ما يلزم من تغييرات صعبة لاستعادة طاقتك سيؤثر بالإيجاب على حياتك فوراً، فاتخاذك قرار رفع قضية طلاق أو ترك وظيفة لا تعجبك يمكن أن يحوّلك إلى اتجاه جديد تماماً، وربما كان هذا هو سبب بقاء الناس فى أزماتهم وتجنبهم اتخاذ قرار ؛ فهم يعلمون لاشعورياً أن حياتهم ستتغير نتيجة أداء الأعمال الناقصة، أو التخلّى عن " سقط المتاع " القديم . لقد شاهدت زائرين يتغلبون على خوف لازمهم طيلة حياتهم من الأطباء عن طريق إجراء فحص طبي شامل ثم الانتقال إلى مكان بعيد، طالما حلموا بالعيش فيه. رأيتهم ينهون علاقة غير صحية ويستجلبون شريكاً مناسباً بمجرد أن واجهوا الخوف من الوحدة واعتنوا برفاهيتهم .

ما هى التغييرات الحياتية التى ستطراً عليك إذا شرعت فى القضاء على مستنزفات طاقتك ؟ سل نفسك إذا كنت تحجم عن معالجة بعض الأمور خوفاً مما ستحدثه من تغيير فى حياتك .

الآن وقد حددت بعض المجالات التى تستنزف طاقتك وتخل بتوازن حياتك الكاملة ، حان وقت إعداد قائمتك لأهم عشرة تسويات ، واليك كيفية البداية :

- ١- استعرض البنود التى حددتها فى قائمة المراجعة : ما الذى يستنزفك ؟
- ٢- أعد قائمة بأية بنود أضفتها إلى قائمة المراجعة .
- ٣- عند استعراضك لهذه البنود اختر منها العشرة التى تود معالجتها الآن وسجلها فى القائمة التالية :

قائمة تسوياتى العشرة

- ١- _____
- ٢- _____
- ٣- _____
- ٤- _____
- ٥- _____
- ٦- _____
- ٧- _____
- ٨- _____
- ٩- _____
- ١٠- _____

عندما أدت زائرتى كاثرين اختبار ما الذى يستنزفك ؟ وأعدت قائمتها التى تحتوى على أهم عشرة تسويات ، أدهشها حجم الطاقة المبذول فى أشياء ثانوية. كانت كاثرين تتولى رئاسة شركة للتدريب والتطوير، ودائماً ما تناور ببرنامجها من أجل تلبية حاجات عملائها، فلم يتبق لها غير وقت ضئيل للاسترخاء ؛ مما جعلها تشعر بالوحدة والعزلة بعد أن قامت بإعادة تقييم أولوياتها، أدركت مدى أهمية بدء علاقة حميمة تقود إلى الزواج والأسرة .

عندما نظرنا إلى حياتها عن كثب وجدنا أنها لا تمتلك الطاقة اللازمة لإقامة علاقة ؛ فهى تقضى أسبوعها فى السفر فى أنحاء البلاد ، وتحتاج إلى العطلة الأسبوعية للاستجمام والراحة ، وأوضحت لكاثرين أنها إن لم تتح لنفسها وقتاً

كافياً؛ فلن يكون لديها وقت لإقامة علاقة، أضف إلى ذلك أنها فى حالتها هذه سيكون من المحتمل أن تجتذب رجلاً مشغولاً مثلها !

ولاحظت ارتفاع النقاط التى أحرزتها فى أقسام العمل والبيئة والصحة ؛ إذ بسبب جدولها المجنون لم تكن تمكث بمنزلها كثيراً، ولم تخلق لنفسها بيئة مشبعة تحيا فيها . أضف إلى ذلك الوقت الذى كانت تقضيه فى الطائرات والفنادق فتتنفس هواءً فاسداً وتتناول طعاماً غير صحى.

قررت كاترين أن تجعل حياتها الشخصية مطلبها الأساسى بدلاً من إيجاد الرجل المناسب ؛ فخفضت ساعات عملها من خلال تدريب طاقمها ليحل محلها فى ٥٠٪ من الأعمال التى كانت تشارك فيها ، مما سمح لها بتخفيض برنامج أسفارها والبدء فى الاعتناء جيداً بنفسها ، وانطلاقاً من رغبتها فى خلق بيئة تحقق لها الإشباع جاءت بمهندس ديكور لإعادة تصميم منزلها، وعثرت أيضاً على مطعم لتزويدها بأغذية صحية.

فى غضون ثمانية شهور بدأت تشعر بالسلام فى حياتها فأصبحت تقضى مزيداً من الوقت فى منزلها المزخرف حديثاً ، وتمتلك قدراً وفيراً من الطاقة للاستمتاع بالعطلات الأسبوعية ، وبعد أن عادت إليها طاقتها وشعرت بالتحسن اقترحتُ عليها البدء فى إعداد قائمة بالمواصفات التى تريدها فى شريك حياتها، فكانت فى كل يوم وهى تستخدم مفكرتها تدون قائمة بتلك المواصفات ، فلم يكن إذن من قبيل المصادفة أن بدأت بعد مضي شهر فى مقابلة أشخاص تنطبق عليهم المواصفات ، وبدأت ترتب مواعيد لأول مرة بعد انقطاع دام ثلاث سنوات .

تصرف ! استرد طاقة حياتك .

حان الوقت الآن كي تتصرف حيال تلك الأشياء التي تستنزف طاقتك. انسخ عدة نسخ من قائمة التسويات العشرة ، وضعها حيث تراها بانتظام . احتفظ بنسخة في مكتبك ، وأخرى في دفتر مواعيدك وثالثة على جدار المطبخ أو الثلاجة. بعد ذلك خصص إطارا زمنيا للانتهاء من القائمة بأكملها ، واقترح في العادة أن تكون هذه المرة ثلاثين يوما بناء على ما ينبغي عمله ، فهناك أشياء تتطلب مزيدا من الوقت مثل : تحديد مواعيد مع المهنيين ، وإقامة صداقات جديدة ، وتغيير مناطق للسكن ، ويمكن بدء التصرف بتحديد المواعيد الضرورية ، أو إعداد قائمة بالمواصفات التي تريدها في صديق جديد ، أو دراسة المناطق التي تريد العيش فيها. وبشكل عام توجد ثلاث طرق للانتهاء من البنود في قائمتك :

اعتن بها بنفسك : افعلها !

أوكل المهمة إلى شخص آخر : استأجرها !

تخلص من الأمر : ألقه !

افعلها

هذه الطريقة قاصرة على الأشياء التي يمكنك القيام بها، مثل التعامل مع المسائل الصحية ، أو مخاطبة المشكلات الخاصة بالعلاقات ، أو الانتقال إلى مكان جديد (رغم إمكان حصولك على الكثير من المساعدة بشأن الانتقال). استعرض قائمتك ورتب وقتا في دفتر مواعيدك لمعالجة هذه البنود بدقة ونظام، ونحن كثيرا ما نؤخر

هذه الأشياء رغم أنها تستهلك قدرا هائلا من طاقتنا. خصص نهارا أو أمسية وابدأ فى معالجة هذه الأمور !

نذكر مثلا أن كمية الطاقة المستخدمة فى إخفاء الحقيقة وتجنب الصراعات كبيرة، أما الشعور الذى يعقبها فهو شعور مدهش بالارتياح وإحساس بتدفق الطاقة. ثق فى ذلك، واطلب المساندة ممن حولك ! نظم مع شريكك أو مجموعتك التدريبية يوما " لقول الحقيقة " وليلتزم الجميع بكشف حقائقهم قبل وقت معين، ثم خططوا لتبادل تجاربكم .

عندما يواجه أحد الزائرين صعوبة فى أن يتشجع ويقول الحقيقة ، فإننى أعرض عليه أن أتحدث إليه قبل هذا الحدث وبعده ؛ لأنه سهل كثيرا أن نتعامل مع موقف صعب إذا علمنا أن هناك شخصا ينتظر مساندة بعد الانتهاء منه، وزائرتي باتريشيا استعانت بهذه النوعية من المساندة عند التعامل مع شريك لم تستطع الاستمرار فى العمل معه.

كان قد مضى عليها عشر سنوات منذ بدأت العمل مع شريكها، فأدركت أنه قد حان الوقت لإنهاء علاقتهما بعد أن سار كل منهما فى اتجاه، وازدادت حدة التوتر بينهما ، ولكنها شعرت أن خوفها يمنعها من إخباره بالحقيقة . كانت باتريشيا تحتاج إلى ثلاثة أمور لتمضى قدما أولا : كانت تحتاج إلى المساعدة بشأن اللغة التى تتكلم بها . ثانيا : كانت بحاجة إلى مساندة تنتظرها على الجانب الآخر من هذه المحادثة ، شخص تتحاور معه بعد ذلك ، وأخيرا كانت تحتاج إلى تبليغ رسالتها بطريقة لا تجرح علاقتهما .

ساعدت باتريشيا باستخدام إطار " أنا " على صياغة نص المحادثة ، وجعلتها تمارسها معى حتى تمكنت من إلقتها بشكل طبيعى. إن بدء المحادثة بكلمة " أنا "

يساعد على توجيه التركيز عليك أنت لا على ما هية الشخص الآخر أو الشيء الذى فعله ، ومن البراعة دائما أن تدون أية محادثة مهمة وتمارسها مع طرف محايد ؛ فهذا سيساعدك على دراستها والشعور بالثقة عندما يحين الوقت لتبادلها مع الشخص المقصود .

عندما اتصلت بى باتريشيا عقب لقائها مع هذا الشريك ، كانت مهتزة رغم شعورها بالارتياح . لم يكن الأمر مفاجئا لشريكها ، ورغم انزعاجه وخيبة أمله ، فإن كاترين شعرت أن حديثهما مضى أفضل مما كان يتوقع .

إن قول الحقيقة بلطف وود أمر ممكن دائما ، ما دام هناك إعداد ومساندة وتذكر: استعن على ما ستقوله ، ولا تبالغ فى الشرح ، وتشبث بالحقيقة ، وابدأ دائما بعبارات " أنا " .

إذا كانت معالجة إحدى المسائل المتعلقة بالصحة - مثل الذهاب إلى الطبيب أو طبيب الأسنان - تصيبك بالقلق ، تحاور مع مزودى الخدمات الطبية ، وتخبر الأطباء الذين يراعون احتياجاتك ، واطلب من صديق مصاحبتك . لا تفعل الأشياء المخيفة بمفردك !

اعتبر هذه العملية وسيلة لإيجاد مساحة فى حياتك لأشياء أفضل ، فالتفاهات التى نحتفظ بها - إما فى رؤوسنا أو من حولنا - تشغل مساحة يمكن تخصيصها لفرص جديدة ، أو أشخاص عظماء ، أو عمل إضافي ، أو حتى مزيد من النقود ، وقد قدمت هذا المفهوم لعميلى بيتر الذى يعانى من مشكلة متراكمة .

كان بيتر محاميا ناجحا ، لديه من القضايا ما يفوق قدرته على التناول . أضف إلى هذا خزائن الأضابير المحشوة بالأوراق وأكوام الملفات المتناثرة على أرضية مكتبه ، وذكر لي أنه كان يشعر بهم ثقيل لمراى هذه الفوضى فور دخوله المكتب .

ورغم تلهفه على تنظيم مكتبه ، فإنه لم يخصص وقتا لشراء خزائن أضاير جديدة ، فتحدثته كى يتصل بعد ظهر ذلك اليوم بمتجر محلى للأثاث المكتبى المستعمل ، ويطلب منه توصيل ثلاث خزائن ، بزيادة واحدة عن حاجته بتلك الطريقة - وفى وجود خزانة إضافية - سيكون لديه مساحة احتياطية ، وشرحت له أن ترتيب الملفات وإيجاد نظام بدلا من هذه الفوضى يعتبر خطوة عملية ذكية ، فعندما يرتب مكتبه سيرتب عقله ، وسينتج عن ذلك تحسن مثير فى أدائه مما يشعر عملاءه بالخدمة الجيدة.

عندما وصلت الخزائن شجعت بيتر على ترتيب وقت بعد الظهر لمعالجة هذه الفوضى ، فاستخدم هذا الموعد لإعادة تنظيم مكتبه بالكامل ، ولم يكتف بحفظ الملفات فى خزائنها ، بل قام بتركيب زوجين من الأرفف لعرض صوره المفضلة وجوائز المهنية ، وهى رغبة تراوده منذ أكثر من عام ، وعندما سألته عن السبب الذى جعله يفعل ما هو أكثر من التخلص من أكوام الملفات ، أجابنى بقوله : " لقد كنت فى دوامة ، وبمجرد ترتيب الأوراق سررت كثيرا لرأى المكان الإضافى لدرجة أننى قررت الاستمرار فى العمل حتى بدا المكتب رائعا ! " أصبح بيتر الآن يدخل مكتبه الجديد ، فلا يشعر بالاستنزاف ، بل يشعر بالطاقة والاستعداد لإنجاز أعماله .

جميع من عملت معهم أحسوا بالارتياح عند إنجازهم الأعمال المعلقة ، وعندما يطلب زائرى أن أقترح عليهم طريقة لتحقيق أهدافهم ، مثل : زيادة حجم أعمالهم ، أو لقاء صديق جديد ، أو الارتباط بعلاقة جديدة ، أطلب منهم ترتيب خزانة ملفات أو تفرغ صوان ؛ فيضحكون ، ولكنى أعرف أنك " لو أفسحت المجال فستحصل على ما تريد " .

بعدها تنتهي من بنود قائمة التزاماتك ، ارجع إلى هذه البنود وأشر عليها ، ثم احسب مجددا إجمالى نقاطك فى قائمة : ما الذى يستنزفك ؟ وتصور مستوى الطاقة يزداد على مقياسك الداخلى . هل تشعر بروعة إنجاز هذه الأشياء ؟ هل تشعر بالطاقة؟ بالارتياح ؟ عظيم ! دعنا ننتقل الآن إلى الطريقة التالية : أن تترك شخصا آخر يفعلها !

استأجرها

هذه هى طريقتى المفضلة للقضاء على ما يستنزفك . اترك شخصا آخر ينظف لك السيارة ، أو يؤدى مشاويرك ، أو ينظم مكتبك ، أو يمسك دفاترك؛ فهذه طريقة أساسية للحفاظ على صوابك واتزانك الروحى فى ظل حياتك المشغولة. إن استئجار شخص لمعالجة المشكلات التى تضمها قائمتك هو وسيلة سريعة وسهلة لإنجاز الأعمال، وقد لا تروق لك فكرة استئجار شخص آخر يقوم بأعمالك ، ولكن عليك أن تتغلب على هذه النقطة ! وإذا كنت لا تستطيع تحمل نفقة هذه المساعدة يمكنك المقايضة ، وهناك أعذار أسمعها كثيرا مثل " لا أحد يمكنه القيام بهذا العمل أفضل أو أسرع منى " و " لأن أفعلها بنفسى أسرع من أن أعلم شخصا كيف يفعلها " وهذه الأعذار تشعرهم بالعجز أو القهر . ادفع من مالك واستأجر شخصا آخر لتدخر وقتك وطاقتك . إن راحة بالك تستحق الاستثمار !

يعتبر استئجار مساعد مثلا جيدا على العقبات من نوعية " استأجرها " التى تقف فى طريق نجاح زائرى. أدرك المحاسب الألمعى الشاب جوستن حاجته إلى استئجار مساعد شخصى قبل أن ينفذ ذلك فعلا بوقت طويل ، فقد كانت هناك

ثلاثة أمور تشغله بشأن استئجار مساعد : هل يستطيع تحمل النفقات ؟ كيف يجد الوقت لتدريب شخص فى غمرة انشغاله ؟ هل سيرتاح عملاؤه للتعامل مع شخص آخر ؟

حاولت تحفيز جوستن لدراسة هذا الخيار جيدا ، فدعوته لإلقاء نظرة على قيمة وقته ، فهو يعمل لحساب نفسه كمحاسب عمومى معتمد ويقدم خدماته نظير ١٢٥ دولارا فى الساعة ، ورغم وجود موظف استقبال لديه ، فإنه كان يضطر غالبا إلى ترتيب اللقاءات وإجراء البحوث لعملائه بنفسه ، وعندما أدرك جوستن أن القيام بهذه الأعمال يكلفه ١٢٥ دولارا فى الساعة ، كان عليه أن يسأل نفسه سؤالا جديدا : هل يستطيع تحمل تكلفة عدم استئجار مساعد ؟

أطلعت جوستن على فكرة العمل مع نوعية جديدة من المساعدين : "المساعد الفعلى " هذا المساعد سيعمل من منزله وعلى حاسبه الخاص ولا يكلفه غير الوقت الذى يعمل به بالفعل ، وبهذا تخلصنا من تكلفة إعداد مكتب جديد (أثاث وكمبيوتر وهاتف إلخ) وإعطاء شخص أجرا مقابل وقت لا ننتفع به . بعد ذلك جاء دور قلقه بشأن التدريب ومدى ارتياح عملائه للعمل مع شخص آخر ، فاقترحت على جوستن أن يحدد كتابة المواصفات التى يريدونها بالضبط فى مساعده الجديد من الناحية المهنية أو الشخصية . أخذ جوستن يحاور المتقدمين بعناية ليجد شخصا يتناسب جيدا مع شخصيته وأسلوبه ، فسيستفيد بخدمات مساعد حسن المظهر وعالى الكفاءة وسريع التعلم وقادر على تقديم خدمة أفضل لعملائه ، وينبغى أن نضع فى الحسبان أنه كان واقعا تحت ضغط شديد وكنت على يقين أن عملاءه سيقدررون .

كانت هناك صعوبة فى استئجار مساعد من الدرجة الأولى ، إذ كان على جوستن أن يكون مستعدا لدفع أجر جيد مقابل هذه الخدمة ، مع العلم بأن الاستثمار فى

مساعد على الجودة سيؤتي ثماره عادة في غضون ثلاثين يوما ، ووافق جوستن على فترة تجريبية ، وبعد شهر واحد وبعد التعامل مع طلبات العملاء في منتصف الوقت ، تساءل كيف أمكنه أن يعمل طوال هذه المدة بدون مساعده الجديد .

إذا لم تكن على يقين من حاجتك الفعلية إلى استئجار مساعد جرب هذا التمرين. احتفظ على مدى الأسبوعين التاليين بمفكرة بالقرب منك ، وكل مرة تجد نفسك تنهى عملا يمكن لشخص آخر القيام به ، دون هذا في القائمة ، ولا يهم إذا كنت مدبرا للمنزل أو مديرا تنفيذيا ، فكل ما عليك هو الانتباه إلى الأشياء التي لم تعد تستمتع بعملها وتضيفها إلى القائمة . إن مجرد استئجارك شخصا لتولى مهام الغسيل أو للتسوق أو لإصلاح سيارتك يمكنه أن يوفر لك قدرا هائلا من الطاقة .

حدد المهام التي تحتاج إلى إنجاز ونوعية الشخص المناسب لإنجازها ، فإذا كانت المسألة بسيطة مجرد القيام ببعض المشاوير أو القيام بأعمال في ساحة المنزل ، فاستئجارك طالبا للقيام بها ربما يكون الاختيار الأمثل . الصق إعلانا على لوحة الإعلانات بمركز طلاب الجامعة المحلي ، أو اطلب ذلك من ابن أو ابنة أحد الجيران ، أو فكر في استئجار أبنائك أنت ، وإذا كانت المسألة أكثر تعقيدا ، مثل إعادة تنظيم مكتبك أو عمل قاعدة بيانات ، فسوف تحتاج إلى استئجار شخص متمرس مثل منظم محترف أو سكرتيرة أو مساعد فعلى . إذا لم تكن على يقين اطلب المساعدة ، واستعن بالأصدقاء والزملاء لاتخاذ الخيار الأمثل .

بعد انتهائك من تفويض بعض البنود المعينة في قائمتك ، ارجع إلى هذه البنود وأشر عليها ، ثم احسب إجمالي نقاطك واستشعر زيادة مستوى طاقتك مرة أخرى ، والآن لا بد أنك مستعد للخطوة الأخيرة : دعها تذهب !

ألقها

نحتفظ أحيانا فى قائمة أعمالنا ببندود لا قيمة لها ، مثل الحاجة إلى تصفح كل مجلة قبل التخلص منها. تخلص منها فحسب ، أما الملابس التى تحتاج إلى إصلاح والتى تظن أنك ربما ترتديها مرة أخرى (رغم مضى سنوات) فمن الأفضل التبرع بها. تحد نفسك لتتخلص من هذه الأشياء متى أمكن ، وإذا كنت تخشى احتياجك لها مرة أخرى ، فهناك ثلاث وسائل تساعدك على التقليل من هذا الخوف :

١- ضع فى صندوق كل الورقيات والحاجيات التى لم تشأ التخلص منها وحدد لها تاريخا بعد ستة شهور من الآن. دون هذا التاريخ فى تقويمك ، وضع الصندوق حيث يختزن أشياءك. إذا مرت الستة شهور ولم تفتح الصندوق ، فعليك التخلص منه دون أن تنظر بداخله ، وبهذا تتعلم أن تتخلص من الأشياء عاجلا لا آجلا .

٢- اعرف أين ستجد الشيء إذا احتجت إليه بأن تسأل نفسك قبل التخلص منه " أين أجد هذا مرة أخرى إذا احتجت إليه ؟" وبهذه الطريقة ستعرف مسبقا أنك لن تفقده إلى الأبد ، ومع مقدار المعلومات المتاح الآن على الإنترنت ، يمكنك أن تضمن العثور على أى شيء تحتاجه ، وإن كنت لا تصدقنى ، تجول فى أنحاء الشبكة الويب لمدة ساعة ، وإذا لم تكن متصلا بالشبكة فإذهب إلى مكتبك المحلية أو مقهى الإنترنت القريب ولاحظ مقدار المعلومات المتاح ، وستندهش لكم الأشياء التى يمكنك العثور عليها بهذه الطريقة ، وتطمئن لإمكان حصولك على أى شيء عندما تحتاجه .

٣- اطلب المساعدة ؛ فتصفح أطنان من الورقيات والملفات والمجلات القديمة مسألة مرهقة ومملة . هون عليك . ادع صديقا ، واستعن به فى إلقاء الأشياء التى يعز عليك فراقها . اختر صديقا بارعا فى تنظيم ونبذ الأشياء واطلب منه الجلوس معك ومساعدتك فى تحديد ما تحتفظ به وما تتخلص منه ، وتذكر أنك بهذه الطريقة توجد مساحة من أجل أشياء أخرى أفضل. ضع أولوياتك فى اعتبارك واسأل نفسك هذا السؤال : هل أنا مستعد لترك هذا الشيء، يشغل مكان شىء آخر أحبه كثيرا (مزيد من العمل ، علاقات جديدة ، مزيد من المال)؟ عندما تجد نفسك مترددا فى نبذ شىء فسيساعدك هذا السؤال على اتخاذ قرار .

تبرع بالأشياء التى لم تعد فى حاجة إليها ، فكثير من المؤسسات تبحث دائما عن الأشياء المنزلية والملابس من أجل المحتاجين . اغتنم هذه الفرصة للعطاء لتكون قوة دافعة لك ولأسرتك. عندما قامت زائرتى مورا مع أسرتها بالتخلي عن الأشياء التى لا يستخدمونها اقترحت عليها القيام ببعض البحث ومعرفة أكبر قدر من المعلومات حول أحد الملاجئ المحلية ، وبمجرد أن تعرفت على نوعيات الناس الذين يساعدهم هذا الملجأ ، طلبت منها الدعوة إلى عقد اجتماع عائلى وإطلاع أسرتها على التفاصيل . هذه الخطوة جعلتهم يدركون احتياجات الملجأ وشجعتهم على تقديم يد العون .

فى يوم السبت التالى أمضت الأسرة خمس ساعات تجوب أنحاء المنزل وتجمع كل ما هو زائد عن حاجتها، ثم قاموا جميعا بإجراء ثلاث زيارات إلى الملجأ لتقديم

عطاياهم. رتب لنفسك يوما " للتبرعات " ، فلن يساعد على إخلاء مكان فحسب ، بل سيمنح أطفالك شعورا طيبا ، وتذكر أيضا أن هذا يخصم من ضرائبك !
نظم معرضا فى مرأبك (جراجك) أو ساحة منزلك لبيع الأشياء الزائدة عن حاجتك واربح بعض النقود ، فما زال بعض الناس يجدون فى سقط المتاع لغيرهم منافع كثيرة ، وهناك واحد من زائرى يقيم معرضا سنويا بساحة منزله ويحقق ربحا يفوق الألف دولار ! ابحث عن متجر للأشياء المستعملة وبع له الملابس التى لم تعد ترتديها ، وتبرع بكتبك القديمة لمكتبتك المحلية ، وبذلك يمكنك أن تجدها دائما عندما تحتاج إليها .

تجنب تراكم مخلفات المتاع ، وابحث عن أصل المشكلة ، فإذا كان لديك - مثلا صندوق فى مكتب البريد ، تصفح بريدك وأنت لا تزال فى المكتب وألق كل قصاصة ورق لا تهتمك . ليكن أسلوبك ألا تحضر إلى البيت إلا ما تحتاجه بالفعل . رتب وقتا بعد الظهر مرة فى الأسبوع لتتفحص منزلك أو مكتبك بنية إلقاء أو التعامل مع أى شىء لا تحتاجه. علم نفسك الانتهاء من معالجة الورقيات باستخدام عبارة بسيطة ترددها فى نفسك عندما توشك على التوقف ، وهى : إننى أودى دائما أعمالا كاملة ثم أنهى المهمة .

أقم حفلة مبادلة. فكل ستة شهور تجتمع زائرتى كيلي و صديقاتها لتبادل الملابس والمجوهرات والأشياء المنزلية التى لم يعدن يستخدمونها، فتجد كل منهن لنفسها شيئا ثمينا أو شيئين خلال هذا الحدث، وما يتبقى يتبرعن به للجمعيات الخيرية .
قل وداعا لكل الأشياء عديمة القيمة. ارجع إلى قائمة التسويات العشرة وأشر على البنود الإضافية التى انتهت منها ، ثم أعد حساب نقاطك. تهانى ! إنك تسير قدما نحو امتلاك مزيد من الطاقة لأداء الأشياء المهمة فعلا !

ابحث عن وسيلة للاستمتاع بعملية إنجاز بنود قائمتك ، فقد كنت أثناء تأليفى هذا الكتاب - على سبيل المثال - استمع كثيرا إلى الموسيقى وأستمد منها الإلهام ، فكنت تجدها تارة صاخبة وحزينة ، وأخرى بطيئة وتبعث على السكينة . أحيانا كنت أتوقف وسط الصفحة عندما أشعر بالحيرة أو الإحباط ، وأفعل شيئا مختلفا تماما ، كأن أقرأ فصلا من رواية محببة أو أغنى بأعلى صوتى ، ثم أعود للكتابة ، فما الذى يمكنك فعله للاستمتاع بعملية رفع مستوى طاقتك ؟

أخيرا عليك أن تكافئ نفسك وأنت فى طريقك نحو القضاء على مستنزفات طاقتك وتيقن أنك ستجد قوة دفع هائلة إذا علمت أنك ستستمتع بالعشاء مع صديق ، أو بمشاهدة فيلم جيد ، أو حتى مجرد الاسترخاء وقراءة كتابك المفضل .

التسويق : هل هو نعمة متخفية ؟

هناك أوقات قد يكون فيها التسويق بمثابة رسول للرؤى والمعلومات اللاشعورية ، فإذا وجدت بندا فى قائمتك لا يمكنك القيام به - مثلما حدث مع زائرتى ليه - فاعلم أن هناك سببا قويا لذلك .

كانت ليه تقيم وسط أطنان من الأوراق المتناثرة فى أرجاء شقتها ، ورغم محاولاتها العديدة على مر السنوات الثلاث الأخيرة معالجة هذه الأكوام ، فإن شيئا كما يبدو كان يقف فى طريق التخلص منها ، فظلت تؤنب نفسها لعدم إتمام هذه المهمة . استخدمت حدسى وقررت انتهاج نهج غير تقليدى ، فطلبت منها أن تجد أمسية تمكث فيها بمفردها دون مقاطعة ، ثم توقد شموعا حول الأكوام المتناثرة على

الأرضية وتجلس بينها وتنشد عندها الحكمة والبصيرة. نعم لقد شككت ليه فى قواى العقلية للحظة ، ولكنها قررت أن تجرب ، وكان ما حدث مذهلا تماما .
فبينما كانت تتجول ببصرها بين الأكوام المتناثرة بين أضواء الشموع المتراقصة ، انتابها شعور طاغ بالحزن العميق ، وفهمت فجأة السبب الذى منعها من التخلص منها ، فبين هذه الأكوام من الأوراق تتناثر مسودات الكتاب الذى كانت تتوق إلى تأليفه.

بمجرد أن تذكرت ليه هذا الحلم الذى لم يتحقق ، بدأت تنتحب بشدة . لقد عرفت سبب عدم تبدد هذه الأوراق التى ظلت مكانها كنعمة لإحياء حلمها بالكتابة. فى ذلك المساء أخرجت دفتر مواعيدها ورتبت موعدا للكتابة كل يوم ، ومن خلال التزامها باحترام روحها الخلاقة ، بدأت الأكوام تختفى تلقائيا .
هل هناك شيء تقاوم الاعتناء به ؟ تأمل الأسئلة التالية وأنت تفكر بشأن البنود التى يبدو أنها لا تنتهى :

هل أفسد نجاحى فى أحد مجالات حياتى بعدم الانتهاء من بعض الأمور؟

ما الرسالة التى تحملها إلى هذه المقاومة ؟

كيف يخدمنى تسويفى فى أداء هذه المهمة ؟

ما الذى بوسعى أن أفعله لاحترام هذه المقاومة ؟

انظر لترى ما النعمة الكامنة وراء هذه البنود التى لا تستطيع الانتهاء منها.

استعرض قائمة تسويفاتك وقائمة : ما الذى يستنزفك ؟ وتصور الحياة بعد معالجة هذه البنود للأصلح. ما حجم الطاقة التى ستحصل عليها فتكرسها

لأولوياتك؟ ماذا لو تمكنت من تحقيق أهدافك فعلا من خلال القضاء على كل الأشياء التي تبعد طاقتك أو تستنزفها؟ يبدو هذا غريبا؟ جربه، وأنا مقتنعة أنك ستلمس - مثل كثيرين من عملائي - أن إيجاد فراغ يمكنه أن يجتذب الأشياء التي ترغبها في حياتك بشدة .

فيما يلي ستتعامل مع أكبر مستنزفات الطاقة : المشكلات المالية .

مذكرات تدريبية

- عندما تقضى على ما يستنزف طاقتك تخلق مساحة للأشياء المهمة فعلا .
- الطاقة مقوم النجاح ، وأنت الذي تقرر من / ما يحصل عليها ؛ لذا كن حكيما في اختيارك !
- أعد قائمة بتسوياتك العشرة وابدأ العمل !
- توقف عن إدارة الفوضى: اقض عليها ! افعلها ! استأجرها ! ألقها !

٤

استثمر

في تحسين

حالتك المالية

هل تستطيع أن تحيا الحياة التي تريدها ؟ لا أقصد بذلك امتلاك الوسيلة لشراء سيارة فاخرة أو بيت فخم أو قضاء عطلة تتسم بالبذخ ، إنما أتكلم عن امتلاك حرية اتخاذ القرار التي تمنحك نوعية الحياة التي تريدها ، والحقيقة أن معظمنا يشعرون بالحسرة لافتقارهم إلى المال رغم معرفتنا أنه وحده لا يحقق السعادة ، ومع ذلك فإنك إذا كنت لا تمتلك مدخرات مالية سيستحيل عليك امتلاك زمام حياتك . كيف يمكنك ترك وظيفة تضايقتك أو تؤثر على صحتك أو أخذ عطلة للاعتناء بمن تحب ؟ متى ستقوم بالرحلة التي تخطط لها منذ عشر سنوات أو تقييم المشروع الذي طالما حلمت به ؟ من المستحيل أن تحقق رغباتك وأنت مثقل بالتزامات مالية أو ديون لا داعي لها.

يعتبر الافتقار إلى المدخرات المالية بمثابة العقبة الكؤود التي تحول دون أن يحيا زائري الحياة التي يريدونها ، وكما سبق وأوضحنا في الفصل الأول فإن المال مجرد جزء من لغز كبير اسمه الحياة ، ومع ذلك فكلما زادت مشكلاتك مع المال ، زاد استنزاف هذا الجزء لطاقتك وقلت قدرتك على أن تحيا الحياة التي تريدها ، ويعتبر اعتناؤك بحالتك المالية جزءاً من العناية الفائقة بالنفس ، فإذا كنت تكافح لتدبير احتياجاتك ، أو تواجه مشكلة في ادخار النقود ، أو تحمل أعباء دين لا داعي له ، فقد حان الوقت للتصرف .

لا يمكن اعتبار الجهل نعمة عندما يتعلق الأمر بالمال ، فلا تطمئن نفسك بكلام عابث مثل : " أنا أكبر من أن أفهم تلك الأشياء " أو " وزوجتي / زوجي يتدبر كل ذلك " أو " ليس لدى ما يستحق الاهتمام " أو ما يقال على الجانب الآخر مثل : "سمساري / مديري المال / مسؤولي المصرفي يعلم كل شيء" فالمال مالك الذي هو حياتك .

سنقوم في هذا الفصل بفحص حالتك المالية التي تعتبر أحد المقومات الهامة للحياة الطيبة مع تحديد العقبات الشائعة والأسباب الرئيسية التي تجعل الوفرة وهماً خداعاً بالنسبة للكثيرين ، وسأزودك بالمهارات والدعم اللازم لاسترداد حالتك المالية ، مع توضيح الخطوات التي إذا قمت بها ، فسوف تستعيد قدرتك على أن تحيا الحياة التي تريدها !

مئات من الكتب قد ألفت عن المال ، بداية من " الطريق إلى الاستثمارات الذكية " إلى " كيف تصبح ثرياً في ثلاثين يوماً " ولكن قلما كان هناك كتاب يجمع بين المهارات الأساسية لإدارة الأموال والتغييرات العاطفية والروحية الضرورية لخلق

علاقة صحية ومزدهرة معها. هذه الإجراءات الضرورية ، إذا ما تم اتخاذها ستساعدك على الثقة بقدرتك على معالجة الأمور ، التي هي الطريق إلى تحقيق الوفرة .
 دعنا نبدأ بعمل فحص شامل لحالتك المالية . استعرض القائمة التالية وضع علامة أمام البنود التي تنطبق عليك ، ولاحظ طبيعة شعورك . فإذا شعرت بالريبة ، فاستشر ذاتك الحكيمة لتخبرك بالحقيقة .

فحص شامل للحالة المالية _____ أدخل تاريخ اليوم

- _____ أقوم بموازنة بياني المصرفي شهرياً .
- _____ أسدد فواتيري في موعدها دائماً .
- _____ حياتي تخلو من الديون أو أتبع خطة لسدادها .
- _____ أتبع خطة ادخارية باستمرار .
- _____ لا أحلم بربح يانصيب أو أعتمد عليه لتمويل مشاريعي المستقبلية.
- _____ أعرف أين أنفق نقودي ، ومقدار ما أنفقه على المسائل الشخصية و/أو العملية .
- _____ لدى خطة مالية بعيدة المدى لدعم أهدافي الحاضرة والمستقبلية.
- _____ أحيا حياة جيدة في حدود إمكانياتي .
- _____ أشعر بالأمان المالي .
- _____ أحمل معي دائماً ما يكفيني من النقود .
- _____ عندما أشعر بالإشباع المالي أمنح الآخرين من ثروتي .
- _____ أسدد بطاقات ائتماني بالكامل شهرياً .
- _____ أسدد ضرائبي في موعدها .

___ لدى مخطط / محاسب مالى ممتاز يدعم أهدافى المالية .
 ___ لدى نظام لإمساك الدفاتر يتيح لي معرفة موقفى المال فى أى لحظة .

كيف الحال ؟ إذا كانت قائمة المراجعة تبدو ثقيلة أو مملة ، فلا تقلق واعلم أن ثمانين بالمائة من الأشخاص الذين أدوا هذا الاختبار لأول مرة أحرزوا من ثلاث إلى ست نقاط فحسب من جملة خمس عشرة نقطة ، وأن وعيك بالأجزاء الناقصة فى لغزك المالى يعتبر الخطوة الأولى للشفاء . وبمجرد أن تتعرف على كيفية تحسين حالتك المالية يمكنك اتخاذ إجراء بسيط يضعك على الطريق نحو اللياقة المالية ، فالجمود هو الذى يوقعك فى براثن القوى الخارجية .

لم يتلق معظمنا أى تدريب أساسى فى فن إدارة الأموال ، وهكذا نمضى مباشرة من مرحلة الطفولة والاعتماد على الآخرين إلى مرحلة الرشد ، وما تنطوى عليه من مشكلات مالية ، ورغم قلقنا بشأن المال ، فإننا نادرا ما نطلب العون حتى نفرق فى الديون أو نقترّب من منتصف العمر ونجتهد من أجل الادخار ، أو نجد أنفسنا مفلسين آخر الشهر . إننا نتعامل مع الأموال بناء على طريقة تعامل أبويننا معها ، ومن المحتمل أنهما أيضا لم يحصلوا على أى تدريب مالى .

إن افتقارك إلى المهارة والنظام والخبرة الأساسية فى إدارة الأموال يوقعك فى مشكلات عديدة ، فهناك أولا مسائل مادية تتعلق بالدين والخصومات ، وبعد ذلك هناك المسائل العاطفية مثل الإحساس المخيم بالقلق بشأن أوجه إنفاقك والشعور باليأس من قدرتك على تحسين وضعك المالى ، وأخيرا ينتهى بك الحال إلى الشعور بالإحباط واللامسؤولية ولوم النفس ، وهذا هو ما يمنعك من زيادة ثروتك .

من خلال تجربتي في التعامل مع المسائل المالية أثناء عملي مع آلاف من البشر على مر الخمسة عشر عاماً الماضية ، أجد في نفسي قناعة بأن سر تكوين الثروة أمر بسيط ، وهو : بمجرد أن تتحمل المسؤولية الكاملة عن حالتك المالية ، لا يصبح المال مصدراً لإحباطك ، ويبدأ في التدفق في حياتك بشكل طبيعي .

إذا كنت ممن لا يرصدون دفاتر شيكاتهم ، أو ممن يؤخرون تسديد فواتيرهم ، أو يؤجلون تقديم إقراراتهم الضريبية ، فكيف تثق إذن في قدرة نفسك على معالجة المزيد ؟ فكل مرة تهمل فيها المعالجة بطريقة رشيدة لأموالك المالية ترسل رسالة مباشرة إلى ذاتك الحكيمة بأنك لست أهلاً للمزيد ، نظراً لأن ذاتك الحكيمة هي ذلك الجزء من كيانك الذي يهتم دائماً بمصلحتك ؛ فإن الأمر يبدو وكأنك تحرم نفسك من الحصول على مزيد من المال حتى تثبت لنفسك قدرتك على تحمل المسؤولية .

ولكي تحقق لنفسك مزيداً من الثراء ، لابد لك من استثمار حالتك المالية ، فإن غيرت موقفك وطوّرت مهارات مالية سديدة فستحصل على الثراء الذي هو من حقك . لقد وجدت في مرات كثيرة أنه ما إن يقرر زائريّ ترصيد دفاتر شيكاتهم حتى يبدأوا في سداد ديونهم أو يطلبوا علاوة يستحقونها ، فيفتحووا بذلك الباب لدخول مزيد من النقود إلى حياتهم ، وستجد في قصة زائرتي ماري مزيداً من الإيضاح لهذه النقطة .

ماري مندوبة مبيعات ناجحة تريد كسب مزيد من المال ، فهي تحب وظيفتها وتعمل جاهدة للاستفادة من الحوافز التي تقدمها شركتها ، ولكن حافزها الشهري ظل ثابتاً عند رقم ٥٠٠ دولار على مدى العام السابق . كانت ماري قد قرأت عديداً من الكتب التي تتكلم عن كسب المال ، واجتهدت لتنفيذ ما جاء فيها ، ولكن شيئاً لم يتغير ، مما أصابها بالإحباط وجعلها توشك أن تنقطع عن القراءة .

عندما فحصتُ حالة ماري المالية اكتشفتُ أن دين بطاقتها الائتمانية تراكم على مدى السنوات الثلاث السابقة ليصبح أكثر من ٧٠٠٠ دولار ، أما حسابها الادخاري ، فظل على تذبذبه بسبب عادات إنفاقها ليهبط في معظم الأحيان إلى أقل من ٥٠٠ دولار ، أضف إلى ذلك تأخرها في سداد فواتيرها ؛ مما يحملها دفع الفوائد ورسوم التأخير ، وعندما سألتها عن مقدار نفقاتها المعيشية الشهرية لم أجد إجابة ، وليس ذلك بعجيب ، إذ إن معظم الناس ليسوا على دراية بحجم نفقاتهم الشهرية أو بأوجه إنفاقهم .

وكان في الوضع المالي الحالي لماري رد على تساؤلها عن عدم زيادة حافزها الشهري عن ٥٠٠ دولار ؛ فعدم معالجتها لمالياتها بشكل أفضل يبعث برسالة مستمرة إلى ذاتها الحكيمة بأنها ليست أهلاً للمزيد ، وأوضحبتُ لها أنها تفسد مستقبلها المالي لعدم اتخاذها إجراءات مسؤولة من فوراً ، فتناقص قلقها وأحست بقدرتها على تغيير الوضع عندما أدركت أنها تحرم نفسها من دخل إضافي .

إن الطريق إلى الحرية المالية قد يكون طويلاً وصعباً ، والتزامك بالمسؤولية تجاه المال هو السبيل إلى تدفق المزيد منه . وافقت ماري على تجريب نظيرتي وبدأت بإعداد قائمة بدخلها ونفقاتها لتحديد وجوه إنفاق مالها كل شهر ، وبمجرد حصولها على صورة واضحة لموقفها المالي وافقت على سداد فواتيرها في الموعد .

جاءت بعد ذلك الخطة لسداد مديونيتها الائتمانية ، فكان أول إجراء اتخذته هو الأشد ، وكان بمثابة اختبار لالتزامها بالمسؤولية تجاه النقود . طلبت منها التوقف عن استخدام بطاقتها الائتمانية ؛ حتى تعدل من وضعها وتتمكن من استخدامها على نحو رشيد ، فقررت إيداع بطاقتها لدى أحد أفراد أسرتها المؤمنين لمدة ستة أشهر .

مع اتباع ماري لخطة تدريجية لتحسين حالتها المالية ارتفع حافزها الشهري على مر العام التالي من ٥٠٠ إلى ١٥٠٠ دولار . كان الأمر أشبه بالسحر ، وكأنما اجتذبت عملاء جدداً فزادت مبيعاتها ، ولكن ماري كانت تعلم الحقيقة ، فالزيادة في دخلها جاءت كنتيجة مباشرة لاستثمارها حالتها المالية ، وأصبحت هي وذاتها الحكيمة يعرفان أنها تستطيع معالجة المزيد من المال .

إن استعادة حالتك المالية تبدأ بتغيير موقفك من "إن التعامل مع المال أمر مجهد للغاية " إلى " سأبذل ما في وسعي لاسترداد عافيتي المالية " . هذا التغيير يساعدك على التصرف واتخاذ الإجراءات اللازمة لبدء المشوار ، فتشعر في النهاية بالرضا عن نفسك ، وذلك هو المقوم الرئيسي لتكوين الثروة ، فعندما تثق في الطريقة التي تعالج بها المال تجتذب المزيد منه .

ما هو موقفك تجاه إدارة أموالك ؟ هل تتحاشى التفكير في المال متوقفاً أن سيعتنى بنفسه فحسب ؟ أو يستحوذ عليك كل قرش فتحاول السيطرة على قلقك ؟ عندما أسأل الزائرين والمشاركين في ورش العمل عن رأيهم في النقود أسمع ردودهم التالية :

لا يقلقني أمر النقود ؛ فإن لديّ ما يكفيني دائماً .

لا يهمني أن أتعلم كيف أدير أموال جيداً .

في يوم من الأيام سأعرف أين تذهب أموال .

الطريقة التي أعالج بها النقود تقرر مستوى نجاحي الشخصي .

لا أحد يخلو أبداً من الديون ، فلاستدانة إحدى أساليب الحياة .

الحياة تتكلف كثيراً هذه الأيام ؛ لذا فلن أتقدم أبداً .

المال وسيلة أستخدمها بحكمة للحصول على ما أريده في الحياة .

إننى أصغر من أن أقلق بشأن مستقبلى المالى .
كى تمتلك مالا " حقيقيا " فلا بد أن تولد فى أسرة ثرية .

تكشف هذه المواقف عن طبيعة العلاقة التى تربطك بالمال ، فإذا كان موقفك إيجابياً ومبادراً ، فلا بد أنك تدير أموالك جيداً وتجننى ثمار الشعور بالأمان والقدرة على اتخاذ الاختيارات التى تريدها فى حياتك، ومن ناحية أخرى إذا كان موقفك سلبياً لا مبالياً ، فلا بد أنك تتصارع مع الحاجة إلى المال وتشعر بأنك ضحية لقوى خارجية .

الإنكار والتفادى

يتحاشى معظم الناس التعامل مع المسائل المالية حتى يجدوا أنفسهم وقد وقعوا فى مشكلة ، فهم يهملون موازنة حسابهم الجارى حتى يصلهم إشعار السحب على المكشوف ، أو يستمرون فى إنفاق أموالهم وإرجاء الادخار حتى يصلوا إلى منتصف العمر ، ويدركوا مغبات هذه الإرجاء . إننى أعلم أنه من الأسهل إغفال أو إنكار الصوت المزعج الذى يذكرك باتباع نظام لإمساك الدفاتر أو البدء فى سداد ديونك، ولكن الإنكار والجمود سيعودان عليك فى النهاية ، فعندما تتجاهل المشكلة يقل تأثرك بها فلا تعمل على حلها ، مع العلم بأن تجاهل حالتك المالية له عواقب كثيرة ، منها تراكم ديونك أو تشويه تقريرك الائتمانى أو مرورك بتجربة كالتى مر بها زائرى برايان .

لقد أراد برايان أن يشتري هدية لأخيه أثناء العطلة فوقف في طابور طويل أمام متجر للأدوات الرياضية ، وعندما جاء دوره لدفع الحساب أخرج بطاقته الائتمانية وسلمها إلى موظف الخزينة ، وبعد عدة محاولات للموافقة على البطاقة ومكالمه مطوله للمصرف أخبره الموظف أنه لا يمكنه الشراء بهذه البطاقة .

كان برايان يرسل الحد الأدنى من الأقساط واجبة السداد كل شهر متجاهلا الميزانية المتراكمة ، وعندما رفضوا منحه مزيدا من الائتمان كان دينه قد تراكم ليزيد عن ٥٠٠٠ دولار ، ورغم معرفته باقترابه من الحد الأقصى لمنح الائتمان ، فإنه استمر في الشراء بالبطاقة على أى حال ، ولكن الحرج الذى سببه له رفض مطلبه أجبره على التخلي عن إنكاره ومواجهة الموقف. كان برايان غارقا فى دوامة الإنفاق ، وكلما أنفق أكثر ازدادت حالته سوءا وأنكر الحقيقة ، وذلك أحد الأسباب التى جعلته يتحاشى اتخاذ إجراء ، وفيما يلي بعض الأسباب الأخرى .

لا أدري ماذا أفعل أو كيف أفعل .

قد يكون جهلك بكيفية ترصيد دفتر الشيكات أو بكيفية تطبيق نظام لإسكاف الدفاتر ، أو طريقة جيدة للاستثمار المالى عقبه أخرى تمنعك من التصرف لتحسين حالتك المالية ، إذ يكون من السهل أن تدع أموالك تذهب فحسب مادمت لا تعرف الطريقة ، ولكن حصولك على ما تحتاجه من دعم ومعلومات لإدارة أموالك جيدا له فوائد جمة ، فعندما علمت زانترتى سوزان أن إحدى صديقاتها ربحت ٢٥٪ على حساب استثمارى بدأتها فى أوائل العام حفزها ذلك إلى التصرف ، فعثرت على مخطط مالى جيد وحددت معه موعدا ، ونقلت أموالها من المصرف إلى وسيلة

استثمارية مريحة تدر لها عوائد أكبر ، لقد أدركت سوزان أن فقرها المعرفى كان يكلفها أموالاً حقيقية .

لم أحسن أبداً معالجة النقود .

بالرغم من رغبتك فى تحسين طرق معالجتك للنقود ، فإن هذه الطرق تمنعك من التصرف الآن؛ فالخجل أو الخوف أو الشعور بالذنب المرتبط بالسلوكيات السابقة (مثل التأخر فى السداد) قد يحبطك ، حتى وإن كنت تخليت عن هذه السلوكيات ، وعندما تستبدل بعاداتك المالية القديمة أخرى جديدة ستشعر بالرضا عن نفسك وعن قدرتك على الاعتناء جيداً بصحتك المالية .

كانت زائرتى جوان سيدة أعمال ناجحة تمتلك شركة سريعة النمو ، مما جعلها تواجه مشاكل خاصة بالسيولة النقدية وتحتاج إلى سلفة لإدارة هذا النمو ، ولكنها لم تستطع طلب القرض خشية أن يحول تقريرها الائتمانى دون الموافقة عليه . فقبل ستة أعوام كانت قد صدر منها بعض التصرفات المالية الخاطئة أدت إلى تراكم دينها، وفى النهاية دفعت الثمن تملؤها الحسرة بعد أن تلتخ تقريرها الائتمانى .

لقد بات خجلها من التجربة الماضية يؤثر على سلوكها الحاضر ؛ مما جعلها تعجز عن طلب الاقتراض معتقدة أنها مازالت ذلك " الشخص السيئ غير المسؤول" وأن الآخرين لا يزالون يعتبرونها كذلك ، وفاتها أنها تغيرت كثيراً منذ ذلك الوقت وأصبحت محل ثقة ائتمانية .

سرت أنا وجوان خطوة خطوة خلال عملية طلب تقريرها الائتمانى وتصويب أية أخطاء يحتويها وتقديم التفسيرات حول المشكلات الائتمانية الماضية ، وفى النهاية

ووفق على منحها القرض، فجعلتها هذه التجربة تغير نظرتها إلى نفسها فيما يتعلق بالمال. لقد اتخذت إجراء لعلاج الموقف رغم مخاوفها، فشعرت بالتغيير الفوري في موقفها، وقالت وداعاً لتاريخها المالي السابق.

سأصبح ثرياً يوماً ما .

لدى أخبار سيئة لمن يشترون أوراق اليانصيب أو يستمعون بلهفة إلى شرائط "الطريق السريع إلى الثروة" أو يقضون أوقاتاً كثيرة يخططون للفوز بالراهنات : إنكم تعيشون في المستقبل وتفوتون فرصة للسيطرة الحقيقية على حاضركم المالي .

من السهل أن ينخدع المرء بما قد يحدث ، فكثير من زائري أنفقوا أموالهم على "الصفقة المضمونة" ولم ينالوا غير فشل الصفقة والغرق في الديون . تذكر أن الأمر كله مرتبط بمدى مسؤوليتك وبالرسائل التي توافى بها ذاتك الحكيمة بشأن قدرتك على معالجة المال .

إن ملاحظة أحدث وأعظم الفرص لكسب المال - مثلما فعل زائري سيمودر - ليست إلا مضيعة للوقت والمال ، فقد كان دائم الحياة في المستقبل ويخطط وينفق من أجل الحياة التي سيحيها عندما يوافيه المال ، سواء كان يعمل مع عدة شركات تسويق متعددة المستويات أو يحاول استقطاب عميل احتمالي " كبير " وظلت الديون تتراكم على سايمون دون أن يعير بالألإشعارات التحصيل التي تصله مقتنعاً بأنه سيتمكن من السداد قريباً ، وفي النهاية تبددت حياته المستقبلية بعد أن نفذ وقته وماله وأرغم على إعلان إفلاسه .

لا تنخدع ! فالخطة المالية السليمة هي الضمان الوحيد لمستقبل مالي سليم .

لو أنك مجهد من القلق بشأن المال ، وتشعر بالملل من عدم قدرتك على اتخاذ الخيارات التي تريدها ، ومستعد للتحرر كي تحيا الحياة التي تحبها ، استعرض وصفة العلاج التالية للحالة المالية وابدأ العمل ! واعلم أن التصرف يجلب لك مزيداً من المال ، فابعث برسالة قوية إلى ذاتك الحكيمة تقول بأنك مستعد للقيام بالعمل الداخلى والخارجى الضرورى لتكون أهلاً للثروة ، فإذا طبقت هذه الخطوات ستنال فوائد مختلفة : سيتضاءل قلقك سريعاً ، وستجتذب مزيداً من المال (بطرق غير متوقعة أحياناً) والأهم من ذلك أنك ستشعر بالرضا عن نفسك . لا تغلق دفتى هذا الكتاب متحاشياً التصرف مرة أخرى . ابدأ الآن !

استعيد انتعاش حالتك المالية

يمكن استعادة الحالة المالية بإحدى طريقتين : أولاً بالقيام بالعمل الداخلى المتمثل فى تغيير أفكارك عن المال وشعورك تجاهه ، ثم بالعمل الخارجى المتمثل فى الإدارة العملية للمال ، وأثناء قيامك بالعمل الداخلى الخاص بتغيير معتقداتك تأكد من اتخاذك للخطوات العملية لتحسين مالياتك فى الوقت ذاته ، وكل من هاتين الطريقتين يتطلب اتخاذ إجراءات من جانبك ، سوف تُترجم إلى مزيد من الثروة. اختر الإجراءات التى تتناسب تماماً مع احتياجاتك فى الوقت الحاضر ، فإذا كنت لا تدرى سبب نفاذ نقودك آخر الشهر مثلاً فاذهب إلى قسم " اعرف أين يذهب مالك " وابدأ العمل ، وإذا كانت حساباتك متوازنة وفواتيرك تسدّد بانتظام ولكنك لا تستطيع المواظبة على الادخار ، فارجع إلى قسم " ابدأ فى الادخار " أو قسم " استرح للمزيد " وحيثما بدأت عليك أن تتصرف فوراً !

وصفة لعلاج الحالة المالية

- العمل الداخلى - غير أفكارك عن المال وشعورك تجاهه .
- غير معتقداتك .
- طور موقفاً للامتنان .
- تصدق من ثروتك .
- استرح لحصولك على المزيد .
- احترم نفسك .

- العمل الخارجى - طور مهارات مالية جديدة .
- اطلب المساعدة .
- وازن حساباتك .
- اعرف أين تذهب أموالك .
- خفض نفقاتك .
- سد فواتيرك فى موعدها .
- تخلص من الديون .
- أصلح تقريرك الائتمانى .
- ابدأ فى الادخار .
- اتبع نظاماً لإمساك الدفاتر .
- ضع خطة للانفاق الشخصى .
- استثمر مستقبلك استثمر نفسك .

العمل الداخلي : غير أفكارك عن المال وشعورك تجاهه

تصرف ! غير معتقداتك

تلعب أفكارك ومعتقداتك تجاه المال دوراً أساسياً في حالتك المالية ، فإذا كنت دائم القلق بشأن كيفية سداد فواتيرك أو التخلص من ديونك ، فإن هذه الأفكار ستزيد من سوء حالة حالتك المالية ، فالأفكار ذات قوة ، والأفكار الرديئة تولد نتائج رديئة.

لا أقصد بكلامي هذا أن تكون أفكارك قاصرة على الثراء وحده تاركاً المشكلات تعالج نفسها ، فهذا يحل نصف المشكلة فحسب ، إنما أريد منك أن تتصرف عندما تظن أن مشكلاتك المالية لن تُحل أبداً فتقلب الموقف وتتخذ إجراءً عملياً . اختر خطوة من قسم " العمل الخارجى " ولتدرك حاجتك إلى القيام بها وتنفيذها ! وستجد أن بإمكان اتخاذ هذا الإجراء قلب معتقدك السلبى مثال "لن يتحسن موقفى المالى أبداً" إلى معتقد إيجابى مثال " الأمور تتحسن دوماً " .

انتبه إلى أفكارك عن المال ولاحظ المعتقدات التى قد تكون كامنة تحت هذه الأفكار ، فنحن أحياناً نكتشف مصادفة معتقداتنا اللاشعورية عندما لا نتوقع ذلك أبداً ، وتذكر زائرتى كيت اكتشافها لمعتقد مثير للاهتمام كانت تحمله فى ذهنها تجاه الثروة ؛ فعندما كانت تنتظر عند أحد التقاطعات ذات يوم لاحظت امرأة تقود سيارة جاجوار تتوقف بجوارها ، فكان أول ما يخطر ببالها وهى تنظر إلى السيارة " يا إلهى ! لابد أن زوجها ناجح جداً " وعندما ناقشنا مدى قابلية أفكارها للكشف عن معتقداتها ، أدركت كيت أنها كانت تحمل فى ذهنها اعتقاداً بأن النساء لا

يكونَ ثروة بأنفسهن ، وكم أصابها هذا الاكتشاف بالذهول والحرع ، فمادامت تعزو
الثروة للرجال وحدهم كيف يمكنها أن تتوقع أن تكونَ ثروة بنفسها؟
ما هي الأفكار أو المعتقدات التي تحملها في ذهنك عن المال ؟ أما زلت تعتقد أن
المال لا يأتي إلا ثمرة للعمل الدؤوب أو أن الرغبة في كثير من المال أمر غير روي ؟
أكمل العبارات الآتية كي تكتشف اعتقاداتك الخفية وتكتشف طبيعة رأيك
وشعورك تجاه المال :

المال

حسابي المصرفي

الناس الأكثر مني ثراء

المال أبدا

المال دائما

فيما يخص الدين أنا أعتقد

عندما تواجهني مشكلات مالية أظن

فيما يتعلق بإدارة المال أنا

لا بد لي كي أحقق مزيدا من المال أن

لو أنني حققت ثروة طائلة

لا يمكنني كسب كثير من المال ، لأن

أنا أستحق

ماذا علمت عن نفسك ؟ إن للأفكار التي تحملها في ذهنك عن المال قوة هائلة ، وكلما كانت هذه الأفكار راشدة وموفورة كانت أحسن . ابدأ في استبدال معتقداتك القديمة مستخدما الأمثلة التالية لمساعدتك على تحويلها إلى معتقدات إيجابية تشجع على امتلاك الثروة :

- من : لا بد أن أعمل جاهدا لكسب كثير من المال.
- إلى : إننى أكسب المال من خلال العمل بحكمة .
- من : دائما لدى ما يكفينى بالكاد .
- إلى : دائما لدى أكثر مما أحتاج .
- من : لا يمكننى أن أخلو من الديون أبدا .
- إلى : إننى أستمتع بحرية الخلو من الدين .
- من : لو أنني كونت ثروة طائلة ، فسيرغب الناس في بعضها .
- إلى : الثروة حقى بالمولد وأنا أقرر من يحصل عليها .
- من : لا يمكن أن أكون روحانيا وأمتلك الكثير من المال .
- إلى : الله يريدنى على أن أكون غنيا .

دون معتقداتك الجديدة على بطاقات مساحة ٣ × ٥ بوصة ، وضعها على مرآة حمامك أو بالقرب من فراشك أو على واجهة سيارتك؛ فهذا سيساعدك على غرس الاعتقاد الجديد في عقلك الباطن ، ولكن تذكر أن التوكيلات لا تغنى عن الإجراء العملي ، فالاثان معا يضمنان نجاحك المالي !

تصرف ! طور موقفا للامتنان

الحالة العقلية المنونة أشبه بالمغناطيس الذى تشع موجاته إلى الخارج ويبث فى الكون قوة هائلة لاجتذاب مزيد من الثروة والبهجة إليك ، فأنت فى كل يوم ترى علامات تدل على أن الدنيا زاخرة بالنعيم، فالיום المشمس ، أو منظر الغروب البديع ، أو السيارة التى تتوقف لتحملك إلى بغيتك ، أو النصيحة الغالية من شخص تقابله مصادفة كلها أمثلة بليغة على الإمداد الذى لا ينقطع من الثروة ، والمتاح لنا جميع .

هناك طريقة لرفع مستوى أفكارك ومعتقداتك إلى حالة أكثر وفرة بأن تلاحظ الجوانب موفورة النعمة فى حياتك وتعبر عن امتنانك لها. مثلا : متى أردت شيئا أو احتجت إليه فوجدته بسهولة ؟ هل سبق لك أن وجدت فى صندوق بريدك معلومة كنت تفكر فيها بذلك اليوم نفسه ؟ أو أهدي إليك شيء كنت تتمناه منذ فترة ؟ هذه الأحداث تذكرنا بلطف أن الثروة والوفرة هى الحالة الطبيعية للكون .

إننى أتذكر ظهيرة أحد أيام الربيع الأولى عندما كان الليلك يانعا - وهو من أحب الزهور إلى - فأردت اقتطاف طاقة منه أثناء النهار ، ولكنى لم أجد الفرصة ، وفى المساء جاء أصهارى لزيارتى ، ولك أن تتصور المفاجأة عندما فتحت الباب ووجدت مزهية ممتلئة بالليلك بين يدي حماتي ، فشعرت على الفور بالنعيم الوفيرة التى أتمتع بها فى حياتى. جرب التمارين التالية لإيجاد حالة عقلية أكثر امتنانا :

١- علق لوحة ورقية كبيرة على أحد جدران منزلك واحتفظ بمجموعة من أقلام التأشير الملونة فى مكان قريب ، وكلما مررت باللوحة سجل شيئا تشعر له بالامتنان ، وإذا كنت تعيش مع آخرين شجعهم على التسجيل فى القائمة ذاتها ، واجعلها قائمة عائلية للامتنان ، وسرعان ما ستجد أن الورقة قد امتلأت بكثير من الأشياء التى تمتن لها ، وبذلك تدرب ذهنك على ملاحظة النعم التى تحيط بك .

٢- ابتكر تقاليد امتنانية بأن تستخدم حدثا منتظما ليذكرك بالأشياء التى تشعر لها بالامتنان ، فأحد عملائى على سبيل المثال يحتفظ بقائمة امتنان فى دفتر شيكاته يضيف إليها خمسة بنود شهريا عندما يوازن حساباته ، وهذه الممارسة لا تذكره فحسب بأن يتوقف ويلاحظ النعم التى تكتنفه ، ولكنها تتيح له فرصة التجول ببصره خلال القائمة كل شهر ، وتذكر الأفضال السابقة.

٣- أقم احتفالا تعبيرا عن امتنانك ، وادع أصدقاءك للعشاء ، وتناول ما قسمه الله ، واطلب منهم إحضار قائمة بعشرة أشياء يشعرون بالامتنان لها ، وتبادلوا هذه القوائم خلال الأمسية ، ومن المؤكد أنك ستجد أيضا مزيدا من الأشياء التى تمتن لها !

تصرف ! تصدق من ثروتك .

تعد الصدقة وسيلة مضمونة لزيادة ثروتك ، وقد عودت نفسى منذ عدة سنوات أن أتصدق بشيء من المال كى أفضى على القلق الذى يخامرنى بشأنه ، فكنت إذا انتابنى هم أحرر شيكا وأقدمه إلى إحدى الجمعيات الخيرية . هذه الشيكات لم تكن

تتجاوز الخمسة دولارات أحيانا ، ولكنها كانت تذكرة للثقة بالتدبير الإلهى وسنة الكون فى الأخذ والعطاء المتبادل ، وكلما رأيت المال يتدفق عائدا إلى قوى اعتقادى بأن الدنيا مليئة بالخيرات .

تأكد أنك فى طريقك إلى التعافى ماليا قبل أن تبالغ فى عطايك . ابدأ بالقليل ، وكلما زادت حساباتك ستجد فى نفسك الرغبة فى إعطاء المزيد ، أما إذا لم تكن قادرا على التصدق بالمال ، فيمكنك أن تفعل ذلك بتعويد نفسك على ممارسة إحدى هذه الطرق شهريا :

- احمل ما تبقى من طعامك إلى أحد المطاعم المجانية القريبة .
- اقتطف بعض الزهور البرية واذهب بها إلى دار المسنين القريبة .
- تعاطف مع صديق مكروب .
- ابذل خبرتك للآخرين (مهارات حاسوبية ، تنظيم .. إلخ).
- تبرع بالملابس التى لم تعد ترتديها .
- أمسك بيد صديق فى طريقه إلى المستشفى .

تصرف ! استرح لحصولك على المزيد .

ما هو شعورك تجاه الحصول على المزيد من المال ؟ هل تشعر بعدم الارتياح أو بالإثارة أو بالثقل لفكرة تحمل مسؤولية إضافية ؟ عندما تتجه لتأمل ردود أفعالك الداخلية للحصول على مزيد من المال تستطيع كشف العوائق التى تحول دون جذبك المزيد منه . استعن على تحديد هذه العوائق بأن تخرج مفكرتك وتقسّم الصفحة إلى عمودين ، أولهما بعنوان " مميزات امتلاك المزيد من المال " والآخر بعنوان " عيوب

امتلاك المزيد من المال " ثم اقتطع ما يكفيك من الوقت لتأمل كليهما وتدوين كل شيء، يخطر ببالك. ما الذى يخيفك أو يقلقك ؟

هناك طريقة لمعرفة ما إذا كان لديك أية معتقدات لا شعورية تجاه امتلاك المزيد من المال ، وذلك بأن تلاحظ طبيعة شعورك تجاه من هم أكثر منك ثراء . هل لديك أية معتقدات سلبية تجاه من هم أغنى منك ؟ كيف كانت طبيعة شعور أسرتك تجاه أصحاب المال وأنت صغير ؟ هل كان أفراد أسرتك ينتقدون من هم أغنى منهم ؟ إذا كان الأمر كذلك ، فربما كنت تخشى الوقوع ضحية لنفس الأحكام أو الانتقادات ، لذا فمن أجل أن تستريح للحصول على زيادة فى ثروتك عليك بتحويل العيوب إلى مميزات ، كأن تبدأ - مثلا - فى مباركة حظوظ الآخرين الموفورة ، فأنت إن تخلصت من أحكامك ضد الآخرين تخلصت من الأحكام التى تحملها فى ذهنك ضد نفسك وأصبحت مستعدا لامتلاك المزيد .

تصرف ! قدر ذاتك .

لن تحصل أبدا على شيء لا تطالب به ، وأنت عندما تلتزم بحالتك المالية وتتخذ الإجراءات التى تثبت ذلك ستصبح أكثر قدرة على طلب الثروة التى هى ملكك ، فالعناية الفائقة بالنفس تعنى طلب علاوة أنت جدير بها أو تحصيل الديون المستحقة لك أو زيادة رسوم الخدمات التى تقدمها ، ويجد معظم الناس صعوبة فى المطالبة بالمال ، ولكن بالدعم والتخطيط يمكنك رفع مستوى احترامك لنفسك وتسهيل مسألة المطالبة بحقوقك .

زائرتى المحامية ديانا تمتلك مكتبا خاصا بإحدى مدن الغرب الأوسط الصغيرة، وكانت تدين كثيرا من عملائها الذين كانوا يتجاهلون فواتيرها ، وبالرغم من ذلك لم

تكن تستريح لمطالبتهم بالدفع ، وكانت بحاجة إلى المزيد من تقديرها لذاتها كى
تطالب بمستحققاتها .

بدأت ديانا بتطبيق سياسة على كل أعمالها الجديدة بأن يتم الحجز بدفع ٥٠٪
من الرسوم على أن يتم الإيداع قبل القيام بأى عمل . بعد ذلك التزمت بإرسال
فواتيرها فى الموعد لإثبات جديتها أمام عملائها ، واستأجرت أيضا ماسك دفاتر
لتطوير نظامها المالى ووضع تقارير شهرية لبيان كيفية سير العمل ، بذلك شعرت أنها
محترفة بحق ومسؤولة عن عملها .

لقد رفعت ديانا من مستواها ونظمت شؤونها المالية ، وبذلك رفعت من مستوى
ثقتها واحترامها لنفسها ، فأصبحت تشعر بالرضا عنها ، مما سهل عليها مطالبة
كل عميل بترتيب خطة للسداد ، وتمكنت باستخدام اللغة المناسبة والأسلوب المباشر
من تحصيل ٧٥٪ من دينها خلال ستين يوما ، فعندما طالبت بمستحققاتها بدأ
الآخرون يحترمونها أيضا !

جرب استخدام تنويع من العبارات التالية لمساعدتك على المطالبة بالأموال التى
تستحقها :

بالنسبة للمال الذى تداين به الآخرين :

” إننى أهاتفك يا جون من أجل الحديث عن مبلغ الألف جنيه الذى تدين به
لشركتى ، وأود أن نعمل معا للوصول إلى اتفاق بشأن كيفية السداد . دعنا نبدأ
بأفكارك أنت : ما هى الخطة الأنسب لك ؟”

أو

” إننى أهاثك يا ماري من أجل حسابك المتأخر ، فنحن لم نتلق منك شيكا منذ أربعة شهور ، وأود الانتهاء من هذا الأمر بأسرع ما يمكن . هل هناك مشكلة يلزمنى أن أتعرف عليها ؟ لماذا لا تشرحين لي موقفك الحالي ، وسوف نرى ما بوسعنا فعله معا ؟ ”

عند طلب علاوة :

” أريد الحديث معك يا كارين بشأن زيادة راتبى ؛ فقد مضت ثمانية عشر شهرا منذ العلاوة الأخيرة ، وقد تغير الكثير منذ ذلك الحين ؛ لذا أريد الجلوس معك ومعرفة تغذيتك الاسترجاعية ، واستعراض إنجازاتي ، ومناقشة التعويض المناسب ، فما الوقت الذى تراه مناسباً لذلك ؟ ” .

لزيادة الرسوم

” أود أن أحيطك علما يا جون أنه ابتداء من الأول من يناير ستزيد رسومي عن الساعة الواحدة ، لتصبح ٠٠٠٠ دولار بدلا من ٠٠٠٠ دولار ، وقد أردت إخبارك مسبقا لاتخاذ اللازم . هل لديك أى استفسار ؟ ”

ستلاحظ أن نبرة هذه الأمثلة إيجابية ومباشرة ، فأنت عندما تحترم نفسك وقدرك ستطالب بحقوقك بنبرة لطيفة ، وتوخ دائما أن تبدأ حديثك عن المال وفى نيتك المشاركة ، فإذا كنت تتعامل مع شخص مدين لك بمال ولا يعتمزم السداد ، وفر

على نفسك الصراع الانفعالي و أوكل الأمر إلى محام أو وكالة تحصيل واحرص على الالتزام بعنايتك بنفسك ، فلا تتورط في معارك انفعالية مستترة في صورة صراعات مالية .

الآن دعنا ننظر إلى العمل الخارجي المتمثل في المهارات العملية لإدارة الأموال ، والتي تحتاجها للاعتناء بصحتك المالية .

العمل الخارجي : طور مهارات مالية جديدة

تصرف ! اطلب المساعدة .

مازالت ثقافتنا تحرم علينا اجتماعيا أن نتحدث عن المال، فتجدنا نحتفظ بالمشكلات المالية كالأسرار حتى فيما بين أفراد الأسرة، ومع ذلك فأنت تشعر بارتياح بالغ وحرية كبيرة عندما تناقش همومك ومسائلك المالية مع أناس تثق بهم، ونحن جميعا نحتاج إلى الدعم لتتعلم مهارات مالية جديدة ، سواء جاء هذا الدعم من الأسرة والأصدقاء أو محاسب محترف أو مخطط مالي .

ورغم عملي كاستشارية ضريبية لسنوات عديدة لم أعد أتولى أمورى الضريبية، أو أقتراب منها ؛ فقوانيننا الضريبية معقدة ودائمة التغير ، والجهد الذي تتطلبه مواكبتها يفوق ما لدى من وقت ؛ لذا فأنا أستعين بشخص محترف وموضوعي ليتولى التخطيط والإعداد الضريبي للذين هما السبيل إلى نجاح مستقبلي المالي .

ويعد طلب المساعدة هو الحل المقدم لعقبة الإنكار والتنصل ، فحصولك على المساعدة التي تحتاجها سيسهل عليك دائما اتخاذ الإجراءات ، ومن المهم أن

تستعين بشخص يتناسب مع شخصيتك ، فكثيراً ما رأيت زائرين يفوضون أشخاصاً لا يستريحون إليهم ، لأنهم أكثر منهم دراية بشؤون المال. إنك تحتاج إلى مشاركة - إلى علاقة إيجابية فعالة مع شخص يحترمك ويقدر شؤونك المالية ، ويقدر تخوفك تحتاج إلى مساعدة حساسة ، لذا فعندما تقع في حيرة أو مشكلة اطلب المساعدة .

ادخل في حوار عن المال مع شريكك أو مجموعتك التدريبية ، وسوف تشعر بالراحة عندما تعلم أن الآخرين لديهم مخاوف واهتمامات مماثلة ، واعلم أن الاستعانة بالآخرين في هذا المجال قد تكون الفيصل بين النجاح والفشل المالي . ابدأ حواراً عن المال بالإجابة على الأسئلة التالية ، فإذا لم تكن تستخدم مساندة شريك أو جماعة ، فاستخدم إذن مفكرتك وسجل فيها تجاربك.

ما الذى تعلمته من أسرتك عن المال ؟ كيف أثرت على معتقداتك ؟

ما هى أكبر مشكلة واجهتك بخصوص المال ؟

ما هو أكثر نجاح مالي تعزز به ؟

ما هو أكبر أسرارك بشأن المال ؟

ما هى أحلامك المالية ؟

أنهوا الحوار بأن يكمل كل شخص الجملة التالية :

فيما يتعلق بالمال أحتاج إلى المساعدة فى :

ثم رتب للحصول على هذه المساعدة فيمنح كل منكما الآخر الدعم الذى يحتاجه ، أو تستعينا بمتخصص . اسأل نفسك الأسئلة التالية عند إجراء مقابلة مع المتخصصين :

- ألدى هذا الشخص خبرة بمثل موقفى ؟
 أيبدا على هذا الشخص استمتاعه بما يفعل ؟
 أمن السهل الحديث إليه ؟
 هل يعاملنى باحترام ؟
 كيف أصل إليه للإجابة على أسئلتى ؟
 هل يمكننى تحمل رسومه ؟
 هل أشعر بالأمان والراحة مع هذا الشخص ؟
 هل طلبت منه ثلاثة معرفين على الأقل ؟

تصرف ! وازن حساباتك .

تعتبر موازنة حساباتك خطوة مهمة لاسترداد قوتك المالية ، فلا تبدد دفتر شيكاتك وتعتمد على " حسن ظنك " بمكان وجوده ، فهذه بداية لمزيد من الإهمال لاحقا ، وإذا كنت لا تستطيع موازنة حساباتك بنفسك فعليك باستخدام شخص آخر يقوم بها أو التوقف عن استخدام الحاسب فترة كافية لمقاصة جميع الشيكات ، ثم الحصول على موازنة حقيقية من المصرف ، ولو كنت لا تعرف كيفية ترصيد دفتر شيكاتك ، عليك اتباع ما يلى :

- ١- استخدم تعليمات " كيف توازن دفتر شيكاتك " الموجودة على ظهر بيانك المصرفي.
- ٢- اذهب إلى الفرع المحلى لمؤسستك المالية واطلب من أحد الموظفين أن يريك الطريقة .
- ٣- استخدم برنامجا حاسوبيا (مثل Quicken) لموازنة حساباتك.

مع تزايد استخدام أجهزة الصراف الآلي أصبح من الصعب موازنة البيانات المصرفية يدوياً، ولكن موازنة حساباتك شطر مهم من العملية ، وكلما تحسنت معرفتك بموقفك المالي زاد إحساسك الشخصي بالأمن والرفاهية المالية ، وشعورك بالحافز للاستمرار في طريق تحسين حالتك المالية .

لم يكن زائري صمويل يحب الأرقام ، ولم يجثم نفسه عناء قراءة بياناته المصرفية الشهرية ، بل كان يتصل بمصرفه عندما يريد معرفة ميزانيته ، وهو لا يصبر على قراءة البيانات المصرفية - كما يقول - لذا قرر إجراء هذه المكالمات لمعرفة حسابه ، ولكنه كان يحيا حياة دائمة القلق بشأن المال ولم يشعر أبداً بالأمان المالي ، وحتى عندما بلغ الثالثة والأربعين لم يكن لديه غير مدخرات قليلة جداً . عندما عرضت عليه أن موازنة حسابه قد تؤثر بشدة على رفايته الذهنية والمالية وافق متردداً في تجربة الفكرة .

اتصل صمويل بصديق له يعمل في مصرف محلي وطلب منه المساعدة ، فأرشده صديقه إلى أداء العملية خطوة خطوة ؛ مما أصابه بالدهشة لسهولتها ، وبمجرد الانتهاء من تدقيق حساباته وتحديثها انتابه شعور طاغ بالإنجاز والفخر، واعتبر هذه الخطوة بداية علاقة جديدة مع المال .

تذكر أن إجراء بسيطاً فحسب كفيلاً بإحداث تحول في موقفك المالي.

تصرف ! اعرف أين تذهب أموالك .

ليس الجهل نعمة إذا تعلق بالمال ، فابدأ من فورك بعمل سرد دقيق لأوجه إنفاقك، ولا تسجل كل قرش تنفقه، بل ابدأ بعمل خريطة بسيطة لوضعك المالي، ثم أعد قائمة بدخلك ونفقاتك عن شهر واحد من خلال ملء البيانات التالية :

إجمالي الدخل الشهري : _____

النفقات الشهرية :

إيجار / رهن

مرافق

تأمين

مطعم

ملبس

ترفيه

مدفوعات قروض

مصاريف نقدية

أخرى

المبلغ المتبقى : _____

المبلغ الذي سيتم ادخاره : _____

هل تكسب المال الكافي لتغطية نفقاتك والادخار بشكل مستمر . هل تبقى لديك مال بعد حساب النفقات ؟ هل تعرف أين تصرف نقودك ؟ إذا كانت إجابتك "لست على يقين " إذن أسدِ لنفسك معروفاً وأعد بياناً مفصلاً بنفقاتك عن شهر واحد ، وواظب على تدوين مقدار ما أنفقت من مال في نهاية اليوم قبل أن تأوى إلى فراشك، وليكن ذلك في مفكرتك.

في نهاية الشهر احسب نفقاتك واطرح الناتج من دخلك لتعرف مقدار ربحيتك (الدخل - النفقات - الربح) فالأرقام لا تكذب إذا تعلق الأمر بالمال، وأنت لو علمت

أين يُصرف مالك فقد اتخذت خطوة مهمة نحو تغيير عاداتك الإنفاقية والادخارية، ولتكن مستعداً، إذ إن الأرقام الفعلية تكشف دائماً حقيقة حالتك المالية !
 عندما أعدت عميلتي مادلين بياناً لنفقاتها أدركت سبب إفلاسها آخر الشهر ؛
 إذ من خلال استخدامها لبطاقتها الائتمانية كانت دائماً تنفق أكثر مما تكسب ،
 ولكنها عندما رأت مالياً معروضة أمامها على الورق أدركت سبب شعورها الدائم بالضييق بسبب المال ، وأن الوقت قد حان لتخفيض نفقاتها وإعداد خطة مالية ذكية.

تصرف ! خفض نفقاتك .

راجع أوجه إنفاقك الشهرية وحدد النفقات غير الضرورية وألغها ، ثم تعرف على النفقات التي تضيف قيمة إلى حياتك ، فيما عدا الضروريات مثل المأكل والمأوى والملبس ، هل تبدو بقية النفقات معقولة لديك ؟ هل تستمتع حقاً بكل الوجبات التي تتناولها خارج المنزل ؟ هل تشتري ملابس لا ترتديها ؟ لا بد أن تكون قابلاً لتغيير أسلوب حياتك من أجل تحسين حالتك المالية .

عندما قام توماس ستانلي ووليام دانكو بمحاورة المليونيرات من أجل كتابهما الأكثر مبيعاً *المليونير الذي يجاورك* ، اكتشفا وجود استراتيجية مشتركة بينهم جميعاً ساعدتهم على تكوين الثروة ، ألا وهي الادخار، فإن كنت لا تدري ما هي البنود التي ينبغي إلغاؤها فيمكنك أن تطلب من شخص تثق به أن ينظر إلى نفقاتك ويقدم طرقاً فعالة لتخفيضها ، أو أن تتصور أنك فقدت فجأة نصف دخلك ثم تقرر كيف ستخفض النفقات .

قد تضطر إلى تخفيض نفقتك لفترة ما على الأشياء التي تحبها مثل تناول الطعام في الخارج، أو شراء ملابس أو هدايا جديدة، ولكن هذا يعلمك كيف تصبر على

شيء تريده ، فلا تحصل عليه فوراً ومن المهم بالنسبة لك أن تنهى عادة تأخير الإشباع إذا كنت تريد نيل حريتك المالية ، وهذه العادة أيضاً تؤدي رسالة إلى ذاتك الحكيمة بأنك جدير بما هو أكثر .

كان زائري المعالج النفسى فريد يواجه بعض المتاعب المالية، فقرر تخفيض نفقاته، فانقطع عن حضور مباريات البيسبول لبقية الموسم ، ورغم أن هذه المباريات كانت تتيح له قضاء وقت طيب مع أصدقائه فإنها كانت تكلفه مالا يطيق ، فلا غرو إذن أن تمكن على مر الستة شهور التالية من اجتذاب سبعة عملاء جدد، وخفض دينه بنسبة ١٥٪ وإضافة ٣٥٠ دولاراً إلى حسابه الادخارى .

لا تتطلب المعيشة الطيبة أن تنفق كثيراً من المال ولا يعنى العيش على قدر دخلك التخلي عن الأشياء التى تجلب لك البهجة ، بل إن الأمر كله متعلق بالذوق الشخصى، فربما اخترت أسلوب حياة بطيء الخطى ، فتعمل قليلاً وتكسب قليلاً ، ومع ذلك تلتزم بتلقى تدليك أسبوعى ، أو قد تقرر عدم تناول الغداء فى الخارج طيلة أيام الأسبوع من أجل تناول العشاء مرة واحدة فى مطعم فاخر ، إنما السبيل هو أن تتوقف وتسال نفسك عن النفقات التى تجلب لك السعادة الحقيقية ولا تهتم بالكم أو بالرغبات قصيرة الأجل ، بل بنوعية التجربة ، فتناول الشاي بعد الظهر فى أحد المقاهى ربما يكون الطريقة المثلى للاحتفال بمناسبة خاصة بدلاً من إقامة حفلة كبيرة أو عشاء فاخر .

غالباً ما نجد أن التجارب الأكثر إمتاعاً لا تكلف غير القليل ، فدعوة الأصدقاء لتناول وجبة مطهوه فى المنزل والاستمتاع بالوقت مع أطفالنا أو آبائنا والتمشى على الشاطئ، كلها نوعيات من التجارب التى تثرى حياتنا وتترك فى أنفسنا ذكريات رائعة. ضمن مزيداً من هذه التجارب حياتك اليومية وسيسهل عليك التخلي عن

النفقات قصيرة الأمد . فكر للحظة فى التجارب التى كلفتك القليل وجلبت لك كثيراً من المتعة ، ودون خمسة منها فى القائمة التالية :

- _____ -١
- _____ -٢
- _____ -٣
- _____ -٤
- _____ -٥

من بين الأمثلة التى ذكرها زائرى ما يلى :

تناول وجبة خفيفة على الشاطئ	ممارسة التعاطف
قضاء الوقت مع الأصدقاء	أخذ حمام ساخن وطويل
قراءة كتاب جيد	تمشية مسائية مع حبيب
مشاهدة الأفلام القديمة	تطيير طائرة ورقية مع طفل

ارجع الآن وألق نظرة على نفقاتك واستبدل النفقات " التافهة " بأمثلة من قائمتك .

تصرف ! سدد فواتيرك فى موعدها .

عندما تحصل من شخص على ائتمان أو خدمات قبل دفع ثمنها ، فإن هذا الشخص يعتمد على حفاظك على كلمتك ، والفيصل هو شعورك تجاه نفسك . والتأخر دوماً فى سداد الفواتير يؤثر على طبيعة هذا الشعور سواء أدركت ذلك أم لم تدركه ، وما لم تكن أميناً ، فإن ذلك يوقف - إلى حد ما - تدفق الثروة إليك ، وأنا لم أقابل أبداً أى شخص يرضى عن إخلافه وعوده .

كنت أنا وزائرتي بات أثناء جلسة تدريبية نستعرض أسبوعها عندما روت لي قصة تبرهن على وجهة نظري . كانت بات تتجول خلال المركز التجارى القريب منها عندما لمحت صاحب محل للزهور تدين له بمبلغ من المال، وتأخرت للمرة الثانية فى دفع الفاتورة ، فاستدارت ومضت فى اتجاه مختلف ، وفى وقت لاحق من ذلك اليوم أحست بات بتعكر حالتها المزاجية ، ولم تدرك العلاقة بين حالتها المزاجية والتجربة التى مرت بها صباحاً إلا عندما أخذت إلى فراشها.

إن تأخرك فى سداد فواتيرك يكلفك أكثر من مجرد رسوم التأخير والفائدة الإضافية ، فهو قد يكلفك سمعتك لدى الآخرين ولدى نفسك وهو الأهم . افعل ما يلى لتسهيل سداد الفواتير :

- ١- نسق تواريخ استحقاق الفواتير - وستسعد معظم الشركات لهذا الفعل ، وبهذا تستطيع سداد كل فواتيرك فى نفس الوقت شهرياً .
- ٢- استخدم النظام المصرفى المنزلى الذى توفره كثير من البنوك ، وهذه التقنية سهلة الاستخدام ، وبضغطة واحدة على زر يمكنك دفع الفواتير آلياً كل شهر.
- ٣- استأجر محاسباً لدفع فواتيرك ، فإذا كنت مشغولاً لدرجة أنك لا تستطيع سداد فواتيرك فى موعدها دع شخصاً آخر يحمل هم سدادها فى وقتها وادفع له أجره .

تصرف ! تخلص من الديون .

التزم بسداد الديون القديمة ، وإذا كانت عليك فواتير متأخرة اتصل بكل الدائنين ، واشرح لهم موقفك ، واعلم أن قول الحقيقة بشأن موقفك المالى المتأزم يدل على أمانتك ويؤكد لدائنيك جديتك فى تحمل المسؤولية.

أعد خطة لسداد الديون باستخدام الإرشادات التالية :

- ١- أعد قائمة بالديون المعلقة .
- ٢- انقل الدين ذا سعر الفائدة الأعلى إلى رأس القائمة .
- ٣- ركز أولاً على سداد القروض ذات الفائدة المرتفعة والبطاقات الائتمانية.
- ٤- سد الحد الأدنى من المدفوعات للديون الباقية .
- ٥- عندما تنتهي من سداد أحد الديون اشطبها من القائمة .
- ٦- كافئ نفسك بإقامة احتفال غير مكلف .

إذا كنت مثقلاً بالديون اطلب المساعدة ، فخدمات الاستشارات الائتمانية متوفرة، ويمكن أن تعينك على تخفيض سعر الفائدة أو إلغائها تماماً .

ينطوي سداد الديون القديمة على ما هو أكثر من مجرد إلغاء التكاليف ، فالديون القديمة تحتجز طاقة قديمة ، وتكلفة عشائك مع أحد أصدقائك أو الفاتورة الطبية لمرضك السابق تبقى في ميزانية بطاقتك الائتمانية ، فتكون النتيجة أن يعوق هذا الدين الطاقة المستمدة من تلك التجربة ، وسداده شيء أساسي لتغيير حياتك .

لقد رأيت العناية الإلهية تسعف الزائرين بطرق غير متوقعة عندما التزموا بسداد ديونهم ، فزائري كارل كان مثقلاً بديون قديمة قيمتها ١٥٠٠٠ دولار ، ولما ثقل عليه الحمل الإضافي التزم بأن يبذل ما في وسعه طوال العام التالي لسداد هذا الدين ، فانتقل إلى شقة أصغر ، وخفض نفقاته بنسبة ٥٠٪ والتحق بوظيفة أخرى بدوام جزئي ، وقرر كارل تخصيص كل دخله الإضافي لصالح سداد هذا الدين ، فانخفض دينه مع انتهاء ثمانية أشهر إلى ٨٥٠٠ دولار .

بعد ذلك بشهر توفى صديق عجوز للعائلة، كان كارل يقدم له يد العون على مر السنين ، فترك له هبة قدرها ٨٥٠٠ دولار ، فاستطاع بهذا المبلغ سداد ما تبقى من

دينه ، فما الذى جاء بهذه الثروة إلى كارل ؟ أعتقد أنه التزامه ببذل كل ما فى وسعه لسداد دينه واستعداده لاتخاذ إجراءات مستمرة وصعبة أحياناً لتحقيق هدفه واسترداد حالته المالية .

ملاحظة أخيرة حول الدين: لا تنخدع بعروض الائتمان التى تتلقاها بالبريد أو عبر الهاتف ، فرعاة البطاقات الائتمانية يوزعون ٢,٤ مليون عرض منفصل للبطاقات الجديدة سنوياً (مجلة Money ، عدد يونيه ١٩٩٧) والمصارف تقدم قروضاً مُنصفة وبأسعار فائدة منخفضة ، وسيكون هناك دائماً مروجون عبر الهاتف يعرضون عليك أحدث وأروع أسعار للبطاقات الائتمانية ، ولا سيما كلما زاد ائتمانك. هؤلاء الناس يكسبون الأموال بسهولة ، وأساليبهم الإغرائية لا تنتهى ، ولكنهم لا يتركون لك غير دين متراكم ، لذا فقل لا فحسب !

تصرف ! أصلح تقريرك الائتمانى .

ذكرت لك سلفاً زائرتى جوان التى قاست عند التقدم بطلب قرض بسبب حالة تقريرها الائتمانى . هذه التقارير الائتمانية يمكن أن تستدعى قدراً هائلاً من الخجل للعملاء ذوى الماضى المالى السيئ. هل كنت تخشى طلب قرض لأن تاريخك الائتمانى قد يحول دون الموافقة على إقراضك ؟ إن معظم الناس لا يطلعون أبداً على تقاريرهم الائتمانية ، فلا تنتظر حتى تحتاج قرضاً لتعرف ما يقوله تقريرك عن ماضيك المالى.

يحتوى التقرير الائتمانى على المعلومات التالية :

بيانات شخصية - الاسم ، تاريخ الميلاد ، رقم التأمين الاجتماعى

بيانات عن العنوان - العناوين الحالية والسابقة

بيانات عن الوظيفة - أصحاب العمل المحليين والسابقين

بيانات حسابية : الدائنون - الماضى الخاص بالسداد - الميزانيات إلخ

بيانات السجل العام : الحجوزات الضريبية ، الإفلاس ، التحصيلات إلخ

اطلب تقريرك الائتماني الآن ، وصح ما قد يحتويه من أخطاء وتأكد من كونه صورة من تاريخك المالي .

تأمل العمل الداخلى المطلوب لإصلاح تقريرك الائتماني أيضاً ، فهو ليس صورة منك ، ولكنه مجرد صورة لتاريخك المالي ، وتجاوز سلوكياتك السابقة وسدد ديونك القديمة كي تشعر بالرضا عن نفسك ، وابدأ ما فى وسعك للتخلص من الماضى والشعور بالثقة بنفسك كشخص جدير بالائتمان.

تصرف ! ابدأ فى الادخار

قد سمعنا جميعاً عن القاعدة التى تقول " ادخر لنفسك أولاً " ولكن من الصعب أن تفعل ذلك عندما لا يزيد دخلك على نفقاتك؛ لذا اجعل الربحية هدفك الأول وابدأ فى الادخار فوراً بعد ما تخفض نفقاتك ويزيد دخلك على حاجتك، وادخر كثيراً قدر ما استطعت ومبكراً ما أمكن واستثمر مدخراتك جيداً ، ويمكنك تحقيق نتائج باهرة عندما تجمع بين قوة الفائدة المركبة (حساب الفائدة على المبلغ الأسمى وعلى أرباحه) والاستثمار فى عمر مبكر، دعنا نتخيل على سبيل المثال أنك وضعت لنفسك هدفاً بأن يبلغ رصيدك المصرفى ١٠٠٠٠٠٠٠ دولار فى عمر الخامسة والستين، فما المبلغ الذى يلزمك استثماره سنوياً ، مع العلم بأن نسبة الفائدة ١٠٪ تحسب من تاريخ بدايتك.

إذا قررت بدء الادخار في عمر العشرين ، فسيلزمك استثمار مبلغ ١٣٩١ دولار سنوياً لتحقيق هدفك ، ولكنك إذا بدأت الادخار في عمر الثلاثين ، فسوف تحتاج إلى استثمار مبلغ ٣٦٩٠ دولار سنوياً ، أما في عمر الأربعين فيلزم أن يكون مقدار مدخراتك ١٠١٦٨ سنوياً ، وأخيراً إذا بدأت في سن الخمسين فسيلزمك ادخار مبلغ ضخم ، مقداره ٣١٤٧٤ دولار سنوياً لكي تصل إلى ١٠٠٠٠٠٠٠ دولار ، إذن فالوقت كما ترى واحد من أقوى وسائل الادخارية !

الآن دعنا ننظر إلى قوة الفائدة المركبة من منظور آخر ، فلنتصور أنك ادخرت ١٠٠٠ دولار سنوياً من عمر العشرين حتى عمر الثلاثين (إجمالي الاستثمار الأصلي ١٠٠٠٠ دولار) فإذا كنت تحصل على فائدة قدرها ١٠٪ على المبلغ المستثمر ، سيكون لديك الآن ما جملته ١٥٩٣٧ دولار (بزيادة ٥٩٣٧ دولار قيمة الأرباح) فإذا تركت هذا المبلغ في حسابك الادخاري بفائدة ١٠٪ ، ودون استثمار قرش آخر سيكون إجمالي رصيدك ببلوغك الخامسة والستين ٤٤٧,٨٦٩ دولار ، بزيادة قدرها ٤٣٧,٨٦٩ دولار ، هي قيمة الأرباح !

الغرض أن تبدأ في الادخار من الآن ! ابدأ واضعاً في ذهنك هدف ادخار ١٠٪ على الأقل من دخلك قبل حساب الضرائب أو بعبارة أخرى إذا كان دخلك السنوي ٤٠٠٠٠ دولار فعليك استثمار ٤٠٠٠ دولار بطريقة أو بأخرى ، قم بتجزئة المبلغ على أقساط شهرية (٣٣٤ دولار مثلاً) وأدرجها في بند النفقات ، وكلما بدأت في سن متأخرة ارتفعت النسبة المثوية اللازمة للوصول إلى المدخرات المالية اللازمة للتقاعد ، وتأكد من استشارة متخصص لتحديد المبلغ المناسب لك .

إذا كان مالك قليلاً فابدأ بممارسة بسيطة ، وهي ادخار قطع النقود المعدنية بوضعها في علبة على مكتبك ، وسوف تسهل عليك هذه العادة الجديدة ادخار

المزيد. كلما زاد دخلك طور نظاما للادخار ، واعتبره نظاما روحانيا أو استثمارا فى نفسك وذاتك الحكيمة ، وتذكر أن الادخار المستمر عمل من أعمال العناية الفائقة بالنفس وأنه ضرورى لتكوين الثروة .

تصرف ! اتبع نظاما لإمساك الدفاتر

هناك الكثير من أنظمة إمساك الدفاتر - اليدوية منها والمستخدم فيها الحاسوب - المتاحة لمساعدتك على متابعة مالياتك ، فاستخدام نظام جيد للاحتفاظ بسجلاتك المالية يجعلك مطلعاً باستمرار على موقفك المالى ، وإذا لم تكن لديك معرفة بكيفية تطبيق أحد هذه الأنظمة فاستأجر شخصا لمساعدتك فى هذا الشأن ، ولا تسوف بحجة عدم معرفتك ، بل اترك شخصا آخر يفعلها ، فمعرفة أين تذهب أموالك تستحق ما تنفقه من أجلها من وقت ومال.

كان حالى مثل حال صانعة الأحذية التى لا تصنع حذاء لنفسها ، إذ ظلت أؤجل تحسين نظام إمساك دفاترى بسبب شعورى بثقل المهمة ، ولكنى منذ سنتين أدركت أن معلوماتى المالية الشخصية والعملية بحاجة إلى تنظيم ، فوضعتها على برنامج Quicken الحاسوبى الذى أفضله كثيرا ، وخلال جلسة تدريبية تحدثنى مدربتى أن أنتهى من المهمة فى ظرف أسبوع كى أكف عن شكواى التى طالما سمعتها، فقررت أن أرى كيف يؤثر أداء هذه المهمة على دخلى .

بعد ثلاثة أيام أمضيت اثنتى عشرة ساعة متصلة أسجل كل حساباتى على برنامج Quicken ، وحالما انتهيت شعرت وكأن حملا ثقيلا قد انزاح من فوق كاهلى ، وعندما حان وقت حساب ضرائبى لم يستغرق الأمر سوى ساعتين فحسب

بدلا من يومين ووجدت أن دخلي عن السنة قد زاد بنسبة ٣٥٪ فاقتنعت أنني كنت أقف في طريق دخلي بعدم إتمام هذا المشروع .
لا تقف في طريق دخلك أكثر من ذلك ، وطبق فورا نظاما لإمساك دفاترك واستعن بمتخصص لو لزم الأمر .

تصرف ! ضع خطة للإنفاق الشخصي

طور صيغة تجعلك راضيا عن الطريقة التي تنفق بها نقودك ، وإن شئت فقل خطة إنفاق شخصية ، وأنا لم أعد أطلب من زائري إعداد ميزانيات ، ولا أحاول استخدام كلمة " ميزانية " أبدا ، فالشاعر السلبية المرتبطة بهذه الكلمة مثل الشعور بالذنب والحرمان والتقييد يصعب على الزائرين استخدامها ، لذا فأنا أستخدم منهجا بسيطا بدلا منها .

بمجرد أن تلتزم بادخار مبلغ معين من المال شهريا بعد سدادك لكل ديونك (باستثناء قرض السيارة) اعتبر ما تبقى هو نفقاتك المعيشية، وبعبارة أخرى فإنك عندما تلتزم بهدفك الادخاري كل شهر تنفق الباقي على معيشتك .

تصرف ! استثمر مستقبلك .. استثمر نفسك

تلق دورات تعليمية وقرأ الكتب واستأجر مدربا ، وافعل كل شيء يفيدك في المسائل المالية ، وكن دائم الاطلاع ، فخرن على برنامجك الحاسوبي التغييرات الضريبية والوسائل الاستثمارية التي تحافظ على ازدهار حالتك المالية ، وإذا بدا ذلك ثقيلًا عليك فاستأجر محاسبا عالي الكفاءة يداوم على إطلاعك على هذه المعلومات .

من أسهل الطرق التي أطلع بها على الاستراتيجيات الاستثمارية الاستماع إلى الأحاديث الإذاعية، فقد تعلمت قدرا هائلا من المعلومات باستماعي إلى شخصين من المخططين الماليين يقدمان برنامجا باسم خبراء المال، وهما يتمتعان بشخصية مقبولة وأسلوب ممتع وعقل ألعى مما سهل من عملية التعلم، وعندما أستقل سيارتي فى موعد إذاعة البرنامج أفتح المذياع وأستمع إليهما وهما يشرعان للجهور كل شىء عن الاستثمار. انظر إذا كان هناك برنامج اقتصادى يذاع فى منطقتك واستمع إليه .

اسأل الآخرين عن استثماراتهم المريحة وتعرف على السبيل إلى ذلك، واطلب من الأسرة والأصدقاء أن يدلوك على الكتب والدورات والمخططين الماليين، وتذكر أن بعض الناس متخصصون فى استراتيجيات الاستثمار؛ فتحاور مع المتقدمين لمساعدتك (انظر قسم "اطلب المساعدة" فى أوائل هذا الفصل لمعرفة ما توجهه من أسئلة) وتأكد من مراجعة المعرفين، فالمتخصص المناسب سيرشدك إلى الطريق الأمثل لتحقيق أهدافك المالية .

إن الاستثمار فى المستقبل يعنى أيضا استثمار نفسك ! لذا فعند إسهامك فى خططك الادخارية تذكر أن تخصص بعضا من دخلك للتدريب وتطوير مهاراتك والاعتناء بنفسك مثل شراء ملابس جديدة أو الذهاب إلى الطبيب، واعلم أن استثمار نفسك يعنى أيضا مستقبلا ماليا أقوى .

أحس زائرى تيم بارتياح بالغ عندما أنفق ١٠٠٠ دولار على دورة تدريبية حاسوبية فى العام الماضى، ورغم أن جميع أصدقائه اعتبروه مجنوناً، فإنه كان يعرف أن الإنترنت سيصبح وسيلة مهمة فى العمل المستقبلى وأن الطلب سيزداد على المهارات الحاسوبية، وكان يعلم أن هذه الخطوة ستضمن تقدمه فى مجال عمله، وبينما كان أولئك الأصدقاء أنفسهم يحاولون اللحاق بالركب بعد ذلك بعام، حصل

تيم على وظيفة براتب كبير تتيح له الادخار ، وهكذا فإن استثماره لنفسه در ربحا كبيرا .

إن المضي في عملية استعادة حالتك المالية واكتساب مهارات جديدة هو التزام طويل الأجل ، وأنت بأداء العمل الداخلى والخارجى تكون قد أرسيت أساسا قويا من العادات والمعتقدات الجديدة التى تضمن مستقبلك المالى . ارجع إلى الفحص الشامل للحالة المالية فى بداية هذا الفصل وقم بتحديث قائمتك .

إن الأمن الحقيقى لا ينبع من مجرد حساب متضخم فى المصرف والخلو من الدين فحسب بل ينبع أيضا من امتلاك احتياطات فى مجالات أخرى تضمن الحب والمجتمع والرفاهية الروحية والموارد والمهارات النافعة ، على سبيل المثال لا الحصر، ولكن الافتقار إلى المال يؤثر على كل من هذه المجالات .

إن الثروة هى حقك المشروع ، وأنت لست بحاجة إلى الانتهاء من جميع الخطوات لجنى الثمار . ابحث عن البوادر التى تذكرك بأنك على الطريق الصحيح ، مثل تلقى هبة مالية غير متوقعة ، أو زيادة فى الدخل ، أو خطأ فى دفتر شيكاتك يضع فى جيبك مزيدا من النقود ، مهما كان الحال توقع أن هناك قوة إلهية تساند جهودك ما دمت تلتزم بنفسك وتحترمها .

مذكرات تدريبية

تندفق الثروة عندما تثق بنفسك بما يكفى لمعالجة هذه الثروة .

• التصرف يجلب لك المزيد من المال .

• استرد حالتك المالية :

قم بالعمل الداخلى : غير أفكارك ومشاعرك تجاه المال .

قم بالعمل الخارجى : مارس مهارات مالية جديدة .



ما الذى

يمدك

بالطاقة ؟

دق جرس المنبه فى الساعة صباحاً فتمطت "ميرديث" فى فراشها لتبدأ نظامها اليومى فجلست فى فراشها متيحةً لنفسها الفرصة لتستيقظ ببطء ، ثم أخرجت مفكرتها كماداتها ودونت بعض الخواطر واختتمت بالدعاء ، ثم مضت لتأخذ حماماً ساخناً ثم حزمت حقيبتها لتمضى إلى الصالة الرياضية ، وجلست لتستمع بإفطارها . ابتسمت ميرديث عندما جالت ببصرها خارج نافذة المطبخ فرأت بعض الطيور الصغيرة تحوم حول أمها . ياله من يوم مشمس وجميل ذلك الذى ينتظرها . كانت تتطلع إلى ممارسة الرياضة ، ثم الجلوس فى حمام البخار ، ثم الوصول إلى عملها وهى فى حالة منتعشة ومهيأة لمقابلة عميلها المفضل فى العاشرة صباحاً.

تعمل ميرديث مديرة لحسابات إحدى وكالات الإعلان ، وتشير عجب ، أصدقائها وزملائها بقدرتها على الاعتناء جيداً بنفسها ، وهى تعمل فى مجال معروف بضغطه التنافسي ومواعيده المجنونة ، ولكنها ذكية ، فقد ثبت بالفعل أن عنايتها الفائقة بنفسها تمكنها من إنجاز الكثير بطريقة مسترخية ومركزة خلافاً للطريقة المجنونة النمطية التى يستخدمها معظم زملائها فى عملهم ، ولم تقبل ميرديث ذلك الوضع على أنه أمر مسلم به فى مجالها ، ولكنها عمدت إلى اختيار نوع مختلف من الطاقة لإنجاز الأعمال : وقود ممتاز .

إذا كنت قد بدأت فى إجراء التغييرات المذكورة فى الفصول السابقة من هذا الكتاب ، فإن حياتك قد تحسنت الآن ، وأنت مهياً لإلقاء نظرة أدق على مصدر طاقتك - أى نوعيات السلوكيات والعادات التى تمدك بالوقود ، فنحن - كما تعلمت فى الفصل الثالث - نحتاج جميعاً إلى الطاقة كي نحيا يوماً بيوم ، فالطاقة تمكننا من التركيز والتصرف وتمنحنا الحياة الكاملة ، ولكن من أين نحصل على هذه الطاقة ؟ ما الذى يمد الجسم والعقل والروح بالوقود ؟

هناك نوعيات كثيرة من الوقود تمنحنا الطاقة اللازمة للحركة ، وبعض من هذه النوعيات أفضل من الأخرى ، فعلى سبيل المثال نجد أن الطاقة المستمدة من ممارسة الرياضة والطعام المغذى وحب الناس ودعمهم يمدك بالوقود ويدعم صحتك على المدى الطويل بطريقة إيجابية ، أما المصادر الأخرى للطاقة مثل الأدرينالين والكافيين والسكر والقلق فقد تمنحك دفقات قوية من الوقود، ولكنها تعرض صحتك للخطر فى النهاية ، وأنت بيدك اختبار وقود بطئ الاحتراق ويدوم طويلاً مثل البنزين أو استخدام وقود صاروخي سريع الاحتراق ، فيمنحك دفعاً هائلاً على الفور ولكنه ينفد بسرعة ، وكلا النوعين من الوقود يمكنه أداء نوعيات معينة من المهام ، ولكن نوعاً

واحداً فقط يمكنه تدعيم صحتك البدنية والعاطفية والروحية على المدى الطويل ، نوع واحد ممتاز والباقي وقود ردي .

قررت "ميرديث" التحول عن الوقود الردي إلى الممتاز، وهذا بإمكانك أنت أيضاً، ولسوء الحظ أن معظمنا يستمد الطاقة من الوقود الردي ، "فسام" منخرط في صراع شخصي مع رئيسه ، وبالتالي يستمد وقوده من الخوف الذي يسبب له إجهاداً بالغاً ويدفعه إلى العمل لساعات طوال محاولاً تجنب المواجهة ، أما "جودي" فتستمد وقودها من الحاجة إلى القبول ، فتراها تتطوع بوقتها في أماكن عديدة ، مما يقودها إلى العمل المحموم أثناء الليل والعطلات الأسبوعية لإنجاز أعمالها ، وبولين التي تشرب أكثر من ابريق من القهوة خلال اليوم تعتمد على الكافيين للاحتفاظ بيقظتها وتركيزها. هذه الأنواع من مصادر الطاقة مثل الخوف والقلق والمثيرات الخارجية كالكافيين والسكر، هي نوعيات الوقود التي تعرض صحتنا للخطر على المدى الطويل ذلك أن لها صلة بأكثر أنواع الوقود استخداماً في أمريكا اليوم - وهو الأدرينالين.

الاعتماد على الأدرينالين

يبدو أن الأدرينالين هو العقار الأكثر رواجاً بين زائري الجدد ، ومن السهل معرفة السبب ، فوكالات الإعلان تنفق مليارات الدولارات لرفع مستوى إفراز الأدرينالين في أجسامنا عندما تقول لنا " تصرف الآن قبل فوات الأوان !" والتليفزيون والذيعاب يبشان إلينا البرامج سريعة الحركة والصور شديدة التأثير - الحسنة منها والسيئة - التي ترفع مستويات قلقنا ، والهجوم الضاري الذي نلقاه من أجهزة الحاسب الآلي ومئات القنوات الفضائية التليفزيونية وشبكة الإنترنت التي

تفرينا بضبط المؤشر لمعرفة آخر الأنباء والمعلومات على مدى أربع وعشرين ساعة ، كل هذه الأشياء تسهم فى زيادة تحفيز نظام إفراز الأدرينالين مما يصعب علينا التمهّل والاسترخاء .

إن الاستخدام المفرط للغدة الكظرية (التي تفرز الأدرينالين) يبرمج أجسادنا على البقاء فى حالة استعداد دائمة قد تؤدى فى النهاية إلى الاحتراق الكظرى الذى رأى نتائجه الطبيب العام "د. جلين رونفيلد" مرات كثيرة ، وهو يقول فى هذا الشأن : "يستخدم الأدرينالين كمقار مخدر ، فهو يدفع جسدنا للعمل أسرع وأكثر باستخدام احتياطات الطاقة التى لدينا ، فتكون النتيجة النهائية انهيار فى سكر الدم والطاقة واستنزاف احتياطاتنا الغذائية " ويواصل "دكتور رونفيلد" قائلاً : " إن مدمنى الأدرينالين يبحثون عن الدفعة التى تمنحها لهم استجابتهم للمواقف الطارئة ، ولكنه كأنواع المخدرات الأخرى ، فإن الإشباع الناتج عن هذه الدفعة يقل ويقل ، وكأنه يستدرجهم ، وبمرور الوقت يمكن للمستويات العالية من الأدرينالين أن تؤدى إلى الإصابة بأمراض القلب والسكر وحالات الإرهاق المزمن، ويمكنها أيضاً أن تؤدى إلى الإصابة بالأرق المزمن وضعف المناعة ، والإصابة بالقلق والاكتئاب ."

والأدرينالين عبارة عن مادة تفرزها الغدة الكظرية ، وهو ينظم استجابة الجسم الطارئة للتجارب المثيرة التى قد تكون إيجابية أو سلبية ، وعندما تتأخر على موعد وتصادف أزمة مرورية ، فإن دفقة القلق التى تشعر بها وأنت جالس فى السيارة هى الأدرينالين ، وعندما تتم الصفقة التى كنت مهتماً بها على ما يرام ، فإن الإشارة التى تشعر بها سببها أيضاً الأدرينالين ، وهو ليس بسئ ، ولكننا عندما نكتسب عادات مثل التأخر باستمرار أو المناورة بمشروعات أكثر مما ينبغى فى وقت واحد ، فإنه يوقننا فى مشكلات .

أحد الأمثلة التي تدل على الاستجابة شديدة التحفيز والتي يثيرها بالأدرينالين نتخذه من موقف حدث لزاثري أليكس الذى كان يشعر أنه مكره على مراجعة رسائله الهاتفية وبريده الإلكتروني ، والسبب الذى لم يعرفه إليكس وكان يُشعره بالإكراه هو أن مستوى قلقه كان يزيد فى كل مرة يفحص فيها بريده الصوتى أو الإلكتروني ، وعندما كان يشعر خلال النهار بهبوط فى طاقته كان يقول إن فحص رسائله "أعطاه دفعة بسيطة" ثم تحول هذا الأمر إلى عادة مزعجة ، لأنه أصبح يفحص رسائله ثمانى أو عشر مرات يومياً ، وحتى أثناء العطلة كان عليه أن يجد هاتفاً يفحص من خلاله رسائله . حاولت القضاء على هذه العادة المقلقة فاقترحت عليه تخفيضها إلى مرتين يومياً ، مرة فى الظهر ، والأخرى فى الرابعة بعد الظهر . فى البداية كان الأمر صعباً ، وكان أليكس يشعر أنه منجذب إلى فحص رسائله كما لو كان إدماناً ، فشرحت له أن الاعتماد على الأدرينالين والقلق قد يسبب الإدمان ، واقترحت عليه أن يشرب بعض الماء أو يتمشى قليلاً كلما مال إلى فحص رسائله مرة أخرى ، وفى غضون شهر تمكن من التخلّى عن هذه العادة ولم يعد يشعر أنه مضطر إلى استرجاع رسائله باستمرار .

والأدرينالين باعتباره مصدراً من مصادر الطاقة مفهوم غريب على معظم الزائريّ وهم نادراً ما يدركون أنهم يستمدون الوقود من الاستجابة للمواقف الطارئة ، لذا يعتادون تماماً على الحياة الزاخرة بالمشاغل والتدافع لأداء أعمالهم لدرجة أنهم يكتسبون عادات وسلوكيات معينة تضعهم فى دائرة مفرغة من الإفراط فى استخدام الأدرينالين.

أجب على الأسئلة التالية لتعرف ما إذا كنت تعتمد على الأدرينالين كوقود :

هل تعمل بالأدريينالين ؟

- ___ هل تفرط دوماً فى إلزام نفسك شخصياً ومهنياً ؟
- ___ هل ترهق نفسك بالارتباطات الاجتماعية ؟
- ___ هل تتأخر دائماً عن مواعيدك ؟
- ___ هل تفحص مراراً بريدك الصوتى أو الإلكترونى خلال اليوم ؟
- ___ هل جدولك مزدحم ، فلا يتبقى لديك وقت لنفسك ؟
- ___ هل تشعر بالضياغ بدون هاتفك الخلوى أو حاسوبك المحمول ؟
- ___ هل تؤجل الأشياء حتى اللحظة الأخيرة أو تستخدم مواعيد صارمة لإنجاز الأعمال ؟
- ___ هل تدخل فى صراعات متكررة مع الآخرين ؟
- ___ هل تقود دوماً بسرعة ؟
- ___ هل يبدو عداد وقود سيارتك وكأنه يشير دوماً إلى نفاذ الوقود أو قرب نفاذه ؟
- ___ هل تكره التوقف والسؤال عن الاتجاهات أو قراءتها ؟
- ___ هل تعيش بالكاد ؟
- ___ هل تشعر دوماً بأن وقتك مضغوط ؟
- ___ هل تؤجل اتخاذ القرارات أو التصرف برغم ما يسببه هذا من قلق؟
- ___ هل تسبب لك فكرة الشعور بالملل العصبية وعدم الارتياح ؟

___ إذا دق جرس الهاتف ، وأنت فى طريقك نحو الباب فهل تجيبه؟

___ هل تستيقظ من نومك ليلاً شاعراً بالأفكار تتسابق فى رأسك، فاقداً القدرة على النوم؟

___ هل تناور بعدة مشروعات فى وقت واحد؟

___ هل تتوصل دوماً إلى أفكار جديدة تحاول تحقيقها؟

___ هل تنسى كثيراً تنفيذ التزاماتك؟

إذا أجبت بنعم على خمسة أسئلة أو أكثر ، فمن المحتمل أنك تعمل بالأدرينالين ، لأن هذه السلوكيات تولد الشعور الدائم بالقلق ، وهذا القلق يضح الأدرينالين فى جسمك ، وهناك طرق أخرى لتزويدك بالوقود ، ولكن قبل النظر إليها دعنا ننظر أولاً إلى كيفية التخلص من عادة الأدرينالين والبدء فى استخدام وقود ممتاز .

تخلص من عادة الأدرينالين

قد يكون من الصعب التخلص من عادة الاعتماد على الأدرينالين ، وهذه الخطوة تعتبر من أصعب التغييرات التى يمكنك إحداثها ، ولكنى أطمئنك أن التخلص من هذه العادة يقودك إلى راحة البال التى تتوق إليها، وتكمن صعوبة التخلص من عادة الأدرينالين فى اعتباره - خطأ - مصدراً جيداً من مصادر الطاقة ؛ لأنه يشعر بالانتعاش ، فأنا على سبيل المثال سمعت زائري يقولون أشياء مثل : "أريد مواعيد صارمة أستمد منها الدافع لإنجاز الأشياء " أو " إن ازدحام جدولى يجعلنى دائماً

على أهبة الاستعداد " ولكن الأدرينالين غدار وآثاره السلبية تتراكم على مر الوقت ، وبمجرد أن تكتشف اعتمادك عليه كمصدر للوقود ستتضح أمامك التغييرات اللازم إجراؤها ، فتكف عن الاعتماد عليه ويسهل عليك إضافة الاختيارات الصحية الأخرى إلى حياتك مثل التغذية جيداً وممارسة الرياضة بانتظام .

وعملية التحول من استخدام طاقة الأدرينالين إلى استخدام وقود صحى تتطلب وقتاً ، ونظراً لأن ثقافتنا تشجع الأسلوب الحياتى المسعور الموهوس ، فإن تخفيض سرعة جسدك سيتطلب صبراً وممارسة ، ويمكنك بدء هذه العملية ببضعة تدريبات بسيطة (ولكن ليست سهلة بالضرورة) جرب واحداً من الأفعال التالية ، ولاحظ كيف يخفض جسدك من سرعته .

تصرف ! احضر مبكراً

ابدأ فى الوصول مبكرا بخمس عشرة دقيقة لكل موعد ترتبط به ، وستجد أن لهذا الفعل تأثيراً مثيراً على دورة الأدرينالين ، وإليك الطريقة التى تفعل بها هذا . أخرج دفتر مواعيدك ودون وقتاً قبل وبعد كل موعد ارتبطت به كى تتمكن من الوصول مبكرا والاسترخاء مسبقاً . أعط لنفسك مجالاً للتنفس ، وكف عن حشو أشياء كثيرة فى مساحة زمنية ضيقة ، فهذا الذى نسميه الاستخدام الفعال للوقت يسبب لك ضغطاً وقلقاً هائلين ويرفع مستوى الأدرينالين ويقلل إنتاجيتك على المدى الطويل . عندما ترتب مواعيد أخرى أضف دائماً مساحة زمنية قبل وبعد الوقت المخصص ، فإذا كنت تحدد موعداً من ٢ : ٣ على سبيل المثال فاحجز الوقت من الواحدة والنصف إلى الثالثة والنصف ، واتبع هذه الممارسة بانتظام ، وسرعان ما تلاحظ أن لديك مزيداً من الطاقة الصحية النظيفة .

تصرف ! طور ممارسة يومية للاسترخاء

عندما تقرر التخلص من عادة الأدرينالين سيحتاج جسمك إلى تعلم كيفية التمهّل وتعديل توقيتته مثل محرك السيارة الذي ظل يدور عبثاً بسرعة فائقة لفترة طويلة للغاية . جرب استخدام الأساليب التالية لمساعدتك على التهدئة وتسهيل هذه العملية .

أنصت إلى شرائط الاسترخاء الموجهة . إن الاستماع إلى الصوت الهادئ الذى يبعث فى نفسك الاسترخاء يعلمك كيف تضع نفسك فى تلك الحالة المطلوبة ، وعندما تستمع إلى الشريط مراراً وتكراراً ستدرب ذهنك على إرخاء بدنك ، عندما يسمع كلمات أو عبارات معينة ، وستكون بعد فترة قادراً على تكرار هذه الكلمات أو العبارات لنفسك بهدوء واستخدامها للاسترخاء فى أى موقف . لقد وجد زائرى برنت أنه من خلال الاستماع إلى وجه واحد لشريط مرتين يومياً تمكن من وضع نفسه فى حالة مسترخية طبيعياً فى فترة أسبوعين ، وزائرى الذين لم يتمكنوا من التأمل أو الاسترخاء قبل استخدام الشرائط اندهشوا لسهولة العملية وتطلعوا إلى الاستماع إليها كل يوم .

خذ حماماً طويلاً . تعريض جسمك لحمام ساخن يعد طريقة أخرى رائعة للاسترخاء ، ولا سيما عند إضافة بعض الزيوت المستخلصة ذات الأثر المهدئ مثل اللافندر أو عشب الصندل ، مع التأكد أن درجة الحرارة مناسبة لتمكث فيها فترة بارتياح ، ثم أوقد الشموع واستمع إلى الموسيقى الهادئة ، وإذا لم يكن لديك "بانيو" مناسب ؛ فإذهب إلى النادى الصحى المحلى واجلس فى الجاكوزى أو الساونا أو

غرفة البخار . إن زائرتى هايدى تعمل خارج منزلها ، وتذهب بعد الظهر إلى الصالة الرياضية لتتأمل وهي جالسة فى الساونا ، وأنت ستحتاج لبعض الوقت كى تعناد على الإيقاع المسترخى ، ولكن امنح نفسك نعمة العناية الفائقة بالنفس واجعل الاسترخاء أولوية .

تصرف ! تخلص من المشتتات والمقاطعات والمضايقات

إن الأشياء الصغيرة مثل المشتتات والمقاطعات التى يمكن أن تتحول إلى مضايقات كبيرة ترفع مستوى قلقك وتحفز الاستجابة بالأدرينالين ، لذا تخلص من الأشياء التى تشتتك ولو بدرجة بسيطة. قم - مثلاً - بترتيب وقت تغلق فيه باب مكتبك لتنهى العمل الذى يحتاج إلى تركيزك الكامل ، فالمقاطعات المستمرة ترفع من ضغطك وتجعل جسدك قابلاً للمزيد. ضع لافتة " ممنوع الإزعاج " على باب مكتبك لتحديد الوقت الذى يمكنك أن تستقبل فيه الآخرين ، مع إطلاع زملائك وطاقمك مسبقاً على عزمك استخدام هذه اللافتة للانتهاء من أعمالك . لقد صنعت هذه الاستراتيجية البسيطة العجائب لزائرتى دوروثى التى تترأس تحرير مجلة تجارية قومية .

كانت دوروثى تشكو من عدم قدرتها على الانتهاء من كتاباتها بسبب المقاطعات المستمرة من جانب محرريها ، فاقترحت عليها أن تضرب مثلاً طيباً للكتاب الآخرين بعمل جدول لـ " الكتابة المقدسة " . وطلبت منها تخصيص ثلاث فترات صباحية أسبوعياً للكتابة دون مقاطعة ، واقترحت عليها دعوة طاقمها لفعل الشيء نفسه ، ولكن الأمر تطلب بعض الوقت للاعتياد على النظام الجديد فاضطرت إلى وضع حدود صارمة لما رأت البعض يميلون إلى طلب " مجرد دقيقة " من وقتها ، وبنهاية الشهر كانت هى والعديد من طاقمها ملتزمين بمواعيدهم النهائية فى يسر.

أغلق جرس هاتفك ، فالهاتف الذى يدق وأنت تعمل أو تقرأ كتاباً جيداً أو تشاهد فيلماً أو تحاول النوم سيصيبك بالتوتر . هل سبق وأن فزعت من نوم عميق على رنين الهاتف ؟ إن الخفقات المتلاحقة لقلبك مؤشر على أن استجابة الطوارئ تحركت لتوها ، والذى يدهشنى أن كثيراً من الناس مازالوا يسمحون لهواتفهم أن ترن ويجدون أنفسهم مضطرين للإجابة أثناء انشغالهم بشىء يحتاج إلى التركيز والهدوء. من الذى قال إنك ملزم بالرد على الهاتف بمجرد أنه يرن ؟ خلّ عنك هذا التشتت ، وامنح نفسك نعمة الهدوء، وستجد فى ذلك مصدراً عظيماً للطاقة .

ما الذى يشتتك أو يزعجك ؟ انتبه إلى المناظر والأصوات التى تبالغ فى تحفيز طاقتك مثل صنوبر يتسرب منه الماء ، أو جدران مليء بالتفاصيل ، أو حتى خزانة كتب بجوار فراشك ، فهذه الأشياء الدقيقة تشتت انتباهك وتقطع تركيزك أو استرخاءك . اقض أسبوعاً فى مهمة البحث عن هذه النوعيات من الأشياء وضعها فى قائمة ، وفى نهاية الأسبوع استعرض هذه القائمة وابدأ فى التخلص منها نهائياً. عندما بحث زائرى ناثان عن المشتتات حدد عديداً من الأشياء التى تضايقه ، منها الصوت المجلجل الذى يصدر عن جرس هاتفه وساعته المنبهة ، والصوت المدوى لتليفزيون ابنه فى الحجرة المجاورة، والذى منعه من التركيز أثناء القراءة ، ومما أثار ضيقه أيضاً المكالمات الهاتفية التسويقية التى لا تنقطع والبريد الإعلاني المحشو فى صندوقه كل يوم.

استعان "ناثان" بأسرته لمعالجة هذه المشتتات ، فجعل ابنته ذات الخمسة عشر ربيعاً تقوم بالاتصالات اللازمة لرفع رقمهم من خطة توزيع البريد والقوائم الإعلانية، وأوصى أسرته بأن يخبروا المسوقين عبر الهاتف بأن يشطبوا رقمهم من قوائمهم ، وبادر أيضاً بشراء هاتف ومنبه جديدين ذوى نغمة لطيفة ، وأخيراً كانت سعادة

ناثان بالغة عندما وجد سماعة رأس لاسلكية تتيح لابنه مشاهدة التلفزيون دون إزعاج. لقد كان لإزالة هذه المشوشات بادية الضالة أثر كبير على نمط حياة ناثان.

ما الذى يسبب لك ضيقاً بالغاً ويرفع مستوى الأدرينالين عندك ؟ اقضِ فوراً على المشتتات وقرر حالتك المزاجية ، واعلم أن المثيرات البصرية - كالمشتتات السمعية - يمكنها أيضاً زيادة مستوى قلقك . لاحظ فحسب ما يحدث عندما تدخل إلى مركز تجارى مزدحم. ستجد أن الأضواء والحشود والصور البصرية تشكل عبئاً حسيماً ثقيلاً كالذى تشعر به عندما " يبدو " منزلك أو مكتبك مزدحماً .

إنك لتستطيع القضاء على هذه المثيرات الزائدة عن طريق إيجاد ما أطلق عليه اسم " الخلو البصرى " وقد ناقشنا فى الفصل الثالث طرق التخلص من الأشياء التى تستنزف طاقتك ، لذا فبمجرد أن تتخلص من سقط المتاع يمكنك المضي إلى المستوى التالى بتخفيض المشتتات البصرية فى منزلك ومكتبك . هل سبق لك الدخول إلى حجرة تحتوى على القليل من الأثاث أو الأعمال الفنية ولاحظت مدى شعورك بالسكينة ؟ إن الخلو البصرى لا يقلل من مستوى ضغطك فحسب ، بل يمكنه المساعدة على خلق بيئة مهدئة تزيد من تدفق الإبداع النابع من راحة البال .

افحص بيئتك وأمعن النظر - إلى الجدران والمكتب والأرضيات عندما تتجول فى منزلك أو مكتبك أو حتى عندما تستقل سيارتك ، وتوقف ولاحظ طبيعة شعورك عندما تنظر حولك . هل تشعر بالسكينة والاسترخاء أو تشعر بالانزعاج والهم ؟ والآن خذ قائمة ودون فيها التغييرات التى تريد إجراؤها :

غرفة النوم

المكتب

المطبخ

غرفة المعيشة

السيارة

الناطق الأخرى

جرب النظام الذى يناسبك عندما تريد إجراء التغييرات ، فانظر كيف يكون الحال لو أخليت سطح مكتبك إلا من الشيء الذى تعمل فيه ، مع ترتيب الأشياء الأخرى فى مكان فى متناول يدك ، وتدوين ما تريد إنجازه فى قائمة التزاماتك اليومية .

حتى تذكاراتك المحببة قد تشتت انتباهك فى بعض الأحيان . حدث ذلك مع زائرتى جينيفر التى أحست بضيق شديد بسبب ملصقات معلقة فوق مكتبها . بدأت هذه الملصقات بوضع صور لها ولأصدقائها فى رحلة تزلج ، ولكنها ازدادت بمرور الوقت وأصبحت تسبب لها الآن تشتتاً بصرياً .

قررت "جينيفر" إزالة هذه الصور ووضعها فى ألبوم وضعت على منضدة صغيرة ثم وضعت كل الوريقات فى خزائن ملفات ، وعلقت مجموعة منتقاة من الأعمال الفنية التى تعكس مناظر طبيعية تبعث على السكينة ، فتمكنت من خلال التخلص من المشتتات وإيجاد خلوة بصرى من خلق بيئة تشعرها بالراحة وتساعد على الإنتاج.

أما "لينور" فقد أوجدت خلوة بصرياً بطريقة مختلفة ، إذ لاحظت زيادة إفراز الأدرينالين لديها كلما فحصت بريدتها الإلكترونية الذى تجد فيه عشرين رسالة على الأقل كل مرة، معظمها من البرامج اليومية والأسبوعية ، ولم تكن تشعر أن هذه الكمية من البريد تثقل عليها فحسب ، بل كانت تجد نفسها مضطرة إلى قراءة كل ما جاء بها ، وذكرت لي أنها تتعرض لـ " قصف وهجوم " يومية من المعلومات الجديدة ، ورغم أنها طلبت الاشتراك فى هذه القوائم أصلاً لتحفيز فكرها ، فهى تشعر أنها تعطلها الآن عن العمل ؛ لذا قررت إلغاء اشتراكها فى ٩٠٪ من هذه القوائم ، وبذلك قضت على ما يقلقها.

تصرف ! ركز طاقتك

ثمة طريقة أخرى شائعة للحفاظ على تدفق الأدرينالين هى الاشتراك فى الكثير من الأنشطة ، إذ إن استثمارك لوقتك فى مجالات أكثر مما ينبغى يتسبب فى إصابتك بالضغط والقلق ، فلا تشارك فى مشروعات كثيرة فى وقت واحد أو تلاحق أفكاراً عملية متعددة أو تعمل مع كثير من الشركات ، ولكن حددْ بؤرة تركيزك ، وقرر فعل شيء واحد أو شيئين على نحو جيد ووجه لهما كل طاقتك ، فالاشتراك فى أنشطة كثيرة يوهم بكثرة الإنجازات، ولكنه يحقق إنتاجاً ضئيلاً فى العادة.

هناك طريقة لتركيز طاقتك ، ذلك بأن تنظم وقتك بشكل مختلف ، حدد يوما أو أمسية من كل أسبوع لأداء الأعمال الكتابية دون مقاطعة ، ثم خصص وقتا منفصلا لرد واستقبال المكالمات الهاتفية ؛ لأن تخصيص فترات زمنية للقيام بأعمال محددة - بدلا من العمل في أشياء عديدة في وقت واحد - لا يخفض مستوى الأدرينالين فحسب ، بل ويعجل بإنجاز المهام .

استطاعت زائرتي منظمة المؤتمرات بيجي تغيير طريقة عملها تماما من خلال إعادة تصميم جدولها بهذه الطريقة ، فعندما كانت بيجي تصل إلى مكتبها كل يوم كانت تندمج في المهام التي تستهلك وقتها ، فتمضى اليوم كله ما بين التركيز على المكالمات الهاتفية المهمة ، والميزانية التي تحتاج إلى الأفكار الجديدة التي تريد التوصل إليها من أجل عملاتها . تقول بيجي إنها بحلول الثالثة مساء كانت تشعر بالانهيار والرغبة في النوم .

واقترحت عليها تخصيص الفترة الصباحية لثلاثة أيام أسبوعيا تغلق فيها بابها على نفسها وتكلف مساعدتها بالرد على المكالمات بدلا منها . في أثناء هذا الوقت كانت تعمل في المشروعات التي تستدعي اهتمامها كاملا مثل تطوير الميزانية والعروض ، وفي فترة بعد الظهر كانت تتولى استقبال المكالمات وردها ، وأخبرت عملاءها بنظامها الجديد الذي تتبعه من أجل زيادة إنتاجيتها واستجابتها لاحتياجاتهم وطلبت منهم مسانبتها .

تمسكت "بيجي" بهذا البرنامج الجديد بشدة رغم ميلها في بعض الأوقات إلى الاهتمام بأزمات عملاتها كما لو كانت تهمها شخصا ، وكانت النتيجة أن لاحظت عدة أشياء ، منها أنها لم تعد تأكل طعاما رديئا طوال اليوم ، وأنها شعرت بحضور ذهنها في كل أحاديثها مع الآخرين ، وأن موظفيها أثنوا على الهدوء الذي ساد

المكتب . إن النظام والهيكلية يشكلان الطاقة المركزة ، التى هى الوسيلة القوية لتحقيق النجاح ! ولا تخلط بين الانشغال والاقتراب من الهدف ؛ فهما شيئان مختلفان تماما .

تهيأ للشعور ببعض التعب عندما تتوقف عن استخدام الأدرينالين كمصدر للطاقة ، فكثير من الزائرين يشكون من شعورهم بالإرهاق أو الضيق ، وهذا شىء وارد؛ إذ اعتاد جسمك على السرعة الكبيرة ، لذا فإنه يشعر بالتعب عندما يهدئ من سرعته ، وليكن شعورك بعدم الارتياح علامة على سيرك فى الطريق الصحيح ، فأنت عندما تكون مشغولا للغاية يفصلك الأدرينالين عن مشاعرك التى هى سبب ثراء حياتك . لا تترك الحياة تمضى ؛ فهى تستحق التعب المؤقت .

ملاحظة أخيرة أود قولها عن الأدرينالين ، وهى أنك إذا وجدت صعوبة بالغة فى الإبطاء من سرعتك فإذهب إلى طبيب عام جيد ليفحص جهازك الكظري ويعينك على الشفاء .

لا تقع مرة أخرى فى شرك الأدرينالين ، واستعن بشريكك أو مجموعتك التدريبية ، والتزم بالأفعال التى ستساعدك على التخلص من عادة الأدرينالين ، وأورد تقريرا عن تقدمك أثناء جلستكم القادمة ؛ فهذا سيساعدك على المضى فى الطريق ، ونظرا لما تحتويه ثقافتنا من مثيرات لا تنتهى ترفع مستوى ما نفرز من الأدرينالين؛ فإن الأمر يتطلب يقظة من جانبك لترسيخ العادات الجديدة والتوقف عن العمل بالأدرينالين.

دعنا الآن نلقى نظرة على الطاقة التي تتولد من مصدر أرقى، أى من الوقود الذى يمنحك القدرة على فعل كل ما تريده ويسهم فى صحتك ورفاهيتك العامة، ولاحظ أن الطريق طويل أمامك للوصول إلى هدفك بأن تحيا حياة كاملة راقية، فزود نفسك بكمية وفيرة من الوقود الجيد الذى تحتاجه لتدعيمك، واستعرض قائمة : ما الذى يمدك بالوقود ؟ التالية لمعرفة مصادر الوقود الجيد المتوفرة فعلا فى حياتك .

ما الذى يمدك بالوقود ؟

العلاقات

- ___ أستمتع بصحبة أصدقاء من نوع خاص .
- ___ أتقاسم حياتى مع شريك روحى .
- ___ لدى أسرة أشعر بالقرب منها .
- ___ أجد سعادة بالغة فى قضاء الوقت مع الأطفال .
- ___ لدى حيوان أليف يجلب لى المتعة ويمنحنى حبا غير مشروط.
- ___ أقضي الوقت مستمتعا مع الأشخاص الذين يثيرون ضحكى.
- ___ أحيا ضمن مجتمع محب ومتعاون .
- ___ لدى علاقات تحفزنى فكريا.
- ___ لدى أشخاص ألجأ إليهم وقت الحاجة .
- ___ لدى علاقات تشعرنى بالصلة الحميمة بالآخرين .

البيئة

- ___ لدى مكان خاص بى فى منزلى " لإشباع روحى "

- ___ أستمع إلى موسيقي المحببة بانتظام .
- ___ يروقنى ذوقى وأتخير الملابس التى تناسبنى .
- ___ تخلصت من كل " السقط " الذى لم أعد بحاجة إليه .
- ___ أحتفظ بزهور نضرة فى منزلى ومكتبى .
- ___ أخلق جمالا من حولى .
- ___ أحب المنطقة التى أعيش فيها .
- ___ غرفة نومى هى المكان الأمثل للنوم القدير .
- ___ لى غرفة واحدة على الأقل تبدو بالشكل الجميل الذى أستمع به

الجسد والعقل والروح

- ___ أمارس الرياضة بانتظام .
- ___ لم أعد أتناول الكافيين .
- ___ لى طريقة للاسترخاء تزيل الإجهاد وتشعرنى بالتركيز .
- ___ أتناول أطعمة صحية ومغذية .
- ___ أعتنى بجسدى من خلال إجراء الفحوصات الطبية الشاملة بانتظام.
- ___ أقرأ فى كل يوم شيئا ملهما للاحتفاظ بكونى موقفى إيجابيا.
- ___ أتبع ممارسة روحية تربطنى بذاتى الحكيمة .
- ___ أشعر بصلة قوية تربطنى بقوة تسمو على نفسى .
- ___ أخصص وقتا منتظما للسكينة والانفراد بنفسى .
- ___ لى متنفس آمن وصحى لرفاهيتى العاطفية .

العمل

- ___ أستمتع بعملى .
- ___ مواصلاتى لا تصيبنى بالإجهاد .
- ___ لدى مستشار ينصحنى ويشجعنى .
- ___ أحصل دائما على فترة راحة لتناول الغداء .
- ___ لدى زملاء يحمسوننى ويحترموننى .
- ___ أحصل على أيام للصحة الذهنية عند الحاجة .
- ___ أشعر بالطاقة عقب معظم أيام العمل .
- ___ مكتبى مكان جميل وجيد التنظيم ويخلو من المشتتات .
- ___ عملى جزء من رؤية أكبر لحياتى بأكملها .
- ___ إنهم يرحبون بأفكارى ومواهبى فى العمل .

المال

- ___ أحمل معى دوما ما يكفينى من المال .
- ___ أتبع نظاما لترتيب معاملتى المالية وأعرف أين تذهب أموالى .
- ___ أنا مؤمن ومحصن تماما .
- ___ أدخر مالا بانتظام .
- ___ أسدد ضرائبى بانتظام .
- ___ قمت بعمل استثمارات ذكية تدر لى دخلا كبيرا .
- ___ أتصف بالكرم وأتصدق من ثروتى .

___ أنفق أموالى على الأشياء التى أحبها .

___ أسد بطاقات ائتمانى بالكامل شهريا .

هذه هى الأشياء التى ستمدك بالطاقة بطريقة تسهم فى رقى حياتك . باستخدام نفس العملية المذكورة فى الفصل الثالث أعط لنفسك نقطتين عن كل بند تضع أمامه علامة ، ثم احسب كل قسم على حدة واضرب الناتج فى اثنين ، ثم احسب النتيجة النهائية لمجموع نقاط الأقسام . إذا علمت أن عدد النقاط المتاحة مائة نقطة ، فكم أحرزت من النقاط ؟ إذا كانت نتيجتك منخفضة فلا تقلق ؛ فأنت وقد أصبح لديك الآن مزيد من الوقت والطاقة سيسهل عليك إضافة المزيد من مصادر الطاقة هذه إلى حياتك .

كانت مفاجأة بالنسبة لزاثرى كين عندما اكتشف مدى سهولة تغيير عاداته المرتبطة بالعمل بمجرد أن كف عن الاعتماد على الأدرينالين. لقد كان يعمل كرئيس قسم بإحدى الشركات الكبرى ، وقرر تغيير نظامه الأسبوعى بإضافة مصادر طاقة صحية أثناء عمله ، فاختار إضافة مزيد من النشاط البدنى إلى أنشطته الأسبوعية وتطوير شعور جماعى أقوى مع زملائه . التزم كين مع نفسه بأن يكف عن العمل أثناء فترة الغداء وعن تناول الحلوى والقهوة ، وبدأ يمارس الجرى لثلاث ساعات أسبوعيا ، وفى الأيام التى لم يكن يجرى فيها كان يدعو زملاءه لتناول الغداء معه فى مطعم قريب .

وتعرف على زملائه أكثر أثناء مرات تناولهم الغداء معا وكان يتعرف على أحوالهم الشخصية بدلا من الحديث عن العمل ، فاكتشف أشياء كثيرة تجمع بينه وبين زملائه . فأحدهم كان يعانى محاولا إيداع والده المسن فى إحدى دور رعاية

المسنين ، وكان كين قد خاض نفس التجربة منذ سنتين فقدم له النصح والمساعدة ،
 وآخر كان يحب البيسبول وهى لعبة كين المفضلة - بدءا يتبادلان الملاحظات حول
 لاعبيهما المفضلين ، وكما ذكر لي كين فإنه كان يتطلع إلى جلسات الغداء هذه ،
 وكننتيجة لذلك كان يجد نفسه مشحونا بالطاقة فى النصف الآخر من اليوم ويستمتع
 بعمله حقا .

الوقود الممتاز

دعنا ننظر إلى الطريقة التى تضيف بها وقودا ممتازا جديدا إلى حياتك ، وأنا
 لدى فى هذا الصدد ثلاثة مجالات أود التركيز عليها :

زود جسمك بالوقود

زود عقلك بالوقود

زود روحك بالوقود

تصرف ! زود جسمك بالوقود

إن اعتناءك بجسدك شىء أساسى كى تحيا حياة راقية ، لذا زوده بالوقود الممتاز
 وسوف يمنحك القوة والعزيمة لتحيا جيدا ، وبمجرد أن تبدأ فى تنظيم حياتك
 ستجد أن جسدك سيتبعك ، فكثير من الزائرين الذين يرتبون أولوياتهم ويبدأون فى
 مداواة حياتهم يتخلصون بالتبعية من الوزن الزائد ويعالجون أجسادهم .

هناك آلاف من الكتب المتاحة عن الصحة واللياقة ، فلا أود أن أخبرك كيف
 تعتنى بجسمك ، وأنا فى الواقع نادرا ما أقدم النصح بشأن هذه النوعية من

الموضوعات تاركة إياها للمتخصصين ، ولكنى أوصي باستراتيجيات معينة لمساعدة الزائرين على تزويد أجسادهم بالوقود بطريقة ممتعة ومشبعة ، وأشجعك على تجربة بعض من التدريبات التالية .

تناول طعاما صحيا . الطعام مصدر مباشر لإمداد الجسم بالوقود ، والطعام الجيد يساعد الجسم على العمل جيدا، مثله مثل البنزين لسياراتنا ، ولكن تناول الطعام الصحى يكون على قدر من الصعوبة، فإذا كنت تريد الإنقاص من وزنك أو تناول طعام جيد أوجد لك شريكا يساندك، فهناك الملايين من الناس يواجهون تحدى إنقاص الوزن وتناول طعام جيد، ويتضح لنا من مليارات الدولارات التى تنفق سنويا على كتب الحمية الغذائية والأجهزة الرياضية أن عقلية "مقاس واحد يناسب الجميع" لم تعد تفيد، ومعظم الناس يعتبرون مسألة الطعام مسألة شخصية ومستفزة. استعن بأخصائى تغذية لمساعدتك على معرفة نوعيات الأطعمة المفيدة لجسمك ، وعلى اتباع طريقة شخصية للأكل تفيدك مهما كانت حالتك، فلتداوم على ما تفعله جيدا ، واستعن بالأخصائى على اتباع أنماط جديدة ، وتيقن من امتلاكه - إلى جانب خبرته فى التغذية - خبرة فى المسائل العاطفية والحياتية المرتبطة غالبا بالطعام .

لو أنصت معظمنا إلى ذاتهم الحكيمة ، فستكون لديهم بالفعل دراية ببعض الأطعمة التى تفيدهم أكثر من غيرها . ما هى النوعية الجيدة من الطعام التى يحتويها غذاؤك فعلا ، ويمكنك الاستزادة منها ؟ أى الأطعمة تريد تخفيض ما تتناوله منها ؟

أطعمة أورد الاستزادة منها

أطعمة أورد التقليل منها

اختر طعاما تعلم حاجتك إلى التقليل منه ، واستبدل به آخر أحسن منه على مدى الثلاثين يوما القادمة تدريجيا : فإذا كنت تفرط في تناول القهوة فخفض الكمية بمزج البن المحتوى على الكافيين بالمنزوع الكافيين أو إذا كانت الكعكات المحلاة هي وجبتك الخفيفة التي تتناولها في طريقك إلى العمل ، فاستبدل بها شيئا أفضل مثل خبز الذرة. ما هي التغييرات البسيطة التي يمكنك البدء في إجرائها الآن؟

ابحث عن الطرق التي تسهل لك تناول طعام صحي ، وهناك الكثير من المشروبات " المعدة من بعض الخضراوات " مثل شراب الشعير الأخضر ، تزودك بغذاء فوري وتقلل من رغبتك في السكر والمواد الكربوهيدراتية ، وتعتبر هذه النوعية من الغذاء عالي الطاقة طعاما رائعا عندما تكون مشغولا ويستهيوك تناول الوجبات الخفيفة عديمة القيمة الغذائية .

استأجر طاهيا ، فعندما حسبت أنا وزوجي إجمالي ما ننفقه على تناول الطعام خارج البيت وتناول وجبة غداء سريعا هنا أو هناك ، اكتشفنا أن استئجار طاه لتجهيز وجبات صحية ومغذية أقل تكلفة (أقل من ١٥٠ دولار أسبوعيا شاملة الطعام !) فقمنا بتصميم إعلان صغير ووضعناه في متجر الأغذية الصحية القريب ، وفي غضون أسبوع واحد وجدنا الشخص المناسب ، وأصبحنا ننشغل فلا نستطيع إعداد طعام صحي ، نفتح الثلاجة فحسب ونسخن بعضا من الطعام المجهز سلفا.

جرب أطعمة صحية جديدة ، إذ يكون من الأسهل أن تستبدل بطعام غير صحى آخر صحيا عندما تكون لديك أطعمة جديدة تختار منها ما تشاء . جرب هذه الأطعمة الجديدة بالحصول على دورات فى الطهو ، أو جمع الوصفات الغذائية من الأصدقاء ، أو شراء كتاب جيد عن فن الطهو ، فقد اكتشفت زائرتى "جنجر" حبيها للطعام الفيتنامى قليل الدهون والذى يحتوى على كثير من الخضراوات الطازجة والتوابل ذات النكهة الطيبة ، وقد وافق صاحب أحد المطاعم المحلية على تعليمها فن الطبخ الفيتنامى ، فاستطاعت - بجانب استخدامها لكتاب جيد عن الطهو - أن تجعل من تناول الطعام الصحى متعة وإبداعا !

اجعل من ممارسة الرياضة متعة . أعلم أنك تعلم هذا ، لذا فخذ كلامى على سبيل التذكرة الودية : حرك جسمك ! واعلم أن الممارسة الجيدة للرياضة تمد جسمك وعقلك وروحك بالوقود ، ويمكنها أن تصبح وسيلة لإعادة توصيلك بجسديك بطرق مشبعة وممتعة . لم لا تجرب شيئا جديدا ومختلفا ؟ جرب - مثلا - اختيار الألعاب الرياضية التى تساهم فى تقوية عضلة القلب وتوسيع شرايين وأوعية الدم، والتى تتوفر الآن فى كثير من الصالات الرياضية . اركب الدراجة " الدوارة " أو تسلق الجدار الصخرى ، وماذا لو كنت فى الخمسين ولم تتركب دراجة منذ كنت فى الخامسة عشرة : خاطر وجربها !

استخدم الصالة الرياضية الطبيعية المتاحة دائما، فتسلق أحد الجبال أو حتى بعض التلال على الأقل ، وأوجد لك متنزها تمارس فيه ركوب الدراجات على المرات الجبلية (يمكنك استئجار دراجة أولا) أو التحق بناد للعدو ومارسه مع

فريق داخلي ، وإذا كنت تعمل في المدينة فاخرج وشاهد المناظر ، وقد وجدت أن الزائرين يمكنهم المواظبة على التدريب الرياضي إذا فعلوا ثلاثة أشياء : ممارسة شيء يجدون فيه متعتهم ، وممارسته مع صديق ، وتنويعه على مر الوقت.

إن إضفاء مزيد من المتعة والتشويق على ممارسة الرياضة سيمدك بالحافز دوماً ، وهذا ممكن من خلال ممارسة أحد أنشطتك الترفيهية المتعة القديمة. يمارس زائري "بيرس" عمله خارج المنزل بانتظام ، وهو دائماً يتحدث عن "أيام الماضي الجميلة" عندما كان يلعب البيسبول أثناء سنوات الدراسة الثانوية، وأثناء إحدى الجلسات سألته ما إذا كانت هناك أي جماعات للعب البيسبول في منطقته، فأجابني بأنه فكر أحياناً في الانضمام لإحدى الفرق المحلية ، ولكنه أيقن أن الأوان قد فات ، فهو لم يلعب منذ سنوات.

طلبت من بيرسي أن يجاريني ويجرب اللعب ، فبحث حتى وجد فريقاً ، فطلبت منه أن يضرب الكرة مرة واحدة ، فنجح من أول محاولة ، حدث ذلك منذ سنتين ، وبيرسي الآن أفضل الضاربين في فريقه.

هل هناك رياضة أو نشاط يمكنك إحيائه من جديد ؟ شيء تحب ممارسته ؟ تلقت إحدى زائراتي دورة في " الأيروبيكس " وبذلك استطاعت رفع معدل ضربات قلبها وروحها المعنوية في الوقت نفسه . جرب ممارسة شيء جديد كتلك :

الكرة الطائرة	الأيروبيكس المائي
الإسكواش	التزلج
الراكيت	المسباحة
التزحلق على الجليد	رياضة المشي

لاقت زائرتى كوني صعوبة فى المواظبة على ممارسة أية رياضة حتى عرفتھا إحدى صديقاتھا على الرقص الغربى / الریفى ، فأحست بالتردد فى البداية ، ولكنها قررت أن تتلقى بعض الدروس وتجرب . أحست كوني أنها طبيعية ! وأعجبتها الموسيقى وتعلمت الخطوات بسهولة ، وبدأت ترقص ثلاث ليال أسبوعيا ، قائلة بأن هذه أمتع ممارسة رياضية قامت بها منذ فترة طويلة .

إذا كنت من نوعية الأشخاص الذين يملون بسرعة ، فعليك أن تنوع نظامك الرياضى ، وذلك بأن تعارس المشى فى أحد الأيام ، وتذهب إلى الصالة الرياضية فى اليوم التالى ، وتجرب الجرى فى العطلات الأسبوعية ، ولا بد أن تكف عن اعتبار ممارسة الرياضة خيارا ، بل اجعلها جزءا من نظامك اليومى للاعتناء بحياتك ، ومن السهل أن تنسى فوائد ممارسة الرياضة ، إذ إنها تراكمية وليست فورية ، مثل الحفاظ على الوزن الذى يتناسب مع الطول وتقوية العظام وتوليد مزيد من الطاقة ، لذا اعتبر الممارسة اليومية إضافة إلى رصيد صحتك ورفاهيتك على المدى الطويل ، أضف إلى ذلك أنها تشعرك براحة البال .

اعتن بجسمك ترفيه الجسم والاعتناء به بانتظام من مقومات العناية الفائقة بالنفس . لذا أعد نفسك للتدليك لمساعدة جسمك على الاسترخاء وتجديد حيويته . لقد كان التدليك فيما مضى يعتبر إما من قبيل الترف أو كضرورة للعلاج من إصابة ، أما اليوم ومع تزايد الإجهاد وأنماطنا الحياتية الخاملة (رغم جنونها !) تتعرض أجسادنا للكثير من التوتر والقلق ، مما جعل التدليك وغيره من أشكال العناية بالجسم طرقا مهمة لإمداد أجسادنا بالطاقة .

تساعد العناية بالجسم على استعادة التوازن وتدفق الدورة الدموية وزيادة الطاقة ، وهناك أشكال عدة للعناية بالجسم يمكنك تجربتها بداية من التدليك العادي إلى المعالجة بالزيوت الساخنة ولف الجسم بالأعشاب . جرب هذه الطرق وتعرف على الأنواع التي تناسبك ، وإليك بعضاً منها :

التدليك : السويدي أو الياباني (الشيياتسو) أو العلاجي.

تدليك العمود الفقري .

تنشيط الجمجمة والفقرات القطنية

تنشيط الطاقة : باستخدام الاستقطاب ، أو الإبر الصينية.

العناية بالوجه ، العناية باليدين ، العناية بالقدمين .

لف الجسم بالأعشاب.

الضغط على اليدين أو القدمين للمساعدة في علاج حالات معينة.

إن لم يكن قد سبق لك ممارسة العناية بالجسم فلا تدع المخاوف المجهولة تمنعك من ممارسة هذا النوع الرائع من أنواع العناية بالجسم ، عادة ما أشركني زائري بشكل خاص فيما يشعرون به من قلق حول مسألة خلع الملابس أثناء العناية بالجسم ، ولكن العناية الفائقة بالنفس تعني أن تتحمل المسؤولية دوماً ، وأن تقرر ما تحتاجه للشعور بالأمان. أطلع المدلك على رغبتك في البقاء بكامل ملابسك ، أو ابدأ بتجريب إحدى الممارسات التي تتم بكامل الملابس، مثل أسلوب الاستقطاب أو أسلوب الضغط على اليدين أو القدمين.

في البداية عرّض جسمك لأحد أشكال هذه العناية مرة واحدة على الأقل شهرياً، مع القيام بتحديد مواعيدك مسبقاً، ولتعد هذه المواعيد لشهور كي تكون دائماً على

ارتباط بموعد، وفي النهاية عندما تشعر بالأثر القوي لهذه المعالجة على صحتك ستجد في نفسك الرغبة في الإكثار منها ، فجسدك يستحق أن يلقي بعض العناية ، واعلم أن العناية بالجسم لم تعد ترفاً بل معياراً ؛ لذا فلتحجز للعلاج من اليوم !

احصل على قسط جيد من النوم أثناء الليل. يعتبر النوم الجيد ليلاً وقوداً مهماً كالطعام والماء وممارسة الرياضة ، ولكن أكثر من ٣٠٪ من زائري كانوا يعانون من عدم نيلهم قسطاً كافياً من النوم، وقد شاهدت ما نجم عن ذلك من حالات اكتئاب وأمراض متعلقة بالمناعة ، وانخفاض في الطاقة ، وإرهاق ، فالنوم مصدر رئيسي لتزويد الجسم بالوقود ، ولكننا نغفله في الغالب أو نقلل من شأنه حتى نواجه مشكلة ، إذ بدون الراحة التامة المنتظمة يستحيل علينا الاستمتاع بحياتنا .

هل تشعر بالانتعاش والراحة لدى استيقاظك ؟ هل غرفة نومك هي المكان الأمثل للراحة والاسترخاء ؟ ما الذى تحتاجه لتنام جيداً أثناء الليل؟ فبخلاف حشية الفراش عالية الجودة والوسائد الصحية ، والتي نعلم جميعاً أنها أساس للنوم الجيد هناك أشياء عدة ينبغي وضعها في الاعتبار.

هل تحتوى غرفة نومك على هواء نقي ؟ يمكن للهواء الفاسد - ولا سيما في شهور الشتاء عند تشغيل نظام التدفئة - أن يجعل النوم مسألة صعبة ، فإذا كان استيقاظك مصحوباً بالعطاس أو السعال أو الشعور بالتشويش أو بصداع جيبي أو أنف مزكومة ، أو عينين متورمتين أو جافتين أو حمراوين، فمن المحتمل أنك تعاني من أعراض الهواء الفاسد الذى يحرمك من النوم العميق. جرب استخدام مرشح هواء

لتنقية هواء غرفتك ، وأبعد أى شيء متصل بالتيار الكهربى عن فراشك لمسافة ثلاثة أقدام على الأقل ؛ وذلك لتقليل المجال الكهرومغناطيسى الذى يتسبب فى الإصابة بالصداع والتشويش.

تخلص من الضوضاء غير المرغوب فيها باستخدام آلة تصدر ضوضاء بسيطة أو شرائط مسجل عليها صوت أمواج المحيط أو المطر الخفيف . اجعل من غرفة نومك حرماً مقدساً ، فتأكد من نظافتها وخلوها من الغبار وزخرفتها بطريقة تمنحك الشعور بالهدوء والطمأنينة . اذهب إلى فراشك متى شعرت بالتعب ودعك من مشاهدة التلفزيون أو العمل وأنت فى الفراش، واجعل من هذا الوقت وقتاً هادئاً يمد جسمك بالوقود ويمنحه الراحة.

إذا كنت تواجه صعوبة فى الاستغراق فى النوم افعل شيئاً يساعدك على الاسترخاء قبل الذهاب إلى الفراش مثل أخذ حمام ساخن، أو الاستماع إلى الموسيقى وأنت مغمض العينين، أو الحديث إلى شخص تحبه ، أو القراءة. أفرغ رأسك من التفكير، فإذا جافك النوم بسبب الضوضاء الموجودة به، فاستخدم شرائط الاسترخاء لتهدئك حتى المنام. استشر أخصائياً فى النوم إذا دعت الحاجة ، فهذه مسألة تستحق منك بذل الوقت والمال ، وزود جسمك بالوقود من خلال النوم الجيد ، فصحتك وحياتك تعتمدان عليه.

خذ نفساً عميقاً. وأخيراً لا تنس أهم وقود لجسمك، ألا وهو التنفس ، فمعظمنا - ولا سيما المشغولين - يعتادون على التنفس فى المنطقة العليا من الصدر فى الوقت الذى يحتاج فيه جسمنا إلى التنفس بعمق لأكسدة الدم وزيادة الطاقة ، واعلم

أن مجرد سحب النفس بعمق إلى الداخل يمكن أن يشعر فوراً بالاسترخاء والحيوية.

جرب هذا : توقف الآن وخذ نفساً عميقاً واجذبه إلى داخل بطنك حتى تبرز معدتك إلى الخارج مكرراً هذا ثلاث أو أربع مرات. استنشق الهواء من أنفك فى أربع عدّات، واحبسه لثمانى عدّات، وأخرجه من أنفك ببطء فى عدّتين، ثم انظر كيف تشعر . إن التنفس العميق تدريب رائع تمارسه أثناء انتظارك أمام إشارة حمراء، أو جلوسك خلف مكتبك أو حتى قبل ذهابك إلى الفراش.

تصرف ! زوّد عقلك بالوقود

إن عقلك كجسدك يحتاج أيضاً إلى تغذية ، وهناك طرق رائعة لتزويد عقلك بالوقود منها قراءة الكتب الجيدة والمشاركة فى الأحاديث المثيرة وتعلّم شىء جديد، ولكن أقوى هذه النوعيات من الوقود هى الأفكار التى تدور ببالك.

تم تأليف مئات الكتب على مر السنين عن قوة الأفكار وقدرتها على خلق واقع ملموس، فالأفكار تتحول إلى عزيمة ، وهذه العزيمة ذات قوة ، وعندما يخرج ما اعتزمت عليه إلى الدنيا، فسوف تأخذ حياتك فى التغير وبشكل مفاجئ أحياناً ، وهذا قانون ميتافيزيقى أساسى.

عندما أتحدث لأول مرة مع زائرى عن قوة الفكر أطلعهم على تجربة شخصية علمتني أن أتعامل مع هذه الحقيقة القديمة بجديّة. كنت أيام شبابهى أهوى قراءة الكتب التى ألفها بعض قدامى الكتاب العظماء، وكم وجدت من تشويق وإلهام فى أعمال إيميت فوكس وروبرت كولبير ، ونابليون هيل ، وفلورنس سكوفل شين ونورمان فنسنت بيل ، كل واحد من هؤلاء المؤلفين كان لديه اعتقاد روحى متاصل

بقدرتنا على تحويل حياتنا من خلال نوعية أفكارنا ، وما أثار اهتمامي بشكل خاص ما قدموه من أدوات عملية لإحداث هذا التحول الشخصي .

أعد قائمة بأمنياتك . من أوليات الأدوات التي جربتها تدوين بعض الأهداف البسيطة في قائمة والرجوع إليها بانتظام لتنشيط الأفكار في ذهني ، ونظراً لطبيعتي المتشككة ، فقد أردت التعرف على مدى فعاليتها ، لذا فقد بدأت بقائمة أمنيات بسيطة كانت تضم حاسوباً بالمواصفات الدقيقة إلى جانب البرمجيات التي أفضلها (فقد قرأت أنه من المهم أن تكون دقيقاً قدر الإمكان عند تحديد الأهداف) والسفر بالمجان ، والتخفف من ديونى . أعدت هذه القائمة فى أكتوبر ووضعتها فى مقدمة دفتر مواعيدى كي أراها عدة مرات يومياً .

بعد مرور شهرين تلقيت هدية العيد من أحد الزائرين والذي ذكر أنه أراد أن يهدينى شيئاً "يستخدمه الكاتب فعلاً" بدلاً من أن يعطينى مبلغاً من المال، وكم كانت دهشتى عندما فتحت الصندوق فوجدت نفس الحاسوب الذى دونته فى القائمة . بعد ذلك بشهر اتصلت بى صديقه ، وأخبرتني عن فوزها فى إحدى المسابقات وحصولها على جائزة عبارة عن رحلة مدفوعة التكاليف بالكامل لشخصين إلى فندق من أفخم فنادق الولايات المتحدة وطلبت منى السفر معها لو أمكن ، فذهلت مرة أخرى . إن تركيز أفكارى وعزيمتى على الورقة باستعراضها كل يوم أدى إلى خلق حالة من الجاذبية جلبت هذه الأهداف إلى حياتى ، وسواءً كانت هذه مصادفة أم لم تكن، فإننى وجدت فيها البرهان الذى أريده لأبدأ التعامل بمزيد من الجدية مع الطاقة الناتجة من تزويد عقلى بأفكار معينة، وغنى عن القول أننى بدأت بإعداد قائمة جديدة .

جرب هذه الطريقة بنفسك : توقف للحظة وفكر فى ثلاثة أشياء تود اجتذابها

بشدة، ثم اكتبها هنا :

- _____ -١
 _____ -٢
 _____ -٣

كن دقيقاً ، فإذا كنت تريد كسب المزيد من المال ، دُون المبلغ واضعاً بعده علامة (X) (فقد تحصل على ما هو أكثر) وإذا كنت تريد شقة جديدة، فصف مكانك الأمثل.

الآن قم بكتابة هذه البنود الثلاثة على بطاقات مقاس ٣ × ٥ بوصة واحتفظ بها معك، وألق نظرة سريعة عليها خلال اليوم متخيلاً أنك قد امتلكت هذه الأشياء فعلاً. لا ترتبط بالنتائج أكثر مما ينبغى ، بل كن ذاكراً لها فحسب، وإذا كنت قلقاً بشأن التقدير على نفسك فيما تمنيت ، فعليك أن تدعو قائلاً " هذا أو ما هو أفضل منه لحياتى " .

انتبه لما يحدث ، فالنتائج غالباً ما تصيب زائرى بالدهشة. أحدهم واسمه "روبرت" أعد قائمة تحتوى على وظيفة ذات أجر مرتفع ورابطة زملاء ممتازة، وبعد مضي ثمانية شهور كان يقضى عطلة مع أصدقائه فى جزر الكاريبي ، فالتقى بامرأة تصادف أنها تعيش فى ولاية قريبة على بعد ساعتين من مسكنه، فنشأت بينهما علاقة حب على مدى العام التالى ، فاشتريا منزلاً فى منطقتها وحصل روبرت على وظيفة جديدة براتب أعلى .

أعد خريطة للكنوز. تعتبر خريطة الكنوز إحدى الطرق الممتازة الأخرى لتزويد عقلك بالوقود المتمثل في الأشياء المهمة فعلاً في عام ١٩٤٨ ذكر روبرت كولبير في كتابه "سر العصور" فكرة عمل "خريطة للكنوز" كطريقة لتصوير الأشياء التي تود الحصول عليها في حياتك، وهي عبارة عن مجموعة من الصور البصرية التي تعكس بنود قائمة نعم المطلقة ، فإذا كانت الأولوية لصحتك البدنية على سبيل المثال - فيمكن تضمين صور للأجهزة الرياضية أو زلاجات أو دراجة ، وإذا كانت الأولوية للمتعة والمغامرة ، فيمكنك تضمين صور لمكان ترغب في زيارته أو مغامرة مثل التزحلق على الماء أو تسلق الجبال، وبإمكانك أيضا تضمين أهدافك المادية (كسيارة أو جهاز جديد). أو أهدافك الخاصة بالعلاقات.

احتفظ بهذه الخريطة بحيث يمكنك رؤيتها يوميا ، وسوف تؤدي رسالة واضحة إلى عقلك الباطن ومكن نواياك . يقول كولبير إن القوة المغناطيسية لحمل هذه النوايا في الذهن سوف تجتذب الأشياء التي تتوق إليها .

تأكد من اشتغال صورك على أهداف لحياتك بأكملها : الصحة ، والعمل والعلاقات ، والمتعة ، والأهداف المالية ، ويعتبر إعداد خريطة للكنوز مشروعاً عظيماً لك ولشريكك أو مجموعتك التدريبية . أقم حفلاً لعرض خرائط الكنوز واطلب من كل المشاركين إحضار لوحة كبيرة من الغوم (الورق المقوى) ومقص وبضع مجلات وكتالوجات وسمغ وأقلام تأشير ملونة. ابدأ بأن تقص من المجلات والكتالوجات صور الأشياء التي ترغب في اجتذابها إلى حياتك ، ثم الصق الصور على اللوحة بأسلوب جميل ، وأخيراً أضف أية توكيدات أو كلمات ، أو أقوال خاصة تستمد منها الإلهام.

عندما تقوم بإعداد خريطة كنوزك تذكر دائماً استخدام علامة (X) أو عبارة "أو أكثر" أمام أى مبالغ مالية تمثل أهدافك الخاصة بالدخل أو المدخرات ، فإذا كنت - مثلاً - ترغب فى تحقيق دخل مقداره ٥٠٠٠٠٠ دولار ، سجل ما يلى على خريطة كنوزك : X ٥٠٠٠٠٠٠ ، فأنت لا تعلم مقدار ما يدخره لك القدر . لقد اندهش زائرى روسيل عندما وصلت إليه من صاحب عمله شيكات إضافية بالبريد فى منتصف الصيف ، إذ كانت الشركة قد اختتمت عاماً مالياً متميزاً، فقررت مفاجأة موظفيها بمنحهم نصيباً من الأرباح. كان روسيل قد وضع لنفسه أهدافاً ادخارية للسنة قيمتها X ١٠٠٠٠ دولار وسجلها على خريطة كنوزه ، وكانت مفاجأته سارة عندما حصل على شيك قيمته ١٥٠٠ دولار .

استخدم الكلمات بأسلوب خلاق بأن تضع كلمة " مجاناً " أمام الكلمات أو الصور الأخرى ، فإذا كنت تستخدم - مثلاً - كلمة " سفر " أو " إيجار " أضف إليها كلمة "مجاناً" : سفر بالمجان ، إيجار مجانى . عندما أعدت زائرتى "ساندى" قائمة كنوزها مع مجموعة من الأصدقاء ضمنيتها " شقة بالمجان " لأنها كانت تعلم حاجتها إلى الانتقال فى نهاية العام ، وبعد مرور شهرين على إنهاؤها الخريطة حصلت على شقة لدى أحد أصدقاء الأسرة فى مقابل العناية بامرأة عجوز من وقت لآخر ، مما يعنى أنها لن تحتاج إلى دفع قيمة الإيجار ! اجعل خريطة كنوزك شخصية وملهمة وممتعة للعين ، وتأكد من ملاحظتك للأشياء التى تظهر فى حياتك.

ارتقِ بأفكارك . إذا كانت الأفكار قادرة على خلق الواقع فإن تهيئة حياة راقية يتطلب منك تزويد عقلك بوقود من الأفكار الراقية ، مع العلم بأن السمو

بأفكارك عملية طويلة تتطلب صبراً وممارسة ، ويمكنك باستخدام أدوات معينة أن تبدأ في التأثير على تفكيرك بطريقة تدريجية وإيجابية.

انتبه إلى ما تقوله لنفسك ، فكل الزاثرين الذين عملت معهم كانوا يميلون إلى القسوة على أنفسهم ، واعلم أن حديث النفس السلبي يسبب الوهن وليست له قيمة مطلقاً ، فإذا وجدت ببالك أفكاراً مثل هذه " أنا لست جيداً بما يكفي " أو " لا يمكنني الحصول على ما أريده " أو " أنا لا أحسن فعل شيء أبداً " فلا بد من أن يُستبدل بها فوراً عبارات أو توكيدات مخططة مسبقاً ، فمثلاً عبارة " إنني راضٍ عن نفسي رضاً تاماً " تعتبر رسالة قوية تبعث بها إلى نفسك ، ويدور معظم أحاديث النفس السلبية حول عدم قدرتنا على قبول نقائصنا الإنسانية الطبيعية قبولاً تاماً ، وقول عبارة واحدة كهذه للتعبير عن قبول الذات يمكنه تحويل مجال طاقة الجسم إلى حالة من التوازن تزيد من الوظائف المناعية .

اتخذ لنفسك عبارة تدل على حبك لذاتك . ما هي العبارة التي ستقولها لحبيب لك يقسو على نفسه ؟ دون تلك العبارة فيما يلي :

الآن عليك كلما ضبطت نفسك تستخدم حديثاً نفسياً سلبياً أن تستبدل به على الفور هذه العبارة الجديدة ، فهي لن تذكرك بالتهوين على نفسك فحسب ، ولكن يمكن أن تحسن صحتك البدنية أيضاً.

اختر القراءة الملهمة التي تساعد عقلك على التركيز على الأفكار الصحية الايجابية ، وإنَّ معظم كتب التوكيد اليومية لتزخر بالمادة الملهمة لرفع مستوى أفكارك ورفع روحك المعنوية . تخير كتاباً تحبه واحتفظ به في العمل أو في سيارتك

أو بجوار فراشك وقرأ منه صفحة خلال اليوم ، واشترك فى إحدى قوائم البريد الإلكتروني المهمة لتلقى رسائل يومية أو أسبوعية .

اعرض صوراً بصرية من حولك بتعليق كلمات أو عبارات أو صور بسيطة على جدار أو لوحة إعلانات فى منزلك أو مكتبك ، فالكلمات التى من قبيل " الإيمان " و " البهجة " و " الحب " يمكن أن يكون لها أثر لا شعورى قوى على عقلك ، فاختر واحدة أو اثنتين منها واكتبها بحروف كبيرة على قطعة من الورق واحتفظ بها بجوارك ، وأوصيك ثانية بأن تتوخى البساطة ولا تفرط فى بعثرة الأشياء من حولك ، مع التركيز على كلمة واحدة كل أسبوع ثم تغييرها ، أو استخدام كلمة جذابة لتعزيز معتقد مرغوب فيه . أذكر على سبيل المثال بعضاً من العبارات التى أوصى بها زائرى مثل : "كن نفسك ولا تخشى المخاطرة " و " الثروة هى حقى المشروع " و " ما أتمناه يمكن الحصول عليه " . املأ عقلك بالأفكار الطيبة ، وسوف تجنى الثمار .

دعك من التفاهات وأعر اهتمامك إلى ما يتبادر إلى ذهنك ، وكن حريصاً عند اختيار الصحف والمجلات التى تقرأها ، فهناك مزيد من الأبحاث تؤكد أن الصور السلبية تضر بالجهاز المناعى للجسم ، وأنا على يقين أنك شعرت برد فعل داخلى قوى لصورة بصرية للعنف أو قصة تحكى عن جريمة أو مأساة ، وعندما ينتابك هذا الشعور فى جسمك كما تعلم فإنه يؤثر على صحتك العاطفية والبدنية ، ومع ازدياد ارتباطك بمشاعرك ستحتاج إلى حماية نفسك من هذه النوعيات من الوقود السلبى ، فتوقف عن تغذية عقلك بالأخبار المسائية قبل النوم ، وزوده بالوقود الممتاز ، وتذكر أن الفكرة تعقبها النية ، ومن النية تنبع القدرة على خلق حياتك السعيدة الصحية الكاملة .

تصرف ! زود روحك بالوقود

زود روحك بالوقود وستجد البهجة تملأ كل لحظة من حياتك ، ورغم أنني قمت بتخصيص فصل بأكمله للاعتناء بالرفاهية الروحية فإننى أود أن أقدم لك هنا طرقا معينة لإعادة اليقظة والشباب إلى روحك والذين تاهوا في خضم مشاغل الحياة .

استمع إلى موسيقاك المفضلة . أعد اكتشاف سنوات شبابك وارجع بفكرك إلى سنوات مراهقتك عندما كنت في المدرسة الثانوية والجامعة : ما الموسيقى التي كنت تهواها ؟ ماذا كنت تفضل من الأغاني والمطربين ؟ إننى على يقين أنك استمعت ذات مرة إلى المذياع ففوجئت بأغنية قديمة محببة أعادت إليك ذكرياتك. بإمكان الموسيقى أن تغير حالتك فورا وتزود روحك بالوقود وتضفي البهجة على حياتك ، لذلك أريد منك أن تفتش في ماضيك وتخرج الأغاني الإيجابية الملهمة التي كنت تحبها . تذكر خمسا من أغانيك أو مطربيك المحبوبين وسجلهم هنا :

- _____ -١
- _____ -٢
- _____ -٣
- _____ -٤
- _____ -٥

إن الاستماع إلى الأغاني القديمة المحبوبة يمكن أن يمدك فورا بالإلهام ويعيد إليك ذكرياتك الجميلة ، ويمكن للموسيقى أن تكون قوة عاطفية فعالة تمنحك الشعور بالسعادة والقوة والحياة الغنية . حدد الآن موعدا تذهب فيه إلى متجر الموسيقى القريب وتجد هذه الأغاني ، فقد قام زائري "جوناثان" بجمع أغانيه المحببة وسجلها على شريط كاسيت يحتفظ به في سيارته ويقوم بتشغيله عندما

يشعر بالضيق أو الإحباط أو اليأس فتتغير حالته فورا ، أما زائرتى روز فكانت تحب موسيقى عيد الميلاد وتستمد منها الشعور بالبهجة ؛ لذا قررت الاستماع إليها صيفا بدلا من الانتظار حتى حلول العيد.

اضحك لرفع روحك المعنوى صاحب الأصدقاء الذين يدفعونك للضحك.

أو اقرأ الكتب الممتعة أو شاهد عرضا كوميديا كى تضحك من قلبك من حين لآخر، فالضحك ليس متعة فحسب ، ولكنه وسيلة فعالة للشفاء أيضا، فكفاك مبالغة فى الجد ولتضحك قليلا ! وإذا كنت تريد مساعدة فى البدء فلتستأجر شريط فيديو ممتعا واعتبره " علاجا بالضحك " وتناول منه جرعة واحدة على الأقل أسبوعيا.

أبك بشدة . تبدو هذه طريقة غريبة لتزويد روحك بالوقود ، ولكن البكاء الحقيقى يمكنه أن يغير شكل العالم ، لأن التنفيس عن العواطف المكبوتة بإمكانه إزالة العقبات التى تمنع روحك من الشعور بالبهجة الكاملة ، وعندما تشعر زائرتى أليسون بالتذمر ، فهذا مؤشر على احتياجها إلى البكاء ، فتنكور فى فراشها عندما تكون بمفردها فى المنزل وتبكى ، وهى تقول إن هذا ينقى نفسها .

وهناك مقولة تشير إلى أن البكاء الشديد يعادل فى أثره الضحك من القلب ؛ فالبكاء يساعد على تنقية الذهن وإعادة شحن الجسم بالطاقة وإعادة الشباب إلى الروح ، وهناك كثير من الناس يصعب عليهم البكاء ، فإذا كنت تريد لكزة رقيقة استأجر فيلما حزينا وشاهده بمفردك واترك دموعك تنساب .

إذا تعذر عليك البكاء فلتبحث لنفسك عن طرق أخرى آمنة للتنفيس عن عواطفك المكبوتة وتحرير روحك . كان من المستحيل على زائرى جوش أن ينخرط فى البكاء،

ولكنه وجد أن ممارسته للبيسبول تفيده في التعبير عن انفعالاته وتزويد روحه بالوقود ، لذا فإنه كلما أحس بالقهر لعب حتى تكل ذراعاه فيشعر عندما ينتهي اللعب بالتححرر والانطلاق.

تصرف على نحو غير متوقع . زود روحك بالوقود من خلال فعل شيء

مهووس غريب ، كأن ترسل لنفسك طاقة من الزهور الرائحة وتنشرها في أرجاء منزلك أو مكتبك ، أو تعامل نفسك كما ستعامل أكثر من تقابلهم جاذبية ومجاملة ومرحاً ورعاية ، أو لتشتتر لنفسك مجموعة من الملاءات الحريرية ، أو تذهب لتناول العشاء في أحد المطاعم مدعياً أن اليوم عيد ميلادك واجعلهم يحضرون لك كعكة ويغنون لك ! أو اشتر مجموعة من كتب التلوين وأقلام الألوان، وادع الأصدقاء للمشاركة في مسابقة للرسم ولاحظ مدى غرابة ألوانك.

جرب شيئاً لم تفعله من قبل ، فتلق دورة في الرقص وتعلم " التانجو " أو اشتر مفكرة صغيرة وألف كتاباً، أو غامر بطلاء إحدى الغرف بلون جريء كالأحمر أو الأرجواني ، أو قص شعرك أو اصبغه بطريقة جديدة ، وجرب أن تكون مختلفاً ، فروحك تحتاج هذه النوعية من الوقود ، والأهم من ذلك كله أن تتحرر من السلوك "اللائق" وتحيا كما يحلو لك ! .

افعل شيئاً تطمناه دوماً. نحن جميعاً نحتفظ في أنفسنا سرا بأشياء نود

فعلها أو نعزم أو نخشى فعلها ، فأحياناً تحول بيننا وبينها حياتنا المشغولة ، وأحياناً أخرى يحلو لنا تأجيل هذه الأمنيات السرية فحسب . فتش في قلبك بحثاً عن تلك الأشياء التي وددت دائماً فعلها، ويمكنك الاستعانة بمفكرتك لاكتشاف

الأمنيات التى لم تتحقق بالإجابة على الأسئلة التالية . اترك العنان لخياالك ، ولا تكبح جماح نفسك بالاهتمامات العملية.

هل هناك مكان وددت دوما زيارته ؟ لو أن الأمر كذلك فأين هو ؟

هل هناك أشخاص ترغب فى قضاء مزيد من الوقت معهم ؟ لو أن الأمر كذلك فمن هم ؟

هل هناك هواية وددت أن تبدأها أو أن تقضى مزيدا من الوقت فى ممارستها ؟ لو كان الأمر كذلك فما هى ؟

لو أتيحك لك يوم فراغ تقضيه فى فعل أى شيء تلقائى ترغبه ، فماذا ستفعل ؟

هل هناك كتب تود قراءتها ؟ لو أن الأمر كذلك فما هى ؟

هل هناك رياضة أو نشاط بدنى جديد تود تجربته (حتى لو كان ذلك يخيفك قليلا) ؟ إذا كان الأمر كذلك فما هو ؟

هل هناك دورة دراسية أو ورشة عمل كنت تعتزم حضورها ؟ لو كان الأمر كذلك فما هى ؟

هل تود التعرف على مختلف الثقافات ؟ لو كان الأمر كذلك فأى منها ؟ وكيف؟

هل هناك اتجاه مهني تود استكشافه ؟ لو كان الأمر كذلك فما هو ؟ وكيف تبدأ؟

ما الذى كنت ترغبه دوما خلاف ذلك ؟

السؤال الذى يتلو هذا فى الأهمية هو : متى ستفعل هذه الأشياء ؟ ماذا تنتظر ؟ اختر أمرا واحدا وتصرف حياله خلال الأربع وعشرين ساعة القادمة ، وربما كان هذا التصرف بسيطا - كخطوة أولية نحو تحقيق هذه الرغبة - ولكن أى تصرف سيقربك من فعل هذه الأشياء ويمنحك حافزا فوريا. زود روحك بالوقود ودعه يحلق عاليا !

استبدل بالقديم الجديد

الآن وقد تعلمت بعض الطرق الصحية لتزويد جسمك وعقلك وروحك بالوقود، ابدأ فى أن تستبدل بمصادر الطاقة القديمة التى لم تعد تفيدك أخرى جديدة وصحية مفيدة ، فهناك الكثير من مصادر الطاقة التى تمدك بالوقود وتحمى صحتك، لذا فبدلا من مشاهدة العنف والدراما التى تشتمل عليها الأخبار المسائية شاهد فيلما ممتعا أو نم مبكرا واحصل على مزيد من الراحة، وتوقف عن العمل أثناء فترة الغداء، بل اخرج لتمشى فى الهواء المنعش ، وسوف يسهل عليك التخلص من الوقود الردىء بإضافة مزيد من الوقود الممتاز .

وبمجرد أن تشعر بهيمنتك على مصدر وقودك ، كن رحيما بنفسك ولا تقس عليها عندما تزل وتستخدم مصادر الطاقة القديمة ؛ فالسلوكيات الجديدة تحتاج إلى وقت ، والهدف هو العملية ذاتها ، وعندما تخرج عن مسارك ، عد فحسب واستمر في طريقك ، فقسوتك على نفسك ستبقيك في دائرة مفرغة تقودك حتما إلى الفشل.

إنك جدير بالوقود المتميز كي تستمتع بحياتك تماما ، وأنا سأريك في الفصل القادم كيفية بث الطاقة في حياتك من خلال واحد من أفضل مصادر الوقود ، ألا وهو العلاقات النابضة بالحياة .

مذكرات تدريبية

أنت جدير بإمداد حياتك بأفضل أنواع الوقود ؛ لذا استخدم الوقود الممتاز !

- تخلص من عادة الأدرينالين بهذه الخطوات البسيطة :

فلتحضر مبكرا

طور ممارسة يومية للاسترخاء

اقض على المشتتات والمقاطعات والمضايقات

ركز طاقتك

- استعمل الوقود الممتاز :

زود جسمك بالوقود

زود عقلك بالوقود.

زود روحك بالوقود

ابن مجتمعاً

نايضاً

بالحياة

حضرت كارلا إلى جسلتنا التدريبية وهي في غاية الانزعاج، لأنها كانت قد شاهدت بالأمس هي وصديقتها فيلماً بعنوان *غذاء الروح*، وقد أحدث هذا الفيلم في نفسها أثراً عميقاً، لأنه كان يركز على حياة إحدى الأسر الأفروأمريكية التي تناضل من أجل الإبقاء على ترابطها رغم تحديات الحياة، وقد نجحت " الصلة النابضة بالحياة " في الحفاظ على وحدة هذه الأسرة رغم التعامل مع الموت والخيانة والمنافسة الأخوية .

فكرت كارلا أنها أصبحت ترى أسرتها فيما ندر بعد أن توفي أبوها منذ ثلاث سنوات وتفرقت أمها وأخوتها ليعيشوا في أنحاء البلاد؛ وقد ألمها الفيلم إذ ذكرها بافتقار حياتها إلى الروابط النابضة بالحياة، فإن لديها أصدقاء وزملاء، ولكنهم

مشغولون مثلها ويحرمهم ازدحام برامجهم من الاستمتاع بوقت طيب معاً. كانت كارلا تتوق إلى أن تكون جزءاً من مجتمع تسوده صلة الحب والالتزام والروح الذى رأته فى الفيلم .

إن شأنها شأن أى زائر عملت معه - تتوق إلى هذه النوعية من الرابطة ، تتوق إلى شعور نابض بالحياة يمنحها إحساساً بالصلة والانتماء. كنت إذا اختليت بزائرى خلال جلساتنا التدريبية يعبرون عن رغبتهم فى أن يراهم الآخرون ويسمعوهم ، ويريدون الشعور بأهميتهم وبأن هناك من يقف بجانبهم ، وهذا أحد أسباب زيوع مهنة التدريب ؛ فالدرب الشخصى يلبى جزءاً من هذه الحاجة المهمة للصلة والمجتمع.

اقترحت على كارلا إمكان إيجادها لـ " أسرتها المختارة " أثناء ممارستها للعناية الفائقة بالنفس ، وهى عندما تختار الأسرة التى تبادلها المودة والصلة الحميمة وتستثمر وقتها فى العلاقات التى تنشئها معها ستحصل على الصلة التى تتوق إليها. وافقت كارلا فقمنا معاً بإعداد خطة بناءً عليها تدعو ثلاثاً من صديقاتها اللائى تستمتع بوقتها معهن وتطلب منهن المشاركة فى " نادى عشاء " شهرى ، فكانت كل واحدة تدعو الأخريات إلى منزلها فتحضر كل واحدة منهن معها طبقاً قدر إمكانيتها . كانت كارلا أثناء هذه الوجبات الشهرية تختار طريقة خلاقة وممتعة لتعميق علاقتها بهن.

فى عشائهن الأول أحضرت كارلا معها لعبة تم تصميمها خصيصاً لمساعدة اللاعبات على التقرب من بعضهن البعض ، ولاقت الفكرة إعجاباً شديداً لدى صديقاتها واستمتعن باللعبة ، وفى العشاء التالى نقلت كارلا عدة أسئلة من سلسلة

كتب إذا دونتها على ورقة ثم قطعت الأسئلة وطوتها ووضعتها في إبريق ، وبعد العشاء تبادلن الأدوار بسحب سؤال من الإبريق والإجابة عليه.

نقلت هذه الألعاب البسيطة المحادثة التي تدور بينهن من مستوى سطحى إلى مستوى شخصى أكثر عمقاً ، وعملت على مزيد من التقريب بينهن ، لقد أثمر قرار كارلا بخلق مجتمع نابض بالحياة ، وأصبحت النسوة الأربع يتطلعن إلى هذه العشاءات الشهرية واعتبرنها مواعيد " مقدسة " يحافظن عليها طيلة العام .

هناك رغبة عارمة ومتزايدة للإحساس بالمجتمع ، وهذه الرغبة ترجع إلى عدة عوامل ، فعصر المعلومات أصبح يتيح لنا الآن القدرة على الاتصال عبر البريد الإلكتروني والإنترنت وسهل علينا التبعاد بالأجساد حتى إن مكان العمل الذى كان يمنح الملايين الإحساس بالمجتمع بدأ يتغير هو أيضاً ، ومع استمرار التسريح وإعادة تنظيم الشركات أصبح العاملون مدفوعين للحصول على الأمان الوظيفى بطريقة جديدة، فالتوظيف الذاتى والوظائف الفرعية إلى جانب ما أطلقت عليه مجلة Fast Company فى قصة غلاف عددها الصادر فى يونية (حزيران) اسم "أمة الوكيل الحر". كل هذه أدت إلى تحويل المنازل إلى مكاتب وإلى طمس الخطوط بين العمل والأسرة، ومع تزايد أعداد من يعملون فى منازلهم (أكثر من خمسة ملايين من العاملين دوماً كلياً وجزئياً) لم تتزايد فحسب أعداد الأمريكيين الذين يعملون بمعزل عن الناس، بل زادت أيضاً ساعات عملهم ، وفى النهاية نجد أننا مشغولون عن بعضنا البعض.

فى نوفمبر ١٩٩٧ استطلع البرنامج التليفزيونى Dateline آراء خمسمائة شخص وسألهم عن الطريقة التي سيقضون بها ساعة إضافية من الزمن ، فجاءت إجابة أكثر من ٧٥٪ منهم كالتالى : "سأقضى الوقت الإضافى مع أحبائى". إن

الحياة قصيرة للغاية ، ونحن نثريها من خلال علاقاتنا مع بعضنا البعض ، فما الشيء الأخرى بأن تتذكره عند دنو أجلك ؟ هل ترغب فى إطلاع الآخرين على مقدار ما جمعت من ثروة ؟ النجاح المهني الذى حققته ؟ التعليم الذى تلقيتته ؟ بالطبع لا ، ولكنك ستترغب فى إخبارهم بمقدار حبك لهم ومدى تقربك للحياة معهم. ستترغب فى الشعور بأنك محبوب بطريقة لا تدع مجالاً للأسى.

توقف للحظة وتذكر اثنتين من أخص وأحب ذكرياتك إليك ، ولاحظ ما إن كانت تتضمن أشخاصاً كنت تهتم بهم، أو من المحتمل أن تجدها كذلك ؛ لأن الناس هم الذين يسعدون أوقاتنا ويهونون عنا المتاعب ، وهم يثرون تجاربنا ويشاركوننا أحلامنا ويشكلون فيما بينهم تاريخنا الشخصى . إن الناس والعلاقات التى تجمع بيننا وبينهم هى التى لا تكتمل الحياة بدونها.

إننا لسوء الحظ نقضى معظم أوقاتنا فى علاقات سطحية مع الآخرين، وذلك نظراً لجداولنا المزدحمة والتزاماتنا اليومية، فانشغالنا يؤدي إلى انقطاع الصلة بيننا وبين الآخرين (حتى الأشخاص الذين نحيا معهم) وتفوتنا فرص الإحساس بعلاقة تنبض بالحياة، وأنا بعبارة " نابض بالحياة" أعنى نوعية الصلة التى تمس قلبك وتشعرك بالامتنان لوجودها فى حياتك. إننى على يقين أنك جربت الشعور الذى يثير دموعك أو يجعلك تبتسم لنفسك وأنت تضع ساعة الهاتف . إن غياب هذه الصلة الحميمة هو الذى يجعلنا نتعامل مع علاقاتنا على أنها شىء مسلم به، وعندما نشعر بالدفء والبهجة النابعين من علاقاتنا العميقة فنمنحها من وقتنا.

يشعرنا المجتمع بأننا كل متكامل ، ويشفى جراحنا ويعلمنا الصدق، والأهم من ذلك أنه يعلمنا أن نحب أنفسنا ونحب الآخرين ، ونحن نلجأ إلى هؤلاء الناس لمساعدتنا على التغلب على مخاوفنا وتبيين حقيقة أنفسنا ، وتزويدنا بالأمن والأمان

الضروريين لنمونا وارتقائنا، وكل منا يتوق إلى هذا بشكل أو بآخر ، وغالباً ما يكون ذلك سراً، كما لو كان من الخزي أن نحتاج إلى الحب ونريده .

إذا كنت تتوق إلى علاقات طيبة وروابط أكثر عمقاً بينك وبين الآخرين ، فلتعتنق تلك الرغبة تماماً، فالمجتمع المحب المتعاون جزء لا يتجزأ من الحياة المتميزة، وهناك كثير من الناس يمتنعون عن اتخاذ دور فاعل في بناء المجتمع معتمدين على أن ذلك سيحدث " طبيعياً" كما هو " الحال دائماً " ولكن ضع في ذهنك أن الأمر مفوض إليك ؛ فأنت تستطيع قضاء وقتك في المسامرات اللذيذة أو الأحاديث المفيدة، أو مصاحبة الأصدقاء الموثوق بهم أو الانخراط في علاقات سامية، وما تبذله من جهد سيؤتي ثماره.

إننى أود مساعدتك على بناء مجتمع ينبض بالحياة، ولكن قبل أن نبدأ دعنا أولاً نلقى نظرة على مقومات العلاقة المتميزة، فعندما تعتنى بحياتك وتبدأ في الاندماج في الشعور ببهجة الحياة الطيبة : فستصبح تلقائياً أكثر اهتماماً بعلاقاتك، من ناحية الكيف لا من ناحية الكم ، وتشعر بالرضا عن نفسك ولا تصبر على العلاقات التي تستنزفك أو تحبط من روحك المعنوية ، بل تبحث عن العلاقات التي تمنحك الدعم والإثارة والإلهام وتتحدأك لتحسن من نفسك.

عندما تقوم بتطبيق البرنامج الوارد في هذا الكتاب وتبدأ في تغيير حياتك، فإن تضع نفسك تلقائياً ضمن فئة مختلفة من الناس يلتزمون بفعل ما في وسعهم لجلب الحياة التي يحبونها قد لا يريح هذا القول الذين يشعرون بالوحدة أو العزلة ، ولكن من المهم للغاية أن تحيا بين مجتمع محب يساندك ويشجعك ، وأنت تغير حياتك نحو الأفضل .

مما قد يؤلمك بشدة إدراكك أنك كبرت على علاقة ما، وقد عايش زائري جاك هذه التجربة بنفسه، فهو يمتلك مشروعاً ناجحاً لهندسة المناظر الطبيعية، ويحب العمل طوال فترة الصيف والتعطل أثناء شهور الشتاء، وقد قام بتخطيط عمله كجزء من خطته لتحسين نوعية حياته، مما يتيح له ستة شهور يقضيها في السفر وهو الشيء الذي يهوى القيام به.

مع ازدياد نجاح عمله لاحظ جاك أن بعض أصدقائه بدأوا يسخرون منه لتوقفه عن العمل في الشتاء، وينعتونه - على سبيل المزاح - بالكسول ويتهمونهم بالحمق، ولكن جاك لم يعجبه هذا وشعر بالمهانة والاستخفاف وعندما حاول التعبير عن خيبة أمله وإحباطه مضى أصدقاؤه يغيظونه أكثر وأكثر، مما جعله يشعر بعدم الارتياح لصحبتهم، ولم يستطع إدراك علة مساندة أصدقائه لنجاحه.

هذا مثال آخر على سبب انتشار مهنة التدريب الشخصي بسرعة، فرغم حب أسرتك وأصدقائك لك فقد يخشون فقدان علاقتهم بك عندما تأخذ في تغيير حياتك، مما قد يسفر عن توجيه بعض العبارات الساخرة إليك، أو إغاظتك أو معاملتك بجفاء أو وقاحة، فكن مستعداً!

ما الذي يجعل من إحدى العلاقات شيئاً عظيماً؟ وكيف تعرف ما إذا كانت هذه العلاقة تستحق بذل مزيد من الوقت والطاقة؟ من أجل الإجابة على هذه الأسئلة نحتاج أولاً إلى إلقاء نظرة على العلاقات التي تستنزفك والعلاقات التي تمدك بالطاقة.

العلاقات التي تستنزفك

هناك بعض من العلاقات تستنزف طاقتك دوماً، وبطرق واضحة وخفية وسوف ترهقك ونوعيات كثيرة من الناس، أو تردك عن طريقك نحو العناية الفائقة بالنفس، ومن هذه النوعيات ما يلي :

اللوام. وهو الشخص الذي يلومك أنت و/أو الآخرين بسبب مشكلاتكم ، وهو يرى أن العالم بمن فيه يسببون الخراب دائماً ، وهذا الشخص يلوم الآخرين بدلاً من تحمل مسؤولية نفسه.

المشككى. هذا الشخص يحب سماع صوت نفسه ، فتراه دائم الشكوى مما يضايقه فى حياته دون أن يفعل شيئاً حياله ، وهو يستمد الطاقة من شكواه ويفرقك بهوموه ويستنزفك.

المستنزف. هذا هو الشخص المحتاج الذى يطلب منك الإرشاد أو المسانده أو المعلومات أو النصيحة أو أى شىء يحتاجه لتحسين حياته ، والحديث غالباً ما يدور حول هذا الشخص نظراً لحاجته ، وتكاد تستشعر امتصاصه حياتك أثناء الحديث.

المخجل. هذا الشخص قد يمثل خطورة على صحتك ، فهو قد يجرحك أو يقلل من شأنك أو يوبخك أو يسخر منك أو من أفكارك أمام الآخرين، وهو غالباً ما يتجاهل حدودك ويحاول إقناعك بأن انتقاده لمصلحتك الشخصية، والمخجل من نوعية الأشخاص الذين يجعلونك تشك فى صوابك أمامه .

المستخفّ. وهو الشخص الذي يستخف بأى شيء، تقوله أو يعارضه ، وهو غالباً ما يحتاج بشدة للشعور بأنه على حق ويمكنه أن يعثر على أخطاء لدى أى شخص، وقد تصاب بالإرهاق لحديثك معه ، لذا فإنك تقرر فى النهاية أن تستمع إليه فحسب.

النمام. هذا الشخص يخلق البغضاء بالحديث عن الآخرين من وراء ظهورهم، وهو يستمد الطاقة من إعادة رواية القصص والآراء وآخر " الأنباء " ومن خلال اغتيابه للآخرين يتسبب فى الافتقار إلى الأمان فى علاقاته ، سواء أدرك هذا أم لا ، وتذكر أنه مادام ينقل إليك فإنه ينقل عنك (ويستخدم زميلى ستيفين كلونى أسلوباً رائعاً للتعامل مع المناخ السياسى الساخن الذى توجده النميمة فى العمل، إذ يطلب من زائريه وضع لافتة " منطقة خالية من النميمة " على مكاتبهم لمنع الآخرين من التفكير فى النميمة).

عندما تجعل من العناية الفائقة بالنفس معياراً لحياتك. لن تصبر على هذه النوعية من العلاقات ، ولكنك ستبحث عن أشخاص يثرون حياتك بطريقة إيجابية، وهم الذين يزودونك بالوقود . دعنا نلقى نظرة على هذه النوعيات من الأشخاص.

العلاقات التى تمدك بالوقود

المبادر. هذا الشخص يمضى فى طريقه نحو التطور الشخصى ، وهو يبادر بتغيير حياته إلى الأفضل.

المقدر. هذا الشخص يقدر دوماً علاقتك، بالإضافة إلى مواهبك وقدراتك، وقيم لها وزناً.

المتواصل. يلتزم هذا الشخص بالتواصل اللائق الودى الذى يوطد العلاقة ويثبت دعائمها.

المنقبه. هذا الشخص يعير انتباهه لما تقول ويمتنع عن إصدار أحكام ويهتم بما تحتاجه للشعور بالأمان.

الأمين . يلتزم هذا الشخص بالأمانة وقول الصدق.

المسؤول . هذا الشخص يتولى مسؤوليته الكاملة عن نصيبه من العلاقة وهو مستعد دائماً للنظر فيما يحتاجه للنمو والتعامل معه.

تصرف ! اختبر جودة علاقاتك

نظراً لما تقضيه العلاقات النابضة بالحياة من استثمار للوقت والطاقة، فأنت تحتاج إلى الحكمة فى اختيار الأشخاص الذين تضى وقتك معهم، ويمكنك الاعتماد على صلتك بذاتك الحكيمة من أجل تقرير ما إذا كانت العلاقة تستنزفك أم تمدك بالوقود : ويمكنك الوثوق دوماً بفطنتك لتوجيهك إلى الاتجاه الصحيح، وللتأكد من هذا اختر شخصاً من مجتمعك وضعه فى بالك واسأل نفسك ما يلى :

أنا قادر على أن أكون نفسى مع هذا الشخص ؟ هل أحس بقبوله لى ؟

هل ينتقدنى أو يحكم على أفعالى ؟

هل توفر علاقتى به تبادلاً متوازناً للطاقة ؟

هل أشعر بتدفق الطاقة والحيوية فى وجود هذا الشخص أو بالنضوب

والاستنزاف ؟

هل تتفق قيعنا ؟ مستوى أمانتنا ؟

هل هناك التزام من هذا الشخص تجاه علاقتنا ؟

أيمكن لهذا الشخص أن يحتفى بنجاحي ؟

هل أكون راضياً عن نفسي في وجود هذا الشخص ؟

إن علاقاتنا المتميزة لن تكون إلا مع الأشخاص الذين يهتمون بأمرنا ويحثوننا على أننا نكون الأفضل ، ويلتزمون بفعل أى شيء لتحسين العلاقة ، وأنت عندما تجرب هذه النوعية من الصلة النابضة بالحياة ، فمن المرجح أنك ستفضل إنفاق وقتك وطاقتك في عدد أقل من العلاقات العميقة بدلاً من الكثير من العلاقات السطحية ، فاختر أصحابك بعناية ، وسرعان ما تعرف من خلال اهتمامك بإيجاد علاقات نابضة بالحياة أن الثراء يكمن في عمق العلاقة ، وتعتبر ذاتك الحكيمة أفضل مؤشر يدلك على العلاقة الصحيحة .

من أجل الشروع في بناء مجتمع نابض بالحياة أريد منك إعداد قائمة بالأشخاص الموجودين في حياتك ، فسيساعدك ذلك على تحديد الأشخاص الذين تود تعميق علاقتك بهم والأشخاص الذين قد ترغب في إضافتهم إلى هذه القائمة .

من الموجودون في مجتمعتك

يحيط بك المجتمع من كل جانب ، لذا فعندما تنظر في أفراد مجتمعتك الشخصى من أسرة وأصدقاء وجيران وزملاء عليك بتوسيع نظرتك لتشمل الآخرين ، فالأشخاص الموجودون في مجتمعتك المحلى وتراهم بانتظام يعدون أيضاً جزءاً مهماً من حياتك ، فالساعى الذى يقدم لك القهوة أو يأتيك بالبريد جزء من حياتك ،

والبائع فى متجر البقالة أو المخبز يلعب دوراً فى حياتك ، حتى المعالج الذى يتولى تدليك جسمك ومصفف الشعر والطبيب وطبيب الأسنان يشكلون مجتمعاً من نوع خاص لا يلبي احتياجاتك فحسب ، ولكن يضيف إلى مستوى الألفة والانتماء الذى ينمو بسهولة .

عندما انتقل زائرى بول وزوجته من كاليفورنيا للعيش فى فلوريدا بالقرب من والديه كبيرى السن ، واجه بول مشقة فى التكيف مع المدينة الجديدة، فكل الأشياء التى كان يتعامل معها على أنها شيء مسلم به فى موطنه القديم - وهو يعرف أفضل متجر للبقالة أو التنظيف الجاف ، وجليسة الأطفال التى يعتمد عليها أو السباك الموثوق به - أصبحت فجأة تحديات كبرى تشعره بالقلق ، فأبسط الأعمال - مثل الذهاب إلى مكتب البريد - ذكرته بالغبرة فى هذا المكان الجديد - مما جعله يدرك كم كان يتعامل مع الوجوه الباسمة فى موطنه القديم على أنها أشياء مسلم بها.

زائرتى فانيسا مرت بتجربة مماثلة ، فقد كانت تتوقف كل صباح قبل ذهابها إلى العمل أمام مخبزها المحلى لتناول الشاى مع بعض المخبوزات ، فلاحظت لثلاثة أيام متتالية غياب البائعة لندى وأخيراً فى الصباح الثالث سألت عنها ، فعلمت - لخيبة أملها - أنها حصلت على وظيفة أخرى . أحست فانيسا وهى تغادر المخبر بوخزة من الألم والحزن ، إذ لم تكن تدرك حتى الآن مقدار تطلعها إلى رؤية ابتسامة لندى وشخصيتها المتفائلة .

دعنا نبدأ عملية بناء مجتمعك بعمل جرد للأشخاص الذين يشاركوك حياتك ، وقد قمت فيما يلى بترتيب فئات عديدة لتنشيط فكرك ، ولك مطلق الحرية فى تعديل الفئات لتلائم احتياجاتك ، ثم تدوين الأفراد الذين يندرجون تحت كل فئة .

تصرف ! اجره مجتمك

تكون أسرتى من :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

الأطفال الذين أحب قضاء وقتى معهم هم :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

أقرب الأصدقاء الذين أطلعهم على دخيلة نفسى هم :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

يتكون مجتمعي الروحي من :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

يتكون مجتمعي المهني من :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

معارفي يشملون :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ماذا عن العائلة الكبيرة ؟ هل تود قضاء مزيد من الوقت مع أفراد عائلتك الكبيرة؟ أثناء عملية تعميق مجتمعتك قد تجد في نفسك الرغبة في معرفة جذورك قبل فوات الأوان ، فهذا الجزء من عائلتك يمكن أن يطلعك على تاريخ ثرى وقيم ، ويعتبر قضاء الوقت في تذكر وجمع الذكريات العائلية جزءاً رئيسياً من العلاقة النابضة بالحياة ، فمن تود أن تتعرف عليه أكثر؟

عائلتي الكبيرة تشمل (أعماماً ، أخوالاً ، عمات ، خالات ، أبناء عمومة وخؤولة ، أجداداً .. إلخ) :

أفراد المجتمع الآخرون ويشملون :

عند استعراضك لأسماء الأشخاص الذين يضمهم مجتمعك ، اسأل نفسك ما يلي :

هل يتركز مجتمعي في منطقة دون أخرى ؟

هل هناك أشخاص في مجتمعي أود توثيق علاقتي بهم ؟

من أفققد في مجتمعي ؟

هل هناك علاقات أود الإكثار منها ؟

هل هناك شخص أود إعادته إلى حياتي ؟

هل هناك أي شخص ينبغي إزالته من القائمة ؟

ما الذى يمنعك ؟

الآن وقد استعددت للإضافة إلى مجتمعتك ، دعنا نلقى نظرة على العقبات التى قد تقف فى طريقك ، فقد استمعت على مر السنوات لقصص الوحدة واليأس على ألسنة الذين يفتقرون إلى العلاقات المتميزة التى يريدونها ، كما استمعت إلى الأعذار التى يسوقونها لبقائهم على حالهم ، وهناك عديد من الأسباب التى تصعب على الناس إقامة علاقات جديدة ، منها ما يلى :

أنا خجول للغاية .

لست أدري أين أقابل أناساً جديداً.

لست أدري كيف أقابل أناساً جديداً.

أجد حرجاً فى رغبتى فى تكوين صداقات جديدة .

أنا مشغول للغاية .

إقامة علاقة جيدة يتطلب وقتاً أكثر مما ينبغى .

لقد تقدمت فى العمر .

كانت زائرتى بونى تتوق إلى تكوين المزيد من الصداقات النسائية ، فقضينا شهراً فى تطوير خطة عمل لتحقيق هذا الهدف ، ولكن بونى كانت تكشف لي أثناء جلساتنا التدريبية الأسبوعية عن عدم إحرازها تقدماً كبيراً ، إذ لم تستطع التصرف وفقاً للخطة الموضوعية ، وعندما سألتها عما يمنعها من اتخاذ الإجراءات الضرورية لتكوين صداقات جديدة أوضحت قائلة : " لا ينبغى لي وأنا فى الثامنة والأربعين من عمري أن أحتاج إلى صديقات جديدات ، فالناس فى مثل هذا العمر تكون لديهم صداقاتهم بالفعل ، وينتابنى شعور بالحرق عندما أفكر فى إخبار أى شخص بأننى

أريد أصدقاء جدد ، وأخشى أن يتساءل الناس عما يعينى. إن الموقف غاية فى الحساسية إذ ماذا لو لم يستجب لي أحد ؟ إننى أبغض الشعور بخيبة الأمل ، ولا أود المخاطرة بالشعور بأننى مرفوضة .

عادة ما يكمن مصدر المشكلة فى السبب الأخير ، ففيما يبدو أن الأمر يكون حساساً عندما تصرّح برغبتك فى تكوين علاقات جديدة دون النظر إلى عمرك ، ولكن نظراً لأن معظمنا يتوق إلى الارتباط بالآخرين ، فإننى أطمئنك إلى أن الاحتمالات فى صالحك ، فلتكن مستعداً للمخاطرة بعمل تجربة ، وتذكر أنك لن تخسر شيئاً. هل تتصور حياة بدون علاقات تنبض بالحياة ؟

بناء مجتمعتك

بناء مجتمع ينبض بالحياة عملية متأنية تدريجية تعنى باجتذاب أشخاص معينين إلى حياتك ، فأنت تحدد أولاً نوعية الشخص الذى تود مقابلته (صديق ، شريك حياة ، زميل) ثم تتخذ إجراءات معينة لتنفيذ ذلك. أعلم أن هذا يبدو محسوبا بعض الشيء ، ولكن الحقيقة أن الأمر يتطلب التزاما وتصرفا من جانبك لإضافة أشخاص جدد إلى مجتمعتك.

عندما أقترح على زائرى هذه العملية يشعرون عادة بشيء من الارتباك فى البداية ، ورغم أن استراتيجية مقابلة أشخاص جدد تماثل أية محاولة لخلق شيء جديد ، فإن الأمر يبدو دائما دقيقا وصعبا عندما يتعلق بالناس ، وعندما أتكلم أمام مجموعات كبيرة عن بناء العلاقات أطلب من الجماهير التعبير عن اهتمامهم بلقاء أشخاص جدد برفع أيديهم ، وعادة ما أجد أن ٩٥٪ من الأيدي قد رفعت . أنت

لست وحدك ، والأمر يستحق المخاطرة ، وتذكر أن معظم الناس متفتحون ومستعدون ومهتمون للغاية بعمل علاقات جديدة ، ومن المحتمل أنهم يشعرون بعدم الارتياح مثلك تماماً.

يتم بناء العلاقات باتخاذ خطوة واحدة كل مرة ، وهذا يحتاج إلى إيمان بأنك ستقابل فعلاً الأشخاص الذين تريداهم ، وإذا اتبعت العملية ذات الثلاث خطوات التي سأذكرها فيما يلي ، فمن المؤكد أنك ستلتقي بأشخاص يماثلونك في العقلية ويتلهفون إلى التعرف عليك .

١- حدد من تريد مقابله .

٢- اكتب نبذة عن مرشحك المثالي.

٣- انشر الكلمة.

تصرف ! حدد من تريد مقابله

استعرض القائمة التي انتهيت منها فيما سبق باحثاً عن النجوات ، وحدد نوعية العلاقة التي تود إضافتها إلى حياتك. هل تفتقد وجود صداقات حميمة في حياتك ؟ هل تود مقابلة زميل جديد أو العثور على شريك حياة ؟ ركز على نوعية العلاقة التي ترغب في إضافتها ، وتذكر أن هذه خطة مدروسة لجذب هذا الشخص إلى حياتك وأن التركيز والنية مقومان رئيسيان لبناء مجتمع ناجح.

دون نوعية العلاقة التي تريدها فيما يلي :

تصرف ! ارسـم صورة لمرشحك المثالي

أعلم أن هذا يبدو كنوع من استراتيجيات التسويق ، ولكن كلما كنت أكثر دقة في تحديد نوعية الشخص الذى تود مقابلته زادت فرص جذبك له . إن بناء العلاقات يتطلب وقتاً ، وإذا كان قد سبق لك الارتباط بمواعيد "عارضة" فأنت تعلم إمكان تبديد الكثير من الوقت والطاقة فى لقاء أشخاص لا يتفقون معك فى القيم أو الاهتمامات ، فبدلاً من المراوغة لم لا تضيق النطاق ؟

استخدم مفكرتك فى إعداد قائمة بكل الخصال التى تريدها فى هذا الشخص الجديد ، فإذا كنت - على سبيل المثال - تريد مقابلة صديق جديد ، سجل فى هذه القائمة الاهتمامات الشخصية أو الهوايات أو المعتقدات الروحية أو الاهتمامات الفكرية التى تريد من هذا الشخص مشاركتك فيها ، وكلما توخيت الدقة كان أفضل ، وإذا كنت تريد لقاء شريك حياة ، فعليك بتضمين السمات البدنية أيضاً. ارسـم صورة لشخصك المثالى ، وكلما كنت محددأ وواضحأ بشأن من تريد اجتذابه إلى حياتك زادت فرص عثورك على شخص تنسجم معه.

ضمّن أكبر قدر ممكن من التفاصيل والسمات ، ويمكنك أن تضمّن السمات التالية

صورتك :

الصفات البدنية	الاهتمامات الفكرية
الطابع العاطفى	الهوايات ، الاهتمامات الشخصية
المعتقدات الروحية	المهنة / الاهتمامات المالية.

استعرض قائمتك يومياً على مدى السبعة أيام القادمة ، وأضف إليها أى شيء يخطر ببالك . استغرق ما يكفيك من الوقت ، وبنهاية الأسبوع ينبغي أن تكون لديك صورة جيدة عن طبيعة هذا الشخص .

بعد ذلك اطلب من شخص يحظى باحترامك ويعرفك جيداً مراجعة القائمة واقتراح أية صفات مفقودة ، فسوف يعينك ذلك على إكمال تصورك .

عندما تنتهى من صورتك بنهاية الأسبوع توقف واسأل نفسك سؤالاً مهماً : هل أنسجم مع هذه الصورة ؟ هل تحتوى قائمتك على صفات ستحتاج إلى تطويرها فى نفسك لكي تشارك فى هذه النوعية من العلاقة ؟ إن الشبيه ينجذب إلى شبيهه ، ونحن غالباً ما نبحث (شعورياً أو لا شعورياً) عن علاقات توفر لنا الصفات التى نفتقدها فى أنفسنا ، فقد ترغب فى الحصول على شخص سعيد فى عمله ، لأنك تعيش فى عملك ، أو قد تصرّ على إمكانية التزام الشخص ؛ لأنك تجد صعوبة فى هذا الشأن على بعض المستويات . استعرض قائمتك ولاحظ المجالات التى تحتاج إلى اهتمامك ، ثم ابدأ فى تطوير نفسك ، وكلما كنت أكثر صحة وسعادة كان صديقك أو شريك حياتك الجديد كذلك .

دعنا ننظر إلى مثال لصورة مثالية رسمتها زائرتى الرسامة الناجحة نورين التى فى منتصف الخمسينيات من عمرها . عندما استعرضت نورين قائمة مجتمعها أحست بالسعادة للعلاقة التى تجمعها بأسرتها وأصدقائها ، ولكن الشخص الذى كانت تفتقده فى حياتها هو رفيق الروح الذى يشاركها حياتها ، فطلبت منها رسم تصور له باستخدام العملية ذات الخطوات الثلاث ، وعند انتهائها جاءت قائمتها كما يلي :

رفيق روح نورين المثالي

السمات البدنية

رفيق عمرى المثالي يتراوح عمره بين الخامسة والأربعين والخامسة والستين ،
ويبلغ طوله خمسة أقدام وست بوصات أو أطول ، وذو شعر أسود وعينين سوداوين ،
ولا بد أن يكون ذا صحة ولياقة بدنية جيدة ، وأريده أن يشعر بالرضا عن نفسه ، وأن
يكون حسن الهندام ويهتم بملابسه .

السمات العاطفية

رفيق عمرى المثالي ينبغي أن يكون متزناً عاطفياً وملتزماً ببذل ما فى وسعه
لتحسين نفسه من خلال القراءة وحضور ورش العمل وتلقى معالجة من نوع ما ، ولا بد
أن يكون مستعداً عاطفياً لإقامة علاقة ومهتماً بالارتباط بشخص يحبه ، ويحب فكرة
الارتباط بامرأة جميلة ومستقلة وناجحة تحتاج إلى تفرغها ، وخصوصيتها ، وأن
يكون هو أيضاً مستقلاً ، يستمتع بإنجاز الأمور بمفرده ، وأن يكون مستعداً فى
النهاية للزواج .

السمات الروحية

شريك حياتى المثالي ينبغي أن يكون متديناً ومهتماً بإشراك زوجه فى عقيدته
الروحية ، وأن يحترم ويهتم بنموى الروحى أيضاً ، ويعتبر نفسه سائراً فى طريق
روحى ، ويودّ أن يشاركه فيه رفيق حياته .

الاهتمامات الشخصية والهوايات

شريك حياتي لابد أن يحب التنزه ويستمتع بالأنشطة في مختلف أحوال الطقس، ويهوى المشي لمسافات طويلة، ويستمتع بالشاطئ ولديه هواياته واهتماماته الخاصة التي يود مشاركتي فيها، وأن يكون حسن الاطلاع، وتثير الحياة فضوله، ويهتم بالسفر.

سمات أخرى

شريك حياتي متقن لعمله وآمن ماليا، يمارس عملا يحبه، مع كونه مقتصدا في العادات المتعلقة بالإنفاق إلا أنه جزييل العطاء في مختلف النواحي، ولديه مسلك للتعبير عن اهتماماته الإبداعية التي يتمتع بها.

وكما ترى فإن نورين كونت صورة لشريك الحياة " المثالي " وقد يقول البعض بأنها تبحث عن الرجل الكامل، وأقول إنك إذا كنت تعتمز تركيز وقتك وطاقتك إلى جانب عزيمتك وهمتك - وهو الأهم - على لقاء شخص تشاركه حياتك، فعليك أن تتوخى الدقة وتبحث عن الأفضل.

قد تكون الفرص ضئيلة أمام نورين للقاء رجل تنطبق عليه مواصفات هذه الصورة بالضبط، ولكنها عندما تبذل الوقت لتفكر بذكاء فيما تريده من صفات في شريكها وتدوين هذه الصفات، فإنها تزيد من فرص عثورها على شريك متميز، وتذكر أنك عندما تدون نواياك على الورق فإنما تستعين بقوة إلهية تجلب إليك ما ترغبه، والآن دعنا ننظر إلى هذه العملية من منظور آخر من خلال التعرف على قصة زائرتي جيل. أرادت جيل التي تحيا بمفردها مع ابنتها - تكوين صداقات جديدة بعد أن أصابها الملل من الأصدقاء دائمي الشكوى من حياتهم دون بذل أى شيء لتحسينها،

والآن وقد أخذت حياة جيل فى التحسن كان عليها أن تعترف بأن اثنتين من صديقاتها لا تستنزفان طاقتها فحسب بل تعوقان تقدمها أيضاً ، حتى إن ملاحظتهما الساخرة ومضايقتهما جعلتها تشك فى نفسها وأصبحت عاجزة عن تحمل المزيد. كانت جيل ترغب فى صديقات جديدات يشعرون بالرضا عن أنفسهن ويحمنها للاستمرار فى النمو ، مما جعل تصورهما للصديقة المثالية يبدو كما يلى :

صديقة جيل المثالية

صديقتى المثالية ينبغى أن تكون سيدة وأماً وتشعر بالرضا عن حياتها ولديها استعداد لإقامة صداقة حميمة . هذه الصديقة الجديدة ينبغى أن تتميز بالنشاط البدنى والاهتمام بالكتب والأفلام وتستمتع بالخروج مع أطفالها . ستقوم علاقتنا على الأمانة وتبادل الطاقة والرغبة فى مساعدة الآخر على النمو ، كذلك تتسم هذه الصديقة بالود ومراعاة شعور الغير ، والتمكن من الحديث عن أى شىء وسيكون رائعاً لو أن لديها اهتماماً بالطب البديل وتذوق المأكولات.

كانت الصورة التى رسمتها جيل غير دقيقة فى بعض المناطق ، ولكنها أبرزت الصفات الهامة التى تريد توفرها فى أصدقائها ، وعندما انتهت جيل من هذا التمرين أدركت أن إحدى صداقاتها الحالية يمكن أن تتطور وتتحول إلى علاقة أقوى.

تصرف ! انشر الكلمة

بمجرد انتهائك من صورتك يكون الوقت قد حان لنشرها على الآخرين ! عرّف القريبين منك باهتمامك بقاء هذا الشخص الجديد واطلب منهم تقديمك للأصدقاء أو الزملاء أو الأقرباء الذين تكاد تنطبق عليهم مواصفاتك ، وقم أيضاً باستعراض المعارف الذين تحتويهم قائمة مجتمعك والتي أعدتها فيما سبق ، فهل هناك أشخاص في محيط حياتك يتفقون مع صورتك ولا ينقصك وإلا أن تدعوهم إليك ؟ وكثيراً ما نستعرض مجتمعك فتجد بعضاً من معارفك يمكن أن يكونوا نموذجاً جيداً للأصدقاء أو الزملاء الجدد ، وفي بعض الأحيان يكون الشخص الذي نبحث عنه بالحاح قريباً منا للغاية.

انظر إلى العالم من حولك ، وفكر في الأشخاص الموجودين حالياً في حياتك والذين تقضى معهم وقتاً ممتعاً . كيف التقيت بهم ؟ فى حفل أم ورشة عمل أم فى رحلة ؟ قم بإعداد إعلان صغير وعلقه فى مكتبتك المحلية أو فى متجرك القريب أو على لوحة الإعلانات الموجودة بالغرفة التجارية المحلية ، وقد يبدو هذا الإجراء غريباً ولكنه يفيد ! وكلما زاد استعدادك لبذل الجهد فى هذه الناحية كانت استجابة العالم سريعة .

كانت زائرتى شيلى ترغب فى إضافة صداقات جديدة إلى حياتها بعد أن انتقلت هى وزوجها وطفلهما الصغير إلى إحدى المدن الجديدة ، فأرادت شيلى أن تلتقى بالأمهات الأخريات فى هذا المجتمع ، فقررت نشر إعلان صغير ولصقه فى أنحاء المدينة ، وكان الإعلان كما يلى :

مطلوب صديقات جديدات

تسمى أم لطفل ذى ثلاث سنوات ، جديدة على هذا المجتمع إلى تكوين صداقات مع الأمهات والمشاركة فى مجالسة الأطفال . إن أنا سيدة تبلغ من العمر خمسة وثلاثين عاماً تعتنى بصحتها وهى نشطة اجتماعياً وتهوى القراءة والظهو والعناية بالحدائق ، وإننى لأود الالتقاء بالأمهات الأخريات فى هذا المجتمع ، فهيا نتناول القهوة معاً !

قامت شيلي بلصق هذا الإعلان على لوحة الإعلانات الموجودة بمتجر البقالة القريب والمدرسة الابتدائية المحلية بعد أن أضافت إليه اسمها ورقم هاتفها، فكانت النتيجة أن اتصلت بها خمس أمهات ، وأصبحت اثنتان منهن صديقتين حميمتين ، وقالت شيلي إنها وجدت فى غربتها عن هذا المجتمع عذراً " مقبولاً " للبحث عن صديقات ، فلم لا تجرب أنت أيضاً هذه الفكرة ؟ ماذا تفعل لو كنت جديداً على مجتمعك ؟

ابحث عن الطرق التى تساعدك على الجمع بين التقاء أشخاص جدد وفعل شىء تحبه ، وستكون أمامك فرصة أفضل للعثور على شخص متوافق معك من خلال شهودك البرامج والأحداث التى تتفق مع قيمك واهتماماتك ، فإذا كنت تحب الإبحار فلم لا تنضم إلى أحد نوادى القوارب الشراعية ؟ وإذا كنت تهوى ركوب الدراجات على الطرق الجبلية ، فلم لا تشارك فى سباق محلى ؟ قم بحضور ورشة عمل أو ندوة عن موضوع يثير اهتمامك .

وإذا كنت تبحث عن شريك رومانسى فلتفكر فى نشر إعلان شخصى ، ورغم الوقت والطاقة التى يتطلبها تصنيف الردود الواردة فإن كثيراً من زائرى وأصدقائى

كان لهم الحظ في مقابلة أشخاص على ذلك النحو . ابحث في صفحك المحلية ، فهناك إحدى الصحف المحلية الكبرى في بوسطن لا تنشر الإعلانات الخاصة بشركاء الحياة فحسب ، بل وتنشر أيضاً الإعلانات الخاصة بمن يبحثون عن صداقات جديدة ، وكثير من زائري قابلوا أشخاصاً ممتعين بهذه الطريقة ، وهناك طرق أخرى لمقابلة الناس منها :

- **جمعيات الهواة المحلية :** وهذه المنظمات تم تأسيسها خصيصاً لتعريف ذوى العقلية المتشابهة بعضها البعض ، وهى تقوم بترتيب أحداث مسرحية وسينمائية ومآدب عشاء وزيارات جماعية للمتاحف وغيرها ، وكل ما عليك هو الاشتراك فى حدث يلقي اهتمامك ، ويمكنك الحصول على معلومات حول هذه النوعيات من الجمعيات فى دليل هاتفك المحلى أو أبواب المجتمع الموجودة فى الصحف ، أو فى الغرفة التجارية المحلية أو على ظهر بعض المجلات المحلية .
- **مراكز تعليم الكبار :** شارك فى دورة أو ورشة عمل فى مركز المحلى لتعليم الكبار ، حيث يعرض فى هذا المركز مجموعة متنوعة من البرامج تتيح لك فرصة الالتقاء بالأشخاص الذين يوافقون شخصيتك ، وإلى جانب ذلك قم بمراجعة دورات التعليم المستمر فى جامعاتك المحلية .
- **المنظمات التطوعية :** تبرع بوقتك أو طاقتك أو خبرتك لإحدى المنظمات التطوعية ، فهذا يوفر لك وسيلة عظيمة للتعرف بالناس والمجتمع . ابحث عن المنظمات التى تستهويك واعرض وقتك بطريقة تسمح لك بالتعرف على الآخرين على مر الوقت ، ولا تكتفِ بالعمل فى مكتب بمفردك تماماً ، فالهدف هو تطوير علاقات أثناء تطوعك بوقتك وطاقتك .

• **المجلات :** اختر مجلاتك المفضلة واقراء قسم المصادر على ظهرها لتتعرف على قوائم الأحداث والجماعات التي يمكنك الانضمام إليها . قد تندهبش لوجود عدة قوائم للأحداث والجماعات المصممة خصيصاً لمساعدتك على الالتقاء بأناس جدد.

• **النوادي :** هناك العديد من النوادي التي تركز على الاهتمامات الخاصة ، فلتجرب ممارسة ركوب الدراجات أو الشراع أو التزلج أو الشطرنج ، وانظر إذا ما كان بوسعك إيجاد نادٍ يتيح لك تجربة الأنشطة قبل الانضمام إليها ، وهناك فكرة ذكية مفادها أن تتعرف على الجماعة جيداً قبل الانضمام إليها ، وأحد النوادي المحببة إلى ، والتي أود أن أوصيك بها هو نادي "توست ماسترز" وهو نادٍ دولي للحديث يمثل بيئة متعاونة للأشخاص الذين يريدون تعلم الخطاب الجماهيري ، وهناك جماعات في مختلف أنحاء العالم من هذه النوعية ، وهي تتيح لك وسيلة عظيمة للالتقاء بأشخاص جدد ، وأنت تتعلم مهارة قيمة سوف تعزز ثقتك بنفسك على نحو مثير .

• **إقامة حفلة :** ادعُ العديد من الأصدقاء واطلب منهم إحضار شخص جديد معهم وأقم حفلة على الشاطئ في منتصف الشتاء أو حفلة أزياء في هوليوود، ففي بعض الأحيان يكون التقاء أشخاص جدد في إطار جماعي أمراً يتيح المزيد من الراحة ، ولا سيما إذا كنت مطبوعاً على الخجل .

يمكن النظر إلى عملية بناء مجتمع ينبض بالحياة باعتبارها مغامرة . انظر إليها كأنها بحث عن كنز، هو الأشخاص المتوافقون معك ، وبهذه الطريقة يمكن أن تسفر

كل مقابلة عن إقامة علاقة مدهشة. كن جريئاً وأقبل على المخاطرة فالنتيجة تستحق ذلك .

أتقن فن الاتصال

مع تطور مجتمك ستتاح لك فرصة خلق علاقة نابضة بالحياة مع الآخرين ، وسواء كانت هذه العلاقة تجمعك بشخص جديد أو قديم ، فإن هناك طرقاً معينة لبناء المودة من أجل الاتصال بالآخرين على مستوى أعمق وخلق نوع من العلاقة التي تثرى حياتك .

إن إجادة فن الاتصال تعتمد على الاستعداد لتعميق العلاقة الودية بالآخرين ، ويعرف قاموس وبستر كلمة مودة بأنها " وثيقة الصلة بالصدقة والارتباط ، ومتعلقة بدخيلة النفس " ويتطلب إتقان فن الاتصال أن تذكر الحقيقة عن نفسك من أجل إطلاع الآخرين على دخيلتها ، ورغم أن معظمنا لم يتلق تدريباً بشأن كيفية خلق مودة مع الآخرين ، فمن المحتمل أنك شاهدت قدرتنا الإنسانية الفطرية على خوض هذه الطريقة .

ومن المعروف عن سكان المدن والقرى أنهم يتلاحمون عند حدوث كارثة كزلزال أو فيضان ويقدمون العون لبعضهم البعض ، فترى أشخاصاً لم يلتقوا أبداً قبل الكارثة يهرعون ويخاطرون بأرواحهم من أجل جيرانهم الذين يواجهون المحنة ، وفي اعتقادي أن هذا يحدث ؛ لأن غريزتنا الإنسانية الأساسية هي الحب والاعتناء ببعضنا البعض ، فتجدنا في أوقات الشدة نهرع إلى تقديم العون والمساعدة .

ومن الأمثلة الرائعة للاتصال الروحي ذلك الذى حدث عندما التحم الناس حدادا على وفاة الأميرة ديانا ، فانا أذكر التليفزيون وقد امتلأ بصور لأناس يتعانقون ويبكون معا ، وبدا الأمر وكأن العالم قد تقارب من بعضه البعض وبات يتحدث لغة واحدة أزاحت الحواجز التى تفصل بيننا .

إن هذه النوعية من الأحداث تمنحنا تصريحا للخروج من مناطق ارتياحنا والمخاطرة بمواجهة الرفض أو المتاعب ، وفى بعض الأحيان ننتظر حتى فوات الأوان كى نعبر عن شعورنا تجاه شخص ما ، وبدلا من انتظار وقوع كارثة أو وفاة أو أى مصيبة أخرى ، أقم علاقة ودية مع الآخرين الآن ، ومن خلال إتقان فن الاتصال ستتاح لك فرصة تهيئة ما أطلق عليه اسم " الذكريات المتعمدة "

لقد عكف زائرى والتر - الذى ينتمى إلى عائلة كبيرة ويعمل كأخصائى كمبيوتر على فكرة إقامة علاقة نابضة بالحياة بقصد إجراء شىء للتقريب بين أفراد أسرته ، فقرر الخروج من منطقة ارتياحه واغتنام الفرصة ، وفى صيف عام ١٩٩٧ اجتمع والتر وأسرته أثناء عطلة عيد العمال من أجل لم الشمل ؛ فقد كان هناك اثنان وعشرون فردا من أسرته التى تضم أبويه وأخوته وأخواته وأبناء وبنات أخوته وأخواته يقيمون فى نفس الفندق ، وفى أمسياتهم الأخيرة معا أعلن والتر - بشكل فاجأ الأسرة كثيرا - أنه ابتكر لعبة تمارسها الأسرة ، وبمجرد أن أوى الأطفال إلى الفراش اجتمعوا على شكل دائرة منتظرين تعليماته بلهفة .

ابتكر والتر لعبة استعراضية يقوم فيها بدور المضيف ، ويتلقى اللاعبون المشاركون فى هذا الاستعراض أسئلة بسيطة ويحصلون على نقاط مقابل الإجابة عليها على نحو صحيح . كانت هذه الأسئلة مرتبطة بتاريخ الأسرة ، ومن ثم كانت الإجابة تتطلب استدعاء ذكريات أسرية معينة من الماضى ، ومع قيام والتر بشرح قواعد اللعبة رأى

بعضاً من أفراد أسرته يتململون في مقاعدهم في الوقت الذي علق فيه اثنان منهم على حماقة هذه اللعبة ، وأخذ ثالث يطلق النكات ، ولكن نظراً لأننا - أنا والتر- توقعنا هذه النوعية من رد الفعل ، فإنه تمكن من التعامل مع هذه التلميحات كإشارة تدل على صراعهم مع فكرة " التلاحم " .

وبمجرد أن بدأت اللعبة أخذوا يتضحكون ويتصايحون وهم يتذكرون الماضي الجميل ، وفي نهاية الأمسية تلقى شكراً من العديد من أفراد الأسرة ، لاستثماره الكثير من الوقت والطاقة في إعداد أمسية لن ينسوها .

لقد أقدم والتر على مخاطرة متعمدة ، فقد خاطر بمواجهة السخرية والإحباط من خلال استثماره لوقته وطاقته لابتكار هذه اللعبة ، ولكن هذه المخاطرة آتت ثمارها واستطاع والتر - دون أن يدري - خلق " ذكرى متعمدة " أو حدث مخطط له مسبقاً أتاح لأسرته فرصة الاتصال العميق ببعضهم البعض على مستوى نابض بالحياة ، وستبقى هذه الذكرى في ذهن كل منهم مدى الحياة.

ما الذي يمكنك عمله لإيجاد صلة نابضة بالحياة مع الأشخاص الموجودين في حياتك ؟ من أجل الإجابة على هذا السؤال عليك أن تعود بذاكرتك إلى الوراء حيث كنت تشعر أنت نفسك بمثل هذه الصلة. استخدم مفكرتك وتذكر وقت أن كنت على صلة بشخص ما في حياتك .

قالت لي زائرتي روثيلي أنها تذكر يوم فاجأتها إحدى صديقاتها بالحضور إلى المستشفى والمكث معها لحين ظهور نتيجة أحد الاختبارات ، ورغم مرور أكثر من خمس سنوات على هذا الحدث الودود فإنها تذكره بوضوح .

أما زائري جيمس الذى يمتلك شركة لتوصيل السلع للمنازل فيتذكر فتاة ساعدته على العثور على كلبه الضائع عندما ضل الكلب طريقه ظهر أحد الأيام وابتعد عن شاحنته التى استخدمها فى التوصيل ، ورغم أن جيمى رجل يتصف بالخشونة والغلظة ، فإنه وصف فعلتها الودود بأنها لمست شغاف قلبه. فى بعض الأحيان تحدث الصلة النابضة بالحياة كنتيجة لمجرد إخبارك شخصا بأنك تهتم به ، ويمكن لهذه النوعية من الصلات أن تحدث خلال محادثاتنا مع أصدقائنا المقربين أو اللقاء مع أحد الزملاء أو أثناء حوار قصير مع شخص غريب ، وأنت عندما تزيد من وعيك وتهتم بالاتصال بالآخرين تصبح كل مقابلة لك بمثابة ارتباط روحى.

هيا بنا ننظر إلى بعض الطرق العملية التى تساعدك على تعميق صلتك بالآخرين وأثناء قراءتك لهذه الأمثلة اختر منها واحدا وتصرف فوراً !

تصرف ! اعترف بالآخرين وقدرهم

كم مرة اتصل بك أحد الأشخاص فجأة ليخبرك أنه يقدر وجودك فى حياته ؟ أو متى كانت المرة الأخيرة التى يعترف فيها أحدهم بإعجابه بإحدى مواهبك أو سماتك ؟ متى فعلت شيئاً من هذا القبيل لشخص آخر ؟ إذا كنت مثل معظم الناس ، فقد تواجه صعوبة فى تذكر آخر مرة حدث فيها ذلك ، ويعتبر التعبير عن تقديرك لشخص أو اعترافك به طريقة لتعميق صلتك به. أذكر مثلاً أن زائرتى تيريزا ذكرت أنها تلقت مفاجأة سارة عندما أرسل إليها أحد زملائها طاقة من الزهور إعراباً عن تقديره لجهداتها فى إنجاز المشروع الأخير ، أما زائرى جلين الذى يعمل أستاذاً بإحدى الجامعات المحلية ، فقد فوجئ تماماً بقيام أحد الزملاء من الأساتذة بتوزيع

مذكرة تعترف بإسهامه " الألمي " فى بحث قام قسمهما بنشره . إن هذه الأفعال البسيطة التى تدل على العطف توثق صلة الناس ببعضهم البعض بطرق قوية يمكنها تغيير العلاقة إلى الأبد . هيا نبدأ بفن التقدير .

فى بداية عملى كمدربة تلقيت تدريباً فعالاً على يد إيد شيا مدرب العلاقات بالمهيرست ، إينوى . كان إيد قد وهب حياته لتعليم الناس كيفية الاتصال على مستوى نابض بالحياة باستخدام أساليب التواصل القائمة على عمل خبير العلاقات هارفيل هيندريكس ، ويتم إجراء هذا التدريب - الذى يطلق عليه اسم تدريب التقدير- بين أى شخصين (زوجين ، صديقين ، زميلين ، شريكين تجاريين ، أخوين إلخ) لديهما اهتمام بتعميق علاقتهما وتجربة الشعور بالحب العامر والصلة الوثيقة ، ويستخدم هذا التدريب جملتين : " أنا أقدرك ... " و " أنا أقدر نفسى .. " .

ومن أجل إثبات كيفية اتخاذ هذا الأسلوب قمت بتضمين حوار بسيط بين صديقتين هما جين ومارشا ، حيث تتحدث جين أولاً فتخبر مارشا عما تقدره فيها فترد مارشا مكررة ما تسمع ، ثم تحول جين اهتمامها وتخبر مارشا عما تقدره بشأن نفسها (وعادة ما يكون هذا الجزء هو الأصعب) فتقوم مارشا مرة أخرى بالرد مكررة ما قالته ، ويدور هذا الحوار كالتالى :

تبدأ جين بإخبار مارشا عما تقدره فيها :

إننى أقدر يا مارشا أسلوبك الجاد فى التعامل مع أى مشكلة تواجهينها ، وأقدر أيضاً روحك المرح ، فأنت تثيرين ضحكى عندما أكون فى حاجة حقيقية إلى ذلك ، وإلى جانب ذلك يا مارشا فإننى أقدر فىك فطنتك وتذكرك للمناسبات التى تهمنى .

فتعترف مارشا بما تسمع وترد مكررة إياه :

إنك يا جين تقدرين أسلوبى الجاد فى التعامل مع أى مشكلة أواجهها ، كما تقدرين روحى المرح الذى يثير ضحكك عندما تكونين بحاجة حقيقية إلى ذلك ، وأنت تقدرين فطنتى وتذكرى للمناسبات التى تهملك : فهل أصبت ؟

فتعترف جين قائلة :

نعم

بعد ذلك تخبر جين مارشا عما تقدره من سمات فى نفسها :

إننى أحترم قدرتى على التمسك بأى مشروع لحين الانتهاء منه ، وأقدر أيضا دورى كأم وطريقة رعايتى لأطفالى ، وأقدر نفسى لأننى أقتطع وقتا كل يوم للقيام بأعمال الطلاب

مرة أخرى نجد مارشا تكرر ما تسمع :

إذن فأنت يا جين تحترمين قدرتك على الاستمساك بأى مشروع لحين الانتهاء منه ، وتقدرين أيضا دورك كأم وطريقة رعايتك لأطفالك ، وتقدرين نفسك لاقتطاع وقتا كل يوم للقيام بأعمال الطلاب .

فتؤكد جين قائلة :

نعم .

ثم يحين دور مارشا وتعكس جين ما تسمعه . لقد استخدمت هذا التدريب الفعال ، شخصيا فى حياتى ومهنيا مع زائرى ، رغم أنه قد يبدو صعبا لأول وهلة ،

ولكنى أضمن عند الانتهاء منه أنك ستشعر بالتقدير العميق والرضا ، وهو ما نحتاج إليه بشدة .

عندما تمارس هذا التدريب فإن لك مطلق الحرية في تدوين ما تشاء من أشياء تقدرها في شخصك أو أشخاص الآخرين ، ثم لقم بتلاوة سطر واحد منها ولتجعل الشخص الآخر يكرره ، ولتمض إلى السطر الذي يليه ، ويعتبر هذا التدريب مجالا رائعا للآباء والأطفال ، أو منطلقا مسائيا للأزواج قبل الإيواء إلى الفراش ، أو عادة أسبوعية يمارسها الأصدقاء الذين يودون الإبقاء على حياة صلاتهم ببعض.

وهناك طرق أخرى عديدة لتقدير الآخرين مثل إرسال رسالة أو إجراء مكالمة هاتفية عشوائية أو تقديم يد المساعدة ، والأمر الأهم هو أن تتوقف وتفكر في الشخص الذي تقدره وتخبره بذلك ، وإذا مارست هذا الأمر بانتظام فستجد أنك تتحول بشكل طبيعي إلى شخص يقدر الآخرين تلقائيا. توقف الآن وفكر في الأشخاص الذين تود الإعجاب عن تقديرك لهم ، ثم دون ثلاثة منهم هنا :

- _____ -١
 _____ -٢
 _____ -٣

قل أو افعل شيئا هذا الأسبوع للإعجاب عن تقديرك ! والآن دعنا نتوجه إلى فن الاعتراف .

اعترافك بشخص يعني الاعتراف بموهبة أو سمة ينفرد بها هذا الشخص، وقد تعلم معظمنا - بدلا من الاعتراف - مجاملة بعضنا البعض ، فنبدى تعليقاتنا على الأشياء التي نحبها في الآخر بدلا من حقيقة هذا الشخص ، بمعنى أن المجاملات

عادة ما تكون لأنفسنا (مثل : تعجبني ثيابك ، أعتقد أنك أبدعت في هذا المشروع ، لقد استمتعت بأدائك). إن استخدام ضمير المتكلم يعتبر بمثابة قرينة ، إذ هو يشير إليك أنت .

وعندما تحول مجاملاتك إلى اعترافات من خلال التعرف على " ماهية" شخص فمن المرجح أنك ستحصل على استجابة مختلفه . لقد قررت زائرتي بريندا ممارسة الاعتراف مع موظفيها ، فعوضا عن أسلوب " أحسنت الصنع " بدأت فى ملاحظة إسهامات معينة وربطها بالسمات الشخصية . أذكر مثلا أن مساعدتها الإدارية جانا كانت تتوقع احتياجات بريندا لدرجة أن هذه الأخيرة توقفت ذات صباح بجوار مكتبها وقالت : " إنك يا جانا لديك قدرة على معرفة ما أحταجه قبل أن أحتاج إليه . إنك تتسمين بالفطنة وتلعبين دورا مهما فى نجاح شركتنا ."

سوف تلاحظ أن بريندا استخدمت ضمير المخاطب بدلا من ضمير المتكلم ، مما جعل جانا تشعر بأنها المقصودة حقا بهذا الكلام ويمكنها تصديقه . إن استخدام ضمير المتكلم يشير دائما إلى أنفسنا ، بينما ضمير المخاطب يشير إلى الشخص الآخر ، فإذا التقيت - على سبيل المثال - بشخص على العشاء ولاحظت كم يبدو رائعا ، فبإمكانك أن تقول " إنك تتسم بذوق رائع فى اختيار الملابس التى ترتديها " بدلا من قول " تعجبني الملابس حقا " . فهذا يجعل من عبارتك اعترافا بهذا الشخص وموهبته المميزة .

ابدا فى ممارسة هذه المهارة مع الأشخاص المقربين منك ، والعلاقات التى تعالجها غالبا كأشياء مسلّم بها، وكثيرا ما ننفق وقتا فى التعبير عما يثير إعجابنا ويخيب آمالنا فى الأشخاص الذين نحبهم أكثر من الاعتراف بكيانهم وما نحبه فيهم من صفات .

ومن الرائع أن تمارس هذه المهارة مع الأطفال، فلم لا تبحث عن وسائل للتعرف على ماهية طفلك بدلا مما يفعله؟ وإذا لم يكن لديك أطفال، يمكنك ممارسة ذلك مع أطفال أخوتك أو أصدقائك. هل يتسمون بموهبة في مجال ما؟ أخبرهم بذلك قائلا: "إنك موهوبة في الرياضيات يامارجريت، وتتقنين التعامل مع الأرقام". أو في حق الطفل الذي يتسم بالإبداع يمكنك قول: "إنك يامات أكثر من عرفت من الأطفال إبداعا، فمن أين لك هذه الأفكار الرائعة؟" ولاحظ كيفية استجابة أطفالك.

مرة أخرى نقول إنك عندما تعترف بماهية شخص، فإنك بذلك "تراه" وهذه الرؤية توجد نوعا من الصلة، فلم لا تجعل هذا الأمر عادة يومية، فتبحث عن شخص تعترف به في الصباح والظهر والمساء، وهكذا فإنك لا تبدأ تلقائيا في البحث عن المواهب الأصيلة في كل شخص تلقاه والاعتراف بها فحسب، بل ستشعر بمتعة الصلة العميقة.

تصّرف ! افعَل شيئاً يمسّ وجدان

إننى أؤيد بشدة إرسال البطاقات والهدايا البسيطة وترك رسائل صوتية مرحة لأضفى البهجة على يوم أحد الأشخاص، وفي الحقيقة أننى أقوم بهذا الفعل بدافع أنانى، فإننى لا أفعله لمجرد أنه يعبر عن شعورى، ولكن لأنه يولد الابتسامة أيضاً! إنك عندما تمس وجدان شخص ما بهذه الطريقة الفريدة والشخصية تبعث برسالة نابضة بالحياة. فقد كنت - على سبيل المثال - أتمشى بعد ظهر أحد أيام الربيع الأولى على الشاطئ القريب من منزلى عندما عثرت على قطعة جميلة من أصداف البحر، فوجدتنى أتذكر من فوري شقيقتى ميشيل والأوقات التى كنا نذهب فيها إلى الشاطئ معاً عندما كنا صغيرتين. كانت ميشيل أيام صباها تهوى جمع أصداف البحر فقررت جمع بعضه وإرساله بالبريد. لقد أردت مشاركتها فى نفس

التجربة بدلا من الاكتفاء بالتفكير فيها . أردت أن تشاركنى ذكراى لما أهوى
ومشاعرى الدافئة بدلا من الاحتفاظ بها لنفسى .

كم مرة زرت فيها مكاناً يذكرك بشخص ويعود بك إلى ذكرى خاصة تضحكها
معاً؟ أو رأيت شيئاً فى أحد المتاجر يذكرك بشخص يهيك أمره وفكرت فى شرائه ؟
لم لا تتصرف وفقاً لهواك؟! اتصل بالشخص وشاركه الذكرى ، أو اشتر الهدية
وأرسلها إليه بالبريد كمفاجأة . إن الوصول إلى الآخرين بهذه الطريقة يولد صلة من
الحب تظل معنا إلى الأبد . لتحصل على ما يلزمك من الوقت لفعل الأشياء الإضافية
التي تذكر الناس بمدى اهتمامك بأمرهم ، وفى زمن البريد الإلكتروني والصوتى الذى
نحياه الآن بات من السهل للغاية أن يشعر المرء بالعزلة والانفصال عن الآخرين. لم
لا تجرب أحد الأساليب القديمة مثل الكتابة باليد ؟ اختر شخصاً يهيك أمره وابعث
إليه ببطاقة أو خطاب مكتوب بخط اليد. ما هو شعورك عندما تتلقى بطاقة أو رسالة
غير متوقعة ؟

تذكر الأعياد والمناسبات الخاصة بإرسال رسائل قصيرة أو هدايا بسيطة ذات نوع
خاص. أحد زائرى معروف بإرسال خطابات قصيرة تحتوى على بذور يمكن
زراعتها، أو بطاقات صغيرة تحتوى على أكياس شاي. أخبر الناس صراحة بطبيعة
مشاعرك تجاههم . هل سبق أن وضعت سماعة الهاتف وقلت فى نفسك : " ياإلهى!
إننى حقاً أحب ذلك الشخص " أو " إننى لسعيد الحظ لوجود هذا الشخص فى
حياتى " ؟ لم لا تلتقط سماعة الهاتف وتتصل بذلك الشخص وتخبره صراحة بقولك :
" أتعلمين يا إيلين : إننى عندما وضعت سماعة الهاتف قلت فى نفسى..؟". لا
تحتفظ بهذه الأفكار أو المشاعر لنفسك أكثر من ذلك ، وأخرجها من عقلك إلى
الوجود .

عرّف الناس بأنهم لمسوا وجدانك أيضاً، فعندما كانت زائرتى سارة فى عمر الصبا كان أبوها يقول لها إنها تذكره بالفراشة لأن روحها منطلق ؛ لذا فعندما رأت سارة فراشة بلورية فى نافذة أحد المتاجر تذكرت أباهما على الفور واشترتها من أجله، الأمر الذى أثر فيه كثيراً ، وكانت كلما سقطت أشعة الشمس على هذه الفراشة انبعثت منها ألوان قوس قزح الجميلة لتعم أرجاء مكتبه .

بعد عدة شهور تلقت سارة رسالة صوتية من أبيها فى وقت مبكر من أحد الأيام ؛ وكانت الرسالة تقول : " إننى أجلس فى مكتبى تحيط بهى أقواس قزح التى دفعتنى للتفكير فىك. كان ما أردته هو أن أخبرك أننى أحبك - والدك ". ابتسمت سارة عندما تلقت الرسالة وأجهشت بالبكاء ، فمن كان يدرى أن لمحة بسيطة كتلك سيكون لها ذلك الأثر الكبير ؟

كيف يمكنك أن " تمس " وجدان شخص اليوم ؟ اختر شخصاً من نوعية خاصة ودون ثلاثة أشياء تدرك أهميتها بالنسبة له. ماذا يحب ؟ بم يهتم ؟ بم يستمتع ؟

الاسم : _____

_____ -١

_____ -٢

_____ -٣

استخدم أحد هذه المفردات كمحور وافعل شيئاً تعرفه من خلال مدى اهتمامك به، تصرف بحيث " تمس " وجدان هذا الشخص فى غضون هذا الأسبوع .

تصرف ! امضِ باحثاً عن الكنوز

بداخل كل منا تكمن مجموعة من الكنوز المطمورة : أحلام سرية وعواطف خفية ، ورغبات قوية تتوق إلى الكشف عنها ، وإحدى الطرق المثلى لتعميق علاقتك هي أن تصبح متمرساً في فن الكشف عن كنوز الآخرين ، ويمكنك من خلال توجيه الأسئلة المناسبة الاستمتاع بالثراء والجمال اللذين يحوزهما كل شخص تلتقى به .

إن أعز صديقاتي ماكس تحب الناس ! وهي تعد مثلاً كاملاً للشخص الذى أتقن فن الكشف عن الكنوز الخفية ، فعندما تدلف إلى إحدى الغرف تلفت إليها أنظار الجميع وتدعو جاذبيتها الناس إلى التفتح والاستجابة لها، فتراها توجه الأسئلة وتنصت بإصغاء وتهتم حقاً بالأجوبة التى تتلقاها ، ولا تعتمد أسئلتها على "أسلوب" معين بل تنبع من قلبها ورغبتها الصادقة فى معرفة الناس .

وبإمكانك أيضاً أن تجيد معرفة الآخرين على مستوى أعمق من خلال توجيه الأسئلة . اذكر مثلاً أن دعوة أفراد الأسرة للحديث عما يشعرون له بالامتنان أثناء العشاء بأحد الأعياد يمكنها أن تضى مغزى كبيراً على هذه العطلة ، وإقامة حفلة عشاء ودعوة الأصدقاء للمشاركة فى ممارسة التعرف على بعضهم البعض بشكل أفضل قد تجعل من هذا الأمر متعة ، ويمكنك استخدام الأسئلة التالية - اعتماداً على وثاقة الصلة بينكم - كوسيلة للارتباط على مستوى أكثر نبضاً بالحياة :

ما الشيء الذى تشعر تجاهه بأشد الامتنان ؟

هل هناك حدث غير حياتك ؟ كيف ؟

ما هى الأشياء التى تعتز بها أكثر ؟

هل هناك شيء تتمنى لو تفعله مرة أخرى ؟

ما أشد ما تخشاه ولماذا ؟
 ما هي أصعب اللحظات إخراجاً في حياتك ؟
 هل هناك شيء لا يعرفه عنك معظم الناس ؟
 ما الذى رغبت دوماً فى فعله ؟
 ما أكثر التجارب التى مررت بها أهمية ؟

افعل ما فعلته كارلا ، حيث دعت الأصدقاء إلى العشاء ، ووضعت هذه الأسئلة فى قبعة وطلبت من كل ضيف التقاط واحد والإجابة عليه ، وعند انتهاء الشخص من الإجابة على سؤاله اطلب منه اختيار الشخص التالى ، وفى نهاية الليلة ستكونون قد علمتم المزيد عن بعضكم البعض ، وشعرتم ورأيتم وسمعتم ، وأنا واثقة من أن كل واحد منكم سيتذكر الأمسية لوقت طويل ، ومادامت ذكرياتنا هى الهدايا التى نحملها معنا عبر حياتنا ، فلم لا نبعث هذه الذكريات عن عمد ؟
 وبإمكانك أيضاً استخدام هذه النوعيات من الأسئلة فى حواراتك الفردية مع الآخرين ، ولتكن مستعداً للغوص تحت مستوى سطح الدردشة إلى حوار ذى المغزى ، ولا تترك حاجاتك الخاصة تحول دون معرفتك المزيد من الآخرين. قدم العلاقات على النتائج ، واستمع ضعف ما تتكلم ، فمن شأن ذلك أن يفتح الباب لصلة نابضة بالحياة.

تصرف ! عد إلى الأساسيات

واحدة من أبسط الطرق لخلق صلة بالآخرين تنبض بالحياة تتمثل فى درس من أقدم الدروس ، وهو أن تكون مهذباً. إن الأساسيات البسيطة مثل الاتصال بالعين،

والتعبير عن الشكر والالتزام بالمواعيد زادت أهميتها عن ذي قبل فى هذا العالم المشغول ، وهذه السلوكيات البسيطة تساعد على دعم وحماية الصلة الروحية بينك وبين الأشخاص الموجودين فى حياتك.

وإذا كانت العينان هما النافذة المطة على الروح ، فمن المعقول إذن أن تقوم بعمل اتصال بصرى من أجل إيجاد علاقة نابضة بالحياة . هل اشتركت فى حوار مع شخص لم ينظر إلى عينيك ؟ وبينما تحدثه تجده ينظر فوق كتفك أو إلى ساعته ؟ ما طبيعة الشعور الذى ينتابك ؟ إن الرسالة التى يبعث بها هذا السلوك هى : " أنت لست مهماً فى هذه اللحظة ، بل شىء آخر " ودائماً ما أندهر لرؤية الناس يشاركون فى محادثات بينما يتجولون بأبصارهم فى أنحاء الغرفة ، وهذا شىء وقح ومشتت للانتباه ، فلتعلم نفسك التركيز على الشخص الآخر بالنظر إليه .

التزم بمواعيدك ، وعندما تعتنى بحياتك ينبغى أن يسهل عليك تجنب التأخر عن المواعيد ، فلا شىء يبعث على الملل مثل انتظار شخص يهدر وقتك دوماً، وبالتأكيد فإن التأخير يكون فى بعض الأحيان أمراً لا مناص منه ، ولكن من خلال التخطيط السليم ينبغى أن تقل هذه المرات .

وجميعنا يعرف أشخاصاً دائماً التأخير عن مواعيدهم رغم ما يسببه ذلك لنا من إحباط وغضب ، وهؤلاء هم نفس الأشخاص الذين نطلب منهم الحضور قبل الآخرين بثلاثين دقيقة على أمل حضورهم فعلاً ، وفى النهاية يؤدى التأخر عن المواعيد إلى انقطاع العلاقة ، ورغم أن معظم الناس لن يعترفوا أبداً بما يسببه ذلك الأمر من ضيق لهم ، فإنك ستجدهم يكتفون بالكف عن دعوتك إذا ما تأخرت . احترم علاقات المودة مع الآخرين من خلال الالتزام بمواعيدك .

قل شكراً ، ورغم أن معظمنا تعلم هذه المهارة ونحن أطفال ونقوم باستخدامها عشوائياً طيلة اليوم ، فإن هناك طريقة لقول شكراً بشكل يولد صلة عميقة بالآخرين ، ويمكن أن يشكل أيضاً تجربة تستحق الذكر مع الأشخاص الذين تعرفهم بالكاد ، ويمكن أن يكون الأمر في بساطة الأخذ بيد أحد الأشخاص والنظر في عينيه وقول أشكرك ، أو كتابة خطاب ممتن لتعريف الشخص بمدى الأثر الذي أحدثته أفعاله أو كلماته في حياتك ، وفي بعض الأحيان تنبعث أفضل كلمة شكر فجأة .

خذ علبة من الشكولاتة أو المخبوزات المصنوعة منزلياً إلى مكتب بريدك المحلي واشكرهم على كل الخدمات التي يوفرونها لك خلال العام ، وافعل الشيء نفسه مع ساعي بريدك المحلي بأن تفاجئه بترك هدية صغيرة له في صندوق بريدك في أوقات متفرقة من العام .

اترك مبلغاً صغيراً كبقشيش للساقى الموجود في مطعمك المحلي ، والذي يقدم لك الإفطار أو القهوة كل يوم ، معبراً بذلك عن تقديرك لخدمته ، وقم بإجراء اتصال هاتفى غير متوقع لشخص ممن يوفرون لك العناية (أخصائى تدليك ، أو مصفف شعر ، أو مدبرة منزل) وعرفهم مدى تقديرك لدعمهم .

أرسل بطاقة أو بريداً إلكترونياً لزملائك المفضلين واشكرهم على صحبتهم وعرفهم بمقدار استمتاعك بالعمل معهم ، وأرسل هدية إلى أحد عملائك ، وهناك أنواع مختلفة من الهدايا ، كأن ترسل مجموعة حفاظات لعميلتك التى لديها طفل رضيع . اشكر شخصاً لا يتوقع منك الشكر ، فعندما فعل ذلك زائرى جاك أدهشه مدى تأثير التجربة عليه .

خلال إحدى الجلسات التدريبية طلبت من جاك التفكير فى الأشخاص الموجودين فى حياته ، والذين يشعر تجاههم بالامتنان ، ففكر للحظة ثم قال إنه

يقدر فعلاً قيام منسق الحداثق باتريك بالاعتناء بشدة بفناء منزله ، فاقترحت على جاك مفاجأة باتريك بالتعبير بشكل بسيط ومباشر عن شكره على حسن أداء المهمة .
وفى أحد الأيام وجد جاك عند عودته من العمل باتريك يضع اللمسات الأخيرة على الفناء ، فمشى عبر الحشائش ومد يده ونظر إلى عيني باتريك قائلاً : " أتعلم يا باتريك أنني عندما أعود إلى المنزل كل ليلة قادماً من العمل أجول ببصرى فى الفناء وأستمع برؤية كل شىء منمقاً وقد نال قسطاً وفيراً من العناية ، فأدرك أنني لم أتوقف أبداً لأعبر عن شكرى ، لذا فقد أردت أن أعبر لك عن مدى تقديرى لكل العمل الشاق الذى تبذله فى فنائى ، فشكراً لك ."

ابتسم باتريك فى خجل ونظر إلى قدميه ، وعندما انجاب عنه الخجل نظر إلى جاك قائلاً " أشكرك يا جاك . فمعظم الناس لا يبدو عليهم ملاحظة ذلك". قال جاك إن الشعور الذى انتابه من رد فعل باتريك جعله يدرك مدى خصوصية وأهمية التعبير عن الشكر للآخرين ، فخطط لفعل المزيد من هذا الأمر !

من الذى تحتاج إلى ملاحظته ؟ فكر لبضع لحظات فى الأشخاص الذين تود شكرهم ، ثم اختر منهم أربعة ودون أسماءهم فيما يلى :

- _____ -١
- _____ -٢
- _____ -٣
- _____ -٤

والآن خذ من وقتك ما يكفى لشكرهم بطريقة تعبر عن تقديرك الصادق .
تصور شكل الحياة لو تمكنا من رؤية كل لقاء بأى إنسان، من موظف مكتب البريد المحلى إلى أعز وأقرب الأصدقاء على أنه لقاء روحى . إن وجه العالم لن

يتحسن فحسب ، ولكن الحياة ستزداد ثراءً من خلال القلوب التي ستلمس وجدانها ، ونحن غالباً ما نسعى إلى ملء فراغ حياتنا بـ " الأشياء " ولكن المعنى الحقيقي والإشباع موجودان في علاقاتنا ببعضنا البعض . لتستغرق من وقتك ما يكفي للوصول إلى شخص بنيت خلق صلة نابضة بالحياة .

مذكرات تدريبية .

لا تقنع بالعلاقات العادية ، وأسس صلات تنبض بالحياة

- كن شجاعاً ! ولا تترك الخوف من الرفض أو الإحباط أو الهجر يمنحك من الوصول إلى الآخرين .
- إبن مجتعمك :
- حدّد من تود إضافته .
- ارسم صورة لمرشحك المثالي .
- أذع الكلمة .
- أتقن فن الاتصال :
- اعترف بالآخرين وقدرهم .
- جرّب أن " تمسّ " وجدان شخص .
- امضِ باحثاً عن الكنوز
- عد إلى الأساسيات : اتصل بصرياً، والتزم بمواعيدك، وقل شكراً.

٧

اهتم

برفاهيتك

الروحية

لن يكتمل كتاب يتحدث عن الحياة الراقية بدون مناقشة اهتمامنا برفاهيتنا الروحية ، فمعظمنا يتوق في وقت أو آخر إلى إيجاد المزيد من المعنى لحياتنا، وذلك يتأتى من إحساس بالغرض والاتصال بشيء أعظم من أنفسنا . هذا الجوع الروحي الذي يشبه صوتاً داخلياً خافتاً يظل يلح علينا في خضم حياتنا المشغولة والصخب الذي تعج به عقولنا وحالة عدم الرضا التي تعيشها قلوبنا . إن صوت النفس ينادينا - رغم عدم سماعنا له في بعض الأحيان - ولا يكف أبداً عن محاولة لفت انتباهنا .

في بعض الأحيان يقصد الزائرون العلاقة التدريبية ولديهم رغبة واعية في تعزيز قدرتهم على سماع هذا الصوت الداخلي ، وفي أحيان أخرى يمضون في العملية

المذكورة في هذا الكتاب ثم يشهدون تفتحاً تدريجياً على حكمتهم الداخلية، كنوع من اليقظة الروحية . عند الشعور بهذه الصلة يسمى البعض إلى احترام هذا النداء المقدس في إطار ديني، بينما يتبع آخرون منهجاً غير تقليدي، وبمجرد أن أميز بين ما هو روحي وديني من أجل إزالة أي حواجز ، أوضح لهم أن رسالتي هي دعمهم للوصول إلى حياة قائمة على حقيقتهم الداخلية ، وما يذكر أن كل شخص عملت معه كان يريد أن يحيا حياة صادقة تعكس حقيقته ، وهذا مطلب روحي بالنسبة لي.

عندما بدأت لأول مرة في تطوير ممارستي التدريبية توقعت فوراً أن يقدم زائري رفايتهم الروحية أولاً ، فشجعتهم على اقتطاع الوقت من جداولهم المزدحمة من أجل التأمل أو الصلاة أو التمتع بالطبيعة أو فعل أي شيء ضروري لاتصالهم بذاتهم الحكيمة أو القدرة الإلهية، ولم يمضِ على وقت طويل حتى أدركت أن هذا المنهج لا يفيد، فمحاولة سماع صوت حكمتك الداخلية في ظل صخب حياتنا المزدحمة تجعل من الحياة الصادقة ضرباً من المستحيل. يناضل معظمنا للعثور على طريقة يحيا من خلالها حياة صادقة في ظل عالم مجنون ، وكما قال الشاعر إي. إي. كامينجز ذات مرة : " إن محاولتك ألا تكون أحداً غير نفسك في عالم يبذل قصارى جهده ليل نهار لجعلك أي شخص آخر تعنى خوضك أشرس معركة يمكن للإنسان خوضها، ولا تكف عن القتال ". يحاول بعض منا دخول هذه المعركة بالاشتراك في دورات التأمل أو التقهقر إلى الأديرة بحثاً عن أنفسنا وحكمتنا ولحظات السكون التي تصلنا بصوت نفسنا الخافت ، وقد تفيد هذه الوسائل ، ولكنها لا توفر غير حل مؤقت ، وبمجرد عودتنا إلى السباق المرير سرعان ما نفقد قدرتنا على سماع ذاتنا الحكيمة ، ناهيك عن الاحتفاظ بصلة دائمة تربطنا بنمط حياة روحي. إنني عندما توقعت من زائري الأخذ بممارسة روحية في إطار حياتهم المزدحمة كنت بذلك أعدهم للفشل ، لذا فقد بدأت

بدلاً من ذلك في مساعدة الزائرين على القضاء على أى شيء يقف في طريق حياتهم الروحية الصادقة التي يرغبونها.

الآن وقد أحسنت صنعاً بإيجاد مزيد من الوقت والمساحة في حياتك وتخلصت من كثير من العقبات ، فإنك مهياً لتطوير ممارسة تتيح لك الاهتمام برفاهيتك الروحية ، وأود في هذا الفصل أن أدلك على الطريق لفعل ذلك ، ومن الحماسة أن تظن أن فصلاً واحداً أو كتاباً واحداً يمكن أن يزودك بكل الأدوات التي تحتاجها لتحيا كل يوم بناء على حكمتك الداخلية ، فاعتناؤك بروحك بمثابة رحلة تدوم العمر كله ، وتحتوى على كثير من الالتواءات والمنعطفات ، وذلك هو السبب الذى يجعلنى أشجعك على تطوير طريقة للاهتمام برفاهيتك الروحية ، على أن تكون هذه الطريقة شخصية وفريدة ، وخلاصة العمل الذى قمت به حتى الآن تعتبر بداية مهمة ، فالمسعى الروحى الخاص بالحياة الصادقة يتطلب اتخاذ خيارات قائمة على حكمتك الداخلية ، ويسهل كثيراً فعل ذلك عندما تمتلك الوقت الهادى الذى يتيح لك سماع ذاتك الحكيمة . إنك ماضٍ في طريقك.

سوف أبين لك فى هذا الفصل كيفية تقوية صلتك بذاتك الحكيمة ، وسوف أزدودك بأفكار ووسائل لتطوير ممارسة روحية شخصية تتوافق مع حياتك ، بالإضافة إلى الطرق التى يمكنك بها تغذية روحك للحفاظ على انفتاح هذه الصلة وتدققها .

الرفاهية الروحية

ما الذى يمثله لك الرفاهية الروحية ؟ إحساساً بالتوحد بكل معناه ؟ صلة بالله تعالى ؟ شعوراً عميقاً بالسلام الداخلى أو الإيمان بما يكفى لمعرفة أن كل شيء سينتهى على خير ما يرام ؟

اجلس ساكناً للحظة واسترجع تجربة روحية مررت بها ، وأنا عندما أوجه
لذاثرى هذا السؤال أسمع مجموعة متنوعة من الإجابات ، إليك بعضاً منها :
بينما كنت أتمشى على رصيف أحد شوارع روما فى طريقى إلى الكوليسيوم ،
انتابنى فجأة إحساس راسخ بأن الله يحبنى ، ولست أدرى من أين أتى هذا
الإحساس ، ولكنه كان قوياً وحقيقياً. إنه شعور باللذة الخالصة .
كنت فى دار الأوبرا عندما سمعت الأوركسترا تعزف مقطوعة لموتسارت ، فوجدت
دموعى تنساب فجأة ، ولم أستطع الكف عن البكاء ، وشعرت أننى توحدت مع
الموسيقى ، فرفعتنى إلى مكان أعلى أحسست فيه أننى محبوب جداً.
عندما شاهدت ابنى وهو يولد فهمت فجأة وبعمق معنى الحب الحقيقى . شعرت
أن هناك صلة تربطنى بقوة من الحب لا أستطيع التعبير عنها بالكلمات ، وكل ما
يسعنى قوله أنه أقوى شعور إلهى أحسست به مطلقاً.
عندما أمكث ساكناً للصلاة أشعر أن هناك صلة عميقة تربطنى بالله ، كما لو كان
الله قريباً منى ويطمئننى بأن كل شىء على ما يرام .
إحدى التجارب الروحية العميقة التى مررت بها حدثت عندما زرت ساي بابا
فى الهند. هذا الرجل أو هذا الكائن الروحى لم يكن يفيض بغير الحب ، وعندما
رأيتة يسير بين الحشود ويضع كفه برقة على رؤوس الناس الجالسين من حوله
أحسست بقلبى ينشرح.
ورغم اختلاف تلك المواقف ، فإن هناك عنصراً مشتركاً فى كل قصة روحية
سمعتها ، ألا وهو إحساس عميق بالحب والصلة بقوى إلهية عظمى ، وهذا يؤكد ما
أعتقد أنه السبب الرئيسى فى وجودنا هنا ، وهو أن نتعلم أن نحب أنفسنا ،
وبعضنا البعض . ليست هناك رسالة أعظم من هذا ، وهناك رغبة مشتركة بين الناس

من مختلف العقائد للاتصال بعمق بقوة الحب الإلهية هذه ، ورغم احتمال اختلاف فكرتنا عن طبيعة الحياة الروحية ، فإن هناك شيئاً واحداً واضحاً : إن الزائرين الذين ينخرطون فى البحث عن هذه الصلة بالاهتمام برفاهيتهم الروحية يحيون حياة أكثر سعادة وإشباعاً.

وقد أسعدنى الحظ خلال عملى كمدربة ، فمررت بتجربة الشعور بالوجود الإلهى أثناء حواراتى مع الزائرين ، فهناك لحظات مقدسة تُذكر فيها الحقيقة فيتصل كلانا أنا والزائر على مستوى عميق يفتح الباب أمام قوة الحب الإلهى للدخول . عندما يحدث هذا ، فإن عينى تغرورقان بالدموع .

إننى أذكر مكالمة مع رجل بعينه كان يعمل محاسباً لدى إحدى الشركات الكبرى ، وعلى مر جلساتنا معاً أخبرنى الرجل عن الحلول الإبداعية التى قدمها للقسم الذى يعمل به ، وفى أحد الأيام قررت أن أخبره عن رأيى فيه بأنه مبدع ، فأخبرته بأن قدرته على حل المشاكل بهذه الطريقة المبتكرة أثارت إعجابى ، وأشرت عليه بأن يستخدم هذه المواهب فى جوانب أخرى من حياته .

عندما انتهيت من كلامى خيم الصمت علينا ، فأمكننى الإحساس بتحول الطاقة ، كما لو أن شخصاً وصل إلى أعماق قلبى ونفسى . وجدت عينى تفيضان بالدمع دون إدراك السبب ، وبعد فترة سكون طويلة تكلم الرجل . لقد اعترف هذا الزائر بأنه لم يعتبر نفسه أبداً مبتكراً ، ولدى سماعه كلماتى طفئ عليه إحساس بالحزن : وقال إن أحداً لم يعترف بقدرته الإبداعية من قبل ، وإنه لأول مرة يشعر بأن هناك من "يراه" وقد أثر فيه هذا بعمق ، كان الحب موجوداً فى هذه اللحظة ، وهذه النوعية من اللحظات تذكرنا بأن الحب هو القوة الروحية العالمية. كيف تحافظ على حياة

هذه الصلة ؟ ما الذى يمكنك فعله للاهتمام برفاهيتك الروحية - مهما كان تعريفك لها - فى حياتك اليومية ؟

زيارة ثانية للذات الحكيمة

يعرف توماس مور الروح بأنه ذلك الجزء منا الذى يريد تجربة ثرية للحياة اليومية . هذه التجربة الثرية تأتي من الاتصال بمشاعرك وذاتك الحكيمة ، ومداومة الصلة بالذات الإلهية . لقد طلبت منك فى الفصل الأول البدء فى إيقاظ الصلة بينك وبين ذاتك الحكيمة ، واقترحت عليك الشروع فى طلب الإرشاد منها حول الأمور البسيطة ، بأن ترسل إليها خطابات وتطلب الحصول على معلومات من خلال أحلامك ، ثم طلبت منك خلال هذا الكتاب أن تستمر فى بناء تلك الصلة باستخدام حكمتك الداخلية لاتخاذ قرارات عملية فى حياتك اليومية .

أما الآن فإننى أود المضى بهذه الممارسة إلى المستوى التالى ، فإذا ما بدأت فى الثقة والتخلى عن السيطرة ، فبإمكانك حقاً الاستسلام للفيض الإلهى للطاقة ، والذى سيرشدك لتحيا حياة أفضل ، حياة قد لا يمكنك تصورها الآن ، وعندما يتم إرساء أساس حياتك (بأن تنظم أولوياتك وتقضى على ما يستنزفك ، وتطور احتياطات مالية إلخ) فبإمكانك التخلي عن تحديد الأهداف والبدء فى أن تحيا حياة " لا هدف من ورائها " وبدلاً من تحديد ماذا تريد ، يمكنك أن تترك الإرشاد الإلهى يوجهك إلى المرحلة التالية.

تصرف ! استسلم لنظام أعلى

إن الطريقة الأساسية للاهتمام برفاهيتك الروحية هي أن تحيا حياة قائمة على حقيقتك الداخلية أو ذاتك الحكيمة ، فإذا أصغيت إلى حكمة نفسك وتصرفت بناءً عليها ستجد نفسك ماضياً في طريق يقودك للأفضل دائماً ، وتذكر هذا : إن ممارسة العناية الفائقة بالنفس ستحافظ على انفتاح الصلة بينك وبين ذاتك الحكيمة ، وبمجرد أن تسمع التوجيهات ، فإن العقيدة والتصرف يتبعان ذلك ، وعندما يواتيك أولئك الثلاثة معاً ، فسيتحقق لك الخير دوماً.

إن معظمنا يتذكر عندما انتابنا إحساس داخلي يقودنا إلى الاتجاه الذي ينبغي السير فيه ، ولدينا جميعاً قصص تنمى ما حدث عندما لم نتبع هذه التوجيهات ، ونحن غالباً نختار الطريق المأمون والمألوف ، فنكتشف أن اختيار ذاتنا الحكيمة هو الأصوب دوماً.

أريدك أن تتذكر تلك الأوقات عندما كان يوجهك صوت نفسك أو ذاتك الحكيمة لتسير في طريق بعينه بغض النظر عن تصرفك. استخدم مفكرتك واسترجع وقتاً أرسلت إليك فيه ذاتك الحكيمة رسالة مباشرة لاتخاذ اختيار معين أو السير في اتجاه محدد. متى خامرك شعور داخلي قوى تجاه شيء ليس في مصلحتك ؟ متى بدا لك شيء ما مناسباً تماماً فعلمت أن الوقت قد حان للتحرك ؟

غالباً ما يعترف لي الزائرون بشروعهم في علاقة بالرغم من معرفتهم من خلال شعورهم الداخلي بأنها لن تفيد ، أو أنهم كانوا يعلمون أن الوقت قد حان لترك وظيفة ، وبمجرد أن يفعلوا هذا تتعرض الشركة للمتعاب . نحن جميعاً لدينا مثل هذه القصص ، ورجاءً لا تستغل هذه الفرصة لتؤذي نفسك ، بل استخدمها كطريقة

للاعتراف بالمرات التي زودتك فيها ذاتك الحكيمة بمعلومات دقيقة ، وهذه الذكريات تتيح فرصة رائعة لتتذكر وقت أن قادتك ذاتك الحكيمة برقة (وأحياناً بشدة) إلى اتجاه فيه الخير لك.

إن تذكر هذه الأحداث - ولا سيما عندما يواجهك قرار صعب - يمكن أن يعينك على اختيار الإرشاد الذي تقدمه لك ذاتك الحكيمة ، حتى وإن بدا متناقضاً مع ما تظنه الأفضل ، فنحن أولاً نصبح على وعى بوجود الذات الحكيمة ، ثم نتعلم التقاط ذلك الصوت ، وفي النهاية نتعلم الثقة به والتصرف بناء على حكمته. لقد تعلمت زائرتي ناتالي هذا الدرس .

كانت ناتالي مهتمة بأمر المال ، ورغم امتلاكها لمخزونات مالية ، فقد كان وقت الإجازة ، وقد أخذ نشاطها في تقديم الاستشارات يقل عن المعتاد . خلال هذا الوقت اتصل بها أحد عملائها السابقين يطلب منها قبول مشروع مقابل نصيب كبير من الأجر ، وكان هذا المشروع يمثل مشكلتين : أولاً : كان من النوعية التي بدأت في إلغاء ممارستها تدريجياً ، وثانياً : كان هذا العميل يطلب من ناتالي الانتهاء من المشروع في غضون ثلاثة أشهر ، رغم أن الإطار الزمني لمثل هذه المشروعات الكبرى ستة شهور.

عرض العميل عليها مبلغاً كبيراً كرسوم مقابل الالتزام بهذا الموعد النهائي بلغت قيمته ٣٠٪ من أجرها المعتاد ، إذا وضعنا في الاعتبار اهتمامات ناتالي بشأن المال نجد أنها فكرت في قبول المهمة رغم الإطار الزمني وطبيعة العمل ، وقالت لنفسها إن العمل سيكون سهلاً ومريحاً، رغم أنها ستضطر للعمل أثناء العطلات .

ورغم ذلك فقد شعرت من البداية أن هناك شيئاً " خطأ " إذ إنها عندما ناقشت المشروع مع هذا العميل وجدته مشتتاً وعاجزاً عن تزويدها بمعلومات مهمة ، ويات

من الواضح أنه سيكون على ناتالي من أجل الالتزام بالموعد النهائي أن تؤدي عملاً دون إتقان .

وعندما ناقشنا قرارها اعترفت أن شعورها الداخلي أنبأها بأن هذا قد يسبب لها مشكلة حقيقية، وأن عليها الاعتذار عن قبوله ، فسوف ينتهي بها الحال إلى التفاوض عن الجودة وزيادة مستوى إجهادها بالتعامل مع عميل مشكوك في نواياه. أدركت ناتالي أن قبول هذا المشروع لن يكون من قبيل ممارسة العناية الفائقة بالنفس، ولكنها اعترفت أن المال كان يغريها، وهنا يأتي دور الشجاعة والإيمان.

شرحت لها أن الاختيار الذي يقدر رفاهيتها يتطلب الثقة في الوجود الإلهي، فالعناية الفائقة بالنفس تأتي أولاً، وسوف تخاطر لو أنها تصرفت بناءً على إرشاد ذاتها الحكيمة، ولكن خبرتي أظهرت أن هذا يؤتى ثماره دائماً ، وبعد إمعان التفكير قررت ناتالي رفض المشروع ، فاتصلت بعميلها وأخبرته برفضها للمشروع ؛ لأنها ملتزمة بتقديم خدمة راقية وستضطر إلى تخفيض هذه المعايير من أجل إنهاء المشروع في غضون المهلة التي حددها .

بعد مرور أسبوع تلقت مكالمة حول مشروع آخر ، ورغم أن هذا المشروع لم يكن يتيح نفس الأجر المالي كسابقه ، إلا أنه كان يتفق تماماً مع نوعية العمل الذي تريد ممارسته ، أضف إلى ذلك اهتمام العميل بإقامة علاقة طويلة المدى معها . أدت هذه التجربة الإيجابية إلى تعزيز قرار ناتالي وساعدتها على الوثوق بشعورها الداخلي أكثر.

وطيلة الوقت تثور أسئلة حول متى تترك وظيفة أو تنهى علاقة أو تسير في اتجاه مختلف ، والإجابة دائماً تكمن بداخلك ، واتباعك لحكمة ذاتك الحكيمة يتطلب إيماناً راسخاً ، ولكن السبيل الوحيد لتطويع هذا الإيمان يكون من خلال

اتخاذ خيارات ، دون معرفة مسبقة للنتيجة ، وعندما نتصرف بناءً على هذه الحكمة نشرع في ممارسة حياتنا وبنعمنا فيض الطاقة وتمضي الأمور على ما يرام .
 ابدأ في استخدام الصلة المتنامية بذاتك الحكيمة بطريقة قائمة على المبادرة ،
 وتعود على طلب الإرشاد بخصوص كل شيء ، فإذا ما كان لديك حلم - مثلاً -
 وتسمى إلى تحقيقه ، فالتمس من ذاتك الحكيمة إرشادك إلى الخطوة التالية ، أو إذا
 لم تكن على يقين بشأن عمل تغيير من عدمه ، فاطلب إشارة ، وأنت عندما تطلب
 الإرشاد وتبقى منفتحاً لتلقى رسالتها يمكن أن تحدث أشياء مذهلة .

كان لدى زائرتي هيلارى حلم كامن بأن تكتب قصة فيلم ، وكانت فكرة القصة
 تدور في ذهنها ، ولكنها لم تدونها أبداً على الورق ، وقالت إنها لا تعرف كيف
 تبدأ ، وقد أدت عدم معرفتها إلى احتفاظها بحلمها في طي الكتمان ، وعندما طلبت
 منها أن تسترشد بذاتها الحكيمة قالت لي إنها ليست على يقين أن هذا الأمر يستحق
 التجربة ، وهذه إجابة شائعة بين الزائرين بخصوص التصرف حيال رغبة سرية ،
 فهم يرون المقاومة طريقاً أسهل من التعامل مع الخوف من الفشل أو الإحباط ،
 فطلبت من هيلارى استشارة ذاتها الحكيمة على أية حال لترى ما سيحدث
 فحسب ، فوافقت على التجربة .

بعد مرور شهر تلقت دعوة لحفل عشاء ، ولما ذهبت جلس بجوارها رجل لم تلتق
 به من قبل ، وعندما دخلا في حوار اندهشت هيلارى لاكتشافها أن هذا الرجل لم
 يكتب قصة فيلم فحسب بل كتبها وباعها مؤخراً ، فتذكرت من فورها مطلبها
 للإرشاد ، وقررت أن هذه إشارة أرسلت بها ذاتها الحكيمة ، فدعت هيلارى الرجل
 إلى الغداء ووافق على إطلاعها على تجربته في كتابه وبيع قصص الأفلام .

ماذا لو أمكنك الحصول على أجوبة لأهم الأسئلة التي تتردد في حياتك من خلال السؤال فحسب ؟ إنك عندما تمارس بانتظام طلب الإرشاد سيبدأ هذا الإرشاد في التدفق إليك ، فالممارسة الروحية اليومية هي مفتاح القناة المؤدية إلى الإرشاد الذي تريده.

إن خلق ممارسة روحية منتظمة والمحافظة عليها هو الطريق الأمثل لتجعل العناية الروحية أولوية لك ، وأقصد بالممارسة تخصيص وقت منتظم للأشياء التي تخص رفاهيتك الروحية. قد تتمثل هذه الممارسة للتأمل اليومي ، أو التمشية في الطبيعة ، أو حضور اجتماع لمجتمع روحي ومشاركته الاستلهام والتبصر ، إن أى نوع من النشاط الروحي المستديم الذى يغذى روحك سوف يوجد صلة أكثر عمقاً بينك وبين نفسك ، وبينك وبين القوة الإلهية .

الآن وقد أصبح لديك متسع في حياتك حان الوقت لإضافة ممارسة روحية أو تعزيزها . ولك الحرية في اختيار الطريقة التي تحترم بها روحك ، فليست هناك طريقة صحيحة وأخرى خاطئة ، وقبل أن ننظر إلى المجموعة المتنوعة من العناصر التي يمكنك استخدامها لتطوير ممارستك الروحية الخاصة ، دعنا ننظر إلى أمثلة للزائرين الذين طوروا طرقاً خاصة بهم اهتماماً برفاهيتهم الروحية ، وأثناء قراءتك وتعرفك على كيفية اعتناء الآخرين بأرواحهم ، انتبه إلى العناصر التي تبدو مناسبة لك ، ودون ملاحظة في مفكرتك لاستخدامها في تطوير ممارستك الخاصة.

كان مارك يهوى الهواء الطلق ويحب الجرى في الطقس الدافئ والتزلج في شهور الشتاء ، وكان يقول إن وجوده بين أحضان الطبيعة " يغذى روحه " ويشعره بأنه " أكثر صلة بالله " وعندما فكرنا في أنسب ممارسة روحية له ، كان من الواضح أنه ينبغي أن تكون هذه الممارسة مرتبطة بالطبيعة . كان مارك خلال الشهور الدافئة

يستيقظ مبكراً ويجرى لبعض الوقت ، وأثناء الجرى كان يتلو إحدى الصلوات ويردها مرة تلو الأخرى على إيقاع خطواته ، وفي أشهر الشتاء وأثناء تزلجه كان يتوقف كثيراً ليبتهل شكراً لله على الجمال المحيط به ، وذكر مارك أنه كان يشعر دائماً بصفاء ذهنه بعد قضاء هذا الوقت بين أحضان الطبيعة ، والآن عندما يحيرَه اختيار أو اتجاه يخرج إلى الطبيعة لتأمل اختياراته ، ولقد أصبحت هذه هي طريقته لمناجاة ربه .

ومن ناحية أخرى فإن جيسون قرر أن يتخذ من التأمل ممارسته اليومية ، فأوجد مساحة في حجرة معيشته وضع فيها الشموع والبخور والعديد من أشياءه المحببة التي تمثل له مغزى روحياً خاصاً ، وكان جيسون يزور هذا المكان المحبب كل صباح قبل ذهابه إلى العمل ، ومرة أخرى في المساء عند عودته ، ولم يركز كثيراً على الوقت الذي يقضيه هناك بل كان يركز على نوع التجربة ، فكان يبتدئ طقوسه في الصباح بقراءة نص ملهم من أحد كتبه المحببة ، ثم يوقد شمعة ويفلق عينيه ويجلس في سكون قدر ما يشاء ، وعند عودته من العمل في المساء كان يجمع بريده ويغير ملابسه ويعود للجلوس من جديد ، وكان يتصور الطاقة الصافية النقية تتدفق إلى جسده مع كل شهيق ، بينما تغادر كل متاعب اليوم جسده مع كل زفير ، ومع مرور الشهور زادت المدة الزمنية التي يقضيها جيسون في التأمل .

كانت دايردر تعمل في مدينة كبرى ، وكانت غالباً ما تشكو من إحساسها بالإحباط وهي في طريقها إلى العمل وأثناء العودة ، فحثلتها على إيجاد طريقة إبداعية لاستخدام رحلتها بمترو الأنفاق كممارسة روحية ، فقابلت دايردر التحدي لها بأن قررت الجلوس في سكينه وإرسال رسائل الحب إلى رفاق رحلتها ، وبدأت في بطة تتجول بعينيها في عربتها ناظرة إلى الناس من حولها مبتسمة إليهم ، ثم

قائلة لنفسها بصوت خافت : " أبعث إليك بحبى ، أبعث إليك بحبى " هذه الممارسة البسيطة حولت الإحباط الذى تشعر به فى الصباح إلى نظام يبعث الطمأنينه تبدأ به يومها .

كان مارتى يتمتع بقوام رائع ويحب العمل فى الخارج بعد أن وجد طريقة رائعة للاهتمام برفاهيته الروحية ، وفى كل مرة يذهب إلى الصالة الرياضية كان يستخدم تدريب حمل الأثقال كشكل من أشكال التأمل ، فكان يرفع هذه الأثقال ويخفضها ببطء متصوراً قوة داخلية هائلة تنشأ بداخله ، ثم ركز بشدة على تقوية هذه الصلة الداخلية أثناء تقويته لبدنه ، الأمر الذى جعله لا يشعر بعافيته بدنياً فحسب بعد مغادرته الصالة الرياضية، بل بعافيته روحياً أيضاً .

كانت مارلا تحب الرقص وساعدها على ممارسة الرقص بشكل شبه يومى وجود فراغ كبير فى منزلها ، وكما تقول فإن هذه الممارسة كانت ترفع من روحها المعنوية وتشعرها بالصلة بالكون ، وقررت استخدام هوايتها للرقص كجزء من ممارستها الروحية ، فقد قرأت أن الثقافات القديمة كانت تستخدم الرقص والغناء للعبادة، وكان ذووها يتخذون الأغاني قربة كنوع من الصلوات ، فترأى لمارلا أن هذه طريقة مثلى للدمج بين الاثنين ، فكانت فى كل مرة تبدأ الرقص تتلو الأدعية.

كل واحد من هؤلاء الزائرين وجد طريقة شخصية وفريدة للاهتمام برفاهيته الروحية ، ويمكنك أن تفعل ذلك أنت أيضاً ! فهيا بنا نصمم الطريقة الخاصة بك.

تصرف ! صمم ممارستك الروحية

كيف يمكنك الاهتمام برفاهيتك الروحية على نحو منتظم ؟ أين ستتصل بذاتك الحكيمة أو بالله أو بالوجود الإلهى ؟ لكى تقوم بتصميم ممارستك الروحية

سوف نبحث عن أفضل الأماكن والأوقات والطرق من أجلك كي تهتم برفاهيتك الروحية .

أوجد مكاناً لائقاً. إن إيجاد مكان لائق للاهتمام برفاهيتك الروحية يعنى تحديد مكان فعلى ، وتحديد أنسب وقت من اليوم والمعدل المناسب لتكرار هذه الممارسة ، ومعظم الناس ينظرون إلى الممارسة الروحية باعتبارها حدثاً يومياً يمارسونه على انفراد ، ولكن كما رأينا فى الأمثلة السابقة فإن هذه الممارسة قد تكون شيئاً مختلفاً. هيا نبدأ فننظر إلى المكان .

قد تجد فى نفسك الرغبة فى تخصيص مكان فى منزلك للممارسة الروحية ، وقد يكون هذا المكان ركناً فى إحدى الغرف أو غرفة بأكملها ، كل ما هنالك أن تبحث عن المكان الأمثل بالنسبة لك ، وتنظفه جيداً وتجعله يبدو مريحاً وصافياً ، وبعد ذلك عليك أن تفحص الإضاءة ، وهل هى ملائمة نهاراً أو ليلاً لراحتك القصوى ؟ ثم اجمع أية أشياء يمكنها إضفاء الجلال على هذا المكان ، مثل البخور أو الشموع أو الرموز أو الكتب أو الوسائد أو البطاطين أو الزهور. اجمع الأشياء التى تحبها وضعها فى هذا المكان .

الآن اجلس فى المكان ولاحظ طبيعة شعورك . هل تبدو طاقتك مسالة ؟ هل هى هادئة بدرجة كافية . إنك ترغب فى شعور عام بالسلام والاهتمام عند زيارتك لهذا المكان. قم بعمل التعديلات اللازمة ، فيمكنك على مر الوقت تعديل المكان ليتناسب مع حاجاتك المتغيرة. اجعل هذا المكان يناديك ، اجعله مكاناً تتطلع إلى الجلوس وإمضاء الوقت فيه .

قد تشعر أن تخصيص مكان خارج منزلك هو الخيار الأفضل بالنسبة لك. هل هناك مكان مفضل في الطبيعة تود زيارته ؟ بحيرة ، أو شاطئ البحر ، أو أحد المتنزهات ؟ زائرتي لويز لديها مكان خصوصي في أحد المتنزهات التي تحب زيارتها وهي في طريقها إلى المنزل عائدة من العمل ، وهذا المتنزه يطل على بحيرة صغيرة، لذا فهي تجلس في سكينه وتحقق في المياه فحسب.

لاحظ الأماكن التي تشبع روحك واقض مزيداً من الوقت فيها. تمتع بالسير على الشاطئ أو تسلق الجبال أو برؤية أوراق الخريف أو سماء الصيف . تصور أن هذه الأشياء موجودة من أجلك لإشباع روحك .

كثير من الناس يحصلون على السلام والطمأنينة اللذين يتوقون إليهما في أماكن العبادة التي قد تكون المكان الأمثل للتقرب إلى الله ، فلو أنك لم تذهب إلى دار العبادة منذ وقت طويل فلتعاود ترددك عليها . لقد اندهش زائري فيل وجورجيا لاكتشافهما أن دار العبادة التي يؤمانها يتلى بها قراءات روحية لبعض من مؤلفيهما المفضلين مثل ماتيو فوكس وماريان ويليامسون . وقد أثارهما كثيراً عثورهما على مجتمع روحي جديد.

لعلك تختار مجموعة متنوعة من الأماكن لأنه ليست هناك قواعد ، ولعلك تطور ممارسة يومية في منزلك وتذهب إلى حيث تتعبد كل أسبوع ، أو تمضي الوقت في الطبيعة أثناء الطقس الدافئ، وتعود إلى منزلك عندما يبرد الطقس . تذكر أن الأمر يتعلق بما يفيدك أكثر . دون أماكن المقدسة هنا :

اختر الوقت الأمثل. إن إيجاد الوقت المناسب الذى تقوم بتخصيصه لممارستك الروحية يعد عاملاً مهماً فى استدامة الممارسة ؛ وبالنسبة لمن يريدون ممارسة يومية يعتبر الصباح الباكر طريقة رائعة لبدء اليوم، وتعتبر أواخر فترة الظهيرة أو المساء بالنسبة لآخرين أفضل كطريقة لختم اليوم . ما المعدل الذى تريد به ممارسة هذا النظام ؟ كل يوم ؟ مرة أسبوعياً ؟ مرة شهرياً ؟ اختر إطاراً زمنياً يسهل عليك الالتزام به ، ولا تعد نفسك للفشل ، ورغم أننى أوصى بإجراء ممارسة يومية منتظمة، إلا أن عليك أن تبدأ ببطء وتطور نجاحك ، واعلم أن الاهتمام الدائم برفاهيتك الروحية سيشعرك بالرضا عن نفسك. دون أنسب أوقاتك هنا :

اختر ممارستك الروحية الشخصية. إن ما تقرر فعله كنظام أو ممارسة روحية هو أمر متروك لاختيارك الشخصى. استخدم بعضاً من الأمثلة المدونة سابقاً فى هذا الفصل من أجل التجربة . جرب أساليب مختلفة حتى تستقر على واحد أو أكثر تشعر أنه الأنسب لك ، ولعلك تختار الاستماع إلى الموسيقى الروحية ، أو إيقاد شمعة والصلاة فى سكون أو دراسة نص من كتابك المقدس .

ولعلك تقرر أن هناك طريقة هامة لاحترام ما هو مقدس من خلال إشراك الآخرين فى رحلتك الروحية . إن خلق دائرة روحية تضم الأصدقاء قد تكون الإضافة المثلى لممارستك الروحية ، وقد وجدت زائرتى ليان هذا الأمر عنصراً مهماً.

جمعت ليان العديد من الأصدقاء الذين تربطهم الرغبة فى جلب المزيد من القدسية إلى حياتهم اليومية ؛ ووافق الجميع على اللقاء شهرياً للاطلاع على مختلف

الطرق التي يلتزمون بها تجاه أنفسهم ، فتجد في بعض الأحيان أحد الأعضاء يطلع الآخرين على بعض القراءات الروحية ، وتجد آخر يثير بعض الأسئلة المعينة لإثارة مناقشة جماعية ، وفي أحيان أخرى يجدون أنفسهم يتبادلون " قصص الإعجاز " والأحداث المتزامنة التي بدت لمعظمهم مجرد مصادفات . كانت ليان تتطلع إلى هذه الاجتماعات قائلة إنها لا تعمق وعيها الروحي فحسب ، بل تمنحها فرصة للاستماع إلى حكمه الله على لسان الآخرين. كانت هذه الطريقة مثالية للاهتمام برفاهيتها الروحية وبعد مرور عامين لم يزل هذا الاجتماع الشهري في تقدم وقد بات جزءاً مهماً من حياة ليان.

من هم الأشخاص الذين تشملهم حياتك ، وبإمكانهم مشاركتك ممارستك الروحية؟ إننا جميعاً نحتاج إلى مجتمع روحي شخصي لتشجيعنا على استكشاف طبائعتنا الروحية أكثر ، والشكل التقليدي أننا نجد مجتمعنا الروحي في دور العبادة، ورغم أن الكثيرين لا يزالون يرون هذه الدور بمثابة الأماكن المثلى فإن كثيراً من الزائرين يشكون من غياب الصلة التي تربطهم بالناس المترددين على نفس دار العبادة. بادر بالتقرب إلى رفاقك ، واعرض تأسيس جماعة بنفسك. ابحث عن الذين تشعر معهم بالأمان ولا يصدرن أحكاماً على معتقداتك وممارساتك الروحية . فكر في الأشخاص الذين يضمهم مجتمعك وتود مشاركتهم ممارستك الروحية ، ثم دون أسماءهم فيما يلي :

_____	_____
_____	_____
_____	_____

ويمكنك أيضا اعتبار مفكرتك مرشدا روحيا جديرا بالثقة ، فلتستخدمها لاستكشاف أفكارك ومشاعرك ورغباتك الروحية . دون أدعيتك الخاصة ، وفكر في اقتباساتك الروحية وذكرياتك وأحداثك المتزامنة مدونا إياها في مفكرتك ، ثم الرجوع إليها للحصول على الإلهام . واجعل من الكتابة في المفكرة جزءا من ممارستك الروحية.

عندما كنت أتولى إيقاظ حياتي الروحية من جديد بعد أن انجرفت بعيدا عن تنشئتي الدينية أمضيت عاما في مناجاة ربي في مفكرتي . كنت أتوق إلى الاتصال بقوة أعظم مني ، وبدأت ممارسة هذه الشعائر اليومية على نحو عفوى. كنت أهنئ كل يوم على سابقه ، وقد أدت بي هذه الممارسة إلى الاتصال مجددا بالله. وأصبحت مفكرتي رفيق رحلتى الروحية.

جرب هذا بنفسك ، فأخرج مفكرتك واكتب خطابا لله. اكتب خطابا كل يوم لمدة أسبوع متصورا أن هناك قوة عظمى تصفى إلى كل كلمة من كلماتك.

ابحث عن الطرق التي تتيح لك إدراج اعتبارات أخرى في حياتك اليومية ، فالاستخدام المتعمد لها يمكن أن يكون مذكرة قوية لاعتبار الأحداث العادية أحداثا مقدسة : فالعمل البسيط المتمثل في مباركة إحدى الوجبات أو إحراق البخور أثناء قراءة أحد الكتب أو إبقاء الشموع أثناء عمالك يمكنه إضافة صفة القداسة على الحياة اليومية .

الآن وقد أصبح لديك كثير من الأفكار التي تتخير منها ، دون ما تراه مناسبا منها. الطرق التي تساعدني على الاهتمام برفاهيتي الروحية هي :

دعنا الآن نجتمع هذه الأشياء معاً :

مكاني (أماكني) المقدس سيكون :

أنسب وقت لهذه الممارسة هو :

تتكون ممارستي الروحية من :

تصرف ! غدّ روحك ودعمها .

ما الذي يؤثر فيك ؟ ما الذي يشبع روحك ويؤثر فيك بعمق ؟ هل هو الموسيقى الرائعة أو منظر غروب الشمس البديع أو الرقص الانتشائي ؟ أو لعلها تلك اللحظات التي تسير فيها الأمور على ما يرام ويخالجك الشعور بالامتنان . انتبه إلى الأشياء التي تشعرك بالقشعريرة ، وهي تلك التجارب الإيجابية التي ينتصب لها شعر رأسك وتفيض لها عيناك بالدموع . دون هذه الأشياء واعلم أنها هي التي تشبع روحك.

إننا جميعاً بحاجة إلى " غذاء روحي " فنحن عندما نغذى أرواحنا نفتح أنفسنا لتجربة الإنعام، وهي اللحظة التي يتوقف فيها الزمن ويمكننا بها الشعور بالوجود الإلهي، ويمكن لغذاء الروح أن يؤثر فيك بدنياً وعاطفياً وروحياً، وقد ذكرت لي زائرتي توبي حضورها لمؤتمر افتتح بظهور عدة طبالين على خشبة المسرح، وقد أدى الإيقاع الصاخب المنتظم إلى التأثير فيها كثيراً ، وقالت إن وجوداً بدائياً سيطر عليها، أما زائري أندرو فقد مر بتجربة مماثلة في المسرح عندما ذهب لمشاهدة البؤساء مع زوجته فأحس وكأنه منوم مغناطيسياً من البداية إلى النهاية . قال أندرو

إن الأداء حرك بشدة قوة بداخله . تلك هي نوعيات الأحداث التي ندخرها للمناسبات الخاصة ، ولكن أرواحنا بحاجة إلى تغذية أكثر من مرة واحدة أو اثنتين سنوياً. إننى أمنحك الآن تصريحاً لتغذية نفسك غذاء روحياً قلبياً بانتظام من أجل حماية صحتك الروحية !

أوجد لحظات مدهشة. من بين الطرق المثلى لتغذية روحك الطريقة التي أطلق عليها " اللحظات المدهشة " فنحن نستحضر لحظات مدهشة بالإقدام على المخاطرة وفعل الأشياء التي نحبها والتي ربما تكون خارج نطاق راحتك، وبينما كنت أستقل الطائرة عائدة من نيويورك وقعت عيناي على قصة للحظات المدهشة فى مجلة لشركة الطيران .

كان الصحفي بوب سبيتز قد شهد معسكراً لموسيقى الروك أند رول ، يضم الأشخاص الذين كانوا يحلمون - سرا - بعزف الموسيقى على المسرح مع موسيقى مشهور يحبونه . فى هذا المعسكر اجتمع رجال ونساء من مختلف الأعمار لقضاء عدة أيام فى تحقيق هذا الحلم . لقد استرجع سبيتز متعة أيام الطفولة بفكرة العزف مع الموسيقيين الكبار. كانت هناك لحظات عديدة مدهشة ، وقد شملت إحدى هذه اللحظات شخصاً فى متوسط العمر اسمه والدمان، وهو استشارى إدارى من بنسلفانيا. كتب سبيتز يقول : " كان والدمان يعزف على خشبة المسرح مع نيلز لوفجرين مستمتعاً بأغنية هادئة ، عندما صاح لوفجرين قائلاً : (خذها !) فتجمد والدمان ثم صاح قائلاً : (كلا !) وقال إنه ظل مرعوباً لثانية أو ثانيتين ، ولكنه عندما رجع إلى غرفته بعد ذلك نظر إلى المرأة وصاح قائلاً : لتلك أشد لحظات حياتى إثارة ومدهشة ! " غذاء الروح ؟ أعتقد ذلك .

وأنا أذكر تجربة كانت بمثابة لحظة مدهشة لي ولسبعين من النسوة الأخريات ، فقد طلب منى تقديم ورشة عمل فى أحد المؤتمرات النسائية المنعقدة بجامعة محلية ، وأثناء هذه الورشة طلبت من كل امرأة من الجمهور أن تدون هدفاً تريد تحقيقه وقائمة بالأشياء التى تظن أنها تمنعها من تحقيق هذا الهدف ، ثم طلبت من واحدة منهن التطوع بإعلان هدفها ومعوقاتها على المجموعة . كانت ساندرنا جالسة فى الصف الثانى ، فرفعت يدها سريعاً .

خطت نحو مقدمة الغرفة ووقفت فى عصبية أمام مجموعة النساء ، ثم أعلنت أن هدفها هو أن تعزف البيانو أمام أحد الجماهير ، ورغم كونها عازفة بيانو كلاسيكية مدربة جيداً ، فقد كانت تعاني من رهبة شديدة من الجمهور ، وكانت ترغب بشدة فى العزف أمام الجمهور مرة أخرى .

بدأت أسأل ساندرنا عن رهبتها للجمهور ، وأصغيت بعناية إلى مصدر خوفها وهى تحكى لي عن الأعراض . لقد أجبرت وهى يومئذ فتاة صغيرة على العزف على البيانو أمام الأصدقاء والأقارب ، فأحست أنها مرغمة على " الأداء " وأصبحت تتهيب ارتكاب الأخطاء ، وقد تزايد خوفها لدرجة أنها عندما كبرت قررت التوقف تماماً عن العزف أمام الآخرين ، وكانت أقصى محاولاتها أن تعزف والنافذة مفتوحة وهى تعلم احتمال أن يكون هناك من يمشى فى الشارع ويسمعا ، ولكنها لم تعزف أمام الناس مباشرة منذ أكثر من اثنى عشر عاماً .

شرحت لها أنها تمتلك الآن - كراشدة - خيار العزف أو عدمه ، ومضيت أوضح لها أنها ما لم تتغلب على هذا الخوف فقد تحول دون الخيارات الأخرى التى يمكنها تغيير حياتها على نحو مثير .

تذكرت أن هناك بيانو خارج الغرفة عند نهاية القاعة ، ثم استخدمت أسلوباً متناقضاً وسألت ساندرما ما إذا كانت لديها الرغبة في عزف مقطوعة مدتها دقيقة واحدة على أسماعنا مع ارتكاب الأخطاء ، فوثب النساء جميعهن فجأة على أقدامهن لإظهار دعمهن لساندرما وصفقن لها .

بعد الكثير من المداولات قررت ساندرما قبول التحدى ، وفي نهاية ورشة العمل توجهنا إلى الدهليز حيث يستقر البيانو . جلست ساندرما فى هدوء خلف البيانو ونحن محيطات بها ، وبعد وقفة طويلة ونفس عميق بدأت تعزف أجمل مقطوعة كلاسيكية سمعتها على الإطلاق . توقف الزمن ساكناً ، وقد أدت رغبتها للمحاولة أمام هؤلاء النسوة إلى جلب العناية الإلهية. تأثرنا جميعاً بشجاعتهما ، وكنت أعلم أننا سنتذكر دائماً هذه اللحظة وأن حياتنا ستتغير إلى الأبد. هذا ما يفعله غذاء الروح.

كان هذا الحدث منذ ما يربو على خمسة أعوام ، وتصور دهشتى عندما تلقيت فجأة مكالمة هاتفية من ساندرما أثناء تأليفى لهذا الكتاب . لقد قالت لي إنها كانت تفكر فى ذلك الحدث ، فقررت الاتصال بى وإخبارى عن التأثير الذى مازالت تحدثه تجربتها المشتركة فى حياتها إلى الآن ، ففى كل مرة تواجه فيها خياراً يتطلب الشجاعة كانت ترجع إلى الوراء وتلتمس التشجيع من أولئك النسوة .

إن الأحداث والتجارب التى تغذى روحنا تحمل فى طياتها وقوداً نستمد منه طاقتنا طيلة حياتنا، وفى إمكانك أنت كما هو الحال مع ساندرما اللجوء إلى هذه الطاقة لتزويدك بالوقود فى حياتك الحاضرة.

كيف يمكنك إيجاد لحظات مدهشة ؟ ما الذي حملت به طيلة حياتك ومنعك الخوف من فعله ؟ اخرج من نطاق راحتك وغذ روحك ! واستخدم شريكك أو مجموعتك التدريبية لمناقشة الطرق التي يمكنكم بها تهيئة لحظات مدهشة معا.

تأمل المرئيات التي تغذى الروح . يوجد خارج نافذتك تماما بعض من

أفضل أنواع غذاء الروح : مشهد شروق الشمس أو غروبها البديع ، أو تسلق جبل يطل على منظر طبيعي رائع ، أو البدر ليلة التمام ، أو فرصة للاستلقاء على ظهرك والنظر إلى النجوم ، وهو ما أطلق عليه اسم غذاء الروح البصرى، وهذا النوع من الغذاء متوفر بالمجان. إلى أين يمكنك الذهاب بحيث تغذى روحك ؟ هل هناك حديقة أو مزرعة فراشات أو محمية للطيور ؟ دون ثلاثة أماكن هنا :

- _____ -١
- _____ -٢
- _____ -٣

أدخل السرور على نفسك بـ " الأشياء الصغيرة " . فى بعض

الأحيان ندعم روحنا بأشياء صغيرة ، وهى الأشياء التي لم نجد لها وقتا فى خضم مشاغلنا مثل العناية بالأظافر أو إزالة الأعشاب الضارة من الحديقة ، أو تغذية الطيور ، أو الجلوس مع صديق، وقد تبدو هذه أمثلة عجيبة لغذاء الروح، ولكنك ستندهش لعدد الذين يتوقون إلى فرصة للاستمتاع بهذه الأشياء البسيطة.

هب لنفسك مساء أو يوما لفعل الأشياء التي تجلب لك المتعة. لاحظ إذ تمضى

بك أيام الأسبوع الأشياء الصغيرة التي تود فعلها ، ثم دون خمسة أمثلة منها هنا :

- _____ -١
- _____ -٢
- _____ -٣
- _____ -٤
- _____ -٥

قال شخص ذات مرة أن الحواس بمثابة الباب المؤدى إلى الروح ، فالأشياء المحسوسة تغذى روحك وتدعمها أيضا. اقض وقتا رومانسيا على أنغام الموسيقى ، أو نم على ملاءات مصنوعة من القطن المصرى ، أو ارتد القطيفة ملامسة لجلدك ، واشرب الشاي فى قده فاخر أو اصطحب فى أسفارك أكياس النوم ووسائد حريرية ، وأوقد الشموع أثناء النهار أو املا غرفتك بالروائح الذكية ، وشارك الآخرين فى محادثات روحية عميقة لتبادل الأمور التى تغذى روحك.

باستخدام الاقتراحات الواردة فى هذا الفصل إلى جانب اقتراحاتك ؛ ما الذى

ستفعله لتغذية روحك ؟ دون عشرة أمثلة فيما يلى :

- _____ -١
- _____ -٢
- _____ -٣
- _____ -٤
- _____ -٥
- _____ -٦
- _____ -٧
- _____ -٨
- _____ -٩
- _____ -١٠

والآن عليك الالتزام بفعل أحد هذه الأمثلة أسبوعيا ، فبأيها ستبدأ ؟

متى ؟

تصرف ! رتب وقتا منتظما تثوب فيه إلى روحك .

إن التعامل مع الرفاهية الروحية كأولوية يتطلب قضاء وقت منتظم للرجوع إلى الروح. كم عدد المرات التي تمنيت فيها الانفراد بنفسك لإعادة النظر في حياتك بطريقة أو بأخرى ؟ إجازة من الالتزامات اليومية تتيح لك استرجاع موقف معين وتقييمه أو حتى تقييم اتجاهك في الحياة ؟ هذا " الرجوع إلى الروح " يعتبر مطلبا لتشكيل الحياة التي تريدها ، فالحياة تتغير والناس يتغيرون والظروف تتغير ، ونحتاج جميعا إلى هذا الوقت للسكون والتأمل بانتظام.

بعض الناس يستخدمون حدثا سنويا للرجوع إلى أرواحهم ، ففي كل عام تستخدم زائرتي ألين عيد ميلادها كوقت مقدس لإعادة تقييم حياتها ، وهي تخطط زيارة مدتها ثلاثة أيام إلى إحدى دور العبادة أو إلى مكان هادئ وتغمس نفسها في السكون، وتستعرض أحداث العام السابق وتكتب عما تعلمته من تجاربها ، وتعد قائمة بالعشرة أشياء التي ترغب في حدوثها بشدة ، وهذا التخطيط يشمل أيضا الصفات التي تريد تطويرها في نفسها والوسائل التي تنمو بها شخصيا. أصبحت هذه العادة السنوية حدثا مقدسا تطلق عليه ألين " أعظم هدايا العيد " .

كانت هناك زائرة أخرى، تدعى إيلين يذكرها التغيير الذى يحدث فى الطقس بين الصيف والشتاء بأنه قد حان الوقت للرجوع إلى روحها ، فتخطط رحلة إلى أحد ينابيع المياه المعدنية لتستمتع وتجد فرصة لتركز " روحيا" على نفسها وتعود إيلين إلى حياتها نشطة ، متجددة الحيوية مهياة لإجراء أية تغييرات ضرورية لإبقاء نفسها على المسار الصحيح .

ويمكنك اتباع أسلوب مختلف تماما للرجوع إلى نفسك . ما رأيك فى رحلة بحرية على متن طوف ؟ أو رحلة بالدراجة ؟ بعض الزائرين يستمتعون بالطبيعة ويتحدون أنفسهم لممارسة الأنشطة المختلفة .

يعتبر قضاء بعض الوقت فى البحث عن الروح أمر ضرورى للحياة الراقية ، وتعتبر تلك فرصة مثالية لإعادة تقييم ممارستك الروحية والاسترشاد والاستبصار بذاتك الحكيمة وإعادة تقييم الطريقة التى تحيا بها حياتك ، وكثيرا ما يخبرنى الزائرون أنهم يحلمون بفرصة للحصول على إجازة يقضونها من أجل أنفسهم ، وأنا أقول إنه يلزمك اعتبار هذا الأمر أولوية ، فلتتوقف عن الحكم وتبدأ التخطيط !
 إذن متى ستقوم بترتيب عودتك الأولى إلى نفسك ؟ املأ الفراغات فيما يلى :
 سأرتب " لعودة إلى الروح" للمرة الأولى على النحو التالى :

للقيام بهذه الرحلة ، لابد من :

عدد الأيام التى أريدها هو :

المكان الذى أرغب بشدة فى الذهاب إليه هو :

أريد استخدام تجربة الرجوع إلى النفس هذه من أجل :

خطوات العمل الثلاث التي أحتاج إلى القيام بها هي :

إذا كان رجوعك إلى نفسك يبدو أمرا مستحيلا ، استعن بشريكك أو مجموعتك التدريبية ، واطلب منهم مساعدتك في الكشف عما يقف في طريقك ، والبحث عن الطرق التي تعينك على التنفيذ ، فإذا كان المال هو القضية ، فارجع إلى الفصل الرابع ، وإذا وجدت نفسك تقول إنك لا تمتلك الوقت الكافي ، فارجع إلى الفصل الثاني وانطلق !

عندما تحيا حياة قائمة على حكمتك الداخلية وذاتك الراشدة ، فإنك تدرك أن الحياة التي ظننت أنك تريدها ليست إلا بداية فحسب ، فالقوة الإلهية تهيمن عليك ، وعندما تصفي لحكمتك الداخلية وتتصرف بناء عليها ، فإنها تقودك إلى حياة تفوق ما تحلم به. الآن وبعد أن قمت بتطبيق ممارسة روحية تتيح لك تغذية روحك وتدعيمها ، اجعل لهذه الممارسة الأولوية ! واجعل صلتك بذاتك الراشدة مصدرك الرئيسي للوقود !

مذكرات تدريبية

استسلم للنظام العلوي : ثق بفطنتك ودع ذاتك الراشدة توجهك.

• صمم ممارسة روحية شخصية وفريدة تعمل من أجلك.

• غذ روحك ودعمها :

أوجد لحظات مدهشة .

انغمس في " غذاء الروح البصرى "

دعم روحك بالأشياء الصغيرة .

• خطط لوقت منتظم تثوب فيه إلى روحك.

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة



حياتك

الجديدة

لقد بدأت في استخدام طريقة جديدة للحياة ، وبتحويلك للعقبات السبع إلى درجات ترقى عليها تكون قد اتخذت لنفسك خياراً بشأن الطريقة التي تحيا بها حياتك ، وبذلك لم تتغير نوعية حياتك الخارجية فحسب ، بل ستلاحظ أيضاً تحسن نوعية حياتك الداخلية ، وعندما تقضى وقتك وطاقتك فيما يهيك فعلاً وتستمتع بثمار جهدك - مثل زيادة الأمن المالى ومتعة الصلات النابضة بالحياة - فإن ثقتك بنفسك تزداد ، ويحل عليك السلام العقلى ، وتشعر بقدرتك على الحياة بأسلوبك.

إن توليك المسؤولية الكاملة عن حياتك سيمنحك الوسيلة إلى الأمن الحقيقى ، وهو الأمن الذى ينبع من امتلاك الوفرة فى كل مجالات الحياة ، من وقت وطاقة ومجتمع ورفاهية روحية ، وستجد نفسك تقول الأشياء التى يرددها على مسامعى الزائرون :

لدى وقت يكفى لفعل الأشياء التى أريدها ويزيد .
 أشعر بالاسترخاء والهدوء معظم الوقت .
 أستمتع بوقت خاص مع الأسرة والأصدقاء .
 أصدقائى وأسرتى يخبروننى بأننى لىن الطباع .
 أعانى قليلاً من الصراعات والإحباطات فى حياتى .
 أستيقظ فى معظم الأيام مبتسماً .
 لقد تحسنت صحتى البدنية .
 أشعر بمزيد من الأمن المالى .
 أستمتع بالوجود فى منزلى ومكتبى .
 حياتى تشعرنى بالأمل والمتعة .
 الفرص الرائعة تصادفنى بشكل خيالى .

هذه هى العلاقات التى تشير إلى ثمار مجهودك ، ولاحظ أن الاستمرار فى العملية المذكورة فى هذا الكتاب هى وثيقة تأمينك للعناية الفائقة بالنفس ، فإذا وجدت رجلك وقد انزلت إلى السباق المحموم مرة أخرى أو وجدت نفسك تشعر بالقهر أو الإحباط من حياتك ، فاسأل نفسك الأسئلة التالية لتحديد النقطة التى تحتاج عندها إلى العودة إلى مسارك .

قائمة مراجعة نوعية الحياة

١- هل أعتنى بنفسي عناية فائقة ؟ هل أقتطع وقتاً من جدولى أسبوعياً
 أخصه لنفسي فحسب ؟ (الفصل الأول) .

- ٢- هل قمت بتطوير قائمة نعم المطلقة الخاصة بى فى فترة الثلاثة إلى ستة شهور الأخيرة ، وهل يعكس جدولى هذه الأولويات ؟ (الفصل الثانى).
- ٣- هل أتسامح مع أى شخص أو مكان أو شىء ، يستنزف طاقتى ؟ (الفصل الثالث).
- ٤- هل أعيش فى حدود إمكانياتى، وأدخر بانتظام ، وأستثمر بحكمة ؟ (الفصل الرابع) .
- ٥- هل أزود جسمى وعقلى وروحى بالوقود الممتاز ؟ (الفصل الخامس).
- ٦- هل أقوى صلاتى النابضة بالحياة من خلال العلاقات المهمة فى حياتى؟ (الفصل السادس).
- ٧- هل أواظب على ممارستى الروحية ، مصغياً إلى ذاتى الحكيمة والقوة الإلهية متصرفاً وفقاً لهما ؟ (الفصل السابع) .

إن التغيير أمر مستمر ، وأنت ستحتاج إلى العودة إلى البرنامج الوارد فى هذا الكتاب من وقت لآخر للاستمرار فى تشكيل الحياة التى تريدها. استخدم قائمة مراجعة نوعية الحياة لمعرفة النقطة التى تحتاج عندها إلى إعادة تركيز طاقتك ، وارجع إلى الفصل الذى يخص ذلك ، وابدأ العمل ! وفى كل مرة تقوم بممارسة التدريبات ، داوم البناء على العمل الذى أنجزته بالفعل .

إعادة ابتكار الطريقة التى نعمل بها

الآن وقد أعدت تركيز رؤية حياتك الكاملة وبنيت أساساً قويا لحياتك الجديدة، فأنت فى وضع أنسب للتفكير على نحو مختلف تجاهها. لقد حان الوقت لتسأل نفسك كيف يمكن للعمل أن يضيف قيمة إليها.

مع استعراضك للبرنامج فى هذا الكتاب واستصلاحك لقوتك الشخصية وتوليك مسؤولية حياتك تكون قد بدأت - بشكل طبيعى - تحيا حياة أكثر اتزاناً. لقد توقفت حياتك عن الدوران حول عملك ، وتحولت بؤرة طاقتك لتشمل علاقاتك وحياتك الروحية والمتعة بجانب العمل.

ومع تدرج زائرى فى العملية الموجزة فى هذا الكتاب يشعرون بقدرتهم على إجراء التغييرات فى حياتهم العملية ، وبمجرد أن اتجه تفكيرهم فى حياتهم إلى اعتبارها رقعة غير محدودة للرسم عليها ، أباحوا لأنفسهم تصريحاً إبداعياً لرسم أحلامهم ، فبعضهم يقرر كى يفعل هذا أن يغير نوعية العمل الذى يمارسه ، بينما يغير آخرون الطريقة التى يمارسون بها هذا العمل ، وأياً ما كانت الطريقة فإن الهدف هو أن تجعل العمل يضيف بُعداً جديداً من الثراء إلى حياتك الكاملة .

تذكر مثلاً أن بعض الزائرين يقررون البقاء فى وظائفهم الحالية وتحسين بيئة عملهم ، وهناك آخرون يغادرون أعمالهم لبدء مشروعاتهم الخاصة ، والبعض الآخر يكتفون أعمالهم لا لتتناسب مع حياتهم الجديدة فحسب ، بل للتعبير عن عواطفهم ورغباتهم . دعنى أقدم لك أمثلة معينة تدلك على ما أعنيه.

كان زائرى تيموثى يحب عمله كمهندس برمجيات ، وكان سعيداً بالشركة التى يعمل بها ، ولكنه عندما وضع لنفسه أولويات جديدة أدرك أن قضاء مزيد من الوقت مع أطفال فى طور النمو أمر مهم جداً بالنسبة له ، وللأسف كانت ثقافة شركته تكافئ الموظفين على العمل لساعات طويلة ، مما يضطره - التزاماً بهذا النظام - إلى البقاء فى المكتب لما بعد السادسة مساءً.

بمجرد أن بدأنا التدريب وبدأ تيموثى تنظيم حياته ، طبق الأشياء التى استخدمها بنجاح كبير فى حياته الشخصية من أجل تحسين وظيفته، فحدد لنفسه

أولويات جديدة فى عمله وتؤكد من بذل وقته وطاقته فى هذه الأولويات وتخلص من الأشياء التى تستنزف طاقته ، وحشد زملاءه وطاقمه لدعم هذه الأهداف الجديدة ، وبعد ستة شهور أخذ رئيسه يعلق على التغييرات التى لاحظها ، بداية من المنظر الجديد لمكتب تيموثى المنظم إلى المشروعات التى يتم إنجازها قبل موعدها.

قرنا الاستفادة من هذه السمعة الجديدة فابتكرنا أنا وتيموثى خطة تتيح له العمل فى البيت لمدة يومين أسبوعياً كى يتسنى له رؤية الأطفال وهم عائدون من مدارسهم ، وقد اشتملت الخطة على أهداف معينة ينبغى تحقيقها ، ووصفت نوعية العمل الذى يمكنه القيام به على نحو أكثر كفاءة وهو فى منزله دون مقاطعات ، وأوضح تيموثى العيوب المحتملة وقدم لها الحلول وطلب من رئيسه تجربتها لمدة ثلاثين يوماً.

اقترحت على تيموثى مفاتحة رئيسه من منظور المشاركة مطلعاً إياه على التزامه تجاه نجاحهما ، وقد ساعدته على تسجيل الهدف والخطة والنتيجة الناجحة التى يتصورها ، وبهذه الطريقة أمكنه ألا يمارس ما سيقوله فحسب ، بل والطريقة التى سيقوله بها ، وعندما شرح أهمية وجوده إلى جانب أطفاله وقدم لرئيسه خطة جيدة الإعداد بطريقة مباشرة وواثقة وافق رئيسه على التجربة ، وفى نهاية الثلاثين يوماً ، وبعد إجراء بعض التعديلات ، انتهى تيموثى ورئيسه إلى جدوى طريقة العمل الجديدة هذه .

استطاع تيموثى المخاطرة بتغيير رئيسه ليتلاءم مع حاجاته المتغيرة ، لأنه أثبت قدرته على العمل بذكاء ، ونظراً لاملاكه للاحتياطات العاطفية والمالية أيضاً ، فإنه شعر بالأمان حيث إنه يعلم أن بوسعه ترك العمل فى الشركة إذا لم ينجح هذا الترتيب .

تذكر أنك بوجود الأساس القوي تسترد قوتك وتضع نفسك في موضع المسؤولية عن حياتك العملية ، والأمر متروك لك لتولى المسؤولية كاملة عما لا يفيد وتغييره بنفسك ، لأن أحداً لن يفعل ذلك من أجلك ، وبدلاً من الشعور بأنك ضحية الظروف، يمكنك أن ترفع صوتك وتقول ما تريده وتطلب التغيير وتجعل حياتك العملية تضيف قيمة إلى حياتك الكاملة .

عندما بدأت زائرتي ستاسى عملية التدريب وشقت طريقها ، قررت السير في طريق مخالف ، فتركت وظيفتها في مجال السفريات لتبدأ مشروعها الخاص ، واعتمدت على الإحساس الداخلى القوي بإمكان أن يعمل الناس معاً عن بعد ، فأنشأت مكتباً في منزلها وبدأت في مساعدة اصحاب الأعمال " فعلياً " ولم تتول مسألة أسفارهم فحسب، بل قامت بإجراء البحوث وساعدت في اتخاذ القرارات العملية الهامة ووفرت كل أنواع الدعم الإدارى . لقد تمكنت ستاسى من تدعيم مشروعها بمبلغ يعادل نفقات ستة أشهر وبائنين من العملاء ، وفى نهاية العام الأول أصبح لديها من العملاء ما يفوق قدرتها على التعامل ، فقررت توسيع نجاحها بإنشاء " شركة للتدريب الفعلى " لتدريب الآخرين على هذا الفن الجديد المسمى بـ " المساعدة الفعلية " .

أصبحت ستاسى الآن تستمتع لا بالحرية والاستقلال اللذين تجدهما في العمل لحساب نفسها فحسب ، ولكنها تجنى المقابل المالى لذلك أيضاً ، فهى الآن - كشأن الكثيرين من أصحاب العمل الذين يتخذون من المنزل مقراً له - تربح ثلاثة أضعاف ما كانت تربحه من العمل لحساب شخص آخر. إن ستاسى عندما أحست بقدرتها أسست شركة تمنح الآخرين القدرة من خلال تزويدهم بالوسائل لإيجاد العمل الذى

يدعم حياتهم ، فعلى سبيل المثال نجد أن أغلبية عملاء ستاسى من النساء اللاتى يمكنهن الآن تأسيس مشروعات مربحة تتيح لهن البقاء فى منازلهن وتربية أطفالهن. وكأمر طبيعى فبمجرد أن بدأت ستاسى تنظيم حياتها وشعرت بقدرتها على خيار جعل حياتها العملية تضيف قيمة إلى حياتها الشخصية بدأ كل شىء يسير على خير ما يرام، وفى غضون ستة شهور من تأسيس شركتها تم نشر أخبارها فى ثلاث من كبرى المجالات وانطلق مشروعها، فهل هو الحظ؟ كلا ، بل هو العمل الجاد والأساس المتين ودعم الأصدقاء والأسرة وعون الله ، وانها للسحر المتاح لنا جميعاً عندما ننشد الحياة الراقية .

فى بعض الأحيان أجد أحد الزائرين ممن لديهم مشروعات قائمة بالفعل يقرر إجراء بعض التغييرات ، وكثير من أصحاب العمل الذى تعاملت معهم يدركون الآن أن كبر الحجم لا يعنى الأفضلية بالضرورة ، فمع المزيد من النجاح يكون المزيد من المسؤولية ، ومع نمو العمل يضطر صاحبه إلى تطوير مجموعة جديدة تماماً من المهارات؛ فالبعض - مثل زائرتى كريستين - يقررون التخلي عن الإيقاع السريع لنمو العمل من أجل آخر ذى إيقاع أبطأ ، يشبعهم شخصياً.

تهوى كريستين الأسفار والتصوير الضوئى ، ومنذ أول لحظة للقائنا وجدتها تتكلم عن الأماكن العديدة التى زارتها والبهجة التى أحست بها ، وهى تلتقط الصور لكل مكان منها. لقد أصبح حبها للأسفار والتصوير الآن جزءاً لا يتجزأ من حياتها الروحية، وقد كانت تعمل كمستشارة شركات ناجحة للغاية، اعتادت العمل لمدة سبعين ساعة أسبوعياً ، ولكنها الآن بعد أن عدلت من سبل عيشها أصبحت تعمل بأسلوب مختلف، فهى تضطلع بثلاثة مشروعات سنوياً فحسب، وبهذا أتيح لها من الحرية والفراغ مدة تزيد على أربعة شهور تخصصها للأسفار .

مع تقدم كريستين فى العملية المذكورة فى هذا الكتاب ، أدركت أن رغبتها فى السفر وحبها للتصوير يفوقان كثيراً رغبتها فى الثراء، وهى الآن تستأجر شقة متواضعة وتعيش فى حدود إمكانياتها، وتدخر ٥٠٪ من دخلها وتنفق الباقي على أسفارها. كانت هذه هى البداية فحسب . مرة أخرى أجد أن قصة كريستين تثبت السحر الذى يحدث عندما لا نكتفى بعمل ما نحب، بل نحيا الحياة التى نحبها ، وهذا هو الأهم.

بعد مضي سنتين على اتباعها لهذا الأسلوب الجديد فى الحياة كانت تتبادل الصور الضوئية لرحلة قامت بها مؤخراً إلى أيرلنده مع إحدى العميلات، وقد تأثرت للغاية بالطريقة التى سجلت بها كريستين جوهر الناس والأرض فى هذه الصورة لدرجة أنها اتصلت بها بعد أسبوع ودعتها لتناول فنجان من القهوة ، وبمجرد أن جلست الاثنتان سألت العميلة كريستين عما إذا كانت لديها الرغبة فى المشاركة فى حملة تصوير أسفار من أجل دعم منتجهم الجديد، وهو برنامج حاسوب جديد أطلق عليه اسم " عيون العالم". من شأن هذا المشروع أن يمكن كريستين من جوب العالم طيلة الستة شهور القادمة لالتقاط صور لمختلف الثقافات ، وغنى عن القول أنها شعرت بفرحة عارمة !

تعتبر هذه القصص أمثلة نمطية لما يحدث عندما يتبع الزائرون الخطوات التى يشتمل عليها هذا البرنامج ويقررون العمل وفقاً لشروطهم. معظم الناس لا تتاح لهم فرصة تجربة هذه النوعية من الخيارات والعون الإلهى لأنهم فى غاية الانشغال بالصراع من أجل البقاء، ولكنك الآن تمتلك حق تقرير ما ستفعله ، ليس ذلك فحسب ، بل ولك الحق فى تقرير الطريقة التى تفعله بها. لقد أعطيت نفسك تصريحاً للعب بناءً على مجموعة جديدة من القواعد.

النجاح شيء مضمون بالنسبة للزائر الذى يعمل بجد لبناء أساس قوى لحياته ،
والحقيقة هي أنه من بين هؤلاء الزائرين أنفسهم يخرج أفضل العاملين وأفضل
أصحاب الأعمال ، فمن خلال تحسين حياتهم تعلموا مهارات مهمة تساعد أيضاً
على النجاح.

إذن فبالنسبة لمن يبحثون عن الأفضل عليهم الإصغاء بعناية ! وبمجرد وصول
زائرى إلى النقطة التى يشعرون عندها بالأمان الكافى لتخير عملهم بحكمة ، فإنهم
يطلبون من عملهم ما هو أكثر من الراتب الكبير ، وينبنى موافقة المعايير التالية :

- لا يصح أن ينطوى عملهم أبداً على ما يخل بأمانتهم.
- لا بد أن تسمح لهم ساعات العمل المطلوبة بالاستمتاع بحياتهم خارج العمل.
- لا بد من الاعتراف بإسهامهم وتقديره.
- لا بد أن يشتمل عملهم على التحدى والإشباع.
- لا بد أن تتاح لهم فرصة استخدام مواهبهم.
- لا بد من السماح لهم بالتعبير عن دخيلة أنفسهم بشأن القرارات الهامة.
- لا بد أن يخدم عملهم غرضاً أعظم.
- لا بد من حصولهم على أجر عادل نظير الأعمال التى يؤدونها.

عندما يتم تطبيق هذه المبادئ ، فإن العاملين وأصحاب العمل على حد سواء
يشعرون بحتمية النجاح ، ويصبح الموقف مربحاً لجميع الأطراف من موظفين وعملاء
وزائرين وزملاء . تهانئ ! لقد اكتسبت حق الاختيار والحق فى ممارسة العمل الذى
تحبه ويدعم حياتك الكاملة .

أداء العمل الذى تحبه

يحيا معظم الناس حياتهم وهم على غير وعى ، أو وهم يحملون حلماً أو رغبة كامنة لا ترى النور أبداً ، وهم إما أنهم يخشون للغاية التصريح بما يجول فى أنفسهم وإما أن حياتهم مشغولة جداً فلا يستطيعون رؤية المواهب الخفية التى لديهم.

إننى على يقين أن كل شخص لديه مواهب خاصة يمكن للعالم كله الاستفادة منها، ولكن على خلاف رأى الشائع، فإننى أومن أيضاً أن هذه المواهب تظل خفية أو لا يتم الاستفادة منها بالكامل بسبب عدم كفاية التركيز والاهتمام بنوعية حياتنا. لقد سمعت مراراً وتكراراً عن الإحباط الذى يصاحب جهلك بما تحب أو عجزك عن فعله ، وأنا عادة ما أبدأ الحديث بقراءة نص قديم محبوب من كتاب اسمه *القوة من خلال التفكير البناء* لمؤلفه العالم والفيلسوف والمعلم الروحى فى أوائل التسعينيات : إيميت فوكس

رغبات قلبك (تأليف : إيميت فوكس)

طوال حياتك السابقة ومن وقت لآخر يلقى الله فى قلبك شيئاً رائعاً، ألا وهو أن الله - تعالى - يري لك أن تكون وأن تفعل وأن تملك . هذا الشيء الرائع ليس سوى رغبتك القلبية ، ولا شيء أقل من ذلك . إن أشد رغباتك سرية وحرمة تلك التى تحتفظ بها فى صميم قلبك ، ذلك الشيء الرائع الذى لا تكاد تجرؤ على أن تنظر إليه أو تفكر فيه ، والذى تفضل الموت على أن يعرفه أى شخص آخر، لأنه كما

يبدو يفوق قدراتك وإمكانياتك بكثير ، وتخشى أن يسخر منك الناس إذا اطلعوا عليه ، ذلك الشيء نفسه هو الذى يريدك الله أن تكونه أو تفعله فى سبيله تعالى ، وميلاد هذه الرغبة الرائعة فى روحك - ظهور ذلك الحلم الدفين - هو دعوة الله تعالى تستحثك على النهوض والرقى.

إذا كنت تصارع للكشف أو التعبير عن رغبة لروحك ، فلتتشجع ! واعلم أن الخطوة الأولى فى إيجاد أو أداء العمل الذى تحبه تتمثل فى تهيئة الحياة التى تحبها ، وأنا أعدك - إذا أدبت التمرينات الموجودة فى هذا الكتاب - أنك لن تكشف فحسب عن الإسهام الفريد الذى تقدمه للعالم ، ولكن سيسهل عليك أكثر تقديم هذا الإسهام.

فى بعض الأحيان تكون مواهبنا مختبئة تحت متاع حياتنا وأنقاضها تنتظر الكشف عنها فحسب ، ومعظم الناس يبحثون ، وينتهى بهم الحال إلى العثور على حل مؤقت لمشكلة قائمة فى حياتهم ، فهم على سبيل المثال يظنون أن الحصول على وظيفة جديدة مثيرة سوف يعرضهم عن الحماس المفقود فى إحدى علاقاتهم ، أو بسبب حاجتهم إلى النقود يوافقون على وظيفة ذات راتب جيد ، رغم أنها لا تكشف عن مواهبهم. تذكر أن أداء العمل كما يمثل هذا الكتاب هو الحلقة المفقودة فى الكشف عن العمل الذى تحبه وتؤديه.

احتف بنجاحك

مع وصولنا إلى نهاية البرنامج التدريبى أود تهنئة من قاموا بالعمل الذى يحتويه هذا الكتاب . إنك من خلال تغيير سلوكياتك وعاداتك القديمة قد خلقت حياة راقية وأحدثت تغييرات هائلة ، لذا فأنا أود الاعتراف بنجاحك وتقديره ، وفى كثير من

الأحيان نجد أن من يتخذون إجراء وينجحون في تحقيق ما كلفناهم به ينتقلون من إنجاز إلى آخر دون التوقف لملاحظة مدى التغيير الذي طرأ على حياتهم.

أريد منك تخصيص أمسية لاستعراض العمل الذي قمت به خلال صفحات هذا الكتاب. كيف تغيرت حياتك؟ ما هي الإنجازات الداخلية والخارجية التي حققتها؟ قد يكون النجاح الذي حققته ملموساً مثل الانتهاء من قائمة تسويقاتك أو تحسين حالتك المالية ، أو قد يكون نجاحاً غير ملموس - رغم أهميته - مثل إقامة صلة أقوى بشخص تحبه أو أداء عمل أقل إجهاداً.

كيف مضى بك الحال؟ هل تشعر بمزيد من الثقة؟ هل أصبحت أكثر قدرة على وضع الحدود وقول لا؟ هل تتخذ قرارات من تلقاء نفسك تلتزم فيها بعنايتك الفائقة بنفسك؟ تأمل الطريقة التي تغيرت بها حياتك مدوناً فيما يلي عشرين شيئاً من الأشياء التي تعزز بها :

- _____ -١
- _____ -٢
- _____ -٣
- _____ -٤
- _____ -٥
- _____ -٦
- _____ -٧
- _____ -٨
- _____ -٩
- _____ -١٠
- _____ -١١
- _____ -١٢
- _____ -١٣

_____	-١٤
_____	-١٥
_____	-١٦
_____	-١٧
_____	-١٨
_____	-١٩
_____	-٢٠

الآن أرجع النظر فى هذه القائمة ، وسواء كانت هذه التغييرات بسيطة أم كبيرة توقف ولاحظ الأثر القوى الذى أحدثه كل تغير منها فى حياتك، وبعد ذلك تقدم خطوة وأطلع شريكك أو مجموعتك التدريبية على هذه القائمة . أقم حفلاً "للافتخار" واستمع بعناية لكل شخص وهو يعرض قائمته ويتحدث عن كيفية تغيير حياته .

كيف تكافئ نفسك ؟ إن مكافأتك لنفسك على التغييرات التى قمت بها مع توفر تقوية صلتك بنفسك أمر هام . امنح نفسك هدية أو خذ يوماً إجازة أو نظم القيام برحلة تحلم بها منذ زمن. بعض زائرى فعلوا ما هو أكثر من ذلك، بأن كتبوا لأنفسهم خطابات يقدرون فيها ما وصلوا إليه من إنجاز . افعل شيئاً من نوع خاص إعراباً عن تقديرك لعملك الجاد.

إن قيامك بإعداد قائمة بإنجازاتك والأشياء التى تعتز بها بشدة ومكافأة نفسك عليها يعد تمريناً رائعاً، سواء كانت ليلة موعد أم انعكافاً على الروح أو حدثاً خاصاً، فلتأخذ وقات منتظمة طوال رحلة حياتك.

عندما تواصل العمل فى هذا البرنامج مع تحسين نوعية حياتك فإنك بذلك تنضم إلى عدد متنام من الناس الذين يقوون شخصياتهم ويقدمون إسهاما للعالم بطريقة فعالة ، ولعلك لاحظت أن رغبتك وقدرتك على تقديم الإسهام للآخرين قد زادت مع كل خطوة قمت بها فى هذا البرنامج ، وعندما تجد فى نفسك رغبة قوية فى الإسهام فهو بمثابة استجابة تلقائية للحياة الثرية العامرة .

إن سمات الذين يحيون حياة صادقة تبرهن على مدى قوة الإسهام الذى يقدمونه للآخرين ، ومن بين هذه السمات ما يلى :

- الرغبة فى تحمل المسؤولية كاملة عن كل شىء يحدث.
- مستوى عال من الأمانة ورغبة فى الاستمرار فى رفع الحواجز.
- الاعتقاد بأنهم جزء من كل أكبر وإيمان بأهمية كل تصرف.
- التزام قوى بخدمة الآخرين.
- قدرة هائلة على الحب والتراحم.

ألن يكون العالم مكانا أفضل مع وجود مزيد من نوعية هؤلاء الأشخاص ؟ توقف وهنىء نفسك على الانضمام إليهم !

عندما تأخذ حياتك فى التغيير ، ويبدأ ذلك السحر فى الحدوث قد تجد الناس ينعوتونك بسعيد الحظ ، وزائرى غالبا ما يبتسمون عندما يخبرهم الأصدقاء والأسرة بأنهم حسنو الطالع ؛ نظرا لكل المصادفات السحرية التى تحدث لهم ، وحقيقة الأمر هى أن أى شخص يمكن أن يكون محظوظا إذا كان مستعدا للقيام بهذا العمل.

مذكرات تدريبية

العمل الذي تحبه يتبع الحياة التي تحبها

- استعرض قائمة مراجعة نوعية حياتك وافعل أى شيء لإيجاد الحياة التي تريدها.
- كن خلاقا ! وابحث عن الطرق التي تجعل حياتك العملية تضيف قيمة إلى حياتك الكاملة .
- اجعل من عملك تعبيراً عن مواهبك الفريدة .
- احتف بنجاحك ! وكافئ نفسك لالتزامها بالعمل الجاد ؛ فأنت جدير بذلك !
- الأمر الأهم هو أن تتقرب وقوع السحر !

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الخطوة (١) إذا كنت تعتقد أن «الأناية»

صفة ذهنية إقتدرت على
الاعتناء بذاتك واصعبا
نفسك على رأس القائمة،
وسيجل النفع على الجميع.



الخطوة (٢) إذا كان جدولك اليومي

أولوياتك، فمدحك من رد
الفعال تجاه الحياة، وتحكم
فيما يستأثر بوقتك
واهتمامك.



الخطوة (٣) عين الأشياء التي تسترّفك

وتخلص منها نهائياً سواء
كانت اشخاصاً أو أماكن،
أو أشياء.



الخطوة (٤) إذا كنت تشعر بالحب والهدوء

فريسة لجمال عالمنا
في حالتك المألوفة يخلصك
من هذا الشعور.



الخطوة (٥) تخلص من عادة الأدرينالين!

ثم حدد الأشياء التي تمدك
بالوقود، مكتشفاً مصادر
جديدة للطاقة.



الخطوة (٦) إذا كنت تشعر بالوحدة أو

العزلة؛ فلتعلم كيف تحبب
نفسك بعلاقات طيبة
بدوننا وتتحداك وتشجعك
لتكون في أفضل حال.

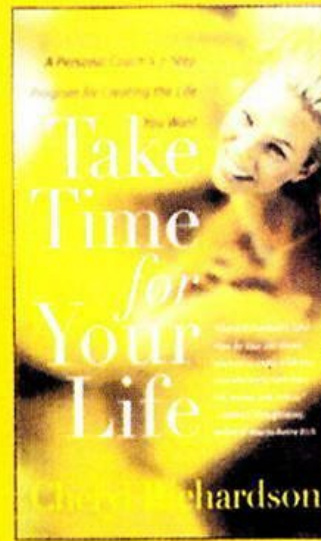


الخطوة (٧) لا تدع حياتك تحول دون

اهتمامك برفاهيتك
الروحية، وكن على اتصال
دائم بحكمتك الداخلية،
وهي «نفسك» مهارة
شخصية.



تقدم لك المدربة
الشخصية رقم ١
في أمريكا
برنامجاً ملهماً
وعملياً من سبع
خطوات،
لمساعدتك على
تهيئة الحياة التي
تريدها.



إن برنامج شيريل ريتشاردسون المليء
بالتدريبات وقوائم المراجعة والقصص
الشخصية المفيدة سيدلك على كيفية
الرجوع واستعادة زمام السيطرة، واتخاذ
قرارات واعية بشأن المستقبل الذي تريد
صنعه، فاعتن بحياتك واشرع في البدء
بالحياة التي تتمناها.

«شيريل ريتشاردسون امرأة حكيمة ودود،
ونصائحها تجمع بين التميز والمتعة عند
قراءتها».

- ماريان ويليماسون

مؤلفة: عودة إلى الحب

شيريل ريتشاردسون تم

اختيارها ضمن أفضل عشرة

مدربين في أمريكا في

استفتاء أجرته مجلة The

Professional Coach في

عام ١٩٩٧، وكانت أول من

يشغل منصب رئيس الاتحاد الدولي

للتدريب، هذا إلى جانب إحيائها لمؤتمرات

«الجسد والروح» التي ترعاها مجلة New

Age. وتعتبر ريتشاردسون واحدة من أشهر

المتحدثين الحماسيين في هذا البلد.



بصريات



www.ibtesama.com