

www.ibtesama.com/vb

ما يكل هيبيل

حيياة

www.ibtesama.com/vb ** معرفتي **

مذقهلة

www.ibtesama.com/vb

** معرفتي **

** معرفتي **

www.ibtesama.com/vb

منتديات مجله الابتسامه

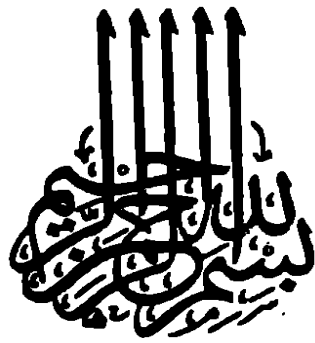
كيف تحيا حياة
متوازنة ورائعة

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

www.ibtesama.com/vb

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

حياة مذهلة





مطبعة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore...
...أكثر من مجرد مكتبة...



للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٩

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © Hadrian Holding 2008.

This translation of **BRILLIANT LIFE HOW TO LIVE A BRILLIANT, BALANCED LIFE 01 Edition** is published by arrangement with Pearson Education Limited. All rights reserved.

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

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون: +٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠ - فاكس: +٩٦٦١٤٦٥٦٢٦٣

Brilliant Life

How to live a brilliant, balanced life

Michael Heppell

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore...
...تسليم الكتب...

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

كتب تجعلك أفضل

كتب تجعلك أفضل، تجعل حياتك أفضل.. تجعل عملك أفضل.. تجعل شعورك أفضل، سواء كنت تريد تطوير مهاراتك الشخصية وتنميتها، أو تغيير وظيفتك، أو تحسين أسلوبك الإداري، أو تحسين مهارات التوصل لديك، أو زيادة دافعيتك وإلهامك في العمل. ومكتبة جرير لها الريادة في تقديم جيل جديد من كتب تطوير المهارات، والحياة العملية، والقدرات البشرية.. كتب تتميز عن النوعية السائدة في هذا المجال - سواء من حيث الموضوع أو المحتوى أو طريقة التوصل - وتتميز بالتفوق والحيوية بما يجعلك أفضل وبقدر أقل من الجهد. كتب ذكية وملهمة مثلك تماماً.

مكتبة جرير

نحن نكد في عملنا - لذلك نوفر عليك الكد.

لمزيد من المعلومات حول منتجاتنا زوروا موقعنا:

www.jarrirbookstore.com

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

أهدى هذا الكتاب إلى زوجتي كريستين

زوجة رائعة = حياة رائعة

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

المحتويات

| | |
|-----|--------------------------|
| ١٤ | التعريف بالمؤلف |
| ١٥ | شكر وتقدير |
| ١٧ | مقدمة |
| ٢٠ | عجلة الحياة |
| ٢٧ | الجزء ١ |
| ٢٩ | صحتك |
| ٢٧ | الفصل ١ |
| ٢٩ | عجلة الصحة |
| ٢٧ | الفصل ٢ |
| ٤٧ | تناول طعامك بشكل جيد |
| ٤٧ | الفصل ٣ |
| ٥٩ | تحرك بشكل جيد |
| ٥٩ | الفصل ٤ |
| ٧١ | فكر بشكل جيد |
| ٧١ | الجزء ٢ |
| ٧٣ | عائلتك |
| ٧٩ | الفصل ٥ |
| ٨٥ | عجلة العائلة |
| ٩١ | الفصل ٦ |
| ٩٧ | شريك حياتك |
| ١٠١ | الفصل ٧ |
| ١٠٧ | والدتك |
| ١١١ | الفصل ٨ |
| ١١٥ | والدك |
| ١١٧ | الفصل ٩ |
| ١٢٣ | أطفالك |
| ١٢٧ | الفصل ١٠ |
| ١٣٣ | إخوتك |
| ١٣٧ | الفصل ١١ |
| ١٤١ | أجدادك وأقاربك المسنونون |
| | الفصل ١٢ |
| | أعمامك وأخوالك |
| | الجزء ٣ |
| | أموالك |
| | الفصل ١٣ |
| | عجلة المال |
| | الفصل ١٤ |
| | القلق مقابل الثقة |
| | الفصل ١٥ |
| | الادخار |
| | الفصل ١٦ |
| | الحكمة المالية |
| | الفصل ١٧ |
| | الديون |
| | الفصل ١٨ |
| | أسلوب الحياة |

المحتويات

| | | |
|-----|---|----------|
| ١٤٧ | الاستثمار | الفصل ١٩ |
| ١٥٣ | الإدارة | الفصل ٢٠ |
| ١٦١ | علاقاتك | الجزء ٤ |
| ١٦٣ | عجلة العلاقات | الفصل ٢١ |
| ١٦٧ | الأصدقاء المقربون | الفصل ٢٢ |
| ١٧٣ | زملاء العمل | الفصل ٢٣ |
| ١٧٧ | رئيسك بالعمل | الفصل ٢٤ |
| ١٨٣ | فريق عملك | الفصل ٢٥ |
| ١٨٩ | جيرانك | الفصل ٢٦ |
| ١٩٣ | الأصدقاء القدامى | الفصل ٢٧ |
| ١٩٧ | الأصدقاء الجدد | الفصل ٢٨ |
| ٢٠٣ | الإسهام | الجزء ٥ |
| ٢٠٥ | عجلة الإسهام (الهدف الأسمى) | الفصل ٢٩ |
| ٢٠٩ | العمل الخيري | الفصل ٣٠ |
| ٢١٧ | وقتك | الفصل ٣١ |
| ٢٢٣ | البيئة | الفصل ٣٢ |
| ٢٢٩ | نفسك | الفصل ٣٣ |
| ٢٣٥ | قيمك | الفصل ٣٤ |
| ٢٤١ | الوعي بالذات | الفصل ٣٥ |
| ٢٤٧ | رؤيتك | الجزء ٦ |
| ٢٤٩ | عجلة الرؤية | الفصل ٣٦ |
| ٢٥٣ | معرفة ما ترغب فيه | الفصل ٣٧ |
| ٢٥٧ | الرؤية قصيرة المدى (التسعون يوماً المقبلة) | الفصل ٣٨ |
| ٢٦١ | الرؤية متوسطة المدى (من عام إلى خمسة أعوام) | الفصل ٣٩ |
| ٢٦٧ | الرؤية طويلة المدى (أكثر من خمس سنوات) | الفصل ٤٠ |
| ٢٧٣ | الخطط المكتوبة | الفصل ٤١ |
| ٢٧٩ | التخيل | الفصل ٤٢ |

المحتويات

| | | |
|-----|--------------------------|--------------|
| ٢٨٥ | الموارد | الفصل ٤٣ |
| ٢٩١ | وظيفتك | الجزء ٧ |
| ٢٩٣ | عجلة الوظيفة | الفصل ٤٤ |
| ٢٩٧ | هل أنت راضٍ عن وظيفتك؟ | الفصل ٤٥ |
| ٣٠٥ | المرح والاستمتاع | الفصل ٤٦ |
| ٣١١ | التحديات | الفصل ٤٧ |
| ٣١٧ | المرتب والمميزات المالية | الفصل ٤٨ |
| ٣٢٣ | الراحة | الفصل ٤٩ |
| ٣٢٩ | مستقبلك المهني | الفصل ٥٠ |
| ٣٣٧ | الفاعلية الشخصية | الفصل ٥١ |
| ٣٤٣ | التنمية الشخصية | الجزء الثامن |
| ٣٤٥ | عجلة التنمية الشخصية | الفصل ٥٢ |
| ٣٥١ | التوجه الإيجابي | الفصل ٥٣ |
| ٣٥٩ | الثقة بالنفس | الفصل ٥٤ |
| ٣٦٥ | الدافعية | الفصل ٥٥ |
| ٣٧١ | تقبل التغيير | الفصل ٥٦ |
| ٣٧٧ | الدورات التدريبية | الفصل ٥٧ |
| ٣٨٥ | القراءة | الفصل ٥٨ |
| ٣٩١ | كتابة اليوميات | الفصل ٥٩ |
| ٣٩٥ | المرشدون | الفصل ٦٠ |
| ٤٠١ | | كلمة أخيرة |

التعريف بالمؤلف

يعد "مايكل هيبيل" واحدًا من بين أفضل عشرة متحدثين مُحاضرين في العالم، وكاتبًا تتصدر كتبه قوائم أفضل الكتب مبيعًا، ومدرّبًا متميزًا يعمل مع كبرى الشركات، والرياضيين المحترفين وطائفة من الممثلين والمؤدين العالميين ممن يريدون لأنفسهم حياة رائعة.

وهو يعمل في جميع بقاع الأرض، مُحدثًا تغييرات جبارة في الأشخاص، وملهمًا لهم لكي يحققوا النجاح فيما يختارونه لأنفسهم من طرق الحياة، ولقد قام مايكل هيبيل بمساعدة عدد من الشركات على جنى المليارات، وعدد من المدارس والجامعات من أجل رفع مستويات التعليم والمناهج الدراسية، وكذلك فقد درب أفضل الرياضيين حتى يصلوا إلى درجة التميز، علاوة على أنه قد قام - من خلال كتبه ومنتدياته - بمساعدة آلاف الأفراد على تحقيق أهدافهم.

ومن خلال صندوق دعم مايكل أند كريستين هيبيل ومشروعات مجتمعية متعددة، يعمل مايكل مع جمعيات مجتمعية عديدة، وجمعيات خيرية، وشخصيات عامة من أجل مساعدة الأشخاص المعرضين للخطر على تغيير حياتهم بطرق إيجابية.

يعيش "مايكل هيبيل" في نورثانبرلاند، بإنجلترا، مع زوجته "كريستين" وبقية عائلتهما.

شكر وتقدير

قبل كل شيء، لا بد أن أشكر شريكتي في العمل والتأليف، ومصححة كتيبي، وصاحبة الأفكار المبتكرة، والناقدة البصيرة، وأم طفليّ وحب حياتي كريستين، أنت حياتي الرائعة، وكذلك أود أن أعبر عن حبي الذي لا يقطع وشكري الجزيل لطفليّ، مايكل وسارة، على صبرهما خلال قيامي بهذا المشروع وخواطرهما التي أعلم أنهما سيقراّنها ويقولان: "لقد كانت هذه فكرتي أنا". إن إسهاماتكما لا يمكن إنكارها، وكذلك طلبكما الحصول على نسبة من عائدات نشر الكتاب! وكذلك أتوجه بشكر كبير إلى الدكتورة "فيونا إيليس"، من أجل إسهاماتها وأفكارها الملهمة في قسم الصحة بهذا الكتاب. أنت يا سيدتي طبيبة رائعة؛ وما كنت لأنتهى من هذا الكتاب لولاك، وأود أن أتوجه بالشكر إلى طاقم العمل بدار نشر بيرسون - برنيتس هول، الذين استطاعوا أن يأخذوا كلماتي وأفكاري غير المتناسقة ويحولوها إلى كتب رائعة، وكذلك أتوجه بالشكر الحار إلى سام جاكسون، مراجع هذا الكتاب، والذي أمسك بيدي وضغط عليّ بالقدر الكافي لكي يتأكد من أنني سوف أنهى هذا الكتاب في موعده النهائي، وأنني كتبت ما يريد الناس قراءته، وأنني قمت بتجميع أفكارى بشكل يمنحها معنى واضحًا وهناك شكر مستحق لفرق الإنتاج، والإشراف، والتسويق، والمبيعات بمؤسسة برينيتس هول لايف، إنكم جميعًا شغوفون بما تقومون به، وهذا هو ما يجعلكم تتألقون في كل ما تفعلونه، وأخص بالذكر: إيلي، ليز، لوسي، أبي، ميلاني، جولي، وشكر متجدد إلى "ريتشارد ستوك" الذي كان لديه من الإيمان بقدراتي ما جعله يسند إلى هذا العمل من البداية، وأتوجه بالشكر إلى كل المساهمين الآخرين الذين أجريت معهم مقابلات، وأربكتهم، وتصيدت خبراتهم ومعارفهم من أجل أن أحصل على مزيد من المعلومات: وأذكر منهم سلفاتور لاسبادا، "جورج هيبورن"، "بيتر فيلد"، "سيمون وودروف"، والقائمة تطول. أود في هذا الموضع أن أعتزف بأن لديّ فريقًا رائعًا بمؤسسة مايكل هيبيل المحدودة وأنهم جميعًا يجعلون حياتي أكثر سهولة كل يوم، وشكر خاص إلى "فانيسا" و"روث"، من أجل أنكما جعلتماني أنا و"كريستين". نصل إلى حيث نحتاج إلى أن نكون في الوقت المناسب، وكذلك من أجل كونكما رائعين في التعامل مع عملائنا لدرجة أنهم لا يتوقفون عن إخبارنا بمدى روعتكما، وأود أن أجزل

الشكر المستحق إلى "لورا"، التي تحافظ على حسن سير العمل ونظامه، حتى أثناء انشغالي بتأليف الكتب. وكذلك أود أن أرحب بالأشخاص الجدد الذين دخلوا إلى حياتي خلال العام الماضى، والذين يدعمون بقوة ما تقوم به من أعمال : "بيتر" و"سالى"، "سايمون"، "جلين" و"كاى"، "فاى" و"ألون"، "كوليت"، "دافينا" و"مات"، "برايان" و"جانيت"، "تاكسى مارك"، "شيللا"، "آلستير"، "نورمان" و"نيل" بمؤسسة داتاريت، "ألان" بمؤسسة "تريسكيل"، "أنجيلا"، "كاسبر"، "تيرى"، "إيريك" وكل العاملين بمؤسسة جيسموند دين هاوس، "كريستى"، "إيان"، "جوان" و"ديفيد" بمؤسسة إنتجرال، "آن" و"مايك"، "نيكولا" و"لينك"، "هانى"، "تيم" و"كلير"، "مات" و"سالى"، "جو" و"جراهام"، "جولى" و"تيد"، وإلى كل أصدقائى القدامى وأفراد عائلتى (أنتم تعرفون أنفسكم)، من فضلكم تذكروا أن تتحدثوا إلىّ عندما أصبح كاتبًا شهيرًا، والشكر الجزيل إلى الأشخاص الرائعين الذين اعتنوا بنا أثناء انشغالنا بالكتابة والبحث بعيدًا عن مسقط رأسنا: فندق ريتز كارلتون بإمارة دبي؛ فندق ذا زيتر بالعاصمة لندن؛ مكتب دوسون أند ساندرسون للعقارات من أجل إيجاد منتجعات خلابة نقيم فيها بالبرتغال وبيزا، وكل الشكر إلى إدارات الفنادق التى تعمل باجتهاد لكى تجعل إقامتنا بها تجربة توازى راحة المنزل، وأود أن أتوجه بالشكر الخالص إلى: "إد آليان - جونسون"، "إينيا"، "تيسو"، وفريق كافيه ديل مار، على أنفامكم الموسيقية الملهمة التى داومت على الاستماع لها أثناء قيامى بتأليف هذا الكتاب، وكذلك على إيقاظى من النوم، وإبقائى مستيقظًا طوال الليل، وإبقاء قدراتى الإبداعية فى حالة نشاط دائم. وأشكر الله على أنه قد منحنى نعمة القدرة على التحدث بثقة، والكتابة بحرية مطلقة، وامتناع الناس يوميًا، وأود أن أتوجه بالشكر إلى كل مكاتب الكتب التى اختارت أن تعرض هذا الكتاب، من فضلكم، تذكروا أن تبتسموا عندما يشتري أحد القراء نسخة من الكتاب. وأخيرًا شكرا لك أنت، أيها القارئ، لكونك مهتمًا بخلق حياتك الرائعة بالقدر الذى جعلك الآن تمتلك نسخة من هذا الكتاب.

مقدمة

معظم الناس يتركون جودة حياتهم للمصادفة البحتة - وهذا خطأ كبير !

من الشائع هذه الأيام أن يتحدث الناس عن تحقيق ما يسمى بـ" توازن العمل والحياة"، ولا أستطيع أن أمنع نفسي من التفكير فى أن ذلك الزعم يفترض ضمناً أنك إذا حاولت أن تكون رائعاً فى جانب من جوانب حياتك، فإن بقية الجوانب سوف تعاني وتتضرر من ذلك، مما يجعلك تحتاج إلى "موازنة" الأمور. ولقد بدا لى دائماً أن هذه الفكرة مجافية للمنطق تماماً، حيث إننى أومن بأنك تستطيع أن تعيش حياة رائعة فى كل جوانبها طالما أنك تعرف كيف تتعامل مع كل جانب بالشكل الذى يضمن لك الحصول على النتائج التى تستحقها.

وسوف يظهر لك هذا الكتاب كيفية القيام بذلك - وبخطوات بسيطة. وباستخدام أداة فعالة - تسمى عجلة الحياة - سوف تتمكن من تحديد أى جوانب حياتك تحتاج إلى اهتمام وعناية فورية، وأى جوانب تبلى فيها بلاءً جيداً للغاية، وسوف يمكنك ذلك من تركيز طاقتك ووقتك الثمين على جوانب ومناطق محددة حتى تضمن أن تحصل على ذلك التوازن المنشود.

وإليك الجانب المثير فى الأمر - إن الأمر ليس صعباً على الإطلاق فى الواقع، إن خلق حياة رائعة هو أمر فى غاية السهولة، عندما تعرف كيفية القيام به. سوف أعلمك كيفية إجراء تقييم ذاتى بسيط فى ثمانى مناطق رئيسية من حياتك. وسوف تقوم بعدها بتحليل هذه المناطق ودراسة كل منطقة منها بمزيد من التفصيل، إذن، إذا كنت تحتاج إلى مساعدة فى ضبط أمورك المالية أو مساعدة فى تحسين علاقاتك الاجتماعية والعاطفية، فسوف تجد الإجابة فى هذا الكتاب. وليس هذا فحسب، بل إن التقنيات التى سوف أشارككم إياها بسيطة جداً. بعضها سوف يحقق لك نتائج سريعة للغاية، وبعضها سوف يتطلب مزيداً من الجهود (وهى تستحق الجهود المبذول للحصول على أفضل النتائج)، وإذا استقطعت من وقتك ما يكفى لتبدأ الآن، فسوف تحظى قريباً بحياة رائعة.

كيف تحصل على معظم فوائد هذا الكتاب؟

عندما بدأت أدرس علوم التنمية الشخصية وتحسين الذات، وجدت نفسي أستخدم الكثير من الأدوات والتقنيات المختلفة وأختبر كل واحدة منها لمدة قصيرة من الوقت قبل أن أحدد ما إذا كانت ستصبح جزءاً من حياتي. والحقيقة هي أن بعض الأفكار التي تعلمتها كانت تتعارض مع بعضها البعض، ولكن، بدلاً من اتخاذ قرار فوري بتحديد ما هو صحيح وما هو خطأ، كنت أختبر الأدوات والتقنيات المختلفة أولاً، وحينها - وبعد تطبيق تلك التقنيات لعدة أيام، أو أسابيع، أو شهور - كنت أحدد رأيي بشكل قاطع، والآن، هل يمكنني أن أقترح عليك أن تفعل نفس الشيء بينما تقرأ هذا الكتاب؟ لا تستبعد أية أفكار تقرأها في هذا الكتاب حتى تختبرها في حياتك الخاصة، ولكن اعلم أن ما ينجح مع شخص ما ليس بالضرورة أن ينجح مع شخص آخر.

من الضرورة بمكان أن تقرأ وتعمل عقلك في محتويات الفصل الأول بالكامل — فإن ذلك كفيل بإعطائك الأساسيات، ومن بعد ذلك، تستطيع أن تقفز من فصل إلى آخر أو من عنوان إلى عنوان، محددًا أي منطقة تحتاج إلى معالجتها بعد ذلك، والخبر الجيد هو أنك قد تحتاج إلى قراءة نصف الكتاب فقط لكي تحقق التوازن في حياتك الآن، وبما أن هذا الكتاب قد صمم كمرجع تستخدمه الآن وفي المستقبل، فسوف تكتشف أن الفصول التي لا تتعلق بك الآن (وأقصد نصف الكتاب الذي لم تقرأه بعد) سوف تصبح مهمة لك في وقت لاحق.

ومن المهم بالنسبة لك أن تبقى بجانبك قلمًا من الحبر الجاف وقلم تحديد وأنت تقرأ الأقسام المختلفة للكتاب، وذلك لأن هناك أجزاء معينة سوف تجذب انتباهك، وعليك أن تقوم بتحديد تلك الأجزاء وكتابة أفكارك الخاصة في الهامش، ومن المهم أيضًا أن تستخدم هذا الكتاب على أنه كتاب تمارين. وليس مجرد كتاب تقرأه، وإذا قمت بذلك، فسوف تحصل على المزيد من الفائدة من كل صفحة تقرأها وتصير قادرًا على مراجعة التقدم الذي أحرزته في المستقبل.

وأخيرًا، لا تُمر هذا الكتاب إلى أي شخص. إنني بشكل عام - من أشد المناصرين لبدأ مشاركة المعرفة، لكن هذا الكتاب سوف يصبح رحلة خاصة بك، وسوف

مقدمة

يحمل هذا الكتاب كمًا كبيرًا من المعلومات الشخصية جدًا وذلك من خلال التمارين التي قمت بحلها والملاحظات الخاصة التي كتبتها، وهذا ما يجعلني أعتقد أنك سترغب في إبقاء هذا الكتاب بمكان آمن، وإذا أراد أحد أصدقائك أن يخوض التجربة التي خضتها وينعم بالخبرة التي اكتسبتها، فانصحته بأن يفعل ما قمت أنت بفعله وأن يستثمر وقته وماله من أجل تنمية شخصيته.

حظًا سعيدًا . كن شخصًا رائعًا!

"مايكل هيبيل"

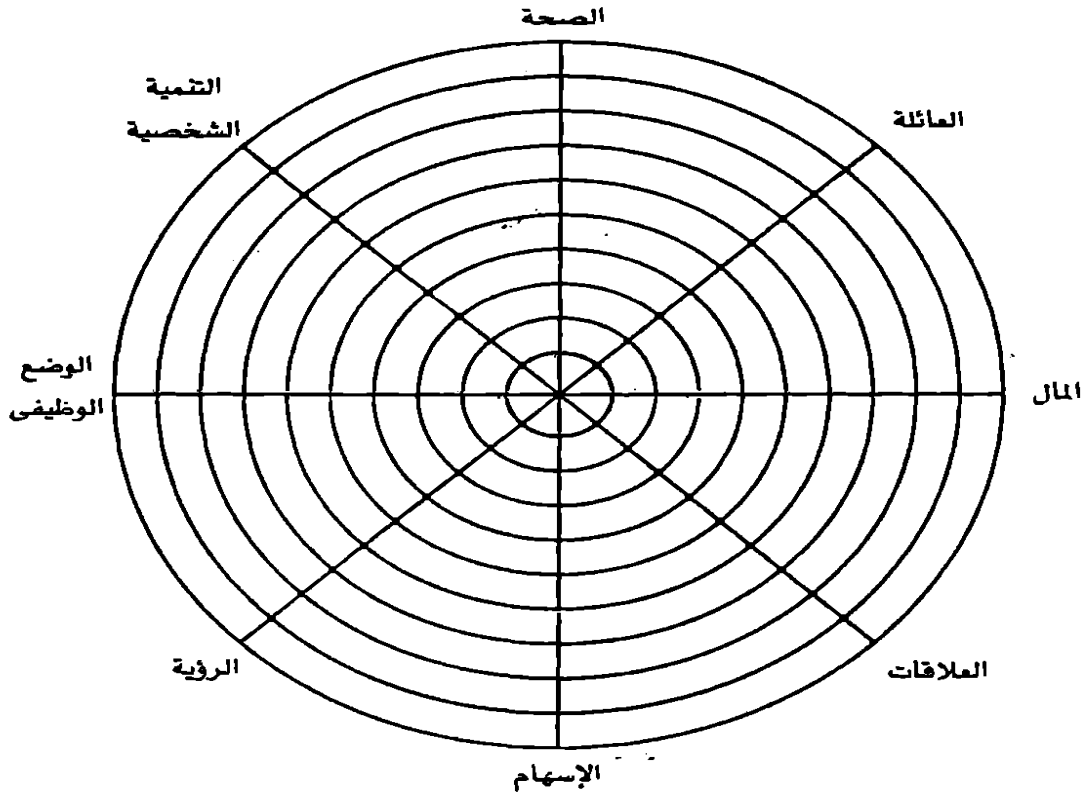
عجلة الحياة

إذن دعونا نبدأ على الفور. سوف تحتاج إلى قلم رصاص أو قلم حبر وبضع دقائق لكي ترسم أول عجلة حياة خاضة بك. سوف نقسم العجلة إلى ثمانية أقسام رئيسية، وسوف نقوم بشرح كل قسم منها بمزيد من التفصيل في مرحلة لاحقة من الكتاب.

واليك بعض النصائح المفيدة لكي تتأكد من حصولك على معظم الفائدة من رسم عجلة حياتك الأولى :

- ١ كن صادقاً ! من السهل أن تملأ الفراغات الموجودة في عجلة الحياة وتقوم بالفش قليلاً عن طريق إضافة درجة أو درجتين إلى درجاتك الحقيقية. لكن عليك أن تسأل نفسك في نهاية اليوم : من الذى خدعته في الحقيقة؟
- ٢ لا تتباطأ. إن عجلتك الأولى أشبه ما تكون بصورة فوتوغرافية سريعة، ولهذا فأنت لست مضطراً إلى إضاعة وقت طويل في التفكير حيال كل قسم. سوف يتوفر لك وقت طويل للقيام بذلك عندما تستكشف كل قسم بمزيد من التفصيل أثناء الفصول القادمة.
- ٣ تحاشي أنصاف الدرجات. وما أقصده هو أنك إذا شعرت بالتردد ما بين منح نفسك خمس أو ست درجات، فامنح نفسك خمس درجات وانتقل إلى القسم التالي.

مقدمة



والآن اقرأ كل وصف من الأوصاف التالية الخاصة بأقسام عجلة الحياة وأعط نفسك . بأمانة . درجة من عشر عن كل واحدة منها .

الصحة

هل تقفز من فراشك في الصباح، شاعرًا بمنتهى الصحة والنشاط أم تضغط زر الإيقاف المؤقت للمنبه عدة مرات قبل أن تجر قدميك إلى الحمام؟ هل تنظر إلى نفسك في المرآة وتقول : "مرحبًا أيها الوسيم!" ؟ أم تتحاشى النظر إلى صورتك في المرآة وأنت تفكر : "إليك عنى أيها الكسول!" إذا كنت ترى انعكاسًا للصحة كلما نظرت إلى نفسك في المرآة، فأعط نفسك درجة مرتفعة في هذا القسم، أما إذا كنت زائد الوزن، فاقدا للطاقة، غير راض عن صحتك أو حتى تشعر بأنك " لست على طبيعتك"، فما تستحقه هو درجة منخفضة.

العائلة

إذا كانت الروابط الأسرية متينة للغاية بين أفراد أسرتك وكانت علاقتك بهم على خير ما يرام، فسوف يكون بإمكانك أن تعطى نفسك درجة مرتفعة في قسم العائلة، وربما تكون سعيداً وراضياً عن بعض أفراد أسرتك، لكنك لا تطبق رؤية البعض الآخر. على أي حال، أعط نفسك درجة صادقة في قسم العائلة.

المال

هل أنت شخص بارع في الأمور المالية وتحرص على تحديث معرفتك المالية بشكل دوري؟ هل تستثمر، وتعرف الفرق بين القروض الجيدة والسيئة، وتشعر بالارتياح لوضعك المالي؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فهنيئاً لك؛ فإنك تستحق درجة مرتفعة، أم تراك أحد الأشخاص الذين يصلون إلى نهاية الشهر فلا يجدون في جيوبهم قرشاً واحداً؟ هل تجد نفسك منزعجاً بشئون الأمور المالية وتشعر بقلق غير ضروري بخصوص المال؟ إن كان هذا هو حالك، فأخشى أنك ستنال درجة منخفضة.

العلاقات

إلى أي مدى تنسجم مع الآخرين؟ كيف حال علاقاتك مع زملائك في العمل، رئيسك، جيرانك. في الحقيقة، عليك أن تقيم علاقتك مع كل شخص تعرفه أو تتعامل معه، وبهذا الشكل ستشمل شبكة علاقاتك الكثير من الناس، مما يفرض عليك أن تكون أميناً وتعطى نفسك الدرجة التي تستحقها.

الإسهام

كم تخصص من وقتك لمساعدة الآخرين؟ هل تلتزم ببذل جهد مضاعف لمساعدة الآخرين دون أن تنتظر مكافأة أو عرفاناً بالجميل؟ إذا كنت شخصاً واعياً للأثر الذي تتركه في العالم المحيط بك وتحاول بنشاط أن تحدث اختلافاً فيه، فسيكون بإمكانك أن تعطى نفسك درجة مرتفعة في هذا القسم، وإذا

مقدمة

كنت تود أن تعمل المزيد إذا توفر لك المزيد من الوقت، فأخشى أنتى مضطر لإخبارك بأنك لن تتال درجة مقابل ما تود القيام به، وإنما تحصل على الدرجات فقط مقابل ما تقوم به بالفعل، كن أميناً وأعط نفسك درجة على إسهاماتك الحقيقية.

الرؤية

هل تعرف أين ستكون وماذا ستفعل خلال العشرة أو العشرين عامًا القادمة؟ هل حددت أهدافك، ورسمت طريقك إليها، ووضعت الخطة اللازمة لتحقيقها؟ أم أن أقرب ما يمكن أن تسميه هدفًا محددًا هو قائمة مهامك اليومية؟ هل تخيفك فكرة وضع خطة للعشر السنوات القادمة؛ لأنك لا تدري ماذا ستفعل في الأسبوع القادم؟ أنت تعلم كيف تقدر هذا الأمر، فأعط نفسك درجة أمينة على رؤيتك.

الوضع الوظيفي

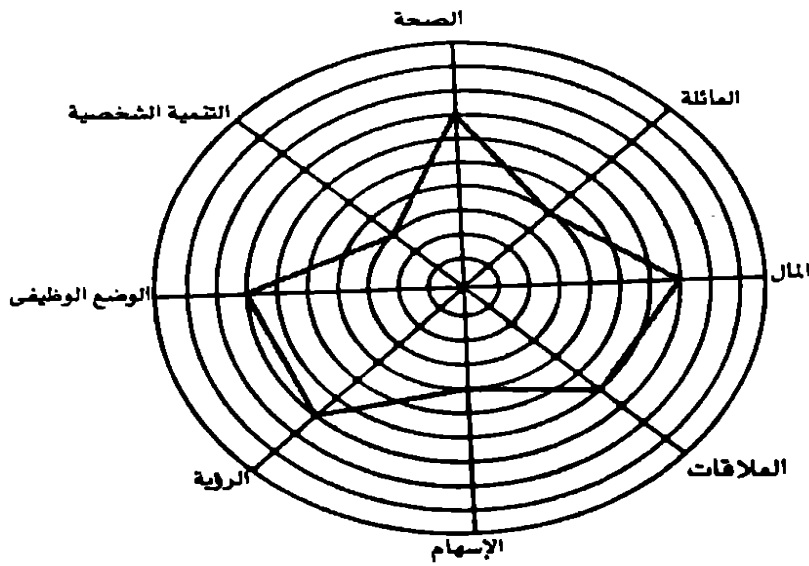
هل تقفز من فراشك في صباح أول أيام الأسبوع وتفكر: "حان وقت العمل - يا للروعة! إنتى أحب عملى لدرجة أنتى مستعد للقيام به دون مقابل"، هل تعمل فى الوظيفة التى طالما حلمت بها والتي تتميز بعوائدها المجزية ومستقبلها المهنى المخطط بعناية والذي يجعلك تعلم جيدًا أين سيكون موقعك فى المستقبل؟ إن كان هذا هو حالك، فهنئيًا لك؛ تستحق درجة مرتفعة، أم تراك تذهب إلى العمل فقط من أجل تسديد فواتيرك؟ هل صارت فكرة المستقبل المهنى المشرق مجرد حلم غامض كنت تحلم به فى الماضى؟ إذا كان وضعك الوظيفى لا يرضى طموحك، فأعط نفسك درجة أمينة تعكس وضعك الوظيفى الحالى.

التنمية الشخصية

متى توقفت عن التعلم؟ أم تراك ما زلت حريصًا على التزود من المعارف المختلفة؟ ما الذى تفعله الآن من أجل تنمية شخصيتك؟ كم تستثمر من وقتك

فى جعل نفسك شخصاً أفضل؟ إذا كنت تقرأ الكتب المفيدة، وتعمل مع مرشدين متخصصين فى مجال التنمية الشخصية، وتخصص بعضاً من وقتك لتحسين شخصيتك، فأعط نفسك درجة مرتفعة فى هذا القسم. كن أميناً فى تقييمك لهذا القسم تحديداً؛ فهو أحد أهم الأقسام فى عجلة الحياة.

وما إن تنتهى من تدوين درجاتك فى الأقسام الثمانية، قم بتوصيل النقاط التى سجلت عندها درجاتك فى كل قسم، ولزيد من التوضيح، انظر إلى المثال التالى:



وبينما تنظر إلى عجلة حياتك، أما زلت تتعجب من كون حياتك عبارة عن رحلة فوق طريق وعر وغير ممهد؟

والآن، وبعد أن انتهيت من رسم أول عجلة لحياتك، حان الوقت للشروع فى العمل.

هل تتذكر عندما ذهبت للمدرسة الابتدائية وبدأت تلعب بالأوزان فى معمل العلوم؟ لعلك فهمت بسرعة أن الوزن الأثقل يحظى بتأثير أكبر، والأوزان الأثقل (الأقسام ذات الدرجات الأدنى) هى التى سنقوم بمعالجتها أولاً.

ألق نظرة أخرى على عجلة حياتك، وقم بعمل قائمة بالدرجات التى سجلتها.

بادئًا بالدرجات الأدنى :

١ (أقل درجة)

٢

٣

٤

٥

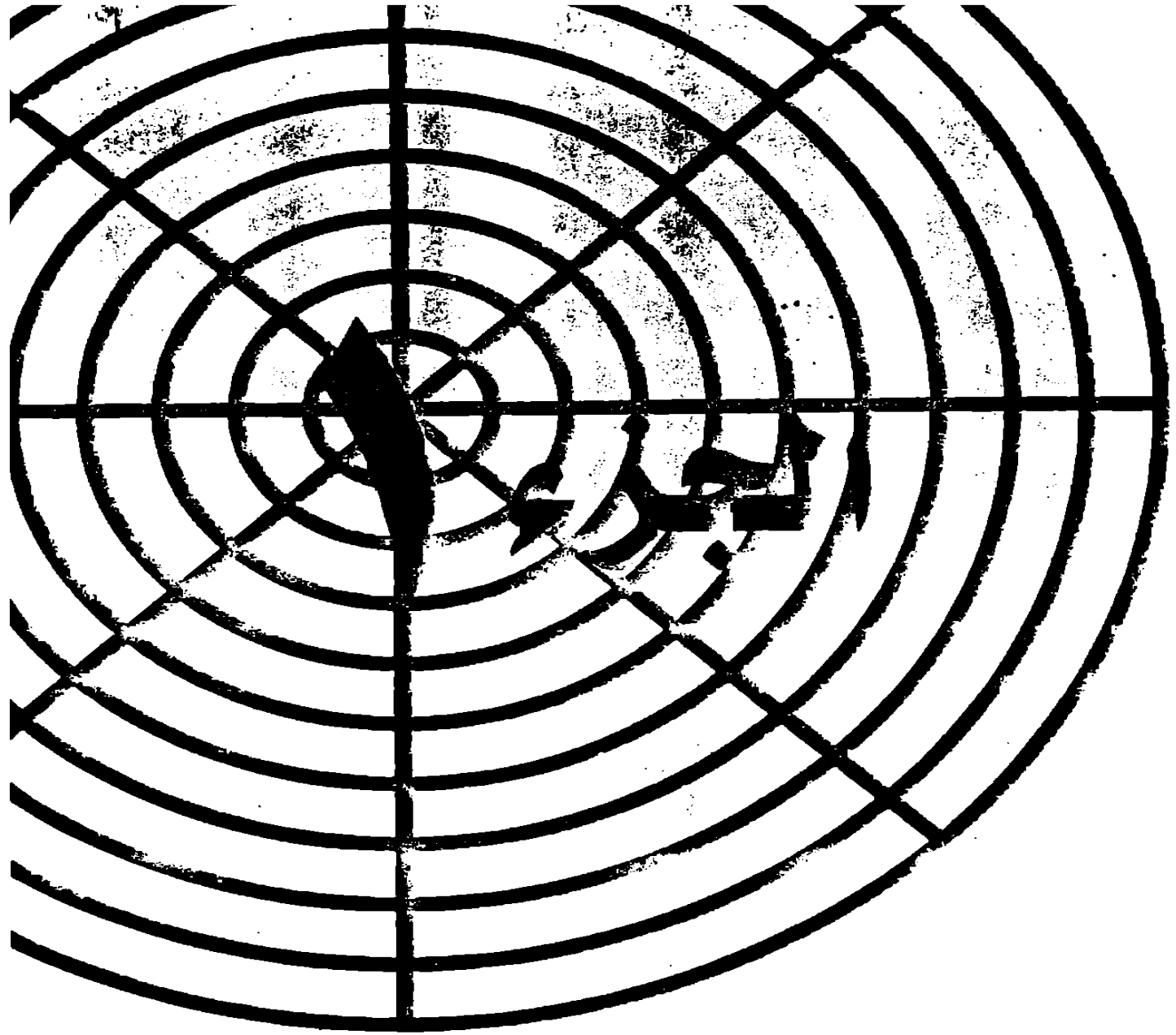
٦

٧

٨ (أعلى درجة)

والآن، وبعد أن حددت أقوى وأضعف الأقسام لديك، يمكنك أن تتغرز إلى الفصل الذي يعالج المنطقة الأضعف لديك، وعندما تنتهي من ذلك الفصل، انتقل للفصل الذي يعالج ثانی أضعف منطقة لديك، وهكذا، وهذه هي أسرع الطرق وأكثرها فاعلية لإعادة التوازن مجددًا إلى حياتك.

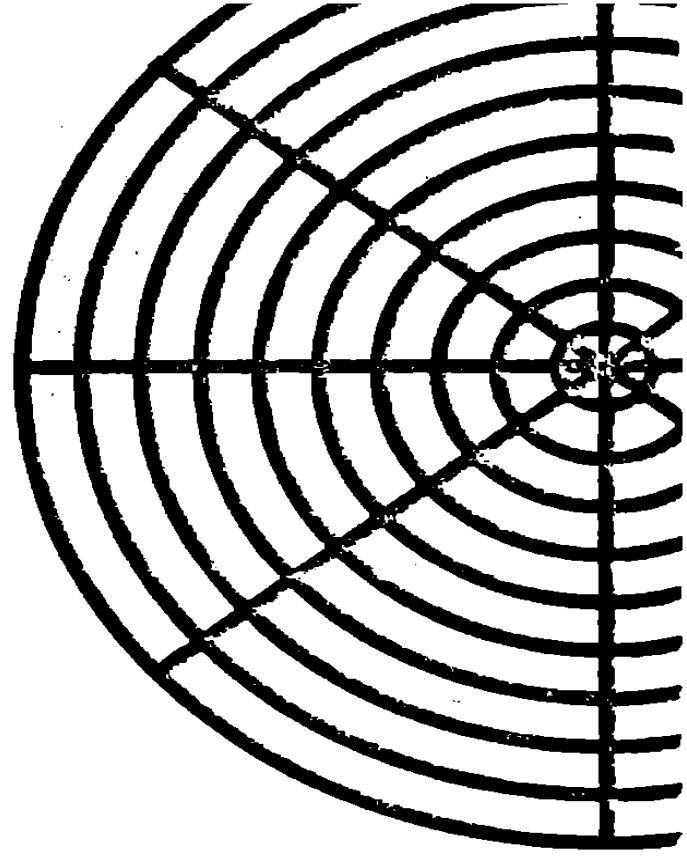
**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة



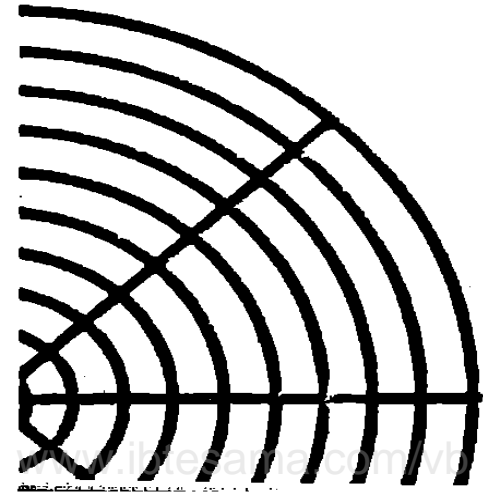
سليم

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

الفصل ١



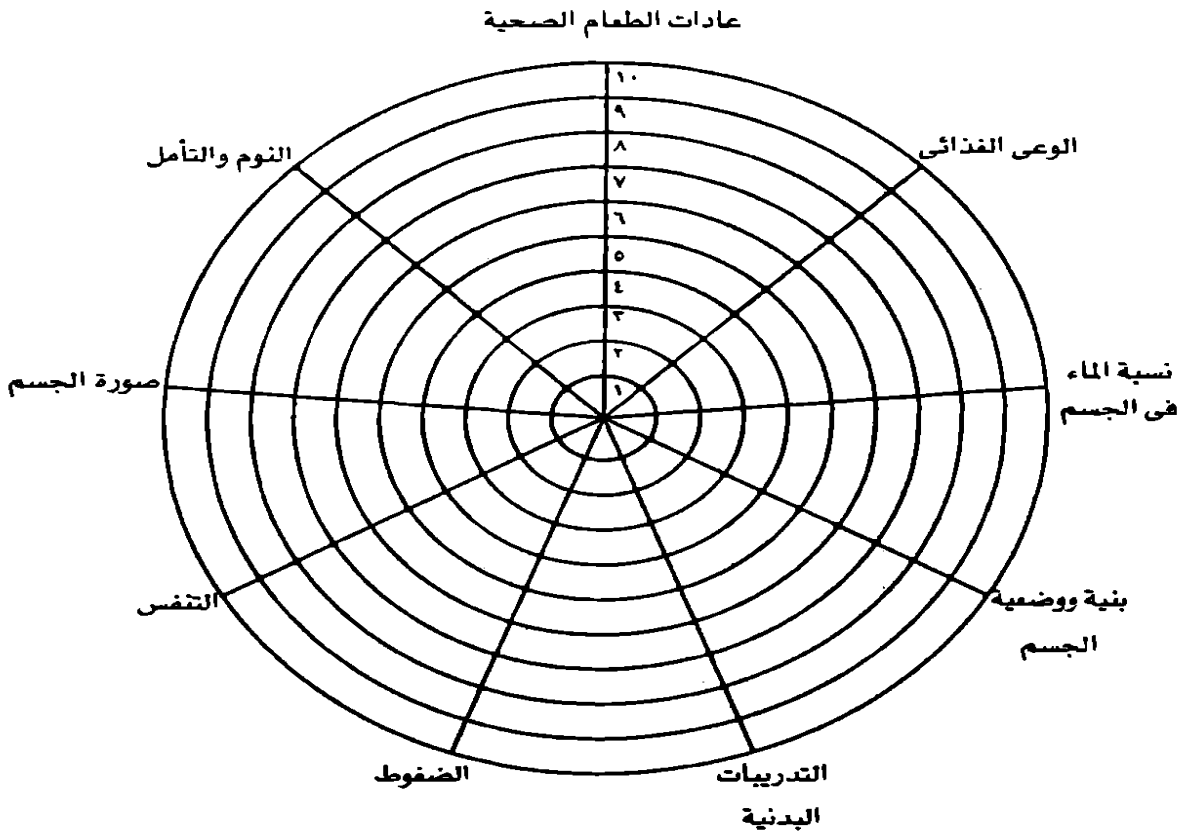
عجلة الصحة



الفصل الأول

مرحباً بك في قسم عجلة الصحة . لكم أود أن أعبر عن عظيم امتناني لصديقتي العزيزة، الدكتورة فيونا إيليس، المرشدة الصحية بمركز هايفيلد رود ويلنس سنتر (www.hrwc.co.uk) على مدخلاتها الثمينة ومساعداتها النبيلة والنصائح التي قدمتها لهذا القسم من الكتاب.

هناك تسعة أوتار داخل عجلة الصحة، مما يقسم العجلة إلى ثلاثة أجزاء: ما تأكله، كيف نتحرك، وكيف نفكر. اقرأ المواصفات وأعط نفسك درجة أمينة – من واحد إلى عشر درجات – على كل وتر من أوتار العجلة المرسومة بأسفل.



عادات الطعام الصحية

- هل تجد وقتًا كافيًا لإعداد الطعام الصحي؟
 - هل تأكل فقط عندما تجوع، وهل تستمتع بتناول وجباتك؟
 - هل تأكل بيضاء وتمضغ كل طعامك جيدًا؟
- إذا أجبت بـ "نعم" على واحد أو أكثر من الأسئلة السابقة، فسوف تحصل على درجة جيدة في هذا القسم.
- هل تأكل وأنت دائم الحركة، أم تأكل وأنت جالس أمام التلفاز، ملتهمًا طعامك بنهم، وتشعر بالامتلاء أو حتى بالتخمة بعد انتهاء وجبتك؟
 - هل تحاول أن تفقد بعض الوزن باستخدام أحدث أطعمة الحمية أو المكملات الغذائية؟
- إذا كان كل ما سبق مألوفًا لك فسوف تحصل على درجة منخفضة في قسم عادات الطعام الصحية.

الوعي الغذائي

إلى أي مدى تعي نسبة الكربوهيدرات في طعامك؟ هل تعرف الفرق بين الكربن الصينى وبين المخلل؟ إذا كنت على وعى جيد بنظام تغذيتك، وتدرك جيدًا التأثير الحقيقى للطعام (وليس مجرد ما تخبرك به الشركة المنتجة للأطعمة)، فسوف تحصل على درجة مرتفعة.

ربما تصلك المعلومات الصحيحة، لكنك تختار أن تتجاهل الحقائق، مخبرًا نفسك بأنك سوف تعالج هذا الأمر فى المستقبل القريب. إذا كانت تلك هى حالتك، فسوف تحصل على درجة متوسطة فقط.

أما إذا كنت تأكل كل ما تصل إليه يداك، مهما كانت طريقة إنتاجه، أو تعليبه، أو مدى تلوثه بالمواد الحافظة، إذن، فلا داعى لأن أخبرك بالدرجة التى يجب أن تعطىها لنفسك.

نسبة الماء في الجسم

أتشعر بالعطش؟ إذا كان هذا هو ما تشعر به، فأنت تعاني بشدة من الجفاف. حسنًا، إليك سؤالاً أكثر إحصاءً، ما هو لون بولك؟ سوف يعطيك اللون البرتقالي درجة منخفضة، أما اللون الأصفر فسوف يحسن درجتك قليلاً. أم تراك تشرب الكثير من المياه الصحية النقية، ولا تشعر بالعطش مطلقاً، ويخرج بولك نقي اللون؟ أحسنت! إن نسبة الماء في جسمك جيدة ولهذا تستحق درجة مرتفعة في هذا القسم.

بنية ووضع الجسم

اجلس معتدلاً! لا تتقوس! أنا واثق أنك قد سمعت هذه النصائح من قبل. دعنا نلق نظرة على الدرجة التي ستحصل عليها في هذه المنطقة الحيوية. هل تميل في وقتك ومشيتك إلى أحد الجانبين؟ هل تعاني من أوجاع وآلام؟ أستطيع لمس أطراف أصابع قدميك؟ هل يُبلى كعبا حذاءك بطريقة غير متساوية؟ كل هذه إشارات مفادها أنك تحتاج إلى تحسين هيئتك ووقتك وأنك تستحق درجة منخفضة في هذا القسم. وسوف تحصل على درجات مرتفعة إذا كنت صاحب بنية متوازنة، ولديك القدرة على مط جسمك بسهولة وعلى الجلوس والوقوف معتدلاً، إذا كنت مرناً ولا تعاني من الآلام والأوجاع، فسوف تحصل على درجة مرتفعة في هذا القسم.

التدريبات البدنية

هل أنت لائق بدنياً؟ إن هذا القسم طالما كنت تقيسه أو تقيّم على أساسه منذ أيام الدراسة، أستطيع أن تصعد سلالم منزلك عدواً دون أن تنقطع أنفاسك، أم تراك ممن تخور قواهم إذا تريضوا لمسافة قصيرة؟ أتشعر بأن قواك البدنية قد شاخت بتقدم سنك، أم تراك تشعر بأنك في أحسن حالاتك البدنية؟

التنفس

قبل أن تعطى لنفسك درجة في هذا القسم، توقف للحظة وفكر في طريقة تنفسك. هل تتنفس من خلال أنفك أم فمك أم كليهما؟ هل توجه أنفاسك إلى الجزء العلوي من صدرك أم توجهها بعمق إلى الجزء السفلي من صدرك؟ إذا كنت تتنفس من أنفك وتوجه النفس إلى الجزء السفلي من صدرك، فسوف تحصل على درجة مرتفعة، وإذا كنت تتنفس من خلال فمك وتوجه تنفسك إلى الجزء العلوي من صدرك، فسوف تنال درجة منخفضة، وبالنسبة للتويمات الأخرى، فسوف تحصل مقابلها على درجة متوسطة.

الضغوط

هذا القسم مثير للغاية، وذلك لأنك لن تقيس مدى الضغوط الموجودة في حياتك؛ ولكنك ستقيس كيفية تعاملك مع تلك الضغوط. إذن، هل تجيد التحكم في ضغوط حياتك بدرجة تجعلك تحس أنك لا تتعرض لأية ضغوط على الإطلاق؟ هل تتعامل مع جدول أعمالك المشحون بهدوء وسهولة؟ أم تراك تحس أحياناً أن شرايين دماغك تبدأ في الغليان، وتصبح استجاباتك للضغوط ذات طابع عنيف، للدرجة التي تجعلك تكاد تحطم شيئاً ما (أو شخصاً ما)؟ أعط نفسك درجة أمينة على الكيفية التي تتعامل بها مع الضغوط.

صورة الجسم

ما الذى تفكر فيه عندما تنظر في المرأة؟ هل تحب ما تراه أم تكرهه؟ هل يتذبذب وزنك بين الزيادة والنقصان؟ أشعر بأنك سمين جداً أم نحيل للغاية؟ هل تتمنى حدوث معجزة تغير من شكل جسمك؟ أشعر بالقلق حيال جسمك؟ إن كانت هذه هي حالتك، فأخشى أنك ستحصل على درجة منخفضة. أم تراك تنظر في المرأة وتقول لنفسك - "نعم. إننى أبدو بحالة جيدة". هل

تشعر بالراحة فى جسدي؟ هل تحافظ على جسدي فى شكل وحالة جيدة دون اللجوء إلى سلوكيات متطرفة؟ هنيئاً لك، فإنك تستحق درجة جيدة.

النوم والتأمل

هل تنام نومًا متقطعًا؟ هل تستيقظ وأنت ما زلت تشعر بالإرهاق؟ هل يمثل لك الضغط على زر الإيقاف المؤقت للمنبه نوعًا من الإغراء؟ هل تجد صعوبة فى أن تجلس مسترخيًا ولا تفعل أى شىء، وأن تخلى عقلك من كل المشاغل؟ كل هذه المؤشرات تساوى درجة منخفضة فى هذا القسم.

أم لعلك شخص رائع يحرص على أن ينال قسطًا وافراً من النوم، قبل أن يستيقظ متجدد النشاط. إذا سهّل عليك إراحة عقلك لكون الاسترخاء جزءًا مهمًا وأساسيًا من حياتك، فإنك بالتأكيد تستحق درجات مرتفعة.

حساب مجموع الدرجات

والآن قم بتجميع النقاط التى تمثل الدرجات التى حصلت عليها، وسوف ترى بسرعة إلى أى مدى تحسن الأداء فى المناطق التسع المكونة لقسم الصحة. هل أنت سعيد بالدرجات التى حصلت عليها أم أنه قد حان الوقت لكى تتخذ إجراءً بخصوص هذه المنطقة التى تعد أخطر مناطق عجلة حياتك؟ إننى أقترح عليك أن تقرأ الفصول المصغرة فى الصفحات التالية، وأن تلزم نفسك باتخاذ إجراء ما بخصوص كل قسم منها. قم بذلك الآن واستمر فى فعله : فكيف ستعال حياة رائعة بدون أن تحظى بصحة رائعة؟

تذكر أن تتخذ إجراءً محددًا فى المناطق التى أحرزت فيها درجات منخفضة أولاً، وباستخدام الأفكار البسيطة التى تحتويها الصفحات القادمة، سرعان ما ستجد نفسك محرزًا درجات أفضل، مما يضمن لك حياة أكثر صحة.

واليك بعض الحقائق الشخصية البسيطة قبل أن تبدأ :

عجلة الصحة

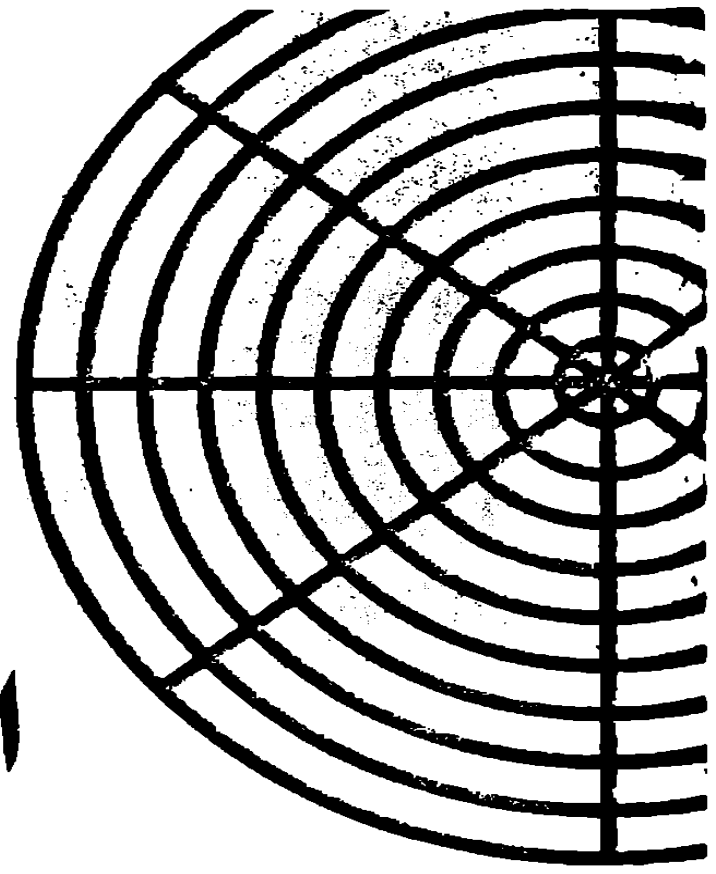
- ١ أنا لست خبيراً في الصحة.
 - ٢ أنا لست متزمتاً، ولا يجب أن تكون أنت كذلك.
 - ٣ إننى أقدم لك . فى معظم أجزاء هذا القسم . معرفة استخدمتها بعد أن اكتسبتها من أشخاص يعرفون عن الصحة أكثر كثيراً مما أعرف.
 - ٤ إن تمتع المرء بصحة جيدة هى عملية متواصلة من الوعى؛ وما تتعلمه هنا يجب أن تنظر إليه على أنه مجرد إرشاد، وعليك فقط أن تستمر فى أدائه
- سوف تلاحظ أن عجلة الصحة قد تم تقسيمها إلى ثلاث مناطق رئيسية وأن كل واحدة من تلك المناطق تساند الآخرين :

تناول الطعام بشكل جيد.

تحرك بشكل جيد.

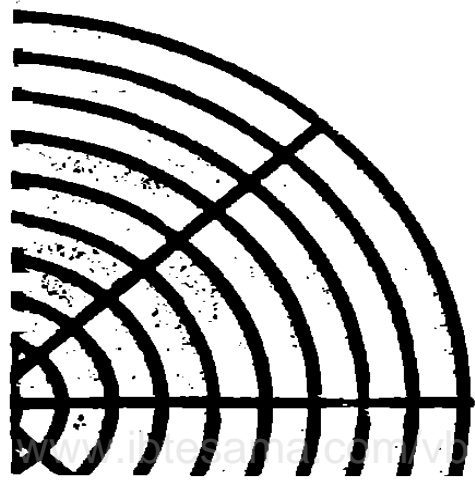
فكر بشكل جيد.

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



الفصل ٢

تناول طعامك
بشكل جيد



عادات الطعام الصحية

كن حريصًا فيما تأكله

إننا نعيش حياة مزدحمة . لقد أصبحنا ننظر إلى " الوجبات السريعة" على أنها القاعدة السائدة فى الأكل، مما جعل الوجبات العائلية شيئًا من الماضى. لقد أصبحنا الآن أكثر توجهاً نحو قراءة التعليمات المكتوبة على علب الأطعمة المحفوظة من أى وقت مضى، لكن هل لاحظت أنه ما إن يشتري الناس تلك الوجبات المعلبة، فإنهم لا يفكرون كثيرًا فى كيفية إعداد تلك الأطعمة أو طريقة تناولها.

وإذا أخذت بعض الوقت فى حسن اختيار ما تأكله، فإنك لن تشعر بتحسن حين تناوله وحسب، ولكنك أيضًا ستجد سهولة أكبر فى التحكم فى وزنك، وسوف تشعر بارتياح أكبر بعد تناول وجباتك، وسوف يحصل جسدك على تغذية أفضل من الطعام الذى تناولته.

واليك بعض الأشياء الواجب عملها وبعض الأشياء الواجب تفاديها:

أشياء يجب أن تقوم بها:

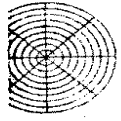
- اجعل ذهنك صافيًا عند وقت الوجبات.
- امضغ كل لقمة مضغًا جيدًا وبطيئًا.
- فكر فى مذاق كل لقمة تتناولها.
- استخدم لسانك فى تذوق كل لقمة وأنت تمضغها.
- كلّ ببطء - فإنك لست فى سباق سرعة.
- كلّ فقط عندما تكون جائعًا.
- انظر إلى جسدك كما هو وتعلم أن تحبه.

أشياء يجب تفاديها:

- مشاهدة التلفاز أثناء تناول الطعام . أغلق هذا الصندوق المزعج !

تناول طعامك بشكل جيد

- تبني عقلية الحمية الغذائية.
- تناول المشروبات أثناء وجبة الطعام - افصل بين تناول الطعام وتجرع المشروبات بمشر دقائق.
- تناول الطعام وأنت تشعر بالضغط أو الإرهاق - إن الإرهاق والضغط يمنعان هضم الطعام ويتسببان في تخمر الطعام بالمعدة.
- تناول الطعام وأنت مريض.
- الإفراط في الأكل - وهو أمر سهل أن تكتبه أو تقرأه لكن من الصعب أن تتفذه وخاصة عندما يكون الطعام لذيذًا للغاية، ولهذا عليك أن تسأل نفسك وأنت تأكل: " هل تناولت ما يكفي؟" ثم أنصت إلى جسدك لتسمع الإجابة.



نصيحة رائعة

استخدم عيدان الأكل الخشبية عندما تتناول طعامك، وسوف يجبرك ذلك على تناول لقيمات أصغر ويساعدك على أن تبطئ وأنت تتناول وجبتك.

"لقد جاء انتصاري في معركتي الدائمة

للتحكم في وزني من خلال إصراري

على معاملة نفسي على كل الجوانب

بنفس الطريقة التي أعامل

بها الآخرين".

"أوبرا وينفري"

الوعى الغذائى

يمكن للطعام أن يوفر لجسدك العناصر الغذائية التى تطهر الخلايا وتمطيك الطاقة والحيوية؛ ويمكن للطعام أيضًا أن يقتل خلاياك، ويمتص الحيوية من حياتك، ويستهلك طاقتك. أعلم أن الأمر يبدو مأساويًا، لكنها الحقيقة المجردة.

ولكن التغذية لا تحتاج إلى أن تكون بهذه الخطورة، وبقليل من الوقت والتفكير سيصبح بإمكانك أن تقلب الأمور لصالحك، والشئ الجميل بشأن التغذية هو أنك ستمكن من رؤية النتائج بسرعة كبيرة أيضًا؛ وقد تلاحظ الفرق خلال أسابيع قليلة.

تعلم من الآخرين

تعتبر جزيرة أوكيناوا مجرد جزيرة صغيرة بالقرب من السواحل اليابانية؛ ويوصف سكانها - أهالي أوكيناوا - بأنهم " أطول أهل الأرض أعمارًا " وأن عدد الأفراد الذين تخطوا المائة عام منهم يزيد على عدد نظرائهم فى أى مجتمع آخر فى العالم، والأمر لا يقتصر فقط على بلوغ هذه الأعمار الطويلة. لكنهم أيضا يتميزون باللياقة والصحة والرشاقة.

أنا لا أدري بماذا تفكر، لكننى بالفعل مهتم بمعرفة ماذا يفعلون فى حياتهم. حسنًا، الأمر بسيط للغاية، إنهم يأكلون جيدًا، وينصتون إلى ما تخبرهم به الطبيعة، ويمارسون كل ما هو موجود فى قسم الصحة بهذا الكتاب.

مبادئ الأكل الصحى

إذا وجدت أنك قد حصلت على درجات منخفضة فى الوعى الغذائى، فإن مبادئ الأكل الصحى التالية سوف تكون أساسيات توجهك الجديد نحو الطعام :

- ١ تناول الطعام بوعى وتذكر أن تتنفس أثناء الأكل.
- ٢ اجعل الخضراوات والفواكه تمثل نسبة ٦٠ ٪ من وجباتك الغذائية اليومية. وأهم الأطعمة التى يجب تناولها هى الخضراوات الخضراء وعصائرها. داوم على تناول عصير خضراوات يوميًا، واجعل كل وجبة تتناولها تحتوى

تناول طعامك بشكل جيد

- ٣ على خضراوات أو سلاطة خضراء.
- ٣ تناول الفواكه كوجبة خفيفة على معدة خاوية، وحاول الفصل بينها وبين بقية الأطعمة. إن استطعت. نظراً لكون الفواكه تُهضم بسرعة كبيرة.
- ٤ احرص على تناول الدهون والزيوت الأساسية أو احصل عليها في شكل مكملات غذائية، وتناول كمية معقولة من زيت الكتان يومياً. تفاد القلي بالزيت واستخدم أجود أنواع زيت الزيتون في عمل سلاطة الخضراوات.
- ٥ اكتشف البذور والبقول المنبثة. إن عملية إنبات بذور فول الصويا، بذور اليقطين، وبذور الفاصوليا يجعل تلك البذور غنية بفيتامين سي، والزنك، وكذلك ترتفع نسبة البروتينات فيها بشدة، علاوة على أن عملية إنبات البذور تعد نشاطاً منزلياً مرحاً.
- ٦ تناول أربع وجبات سمك طازج أسبوعياً على الأقل. إن السمك غني بزيوت أوميغا ٣ ذات التأثير الرائع على القلب والعقل.
- ٧ اختر اللحوم العضوية المنتجة محلياً وتناول حصصاً صغيرة منها.
- ٨ تناول الحبوب الكاملة، وتقاد الحبوب المبيضة صناعياً، وجرب أنواعاً جديدة من الحبوب، مثل الحنطة الكتسية، الحنطة السوداء، حبوب كينوا، وأنواع مختلفة من الأرز.
- ٩ راقب الكمية التي تتناولها من الكربوهيدرات. اختر الأطعمة ذات مؤشر السكر المنخفض؛ على سبيل المثال، تناول البطاطا الحلوة بدلاً من البطاطس، والمكرونه المصنعة من الحنطة الكتسية بدلاً من تلك المصنعة من الدقيق الأبيض.
- ١٠ قلل من تناول منتجات الألبان واللحوم المصنعة قدر المستطاع.
- ١١ تناول الأطعمة العضوية وتأكد من غسل الخضراوات الطازجة جيداً من أجل إزالة آثار المبيدات الحشرية والمواد الكيماوية.
- ١٢ تعلم أن تتخلص أو تقلل من الأطعمة المكونة للأحماض في حميتك الغذائية، وهذا يشمل الكحوليات، والكافيين، والمشروبات الغنية بالكربون.

نصيحة رائعة

حاول أن تجعل قائمة الخضراوات التي تأكلها تشتمل على جميع أنواع وألوان الخضراوات. وكن جريئاً!



"ليكن طعامك هو دواءك وليكن

دواؤك هو طعامك".

"أبقراط"

نسبة الماء في الجسم

يمثل الماء أكثر من نصف وزن جسم الإنسان :

- يمثل الماء نسبة ٧٦ ٪ من مخك
- يمثل الماء نسبة ٩٠ ٪ من رئتيك
- يمثل الماء نسبة ٨٤ ٪ من دمك

بدون الماء، سوف يموت الإنسان خلال عدة أيام. إن كل خلية من خلايا جسمك تعتمد على الماء لكي تؤدي وظيفتها.

يعمل الماء كمادة تزييت ويكون العنصر الأساسي للعاب والسوائل التي تحيط بالمفاصل، وينظم درجة حرارة الجسم، وتتم عمليات تبريد وتسخين الجسم من خلال إفراز العرق، وإذا أصبت بالجفاف، فلن تتمكن من أن تؤدي وظائفك العضوية بطاقة وحيوية مدهشة.

هل استطعت حتى الآن إقناعك بتناول جرعات كبيرة من الماء؟ كلا؟ حسناً،

إليك سبباً آخر:

- ٩٠ ٪ من سكان العالم مصابون بالجفاف المزمن.

آثار جانبية للجفاف

- التوتر
- نوبات الصداع
- آلام الظهر
- الحساسية
- زيادة الوزن
- عدم القدرة على فقد الوزن الزائد
- نوبات الربو
- ارتفاع ضغط الدم
- مرض الزهايمر
- زيادة نسبة الأحماض بالجسم

إذن كيف تصاب بالجفاف الشديد؟

فقط من خلال نشاطات الحياة اليومية. إن الشخص العادي يفقد يومياً ما يقرب من أربعة لترات من السوائل، والتي يتم استعادتها بشكل عام من خلال السوائل التي نشربها والطعام الذي نأكله، والسبب الأكثر شيوعاً لزيادة نسبة فقد السوائل هو ممارسة التمارين الرياضية والعرق، وأراهن أن قليلاً منكم قد قالوا لأنفسهم: "رائع، سوف أتوقف عن ممارسة التمارين الرياضية". إن تأثيرات التعرض لحالات متوسطة من الجفاف قد تشمل قلة التناسق، الإرهاق، وعدم القدرة على الحكم السليم.

هل تعلم متى تكون مصاباً بالجفاف؟

- إن الفم الجاف هو آخر العلامات الخارجية.
- إذا كنت تشعر بالعطش، فهذا معناه أن خلاياك مصابة بالجفاف بالفعل.
- إن الجسم المصاب بالجفاف الشديد يخرج بولاً برتقاليًا أو داكن اللون.
- إن الجسم المصاب بجفاف بسيط يخرج بولاً أصفر اللون.
- إن الجسم المتمتع بالنسبة المعتدلة من المياه يخرج بولاً عديم اللون.

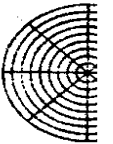
ما كمية المياه التي تحتاج إلى شربها؟

- كقاعدة عامة، يحتاج الشخص البالغ إلى شرب لترين من المياه يوميًا ليس كجرعة واحدة بالطبع! ولكن عليه احتساء الماء على طوال فترات اليوم.
- يجب أن تشرب لترين آخرين من الماء يوميًا على شكل أطعمة كثيفة السوائل (فواكه وخضراوات).
- يجب أن تبدأ في ارتشاف الماء بمجرد استيقاظك في الصباح. تجرع نصف لتر من المياه قبل أن تغادر المنزل إلى عملك. هذه هي الفترة التي تتعرض فيها لشدة الجفاف وتزايد فيها نسبة السموم في الجسم.

نصيحة رائعة

يجب أن تمثل الأطعمة الغنية بالسوائل نسبة ٧٠٪ من حميتك الغذائية. وهذه النسبة كفيلة بأن تسمح لجسدك بتطهير نفسه من السموم. وفشلك في تناول ما يعادل هذه النسبة يعني أنك تثقل جسمك بالمواد الضارة. بدلًا من أن تطهره منها. هل علمت أن الماء يمثل ٩٧٪ من نبات الخس؟

نعم، هذا صحيح، وفي حالة أنني لم أوضح وجهة نظري، دعني أذكرك أنني أتحدث عن الماء - وليس عن مشروب ذي طعم خاص أو نكهة مميزة. هل تعلم أنه من أجل معادلة تأثير زجاجة واحدة من المشروبات الغازية، فإن المرء يحتاج إلى شرب ٣٢ كوبًا من الماء؟



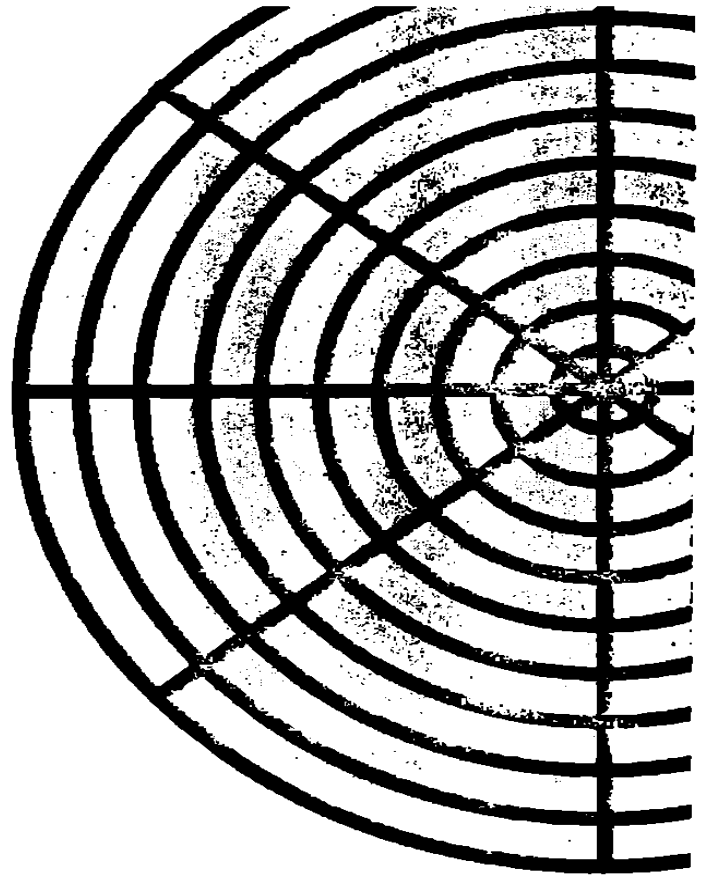
تتاول طعامك بشكل جيد

- عامة، لا يجب أن تظل مدة أطول من عشرين دقيقة بدون ارتشاف الماء.

"الماء... الماء... في كل مكان، وقد
انكشئت كل الألواح؛ الماء... الماء...
في كل مكان، ولا توجد قطرة منه
صالحة للشرب".

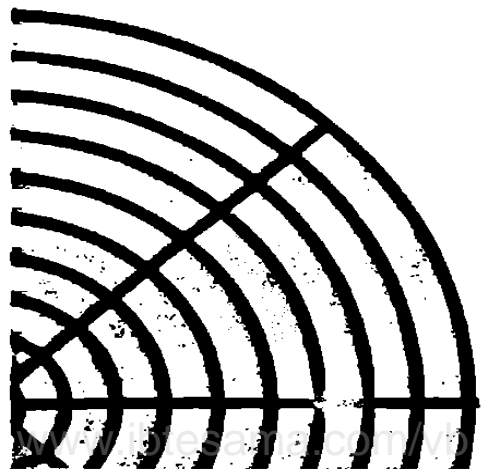
من قصيدة (*The Rime of the Ancient Mariner*) للشاعر الإنجليزي
"سامويل تايلور كوليردج"

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



الفصل ٣

تحرک بشکل جيد



بنية ووضعية الجسم

خلال السنين السبع الأولى من حياتي المهنية كنت أعمل كفني تركيب أسقف المنازل، ولأنني كنت أقضى الكثير من الوقت في تركيب ألواح الإردواز وكسائها بالقرميد، فقد كنت دائماً في وضعية الميل إلى اليمين، وخلال عامي التدريب المهني، كنت أحمل كل ما يحتاج إليه فنيو تركيب الألواح على كتفي وأصعد به السلم إلى السقف.

بماذا كنت أفكر بحق السماء؟

وبعد سنوات لاحقة. وعندما بدأت أعاني من آلام في الظهر، ونوبات صداع، وصارت زوجتي وأولادي يشيرون إلى أنني أسير محنياً. قررت أخيراً أن أزور إخصائي تقويم العظام. يا للروعة! لقد أصبحت الآن من أشد المؤيدين لذلك التخصص، وصرت أذهب بانتظام، وكذلك أفراد عائلتي، وأصدقائي، وكل معارفي، وأصبح كل من أنصحهم بالذهاب، يتصلون بي ليشكروني، وذلك لأن ذلك التخصص يعالج منطقة من صحتنا لم نكن نفكر فيها بشكل كافٍ.

معنى الوضعية الجيدة

لم أكن أدرك مدى أهمية الوضعية السليمة للجسم، لكن اكتشفت أنها تحتل أعلى مكانة في القائمة عندما نتحدث عن الصحة الجيدة، ولعلها تحتل نفس أهمية الأكل الجيد، والتدريبات البدنية، والنوم المريح.

إن الوضعية السليمة تضمن :

- أن تكون عظامك مصفوفة بشكل سليم، وأن عضلاتك ومفاصلك وأربطتك تعمل بشكل طبيعي.
- أن تكون أعضاؤك الحيوية في وضع سليم، وتؤدي وظائفها بأعلى كفاءة ممكنة. والوضعية السليمة تسهم أيضاً في تحسين الأداء الوظيفي للجهاز العصبي.

وبدون وضعية جيدة، لا يمكن أن تصل للياقة البدنية التامة. لكن الخبر السعيد

تحرك بشكل جيد

هو أن كل شخص . تقريباً . يستطيع تفادي المشاكل التي تسببها الوضعية السيئة للجسم ، ويستطيع إجراء تحسينات على وضعية جسمه فى أى سن ، ولا يدرك كثير من الناس كم يحتاجون إلى نظام دعم هيكلى قوى إلا عندما تصاب عظامهم بالهشاشة ، وينحنى ويلتوى عمودهم الفقرى ، وتضممر عضلاتهم ، ويصابون بنوبات ألم لا تطاق .

ويمثل الجهاز العضلى الهيكلى ما يقرب من ثلثى كتلة الجسم ، والطاقة اللازمة لإدارته تستهلك ما يصل إلى ٩٠ ٪ من طاقة الجسم ، وللجهاز العضلى الهيكلى بعض الوظائف الواضحة :

١ يحافظ على وضع جسمك فى حالة مستقيمة .

٢ يسمح لك بالتحرك من موضع لآخر .

٣ يحمى أعضاءك الداخلية .

ويعد العمود الفقرى أهم جزء فى الجهاز العضلى الهيكلى ، ويمثل عمودك الفقرى (وفقراته الفردية) أهمية قصوى لأنه يحمى جهازك العصبى . وجهازك العصبى هو المعالج المركزى لجسمك ، وهو يتحكم وينسق كل وظيفة من وظائف الجسم .

الوقاية هى المفتاح السحرى

عندما كنا صغاراً ، كانوا يعلموننا كيف نفكر بشكل وقائى فيما يتعلق بصحة أسنانتنا أو أعيننا ، ولكن ليس عمودنا الفقرى ! فكر فى الأمر . إذا كانت كل الوظائف والعمليات الحيوية الخاصة بجسمك يتحكم فيها جهازك العصبى ، والذى يقوم بدوره بتعديل وضعك لمواءمة التغييرات المتعددة والمتلاحقة التي تحدث فى البيئة المحيطة بك ، فإنه بدون جهاز عصبى صحى وسليم ، سوف يتوقف جسمك عن العمل بشكل صحيح ، وقد ينتج أيضاً ظهور أمراض أو انهيار فى وظائف الجسم .

وإخصائيو العظام والعمود الفقرى هم الخبراء فى تشخيص ومعالجة الوضعيات السيئة للجسم وانحرافات الجهاز العضلى الهيكلى ، والتي قد تهدد الوظائف

الحيوية لجسمك. وعلى العموم، لا يجب أن تقلق. فإخصائيو تقويم العظام والعمود الفقري هم فلاسفة الصحة. ولا يقتصر عملهم فقط على تحريك العظام وإطالة العضلات، ويعمل إخصائيو تقويم العظام والعمود الفقري على هيكل جسدك، محاولين الكشف عن اختلال التوازن بالنسبة لوضعية مفاصلك أو حركتها.

وينصب اهتمام إخصائيو تقويم العظام والعمود الفقري على المعالجة اليدوية. فمن خلال اللمس، والتدليك، وتقنيات تحريك العظام وشد العضلات، يمكنهم تشخيص ومعالجة الأفراد الذين يعانون من مشاكل بدنية ونفسية، وليس مجرد فني تركيب الأسقف السابقين المصابين بالانحناء.

كيف تبدو وضعية جسدك؟

إننى أعتقد أنه يجب على الجميع زيارة أحد إخصائيو تقويم العظام أو العمود الفقري، لكن إن لم تكن متأكدًا من وجهة هذه الفكرة، فاسأل نفسك إن كان أى مما سأصفه الآن يبدو مألوفًا لك:

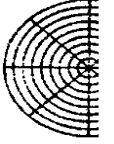
- التعرض لآلام أو أوجاع فى الجهاز العضلى الهيكلى.
- التعرض لنوبات صداع.
- طاقة الجسم منخفضة بشكل دائم.
- وضعية جسمك غير متوازنة.

ولكى ترى ما إذا كانت وضعية جسمك غير متوازنة، انظر إلى نفسك فى مرآة بطول الجسم وتحقق من الأشياء التالية:

- ١ هل كتفك مستويتان؟
- ٢ هل رأسك معتدل وغير مائل إلى أحد الجانبين؟
- ٣ هل ذقتك بارز للأمام؟
- ٤ هل المسافة الفاصلة بين ذراعك وجانبك متساوية فى كلا الجانبين؟
- ٥ هل وركاك متساويان وغير مائلين إلى أحد الجانبين؟
- ٦ هل كاحلاك مستقيمان وغير متجهين للداخل أو للخارج؟

تحرك بشكل جيد

- ٧ هل يميل أسفل ظهرك إلى الأمام قليلاً، وليس مسطحاً جداً أو منحنيًا بشدة؟
- ٨ هل يختلف طرف ثوبك في الطول عند أحد الجانبين؟
- ٩ هل يبلى كمبا حذائك بشكل غير متساو؟
واليك بعض النصائح من خبيرة تقويم العظام فيونا من أجل تحسين وضعية جسمك:
- ١ اجعل قدميك متوازيتين، وغير متجهتين للخارج، ولتكن المسافة بينهما مساوية للمسافة بين وركيك. إن وضع قدميك في توازن يحفز العضلات الأمامية لفخذيك، ويبقى على وركيك، وركبتيك، وكاحليك، في وضعية سليمة.
- ٢ ارتفع بقمة رأسك إلى أعلى، واستشعر طول عمودك الفقرى وهو يتمدد ويزداد طولاً.
- ٣ ضع حوضك في وضعية محايدة، ولكى تجد تلك الوضعية المحايدة، ضع يديك حول وركيك، ثم ادفع عظمة العُصْصُ إلى الداخل قليلاً حتى تصبح منطقة الحوض فوق فخذيك مباشرة، وبهذا لا يكون هناك انحناء في مفاصل فخذك، ويقل التمايل في منطقة أسفل الظهر، وبينما تدفع عظمة العُصْصُ إلى الداخل، سوف تشعر بعضلات البطن وهى تشد قليلاً.
- ٤ ادفع كتفيك إلى الخلف وأرخهما إلى أسفل، جاعلاً يديك تحاذيان الخط الجانبى لسروالك.
- ٥ اجعل ذقتك في وضع مستو، واضعاً رأسك فوق المنطقة الفاصلة بين كتفيك تماماً، بحيث لا تميل إلى الخلف أو الأمام.



نصيحة رائعة

ارفع مستوى المرآة الخلفية فى سيارتك إلى أعلى قليلاً حتى يتوجب عليك أن تشد رأسك إلى أعلى من أجل أن تنظر فيها. سوف يذكرك هذا بأن تجلس فى وضعية معتدلة أثناء قيادة سيارتك.

"لتمتلئ كل عظامك بالأوجاع".

من مسرحية (The Tempest) للشاعر الإنجليزي "وليام شكسبير".

التمارين الرياضية

"إن أصعب خطوة هى الخطوة الأولى خارج الباب
الأمامى للمنزل".

"تيم"، الإطفائى الذى يعيش فى قريتي.

إننى أرى "تيم" عندما أمارس الركض بالخارج. وهو يتميز بلياقة بدنية عالية، حيث يمتلك "تيم" بنية جسمانية مثالية لرجل إطفاء وهو يمارس التمرينات الرياضية بمنتهى الانتظام، لكن هذا الكلام الذى نقلته عن "تيم" هو المفتاح السحري لفهم التمارين الرياضية، وفى بداية عهدنا بالتمرينات الرياضية، كانت هناك أيام لا يرغب فيها "تيم" فى الخروج للركض، وأيام أخرى (وهى كثيرة) لم أرغب فيها بالخروج، وهناك الكثير من الأعداء الجيدة؛ أظنك تعلم كيف يسير الأمر: أحياناً تتعلل بالبرد والجو الرطب بالخارج، وأحياناً تكون الليلة حالكة السواد، وأحياناً يكون لديك مليون شىء فى قائمة مهامك - وتجد نفسك تقول: "سوف أبدأ التدريب غدًا". أتبدو هذه العبارة مألوقة لك؟

لماذا تعتبر التدريبات الهوائية ضرورة؟

لأنها تقلل المخاطر الصحية لكثير من الحالات المرضية، بما فيها ضغط الدم المرتفع، السمنة، مرض السكر من النوع الثاني، أمراض القلب، السكتة الدماغية وأنواع محددة من أمراض السرطان.

ولأنها، جنباً إلى جنب مع الحمية الصحية، تستطيع مساعدتك على فقد الوزن الزائد، والمحافظة على وزنك المثالي.

ولأنها تحافظ على نقاء شرايينك. إن التدريبات الهوائية تزيد من تركيز الكوليسترول "المفيد" وتقلل من تركيز الكوليسترول "الضار".

ولأنها تساعدك على التحكم في حالاتك المرضية المزمنة وبإمكانها خفض ضغط الدم المرتفع، والتحكم في نسبة السكر في الدم، والتخفيف من ألم العضلات المزمن.

ولأنها تقوى قلبك. إن قلبك لن يحتاج إلى أن يدق بسرعة عالية عندما يصبح أكثر قوة، وكذلك فإن القلب القوي يضخ الدم بفاعلية أكبر، مما يحسن من حركة تدفق الدم بجسمك.

ولأنها تنشط جهازك المناعي، وتساعد على الوقاية من الأمراض الخطيرة، وتجعلك أقل عرضة للإصابة بالأمراض الأقل خطورة، كأمراض البرد والأنفلونزا.

ولأنها تجعلك أكثر سعادة، فبإمكان التدريبات الهوائية أن تساعدك في التغلب على الاكتئاب، وأن تقلل من القلق المتصل بالاضطراب.

وقد تعرضك التدريبات الهوائية للأحاساس بالأرهاق على المدى القصير ولكنك ستستمتع بقوة تحمل متزايدة وأحاساس أقل بالتعب على المدى الطويل

ولأنها تساعد هؤلاء المتقدمين في العمر على أن يظلوا نشيطين ومستقلين بينما تتقدم بهم سنوات الحياة، وذلك من خلال إبقاء عضلاتهم قوية، الأمر الذي سيساعدهم على الاحتفاظ بقدرتهم على الحركة الجيدة بينما يتقدم بهم العمر.

ولأنها تساعد على المحافظة على قوة ورجاحة العقل. لقد أظهرت الأبحاث الحديثة أن التدريبات الهوائية المنتظمة يمكنها أن تقلل من التدهور الإدراكي عند كبار السن.

أى شيء أفضل من لا شيء

أنت لست مضطراً لأن تبدأ تدريباتك البدنية من خلال تسجيل اسمك فى قائمة المشتركين فى ماراثون لندن، ولكن ابدأ بالتدريبات البدنية البسيطة والمنتظمة، وسوف تحس بالفرق بعد مرور بضعة أسابيع.

واليك بعض الأفكار لمساعدتك على البدء:

- أنفق بعض المال على شراء لوحة قفز مصغرة، وقم بالمشى أو الركض فوقها أثناء مشاهدتك للتلفاز (لن يكون هناك داع للتعامل بالطقس البارد، وسيكون بإمكانك أن تحرق ٣٠٠ سعر حرارى كل ساعة).
 - شغل بعض الموسيقى وارقص فى أرجاء منزلك (يمكنك أن تحرق ما قد يصل إلى ٤٠٠ سعر حرارى بهذه الطريقة).
 - استخدم السلالم فى صعودك مبنى عمك بدلاً من المصعد الكهربى
 - بدلاً من أن تسب وتلعن لعدم وجود أماكن لركن السيارات أمام الباب الأمامى للمراكز التجارية، قم بركن سيارتك فى مكان بعيد واذهب سيراً على الأقدام.
 - اقمز من فوق الأريكة إلى الأرض، تصرف مثل القطط وقم بعمل تمطيط لعمودك الفقرى ولجسمك بالكامل.
 - تخلص من كرسيك واجلس على كرة التدريب أثناء عمك.
 - اعثر على شخص يشاركك التدريبات أو انضم إلى مجموعة تدريب. هناك مجموعات تدريب ممتازة يمكنك الانضمام إليها.
 - اذهب إلى مركز يقدم دروساً فى الرقص.
 - العب مع أطفالك.
- إن مفتاح السريكم فى أن تبدأ ببطء، وأن تستمتع بما تفعله. إن عبارة "لا مكسب بدون ألم" لا تصلح كإستراتيجية جيدة عندما يتعلق الأمر بممارسة التدريبات البدنية. كن عاقلاً، وابدأ ببطء ولكن بإصرار، لا أحد يستمر فى فعل أى شيء لمدة طويلة إذا كان ذلك الشيء مؤلماً

تحرك بشكل جيد



نصيحة رائعة

مارس لعبة "اهزم الأسبوع"، فكرة اللعبة تتلخص في أنك إذا تدربت أربع مرات أو أكثر في أى أسبوع، تكون قد هزمت ذلك الأسبوع، مرحباً! أما إذا تدربت ثلاث مرات أو أقل في الأسبوع، فسيكون الأسبوع هو من هزمك. يا للخسارة! أظن أنك تريد أن تفوز، أليس كذلك؟

"اعتنِ بجسدك جيداً، فهو المكان
الوحيد الذى لن تستطيع مغادرته".
"جيم رون"

التنفس

اهتم بتنفسك

لأن ذلك الأمر يمثل أهمية كبيرة جداً فمن الواضح أن تشبع خلاياك بالأكسجين بشكل مثالى من خلال التنفس، والتغذية الجيدة، وامتصاص السوائل، والتدريبات البدنية، والتحكم فى الضغوط، كلها أمور تمثل ضرورة قصوى من أجل المحافظة على صحتك.

إنك تتنفس حوالى ٢٨ ألف مرة يومياً. إذا كان تنفسك ضعيفاً، حيث تلتقط أنفاسك من خلال الفم، وتحصرها فى الأجزاء العليا من رئتيك، فإن جسدك يتلقى رسالة مفادها أنك تواجه حالة طوارئ، وسوف يتسبب هذا الأمر فى تكوين وإطلاق هرمونات الضغوط، والتي يمكن أن تسبب - على المدى الطويل - الكثير من التأثيرات السلبية فى جسدك.

كيف تتنفس؟

إن التنفس الصحيح هو المفتاح السحري وراء تشبع خلاياك بالأكسجين، ولهذا يصبح من المفيد أن تتعلم كيف تتنفس بطريقة سليمة:

- استنشق الهواء بواسطة أنفك
- وجه النفس إلى الأجزاء السفلى من رئتيك . دع معدتك تتمدد إلى الأمام (إننى أطلق عليها طريقة تنفس الفلاسفة) .
- تنفس ببطء .

تدريبات التنفس الفعال

التقط ١٠ أنفاس، ثلاث مرات يوميًا، حسب المعدل التالي:

استنشق الهواء عند العد واحد.

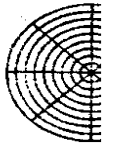
احبس النفس حتى العدد أربعة.

أطلق الزفير عند العدد اثنين.

تذكر أن تستنشق الهواء من خلال أنفك وأن تخرج الزفير من خلال فمك.

نصيحة رائعة

اخرج من المنزل. لقد أظهرت الأبحاث ببراكين قاطعة أن جودة الهواء بداخل المنازل أسوأ من جودة الهواء بالخارج. إذا اضطررت للمكوث داخل المنزل، فافتح النوافذ - حتى في الشتاء!

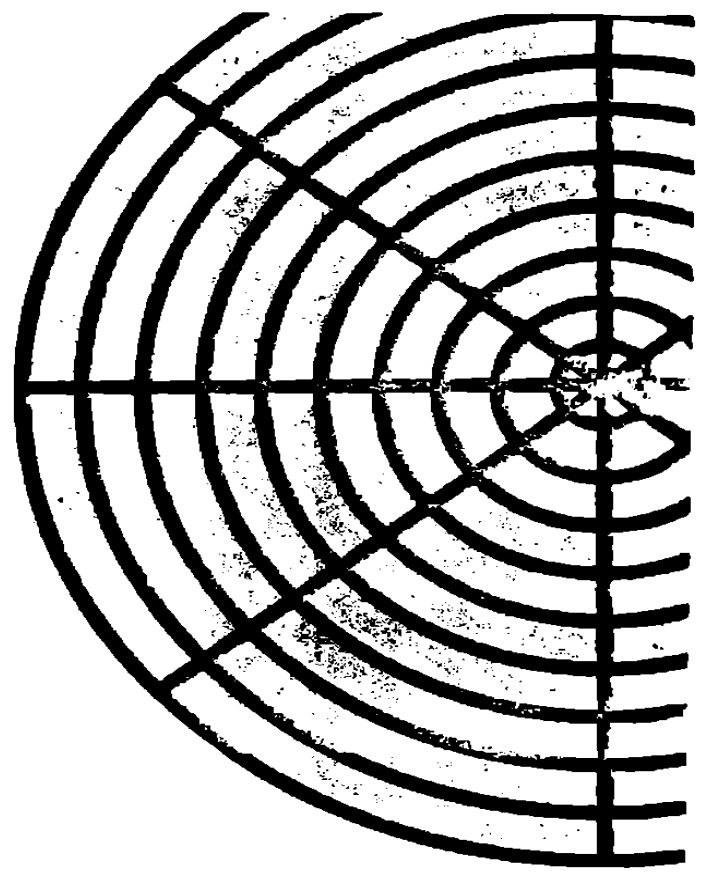


تحرك بشكل جيد

"كُلَّ عندما تشعر بالجوع، واشرب عندما تشعر
بالجفاف، لكن لا تتوقف عن التنفس أبداً،
والأفسوف تموت".

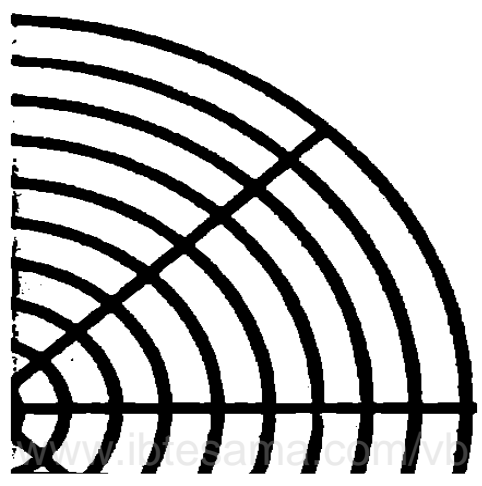
الطبيب "بارى لى" (وقد كتب تلك الكلمات على الجبس الذى غطى ذراعى
التي كسرت خلال حادثة وقعت لى فى طفولتى)

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



الفصل ٤

فكر بشكل جيد



الضغوط

في كتابي السابق - How To Be Brilliant - كتبت قسمًا كاملاً عن الصفات المميزة للأشخاص الرائعين، وأحدى هذه الصفات كانت القدرة على التحكم في الضغوط، وحتى الآن ما زالت قطاعي كما كانت في وقت تأليف ذلك الكتاب: إن الأمر لا يتعلق بإزالة كل الضغوط من حياتك، وإنما الأمر المهم هو كيفية تعاملك مع تلك الضغوط.

ما الذي تفعله بك الضغوط التي لا تجيد التحكم فيها؟

- إجهاد وطاقه منخفضة.
 - إفراط في الأكل وصعوبة في فقد الوزن الزائد.
 - ترنح في الصباح.
 - ضعف في الرغبة الجنسية.
 - اعتماد على الكافيين، السكر، أو المخدرات.
 - صعوبة في النوم .
 - ضعف في التركيز والذاكرة .
 - تكرار الإصابة بالعدوى نتيجة ضعف الجهاز المناعي.
 - الاكتئاب.
 - الإسهام في حدوث مرض الزهايمر.
 - وجع وتيبس بالمضلات والمفاصل.
 - انهيار في نظامك البدني.
 - الإصابة بالسرطان، أمراض القلب، مرض السكر. إلخ.
- ولهذا يصبح من الضروري أن نتعامل مع الضغوط، وأن نفعل ذلك بشكل رائع. وإليك بعض الأفكار من أجل مساعدتك على التعامل مع الضغوط الموجودة في حياتك:

فكر بشكل جيد

الضحك

لقد أثبتت الأبحاث مرة تلو الأخرى أن الضحك المنتظم ينشط جهازك المناعي، وينشط التنفس، الذى يشبع كل خلايا جسدك بالأكسجين، ويحرك معظم عضلات جسدك. مما يجعلك تبدو فى هيئة جيدة.

إن الضحك بطبيعته الخاصة يدعونا للنظر إلى الأشياء من منظور مختلف.

كن متفائلاً

أظهرت دراسة أعدها مركز مايو كلينيك الطبى واستمرت لثلاثين عاماً، أن الأشخاص الذين صنفوا على أنهم متشائمون كانت نسبة موتهم فى سن صغيرة تزيد بحوالى ١٩ ٪ على نسبة موت الأشخاص المتفائلين. وأظن أن هذا وحده كفى بأن يجعلك متفائلاً.

امرح قليلاً

إن المرح يقلل من الضغوط، مما ينتج عنه انخفاض فى كمية الأدرينالين التى ينتجها الجسم.

استرخ

أنصت إلى أسطوانة استرخاء، هدئ عقلك وتعلم كيف تمارس التأمل. سوف تقلل مستويات الضغوط الواقعة عليك بشكل كبير إذا مارست تمارين الاسترخاء العميق لمدة ربع ساعة، من ثلاث إلى أربع مرات أسبوعياً، وأنا أرشح لك أسطوانة استرخاء، وهى White Island والمتاحة على موقع www.michaelheppell.com كخطوة سهلة للبداية.

كن مُحبباً ومحبوياً

أظهرت دراسة أجريت بجامعة ميامى على الأطفال المبتسرين أن الأطفال

الذين تعرضوا للملاطفة والهددهة من قبل الأمهات قد اكتسبوا الوزن الطبيعي بسرعة تزيد ٤٩ ٪ على الأطفال الذين لم يتعرضوا للملاطفة أو الهددهة. إن الأطفال الذين لا يتعرضون للمس أو الاحتضان . حتى مع حصولهم على الرعاية البدنية السليمة . يكونون أكثر عرضة للموت المرتبط بأمراض "فشل النمو".

تحكم فى الغضب

تبلغ نسبة تعرض الأشخاص ذوى السمات العدائية للموت قبل سن الخمسين أربعة أضعاف الأشخاص الذين لا يعانون من تلك المشاعر السلبية.

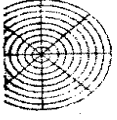
فى إحدى الدراسات، طُرح على ١٣ ألف مشترك سلسلة من الأسئلة التى تتعلق بمستويات الغضب لديهم . فقد سُئِلوا مثلاً عما إذا كانوا أشخاصاً سريعى الغضب، أو ما إذا كانوا يشعرون بالرغبة فى ضرب شخص عندما تستولى عليهم مشاعر الغضب، إلى آخر هذه النوعية من الأسئلة.

ومن بين من شملهم الاستجاب، وصل ٨ ٪ منهم إلى النهاية العظمى فى مقياس شدة الغضب، وخلال السنوات الست التى أعقبت الدراسة، ثبت أن نسبة تعرضهم لحالات الموت المفاجئ تساوى ثلاثة أضعاف نسبة تعرض الأشخاص الذين كانت مستويات الغضب لديهم أقل.

احصل على المساندة

إن وجود شخص تستطيع التحدث إليه هو علاج شديد الفاعلية. تحدث وأخرج ما فى صدرك من هموم. تدمر كما تشاء بشأن العمل، الأطفال، والحياة كلها، ثم أخرج كل ذلك من تفكيرك. إن صديقاً مسانداً . أو شريك الحياة . سوف يستمع إليك ثم يسانئك عندما تتحرك إلى الأمام.

إن الدراسات الحديثة تُظهر أن الرجال المتزوجين يعيشون فى المتوسط أربع سنوات أطول من الرجال غير المتزوجين، إن الرفقة الجيدة والاهتمامات المشتركة تحفزان العقل، مما ينشط ويقوى جهازك المناعى.



نصيحة رائعة

كن شخصاً محباً وليس محارباً.

"إن نظرة متعمقة على كل البيانات
الخاصة بدراسات علم الأوبئة
تظهر بشكل واضح أن العناصر الرئيسية
المحددة للصحة السليمة لا تكمن في جهاز
مناعى قوى، ولا حمية سليمة، ولا حصول
الجسد على قسط وافر من الماء، أو المضادات
الحيوية، ولكن الأمل، وتقدير الذات، والتعليم،
هى العناصر الأكثر أهمية فى خلق
حياة صحية بشكل يومى".

الدكتورة "كريستين نورثروب"

صورة الجسم

إن صورة الجسم السيئة يمكن أن تؤثر على الكيفية التي تشعر بها حيال نفسك. ويمكنها أن تقود إلى الاضطراب العاطفي وقلة تقدير الذات، قلة الرغبة في الأكل، والقلق والاكتئاب، واضطرابات التغذية.

وفي وجود صورة إيجابية للجسم، يصبح لدى الشخص إدراك حقيقي لحجمه وشكله، ويشعر بالراحة والافتخار حيال جسده. إما إذا كانت هناك صورة سلبية للجسم، يكون لدى الشخص إدراك مشوه لحجمه وشكله، ولا يتوقف عن مقارنة جسمه بأجسام الآخرين، ويشعر بالخجل، والارتباك، والقلق حيال جسده.

تعلم أن تحب ما تراه في المرأة

عندما تنظر في المرأة، ما الذي تراه؟ هل يعجبك ما تراه؟ إننا جميعًا. رجالاً ونساءً، صغارًا وكبارًا. نتعرض لضغط كبير من أجل أن نصل إلى معايير اجتماعية وثقافية محددة فيما يتعلق بالجمال المثالي، مما قد يقود إلى انطباع صورة سلبية عن الجسم داخل عقلية المرء. إن الشركات المنتجة لمستحضرات التجميل وأدوية الحمية تضمن لنفسها نجاحًا مستمرًا عن طريق تقديم نموذج مثالي للجمال والحيوية يصعب تحقيقه أو المحافظة عليه، وما إن تبدأ في استخدام تلك المنتجات، فلن تستطيع التوقف عن استخدامها مطلقًا. إذن، دعنا نبدأ بما هو متوفر لديك بالفعل.

احترف بجسدك وعنده

نود جميعًا أن نبدو بأحسن مظهر، لكن الجسد الصحي لا يرتبط دائمًا بالشكل الخارجي. في الواقع، إن الأجساد الصحية تأتي بأشكال وأحجام مختلفة! إن تنمية ورعاية صورة إيجابية للجسد وتوجه عقلى صحي يعد أمرًا في غاية الأهمية والحيوية بالنسبة لسعادتك وعافيتك، وهناك اعتقاد خاطئ يسود تفكير كثير من الناس، مفاده أنك لا بد أن تكون نحيلًا للغاية من أجل أن تكون سليمًا من الناحية الصحية، وهذا الاعتقاد يدفع الناس إلى القيام بكل الأفعال

فكر بشكل جيد

غير الصحية لكي يصبحوا نحيلي الجسد . كالاتزام بحمية غذائية قاسية، أو التدخين، أو تناول أدوية التخسيس، إلخ.

إن جسدك كيان مدهش. فابدأ الآن في معاملته بشكل جيد. احصل على جلسات تدليك، اشترك في برنامج معالجة سليم، قم بتغذية بشرتك، اعتن بأظافرك، نظف أسنانك، استعمل الزيوت لجسدك الجاف، قم بعمل تدليك للوجه، أو تقشير للجلد التالف، نظف لسانك، قم بعمل غسيل للقولون، استحم بماء مشبع بالملح الإنجليزي، ذلك قدميك واعتن بشعرك. كل هذا في فترة الصباح فقط! من اليسير أن تشعر بمزيد من الراحة وأن تقوم بالأشياء الصحيحة من أجل جسدك "الجديد" عندما تجد أشياء تروق لك في الجسد الذي تحظى به الآن. وأساسيات تنمية صورة صحية عن الجسم هي نفس أساسيات تنمية الصحة العامة:

- الأكل الصحى يعزز البشرة الصحية والشعر والعظام القوية.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام - تزيد من احترام الذات، وتحسن الصورة الذاتية وتزيد الطاقة.
- الكثير من الراحة - المفتاح السحري للتحكم في الضغوط وزيادة الطاقة.

بعض الأفكار عن الحمية الغذائية

إن الحمية الغذائية لا تتجح أبدًا لأنها لو كانت تتجح، ما كانت لتصبح إحدى أسرع الصناعات نموًا في العالم (فكر في هذه المعلومة)، إن من يلتزمون بالحمية الغذائية ينفقون المليارات على برامج إنقاص الوزن التى ليس لها سوى تأثير ضعيف على إنقاص وزنهم على المدى الطويل.

أتعلم أنك حتى لو بقيت ملتزمًا ببرنامج إنقاص الوزن، فإن الاحتمال الأكبر هو أنك ستستعيد ثلك أو ثلثى الوزن الذى فقدته خلال عام واحد؟ وسوف تستعيد كل الوزن المفقود تقريبًا خلال خمس سنوات؟

والنساء الملتزمات ببرامج الحمية على فترات قصيرة قد يعانين بشكل خاص من الأعراض التالية:

الإفراط فى الأكل

التخلص من الطعام (عن طريق التقيؤ)

ضعف واعتلال الصحة

الإصابة بالاكتئاب

تذكر أن أجساد النساء من المفترض أن تكون بها أجزاء بارزة (لكن أجساد الرجال ليس من المفترض أن تكون كذلك!)

صورة الجسم عند الأطفال

إن تبني أسلوب حياة صحى هو أفضل وسيلة للتحكم فى وزنك وتقديم نموذج للسلوك الصحى يحتذى به أطفالك. استخدم النقاط التالية لتشجع الاعتقادات الإيجابية لصورة الجسم فى منزلك:

- تفاد أن تصف الأطعمة على أنها "جيدة وسيئة". جرب أن تطلق عليها مسميات مثل الأطعمة "اليومية" وأطعمة "المناسبات".
- قدم لأطفالك نموذجاً فى تناول كل أنواع الأطعمة. على سبيل المثال، عندما تتناول أطعمة "المناسبات"، مثل الشيكولاته أو الحلويات، أظهر لأطفالك أنه لا ضير فى تناول تلك الأطعمة ببطء والاستمتاع بها دون الشعور بالذنب، وهذا السلوك أفضل كثيراً من تناول تلك الأطعمة بسرعة، أو بشكل سرى، أو تناولها جميعاً فى نفس الوقت.
- تحاش أن تستخدم الطعام كعقاب أو أن تبالغ فى استخدامه كمكافأة.
- لا تطلب من أطفالك أن ينقصوا من وزنهم. شجع العائلة بالكامل على تبني أنماط أكل صحية ونشاطات بدنية منتظمة.
- أخبر أطفالك بأنك تحبهم حباً غير مشروط. وأخبرهم بذلك كثيراً.
- تحاش أن تستخدم أنت نفسك برامج إنقاص وزن قاسية.
- احرص على أن تتناول العائلة كثيراً من الوجبات معاً، واجعل وقت الوجبات ممتعاً وخالياً من الضغوط، ولا تجعل من عادات وأداب الطعام قضية كبيرة.

فكر بشكل جيد

- تأكد من وجود الكثير من الأطعمة المغذية في المنزل، وقلل من وجود الأطعمة غير المغذية.
 - شجع أطفالك على أن يستمعوا إلى الإشارات الصادرة من أجسادهم. عندما يكونون جائعين وعندما يكونون قد تناولوا كفايتهم من الطعام.
 - ربما ترغب في وضع الطعام في منتصف الطاولة حتى يستطيع كل فرد أن يضع في طبقه ما يكفيه من الطعام. طبقاً لشهية كل فرد منهم.
 - لا تجعل أطفالك يأكلوا كل ما هو موجود في طبقهم، لكن شجعهم على أن يتذوقوا على الأقل بعضاً من الطعام الموضوع أمامهم.
- إذا أردت بعض المساندة، فابحث عن بعض النصائح الاحترافية من شخص متخصص في مشاكل الوزن في سن الطفولة.



نصيحة رائعة

اكتب قائمة بعشرة أشياء تحبها في جسدك، واحتفظ بها في مكان آمن، وعندما تنظر في المرآة ولا يروقك ما ترى، فأخرج القائمة وانظر إليها بدلاً من النظر في المرآة.

"لقد اكتسبت جمالها من أبيها،

فهو جراح تجميل".

"جروشو ماركس"

النوم والتأمل

أيهما يصفك جيداً؟

"إن عدم حصولي على قسط كافٍ من النوم هو وسيلة مؤكدة لجعلى أشعر بالإرهاق والوهن، ليس معنى كلامى أنتى أحتاج إلى الكثير من ساعات النوم، فيكفى أن أنام ١٤ أو ١٥ ساعة بالليل وغبوة أو غفوتين طوال النهار، لكننى لا أحصل على كفايتى من النوم".

أو:

"أنا شخص محظوظ للغاية: يكفينى للحصول على كل الطاقة التى أحتاج إليها أن أرتاح أربع أو خمس ساعات بالليل! أما عن النوم، فيمكننى أن أعيش بأقل قدر منه".

تخمينى هو أنك أقرب إلى الوصف الأول منك إلى الثانى، ولهذا السبب أنت تقرأ هذا القسم من الكتاب.

نصائح لمساعدتك على النوم

إذا كنت تنام نومًا متقطعًا أو تجد صعوبة فى الاستغراق فى النوم من الأساس، فإليك بعض النصائح لمساعدتك على النوم:

- ضع نصب عينيك أن تتواجد فى الفراش فى حوالى الساعة الحادية عشرة (مساءً بالطبع). فهذا التوقيت أفضل لاستعادة طاقة الغدد الكظرية من النوم الذى يبدأ فى وقت متأخر بالليل (حتى إذا نمت لوقت متأخر فى صباح اليوم التالى).
- ضع النوم على قائمة أولوياتك. سوف تستطيع أن تنجز المزيد فى يومك إذا حظيت بنوم جيد لا يقل عن ٦. ٨ ساعات.
- من المهم أن تشعر بالتمتع البدنى قبل أن تتوجه إلى النوم. وهنا تتجلى أهمية التدريبات البدنية.
- تفاد شرب الكافيين أو كميات كبيرة من السوائل قبل التوجه إلى النوم بعدة

فكر بشكل جيد

- ساعات - إن النوم غير المتقطع هو الطريقة المثالية للراحة. إذا لم تستطع أن تحصل على 6-8 ساعات من النوم، فتأكد على الأقل أن الوقت الذي تمضيه في غرفة النوم سيكون مثمرًا ومريحًا. فلا تشاهد التلفاز أو تقوم ببعض الأعمال، على سبيل المثال.

هل تعلم أن ٨٥٪ من عمليات المعالجة والاستشفاء الذاتى تحدث وأنت فى نوم عميق؟

التأمل

يمكن للتأمل أو الوسائل الأخرى للاسترخاء العميق أن تحسن من صحتك بشكل كبير. إن الاسترخاء - بكل أنواعه - يقلل من معدلات الكورتيزول والأدرينالين فى الدم ويساعد على موازنة كيميائك الحيوية، والمعنى المبسط للكلمات السابقة هو أن الاسترخاء يخفض من ضغط الدم ويمنع الاكتئاب.

وفى معظم الثقافات الغربية لم يتعلم أحد كيفية التأمل السليم - هذا إن تعلم أحد التعامل من الأساس، وبدلاً من ذلك، فإن الثقافة الغربية تشجع على التوقف عن أحلام اليقظة والانتباه لما يحدث على أرض الواقع.

ست خطوات نحو التأمل المثالى

- ١ تمرن أولاً حتى تمد جسدك بالطاقة وتحسن من دورتك الدموية.
- ٢ اجلس فى وضعية مريحة ومتوازنة. يجب أن يكون عمودك الفقرى فى وضع مستقيم، وتكون عضلاتك مسترخية، وذقنك مضمومًا للداخل قليلاً. إذا كنت تجلس فوق كرسي، وزع وزنك بشكل متساوٍ حتى يكون وركاك فى حالة اتزان.
- ٣ وجه انتباهك إلى تنفسك، وانتبه إلى تدفق الهواء للداخل والخارج. افحص جسدك بذهنك حينما تصبح مسترخياً، ومع ذلك كن واعياً تماماً للحظة الحاضرة.
- ٤ اختر نوع التأمل الذى ستمارسه. استعد لأخذ الوضعية، والحركة، ونمط التنفس.

والصوت الذى ستستخدمه.

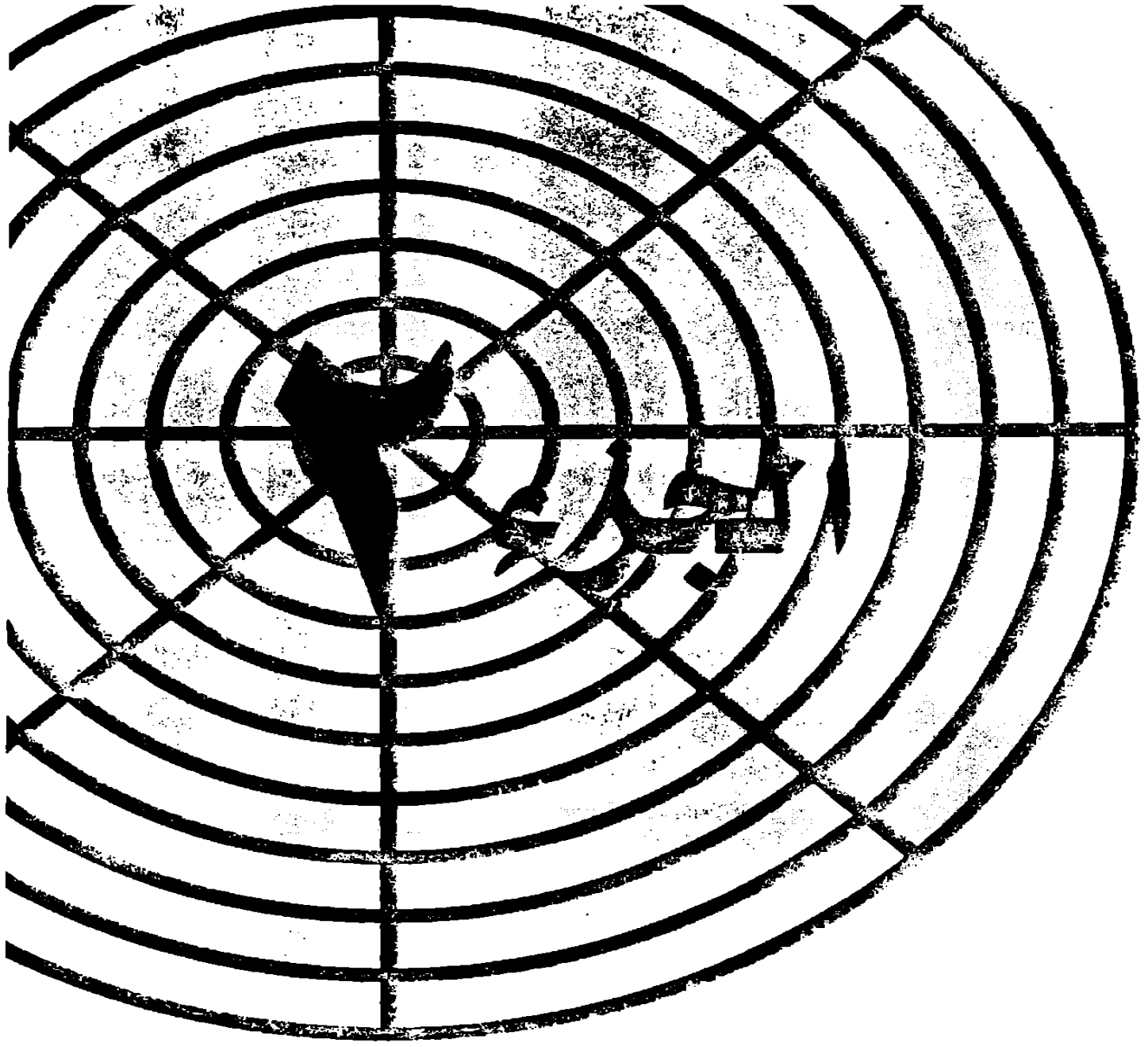
- ٥ عندما تبدأ . دع تدفق الأفكار يمر أمامك ويمر إلى خلفية تركيزك. وإذا استولت عليك فكرة ما . فاكتف بمشاهدتها وهي تطفو بعيداً أو ركز انتباهك واستبدلها بفكرة أخرى أكثر هدوءاً.
- ٦ زد من وقت تأملك بشكل تدريجى ولا تتوقع أن تنال أنوار الحكمة من أول جلسة تأمل.

نصيحة رائعة

إذا وجدت صعوبة فى الاستغراق فى النوم، تخيل كل جزء من أجزاء جسمك - بدءاً من قمة رأسك حتى أخمص قدميك - وهو يسترخى، وقل فى عقلك: "إننى أستغرق فى نوم عميق يجلب الاسترخاء". ردد هذه العبارة خمس مرات لكل عضو من أعضاء جسدك.

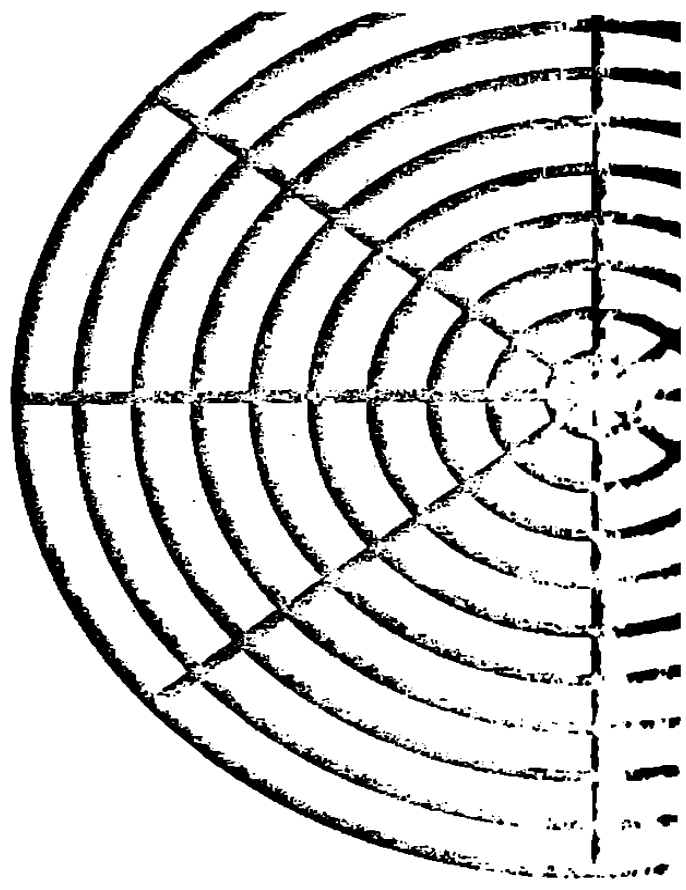


"إن النوم هو السلسلة الذهبية التى
تربط الصحة مع أجسادنا برباط واحد".
"توماس ديكر"



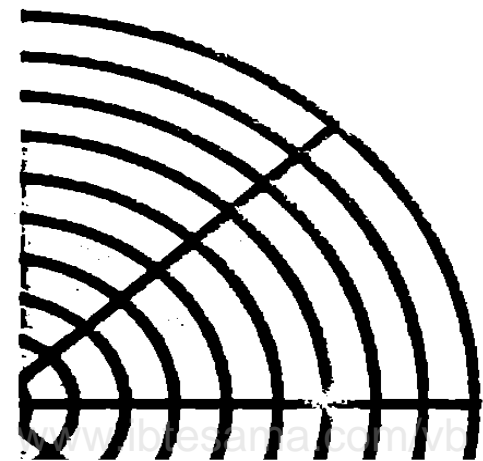
گائے لہا س

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



الفصل ٥

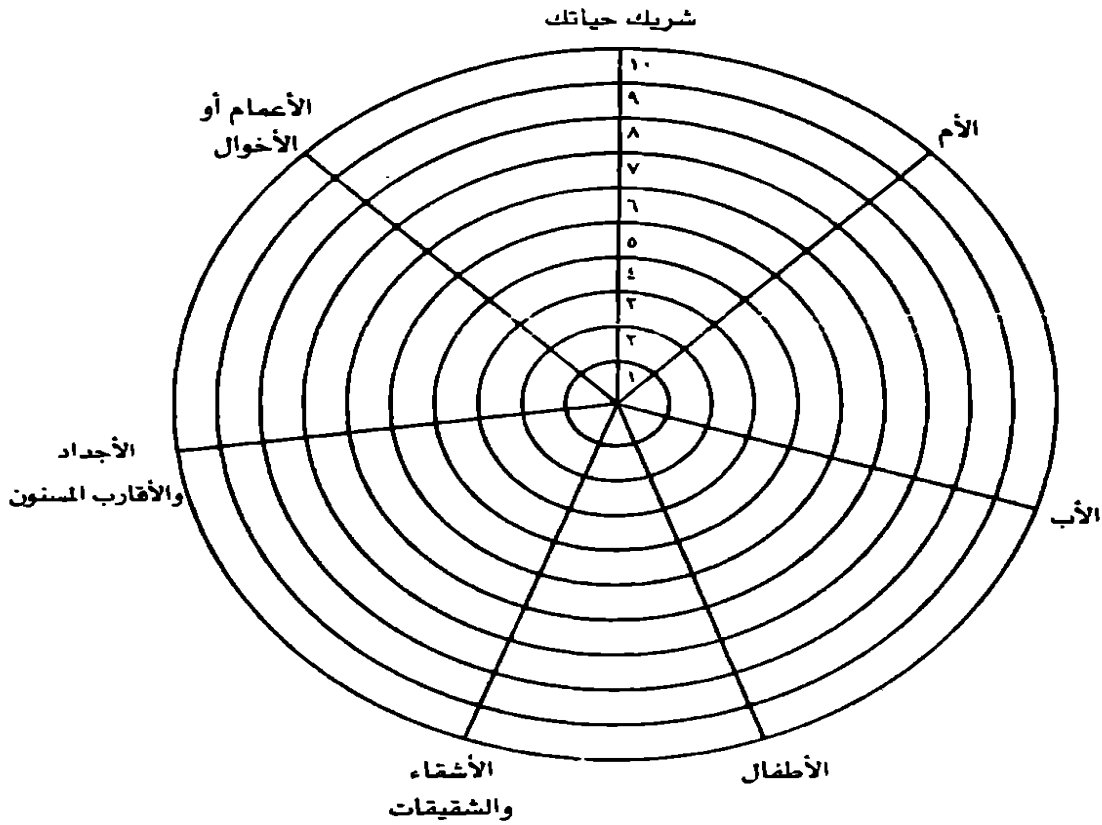
عجلة العائلة



الفصل الخامس

إن أفضل طريقة لقياس العائلة على عجلة هي عن طريق تقسيم تلك العجلة إلى قطاعات تمثل أهم الأفراد في الحياة العائلية، وتوجد في تلك العجلة سبعة أوتار تمثل سبعة أعضاء مختلفين من العائلة. وبالطبع، قد لا يكون لديك كل الأعضاء السبعة، وفي تلك الحالة، تجاهل القسم غير المتواجد في عائلتك وقم برسم عجلة عائلتك بطريقة تضم كلا القسمين المتواجدين على جانبي القسم المفقود معاً.

وهكذا أصبح لدينا رسم يمثل عجلة العائلة. ألق نظرة على التفسير اللاحق للرسم البياني والذي يشرح كيفية تقييم كل قسم ثم أعط نفسك درجات أمينة — من واحد إلى عشر (الدرجات المرتفعة تعني أنك جيد، والدرجات المنخفضة تعني أنك سيئ أو ضعيف).



شريك الحياة

هل لديك شخص مقرب لك جدًا؟ زوج، زوجة أو حبيب؟ هل هم من يسعدون ويحركون عالمك؟ أم أنهم من يدمرون ويفسدون عالمك؟ هل يجعلونك تشعر كأنك أقرب الناس إلى قلوبهم، أم يجعلونك تشعر كأنك آخر شخص على قائمة المقربين منهم؟ ألا يزال سحر الحب يربط بينكما؟ إذا كان هذا هو الحال، فسوف تحصل على درجة مرتفعة.

وعند النهاية الأخرى لمقياس العلاقات، ربما تكونا قد فقدتما شرارة الحب الأولى، وصارت العلاقة بينكما مدمرة بطريقة ما، أو أنكما لم تعودا واثقين من الاتجاه الذى تسير فيه علاقتهما، ومن جانب آخر، فقد تكون علاقتك بذلك الشخص مقيدة ومعرقة لنموك الشخصى، أو لعلك قد أصبحت أكثر اعتمادًا على هذا الشخص وكثير الاحتياج إليه؟ أيا كان الحال، أعط نفسك درجة نزيهة على عجلتك.

الأم

إذن كيف تكون علاقتك بالشخص الذى جلبك إلى هذا العالم؟ هل كلاكما قريب من الآخر. ربما تكونان صديقين مقربين. أم تراك وجدت نفسك تتباعد عن والدتك بمضى السنين؟ هل تزور والدتك كما ينبغى أن تفعل أم تراك كثير المشاغل بحيث لا تجد وقتًا لزيارة والدتك؟ إن إعطاء نفسك درجة من عشر على علاقتك بوالدتك هو أمر صعب، لكن ألق نظرة جيدة على علاقتك بوالدتك، ثم حاول أن تعطى نفسك درجة نزيهة قدر المستطاع.

الأب

إذا ظننت أن تقييم علاقتك بوالدتك كان أمرًا صعبًا، فإن تقييم علاقتك بوالدك هو أمر أكثر صعوبة. إن الآباء - من وجهة نظر الأبناء - أشبه ما يكونون بالشخصيات الهزلية؛ لقد صرت أعلم ذلك الآن بعد أن أصبحت أحد الآباء!

وبينما أكتب هذه السطور، أجدنى أفكر فى الدرجة التى سوف يعطينى أطفالى إياها اليوم. يا لها من فكرة مخيفة!

إذن، هل تربطك علاقة قوية وعطوفة مع والدك أم أنك قد وجدت دائماً أن الارتباط به والتعامل معه أمران يمثلان بعض الصعوبة؟ ربما لم تر والدك منذ وقت طويل أو لعله الدعامة التى تسند حياتك. أعط نفسك درجة من عشر على علاقتك بوالدك.

الأطفال

إن إنجاب الأطفال هى إحدى التجارب الرائعة فى حياتك. إن لم تكن أكثرها روعة. إذا كان لديك أطفال، فسوف تعلم أنها تجربة معقدة، ومجزية، وممتعة ومرضية. وقد تحس بكل تلك المشاعر قبل وجبة الإفطار!

ومهمتك هى أن تقيس علاقتك بطفلك أو أطفالك الآن، وإذا أردت، يمكنك أن تضيف أوتاراً إلى عجلة عائلتك لكى تقيم علاقتك بكل طفل من أطفالك على حدة. إذا كان لديك أكثر من طفل بالفعل.

إذن، هل لديك أطفال رائعون يجعلونك فخوراً بهم، ويفعلون كل ما تطلبه منهم، ولا يظهرون بشكل سيئ وشاذ عن باقى الأطفال الآخرين أم تراهم يثيرون غضبك فى كل لحظة؟ هل علاقتك بهم رائحة أم محبطة؟ هل تتغير علاقتك بهم فى كل يوم؟ أعط نفسك درجة أمينة تقيماً للشكل الذى ترى عليه علاقتك بأطفالك.

الأشقاء والشقيقات

ألديك إخوة؟ أخوات؟ أصغر أم أكبر منك؟ عندما نكون فى طور النمو، يكون أشقاؤنا وشقيقاتنا هم أهم الأشخاص فى حياتنا، ولكن عندما نكبر، ونصبح أكثر اعتماداً على أنفسنا، هل تظل الحال كما هى؟

إذا كنت لم تسمع صوت أخيك أو أختك منذ شهور، ولا يشعرك ذلك بأى ضيق،

عجلة العائلة

لأنك تشعر بأنهما ليسا أكثر من مجرد مصدر للمشاكل والألم، إن ذلك قد يعنى حصولك على درجة مرتفعة أو منخفضة. سوف أدعك تقرر ذلك بنفسك. إن الأمر المهم هو ما إذا كانت هذه الحالة تهلك أو تقلقك. هل هناك أمر أعمق وراء تلك المسافات التي تضعونها بينكم؟ أو ربما تكون من المحظوظين فتفكر: "إن علاقتي بأخي/أختي رائعة للغاية. سوف أحصل على درجة مرتفعة في هذا القسم". في هذه الحالة، هنيئاً لك، اتصل بأخيك أو أختك وأخبرهما بأنك تريد أن تكون علاقة أحكما بالآخر على هذا النحو.

الأجداد والأقارب المسنون

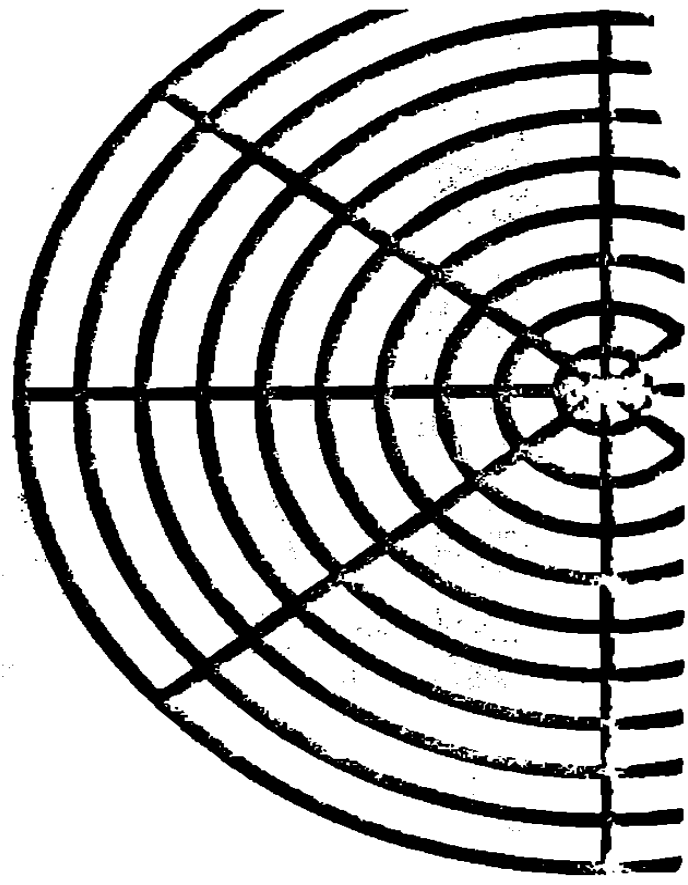
إذا كان لديك جدان، فهنيئاً لك. لقد صار جدای مجرد ذكرى أشتاق إليها كثيراً. إذن، إذا كان لديك جد أو جدان، كيف تُقيم علاقتك بهما؟ هل عملت جاهداً لتنمي علاقة عطوفة وحميمية معهما على مر السنين؟ هل تراهما بانتظام، وهل تراعيهما وتتولى شئونهما؟ أم أن الذهاب لزيارتهما صار مهمة روتينية مضجرة؟ ألا يوجد كثير من الأمور المشتركة بينكم، ولهذا فإنك تكتفي بأن تؤدي واجبك وتذهب لزيارتهما أو تتصل بهما بين الحين والآخر؟ أعط نفسك درجة، وإذا كان لديك أقارب مسنون، فأعط نفسك درجة على علاقتك بهم أيضاً.

الأعمام والأخوال

إذن، كيف تكون علاقة العم أو الخال، أو العمّة أو الخالة مع أبناء الأخ أو الأخت عادة ما نرى عماتنا وأعمامنا وأخوالنا بشكل متكرر عندما نكون صغاراً، ولكن المسافات تتباعد بيننا عندما نكبر في السن. هل تعلم متى تحين أعياد ميلاد عماتك وأعمامك. وهل ترسل لهم بطاقات معايدة؟ متى كانت آخر مرة زرتهم فيها أو اتصلت بهم؟ إذا كنت تشعر بالرضا عن الوقت والطاقة اللذين تخصصهما لعلاقتك بأعمامك أو أخوالك، فأعط نفسك درجة مرتفعة؛ وإذا لم يكن هذا هو ما تشعر به، فأنت تعلم ماذا يجب أن تفعل.

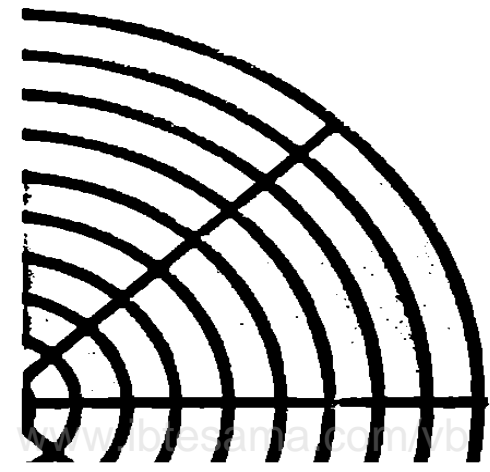
حساب المجموع الكلى

والآن صل النقاط التي تمثل الدرجات التي أحرزتها لكى ترى كيف تبدو عجلة عائلتك. وما إن تفعل ذلك يمكنك أن تجادل فى أن حصولك على درجة منخفضة فى بعض الأقسام لا يمثل مشكلة لكونك قد حصلت على درجات مرتفعة فى أهم أقسام عجلة الأسرة. وقد أتفق معك فى هذا. لكن إذا كنت قد شعرت بألم خفيف فى قلبك لكونك قد أحرزت درجة منخفضة فى أى قسم من العجلة، وأنت تجرى التقييم، فقلب صفحات الفصل الذى يعالج ذلك القسم وانظر ما إذا كانت هناك رسالة تنتظرك بالداخل.



الفصل ٦

شريك حياتك



إن تمتعك بعلاقة حميمية مع شخص تحبه بشدة هو خير ما قد تجلبه لك الحياة، وهو هدف معظم الناس، ولكن قليلين فقط هم من يصلون إليه، وأقل القليل هم من يحافظون عليه.

لقد تزوجت مرتين، وهذا أمر لم يعد غريباً أو غير مألوف هذه الأيام، لكن الغريب في حالتي هو أنني قد تزوجت مرتين من نفس المرأة. أنا لا أدري إن كانت لا تستطيع العيش بدوني (مجرد مزحة)، لكنني أعلم علم اليقين أنني لا أستطيع تخيل حياتي دونها (هذه هي الحقيقة). إذن، لعلكم تتساءلون لماذا انفصل أحدهما عن الآخر. سوف أصدقكم القول. لقد تضرر زواجنا بشدة بسبب أنني توقفت عن تسيير عجلة حياتي.

ما إن اكتشفت هذه الأداة الرائعة سنة ١٩٩١، كنت أقوم برسمها واستكمالها كل شهر لمدة ثماني سنوات، ثم بدأت أدرس التنمية الشخصية وأصبحت شديد التركيز على عملي لدرجة أنني قد نسيت أن أتعد عجلة حياتي بالتخطيط والمتابعة، ولو أنني كنت أقوم بهذا، لكنت اكتشفت مبكراً أن عجلة عائلتي كانت تعاني بشدة، وخاصة علاقتي بزوجتي.

إنني أعيش مع زوجتي وأعمل معها أيضاً، ونحن نفعل كل شيء معاً. وهذا شيء رائع. وسبب نجاح علاقتنا هو أننا نعمل على معالجة مشاكلنا كل يوم. عندما تخسر شيئاً مميزاً، ثم تتاح لك فرصة ثانية لاستعادته. فإنك ستحرص كل الحرص على عدم فقدته مجدداً. لكن أليس من العجيب أن هذه العلاقة المدهشة والمميزة قد يعتبرها البعض أمراً مسلماً به؟

إن اعتبار علاقتك بشريك حياتك أمراً مسلماً به هو الجانب الضعيف في أساس العلاقة، وإذا لم تقم بإصلاح ذلك الجانب سريعاً، فقد ينهار البناء بالكامل.

إصلاح علاقتك

هذه ليست نزهة خلوية، وعليك أن تسأل نفسك إذا ما كنت مستعداً لكي تبذل الوقت والجهد لكي تعيد الأمور إلى الطريق الصحيح. إن الجهود الضعيفة عادة ما تسبب ضرراً مضاعفاً وليس إصلاحاً.

شريك حياتك

قد تبدو المهمة مستحيلة في البداية، لكن عادة ما تؤدي بعض التغيرات البسيطة إلى تأثيرات عميقة، وإليك عشرة أشياء تستطيع فعلها الآن من أجل أن تضع قدميك على بداية الطريق الصحيح:

- ١ ابدأ مواعيد أحكما الآخر مجدداً. هل تتذكر مقدار الجهد الذي كنت تبذله لإنجاح العلاقة حينها؟ اخرجها في بعض المواعيد الغرامية وابدأ نفس الجهود الذي بذلتها في بداية علاقتكما.
- ٢ لا تتحرج أن تتطرق بكلمات الأسف. حتى إن لم تكن المتسبب في المشكلة.
- ٣ كن حاضراً ومتواجداً، إن كثيراً من العلاقات تفشل لأن أطرافها يفرقون في عالمهم الخاص. كن حاضراً من أجل شريك حياتك.
- ٤ اكتب رسائل غرامية. لست مضطراً لكتابة قصائد شعر مشبعة بالعاطفة؛ يكفي أن تبين إلى أي مدى تقدر ما يفعله شريك حياتك من أجلك.
- ٥ قوما بطهي إحدى الوجبات معاً. افعل ذلك الآن. بالنسبة لبعض الناس، قد يكون الطهي المشترك بداية للطلاق، لكن بالنسبة لمعظم الناس، فإن الطهي معاً هو طريقة رائعة للتقرب مجدداً.
- ٦ اطرح على شريك حياتك بعض الأسئلة، وأظهر انبهارك بإجاباته.
- ٧ قدم مجاملات من القلب. أخبر شريك حياتك بالأشياء التي تحبها، وليس بالأشياء الخطأ في علاقتكما.
- ٨ قللاً أو توقفاً عن مشاهدة التلفاز، وخاصة في غرفة النوم (أظن أن بإمكانك القيام بتلك الخطوة بسهولة).
- ٩ تذكر لحظاتكما السعيدة. إذا عدت بالذاكرة إلى أجمل لحظات الماضي، سيكون بإمكانكما خلق لحظات أسعد في المستقبل.
- ١٠ قوما برسم عجلة الحياة معاً.

تبني الأسلوب الصحيح

إن أحد أسباب فشل العلاقات الزوجية هو نسيان الهدف الأساسي من العلاقة

أو تجاهل حميمية العلاقة من طرف أحد الزوجين.

عندما انفصلت عن زوجتي، سافرت إلى استراليا لكي أشاهد "توني روبنس" وهو يقدم متناه الشهير "موعد مع القدر". وفي الحادية عشرة من مساء اليوم العاشر لشهر أبريل لسنة ٢٠٠٢، رأيت "توني روبنس" يشرح المستويات الثلاثة للعلاقات، وفي تلك اللحظة اتخذت قرارًا بأنني لن أرضى أبدًا سوى بعلاقة من المستوى الثالث. أنا أعلم أنني قد اتخذت قرارى فى تلك اللحظة؛ لأننى قد كتبت تلك المستويات على الورق.

والمستويات الثلاثة هي:

المستوى الأول: ما يمكننى أن أستفيد به من تلك العلاقة؟

المستوى الثانى: سوف أقوم بهذه الأشياء من أجلك ولكننى أتوقع منك أن تقوم بتلك الأشياء من أجلى.

المستوى الثالث: إن احتياجاتك هي احتياجاتى.

عندما سمعت تلك الكلمات، أدركت أنني فى الماضى كنت أتعامل مع زواجى كعلاقة من المستوى الثانى، وعندما فشل الزواج، هبطت بالعلاقة إلى المستوى الأول.

إذا ركزت اهتمامك على الوصول بعلاقتك مع شريك حياتك إلى المستوى الثالث، فسوف تحرز أعلى الدرجات فى أقصر وقت.

نصيحة رائعة

كتب أحد أصدقاء صديق لى كتابًا اسمه: "كل ما يحتاج الرجل لمعرفته لى يقوله للمرأة"، وكانت كل صفحة فى الكتاب تحمل نفس الكلمتين: "نعم، يا عزيزتى".

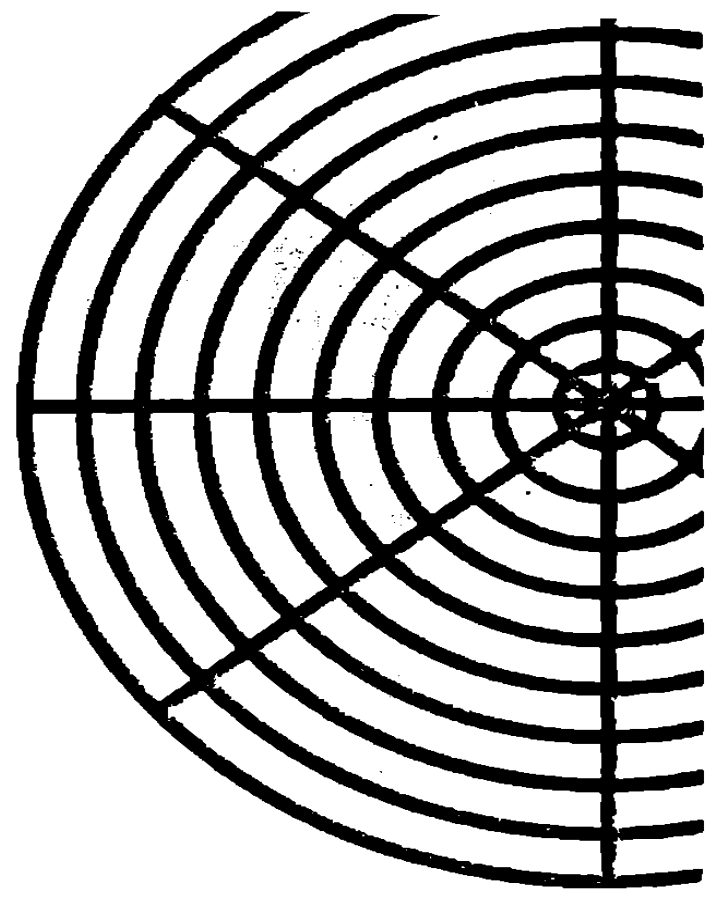


شريك حياتك

"إن الحب عبارة عن قوة جبارة لا مثيل لها، إنها قوة خفية، لا يمكن رؤيتها أو قياسها، ومع ذلك فهي من الشدة، بحيث يمكنها أن تغيرك في لحظة وأن تقدم لك من البهجة ما لا يمكن أن تقدمه لك أى ملكية مادية مهما بلغت قيمتها".

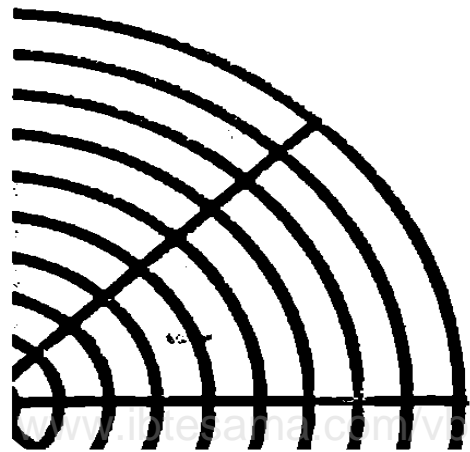
"باربرا دي إنجليس"

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



الفصل ٧

والداتك



أحب والدي؛ فأنا أشبهها (فهي جميلة والحمد لله)، ويتمتع كلانا بروح الدعابة نفسها ونتوق إلى الإحساس باهتمام من حولنا، وأنا الآن في مرحلة من حياتي أستطيع فيها أن أمنح نفسي بسهولة درجة مرتفعة على علاقتي بوالدي، ولكن سبب إدراجي لهذا الفصل الصغير هو أنك تريد أن تعرف كيف تحصل على درجات أعلى في تقييم عجلة الحياة، لذا فقد قسمت الفصل إلى ثلاثة أجزاء؛ الأول لمن لم تتجاوز نقاطهم أربع درجات، والثاني لمن كانت نقاطهم تتراوح ما بين أربع إلى سبع درجات وثالث لمن أحرز ثمانى نقاط وأكثر.

أقل من أربع نقاط

إن لم تتجاوز نقاطك الأربع، فأغلب الظن أنك أمام مشكلة متعمقة الجذور عليك أن تتعامل معها، ولن تكون أولويتك هنا أن تحرز عشر نقاط، ولكن أن تحاول أن تحصل على المزيد من النقاط. تقدم شيئاً فشيئاً نحو تعديل الأمور إلى مسارها الصحيح.

وأنت وصلت للحال الذى أنت عليه الآن من خلال تأويلك للعالم من حولك، فما يبدو لك أنه علاقة صعبة مع والديك يبدو لغيرك أمراً طبيعياً تماماً، ولهذا لا توجد طريقة واحدة لتحسين هذه العلاقة، ولكن ثمة بعض أشياء يمكنك أن تقوم بها سيكون لها تأثير فوري.

ابدأ بالحديث

إن كنت مستاء من والديك بعض الشيء (أو كان هذا الشعور من ناحيتها هي)، فالأمر يستحق أن تمضى بعض الوقت لتشرح فيه ما تشعر به، لا تبحث عن اعتذار أو حل، فما عليك سوى أن تتحدث عن شعورك، وستجد أنها خطوة أولى قوية.

تذكر الأوقات السعيدة بينكما

إن اخترت أن تفكر في الأوقات غير السارة بينكما، فسينتهى بك الحال في

والدتك

التفكير في الأوقات غير السارة، ليكن اختيارك الأوقات السعيدة. وحتما تكون هناك أوقات سعيدة.

استعن بوسيط

كثيرًا ما يساعد خال أو خالة أو صديق للأسرة إن كنت تواجه صعوبات على التواصل بشكل مباشر.

أوربما لا تود أن تكون لك علاقة مع والدتك. ولقد اختارت زوجتي هذا الطريق وهي في قمة السعادة، فكانت دوماً تنظر إلى جدتها على أنها الإنسانة التي أرادت أن تدعوها بأمرها بعدما اختارت أمها الحقيقية ألا تربيتها، وهي مطمئنة جداً لهذه الفكرة ولن تدعها أبداً تؤثر على عجلة الأسرة في حياتها.

من أربع إلى سبع نقاط

أعتقد أن بينكما حوارًا على الأقل، ولربما منحت نفسك هذه الدرجة؛ لأنك لست قريبًا من والدتك كما تحب أو أنك لا تراها بالقدر الذي تحب أن تراها. وتذكر أنها مهمة الأم أن تقلق بغير داع وأن تكون معنية تمامًا بصفائر الأمور. ولعل تدخلها في أمورك كما تراه أنت يرجع إلى قلقها عليك، وهي لا تقصد بذلك التطفل عليك، وإنما هي تبدي مقدار قلقها عليك، والأمر أن هذا القلق هو الذي يدفعك للجنون! وثمة نوع خاص من الأمهات اللاتي يحملن هذا اللقب -إنها حماتك-

واليك أربع نصائح لمساعدتك على تحسين تلك العلاقات:

- ١ امنحها قدرًا من الأهمية، فكثيرًا ما يكون سبب النظر إلى الأمهات على أنهن متطفللات نابعاً من عدم حاجتنا إلى الاعتماد عليهن، فمن خلال منحك لأمر بعض الأهمية، ستساعدها كثيرًا على التخفيض من مقدار "تدخلها" في شؤونك.
- ٢ امنحها دورًا، فالأمهات يعشقن القلق، ولذا امنحن شيئًا مهمًا ليقلقن بشأنه أو ليتولين مسئوليته.

- ٣ اتصل بأمك دون سبب ، لتحدث إليها قائلاً: "أنا أتصل بك لأتجاذب معك أطراف الحديث فقط". ثم أطرح عليها الكثير من الأسئلة.
- ٤ قل لها إنك تحبها. فلا تسأم الأمهات أبداً من سماع تلك الكلمة وإن لم تقل ذلك لفترة من الزمن، فالآن وقت مناسب لتقولها.

ثمانى نقاط فأكثر

إذن فعلاقتك بوالدتك جيدة جداً ولكنك ترغب فى أن تجعلها ممتازة، أليس كذلك؟ حسناً، إليك ما يمكنك أن تقوم به فى الطرق التى اقترحتها عليك كي تحصل على درجات إضافية فيما يختص بعلاقتك بوالدتك.

- اصطحب والدتك للتسوق ولا تكن فى عجلة من أمرك، وقد سألت أمهات عدة عن هذه النقطة فقلن جميعاً إنهن يحببن التسوق مع أولادهن ولكن يشعرن بأن أولادهن فى عجلة من أمرهم.
- لا تنتظر قديم عيد الأم، فترسل لها شيئاً خاصاً غير الزهور. فهذا ما يقوم به الجميع.
- رتب لقضاء عطلة نهاية أسبوع معها فى الخارج. ربما تكون رحلة سريعة لك ولكن ستحب والدتك الترتيب لها وستستمتع بالوقت وتبتهج لذكريات الرحلة.
- ابحث عن شريط فيديو قديم يجمع العائلة (أو "شريط سينمائي") وشغله فى مشغل أسطوانات ال (دى فى دى)، ثم حضر لعرض خاص، ولكم ستهشون عندما تكتشفون كم تقدم بكم العمر.



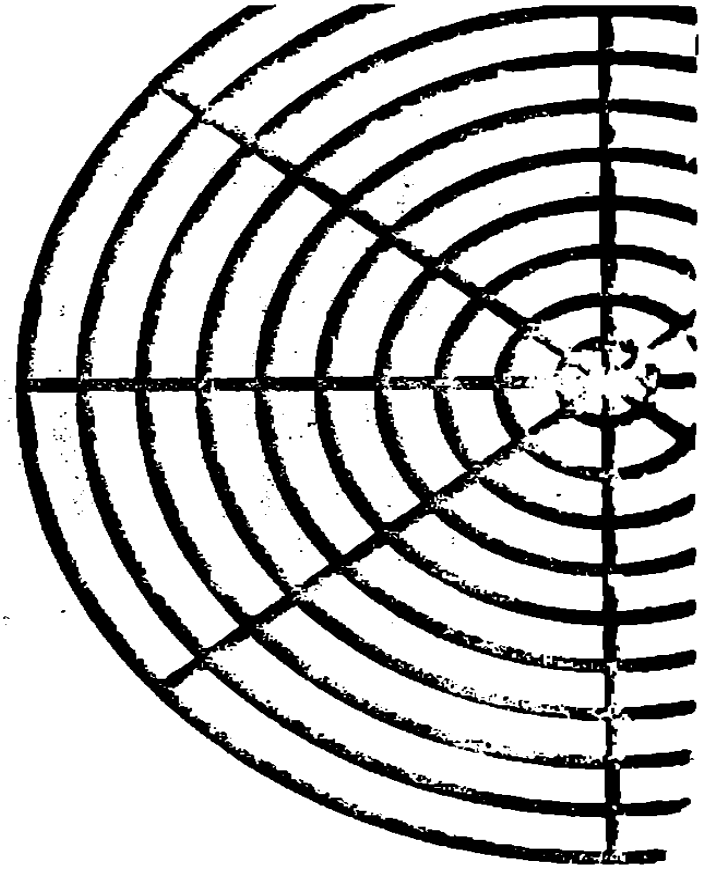
نصيحة رائعة

ما عليك سوى التفكير فيما فعلته والدتك لك حتى تكون معها، ولا يهتم علاقتك الحالية بها، فعليك أن تتذكر ما فعلته لك وبذلك يمكنك أن تكون متواجداً معها، وأنت تقرأ هذه الكلمات الآن.

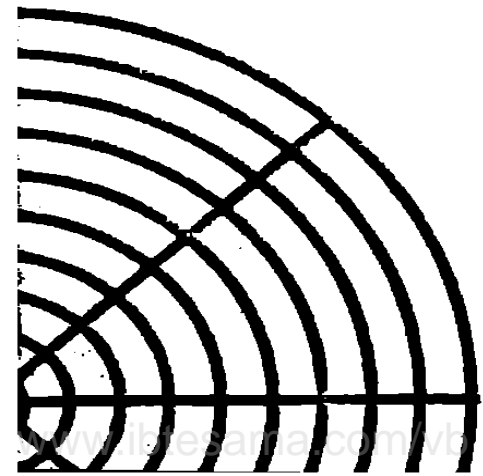
"الأم هي الإنسانة التي، إن كانت في موقف فيه خمسة أشخاص والطعام المتوفر لأربعة فقط، ستقول إنها لا تريد أن تأكل الآن وإن كان الجوع يعتصر معدتها".
"تينيرا جوردون"

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

الفصل ٨



والدك



إنه دور الأب أن يسبب الحرج لأبنائه وقتما تتاح له الفرصة لذلك. وقد قلت مسبقاً إننى لن أسبب ذلك لأبنائى ولكنى، دون حتى التفكير فى أنتى أقوم بأى شىء خطأ، أمسيت الأب المحرج لأبنائه على طول الخط، ولا أعرف كيف حدث ذلك ولكن ما تعلمته هو أنه لا يوجد ما يعرف بـ"الأب الجذاب". وعليه، مع اعترافى بهذه الحقيقة، وأنا أكتب هذه الكلمات كأب، لدى بعض الأفكار التى أود أن أطرحها فى هذا الفصل.

إن كانت درجاتك متواضعة فى علاقتك بوالدك . . .

دعنا نبدأ من الدرجات الدنيا. إن كانت درجاتك متواضعة فى علاقتك بوالدك، فإما أنه بداخلك مشاعر سلبية قوية جداً تجاه والدك، أو أنك لا تراه أو كلاهما.

إذن، ماذا إن كنت لا تراه فحسب؟ فالسؤال الأول هو: "هل تريد أن تقوم بشىء حيال هذه النقطة؟" وقد تكون سعيداً جداً لعدم وجود أب فى حياتك. ولكن إن كان لديك أب فى حياتك، فستكون الخطوة الأولى إذن هى أصعب خطوة، كيف تعيد الاتصال بينك وبين والدك؟ لدى صديقة كانت فى هذا الموقف من قبل، فاقترحت عليها أن تكتب لوالدها خطاباً، وكانت فكرة جيدة ولكنها بعد مضى أربعة أسابيع لم تكتب له أى شىء؛ فما كان السبب؟ "لا أعرف كيف أبدأ".

لذا، إليك فقرة افتتاحية يمكنك أن تستهل بها خطابك:

والدى العزيز

ليس من السهل على أن أكتب لك هذا الخطاب وأظن أنه ليس من السهل عليك أيضاً أن تقرأه. ولكنى اضطررت لكتابته لأننى أعتقد أننا لدينا بعض الأمور التى نحتاج إلى أن ينظر فيها كلانا كي تكون حياة كل منا أسعد.

واليك بعض الأفكار حول ما سيلي ذلك:

- فقرة إيجابية تتناول المكان الذى تعيش فيه الآن.
- بضعة أسطر حول النقاط الجيدة التى كانت فى علاقتكما.

- جزء جلى الوضوح عما تريده، كن دقيقًا.
- كلمة أخيرة.

إن كانت العلاقة بينكما متكلفة

إن كانت العلاقة بينكما جيدة، ولكنها ليست ممتازة، فإليك بعض الأفكار لعلك تستفيد منها:

- نظم يومًا يجتمع فيه الآباء بأولادهم أو يومًا يجتمع فيه الآباء بيناتهم. وهو يوم لكما أنتما الاثنان فقط، وينبغى أن يكون مثيرًا لكما أنتما الاثنان بعيدًا جدًا عن نمط حياتكما المعتاد قدر ما تستطيع أن تجعله، فعندما يختلف هذا اليوم عن حياتكما المعتادة فستشعران بشيء مشترك بينكما وإن شعر كلاكما أنه خارج منطقة الراحة الخاصة به، فسيساعدكما ذلك على التقرب من بعضكما.
- لا تصدر أحكامًا مسبقة على النحو الذى سيتجاوب به والدك مع هذا الاقتراح. فربما يكون هذا اليوم واحدًا من أفضل الأيام التى قضيتها فى حياتك.
- أبد اهتمامك بوالدك، فالآباء يحبون أن يهتم الأبناء بهم. فهم يقولون إنهم لا يحبون ذلك، ولكن فى الحقيقة هم مولعون بذلك.
- أنصت إلى حديثهم ولو لم يكن مترابطًا مع بعضه، فلآباء قدرة فريدة من نوعها على الاستمرار فى الحديث عن أشياء غير مترابطة ببعضها، وكثيرًا ما يسارع أولادهم بإكمال الجمل لهم؛ وهذا أسلوب أكيد لتجعل والدك يشعر بتدنى مكانته عندك.

إن كنت تريد أن تكون علاقتك بوالدك رائعة

علاقتك بوالدك جيدة جدًا ولكنك تريدها أن تكون ممتازة! إليك تسع طرائق كى تحصل على المزيد من الدرجات فى علاقتك بوالدك:

الفصل الثامن

- ١ اصطحبه إلى السباقات.
- ٢ قل له إنك تحبه.
- ٣ علمه مهارة تعلمتها.
- ٤ كن صبورًا معه على نحو خاص.
- ٥ اطلب منه أن يأتي ليزورك في منزلك.
- ٦ أد واحدة من المهام التي يقوم بها - دون أن تنتظر طلبا
- ٧ التمس مساعدته في شيء يحتاج إلى مساعدة يدوية.
- ٨ مارسا الرياضة معًا.
- ٩ اطلب منه أن يعلمك شيئًا هو ماهر فيه.

نصيحة رائعة

أرسل له بطاقة في وقت غير عيد الأب أو عيد ميلاده أو في المناسبات الدينية.



"أحيانًا ما يترك أفقر الرجال لأبنائه

تركة تجعلهم أغنى الأغنياء".

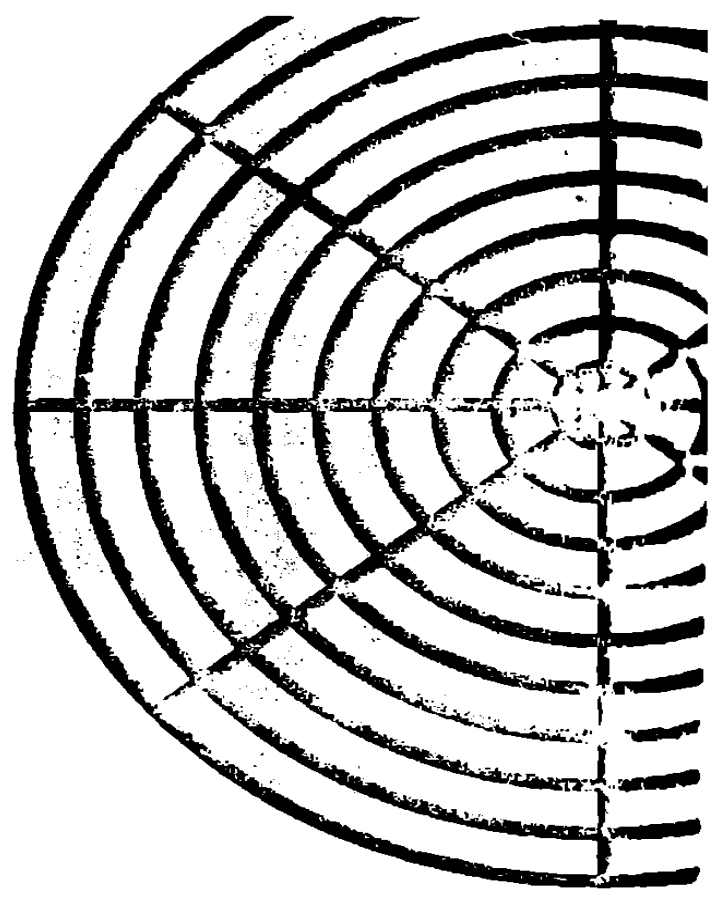
"روث إيه. رينكيل"

"الأبوة هي أن تتظاهر بأن كل ما تحبه لا قيمة له بدون

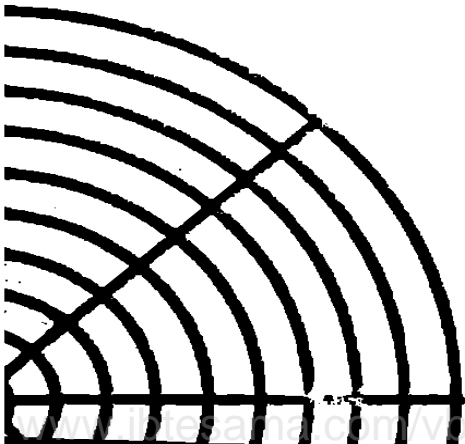
أطفالك".

"بيل كوسبي"

الفصل ٩



أطفالك



أنا أب فولدين، يبلغ أحدهما من العمر ٢٢ عامًا والآخر ١٤ عامًا. ولكي أحقق هدفي بأن أكون أبًا رائعًا، فإنني أهدف إلى أن أكون رائعًا مع أولادي وينبغي أن يروا أنني رائع أيضًا، والكلام أسهل كثيرًا من الفعل، ولاسيما عندما لا يوافقون على ما تعلمهم أو تشاركهم أو يتناقشهم إياه.

ومن إحدى جملهم المعتادة التي أسمعها منهم بانتظام عندما أحاول أن أسدى لهم النصيحة: "أبي، إنني لست ملتحمًا بإحدى الدورات التدريبية التي تعقدها"، فماذا يكون قولي؟ "ينبغي أن تلتحق بإحدى تلك الدورات، فالناس يبذلون المال حتى يحصلوا على هذه النصيحة وأنت تحصل عليها دون مقابل!" إنه موقف يخسر فيه الطرفان.

وكثيرًا ما تقول لي زوجتي "كريستين" وهي أكثر شخص يساندني في هذا العالم: "ليس من مهامنا كأباء أن نكون محبوبين من قبل أبنائنا". وللحق أقول، الأمر ليس كذلك. أرى كثيرًا جدًا من الآباء الذين يشترون حب أولادهم لهم ويفوتون الكثير من الأمور التي ينبغي أن يحاسبوهم عليها لتجنب الاحتكاك بهم أو ليبعدوا أمام أبنائهم على أنهم آباء متفاهمون، وهذا يؤدي إلى سوء الموقف فيما بعد ويأخذ الموقف في التعقد مع مرور الوقت.

تقبل المسؤولية

والآن، إن كانت علاقتك بطفلك عصبية، فمن يستحق اللوم على هذه العلاقة؟ حسنًا، ليست هذه نقطة بناءة لنبدأ من عندها، ولعل السؤال الأفضل هو: "من المسئول عن تحسين هذه العلاقة؟"

إن لم يقرأ أبناؤك الفصلين السابقين عن الآباء والأمهات، فمن غير المحتمل أن يكونوا كالصورة المرسومة للأبناء في الفصلين، وهذا يجعلك تعمل منفردًا على إصلاح العلاقة بينكما!

وأتذكر أنني ذات مرة كنت أدرّب مديرًا ممتازًا بإحدى الشركات يدعى "جيم": وكان لديه ابن في السادسة عشرة من عمره وكان يدعى "جيم" أيضًا ("جيم" الصغير)، وكما تتوقع، بدأنا أول جلسة تدريب بإجراء اختبار عجلة الحياة.

أطفالك

فحصل على ١٠ نقاط في عجلة العمل والرؤية والتنمية الشخصية؛ ولكنه حصل على ثلاث نقاط في حياته الأسرية. فطرحته عليه السؤال التالي: "لماذا ثلاث نقاط فقط في حياتك الأسرية؟" وكانت إجابته: "إنه ابني البالغ من العمر ١٦ عامًا، إنه طفل كريمة!" فقال لي علقى التدريبي الماهر، هكذا إذن، إنه لمثل نقطة جيدة كي نبدأ منها.

واكتشفت أن الأمور بينهما ليست على ما يرام (لقد قلت لكم إنتى ماهر فى مهنتي) وانتهى الحال بهما ذات صباح إلى شجار كبير اندفع على أثره "جيم" الصغير مفادراً المنزل صافقاً الباب الأمامى خلفه بقوة كادت تحطم زجاج نوافذ المنزل.

وبعد مناقشتى مع "جيم"، سألته: هل تحب ابنك؛ وكانت إجابته: "نعم، أحب ابني؛ ولكنى لا أرتاح إلى الحديث معه" ولذا كان تكليفى له أن يقول لابنه إنه يحبه.

الأسبوع ١: لم يحدث شيء

الأسبوع ٢: كاد أن يقولها له (أيًا كان معنى هذه العبارة)

الأسبوع ٣: فعلها! وكان الشيء الوحيد المشترك بينهما أنهما كانا يشجعان فريق الكرة نفسه. فكانا يتابعان مباراة كرة القدم على قناة سكاي سيورتنس الرياضية وفاز فريقهما، هنا كانت اللحظة المناسبة لـ "جيم"؛ فالتفت إلى ابنه والتقط نفساً عميقاً وقال له: "جيم أريد أن أقول لك شيئاً ما؛ أنا أحبك يا ولدي، وأريدك أن تعرف ذلك، أنا أحبك يا ولدي".

فتنظر "جيم" الصغير إلى عيني والده مباشرة وسأله: "ماذا تريد مني؟"، قبل أن يغادر الحجرة هازاً رأسه فى تعجب.

وإن كان الأمر قد انتهى على هذا الحال لكانت هناك مأساة؛ ولكن واصل "جيم" حديثه لى قائلاً إنه فيما بعد فى ذلك المساء قالت له زوجته إنها عرفت أنه "يمكن من فعلها"؛ لأن "جيم" قدم إليها فى المطبخ مباشرة وقال لها: "لقد قال لى أبى لتوه إنه يحبني". فسألته: "وما شعورك حيال ذلك؟" فأجاب: "شعور جيد يا أمي؛ شعور جيد جداً".

خصص وقتاً للحديث

مع نضوج الأطفال ونموهم تكون مهمتهم هي إثارة قلق آبائهم عليهم، ولكن السرور الذي يدخلونه عليهم يفوق المشكلات . عادة. ومن المفيد أن تتأكد من أنك تخصص وقتاً كافياً للحديث مع أبنائك، وأوقات تناول الطعام هي أفضل الأوقات لذلك، فقد أمضينا العشرين سنة الأخيرة نتناول الطعام مع بعضنا ونبدأ بالسؤال نفسه: "قل لي ماذا حدث لك اليوم؟" لاحظ أن السؤال ليس: "كيف كان يومك؟" لأن الأب يتوقع أن تكون الإجابة عن هذا السؤال بالكلمة: "جيد".

ويكمن مفتاح الحل هنا في أن يكون في جعبتك الكثير من أسئلة المتابعة لأنه مع تقدم الأطفال في العمر تقل رغبتهم في التواصل مع آبائهم بشكل كبير جداً. واليك خمسة أسئلة متابعة:

- ١ ماذا كان أفضل ما في اليوم؟
- ٢ ما الأمر الذي كان من الممكن أن يكون أفضل مما كان عليه اليوم؟
- ٣ ما الذي جعلك تضحك اليوم؟
- ٤ ما المشكلات/الأمر المقلقة التي يواجهها أصدقاؤك؟ (الأسلوب الذكي للتعرف على ما يدور بأذهانهم).
- ٥ قل لي شيئاً تعلمته اليوم (وهو سؤال جيد ولاسيما مع الأطفال الصغار).

كيف تقنع أطفالك بتنظيم حجراتهم دون أن تطلب منهم ذلك؟

ذات مرة نظمت مقابلة مع أعضاء هيئة التدريس في إحدى الكليات وكان السبيل الوحيد لضمان وجود جميع أعضاء هيئة التدريس هو أن يعقد الاجتماع يوم السبت، وكانت المديرية متخوفة من انخفاض عدد الحضور فاقترحت عليها أن تكتب على الإعلان الذي كان يوزع بخصوص المقابلة كجزء من قائمة الأمور

أطفالك

التي ستعلمها في المقابلة: "كيف تقنع أطفالك بتنظيم حجراتهم دون أن تطلب منهم ذلك أو تعكف على تذكيرهم أو تداهمهم أو تتوعدهم".

فحضر الاجتماع ٩٨ بالمائة من أعضاء هيئة التدريس. حتى أولئك الذين لم يكن لديهم أطفال!

وكانت الإجابة بسيطة؛ حدث أطفالك عن مدى براعتهم في تنظيمهم لحجراتهم، أوجد أقل شيء قاموا به وواصل حديثك مؤكداً كيف أصبحت غرفهم منظمة أكثر من ذي قبل، وهنا تحتاج إلى جرأة والتزام لأن نقطة التحول التي ستجعلهم يبدأون فعلياً في تصديقك والبدء في تنظيف حجراتهم وتنظيمها قد تستغرق من أيام إلى أسابيع، عليك أن تصطبر على هذا الأمر.

وسيفلح الأمر. ولكن عليك أن تؤمن به.



نصيحة رائعة

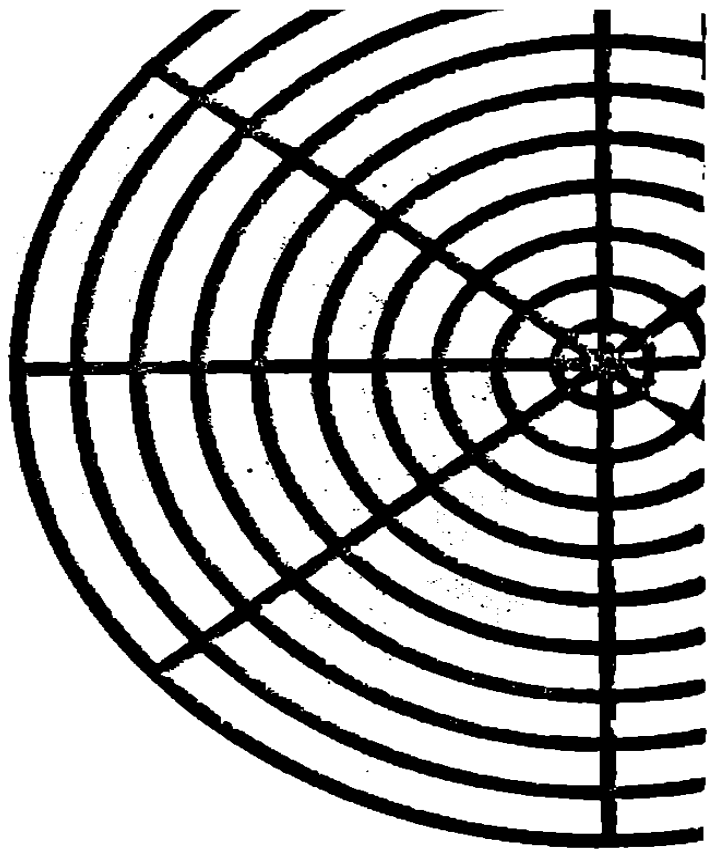
إن سافرت بعيداً عن المنزل وكنت ستمكث أكثر من ليلة واحدة، فاكتب خطاباً إلى أطفالك، فالأطفال يحبون تلقي أشياء من خلال البريد. من السهل أن تمنح أطفالك حباً غير مقيد بحدود أو بشروط عندما يكونون صغاراً، ولكنهم مع نضوجهم سيحتاجون إلى ذلك أكثر من ذي قبل.

"الأطفال في حاجة إلى الحب، خاصة إن كانوا لا

يستحقونه".

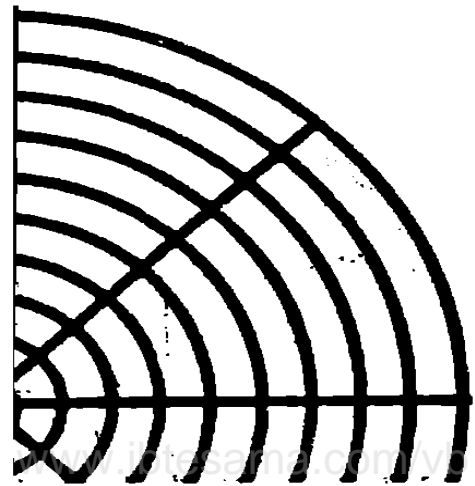
"هارولد هالبيرت"

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



الفصل ١٠

إخوتك



لكم أعياني أمر أخي! فأنا أصغر من أخي بخمسة عشر شهرًا، لذا كنت مصابًا دومًا بعقدة الأخ الأصغر، فكنت أحاول أن أكون أجمل شكلاً وأكثر ذكاءً وأكثر شعبية منه بلا حدود.

وكما ترى، فهذا الأمر خارج على نطاق سيطرة الإخوة، فالمقالب والطريقة التي يورطان فيها بعضهما والقاء مسئولية الأخطاء على بعضهم والتنافس المحموم فيما بينهم جزء لا يتجزأ من الأمور الاعتيادية بين الإخوة. وأظن أن الأمر نفسه ينطبق على الأخوات أيضًا.

فعندما يكون لدينا أخ أو أخت يكون هذا أمرًا رائعًا في مراحل حياتنا الأولى، ولكن بعد ذلك تثقل المسئوليات كواهلنا، ثم بعد ذلك نلتقى ورفاق حياتنا ونتزوج ونستقر ونتجب الأطفال وقبل أن نعرف المدى الذي وصلت إليه علاقتنا بإخوتنا في الحفلات الأسرية لنقول لبعضنا: "علينا أن نتواصل مع بعضنا".

وحسب خبراتي السابقة، يحصل أغلب الناس على درجات هزيلة في علاقتهم مع إخوتهم لسبب من الأسباب الثلاثة الآتية:

- ١ البُعد بسبب مشكلة أسرية (عادة ما تكون بسبب الوالدين).
- ٢ ندرة اللقاءات بسبب قلة الاهتمامات المشتركة.
- ٣ المال. لعل مشكلة مالية وقعت بينهما ولذا افترقا.

كيف تسوء الأمور؟

كان "ديفيد" قريبًا من أخته "ليزا" في مرحلة نضجها، وعندما بدأ العمل والإنفاق على نفسه، التحقت هي بالمدرسة الثانوية ثم بالجامعة، وتلا ذلك عام قضته دون عمل ثم أمسى العام خمسة أعوام.

وخلال هذه الفترة عمل "ديفيد" بجد واجتهاد. وبعد مضي فترة ليست بالطويلة على شرائه منزلًا، أصيبت والدتهما بسكتة دماغية وانتقلت للعيش معه وزوجته وابنته البالغة من العمر ٨ أشهر، وبعد أن قضت ٩ أشهر فترة نقاهة عادت إلى منزلها، ولكن ظل "ديفيد" يزورها كل يوم، وأخذ "ديفيد" يعتنى بوالدته

إخوتك

لمدة عامين قبل أن تتوفى؛ ونظم للجنازة وتولى مسئولية كل شيء، وعندما عادت "ليزا" لحضور الجنازة كان هناك إحساس مختلف بين "ديفيد" وأخته، وبعد مضي ثلاثة أسابيع ازدادت الأمور سوءًا.

وفي الوصية التي كتبتها والدتهما، تركت بحيف ممتلكاتها لـ"ديفيد" والنصف الآخر لـ"ليزا". ولم يكن "ديفيد" راضيًا عن الوصية على نحو لا يمكن إنكاره ولكن كانت زوجته في ثورة عارمة: "كيف تترك لها مثلما تركت لك؟ لقد اعتنيت بها وقمت بكل شيء لها، هذا ليس عدلاً" وفي الوقت الذي كان من المفترض أن يدعم الأخ وأخته بعضهما ابتعدا أكثر عن بعضهما.

كنت أتمنى أن أقول لكم إن هذه القصة حدثت نادر الحدوث ولكن قال لي صديق يعمل محامياً إنها ليست كذلك، فإن كنت في موقف مثله أو مشابه له، فأليك ما ينبغي عليك فعله:

- ١ افهم الموقف. أمضِ بعض الوقت لتفكر في دوافع والديك ليقوما بما فعلاه. ضع نفسك مكانهما.
- ٢ تحدث إلى إخوتك. شارك إخوتك مشاعرك ولكن دون أن تصدر أحكاماً؛ فقد يشعر إخوتك أيضاً بمشاعر الضيق نفسها التي تشعر بها.
- ٣ تذكر السبب الذي جعلك تقوم بما قمت به، فأنا متأكد من أن "ديفيد" لم يقم بكل ما قام به لمصلحة والدته من أجل أن يحرز نقاطاً إضافية.

ركز على الأمور المهمة

كثيراً ما ينتقل الإخوة والأخوات ليعيشوا بعيداً عن بعضهم، وسواء كان الأمر راجعاً للظروف الجغرافية أو لأسباب شخصية، فمن المخزي أن يحدث مثل ذلك، وقد سمعت البعض يقولون: "لم أر أخي منذ سنوات". مرت على أبي فترة من الزمن لم يرها أخاه لسنوات، فرغم أنهما كانا يعيشان في القرية نفسها وكانا يريان بعضهما بالفعل، إلا أنهما لم يمضيا وقتاً مع بعضهما، أما الآن فقد تغير الموقف بينهما وأصبحت علاقتهما رائعة.

فماذا حدث؟ أعتقد أنهما رجعا إلى الأساس المشكل للعلاقة بينهما؛ لقد ركزا على الأمور المشتركة بينهما وبنيا علاقتهما الجديدة على هذا الأساس، كان لدى عمى: "هارى" حديقة غناء ولم يكن لدى أبى واحدة؛ فبدأ بحديقة صغيرة بجانب منزله وطلب من "هارى" أن يساعده فى العناية بها، وأخذا يتحدثان بحميمية عن أحفادهما واستغلا مهارات كل منهما فى إجراء تحسينات على المنزل.

فمن خلال تركيزهما على الأمور المشتركة، أصبحا قريبين جداً من بعضهما.

نصيحة رائعة

مع تقدمك فى العمر، حاول ألا تتشاحن مع إخوتك. فأنت لا تدرك مدى قوتك أو قد تصاب بأذى بسهولة، ولكن حافظ على المقابل الطريفة. وصدقنى يستحق الأمر أن تقف بلا حراك لمدة ساعة فى صوان صغير لتتظن قدوم أخيك حتى تقفز منه وتباغت أخاك وتجعل شعر رأسه يقف من هول المفاجأة، أليس كذلك، أخى "أندرو"؟

"عندما يهبك الله أختاً فأنت بذلك حصلت على أفضل

صديقة لا تستطيعين التخلص منها. ومهما تفعلين، ستكون أختك بجانبك".

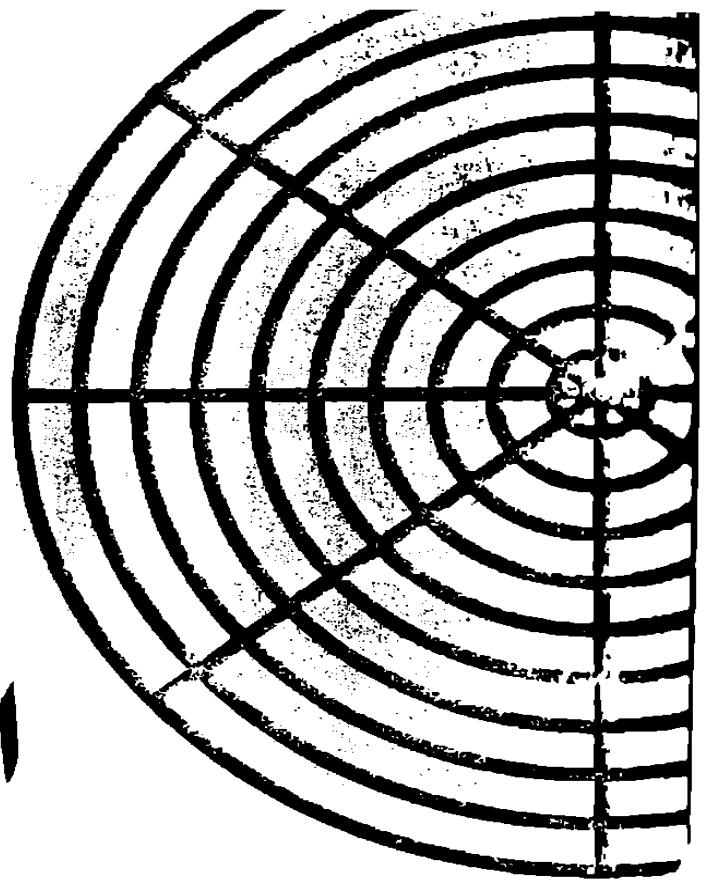
"أمى لى"



إخوتك

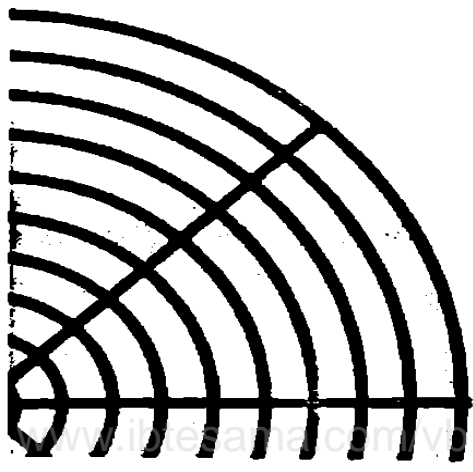
"ما أتذكره عن طفولتي هو أنتي كنت أحاول جاهداً أن
أجعل أخي يضحك حتى يتساقط الطعام من فمه".
"جاريسون كاييلور"

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



الفصل ١١

أجدادك وأقاربك
المسنون



"كبار السن مهمون لنا أيضًا"

عندما كنت أعمل مع جمعيات الشباب قضيت أسبوعًا مع أحد أصدقائى الرائعين، ويدعى "بارى ليز"، فى منزله بمدينة فالماوث، وكان من المقرر أن نكرس هذا الأسبوع للعمل بالمدارس لصالح نادى الشباب ومن أجل جماعة الشباب المحليين، وكنت حينها قد بدأت لتوى مهنتى وكنت مُعتقدًا بحماسة أن الشباب يحملون الإجابة عن كل سؤال!

وعندما اقترح على "بارى" أن نزور دارًا لكبار السن لابد أن التعبير الذى ارتسم على وجهى دون كلام حمل الكثير من الدلالة على رد فعلى تجاه الأمر؛ فنظر مباشرة فى عينى وقال: "كبار السن مهمون أيضًا"، وقد كان، كمهدى به دومًا، على حق، ومن المثير للدهشة أنتى خططت لما سأقوم به إن قدر لى أن أطمعن فى السن أيضًا!

أعلم أن كبار السن يصيبون بالجنون ويكفرون عليك حياتك ويقومون بالأشياء ببطء شديد ولا يحترمون ذوقك فى الموسيقى، ولكنى أخمن أنك أثناء قراءتك لهذه السطور لا يزال لديك أقارب كبار فى السن أو أجداد يسببون لك الإحباط.

ما مدى معرفتك بهم؟

إليك اختبارًا بسيطًا لترى مدى معرفتك بجديك:

- ١ متى ولدا؟
- ٢ ما عمرهما؟
- ٣ ما الذى يشغل بالهما؟
- ٤ ماذا كانت أول مهنة امتهناها؟
- ٥ ما الذى يبعثهما على الضحك؟

أجدادك وأقاربك المسنون

هل أجبت عن الأسئلة الخمسة؟ أحسنت! فإن كانت إجابتك أقل من ذلك، ستجد فيما يلي بعض الكلمات التي تبدأ بها حوارًا معهم للمرة القادمة التي تراهم فيها.

كيف تعزز أواصر العلاقة بينكما؟

كيف تُكوّن علاقة بينك وبين شخص يكبرك بجيلين على الأقل؟

حسنًا، إن كنت قد قرأت الفصول الأخرى في هذا الجزء من الكتاب، فلعلك كونت القليل من الأفكار حول التواصل مع الآخرين وإبداء الاهتمام والمبادرة في التعامل مع الآخرين، فكلها نصائح مهمة ولكن إليك الوسيلة السحرية التي يمكنك استخدامها مع كبار السن وستجدهم يحبونها. إنها جمع شمل الأسرة.

قررت ابنة عمي "هيلين" أن تنظم إحدى مناسبات جمع شمل الأسرة منذ عامين بدون سبب سوى أنها لا تود أن ترى عماتها وأعمامها وأقاربها وباقي أفراد العائلة في حفلات الزواج والجنائز فقط.

هل أنت مستعد لذلك؟ فإليك نصيحة غالية: ما إن يحضر الجميع، اطلب من كل منهم تولى مسئولية أمر معين. فإنه لأمر خاص أن تتولى مسئولية القيام بأمر معين بعدما دعوت الجميع وأوكلت لكل منهم مهمة ليقوم بها، وتذكر أيضًا أن تجعل جديك ضيفي الشرف، وفي نهاية الحفل اطلب من أقاربك أن يحضروا معهم عددًا كبيرًا من الصور أو شرائط الفيديو القديمة وإعداد ثلاثة أسئلة كمسابقة عائلية.

وسيتطلب منك الأمر بعض المجهود، وإن سألتهم فأغلب الظن أنهم سيقولون إنهم لا يستحقون مثل هذا الاهتمام، وكثيرًا ما يشعر الأجداد بالعزلة؛ فالعالم يتغير بسرعة من حولهم والأسرة هي أحد الثوابت البسيطة في الحياة، فلتجعلها بالنسبة لهم أمرًا رائعًا.

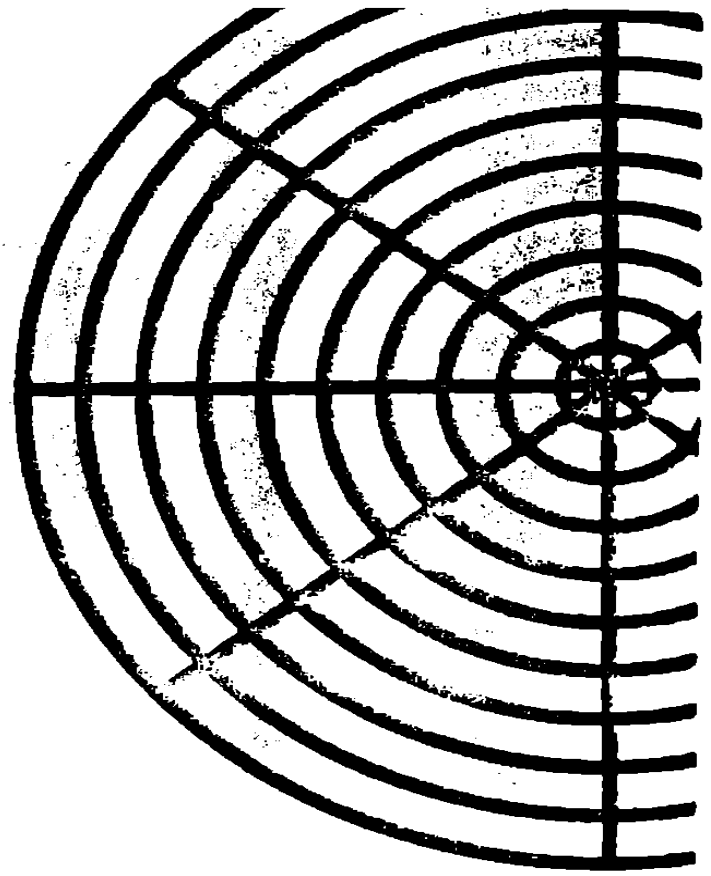


نصيحة رائعة

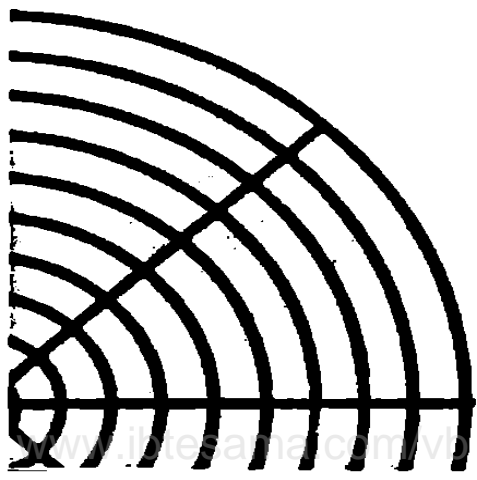
إليك فكرة عظيمة؛ لمَ لا تصور بالفيديو أحد أقاربك الكبار أو جدك وهو يروى قصة حياته؟ فَمَن السهل أن تقوم بذلك ويمكنك بذلك أن تحتفظ بسجل لقصص أجدادك الرائعة لكي تتذكرها على الدوام.

"لعل السبب الذى يجعل الأحفاد
والأجداد على وفاق مع بعضهم
أن لهم عدوًا مشتركًا".
"سام ليفينسون"

الفصل ١٢



أعمامك وأخواتك



خالتي "إيثيل" إنسانة رائعة. فهي دومًا تتذكر أعياد الميلاد وتتصل بوالدتي عندما ترانى فى الصحف وتتصل بالأطفال حين يحققون شيئًا مهمًا فى حياتهم وتشتري هدايا رائعة فى المناسبات الدينية وفى أعياد الميلاد لنا وستحسن ضيافتك إن قمت بزيارتها.

وأساءل ماذا لتقول عنى أنا، "مايكل"، ابن أختها، فعلى الأرجح أننى لم أتذكر عيد ميلادها أيضًا ولم أتصل بها من قبل وعادة ما أكون مشغولاً جدًا كي أزورها؛ ولكن هنا يكمن جمال الخالة "إيثيل"؛ إنها إنسانة متسامحة.

فقدان التواصل

عندما نكون أصغر سنًا نجد أن هؤلاء الأقارب لهم مكانة خاصة؛ بسبب قربهم من أسرتنا الأساسية ومن السهل أن نتواصل معهم، وأنا عن نفسى كعم لأطفال، فإن علاقتى بابن وابنة أخى مبنية على المرح ولكن دون مسئوليات، رائع.

ومع كبرنا فى السن، تتباعد علاقتنا مع أخواننا وأعمامنا، ولكثير منا تختفى هذه العلاقة، وانه لعار كبير لأنه لا يوجد سبب واقعى يسمح بحدوث ذلك . فالأمر ببساطة يكمن فى الحفاظ على اتصالك بهم.

شجرة العائلة

حسنًا، إن كنت قد قرأت الفصول الأخرى فى هذا الجزء من الكتاب، فلعلك كونت القليل من الأفكار حول التواصل مع الآخرين وإبداء الاهتمام والمبادرة فى التعامل مع الآخرين.

وينطبق هذا كله على أعمامنا وأخواننا أيضًا، ولكن ثمة وسيلة سحرية أخرى لتستخدمها معهم: ألا وهى شجرة العائلة. هل فكرت من قبل فى تتبع سلالة عائلتك؟ فإن لم يكن لك أجداد مشهورون فى الماضى، فسيكون من الصعب أن تتبع سجلات عائلتك؛ ولكن الآن بفضل التكنولوجيا الحديثة وسهولة الوصول إلى السجلات أصبح من السهولة بمكان أن تدرس أجيالك السابقة.

أعمامك وأخوالك

وقد قامت ابنة خالة زوجتي بذلك وتوجت عملها بنشرها كتابًا يحوى تاريخ الأسرة، هل يمكنك أن تقوم بذلك؟ احذر من أنك إن رجعت للماضى خمسة أجيال فقط فستجد معلومات مثيرة يمكنك أن ترويها لأقاربك، ويمكنك أن تلتمس مساعدتهم بمعرفتهم عن تاريخ الأسرة كي تبدأ هذا المشروع. أذ العمل المطلوب كله وستجد أنك منحت نفسك درجة كبيرة فى المستقبل.

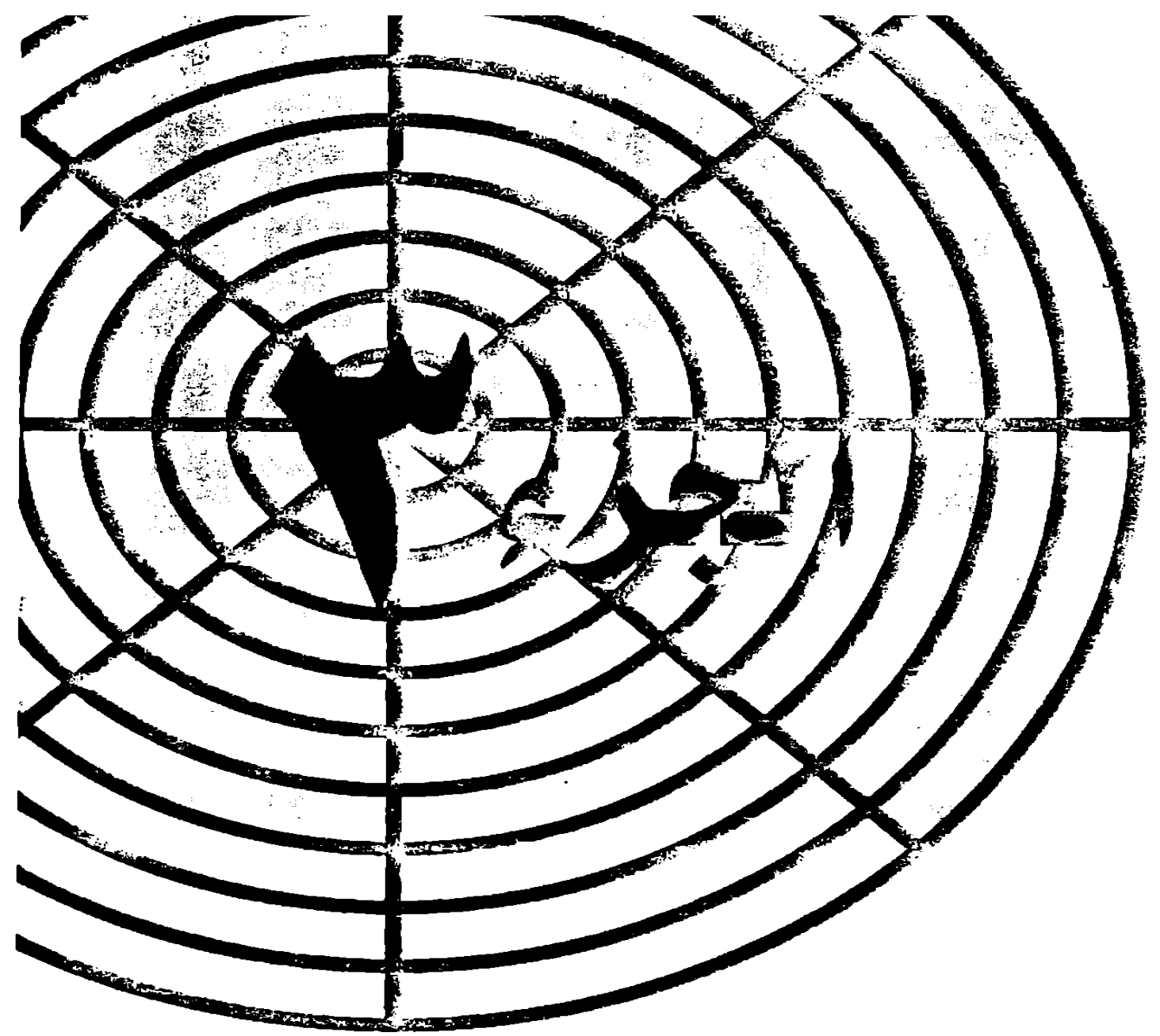


نصيحة رائعة

زر أعمامك وأخوالك زيارات مفاجئة، واصطحب معك الزهور والkek وعبر لهم بالكلام عن مكانتهم لديك.

"الأعمام - مثلهم مثل الآباء ولكن لا يفرضون عليك أية قواعد انضباط".
"توماس. فى الثامنة من عمره"

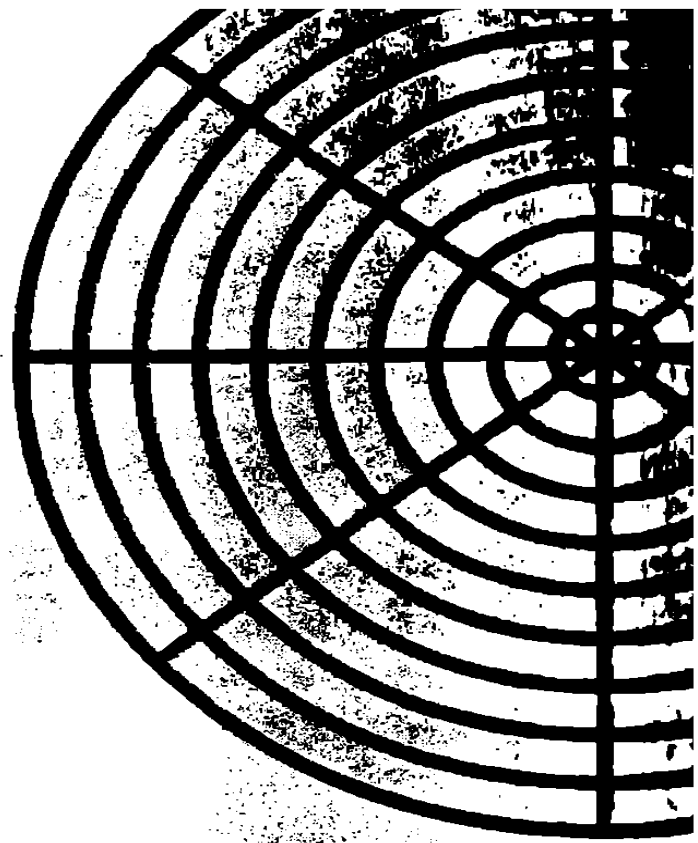
**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة



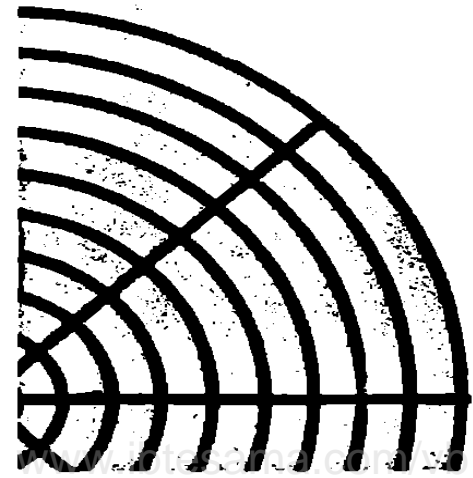
إمامنا

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

الفصل ١٢

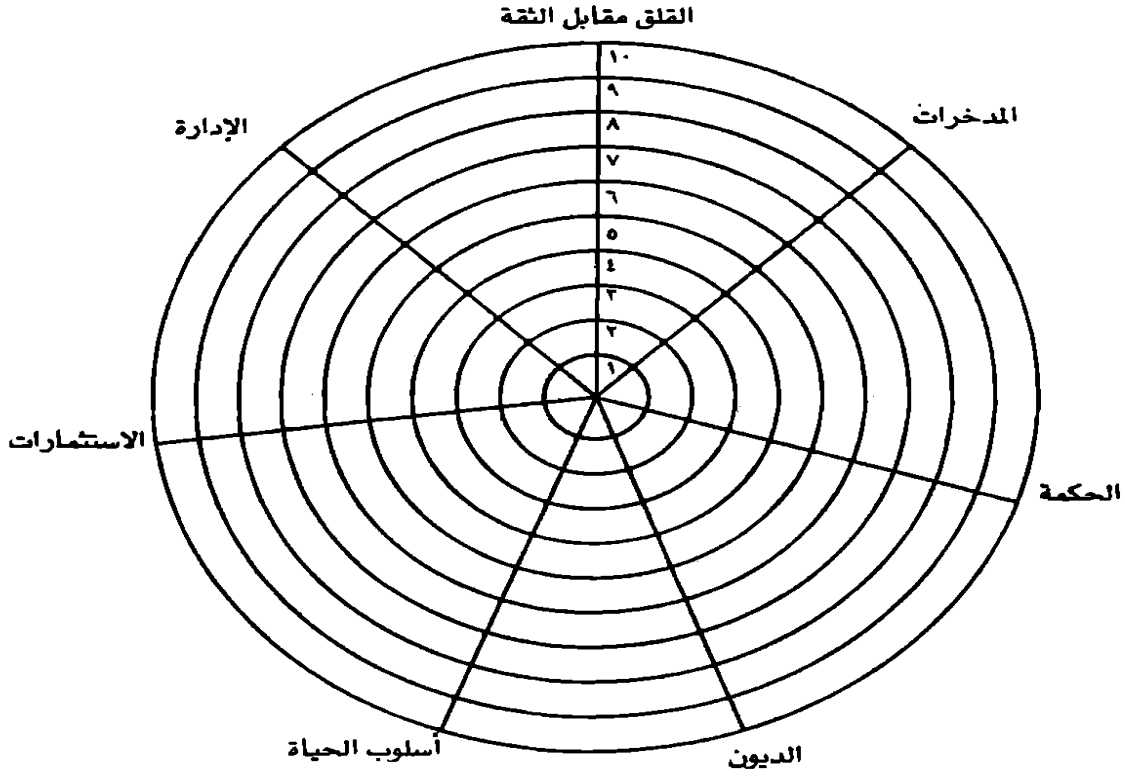


عجلة المال



إننى أجد كثيرًا من الناس يعانون فى هذا القطاع أكثر من معاناتهم فى أى قطاع آخر من قطاعات عجلة الحياة.

استغرق دقائق معدودة لتكمل عجلة أموالك، ثم ركز على المناطق التى حصلت فيها على درجات متدنية.



القلق مقابل الثقة

إنها لفكرة طيبة أن تقيم نفسك فى هذا القطاع على أساس مشاعرك العامة تجاه المال وليس بالتركيز على جوانب معينة مثل بطاقات الائتمان أو راتبك. فسوف نتناول هذه الجوانب فيما بعد، لذا، إن كنت تشعر بثقة فائقة فى هذا القطاع، فامنح نفسك درجة مرتفعة؛ أما إن كنت تقلق بشأنه طيلة الوقت، فامنح نفسك درجة متدنية أو قد تكون فى مكان متوسط بين هذا وذاك امنح نفسك درجة على أى حال.

المدخرات

هل لديك أية مدخرات؟ فالبعض ينفق كل ما يتحصل عليه من أموال، والبعض الآخر دائماً يوفر بصرف النظر عن المبلغ الذى يتقاضاه . فالأمر راجع إلى الطريقة التى ألفها المرء فى التفكير فى هذا الشأن، وإن كنت تظن أنك لو كنت تحصل على قدر أكبر من المال لكنت بدأت فى التوفير منه، فإننى أخشى أنك ستحصل على درجة متدنية؛ وبالطبع، إن كنت قد وفرت مقداراً من المال بالفعل فستحصل على درجة مرتفعة.

الحكمة

المقصود بالحكمة هنا الذكاء المالى الذى يتمتع به البعض ويحسداهم عليه الآخرون، هل أنت واحد من هؤلاء الذين يتميزون بحاسة فريدة لاقتفاء أثر الصفقات المربحة وتستمتع بالفعل "باللعب" بالمال؟ أم أنك تتخبط فى عالم المال، وتكون غير متأكد من أنك تعقد أفضل الصفقات أو تحصل على أفضل المشورات؟

الديون

لعلك ستدهش حين تعلم أنك لن تمنح نفسك درجة هنا على أساس ما تدين به للآخرين، فقد تم تمويل بعض أكبر الصفقات فى العالم باستخدام أموال الآخرين، فالمقصود هنا هو سيطرتك على الدين وإدارتك له.

عندما تطالعك تلك الإعلانات التى تظهر على شاشة التلفاز مدعية أنه: "نتيجة لتشريع حكومى معروف على نطاق محدود يمكنك الآن أن تسقط جميع ديونك"، هل تصدق هذا الإعلان ولسان حالك يقول: "رائع، هل ينبغى أن أهاقهم الآن؟" امنح نفسك درجة متدنية إن كان ذلك اختيارك!

ولكن إن كنت مطمئناً لمستويات ديونك والنحو الذى تساعدك عليه كى تعيش نمط حياتك وتعزز من أموالك دون قلق، إذن فلتمنح نفسك درجة مرتفعة.

أسلوب الحياة

هل تستغل أغلب فرص توفير المال أم أن أسلوب حياتك يكلفك ثروة؟ وأنا لا أتحدث هنا عن أن تكون بخيلاً شحيحاً أو أن تكون فى ترف "قارون" وتعيش مبدراً؛ فالسؤال ببساطة: هل أسلوب حياتك يتجاوز ذلك أم هو فى نطاقه؟ إن كنت تعيش حياة كريمة فى نطاق الدخل الذى تحصل عليه فامنح نفسك درجة مرتفعة، أما إن كان يتبقى لك القليل أو وإن لم تكن قد فكرت من قبل فى هذا الشأن فامنح نفسك إذن درجة قليلة أيضاً!

استثماراتك

هل تعرف كيف تستثمر أموالك؟ هل تعرف الفارق ما بين الاستثمار الناجح والاستثمار الفاشل؟ هل تعرف الفارق ما بين ادخار المال والاستثمار؟ هل اختلطت عليك الأمور بالفعل؟

إن كانت لديك استثمارات ناجحة تدر عليك ربحاً وبيعاً فميراً فامنح نفسك درجة عالية هنا؛ أما إن لم تكن لديك أية استثمارات فستحصل على درجة ضعيفة؛ أما إن كنت تقوم ببعض الاستثمارات الضعيفة فامنح نفسك درجة متوسطة . فأنت تحاول على الأقل!

الإدارة

إن كنت تتمتع بمهارات فعّالة لإدارة أموالك فستعرف تماماً المبلغ الموجود فى حسابك البنكى فى التو واللحظة وستعرف المبلغ الذى أنت مدين به وموعد سداه وستكون لديك خطة واضحة الملامح بالتوقيت الذى ستسد فيه هذا المبلغ.

عجلة المال

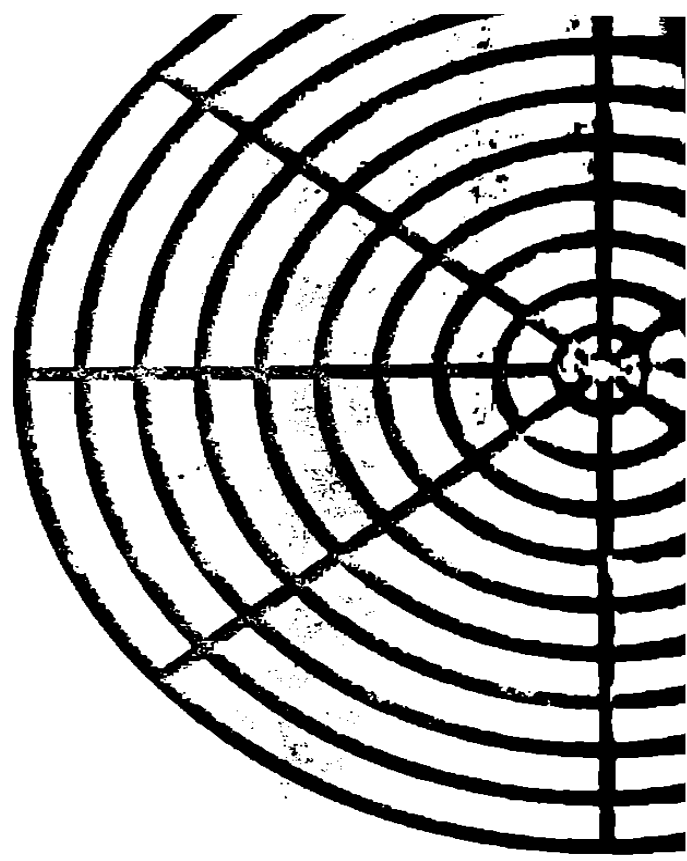
أما إن كنت تفتقر لمهارات الإدارة المالية فستشعر حينها كما لو أنك صرت في حجرة مظلمة عندما يأتي ذكر الأمور المالية . ولعلك ستسوق بعض الأعذار المعتادة: "كل ما في الأمر أنني لا أدير أموالى بشكل جيد"، وفي نهاية هذا اليوم أَد هذا الاختبار حسب وضعك أنت، أنت فقط، لذا امنح نفسك درجة صادقة.

وهكذا، فقد اكتملت عجلة أموالك، اجمع الدرجات التي منحتها لنفسك ولتر المواضع التي يمكنك التحسين منها من خلال الاستخدام الرشيد للمال. وسيكون ذلك تحديًا لك، ولكنه سيكون أيضًا واحدًا من أكثر الأمور المثمرة التي قمت بها في حياتك.

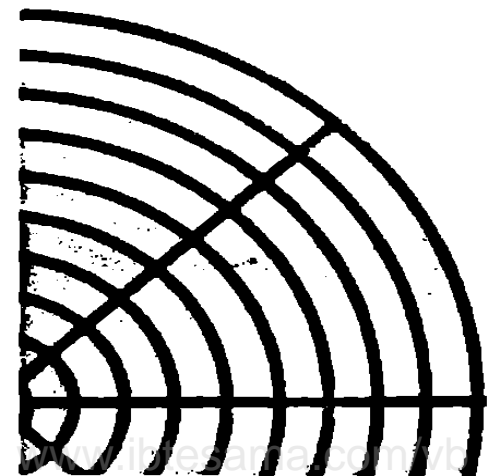
انتقل إلى الفصول التي حصلت فيها على درجات متدنية ولتتخذ التدابير اللازمة على عجلة أموالك الآن.

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

الفصل ١٤



القلق مقابل الثقة



والآن، كيف تحول القلق بخصوص الشئون المالية إلى ثقة بها؟ لعل الإجابة التلقائية هي "اربح المزيد من المال"، ولكنى أجريت هذا الاختبار على أشخاص يحصلون على ٥ ملايين جنيه في العام الواحد وما زالوا يقلقون بخصوص المال. كما أجريت هذا الاختبار على أناس يربحون أقل من ٥٠٠٠ جنيه سنويًا كانت ثقتهم في شئونهم المالية في عنان السماء.

كان لدى عميل يلعب في نادي كرة قدم بالمملكة المتحدة في الدوري الممتاز. وفي أول مقابلة لنا، أجرينا اختبار عجلة الحياة ولكم دهشت عندما أعطى نفسه درجة منخفضة بالنسبة للمال، فعلى الرغم من أنه يربح في الأسبوع ما يربحه البعض في عام كامل إلا أنه لا يزال يشعر بالقلق، فكان يقلق من توقف هذا الدخل وتمويل نمط حياته. وكان يقلق من أن الكثير من الأشخاص يريدون بعضًا أو كثيرًا من ماله، وكان يقلق من أنه قد لا تكون لديه القدرة على أن يساعد أسرته كما يود. كما أنه كان يقلق متسائلًا: هل مستشاروه الماليون يقدمون له أفضل النصائح المالية أم لا، ويمكننا القول إنه كان يقلق كثيرًا جدًا من كل شيء مرتبط بالمال.

وقد تقرأ هذا الكلام وتفكر قائلاً: "أتمنى لو كان لدي مثل هذا القدر من المال الذي يقلقه"، ولن ألومك على ذلك؛ ولكن حقيقة الأمر أنه كان ليقلق بشأن المال إن كان يربح ٥ جنيهات أو ٥ ملايين جنيه.

وسنجد التقيض لهذه الحالة في "ألفي"، الذي يعيش في إبييزا. فهو يتنزه على الشاطئ ويتسكع في الصيف، ولن تقابل شخصًا لا يكثر كثيرًا لشئونه المالية مثله، ولعل ذلك بسبب أنه لا يملك الكثير من المال كي يقلق بشأنه، ولكن، مهلاً، ذلك هو اختيار "ألفي". وهذا اختياره لأنه كان في مرحلة من مراحل حياته سمسار تأمين ويربح مبلغًا مكونًا من ستة أرقام ويقتل نفسه من القلق.

ما مقدار قلقك؟

إليك الأمر في صورته الحقيقية . المال صورة من صور الطاقة؛ فهو يرد إلينا ونقوم نحن بدورنا بإنفاقه، ويحصل البعض على موارد كبيرة من المال، في صورة دخول ضخمة ونفقات ضخمة أيضًا كي يتماشى مع نمط حياتهم . ولكنهم مطمئنون تمامًا لهذا الأمر، بينما هناك آخرون يحصلون على دخول كبيرة وينفقون نفقات ضخمة ولكنهم مع ذلك لا يزالون قلقين بشأن المال.

واليك خمسة أسئلة لتطرحها على نفسك:

- ١ إن استيقظت في صباح الغد لأكتشف أنني فقدت مالى كله، فماذا عساي أن أفعل؟
- ٢ ما شعورى حيال دفع الضرائب؟
- ٣ ما الذى علمنى والداى إياه بشأن المال؟
- ٤ ما أقصى درجة أصل إليها من القلق؟
- ٥ ما الأمور التى تجعلنى أقلق بشأن المال؟

ومن خلال إجابتك عن هذه الأسئلة الخمسة البسيطة ستكتشف الكثير عن نفسك، وإن كان لديك شريك فى الحياة، فسيكون من الرائع أن تجيبا عنها معًا أيضًا.

خفف من قلقك بشأن المال

أما إن كان المال يسبب لك القلق ويثقل كاهلك بالضغط فإليك خمسة أشياء يمكنك أن تقوم بها كي تخفف بعضًا من هذا القلق:

- ١ اقرأ كل فصل من هذا الجزء وقم بالاختبارات واعمل بالنصيحة.
- ٢ أوجد شخصًا يبدو عليه أنه يمتلك القليل من المال أو القليل من القلق واسأله عن أسرارهم.
- ٣ تحدث عن المال. فلقد نشأنا على ألا نتحدث حول المال، ولقد اكتشفت أن

الفصل الرابع عشر

الأشخاص الذين يسعدهم التحدث عن المال (ليس على سبيل التفاخر) كثيراً ما يكونون هم الأشخاص المتمتعين بالمقدار الأكبر من الاسترخاء. والذين تجد لديهم أفضل النصائح.

٤ ساعد شخصاً أقل حظاً منك (ليس من الناحية المالية بالضرورة)، وستجد لدهشتك كيف أن قلقك بشأن المال قد تقلص عندما تكتشف احتياجات غيرك وتساعدهم.

٥ بث داخلك إحساساً يؤكد ثقتك في شئونك المالية. قد يبدو الأمر في البداية تظاهراً، ولكنك سرعان ما ستبدأ في تصديقه، ثم تقوم به فعلياً.

يؤدي القلق غير المبرر حول الشئون المالية إلى خلق تكوينات سلبية تلتف حولك وتجذبك نحو القاع، ومن الصعب أن تتخلص من هذه المعتقدات عندما تثقل كاهلك ولكن باستطاعة أي شخص أن يقوم بذلك.

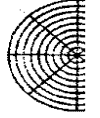
نصيحة رائعة

لعل أضخم تحدٍ يجابهك فيما يتعلق بـ"القلق بشأن المال" هو عدم مواجهتك حقيقة أنك مصاب بالفعل بالقلق بشأن المال، استغل الطاقة التي يستحوذ عليها القلق وابدأ في تناول المشكلة بإيجابية.

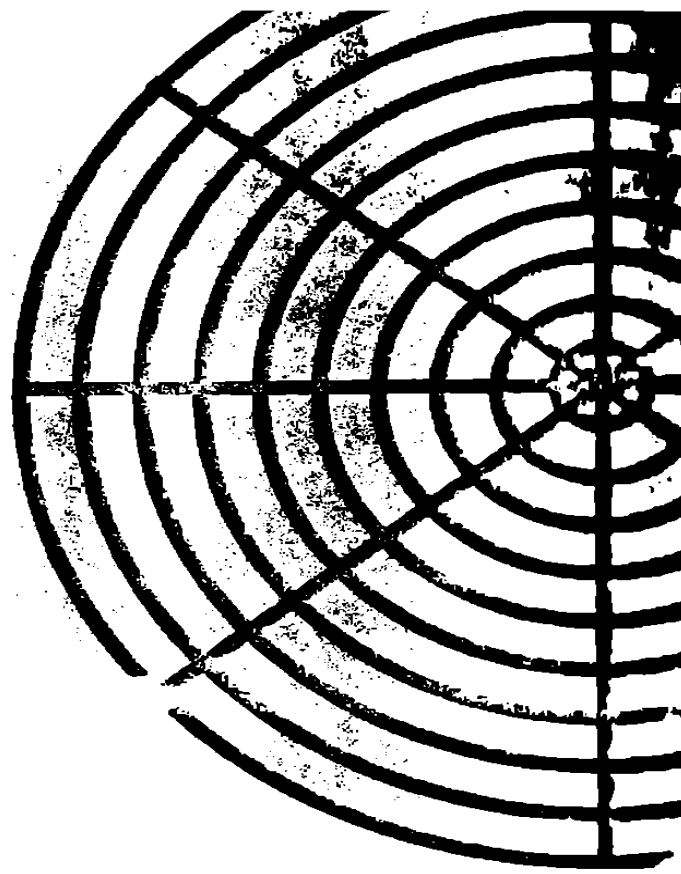
"المال هو النقيض للطقس؛ فلا أحد يتحدث عنه،

ولكن الجميع يقومون بشيء ما حياله".

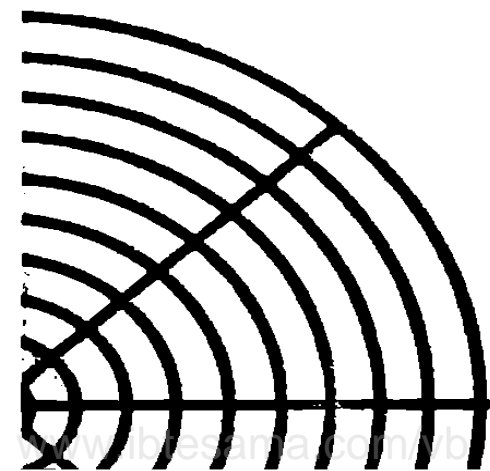
"ريبيكا جونسون"



الفصل ١٥



الادخار



نعلم جميعاً أنه ينبغي علينا أن ندخر، ولكن أين الباعث على ذلك؟ هل تضع الادخار على رأس قائمة "الأمر العسيرة جداً"؟ ولكن يمكن أن يكون الادخار أسهل مما تظن، يكمن التحدي في أننا نعيش في عالم لا يوجد فيه تشجيع على الادخار، ولكن في الواقع، نجد أن التشجيع يكون على الإنفاق وليس الادخار؛ فلم يكن استخراج بطاقة ائتمان يسيراً كما هو الآن، كما أن فكرة "احصل عليه الآن ثم ادفع ثمنه فيما بعد" مغرية جداً، وفي بعض الحالات، تكون فكرة عظيمة، ولكن كم عدد الأشخاص الذين تعرفهم والذين ادخروا لشراء منازلهم قبل أن يشتروها؟ عدد قليل جداً من الناس يدخرون لشراء سيارة أو لقضاء إجازة هذه الأيام. فلم تكثر لأمر الادخار إذن؟ ومرة أخرى أكرر قولي، إن الأمر مرده إلى الطريقة المعتادة في التفكير، فكلنا نعرف بثقة أننا ينبغي أن ندخر، ونسمع أمثالاً مثل التوفير في اليوم اليسير ينجيك في اليوم العسير ونعجب كثيراً بالمفهوم ولكننا لا نستحسن الفعل، ولكن ضع في ذهنك أن السماء لا تمطر كل يوم!

خطوات بسيطة تجني من ورائها مكافآت عظيمة

مررت في حياتي بثلاث مراحل فيما يتعلق بالادخار. عندما كنت في صفري شجعني والداي على الادخار؛ وعلى الرغم من أنني كنت ألتقي القليل من النقود بعد عيد ميلادي أو المناسبات الدينية إلا أنهم كانوا يشجعونني كي أودع نقودي في حسابي بالجمعية التعاونية للإسكان، ولم يكن مسموحاً لي أبداً أن أضع يدي على دفتر حسابي. وعندما بدأت العمل وعمري ستة عشر عاماً في ١٩٨٣، أعطاني والداي دفترى ولكم كانت دهشتي عندما اكتشفت أنني ادخرت ١٢٨٠ جنيهاً في أول ستة عشر عاماً من عمري!

وأغلب الظن أنك ستقرأ ما سبق وتفكر قائلاً: "ما الجدوى من وراء ذلك، فهذا المبلغ ليس بالمبلغ الكبير". ولكنني تمكنت من شراء سيارة قبل أن أكمل عامي السابع عشر وتعلمت القيادة في سيارتي، ولا أستطيع أن أصف لكم مدى روعة شعوري وأنا أخوض اختبار القيادة في سيارتي الخاصة! وعندما بلغت الثانية والعشرين من عمري، كنت قد أنفقت كل أموالتي؛ فقد اشتريت منزلي الأول وأنا

أنفق الآن كل ما أملكه (وأكثر منه)، وأتذكر أنني كنت أعرف أنه سيأتي على يوم ينبغي أن أبدأ فيه الادخار من جديد، والحقيقة أنني لم أقم بذلك. فلم أكن أتمتع بضبط النفس الذي يمكنني من ذلك وبدون ضبط النفس ما كنت لأدخر، ولكن على الرغم من ذلك كنت محظوظًا؛ فبعد مرور عامين، تزوجت من فتاة "مدخرة" والتي ساعدتني على أن أستعيد عادة الادخار وفتحت بعض "حسابات الادخار". ورغم أننا متزوجان ونحتاج إلى المال للقيام بالكثير من مقتضيات الحياة الأسرية، إلا أننا استمررنا في عادة الادخار. فقد ادخرنا المال للإجازات ولشراء السيارات ولتجديدات المنزل؛ وبعد مرور بضع سنوات أدركنا حقيقة مثيرة للاهتمام: رغم معرفتنا بأشخاص يحصلون على دخول مقاربة لدخولنا، والذين كثيرًا ما يحصلون على ما يريدون أسرع منا، فإننا الآن بدأنا في تخطيهم في نمط حياتنا وأهدافنا وطموحاتنا.

اكتسب عقلية المدخر

لكي تصبح مدخرًا، لابد أن يكون لديك خطة تنفذ على المدى الطويل، والأمر لا يكمن في الفرض الذي توفر من أجله فحسب، وإنما الشعور بأنك قد ادخرت مقدارًا من المال – يا له من شعور رائع وما إن تقوم بذلك مرتين، سيصبح الادخار طريقتك النمطية في التفكير، ولا تظن أنك يجب أن تربح أكثر حتى تكون قادرًا على توفير وادخار المزيد من المال.

واليك عشرين فكرة تساعدك على الادخار:

- ١ افتح حساب ادخار على أن تدفع مبلغًا شهريًا يودع في هذا الحساب.
- ٢ أعد قائمة بأهدافك من وراء الادخار.
- ٣ تخلّ عن أمر تقوم به لمجرد أنك اعتدت على ذلك وادخر المال الذي كنت تستهلكه فيه.
- ٤ اجعل الادخار أمرًا ممتعًا عن طريق تخصيص نظام مكافأة تكافئ به نفسك بادخارك (على ألا تكون المكافأة مالية).
- ٥ ادخر العملات الصغيرة التي تبقى معك في نهاية اليوم وضعها في

الفصل الخامس عشر

حساب مدخرات كل أسبوع.

- ٦ انتظر ٤٨ ساعة قبل أن تشتري شيئاً باهظ الثمن أو خارجاً على نطاق المشتريات الأسبوعية المعتاد أن تقوم بها؛ وإن قررت أنك لا تريد هذا الشيء بالفعل فلتدخر المال الذي كنت ستنفقه.
- ٧ كن مقتصدًا فوق العادة! أطفئ الأنوار وقم بإصلاح الأشياء التي يتلف بدلاً من شراء الجديد واستمر على هذا الحال لمدة ٩٠ يومًا وادخر كما قرش وفرته، فمن خلال إطفائك للأنوار في الوقت الذي لا تحتاج إليه فيه وتقليلك لجهاز الترموستات بمعدل درجة واحدة ستوفر في العا الواحد ما يزيد على ١٠٠ جنيه.
- ٨ ادخر الأموال التي أنتك فجأة. فأنت لم تكن تتوقعها؛ لذا ضعها جانبًا
- ٩ استقد من الإيصالات والكوبونات. فبادخارك ١٠ جنيهات في الأسبوع ستكون مدخرًا ٥٢٠ جنيهًا في حساب مدخراتك.
- ١٠ خذ معك غداءك من المنزل، فهو يكلفك حوالى ٥٠ بنسًا وبذلك توفر جنيهين في اليوم على الأقل، وبذلك توفر ٥٠٠ جنيه أخرى في العام.
- ١١ أقلع عن عادة ذميمة تكلفك الكثير. انظر عجلة الصحة لمزيد من الأفكار.
- ١٢ قارن بين الأسعار قبل أن تشتري؛ وعندما توفر في ثمن شراء أحد الأشياء أرسل الفائض إلى حساب مدخراتك.
- ١٣ بع بعض الأشياء على موقع (إى باى) الإلكتروني أو من خلال حقيب سيارتك؛ وستجد أن الناس يشترون مهملاتك!
- ١٤ بع بعض الكتب من مكتبك؛ ولكن لا تتوقف عن شراء الكتب، فهي في حد ذاتها نوع من الاستثمار.
- ١٥ توقف عن شراء تذاكر اليانصيب. فأغلب الظن أنك لن تكون الفائز بها!
- ١٦ تعلم الطهي وتوقف عن شراء الوجبات الجاهزة، فالطهي المنزلى أكثر فائدة صحيًا، كما أنك ستوفر الكثير من المال.
- ١٧ كن رشيدًا في قيادتك، وإن كانت سيارتك مزودة بعداد يقيس المساف

الادخار

مقطوعة لكل جالون من البنزين، ضع أمامك تحدياً أن تكون أكثر توفيراً في الوقود من اليوم الذي يسبقه وليس أسرع.

١٨ احمل معك عملات من فئة الجنيه فقط. قد تشعر بعدم الاطمئنان لهذا الأمر ولكنك لن تكون مضطراً لفعل أو لشراء الكثير من الأشياء.

١٩ ادعُ أصدقاءك إلى حفلة يشارك فيها كل فرد بإحضار شيء معه بدلاً من الخروج لتجلسوا في مطعم، وقبل أن يغادروا اسألهم من الذي سيستضيف المجموعة المرة المقبلة.

٢٠ تجنب دفع نفقات ركن سيارتك، فانطلق مبكراً لعملك واركنها في مكان بعيد عن وسط المدينة واذهب لعملك ماشياً، والأمر في ظاهره التوفير ولكن فكر أيضاً في الفوائد الصحية التي ستمود عليك.

ستساعدك هذه الأفكار كلها على البدء في الادخار ولتعلم أن القروش البسيطة تتراكم لتصبح مبالغ كبيرة. ودعني أقدم لك هذا التحدي الذي سأختتم به الفصل، ماذا إن قررت أن تدخر مبلغاً مالياً كبيراً؟ ماذا إن قررت أن تدخر ٢٠% أو ٣٠% أو حتى ٥٠% من دخلك؟ سيكون ذلك تحدياً كبيراً لك ولكن تذكر أنك كلما بذلت مجهوداً أكبر في الادخار زاد العائد الذي ستجنيه.



نصيحة رائعة

إن كانت عليك ديون، فابدأ في الادخار قبل أن تدفع كل الدين المستحق عليك، قد تبدو لك هذه الفكرة جنوناً وستدفع المزيد من المال ولكن سيكسبك هذا الأمر عقلية الادخار وهي في غاية الأهمية.

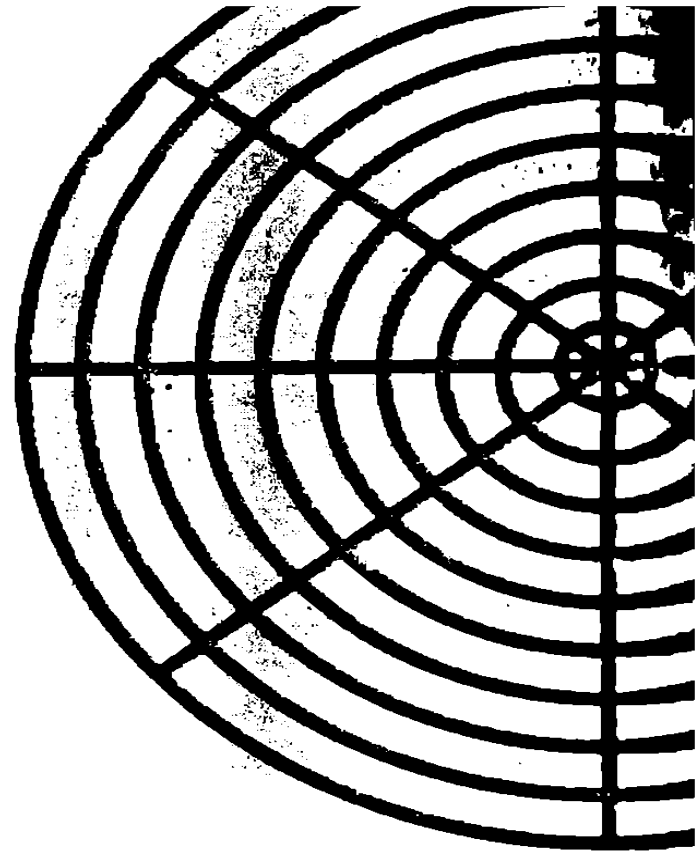
"إن كنت تريد أن تكون ثرياً، عليك التفكير في

الادخار كما تفكر في الحصول على المال".

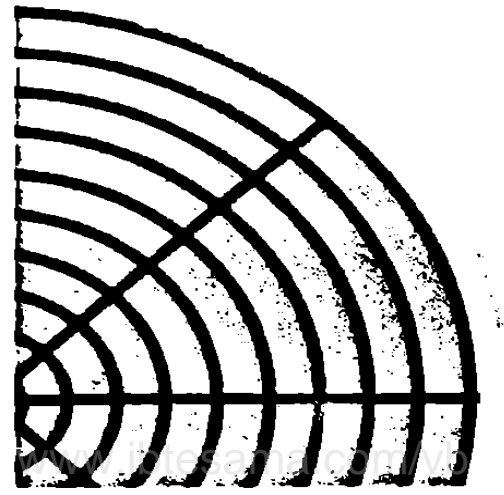
"بنيامين فرانكلين"

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

الفصل ١٦



الحكمة المائية



الفصل السادس عشر

والآن هل تعرف أى شيء عن إدارة الأموال؟ لا تعرف شيئاً على الإطلاق؟ هذا عذر جيد ولكن ليس جيداً بالشكل الكافى الذى يعفى تصرفاتك من، المساءلة. والمقصود بالحكمة المالية ليس بالضرورة أنك مضطر أن تعرف الاستثمارات الربحية أو كيفية شراء وبيع الأسهم، ولكن المقصود هنا هو كيفية إدارة شئونك المالية بفاعلية وما يمكنك أن تقوم به لتحمل الصدارة وتسبق منافسيك.

اختبر "حكمتك المالية"

ما (APR) وما المقصود به؟

حسناً، إن كانت إجابتك: معدل الفائدة السنوى، فأنت محق؛ ولكن هل تعرف المقصود فعلياً بهذا المصطلح؟ وإن كانت إجابتك أنه التكلفة الفعلية للدين، بما فى ذلك الفائدة والمصاريف والنفقات، فأنت حكيم مالياً، وستدرك أنه من المهم أن تعرف ذلك، لذا عندما تجد قرضاً يبدو أرخص من غيره فلا تدع الحماسة تتقلب عليك، فتسجل فيه وفجأة تجد مجموعة ضخمة من المصاريف الإضافية تعترض سبيلك.

"بطاقة المتجر" فى مقابل "بطاقة الائتمان". أيهما أفضل بالنسبة لك؟

تحملك أغلب بطاقات المتاجر معدل فائدة سنوياً أعلى من بطاقات الائتمان وكثير منها تضاعف القيمة التى تدفعها إن كنت تستخدم بطاقة ائتمان، ولكنك قد تعتقد أنك ستسدد بطاقة المتجر على الفور؛ وفى هذه الحالة، ستستفيد إن استخدمت بطاقة متجر تقدم لك خصماً دعائياً واستغل هذه الفائدة لصالحك، ولكن الحقيقة هى أن المتاجر تعرف أن ٩٠٪ من الأشخاص الذين يمتزمون تسديد ديونهم على الفور لا يقومون بذلك.

أيهما أربح لك: مبلغ ١٠٠٠ جنيه في يدك الآن أم جنيه واحد يتضاعف كل يوم لمدة ١٤ يوماً؟

إن اخترت مبلغ الألف جنيه فستكون ثرياً اليوم مما ستكون عليه لو اخترت صفقة الأربعة عشر يوماً ولكنك ستكون في فقر مدقع في نهاية الأسبوعين، ما الفارق الذي يمكن أن يحدثه يوم وما الفارق الذي يمكن أن يحدثه عام كامل أيضاً، ولاسيما في الوفاء بالدين! ويعرف الحكيم مالياً ذلك ولا يهرول وراء فكرة أن قسط تسديد شهري ضئيل ستكون مغرية لأنه يمدد فترة سداد الدين إلى سنتين إضافيتين، فهو يلقي نظرة على الصورة الكلية وبناء على ذلك يتخذ قرارات على علم بدقائق الموضوع حول القيمة الكلية التي سيتم تسديدها.

دليلك الخماسي كي تكون حكيماً مالياً

- ١ اطرح الأسئلة ولا تخش من أن تطرح سؤالاً قد يبدو أخرق. عندما يطلب منك أحدهم أن تستثمر أموالك في منتج مالي أو تستخدم خطة سداد معينة أو تشتري بطاقة يبيعونها لك. لا تشتري أي شيء حتى تطمئن له تماماً.
- ٢ اقرأ الصفحات المالية على المواقع الإلكترونية والصحف؛ ستجد كمًا كبيراً من المعلومات، ومن المثير أنك ستجد أن بعضها متعارض مع البعض الآخر، ولكن من خلال قراءتك لها ستعرف الصحيح منها وعليه ستتخذ قراراتك بسرعة.
- ٣ اطرح على نفسك أسئلة تبدأ بـ "ماذا سيحدث إن...". ماذا سيحدث إن ادخرت لشراء هذا؟ ماذا سيحدث إن لم أشتريه مطلقاً؟ ماذا سيحدث إن قارنت بين الأسعار، من أين أبدأ؟ ماذا إن طلبت من أحدهم أن يستثمر معي في هذه الصفقة؟
- ٤ اختلط بالأشخاص الذين يتمتعون بالحكمة المالية، فستصبح مثل الأشخاص الذين تمشي معهم أغلب وقتك، ولتستعد ببعض الأسئلة المهمة التي تود أن تعرف إجابتها منهم عندما تقابلهم.

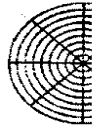
٥ ابدأ في أن تقول لنفسك إنك حكيم مالياً، فبعض الناس يطمئنون عندما يقولون لأنفسهم إنهم "يتمتعون بالمال الوفير" عندما يأتي الحديث إلى المال، ويا ترى ماذا ستكون النتيجة؟ إن استمررت في ترديد هذه العبارة فستجد نفسك قد أصبحت حكيمًا مالياً.

والوصول إلى الحكمة المالية ليس بالأمر الصعب؛ ولكن الفوائد جمة، ستعقد صفقات أفضل وستكون أكثر فاعلية في إدارتك لشؤونك المالية وسترسى أساس ثقتك بالمال بنفسك.

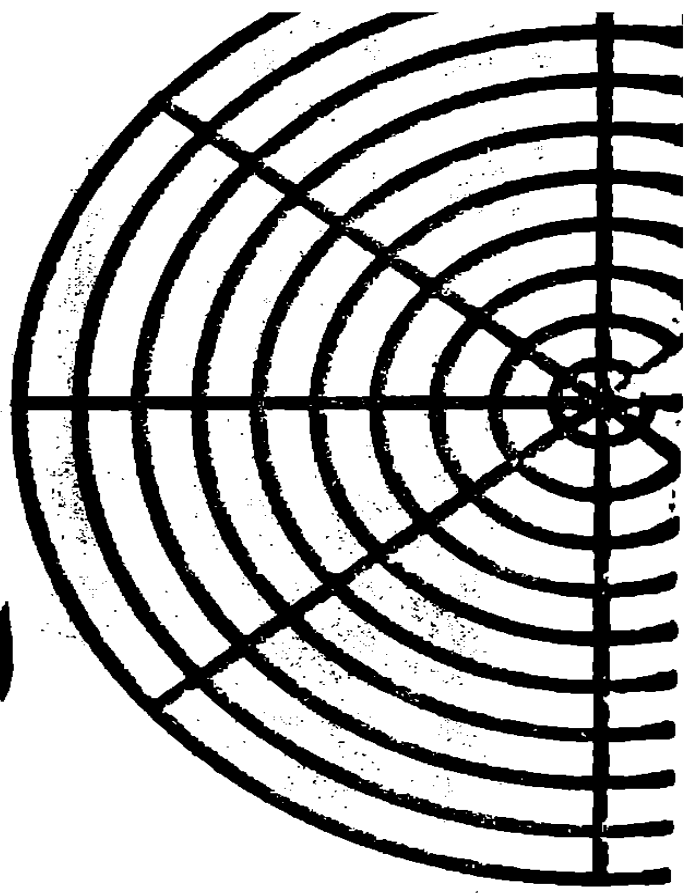
نصيحة رائعة

اقرأ كتبًا تتناول حياة الأشخاص المتمتعين بالحكمة المالية، فثمة أشخاص مدهشون يمكنك أن تعرف عنهم. وأنت تقرأ عن سيرتهم، اطرح دومًا على نفسك هذا السؤال: "كيف يمكنني أن أطبق ذلك في حياتي؟".

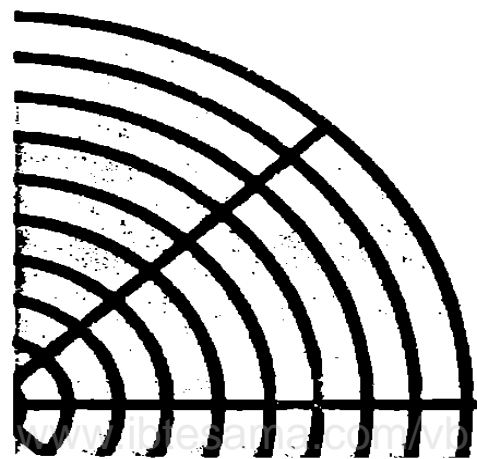
"إن عدم مساسك بأموالك أفضل من أن تفعل بها
أمرًا لا تفهمه".
"سوز أورمان"



الفصل ١٧



الديون



الديون هي أضخم صناعة يقات منها الناس في العالم؛ ولذا لا عجب أنك جزء منها ولا عجب أيضاً من حجمها الضخم، فلا يوجد فيها منتج نهائي تصنعه عدا تلك البطاقة البلاستيكية، لا توجد تكاليف توزيع، ويستمر عائد هذه الصناعة ويستمر.

واليك سبيلي التي سلكتها

الدين أمر رائع عندما تستخدمه على النحو السليم، فالقروض الموجهة للتوسيع من نشاطك التجاري أو لشراء منزل أو للذهاب إلى الرحلة التي كنت تحلم بها دوماً أو لتحديث منزلك تساعدك على الشعور بالحرية.

وقد سمح "فريد تيلني"، والذي اعتبره الشخص الذي ابتكر نظام "الديون دون فائدة لمدة ١٢ شهراً"، لأناس من قرية صغيرة تدعى ليدجات، تقع في شمال شرق إنجلترا، بامتلاك مسجل صوت ضخم أو جهاز تليفزيون حديث في وقت كانوا يحلمون فيه بامتلاك هذه الأشياء.

وقد مكن السير "بيتر فاردي" أناساً من قرية صغيرة تعمل بالتعدين من شراء سيارة جديدة، وكما قال: "إنهم يستحقون أن يمتلكوا سيارة جديدة وكل ما فعلته هو أنني مكنتكم من ذلك".

الجانب المظلم من الديون

ولكن ثمة جانباً آخر للديون، وقد أمسى وباء للأسف في بعض الأجزاء من مجتمعنا، وغالباً ما يكون الحل للخروج من دائرة الديون هو "اقتراض المزيد من المال أو التسجيل في برنامج ائتمان آخر".

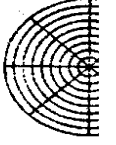
وإن أجريت بحثاً على شبكة الإنترنت على "كيفية الخروج من دائرة الديون". فبينهم عليك طوفان من "العروض" لترى إن كنت مناسباً لشروط "تسديد الدين من خلال دين آخر تقترضه" أو "دين جديد" أو "ذلك التشريع الحكومي المعروف للقلّة"، وفي الواقع، ستجد أكثر من ١٠٠ رابط مدعوم، أما إن أجريت

بحثك عن "كيفية الادخار" فلن تجد إلا خمسة روابط مدعومة فقط.

والتخلص من الديون تحد كبير، وسيكون له تأثير كبير على ما تقوم به وسيطلب منك تغييرًا جذريًا في أسلوب تفكيرك، ولكن ما إن تجرى بعض التغييرات البسيطة وتطبيقها كما ينبغي وتعمل من أجل تحقيق غاية نهائية، فستدهش لما تشعر به لاضطلاك بمثل هذا التحدي.

الأمور الخمسة التي ينبغي عليك أن تقوم بها

- ١ تخلص من جميع بطاقتك الائتمانية واحتفظ بواحدة فقط يمكنك أن تستخدمها بالمصرف، أو في أي مكان آخر، ولا تتركها في خزانة فحسب، بل تخلص منها فعليًا، قطعها إلى قطع صغيرة وتخلص منها (قطعها إلى قطع صغيرة جدًا وتخلص منها في سلة مهملات حتى تتجنب سرقات الهوية).
- ٢ اكتب قائمة بديونك كلها، ولكن كن أمينًا. دُون مقدار الفائدة الذي تدفعه شهريًا عن كل قرض أو خط ائتماني، فقد تستفيد من تجميعك لديونك مع بعضها، ولكن قارن بين الأسعار والتمس النصح دومًا، ولا يكون تجميع الديون فكرة صائبة دومًا، فالسبب الرئيسي لاقتراضك هو أنك تتفق أكثر من ذلك، وقد يمنحك تجميعك لديونك شعورًا زائفًا بالطمأنينة وتستمر في الإنفاق، فإن قمت بتجميع ديونك الحالية إلى رهنك وكنت مشتركًا في صفقة طويلة الأجل حيث يمكن أن تفقد منزلًا إن تخلفت عن سداد قرضك.
- ٣ ضع خطة لتسدد بها ديونك كلها وليس رهنك العقاري (إن كان لديك واحد) على مدار فترة زمنية معقولة، وقد تكون هذه الفترة من ٥ إلى ١٠ سنوات ولكنك ستستفيد من الأمر، فالوقت يمر سريعًا وقبلما تعرف المكان الذي ستكون فيه قادرًا على سداد أكثر مما خططت له وسينتهي دينك أسرع مما تتخيل، استخدم أسلوب "التزايد مع الوقت" (انظر النصيحة الرائعة التالية) كسبيل سريع لمساعدتك على القيام بذلك.
- ٤ استخدم العشرين فكرة للادخار في فصل الادخار الصغير لمساعدتك على سداد بعض ديونك وتجنب تكوين ديون جديدة.
- ٥ ابدأ الآن، فهذا أمر سيكلفك التسوية فيه الكثير.



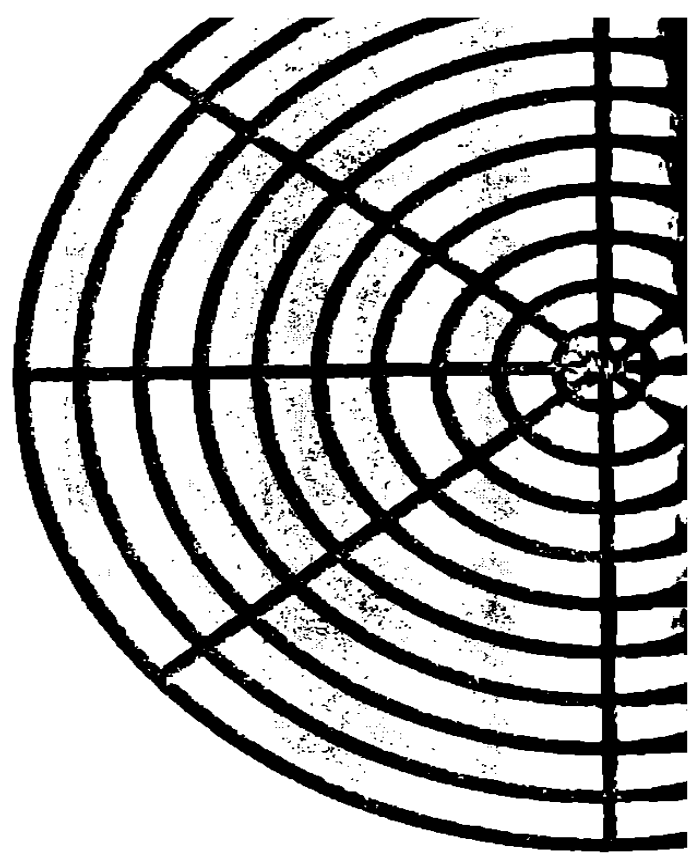
نصيحة رائعة

أسلوب زيادة ائتمانك مع الوقت طريقة رائعة إن كنت تمتلك عدة ديون مختلفة مثل بطاقات الائتمان والقروض وبطاقات المتاجر، ويعنى هذا الأسلوب أن تسدد الحد الأدنى لجميع ديونك وليس الدين ذا الفائدة الأكبر، ثم تركز البقية المتاحة من أموال إعادة السداد على الدين الأعلى فائدة، فما إن تنتهى من الدين الأعلى فائدة، تركز على ثانى دين من حيث علو الفائدة وتستمر على هذا الحال حتى تنتهى من دينك، وستوفر عليك هذه الطريقة آلاف الجنيهات وتقلل من وقت سداد الائتمان بشكل ملحوظ.

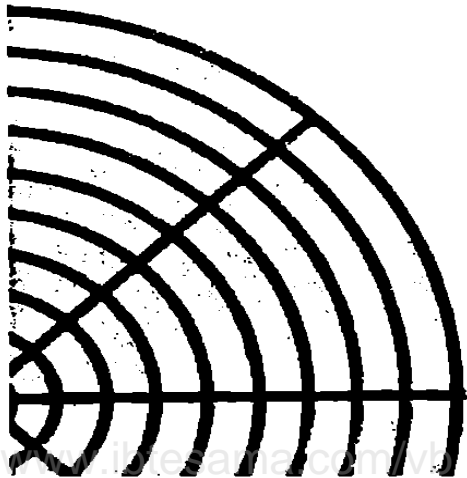
وإليك الآن حيلة رائعة من "داف رامسي"، خبير إدارة الديون، فهو يقترح نظاماً مشابهاً ولكن بدلاً من سداد ديونك حسب معدل الفائدة، ستسدها حسب ترتيب قيمتها وتقوم بدفع القيمة الأدنى أولاً، ثم الثانى من حيث الترتيب التصاعدي للقيمة وهكذا، ورغم أن هذه الوسيلة ستعنى أنك ستدفع فائدة أكبر، إلا أنك ستحظى بتلك الدفعة النفسية الرائعة عندما تسدد بعض ديونك بسرعة.

"ثمة عدة سبل للمضى قدماً فى حياتك.
أولاها بديهية جداً حتى أننى أتخرج من أن
أقولها: أنفق أقل مما تربح".
"بول كليثرو"

الفصل ١٨



أسلوب الحياة



لعل أحد أكثر الأسباب الشائعة لمماناة الناس من مشاكل مادية هو أنهم إما يعيشون بأسلوب حياة يتماشى تمامًا مع دخلهم (ينفقون كل ما يكسبون) أو - هذه هي الحالة الأكثر شيوعًا - يعيشون بأسلوب حياة يفوق دخلهم المادى بمراحل (ينفقون أكثر مما يكسبون) .

لقد أعطاني القائد "ديفيد جرانت" . الحاكم السابق لمقاطعة دورهام، والذي كنت أعرفه خلال فترة انشغالي بحملات جمع التبرعات . نصيحة رائعة عن العيش بأسلوب يفوق إمكانياتك المادية، فقال: " إذا لم تكن تستطيع شراء شيء ما، فعليك أن تواجه حقيقة أنك غير قادر على شرائه، وإذا ظننت أنك بالكاد تستطيع تحمل ثمن شرائه، فالأرجح أنك لا تستطيع شراءه، وإذا كنت متأكدًا من قدرتك على شرائه، فحاول الحصول عليه في موسم التخفيضات".

"مظهر" الثراء

أنا لم أعرف مطلقًا ماذا كان يقصد بكلماته هذه حتى انخرطت في مجال عمل تمثل فيه المظاهر كل شيء.... وصار لدى ولع بالسيارة الثمينة. إننى أقر بأن ارتفاع الثمن مسألة نسبية، لكننى كنت مقتنعًا أن الناس سيحكمون عليّ من خلال نوع السيارة التى كنت أقودها، ولذلك بالغت فى بذخى كثيرًا واشترت سيارة مرسيدس ضخمة، يجب أن أقول إن قيادة تلك السيارة خلال الشهور الأولى كان متعة حقيقية، حيث كنت أرى نظرات الإعجاب فى عيون الكثيرين، وكنت أسمع تعليقات المجاملة التى لا تخلو من غيرة واضحة.

ثم احتاجت السيارة إلى الإصلاح، وما زلت أذكر أننى نظرت إلى فاتورة الإصلاحات، وقلت لنفسى: " إننى أستطيع أن أشتري سيارة كاملة بهذا المبلغ". لكن سرعان ما تسببت التعليقات ونظرات الإعجاب فى تقوية إحساسى بالزهو، وعدت للابتسام مرة أخرى. حسنًا، استمر ذلك حتى احتجت إلى إطارات جديدة للسيارة، وبعدها تعرضت لحادث ارتطام فى إحدى الليالى الشتوية التى كسا فيها الثلج الطرق، واضطرت إلى إعادة طلاء الجانب الأيمن للسيارة، وحينها بدأ زهوى وسعادتى بالسيارة يتلاشيان، وعندما بدأت أشعر بالحزن

أسلوب الحياة

بسبب السيارة، ظهر الطراز الجديد منها في الأسواق وكان لا يزال أمامي ثلاث سنوات حتى أنتهى من دفع أقساط السيارة القديمة)

على أى حال، فإن الوضع فى الحقيقة كان أسوأ من ذلك؛ لأنك عندما تمتلك سيارة من هذا الطراز، فإن الناس يعتقدون أن جيوبك عبارة عن خزائن لا تفرغ من الأموال، لقد كان أصدقائي دائماً ما يفترضون أنني من سيدفع ثمن الدور الأول من المشروبات فى أى مقهى، وأنتى من سيكون عليه دفع النصيب الأكبر فى النفقات إذا قمنا برحلة أو معسكر، وأنتى مصدر الهدايا الفخمة والتمينة، وأنتى الركن الحصين لمن يمر بأى ضائقة مالية، وإلى كل من صاحبنى فى تلك الفترة، وقرأ كلماتي هذه الآن، إليكم هذا الاعتراف. لم أكن حينها قادراً على تحمل أسلوب الحياة هذا!

وعندما أنظر إلى تلك المرحلة من الماضى، فإننى لا أستطيع مغالبة الضحك. لقد كان الأمر كله يتعلق بما يعتمده الآخرون، وما إن خلقت لنفسى تلك الصورة، كان عليّ أن ألتزم بها. والحقيقة هى أن أصدقائي الحقيقيين لم يهتموا كثيراً بمظهري، ولا كانت تلك المظاهر تشغل بال زوجتى ولا أطفالى.

مراجعة الواقع

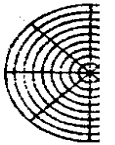
إذن، إذا كنت تعيش بأسلوب حياة يكلفك أكثر مما تستطيع أن تتحمل، فإليك بعض الأفكار لمساعدتك على العودة إلى الطريق الصحيح:

- من أجل من تعيش بهذا الأسلوب؟ هل تفعل كل ما تفعله من أجل نفسك أم من أجل "الآخرين"؟ إذا كنت تفعله من أجل نفسك، فسل نفسك إذا كانت هذه هى شخصيتك الحقيقية، وإذا كنت تفعله من أجل الآخرين، فسوف يكون هناك امتحان حقيقى للصدقة عندما تمسك يدك عن الإنفاق.
- لتكن القيم هى دافعك الأساسى، لا يوجد كثير من الناس ممن يريدون أن يجعلوا من "أسلوب الحياة الذى يفوق قدراتي" قيمة لديهم، لكن قد يكون من المبهج أن يكون "الأفضل قيمة" أو "الاقتصاد فى الإنفاق" إحدى قيمك التى تحافظ عليها.

- تعلم أن تقول "لا" (أو كلمة شبيهة منها) وأن تستخدم عبارات مثل: "لن أستطيع ذلك الآن" ، " هل يمكنني التفكير في الأمر قليلاً، ثم الرجوع إليك؟" ، " سوف اضطر لمناقشة الأمر مع أحدهم قبل أن أقرر". وكل هذه العبارات هي طرق هروب مهذبة إذا لم تستطع النطق بكلمة "لا" بشكل مباشر وصريح!
- قل لمن تسميهم "أصدقاءك" إنك تتعرض لتحقيقات بسبب مشاكل مالية. لا تقل لهم اسم الجهة التي تحقق معك ولا سبب التحقيق، فقط أصر على أنك مضطر للتصرف بحرص ولا يمكنك تحمل عواقب أن يراك أحدهم وأنت تبعث الأموال هنا وهناك . على الأقل لفترة معينة.
- لقد اشترى أحد أصدقائي سيارة مرسيدس بعد ستة أشهر من شرائي لسيارتي، كانت السيارة التي اشتراها من نفس طراز سيارتي ولا تختلف عنها سوى في اللون، لكنه استطاع توفير بضعة آلاف من الدولارات من خلال شرائه للسيارة من مزاد علني للسيارات المستعملة المعاد تصنيعها. وعندما كان صديقي يدفع ثمن السيارة لموظف الخزانة بمعرض السيارات، علق الموظف قائلاً: "سيارة لطيفة، وبسعر ممتاز، وكل ذلك بسبب أن أحدهم كان يعيش بأسلوب يفوق إمكاناته".

نصيحة رائعة

عندما كان ابني في سن السادسة عشرة حصل على وظيفة بدوام جزئي في مطعم أرجوس، ووضع لنفسه نظاماً ذكياً للإنفاق، وكان كلما أعجبه شيء وأراد شراءه، يظل يحسب عدد الساعات التي يجب أن يعملها لكي يكتسب ثمن ذلك الشيء، وكثير من المرات كان يقرر أن ذلك الشيء الذي يريد شراءه لا يساوي الوقت ولا الجهد المبذول لاكتسابه، وكل ذلك حتى قبل أن يفكر في سعره.



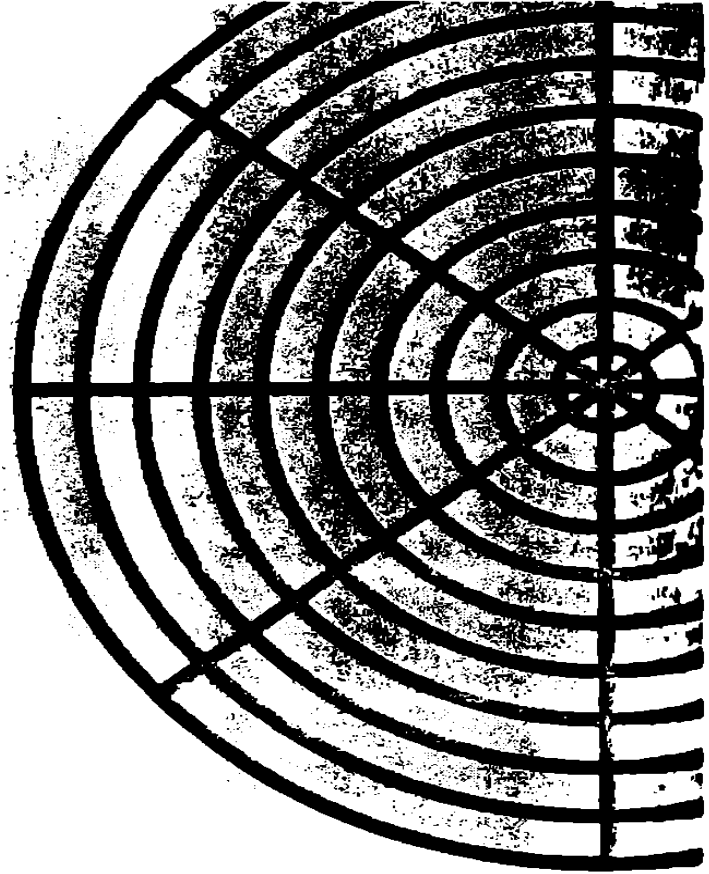
أسلوب الحياة

"أحب أن أعيش كرجل فقير يمتلك الكثير من
الأموال".

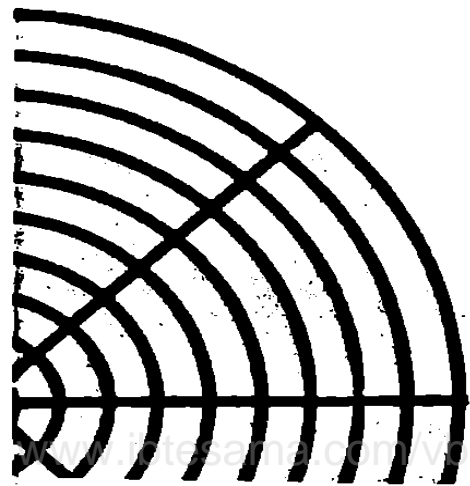
"بابلو بيكاسو"

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

الفصل ١٩



الاستثمار



بمقدور معظم الناس الاستثمار، ولكن القليل منهم فقط هم من يختارون اللجوء للاستثمار لأحد تلك الأسباب الثلاثة:

- ١ الاعتقاد بأن ليس لديهم من المال ما يكفي للاستثمار.
- ٢ الخوف من الفشل.
- ٣ عدم المعرفة بكيفية استثمار الأموال.

كم من المال يكفي ؟

حسنًا، إن كان الناس يعتقدون أنهم بحاجة لأن يكون لديهم المزيد من المال حتى يمكنهم استثماره، فكم يكفيهم للقيام بذلك؟ مائة جنيه، أم ألف جنيه، أم عشرة آلاف جنيه ؟

إننى حقًا أومن أشد الإيمان بأنه يمكنك أن تبدأ فى تعلم كيفية الاستثمار بمبلغ بسيط من المال قد يصل إلى مائتى جنيه، ذلك أن الاستثمار يتعلق بمبادرتك به أكثر من انتظارك إلى أن يكون لديك ما "يكفى" من المال، كما أنه عندما يصبح لديك فعليًا المبلغ الكافى من المال، فحينئذ لا يكون لديك أى استعداد للمخاطرة التى قد تعرضك إلى خسارة هذا المال وذلك بسوء استثمارك له والناج عن عدم خبرتك بالاستثمار.

الخوف من الفشل

قد يشعر الكثيرون بالرهبة تجاه الاستثمار ويخشون أن تكون المخاطر التى يتعرضون لها جسيمة، ولكن، فى الواقع إن أدركت الاستثمار بشكل صحيح فلن تتعرض لأية مخاطر كبيرة على الإطلاق، وإليك فكرة تمكّنك من الدخول فى الاستثمار وتساعدك على التخلص من كل تلك المخاوف.

تخيل أنه لديك ثلاثة براميل مصفوفة فوق بعضها البعض، وأن البراميل الأعلى هو أسهل برميل يمكنك الوصول إليه، وهو الخاص بالنفقات اليومية للحياة المعيشية، أما البرميل الثاني فهو الخاص باستثماراتك الآمنة، بينما يخص البرميل الثالث (أسفل) استثماراتك التي تنطوي على مخاطر كبيرة.

ومهمتك في هذه الحالة أن تقوم بملء تلك البراميل بداية من الأعلى ووصولاً إلى أسفل، فإنك بحاجة في حالة البرميل الأعلى الذي تصل إليه بسهولة) إلى القدر الكافي من المال الذي تختزنه بداخله من أجل النفقات التي تعادل قيمتها نفقات ثلاثة أشهر، ومن ثم فإن كنت تتفق شهرياً حوالي ألف جنيه، فإنك بحاجة إلى مبلغ من المال قدره ثلاثة آلاف جنيه لملء ذلك البرميل، ومن المقبول أن نقول إنك إن لم يكن لديك أية استثمارات حالية فقد يبدو لك ذلك مهمة كبيرة وليست بالمهمة الجذابة نظراً لأنك ستضطر إلى استثمار أموالك في هذه الحالة إما من خلال مؤسسات مالية للادخار والقروض، وإما من خلال الحسابات البنكية، أو من خلال مضاعفة ما تدخره من الحوافز التي تحصل عليها من عملك بالحكومة.

ولكن بمجرد أن تملأ هذا البرميل فسوف تنعكس أي زيادة فيه على البرميل الثاني، ويتضمن ذلك الأموال التي ادخرتها في البرميل الأول مضافاً إليها الفائدة العائدة عن استثمارها، ولا بد أن يتسع المجال داخل هذا البرميل لكي يعادل حجم المال الخاص باستثمارات قيمة رواتب من ستة أشهر إلى اثني عشر شهراً، ولا بد لك أن تستثمر ما به من أموال في استثمارات آمنة مثل الشركات الموثوق بها والتي قد سجلت مستويات مستقرة وعظيمة من النمو، أو من خلال الأنظمة الاستثمارية العقارية المصرح بها.

وفي النهاية تبدأ في ملء البرميل الثالث من خلال الزيادة التي يفيض بها البرميل الثاني والنتيجة عن نجاح الاستثمارات التي يحتويها.

ويمكنك استغلال هذه الزيادة في حجم الأموال إما في زيادة حجم الاستثمارات الخاصة بالبرميل الثاني وإما في التقدم إلى فرص استثمارية تنطوي على مخاطرة أكبر، واليك بعد ذلك الشيء المثير - هنا يمكنك أن تتفق ما يفيض عن البرميل الثالث)

وربما يستغرق الأمر سنوات عدة حتى يمكنك ملء البراميل الثلاثة ولكن أهم ما يجب عليك فعله أن تأخذ موقف المبادرة وتبدأ، فإن لم تستثمر الآن، فسوف تتدمر لاحقاً.

استثمر وأعد الاستثمار

حين تجد أن استثماراتك بدأت تنجح وتحقق أرباحًا، فإن أفضل السبل للتعامل مع تلك الأرباح هو إعادة استثمارها، وقد يستهويك الحصول على الأرباح والقيام بإنفاقها، وقد تهمس لنفسك ببعض العيَّارات فتقول: "ألم أحسن في استثماري، أنا أستحق ذلك". وهذا القول قاس على النفس، ولكن أي مستثمر عظيم يستخدم تلك الصيغة في إعادة استثماره لعوائد الاستثمار من أجل امتلاك ملفات لاستثمارات ناجحة، وإليك السبب: يتلخص السبب في كلمتين ساحرتين: "العوائد" و"المُرْكَبَة".

هل علمت من قبل أنك إن استثمرت الآن مبلغًا من المال قدره ألف جنيه بحيث يكون العائد السنوي له ٨٪ فسيصبح لديك في خلال ٥٠ عامًا ٤٦٩٠٢ جنيه استرليني قد يبدو لك أن تلك الفترة طويلة وأن معدل الفائدة منخفض، ولكن، ماذا لو تعلمت أن تكون مستثمرًا ذكيًا؟ ماذا لو استثمرت مبلغًا قدره ٥٠٠٠ جنيه على مدار ٣٠ عامًا بعائد سنوي ٢٠٪؟ تهانئي، لقد وصلت بالفعل إلى المليون! وكلما كنت صفيحًا في السن، كان بإمكانك التقدم في الاستثمار تدريجيًا؛ فقد تكون الأخطاء التي سيمكنك تحمل عواقبها أكبر، ولكن العوائد التي تحققها تكون كذلك أكبر.

إن لم يكن لديك المعرفة في إمكانك الحصول عليها!

يمكنك اليوم تعلم الاستثمار من خلال حلقات دراسية متخصصة، فانضم إلى نادي المستثمرين وتعلم من خلال الإنترنت. وسوف تجد العشرات من الكتب المميزة التي تتيح لك المعرفة بكيفية الاستثمار وإنني لعلى يقين بأنك ستجد فيها من الأساليب ما يناسبك.

وهناك أمر آخر - إن منزلك ليس مجالًا للاستثمار، فقد يبدو لك أن كل ما تقرأه عن الارتفاع في أسعار العقارات ليس إلا هراء، ولكنك إن لم تخطط لبيع عقارك والانتفاع بذلك المال فيكون منزلك في هذه الحالة عائقًا في طريق استثمارك، حسنًا، فكل منا بحاجة إلى مكان يعيش فيه، إلا أنه لا ينبغي عليك

الاستثمار

أن تقع فريسة لأقوال مثل: "لقد ارتفعت قيمة منزلي بنسبة "س" جنيه، ألسنت بمستثمر ذكي".



نصيحة رائعة

هناك قصة مشهورة جدًا مفادها أن "بيتر مينيت" كان قد قام عام ١٦٢٦ بشراء جزيرة مانهاتن مقابل مجموعة من الحلوى والخبز قيمتها ٢٤ دولارًا. ولكن هل تعلم أنك لو كنت استثمرت ذلك المبلغ من المال من خلال أحد البرامج الاستثمارية التي تدعم خزانة الحكومة وتراكت الفوائد، لكان أصبح الآن لديك من المال ما يكفيك لشراء جزيرة مانهاتن ثانية!

القاعدة رقم ١: لا تخسر أى مال على الإطلاق.

القاعدة رقم ٢: لا تنس القاعدة رقم ١ مطلقًا.

"من الأفضل لك بكثير أن تشتري

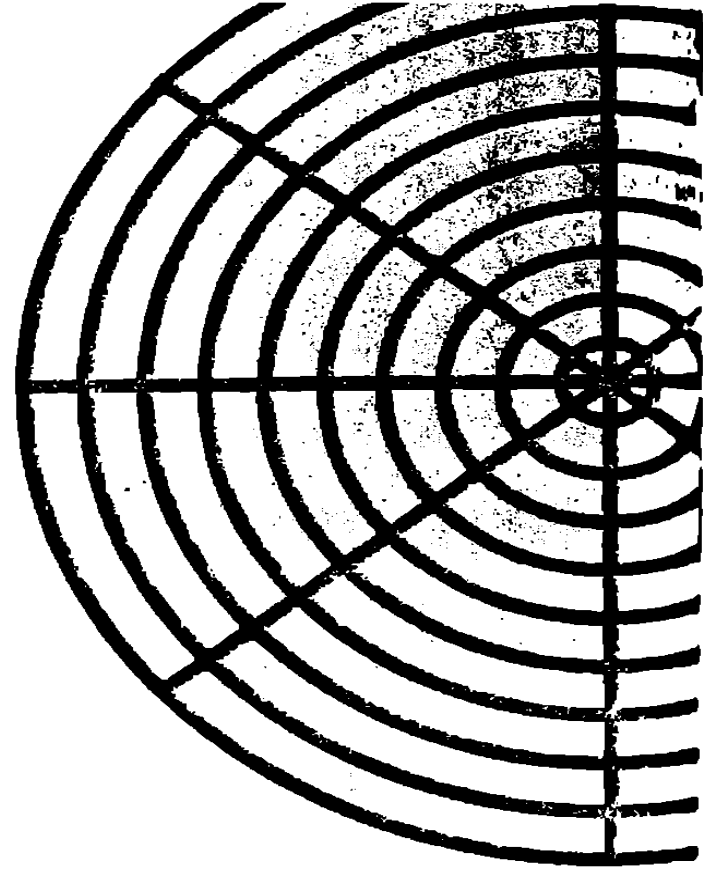
شركة متميزة بسعر مقبول عن أن

تشتري شركة مقبولة بسعر متميز".

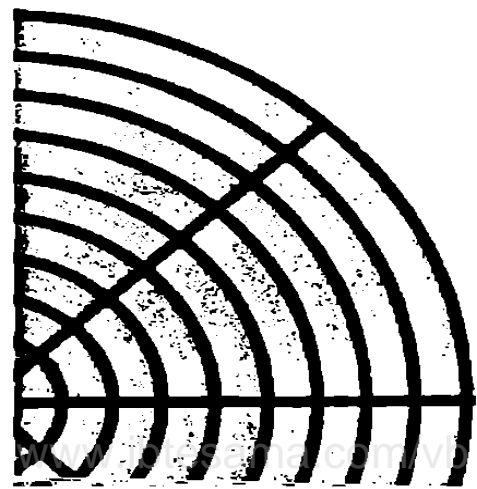
"وارن بافيت"، ثالث أغنى رجل في العالم (وكل ذلك يرجع إلى الاستثمار)

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

الفصل ٢٠



الإدارة



أن تكون مسيطراً على حجم مواردك المالية وألا تسمح لها بالسيطرة عليك فذلك أحد المبادئ الرئيسية لتحقيق التوازن في عجلة شئونك المالية.

ومن هنا أتوجه إليك بالسؤال، كم يبلغ ما لديك من مال في حسابك البنكي حالياً؟ كم يبلغ حجم الدخل الذى تحتاج إليه ليتمكنك من العيش بنفس الأسلوب الذى تسير عليه حياتك الآن؟ وكم تبلغ قيمة ما تحصل عليه الآن؟

فإن كنت على دراية بإجابات تلك الأسئلة فسوف تكون بالفعل فى سبيلك إلى أن تكون مديراً مالياً بارعاً، أما "إن لم يكن لديك أى فكرة" كحال الكثيرين، فالإجابة الآن ما ينبغى عليك القيام به.

قم بعمل فحص شخص كامل وصريح عن أوضاعك المالية

ألا يبدو ذلك مثيراً؟ فإننى أعتقد أنك لو كنت مديراً مالياً سيئاً فسيكون أى ضرر يقع بك أهون عليك من أن تقوم بعمل فحص كهذا.

إذن، كيف يمكننى تحفيزك للقيام بذلك؟ من الممكن أن أقول لك إنك إن لم تقم بذلك الفحص، فقد تكلفك مخاطر افتقارك إلى الإدارة ونقص الوعي الآلاف من الجنيهات، وتثقل عليك بضغوط لا داعى لها، وبعد ذلك تتهاوى بأوضاعك المالية تدريجياً إلى أن تعلن إفلاسك فى النهاية.

أو يمكننى القول إن الشعور الذى ينتابك حين تكون مواردك المالية بحالة جيدة يعادل فى حسنه الشعور الذى ينتاب الأفراد حين يحصلون على تخفيض بنسبة غير متوقعة للضرائب، والأمر فى النهاية يرجع لك، ولكنك بحاجة لأن تفعل ذلك.

والآن دعنى أمسك بيدك لأساعدك على تنفيذ تلك المهمة.

تسوية فروق حسابات المصرف

وهذه خير نقطة ننتقل منها، فيما أن معظم الناس لديهم حسابات بنكية، فمن الفطنة أن تقوم بفحص وضعك "النقدي" الحالى، ولا أقصد بذلك ما

الإدارة

بحافظتك من أوراق مالية ونقود ولكن الأمر يتعلق بمتابعتك المدققة للتدفقات النقدية الخاصة بك.

واليك طريقة يسيرة للقيام بذلك.

اختر لك نقطة انطلاق، قد تكون تلك النقطة هي آخر كشف حساب بنكي، وبعد ذلك قم لمدة شهر بإدراج كل الشيكات وأمور الدفع المستديمة وديون بطاقات الائتمان، وفي نهاية الشهر أمسك بكشف حسابك البنكي وقم بعمل مقارنة بين الفواتير الخاصة ببطاقات الائتمان، وأعقاب الشيكات، والديون المباشرة المعروفة، وأمور الدفع المستديمة في مقابل كشف الحساب البنكي.

وبعد ذلك تناول الشيكات التي لم تسترد قيمتها بعد، والديون غير الخالصة للعمليات التجارية، أو المبالغ المتأكد من صرفك إياها ولكنها لم تحذف (أي لم تظهر في كشف الحساب البنكي) وقم بطرحها من إجمالي الحساب، ثم قم بإضافة أي أموال، أو قيم شيكات تم إيداعها إلى حسابك منذ كشف الحساب الأخير، وبعد ذلك يكون إجمالي المبلغ الموجود بحسابك هو الوضع النقدي الخاص بك.

وتقدم لك تلك العملية البسيطة العديد من الأشياء:

- ١ تضمن لك معرفة المبلغ الفعلى الموجود بحسابك البنكي.
- ٢ تعينك على تجنب ما قد تتعرض له من احتيال، أو سداد مضاعف، أو أية أخطاء فيه.
- ٣ ترفع من وعيك بما تنفقه.
- ٤ تمنحك الطمأنينة حين تعلم أنك قد بدأت في إدارة أموالك والسيطرة عليها.

الميزانية الشهرية

احتفظ بإيصالات كل شيء أنفقت فيه أموالك، وإن لم يمكنك الحصول على الإيصال فقم بتدوين ما تنفقه من مال في الحال، ولا تظن أنك ستتذكر فعل

ذلك في نهاية اليوم: فلن نتذكر، ولذا قم بتدوين كل ما تنفقه من مال وإن كان أقل القليل فور إنفاقك له.

قم بملء الفراغات

الدخل (استمن بأي حساب سنوي وقم بتقسيمه على مدار اثني عشر شهرًا)

الراتب (صافي الراتب بعد خصم الضرائب)

الدخول الشهرية الأخرى

الفوائد المستلمة

دخل الاستثمار

أي دخل آخر

الإجمالي

النفقات (تناول التكاليف الرئيسية السنوية وقم بتقسيمها على اثني عشر شهرًا) مثال،

قيمة الإجازة السنوية ١٢/١٨٠٠ جنيه = ١٥٠ جنيهًا

الرهن العقاري أو الإيجار

فواتير المرافق

فواتير إصلاحات السيارة

تكاليف تشغيل السيارة (بما في ذلك الخدمات)

سداد الديون (الائتمانية، وما إلى ذلك)

| | |
|-------|--|
| _____ | المشتريات |
| _____ | الملبس |
| _____ | الترفيه |
| _____ | الإجازات |
| _____ | تناول الطعام خارج المنزل |
| _____ | الهدايا |
| _____ | التحسينات المنزلية |
| _____ | ونفقات أخرى متنوعة (كن أميناً في إدراجك لها) |
| _____ | |
| _____ | |
| _____ | الإجمالي |

والآن قد حانت لحظة الصدق، قم بخصم إجمالي نفقاتك من إجمالي الدخل ثم حول القيمة النقدية للمبلغ المتبقى إلى نسبة مئوية من دخلك، والآن كيف كانت تلك النسبة؟

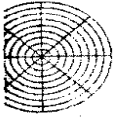
زيادة على ٢٥ ٪، أحسنت! إن إدارتك لأموالك ناجحة

١٠-٢٥ ٪ مقبول، ولكنك قد تكون عرضة للمخاطر، والسبب الرئيسي لذلك أنه من الصعب عليك أن تتذكر كل نفقاتك أثناء تمرين كهذا، فكلما اقتربت من نسبة العشرة بالمائة إزداد احتمال تعرضك للخطر.

صفر-١٠ ٪، منطقة الخطر، وذلك لأنك تكون أقرب ما تكون إلى إنفاق كل ما تحصل عليه من مال، وقد لا تكون واعياً بما تشتريه، فهل وجدت نفسك ذات مرة تنطق بكلمات مثل: "إننى لا أدري حقاً أين ذهب المال؟".

| | |
|-------|--|
| _____ | الرهن العقاري |
| _____ | ديون أخرى، بطاقات، إلخ. |
| _____ | الديون الضريبية |
| _____ | أى مبالغ مالية لم تدفع بعد |
| _____ | إجمالي "ب" |
| _____ | اطرح إجمالي "ب" من إجمالي "أ" — وما يتبقى من مال بعد ذلك هو قيمة مستحقاتك. |

هل أنت سعيد؟ إن لم تكن ،فاعلم أنه قد يكون حان الوقت لأن تركز على الاستثمار - انظر الفصل السابق.

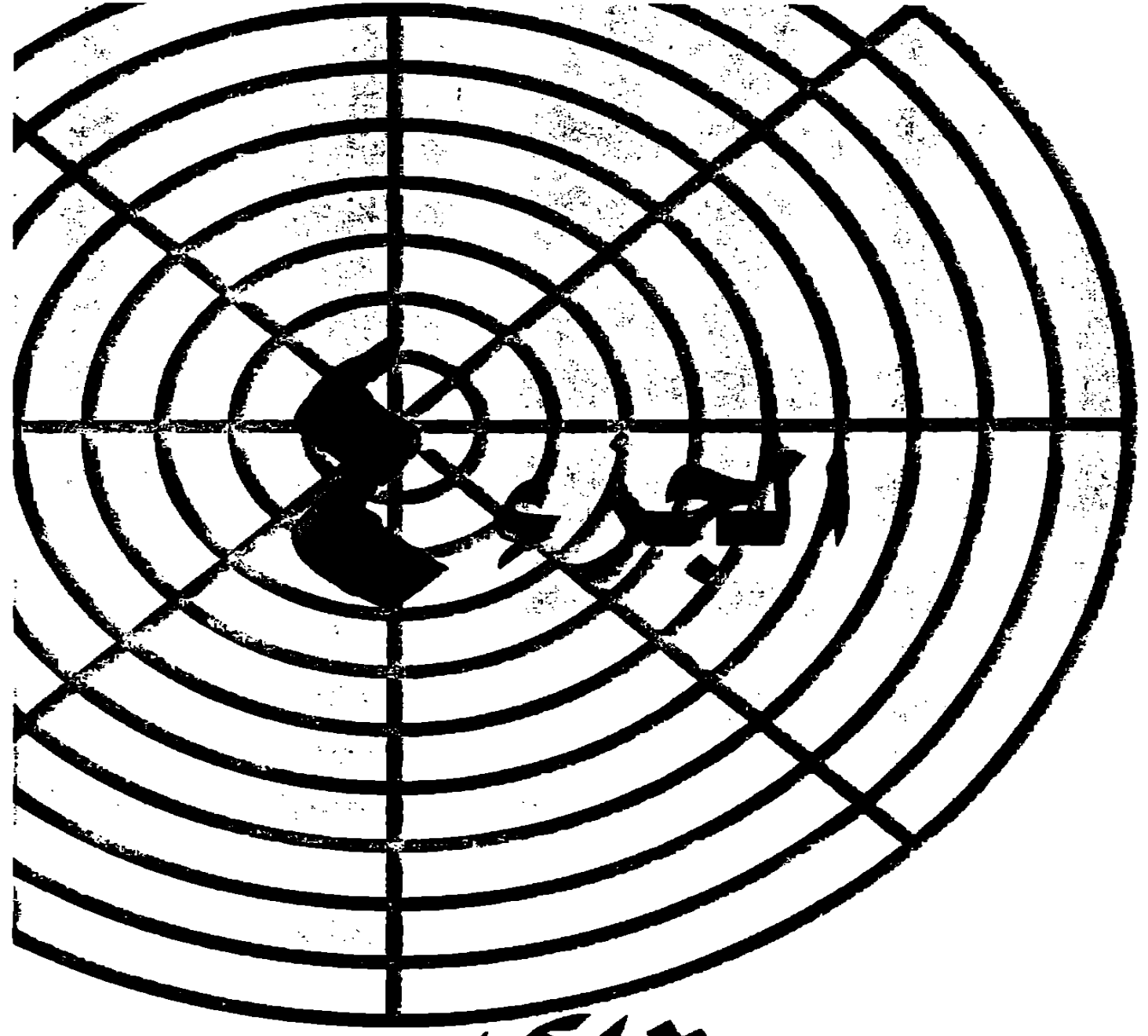


نصيحة رائعة

بمجرد أن تنتهي من تسوية مشكلاتك البنكية، ومن إعداد ميزانيتك الشهرية وتدرج قيمتك المالية، فلن تتطلب محافظتك على تلك القيمة كل شهر الكثير من الوقت، فمن البراعة أن تكون لديك أهداف مالية كبيرة ولكن ينبغي عليك أن تدرج أولاً الوضع المالي الذي تتطلق منه.

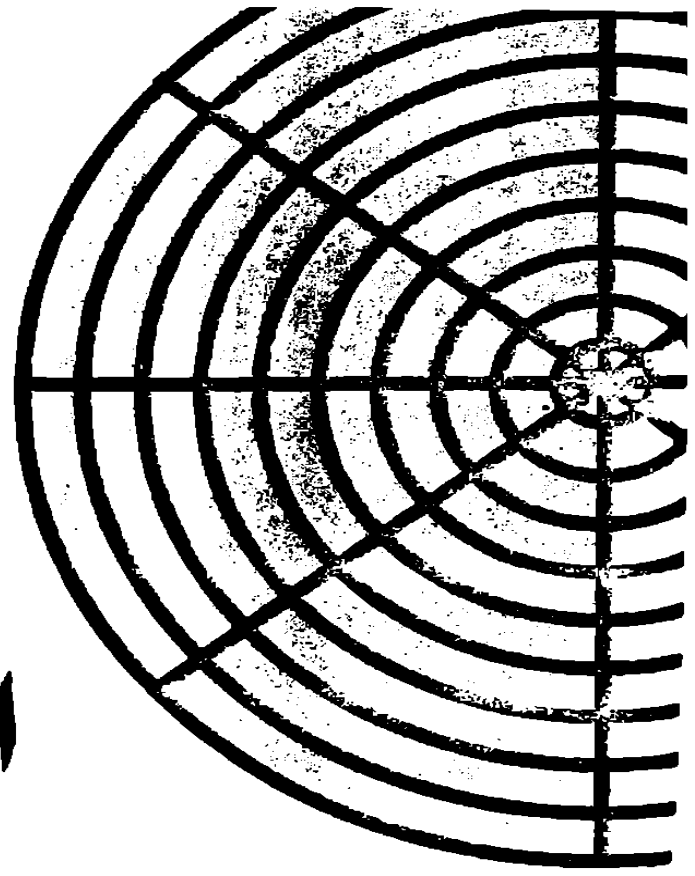
"إن مشكلتي تكمن في تحقيق المواءمة بين عادات الإنفاق غير الصحية وصافي الدخل".
"إيرول فلين"

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



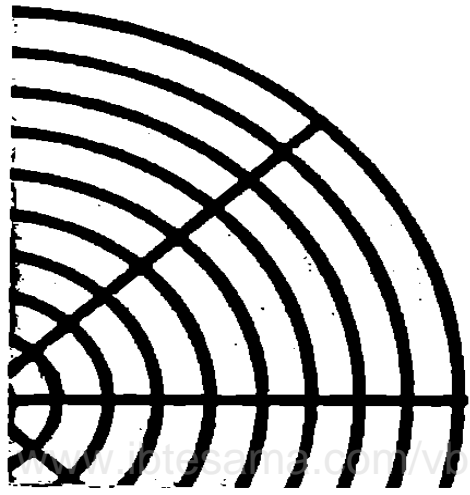
ما وقتك

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

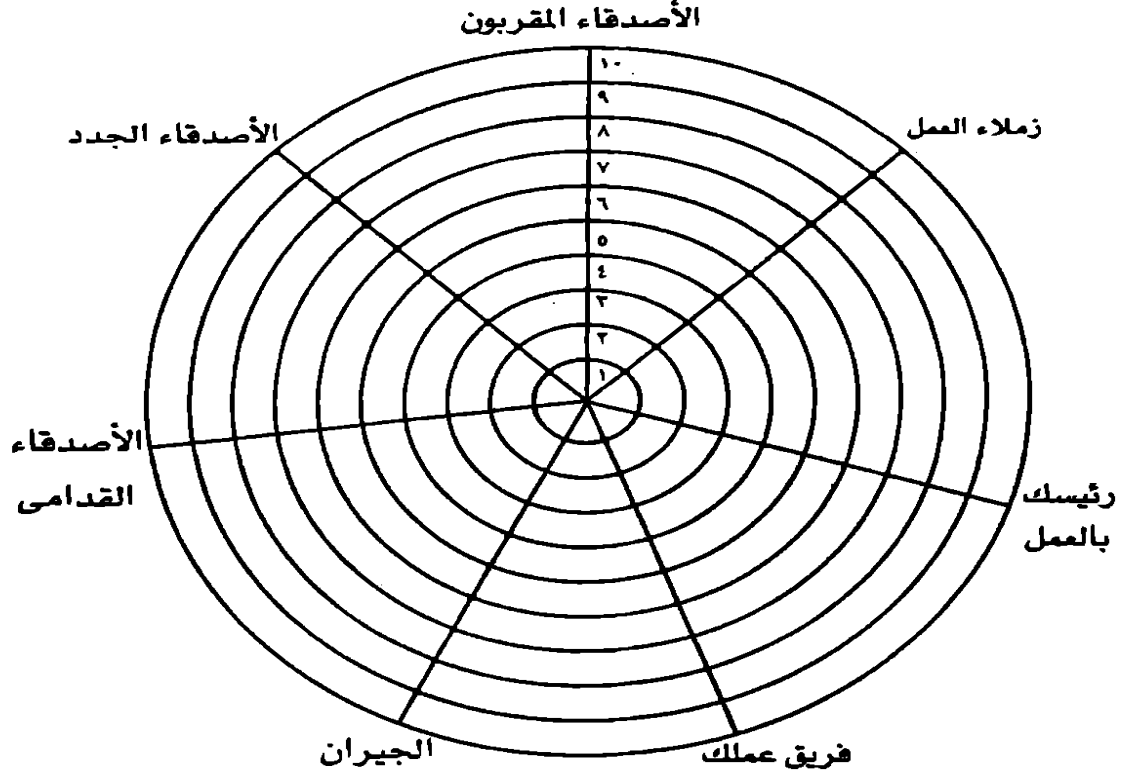


الفصل ٢١

عجلة العلاقات



مرحبًا بك فى عجلة العلاقات. إن لعلاقتنا مع الآخرين تأثيرًا كبيرًا على سعادتنا، ومن المهم جدًا أن يكون بوسعك التمييز ما بين العلاقات النافعة والعلاقات الضارة، وأن تعزز من العلاقات النافعة وتعالج العلاقات الأكثر تحدياً أو تتخلص منها.



الأصدقاء المقربون

كم عدد أصدقائك المقربين؟ إن الأصدقاء المقربين بحق هم الأصدقاء الذين لا ينتقدونك، ولا ينتظرون من ورائك أى شىء، ويتمتعون بموهبة مدهشة فى معرفة الوقت الذى تحتاج إليهم فيه، والوقت الذى ينبغى أن يبتعدوا عنك فيه. امنح نفسك درجة عن كل صديق حقيقى حظيت به.

والآن اسأل نفسك أى نوع من الأصدقاء أنت . هل أنت دومًا بجانب أصدقائك أم أنك مشغول جدًا عنهم؟ أنت تود أن يكون هناك المزيد من التفهم بينكم وأن تمنحهم المزيد، ولكن .. اخصم بعض الدرجات للجوانب السلبية وأضف بعض

الدرجات للجوانب الإيجابية، ثم في النهاية امنح نفسك درجة من ١٠.

زملاء العمل

هل هم أصدقاء حقيقيون أم زملاء عمل فحسب؟ ولعلك تحظى بزملاء في العمل من هذا وذاك، ولكن ثمة "ذلك الشخص" الذي يدفعك إلى الجنون. فكثيراً ما تكون هذه هي العلاقات التي ليس بوسعنا أن نختارها، لذا قد تكون معقدة في بعض الأحيان، وإن كنت تدرس، فكر في زملائك بحجرة الدراسة أو زملائك في الدورة التعليمية التي تتلقاها، امنح نفسك درجة ضعيفة إن كنت لا تندمج معهم جيداً ودرجة مرتفعة إن كنت تبذل الجهود المطلوب ونجحت في تحقيق الأمر.

رئيسك بالعمل

هل تتحدث فعلياً إلى رئيسك بالعمل أم أنه شخص تتجنبه مهما كانت التبعات؟ ولا ينبغي أن تكونا صديقين حميمين كي تتمتعاً بملاقة عمل جيدة، حيث تشعر بأن احتياجاتك كموظف يعمل لديه يتم تلبيةها. فالاحترام المتبادل عامل رئيسي في هذه الحالة.

وإن كنت تقرأ هذه الكلمات وأنت الرئيس بالعمل، فقد تود أن تمنح نفسك درجة على مدى حسن معاملتك لموظفيك. كن أميناً.

فريق عملك

إن كنت تشرف على فريق، فستعرف أن إدارة فريق عمل واحدة من أصعب المهام التي ستقوم بها في حياتك، وأنت بوصفك مديراً، ما طبيعة علاقتك بالفريق الذي تعمل معه؟ هل تواجه صعوبات في التواصل معهم وتنفيذ أفكارك على أرض الواقع؟ أم أنكم جميعاً تعملون معاً على نحو ودي، وصريح وأمين.

أما إن لم تكن مشرفاً على فريق، فامنح نفسك درجة مناسبة للطريقة التي تقيم بها نفسك كمضو في فريق عمل.

جيرانك

هل توجد علاقة فعلية بينك وبين جيرانك أم أنهم بالنسبة لك عبارة عن مجموعة من الأشخاص القاطنين بالجوار فحسب؟ إن ذهبت إلى جارك وطلبت منه كوبًا من السكر، فهل سيستقبلك استقبالًا حارًا أم سترتسم على وجهه نظرة مرتبكة ولسان حاله يقول: "ما الذى جاء بك إلى هنا"؟ امنح نفسك درجة إن كانت علاقتك جيدة بجيرانك.

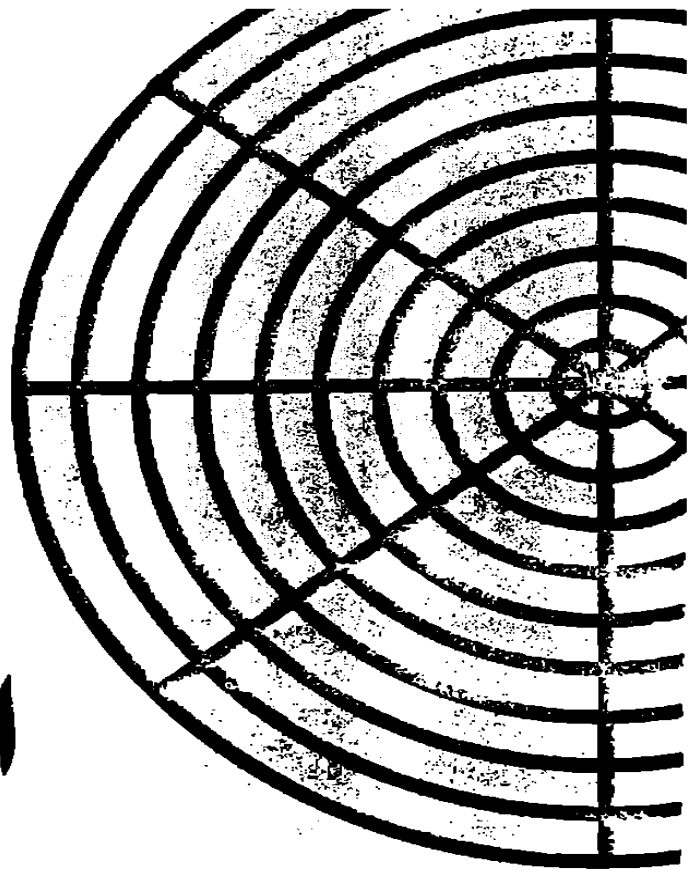
الأصدقاء القدامى

ما مدى حرصك على الإبقاء على معارفك؟ هل تتذكر أعياد ميلادهم وأعيادهم التى يحتفلون بها سنويًا ومناسباتهم؟ هل تغخر بأنك تبقى على علاقاتك القديمة؟ أم ما يحضر إلى خاطرك قائمة طويلة بالأصدقاء القدامى الذين له ترهم أو تتحدث إليهم منذ سنوات مضت؟

الأصدقاء الجدد

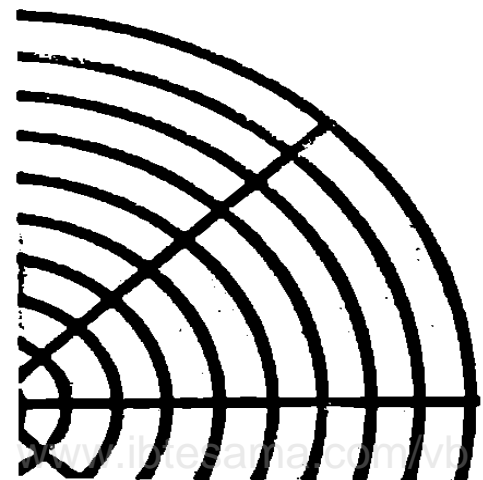
ما مدى نجاحك فى تكوين صداقات جديدة؟ كم شخصًا حاولت أن تقابلها فى الاثنى عشر شهرًا الماضية وكونت معهم صداقات؟ ربما يكون لديك عدد كاف من الأصدقاء بالفعل ولا تحتاج إلى أصدقاء جدد- فحينئذ تكور شخصًا محظوظًا أو ربما يرجع ذلك إلى أنك خجول بعض الشيء وتخشى رفض الآخرين لك؟ فإن كان هذا الكلام ينطبق عليك فهناك شيء مشترك بينك وبين ٩٠٪ من بقية الناس، لذا ينبغى أن يكون من السهل عليك أن تكو صداقات جديدة. امنح نفسك درجة صادقة.

والآن أضف الدرجات التى حصلت عليها على عجلة علاقاتك ولترى ما ستفعل فى القطاعات التى حصلت فيها على درجات ضعيفة.



الفصل ٢٢

الأصدقاء المقربون



ثمة مقولة مفادها إنك تستطيع أن تعد أفضل أصدقائك على أصابع اليد الواحدة؛ ولكن أغلب الظن أنك ستعد أصدقائك الحقيقيين على أصبعين فقط.

لقد بلغت عامى الأربعين مؤخرًا، فأقمت حفلة بهذه المناسبة، وقمت بما أعتقد أن كل شخص يقوم به عندما ينظم حفلة وكتبت قائمة شملت كل من أردته أن يحضر، وأصبح العدد كبيرًا جدًا، ففكرت فى وسيلة لتخفيض هذا العدد. فبدأنا فى كتابة قائمة بالأصدقاء الذين لا يمكننا أن نقيم الحفل بدونهم وأنهينا قائمتنا النهائية.

وقد جعلنى الأمر برمته أفكر مليًا فى قوائم المدعوين التى كنت أعدها وفى أى نوع من الأصدقاء أكون، وأنا متأكد أنتى قد خذلت بعضًا من أصدقائى فى وقت من الأوقات بالماضى أو أنتى قد أفسدت علاقاتى ببعضهم، ولكنى أحاول بحق أن أكون صديقًا مخلصًا وأعلم جيدًا ما تشعر به عندما يخذلك أصدقاؤك أو لا يبذلون جهدًا كافيًا للمحافظة على صداقتهم معك.

كيف تكون صداقات قوية وتحافظ عليها؟

يستغرق تكوين الصداقات المقربة والمشيبة والمحافظة عليها وقتًا طويلًا يتضمن الكثير من التجارب المشتركة، ولكن إليك بعض النصائح البسيطة التى ستساعدك فى سبيلك لتحقيق ذلك:

١ لا تتوقع الكثير. كثيرًا ما نتوقع أكثر مما بوسع الآخرين أن يقدموه لنا لسبب أو لآخر وهذا يؤدى إلى إصابتنا بخيبة الأمل، فسيكون من الأفضل كثيرًا أن نركز على ما يستطيعون تقديمه لنا، وليس ما نريد منهم أو نتوقع منهم أن يمنحوه لنا.

٢ كن أنت المبادر. كثيرًا ما نظن أنه ينبغى على أصدقائنا أن يمنحونا المزيد من الرعاية أكثر مما نفضل نحن، ولكن قل لنفسك ما يلى: "لعلى أنا الشخص الذى ينبغى أن يخطو الخطوات الأولى".

٣ كن صادقًا فى اهتمامك بما يفعله أصدقاؤك، فالأصدقاء المقربون كلهم

الأصدقاء المقربون

- ٤ تقريباً يعتبرون وجود بعضهم البعض فى حياة كل منهم أمراً مسلماً به، ويظنون أنهم يعرفون عنهم كل ما يحتاجون لمعرفته.
- ٤ لا تذكر مدى روعة أصدقائك الآخرين عندما تكون مع أفضل أصدقائك. فعندما يسمع صديق من أفضل أصدقائك عن مدى بهجة الوقت الذى قضيته مع شخص آخر، فلن يكون الأمر محبباً له.
- ٥ راسل أصدقاءك، حتى إن كانوا يعيشون على مقربة منك. وكثيراً ما تكتب "ماريون" - إحدى أفضل صديقات زوجتى - خطابات لها وتسعد "كريستين" باستلامها لتلك الخطابات، وهى أفضل من رسائل البريد الإلكتروني.
- ٦ اتصل بصديقك دون غرض فى نفسك . من أجل أن تتجاذب معه أطراف الحديث فحسب، وجرب أن ترسل له بطاقة تهنئة دون سبب معين أيضاً . وسيدم شك مدى تقدير الأصدقاء لهذه اللفات!
- ٧ لا تحنث بوعودك . تجنب إلغاء المواعيد معهم . اجعل من نفسك صديقاً مخلصاً جديراً بالاعتماد عليه.
- ٨ لا تقرض أصدقاءك مالاً ولا تقترض منهم أبداً.

تقبل الأمور كما هي

نسمى دائماً إلى الحفاظ على أصدقائنا المقربين ولكن ثمة أوقاتاً نقترّب فيها منهم بشدة، وأوقاتاً أخرى نبتعد فيها عنهم، حاول ألا تزيد الأوقات التى تبتعد فيها عنهم . فستخذ الأمور مسارها الصحيح إن استمرت صداقتكما .

لا تتعلق بأصدقائك السابقين

فى أحيان كثيرة تنتهى علاقاتنا بأصدقائنا المقربين منا، فهذه حقيقة مؤسفة من حقائق الحياة، ولكن عليك أن تستعد للوقت الذى يمضى فيه أصدقائك المقربون إلى حال سبيلهم إن كانت للعلاقة بينكم نتائج غير مرغوب فيها.

لا تحط نفسك بالحواجز

فى أحيان كثيرة نضع الحواجز فى وجه الأصدقاء الجدد، ولكنك ستدهش عندما تصادف الشخص الذى يمكن أن يكون بينه وبينك علاقة صداقة مقربة ودائمة . لا تتحفظ فى هذا الموقف، فقد يكون الشخص الذى ستخذه أفضل صديق لك هو أحد معارفك الآن والذى يحتاج منك إلى قدر بسيط من التشجيع كى يرتقى إلى أن يكون من أفضل أصدقائك، لذا امنحه الفرصة!

كلمة أخيرة حول أفضل أصدقائك

أشركه فى شئونك. كن متسامحًا وامنحه فرصة ثانية عندما يخطئ. أظهر اهتمامك بما يقوم به ولكن لا تبالغ فتكون متطفلاً، كن معنيًا لأمره ولكن لا تتلصص عليه. فكر فيه ولكن لا تتدخل فى أمر لا يعنك. كن مرحًا معه ولكن اعرف الوقت الذى يجب أن تكون فيه جادًا، كن معطاء دون أن تنتظر المقابل. وحين يخذلك صديقك (وسيجد ذلك) كن متفهمًا لظروفه، ثم قدم له سببًا وجيها كى يكون صديقًا أفضل من ذى قبل.

نصيحة رائعة

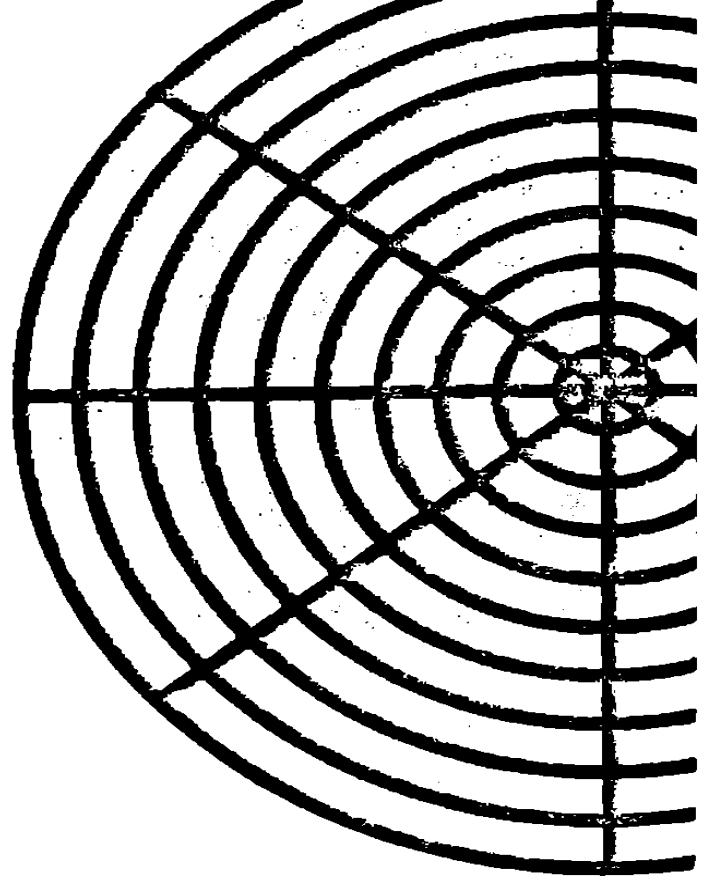
قدم هدايا بديعة لأصدقائك فى أعياد ميلادهم وغيرها من المناسبات الخاصة، فكثير من الهدايا التى سيتلقونها لن تكون منتقاة بعناية وعاد. ما تكون أشياء لا حاجة لها، أبد لهم مدى اهتمامك الصادق بمراعاتك لشاعرهم.



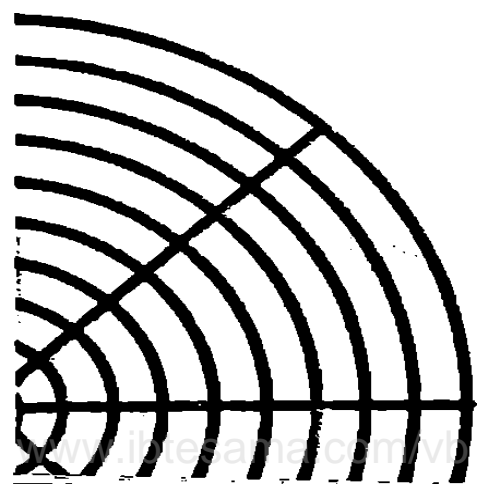
"تشير إحصائيات الصحة النفسية إلى أن
واحدًا من بين كل أربعة أشخاص يعانى
من شكل من أشكال المرض النفسى، فكر
فى ثلاثة من أفضل أصدقائك؛
إن لم يكونوا يعانون من المرض النفسى،
فستكون أنت الشخص المصاب به".
"ريتا ماى براون"

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

الفصل ٢٣



زملاء العمل



إن كنت تعمل بمؤسسة، حيث تكون محاطًا بزملاء العمل. فسنعرف مدى أهمية التمتع بعلاقة طيبة معهم، فأنت تقضى معهم سبع ساعات يوميًا لمدة خمسة أيام في الأسبوع، وتعملون معًا لتحقيق أهداف مشتركة، وليس سهلاً أنك لم تختار العمل مع هؤلاء الأشخاص عندما تعلم أنك سوف تضطرون طوال الوقت إلى مواجهة تحديات ومواقف صعبة طوال رحلة عملكم معًا. ولن تدهش، إذن، عندما تسوء الأمور بالعمل سيبدو الأمر كما لو أنها نهاية العالم، وفي بعض الحالات سيمنعك ذلك من أن تؤدي وظيفتك بفعالية، لذا سيكون من صميم مصالحك فعليًا أن تحاول أن تخلق علاقة جيدة وثابتة بينك وبين زملائك بالعمل.

كيف تكوّن علاقات رائعة بالعمل؟

إليك بعض الأشياء التي بوسعك أن تقوم بها من أجل تحسين علاقاتك بزملائك بالعمل، والكثير منها ينطبق على بيئة العمل المكتبية، لذا إن لم تكن تعمل بمكتب، فكر في كيفية تطبيقها في البيئات الأخرى ولتقرر كيف ستكون أفضل الطرق لتنفيذها.

- ١ إن كنت وافدًا جديدًا على المكتب، فأعد بعض الحلوى وخذها معك لتقدمها لزملائك كهدية شكر على ترحيبهم بك (لا تقم بذلك في أول يوم لك بالعمل؛ فلن يثق بك أحد حينها وسيتركونك وحيدًا ومعك علبه مليئة بالبسكويت وستصاب بعقدة نفسية فظيمة).
- ٢ ابذل قصارى جهدك كي تحفظ أسماء زملائك، وإن كنت تعمل في شركة كبيرة تأكد من أنك تعرف أغلب أسماء الأشخاص المهمين أولاً (أى طاقم الأمن وعمال النظافة).
- ٣ حاول أن تلتقى مع زملائك وقت الغداء، وحين تقابلهم، أبد اهتمامك بما يقولون أكثر من أن تجعل نفسك محور الاهتمام بالحديث.
- ٤ بين الحين والآخر اسألهم عن الصور أو أى متعلقات شخصية يضمونها على مكاتبهم - فهذا يبدي اهتمامك بهم في جانب آخر غير دورهم بالعمل.

- ٥ حاول أن تفهم الزملاء صعب المراس أو البائسين، فربما تكون فرصة لك كي تساعدهم بأى شيء وتجعل من نفسك موضع ثقة فريق العمل.
- ٦ حاول أن تقابل زملاءك خارج العمل، فهذا سيمنحك رؤية شاملة عنهم ويتيح لك الفرصة كي تقدم على معرفتهم فى بيئة متحررة من التوتر.

التعامل مع الزملاء صعب المراس

ذات مرة عملت كجامع للأموال لعمل خيرى لصالح الأطفال، ونتيجة لطبيعة المشروع ذاته، اجتذبنا عددًا من الأشخاص المثيرين للاهتمام. لم نجمع مبلغًا كبيرًا من المال ولكن الأفراد بالفريق الذين عملت معهم كل يوم كانوا رائعين. ثم بدأت العمل معنا سيدة جديدة والتي كان من المفترض (حسبما تقول مؤهلاتها) أن تكون بارعة. ولكنها لم تكن كذلك، فهي لم تكن سيئة فى عملها فحسب (وهو أسلوب مهذب لقول إنها كانت بلا فائدة) ولكنها كانت تثير غضب الجميع أيضًا، وكانت المرة الأولى التي أواجه فيها مثل هذا الأمر، لذا التمسيت النصيح من رئيسى بالعمل، وكانت نصيحته لى: "استمر فى العمل معها فحسب" ويا لها من نصيحة! فأنا جالس فى مكتب صغير مفتوح مع هذه الإنسانة التي تصر على أن تسيّر الأمور كيفما ترى أو أنها ستفسد كل شيء وتدعى أنها خبيرة فى كل شيء. وليس هذا فحسب؛ بل إن صوتها كان عاليًا - عاليًا جدًا جدًا!

ثم ذات يوم اضطررت إلى أن أقطع مسافة طويلة بسيارتي مصطحبًا إياها، وفى الساعة صباحًا وأنا واضح فى ذهني نصيحة رئيسى بأن أستمر فى العمل معها، انطلقنا بالسيارة، وبعد مرور ساعة طرّحت على سؤالاً أدهشنى بشدة: قالت: "هل تعتقد أنني محبوبة فى العمل؟" فما كان جوابي؟ ... بالطبع كذبت عليها. اضطررت لذلك، فقد تبتت ساعتان على أن أمكنهما فى السيارة معها وثلاث ساعات أخرى فى طريق العودة! ولكن سنحت لى الفرصة كي أجعل الرحلة تمر أملًا أن أجعلها أكثر احتمالاً، فبعد دقيقتين، طرحت عليها سؤالاً، فقلت: "هل تعتقدين أنك محبوبة فى المكتب؟"، وهنا باحت لى بكل شيء، واستغرقت ثلاثين دقيقة لتحكى لى عن شعورها بأنها بذلت قصارى جهدها وكيف أنها حاولت أن تتفاعل فى وظيفتها السابقة؛ إلخ. فأردت أن أساعدها،

وقد كان هذا الموقف مثلاً نموذجياً على "التغير الجذري".

وفي نهاية هذا اليوم المحموم "شكرتني على الإنصات لها" وشعرت بالرضا عن دورى فى مساعدتها كمستشار هاو، كنت متوقفاً فى اليوم التالى أنها ستعود إلى المكتب وقد أضحيت إنسانة مختلفة، ولكنها لم تفعل ذلك، فقد تركت العمل بعد ما حدث بقليل، ولم يعبر أحد عن افتقاده لها؛ أما هى فقد ذهبت للعمل مع الفريق المثالى لها - نفسها.

والعبرة من هذه القصة هى: كثيراً ما ستصادف أناساً صعب المراس بالعمل وأحياناً ما سيكونون غير مناسبين للفريق، فإن حدث معك ذلك، فأخشى أن ما عليك أن تفعله حينها هو أن تواجه العاصفة بصدر مفتوح؛ ولكن، كما فعلت أنا، فستستفيد كثيراً من تمضية بعض الوقت فى معرفة هؤلاء الأشخاص بشكل أفضل، فمع قدر بسيط من التفاهم، يمكنك أن تتجنب المواجهات غير المرغوب فيها.

نصيحة رائعة

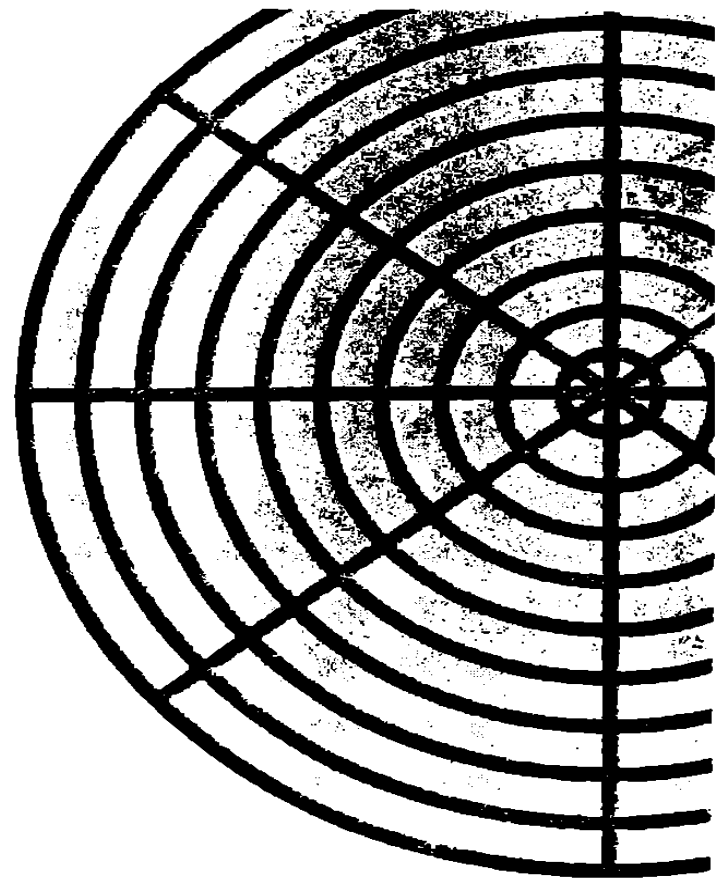
يحب الناس الأشخاص الذين يبدون اهتمامهم بهم وليس الأشخاص الذين "يعتقدون" أنهم موضع الاهتمام، أمضِ بعض الوقت فى التعرف على الآخرين ولكن لا تتجاوز الحدود المعتادة.



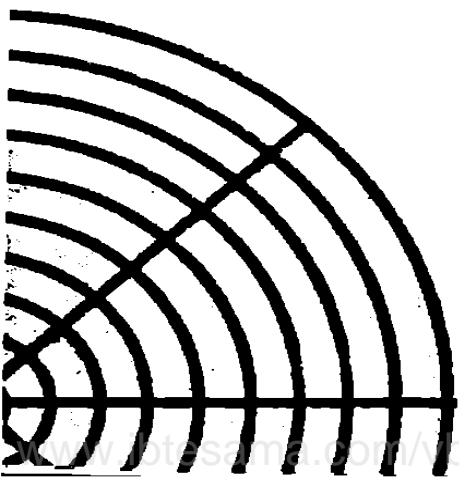
"الحصول على لاعبين بارعين أمر يسير، ولكن أن تجعلهم يلعبون معاً بشكل جيد هذا هو الجزء العسير من الأمر".

"كاسى ستينجيل"

الفصل ٢٤



رئيسك بالعمل



إن كانت علاقتك برئيسك في العمل سيئة، فسيكون لذلك تأثير كبير على قدرتك على أداء عملك بفعالية، ينبغي أن تتطلع إلى رئيسك بالعمل بالتقدير وتطلب منه العون والتوجيه، وإن لم يكن ذلك موجودًا، فثمة فجوة كبيرة في حياتك العملية وستؤدي إلى افتقارك إلى الدافعية والثقة بالنفس وقد تؤدي بك في النهاية إلى الاستقالة.

وقد تأخذ علاقتك برئيسك منحى سلبيًا نتيجة للمستويات الهرمية والسياسات المتبناة والأهداف الموضوعة والتدابير المتخذة بالعمل، ناهيك عن الأنماط الإدارية الجديدة، مثل "القوالب" (من رئيسي بالعمل اليوم؟) أو "عدم التدخل" (من يكثر للرييس اليوم؟)، وفي المؤسسات الكبرى مستويات هرمية متعددة للإدارة وعشرات من الرؤساء؛ بينما قد يوجد بالمؤسسات الأصغر رئيس أو اثنان.

كيف تتحكم برئيسك في العمل؟

بغض النظر عن حجم المؤسسة التي تعمل بها، إليك أمرًا تعلمته من رئيسي الثاني (وهو أفضل رئيس عملت معه). إن كان رئيسك يسبب لك المشكلات، فأغلب الظن أن ثمة شخصًا آخر يسبب له هو المشكلات، فإن كان هذا صحيحًا وأنت عادة غير متأكد من ذلك، فيمكنك أن تظهم حينها أن رئيسك يحتاج إلى رئيس جديد وينبغي أن تكون أنت هذا الرئيس الجديد، ولا أعنى بذلك أن تحصل على وظيفة رئيسك (إلا إذا كنت ترغب فيها بالفعل). وفي هذه الحالة ألق نظرة على "عجلة المستقبل المهني" في هذا الكتاب(د): بل أعنى أن تتحكم برئيسك في العمل من الموقع الذي أنت فيه.

مراجعة الحقائق

يظن أغلب الأشخاص أن مهمة رئيسهم بالعمل أن يتحكم فيهم، أما إن كنت تريد أنت حياة رائعة فعليك أن تتعلم كيف تتحكم برئيسك بالعمل – دون أن يدرى بذلك، والأمر أسهل مما تظن وسيجعل حياتك وحياته أيضًا أفضل.

إحدى عشرة نصيحة كي تتحكم برئيسك بالعمل

حدد نمط شخصيته - ثم استغل ذلك لمصلحتك!

ينفق الكثير من الشركات آلاف الدولارات على محاولة عمل ملفات لموظفيهم تحدد شخصياتهم. ويحب الرؤساء ذلك لأنهم يكتشفون "أى نمط من القادة هم عليه"، وأحياناً ما يتم تصنيفهم باستخدام ألوان أو أشكال أو حتى حيوانات تستخدم لوصف "نمطهم السائد"، وبما أنك تعمل معهم وتعايش "أنماطهم"، فأنت مؤهل كي تقرر أنماطهم بمجهود أقل مما سيبدله الآخرون، فلم ينفقوا الكثير من المال على جلسات التحليل النفسى فى حين أن بمقدورك أن تقول لهم (فى مقابل فتجان من الشاى) إنهم "مكتئبون ووصوليون ومتوحشون وذوو شخصيات سطحية"؟ ليس لدى أية دراية عن ذلك، وجل الأمر أنه إن كان رئيسك يتمتع بنمط من الأنماط، فأمسك عليك فاك واستغل هذا النمط أغلب الوقت (وليس كل الوقت) وستجد الحياة أيسر بشكل أسرع.

ساعد رئيسك على اتخاذ القرارات

لا يحب أغلب الرؤساء اتخاذ القرارات، وقد تظن "أنها مهمتهم" وربما أنت على حق، ولكن يحب الرؤساء الشخص الذى يقول: "أعتقد أنه ينبغى علينا أن نقوم بـ (أ) و (ب) و (ج) ... واليك السبب...".

ساعدهم على التذكر

فى أثناء الاجتماعات، إن قمت بتذكير رئيسك بالنقطة التى انتهى إليها فى الاجتماع السابق والنقاط الرئيسية التى كنتم تضطلعون بها، سيكون ذلك أمراً مهماً للرئيس المشغول، وتذكر، أن تولى رئيسك لأمرك سيستغرق ١٠٪ أو أقل من وقته؛ لذا اجعل من اليسير عليه تسريع هذه العملية.

كن سريعاً في التلخيص

لرؤساء شئون كثيرة تشغلهم. عندما يكون لديك تعليمات لتنفيذها أو عندما تكون في نهاية الاجتماع، ردد ثانية القرارات المهمة وخطواتك القادمة- ثم غادر المكان.

اعرف الفارق بين المهم والمُلح

أحياناً ما يظن أحدنا أنه الشخص الوحيد الذى ينبغى أن يهتم به رئيسه بالعمل. ولاسيما عندما يكون هناك (فى أذهاننا) أمر ملح، وقد تجن إن بدا على رئيسك أنه غير مكترث لحاجتك "الملحة"- ولكن توقف لدقيقة واسأل نفسك عن مدى أهمية هذا الأمر، فإن كان يحظى بالمقدار الكبير نفسه من الأهمية والإلحاح فقد حان إذن وقت الشكوى.

كن دقيقاً. حتى إن لم يكن رئيسك كذلك

إن كان رئيسك بالعمل مهملًا، فثمة فرص كثيرة لحصولك فى عملك على تقدير أكبر إن ركزت على أن تكون دقيقًا، أما إن كان رئيسك بالعمل حريصًا على الدقة، فحينها يمكنك تطبيق القاعدة نفسها أيضًا، ولكنه لن يكون عذرًا عندما تقول إنه ينبغى على رئيسك بالعمل أن يكون أكثر دقة إن لم تستغرق أنت بعض الوقت كى تكون حريصًا على الدقة أيضًا.

قدم التوضيح

أعتقد أنتى أتحدث بالنيابة عن رؤساء العمل كلهم عندما أقول إن عدم الإعداد أحد الأخطاء الفادحة المزعجة التى تجابهك عندما تكون مسئولاً عن أحد الفرق. وهذا يتبعه لا محالة تفسيرات غاية فى التعقيد وخطط غير محسوبة منطقياً، والحل فى العنوان: إن كنت مستعدًا وتحول الأفكار والمفاهيم المعقدة إلى بسيطة، فسيحبك رؤساؤك بالعمل طوال حياتك.

عالج المشكلة أولاً

ذات مرة قال لى رئيسى بالعمل: "لا تأتيني بالمشكلات، بل آتيني بالحلول كى أوافق عليها". عندما تصادف مشكلة من المشكلات وتقول لرئيسك: "المشكلة هى ... وإليك بعض الطرق لنتعامل معها"، أضمن لك أنك ستكون الموظف المفضل لديه.

بسط الأمور

لا تفترض أن رئيسك بالعمل يعرف ما تتحدث عنه، فعادة ما لا تتطبع المصطلحات التقنية المتخصصة فى الذهن، بالإضافة إلى أساليب التحايل الخاصة بعلم الإدارة الحديث التى تعلمتها من تجاربك الأخيرة "خارج العمل". وإن شعرت بأنك تبالغ فى تبسيط الأمور، فارتق إذن درجة حتى تصل إلى مستوى فهم مديرك.

اضطلع بالمسئولية

حاول أن تظهر ترحيبك بتولى المسئوليات من رئيسك بالعمل ورحب بصدق بتولى المزيد من المسئوليات، فالرؤساء لا يغمض لهم جفن عندما ينتدبون شخصاً للقيام بمهمة معينة، لذا سهل الأمر على رئيسك وأدّ العمل جيداً وستكسب سريعاً جانب الصديق منه.

كن جديرًا بالثقة لأبعد الحدود

قال زميل لى بالعمل: "لا أثق فى أى من الأفراد العاملين تحت إشرافى، فهم دائماً ما يخذلوننى"، لا تكن مثل "هؤلاء الأفراد" - كن الموظف الجدير بالثقة.

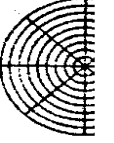
الأمر فى متناول يديك

علاقتك برئيسك فى العمل فى متناول يديك - وليس فى متناول يده، وقد يصعب

عليك ذلك الأمر، ولكن إن كنت حقاً تود أن تكون هناك علاقة رائعة بينك وبين رئيسك بالعمل، فمن المفيد حينها أن تولى هذه الأفكار كامل اهتمامك.

نصيحة رائعة

لا تنتقد رئيسك بالعمل بصراحة في أى موقف من المواقف، فمن السهل جداً أن تنتقد علناً رئيسك بالعمل لما قام به أو لم يقم به، ولكنه من الصعب عليك أن تصمت بينما كل من حولك ينتقد رئيسك وأنت في صدرك مَظَلَمَة شخصية تود أن تبوح بها. اصمت ولا تقل شيئاً – ووفر عليك الكلام حتى تعود لمنزلك، وإن كان لديك مستمع جيد فأطلعه على الأمر – وإن لم يكن هناك، فتحدث إلى قطتك.



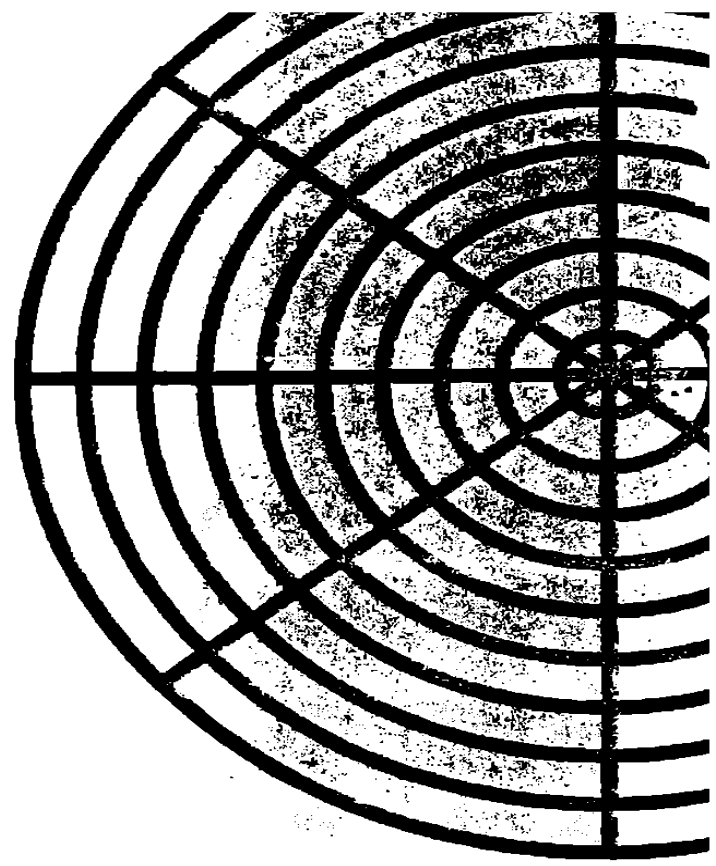
"من خلال العمل بإخلاص لمدة ثماني ساعات يومياً

قد تصبح في النهاية رئيساً بالعمل وستعمل حينها

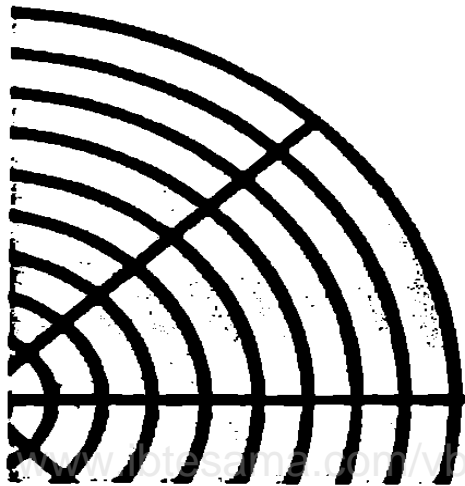
لمدة اثنتى عشرة ساعة يومياً".

"روبرت فروست"

الفصل ٢٥



فريق عملك



إن وجدت أنه من الصعب عليك أن تتواصل مع رئيسك بالعمل، فحاول إذن أن تكون رئيساً بالعمل! أعتقد أن إدارة فريق هي من أصعب المهام التي قد يكلف بها المرء في حياته، ولقد اتبعت كل السبل الممكنة في علم الإدارة للعديد من السنوات ومازلت أرى أنتى مبتدئ.

لماذا يكون الأمر بهذه الصعوبة؟ فكل ما عليك عمله هو أن تجد الأشخاص المناسبين وتدريبهم وتقديم لهم توجيهات واضحة وتقديم لهم الدعم وتفهيم أنهم بشر وقد يقترفون أخطاء وتتيح لهم المرونة وتحمل المسؤولية إن أخطئوا (لأنك بالتأكيد لم ترشدهم على النحو السليم)، وتسمح لهم بالحصول على التقدير إن سارت الأمور على ما يرام (كى تحفزهم) وتتأكد من أنك لم تنتهك أيًا من الثلاثة ملايين قانون الخاصة بالتوظيف التي طرحت العام الماضى وأن تدفع لهم مرتبات جيدة. ليس الأمر بالصعوبة التي تظنها، أليس كذلك؟

عشر نصائح لمساعدتك على إدارة الأفراد

اعذروا تنقلى من نقطة لأخرى - ولاسيما إن كنتم تعملون معى (فأنا أحبكم جميعاً) - ولكنها مهنة ليست باليسيرة وهي تزداد صعوبة بمرور الوقت، لذا إليك بعض الأفكار التي ستجعل حياتكم أيسر.

استقدم الموظفين على أساس الأخلاق أولاً، ثم المهارات

كان لدى فيما مضى عميل قام أفضل مندوب مبيعات لديه بتعاطى الكحوليات ثم ضرب زميلاً له فى وردية عمل خارجية، فتم فصله من العمل فى اليوم التالى. فعلى الرغم من أنه كان متميزاً جداً فى المبيعات وكان يقوم بـ ٢٠٪ من مبيعاتهم السنوية، إلا أنهم لم يبقوا عليه لأن إبقاءهم عليه كان ليهز قيمهم الأخلاقية الراسخة، ويا له من موقف تتعلم منه! وأنت بوصفك رئيساً بالعمل، إن كنت تود أن يعمل تحت قيادتك فريق رائع، فالأولى أن توظف على أساس قيم وأخلاقيات الأفراد أولاً، ويمكن التدريب على المهارات فى أيام معدودة؛ أما القيم فتكتسب على مدار سنوات.

طبق شعار "الأسرة أولاً"

إحدى قيمنا بمؤسسة مايكل هيبيل ليتمد هو أن "الأسرة تأتي أولاً"، وأنا أستمتع بحق بإجراء المقابلات الشخصية مع الموظفين الجدد وبشرحي لهم عما نقصده بذلك، فإن كان لدى أحدهم أطفال، أقول له: "هب أن اليوم يوم رياضى بمدرسة أطفالك، فإياك أن تأتي وتطلب منى إذنا كي تحضير هذا اليوم!" وعند هذه النقطة سترسم فى العادة نظرة مرتبكة تمامًا على وجهه، ثم سأضيف مكملًا: "نحن نثق أنك ستكون هناك بالمدرسة مع أطفالك فى ذلك اليوم. ومن باب تأدبك فى التعامل مع زملائك، أطلعهم على المكان الذى ستتواجد فيه، ولكن من فضلك لا تطلب الحصول على إجازة رسمية، لأننا نتوقع منك أن تتواجد مع أطفالك دون الحاجة إلى إجازة رسمية. أيفاسبك هذا النظام؟".

كان لدى يومًا رئيس فى العمل، ووذات مرة طلبت منه أن أحصل على إجازة رسمية (بعدها قضيت بالعمل عامًا، كنت أعمل فيه ٧٠-٨٠ ساعة أسبوعيًا) كي أحضر اليوم الرياضى لابنتى بالمدرسة، إلا أنه قال لي: "مايكل، لقد بدأت أسرتك فى الوقوف فى سبيل عملى"، ولم أجد فى حياتى سهولة فى الاستقالة من وظيفة مثلما وجدتها فى ذلك اليوم.

إن "الأسرة تأتي أولاً" شعار مهم لفريقك فى العمل ولكنه فى غاية الأهمية لك أيضًا، فينبغى أن يبدو عليك أنك تطبق هذا الشعار - ولا تحاول أن تتفانى فى عملك عن طريق إبداء مدى جدك فى العمل على حساب أسرتك؛ فستحصل على قدر أكبر من الاحترام عندما تكون متواجدًا مع أسرتك، أيضًا.

اجعل العمل نوعًا من المرح

حتى إن لم تكن أنت شخصًا مرحًا، فتحاول أن تقوم بذلك! قررت إحدى الشركات، والتي قدمت لها خدمات استشارية، أن تجعل من يوم الخميس القادم يومًا مسموحًا فيه للموظفين أن يرتدوا فيه ملابس أقل رسمية، ووصل المدير التنفيذي مرتديًا سروال الجولف وقميصًا مصنوعًا من البوليستر الصافى وجوارب بيضاء وصندلاً مفتوحًا عند الأصابع، وقهقه الجميع لأن هذا المدير كان أكثر الشخصيات بعثًا على الملل فى الطاقم الإدارى، وكانت الساعة

العاشرة والنصف عندما وصلتنا رسالة إلكترونية عاجلة من المدير التنفيذي تطلب من الجميع التوقف عن إلقاء الدعابات حول ملابس آلان، وحينها أدرك الجميع أنه لم يكن مرتدياً ثياباً تنكرية. فخزانة ملابسته تحوى سترات للعمل (والمنزل) وعصا الجولف وملابس فضيعة للإجازات، يا له من أمر رهيب!

سارع بالغفران

عندما يخذلك فرد في فريقك، وهو ما سيحدث، لا تحمل له ضغينة داخلك. ففي تسع حالات من بين كل عشر حالات ستجد أن شعور هذا الموظف أسوأ بكثير مما تتصور، ولعل ما يتطلبه الموقف حينها هو مواصلة العمل وأن تكون إيجابياً معه.

علم نفسك

كم من الوقت تمضى في تعلم كيفية أن تكون قائداً أفضل؟ كم دورة تعليمية التحقت بها؟ كم كتاباً قرأت؟ كم من الوقت أمضيته مع مدرب على القيادة؟ فإن كنت تريد أن تكون أفضل، عليك أن تستثمر في نفسك.

لا تستخدم "توصيفك" كعذر

"أنا "رجل الأفكار" فكل ما سأحتاج إليه هو أن أبتكر لكم بعض الأفكار كي تسارعوا بتنفيذها". نعم، لقد سمعت بالفعل شخصاً يقول هذا الكلام لفريق عمله بعد تلقيه توصيفه من مكتب التشغيل قبل أربع وعشرين ساعة فحسب، يا له من فريق سعيد الحظ، ألا تعتقد ذلك؟

أطلع فريق عملك على الأخبار السيئة بسرعة

إن لم يتخذ أمر ما مساره الصحيح، فتأكد من أن فريقك سيعلم به بأسرع مما تتخيل، فعندما تدع فريقك يعرف بسرعة أنه ثمة تحد قادم في الطريق و"أنك تسيطر عليه" أو "يمكنهم أن يساعدوك عن طريق ..."، فأنت بذلك

ستبث بينكم جذور الثقة وستدهش لرغبة الفريق في مساعدتك.

امنح الصلاحيات، ثم تنح جانباً

يرغب كثير من الرؤساء في أن يفوضوا عنهم موظفيهم، ولكن يرغب القليل منهم في منح الصلاحيات لهم، ولهذا السبب فإنهم ما إن يفوضوا أحدهم، حتى يتدخلوا من بعيد في الأمر ويعيقوه، وفي النهاية يصيبون الشخص الذي فوضوه بالسأم، والغريب أنهم يحبون أن يسحبوا هذا التفويض على أساس "أعرف أنه لا يوجد من يصلح لأداء هذا الأمر مثلما أقوم به"، وهذا أمر عسير، ولكنك إذا تعلمت بصدق كيفية تفويض أحدهم، فإنك لن تكون قائداً أفضل فحسب، وإنما ستمنح أيضاً سلطات واسعة لفريق مدهش كي يدعمك.

اتبع حدسك

إن كنت تشعر بأن هناك خطأ ما، ففعل الأمر كذلك. يتوقف كثير من المدراء عن استخدام حدسهم في اللحظة نفسها التي توكل إليهم مهمة إدارة فريق؛ لذا، في المرة القادمة التي يبدو فيها على أحد أفراد فريقك الحزن، فأغلب الظن أنه حزين، وفي المرة القادمة التي تشعر فيها بأن ثمة موقفاً خطيراً على وشك الحدوث، فعادة ما يكون ذلك صحيحاً. وفي المرة القادمة التي تشعر فيها بأنك لا تؤدي عملاً رائعاً، فهذا بسبب أنك لا تقوم بذلك بالفعل.

تمتع بأخلاق عظيمة

ألق تحية بعد الظهيرة وتحية الصباح واستأذن واشكر الناس من حولك. حافظ على قدر من التواصل البصري وأنصت بصدق، والأمر ليس بالمعقد ولكن إن لم تبذل مجهوداً كي تقوم بذلك كل يوم فحينها سيلحظ الناس عليك ذلك. ولعل الميزة في هذا الأمر هو أنك تستطيع أن تحل هذا الموقف خلال يوم واحد فقط.

لكي تكون رئيساً على غيرك فقد أوليت مسؤولية كبيرة، وبعد مرور سنوات هل تحب أن يأتي يوم يقول فيه الناس: "في الماضي كان لدى رئيس بالعمل صعب

بعض الشيء ولكنه عادل؛ فكان يستمع لى حقا ويساعدنى فيما يختص بحياتى الشخصية والوظيفية وعندما حان وقت انتقالى كان داعماً لى جداً؛ لقد أثر فى تأثيراً كبيراً" أم تود أن يقولوا: "عملت ذات مرة مع شخص كان يعتقد أنه رئيس عمل عظيم ولكن فى الحقيقة كان شخصاً أحمق". الاختيار لك.

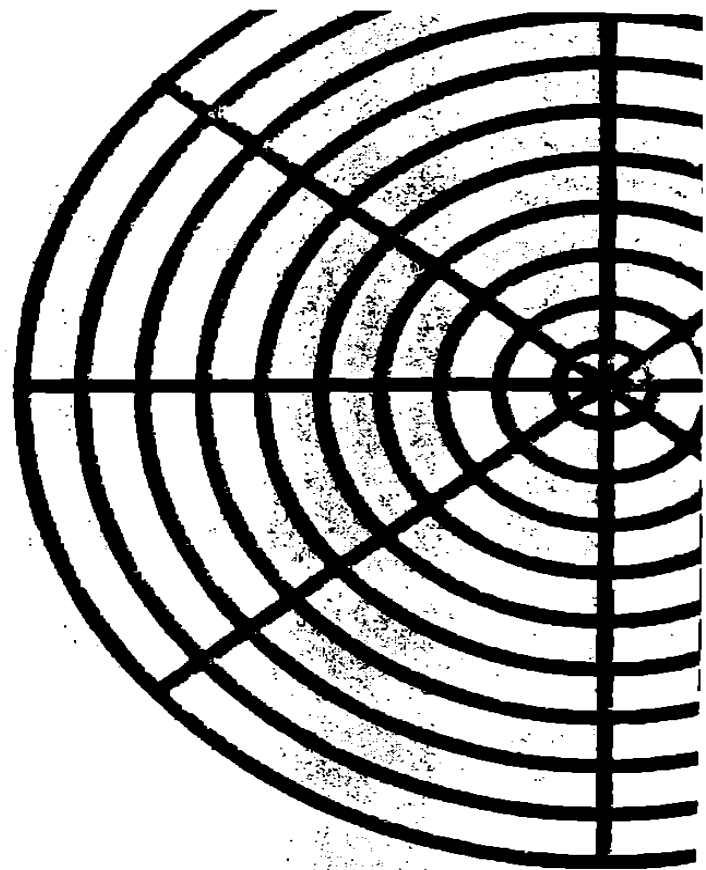
نصيحة رائعة

باستثناء مسؤوليتك كوالد، سيكون على الأرجح لدورك كرئيس بالعمل تأثير على شخصيات الأفراد يفوق تأثير أى شخص آخر قابلوه فى حياتهم، ويا لها من مسؤولية رائعة. من فضلك تعامل مع الأمر بجدية.

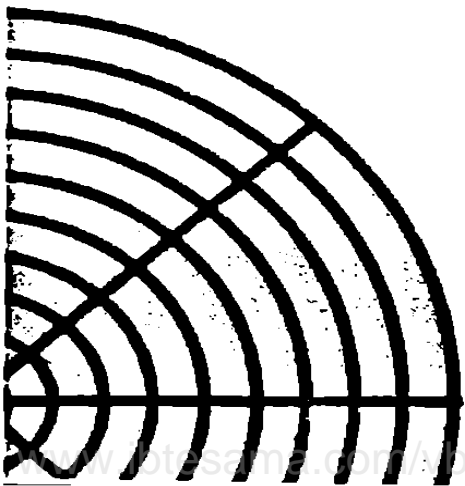


"أحد معايير قياس الشخصية القيادية
يكمن فى تقييم منزلة الأشخاص الذين
اختاروا أن يتبعوك".
"دينيس إيه. بيير"

الفصل ٢٦



جيرانك



يحتاج كل منا إلى جيران صالحين. يتواجدون ليساعد كل منهم الآخر. لكم يدهشنى أنه بعد تلك الأغنية المذبة فى هذا المسلسل الأسترالى المشهور، فإننى أفضى نصف الساعة التالية فى مشاهدة الجيران وهم يزعجون بعضهم البعض.)

ما مدى حسن علاقتك بجيرانك؟

واليك اختبارًا بسيطًا لمدى حسن علاقتك بجيرانك:

- ١ كم عدد جيرانك الذين تستطيع أن تتذكر أسماءهم؟ تحصل على نقطة واحدة للجار الملاصق لك ونقطتين لكل جار آخر.
- ٢ ما مقدار المعلومات التى تعرفها عن جيرانك وأعمالهم وأسرههم، إلخ؟
- ٣ ما مقدار المعلومات التى يعرفونها عنك؟
- ٤ هل ترسل لهم بطاقات تهنئة؟
- ٥ إن كان أحد جيرانك يمتزم الرحيل لمكان آخر، فهل سيخبرك قبل أن يعلق على منزله لافتة "للبيع"؟

أنا شخص محظوظ؛ فلقد كان لى دومًا جيران طيبون. هل هذا بسبب أننى عملت بجد كى أكون جازًا جيدًا؟ أمر يستحق التفكير فيه.

ولربما كان الأمر متعلقًا بالمنطقة التى تقطن بها؛ فأنا أعيش فى نورثا مبرلاندا، فى قرية صغيرة، حيث يعرف أغلب السكان بعضهم البعض، ولكن حتى عندما كنت أسكن فى مدينة أو فى شقة ضمن مجموعة من الشقق المتقاربة، فإننى أحرص دومًا على تقديم نفسى لجيرانى وأكون فى غاية الأدب معهم وأبذل قصارى جهدى كى أندمج معهم.

اكتساب احترام الجيران

ليس لزامًا عليك أن تكون أفضل صديق لجيرانك؛ ففى أغلب الحالات أنت لـ تختبرهم؛ ولكن ثمة مستوى من الاحترام مطلوبًا كى تكون جازًا صالحًا. وقد تسأل نفسك وتقول: "حسنًا، إن أبدوا مقدارًا أكبر من الاحترام لى:

جيرانك

فإنى حينها سأرد لهم ذلك" وربما يكون جيرانك من مفتعلى المشكلات أو أنهم "مختلفون" عنك تمامًا، واليك بعض الأساليب لمساعدتك على التعامل معهم، وهى موضوعة كى تساعدك على هدم الحواجز التى بينكم وتحويل جيرانك إلى أصدقاء:

- **الابتنسامة والتلويح باليد.** عندما ترى جارك، ارسم على وجهك ابتسامة كبيرة مع التلويح بيدك، قم بذلك عدة مرات حتى تبنى بينكما الثقة * .
(* لا تقم بذلك فى جميع المواقف وإلا سيجعلك ذلك تبدو مجنوناً بعض الشيء.)
 - **مرحباً.** الخطوة الثانية سهلة وبسيطة. هياً تقدم. لا أعتقد أنك نسيت الكلمات لقل "مرحباً" فحسب.
 - **تحيات لا معنى لها.** "يوم لطيف" أو "يوم بشع" أو "يبدو أنها ستمطر اليوم" أو أى من التعليقات المتعلقة بالطقس التى لا معنى لها ستكون ذات تأثير طيب، فقط قل مرحباً وأتبعها بأى شىء آخر.
 - **مرحباً، أنا ...** وهو أسلوب أكثر جرأة بعض الشىء وينبغى ألا يقدم عليه إلا الشخص الجرىء الذى لا يخشى شيئاً أو بعد القيام بكل ما سبق. نعم لقد حان الوقت كى تقدم نفسك، واليك كيفية القيام بذلك، "مرحباً، أنا مايكل، أنا أسكن هنا منذ أسبوع/شهر/سنة وأدركت للتو أنتى لا أعرف اسمك".
- وعند هذه النقطة، إن لم يكونوا يودون التحدث، فيمكنك أن ترقد فى استرخاء فقد عرفت أنك قمت بما فى وسعك كله كى تقيم علاقة صداقة مع جارك.

إن كونك جازاً صالحاً يتطلب أكثر بكثير من مجرد الابتنسام والتلويح

المقصود بالجار الصالح أشياء أخرى أيضاً، واليك فيما يلى بعض الأشياء التى يمكنك أن تقوم بها كى تكون جازاً أفضل:

- تخلص من مهملات جارك إن نسي أن يقوم هو بذلك.
- ثم أعد سلة المهملات بعد انتهائك من ذلك.
- ارفع أى أوراق ساقطة من صندوق البريد وضعها فى الصندوق.
- اطمئن على منزله وسيارته إذا انطلق الإنذار الخاص به.
- أرسل إلى جيرانك بطاقات تهنئة فى الأعياد.
- إن كنتما تشتركان فى حديقة، فهذب الجانب الخاص به أيضًا.
- أصلح السور الخاص بك والسور الخاص بجارك.
- لا تسبب ضوضاء.
- أعلم جيرانك إن كنت ستسافر.

واننى أفترض أنك ستفهم النصائح المكتوبة أعلاه جيدًا؛ أى تجنب أن تعلم جارك أنك ستسافر إن كان يبيع اليانصيب. ولكن قدم لجيرانك أقصى ما تستطيع ولترى العائد.

إنك حينئذ ستجد النقطة التى يتحول عندها الجيران الصالحون إلى أصدقاء مقربين.

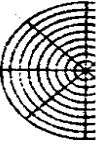
نصيحة رائعة

وقع على الطرد القادم لجارك وقدمه له بمجرد عودته للمنزل، قدمه له بالطريقة التى تحب أن يستخدمها عامل التسليم عندما يسلمك طردًا خاصًا بك.

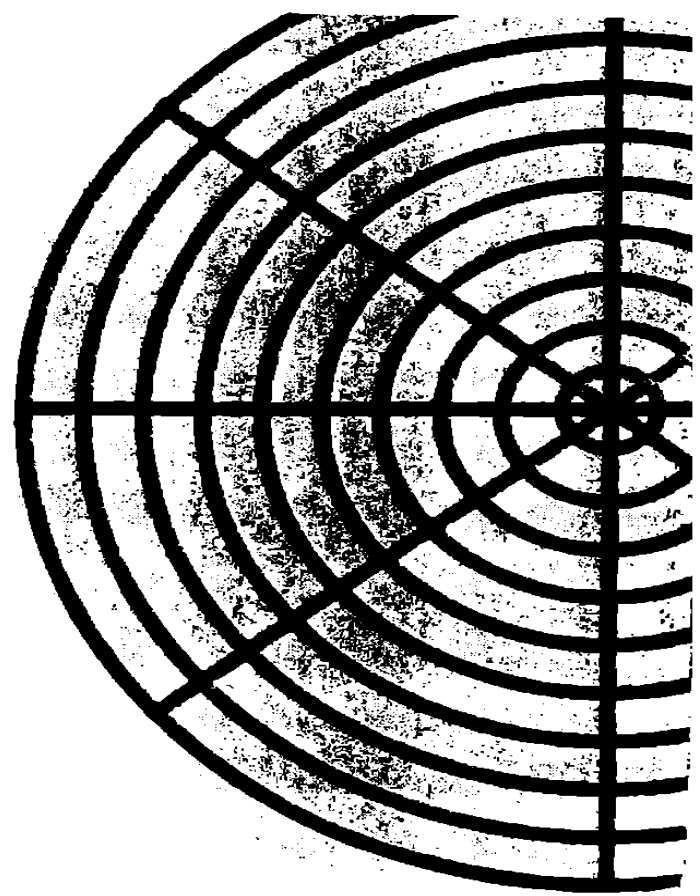
"من واجبنا أن نعتنى بأنفسنا،

ومن ثم نعتنى بجيراننا أيضًا".

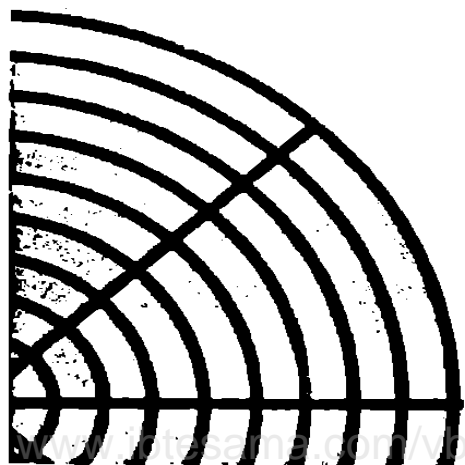
"مارجريت تاتشر" (التي كانت تسكن بجوار رئيس محكمة)



الفصل ٢٧



الأصدقاء القدامى



يعد "لى ماكوتيل" أحد أصدقائي القدامى؛ وهو موجود فى حياتى على الدوام، أعتقد أننا كنا نذهب إلى حضانة الأطفال نفسها وأنا متأكد أننا قد التحقنا بمدرسة الأطفال نفسها وكذلك كنا معاً فى المدرسة الابتدائية، وأعرف ذلك لأنه فى الوقت الذى لم يكن متواجداً فيه فى منزلى لتناول الشاي، أكون أنا فى منزله، وواصلنا التعليم معاً بالمدرسة وفى السادسة عشرة من عمرنا انفصلنا عن بعضنا. ونرى بعضنا بين الفينة والفينة. ولسوء الحظ، امتدت هذه الفترة التى وصفتها بـ "بين الفينة والفينة" لتصبح كل خمسة أعوام أو أكثر. كيف حدث ذلك؟

وماذا عن هؤلاء الأشخاص كلهم الذين عملت معهم على مدار السنوات الماضية والذين قلت لهم "دعونا نبق على اتصال" ولكن لم يحدث ذلك، ثم هنالك الأشخاص الذين تقابلهم فى الدورات التعليمية وجيرانك وأصدقاء الملهى والصدقات التى تكونها فى الإجازات وأصدقاء الأسرة، وأنا أكتب هذه الكلمات، أدرك مدى سوئى فى التواصل مع أصدقائي القدامى. لذا، إن كنت أحد أصدقائي القدامى، فسهل على الأمر ولنكن على اتصال!

كيف تبقى على اتصال مع أصدقائك القدامى؟

فى الواقع من السهل أن تكون على اتصال مع أصدقائك القدامى، ويتطلب الأمر مجهوداً بسيطاً وهو وسيلة رائعة كى نظل مرتبطين بأجزاء مهمة من الماضى، وهذه بعض النصائح لى (ولك!) كى تشرع فى عمل شىء ما وتتصل بأصدقائك القدامى:

- اشترك بإحدى بعض شبكات التعارف على الإنترنت؛ فمن خلال مواقع مثل: (<http://www.friendsreunited.co.uk>) أو (<http://www.facebook.com>) ستجد سبلاً كثيرة لتجد معارفك القدامى.
- وما إن تجدهم، اتصل بهم. فمن المحبب إلى النفس أن ترى الأصدقاء القدامى على الشاشة ولكن ما الطائل من وراء ذلك إن لم تكن تعتزم أن تحافظ على علاقتكم؟

- تصفح أرقام الهواتف القديمة واتصل بشخص واحد فى الأسبوع.
- اصطحب أرقام الهواتف القديمة معك فى إجازة وأرسل الكثير من البطاقات البريدية.

ماذا تقول بعد مضى هذه السنوات كلها؟

إذن، ماذا ستقول لصديق قديم؟ عندما اتصلت بنا "لويز" فى الصيف الماضى، وهى صديقة تعرفنا عليها فى إجازة منذ عشر سنوات، فى الصيف الماضى، قالت لنا ببساطة: "مرحبًا، أنا لويز. كنت أعتزم أن أتصل بكم منذ أشهر". أخذنا نتحدث لفترة طويلة عن الأطفال والحياة وكل شيء، لقد كان أمرًا رائعًا.

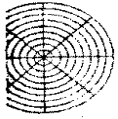
واليك بعضًا من "مذيبيات الجليد" الأخرى:

"مرحبًا، أنا — هل تتذكرنى؟ لقد قفز اسمك إلى رأسى عدة مرات مؤخرًا لذا رأيت أن أتصل بك تليفونيًا لأطمئن عليك".

"مرحبًا، أنا — أنا أقرأ كتابًا رائعًا، وفيه يدعوك الكاتب إلى أن تتصل بصديق قديم، ولقد خطرت أنت فى ذهنى، ولهذا اتصلت بك!"

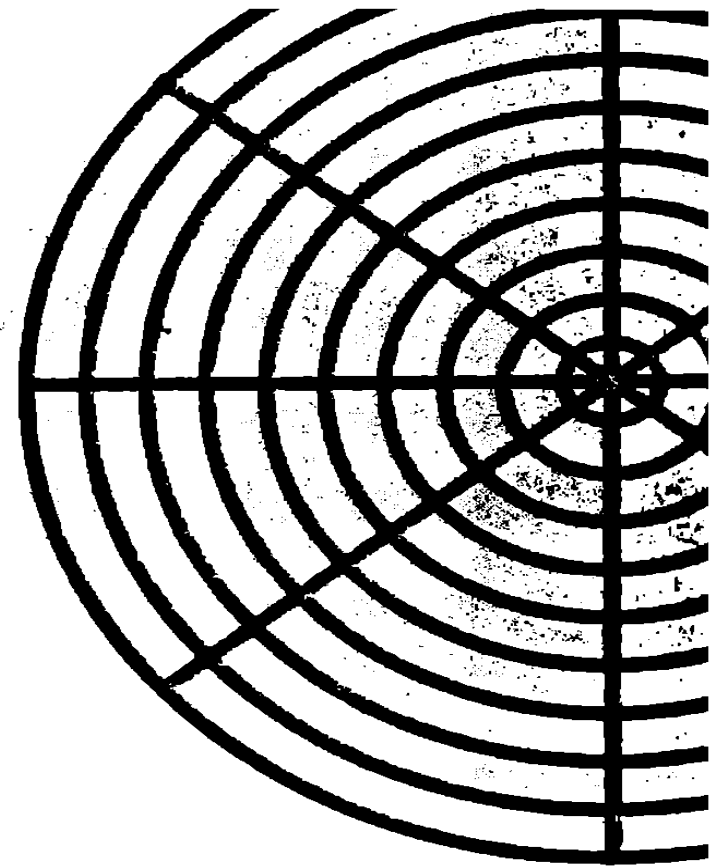
نصيحة رائعة

من الممكن أن يكون الأشخاص الذين كنت معهم فى مرحلة من مراحل حياتك ليسوا هم، بالضرورة، الأشخاص المناسبين كى يكونوا معك فى مرحلة أخرى من حياتك. الأمور على ما يرام؛ لا تقلق بشأن الشعور بالذنب لأنك لم تكن على اتصال بشخص لا يناسبك الآن — وفى الواقع، قد يكون عدم اتصالك به هو أفضل قرار اتخذته فى حياتك.

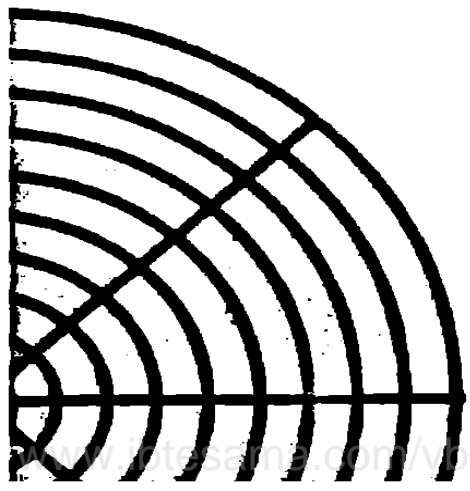


"يدخل الناس فى حياتك لسبب من الأسباب
أو لمدة فصل من الفصول أو طوال الحياة".
"براين إيه. تشوكر"

الفصل ٢٨



الأصدقاء الجدد



ما أسلوبك في تكوين صداقات جديدة؟

ماذا سيكون رد فعلك إن قلت لك إنني سأكون صديقك؟ في الواقع، سأكون صديقًا رائعًا لك، سأتصل بك بالقدر المناسب وسأقوم دومًا بما أعدك به. وأضمن لك أنني سأتذكر عيد ميلادك وسأشتري لك هدية لن تخطر ببالك وستحبها كثيرًا، وبالطبع، سأكون معك في الأوقات العصيبة وستجديني بشوش الوجه ومرحًا، ولكن ليس على حساب مصلحتك أبدًا، نعم؛ تذكرت: ثمة أمر آخر؛ سأركز بحق على أن تبدو في مظهر جيد حتى إن اضطررت إلى أن أجلس صامتًا وأتيح لك المجال كي تكون محور الاهتمام.

من يود أن يكون له صديق كهذا؟ كل منا! وأعتقد أنكم تخمنون النقطة التالية- إنه أنت الشخص الذي ينبغي أن يفكر على هذا النحو ويكون مثل هذا الشخص إن كان يريد أن يحصل على أصدقاء جدد رائعين.

إيجاد الأصدقاء

قد يبدو إيجاد أصدقاء جدد مهمة عسيرة. إن لم يكن لديك الكثير من الأصدقاء، فمن السهل أن تشعر بعزلة شديدة وأنت لا تعرف كيف تبدأ، ولكن الأمر غاية في البساطة: ما عليك سوى أن تكون سابقًا في الأمر- لذا، لا تنتظر أن يأتي لك الأصدقاء بالمنزل كي يجدوك! واليك نصيحة كي تبدأ في التعرف على أصدقاء جدد.

اختباري لك هو: تجاذب أطراف الحديث مع شخص غريب عنك في أحد الأيام ولمدة خمسة أيام متعاقبة، وليس المقصود هنا أن تتعرف على صديق جديد، لذا من الممكن أن يكون أي شخص مثل سائقى سيارات الأجرة أو ركاب الحافلة أو الواقفين في طابور معك أو المشترين بالسوبر ماركت - أي شخص، وهذا من أجل أن تكتسب الثقة كي تتحدث إلى أشخاص جدد.

وبعدما تقوم بذلك لمدة خمسة أيام، ينبغي أن تشعر باطمئنان أكبر للحديث مع الغرباء، حاول أن تبدأ حوارًا مع أحدهم مرة أخرى، ولكن هذه المرة واصل الحديث لأكثر من عشر دقائق، وقد تشعر بأن هذا وقت طويل، ولكن هذا أمر

ضرورى، حتى إن كان الحوار فظيماً؛ فهذا كله جزء من العملية المنشودة.

فن الحوار

ما إن تتمكن من القيام بذلك، حاول أن تفكر أكثر فى أسلوبك فى الحوار. كن غير متحفظ وحاول أن تقول "نعم" أكثر من مرة، ومن أطف الأشخاص الذين قابلتهم كان "داني والاس"، والذي كتب كتاباً رائعاً بعنوان: "Yes Man". وفيه يصف كيف تغيرت حياته؛ لأنه حاول أن يقول "نعم" أكثر من المعتاد. فكان يجيب دعوات غريبة، ويزور أماكن لم يحلم أن قدمه ستطوؤها، وفى النهاية ... حسناً، عليك أن تقرأ الكتاب، ولكن دعونى أوضح لكم الأمر، لقد قام بتكوين بعض الصداقات الرائعة الجديدة.

وما إن تبدأ فى مقابلة الناس، أبدأ اهتمامك بهم أكثر من محاولتك أن تكون لافتاً للأنظار، وعندما تقابل شخصاً ما لأول مرة فى حياتك سيكون هناك كم ضخ من الضغوط على كل منكما كي يتغلب عليها، ويكمن سر النجاح فى أن تغير من تركيزك من محاولتك أن تحدث تأثيراً فى نفس من أمامك إلى أن تجعله يشعر بأنه شخص غير عادى.

خطط لأن تراهم مرة أخرى

يكمن مفتاح تكوين صداقات فى أن ترى الشخص أكثر من مرة. وهذه نقطة يخشاها بعض الناس، ولكنها تكون لحظة حاسمة. وتذكر أننا نكون صداقات، وليس هذا دليلاً للمواعيد، لذا ينبغى أن تكون مشوقاً لهذا الشخص كي يود أن يقضى معك بعض الوقت مرة أخرى، وإن رغب فى ذلك، فهذا شئ رائع؛ وإن لم يحدث؛ فما العمل إذن! ثمة الآلاف من الأشخاص الراغبين فى تكوين صداقات.

نحتاج كلنا إلى تكوين صداقات جديدة

لا تظن نفسك شخصًا من الصعب أن يكون صداقات جديدة، فثمة الكثير من الأسباب التي تدفعك لقراءة هذا الكتاب الآن؛ فربما انتقلت إلى مكان جديد أو ربما تكون أنهيت علاقة لتوك أو أنك تعنى لأمر أحد أفراد أسرة، ومهما كانت حالتك، أعتقد أنه ثمة أناسًا آخرين في المنطقة التي انتقلت إليها يمرون بتجربة مشابهة، أيضًا.

الناس يحبون من هم على شاكلتهم

في هذه الأيام توجد مجموعات ونوادٍ لكل مناسبة أو اهتمام أو هواية أو معتقد يمكنك تخيله، ويا له من مكان عظيم لتقابل فيه أناسًا يفكرون على نحو مشابه لتفكيرك. توجه إلى مكتبك وابدأ في طرح الأسئلة.

كلمة أخيرة، لا تجعل توقعك لتكوين صداقات يبدو عليك بشكل مبالغ فيه، فلا أحد يحب شخصًا شديد الحاجة إلى تكوين أصدقاء، فستترك لديهم انطباعًا أن صديقهم الجديد سيسبب لهم المشكلات، وأحيانًا ما ينجح الأمر ولكن، إن كان يساورك الشك، فارجع إلى حدسك، فحدسك يعرفك جيدًا في هذه المرحلة- وقد لازمك طيلة حياتك، لذا فإن صاح فيك: "تراجع!" فعليك حينها أن تتصت إليه.

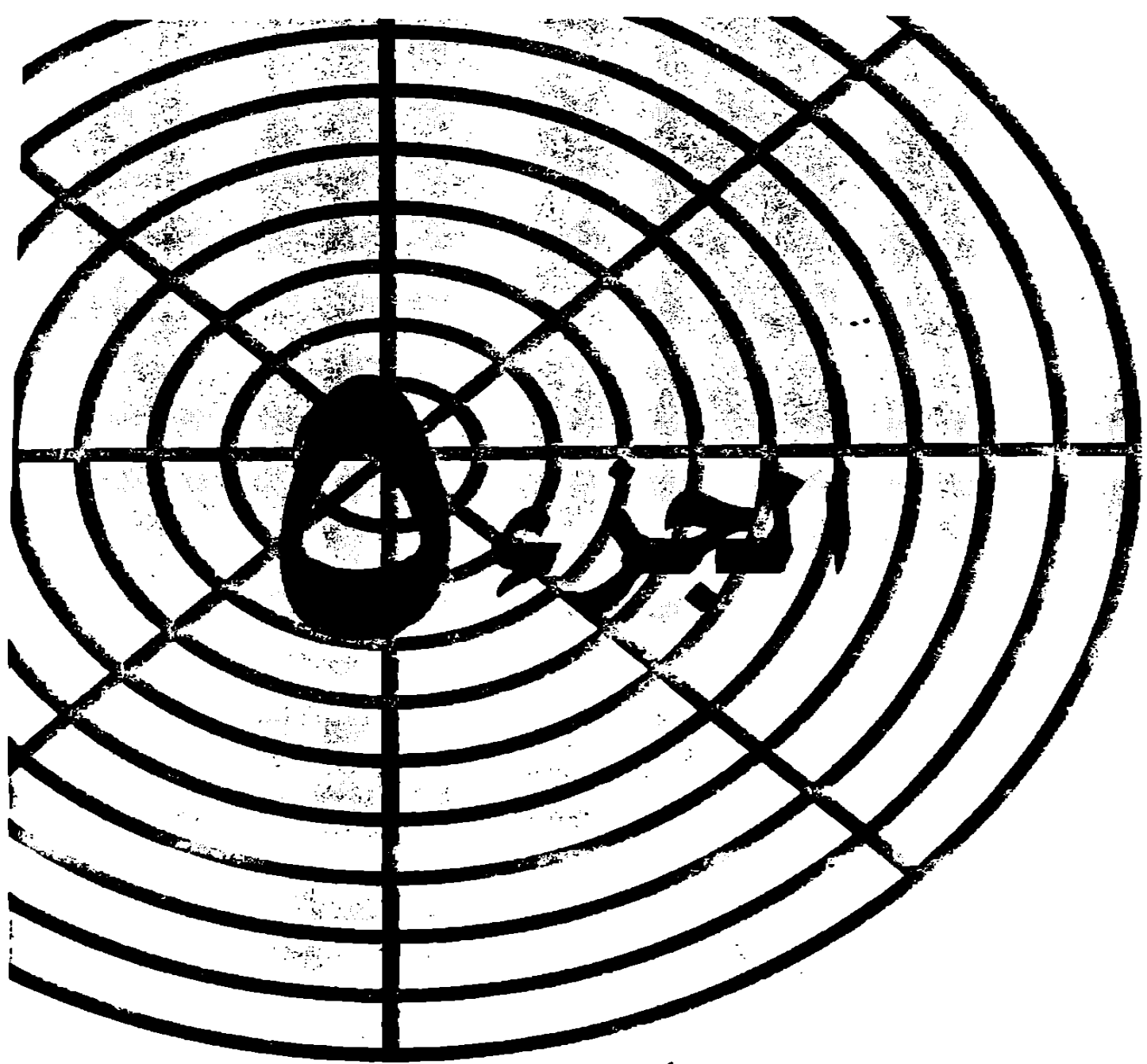
نصيحة رائعة

قل للجميع إنك صديق رائع وأنتك حاليًا تجرب تكوين صداقات جديدة. وعن طريق ترديدك لنفسك بأنك صديق رائع، ستشعر بالثقة وتسترخى أكثر وتجذب الأشخاص المناسبين إلى حياتك.



"في حياة كل شخص منا، وفي وقت من الأوقات،
تخبو طاقتنا الداخلية، ثم تشتعل بعد ذلك بسرعة عندما
نصادف شخصاً آخر يفجّر طاقتنا الكامنة، وعندئذٍ
ينبغي علينا أن نكون شاكرين لمثل هذا الشخص."
"ألبرت شفايتزر"

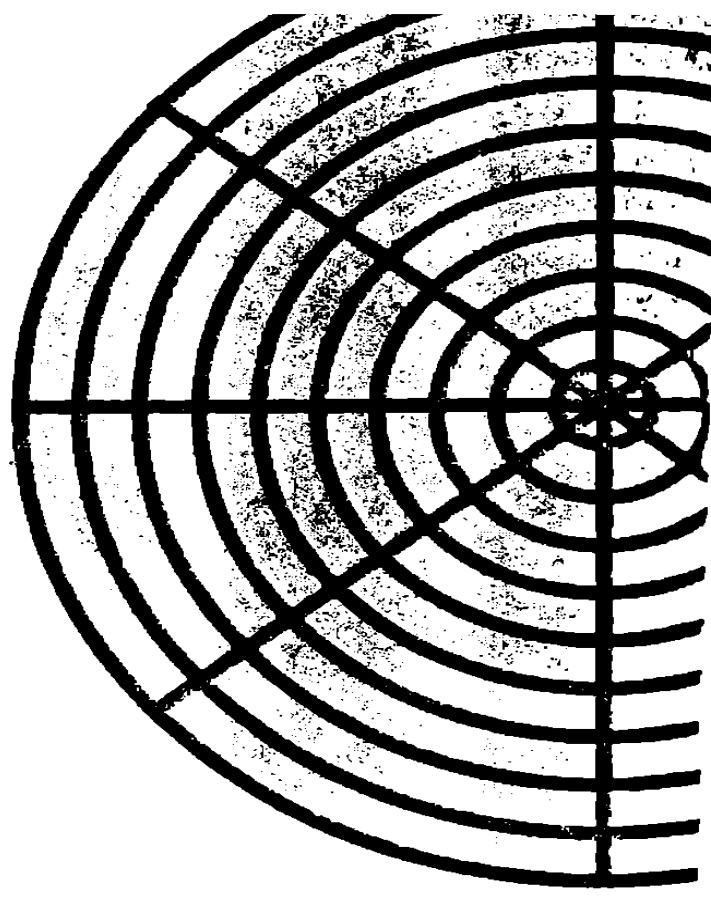
**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه



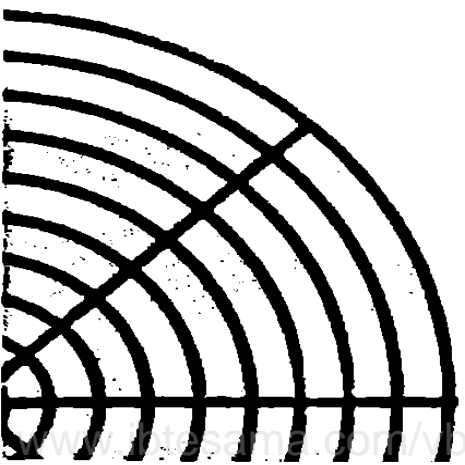
الإسلام

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

الفصل ٢٩

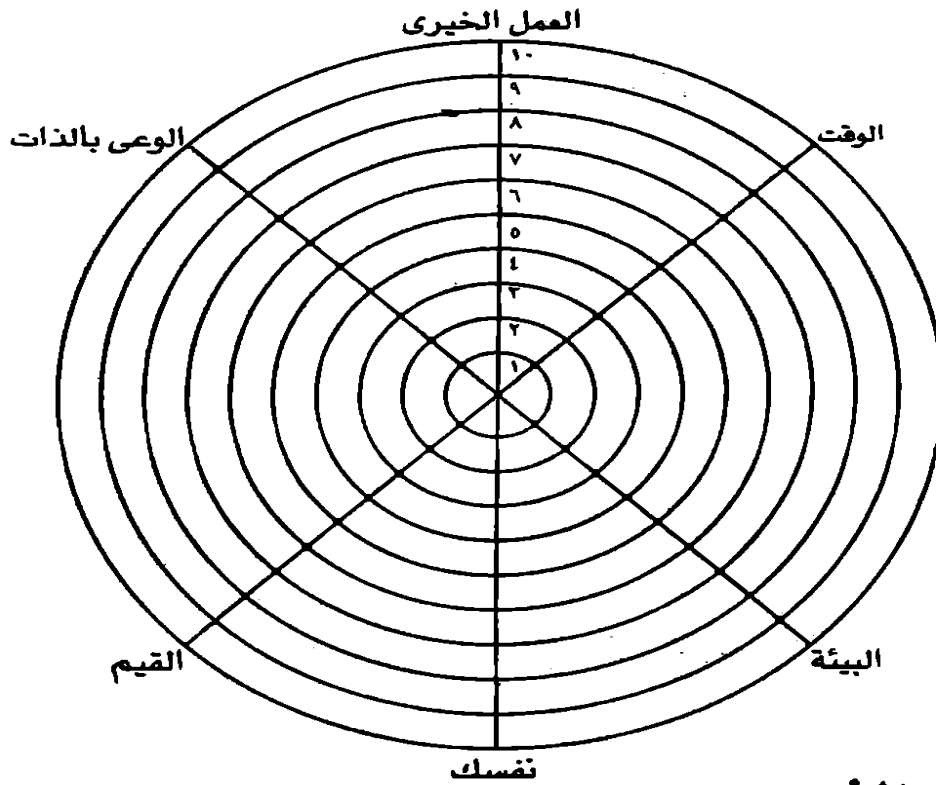


عجلة الإسهام
(الهدف الأسمى)



إن هذه العجلة مقسمة إلى نصفين يكمل أحدهما الآخر بشكل تام، والنصف الأول يركز على مستوى إسهامك، أما الثاني فيتعلق بالهدف الأسمى لحياتك.

وبينما تمنح نفسك الدرجة المناسبة، كن أميناً جداً في استجاباتك، حيث إن الدرجات التي ستمنحها لنفسك هنا قد تجلب بعض الأسئلة المثيرة للاهتمام. أو ربما تعطيك إجابة مفقودة للسؤال المتعلق بكيفية صنع حياة رائعة.



العمل الخيري

قبل أن تعطى نفسك درجة، تذكر أن هذا الجانب يتعلق بأكثر معاني العمل الخيري شمولاً وعليه فانظر إلى أي شيء تمنحه للآخرين لأسباب تتعلق بالإحسان وعمل الخير، وكما تعودنا، فإنك تقوم بقياس إحساسك الداخلي. فبالنسبة لبعض الناس، فإن وضع جنيته في صندوق تبرعات قد يؤهلهم للحصول على درجة مرتفعة؛ وبالنسبة لآخرين، فإنهم قد لا ينظرون إلى تبرعهم بمبالغ ضخمة أو تنظيمهم لحفل خيري كبير على أنه عمل خيري يستحق الإشادة.

عجلة الإسهام (الهدف الأسمى)

أعط نفسك درجة أمينة على مساعيك الحميدة لعمل الخير.

الوقت

هل تعطى الآخرين بعضاً من وقتك بملء إرادتك؟ هل أنت مستعد ليزل المزيد من الجهد كي تتأكد من حصول الآخرين على حقوقهم، أم أنك تلهث طوال الليل والنهار لتحافظ لنفسك على حقوقك الأساسية؟

لعلك تؤمن بأنه لو كان لديك المزيد من الوقت لكنت قد أسهمت بشكل أكبر في خدمة الآخرين، لكن الحقيقة هي أن ساعات اليوم متساوية بالنسبة لنا جميعاً. وعليه، كن أميناً وأعط نفسك درجة على مدى إسهامك بجزء من وقتك من أجل الآخرين.

البيئة

وكما هو الحال في كثير من أجزاء هذا الكتاب، فإن التحدث عن البيئة قد يتطلب كتاباً كاملاً وليس مجرد بضع صفحات؛ لكن الخطوة الأولى بسيطة للغاية. فبدلاً بإعادة تصنيع المنتجات المستهلكة ومروراً بتخفيض كمية الكربون التي تتسبب في انبعاثها، ومن إزالة القمامة من شارعك ووصولاً إلى التأثير الذي تحدثه على طريقة تفكير الآخرين: كيف تقيم نفسك وإسهامك في تحسين حالة بيئتك على مقياس من ١ إلى ١٠؟

نفسك

إلى أي مدى أنت مستعد أن تعطى الآخرين جزءاً من نفسك؟ وبدلاً بالتبرع ببعض من أفكارك، ووصولاً إلى التبرع ببعض دمائك، هل تشعر بالسعادة وأنت تتبرع للآخرين بجزء من نفسك. أهم وأعلى ممتلكاتك؟ هل أنت مسرور لكونك منخرطاً في شئون حيك السكنى أو لكونك تشارك بجزء من معرفتك من أجل تحسين الأوضاع المحيطة بجيرانك؟ لو أنك كذلك، فأعط نفسك درجة مرتفعة.

لو أن قائمة أعذارك التي تتهرب بها من الإسهام لا تنتهى، فعذرًا، لن تنال سوى درجة منخفضة مع الأسف.

القيم

هل أنت شخص تحركه القيم؟ أم تراك شخصًا يسير وفق التيار ويتحرك طبقًا للمعتقدات السائدة؟ هل ستكون سعيدًا إذا دافعت عن معتقد أو رأى تؤمن به، حتى لو كان رأيك هذا يخالف رأى أغلبية الناس؟ هل يمكنك أن تكتب فى الحال أهم عشر قيم لديك وسبب إيمانك بتلك القيم؟ أعط نفسك درجة أمينة على هذا الجانب الحيوى من الحياة.

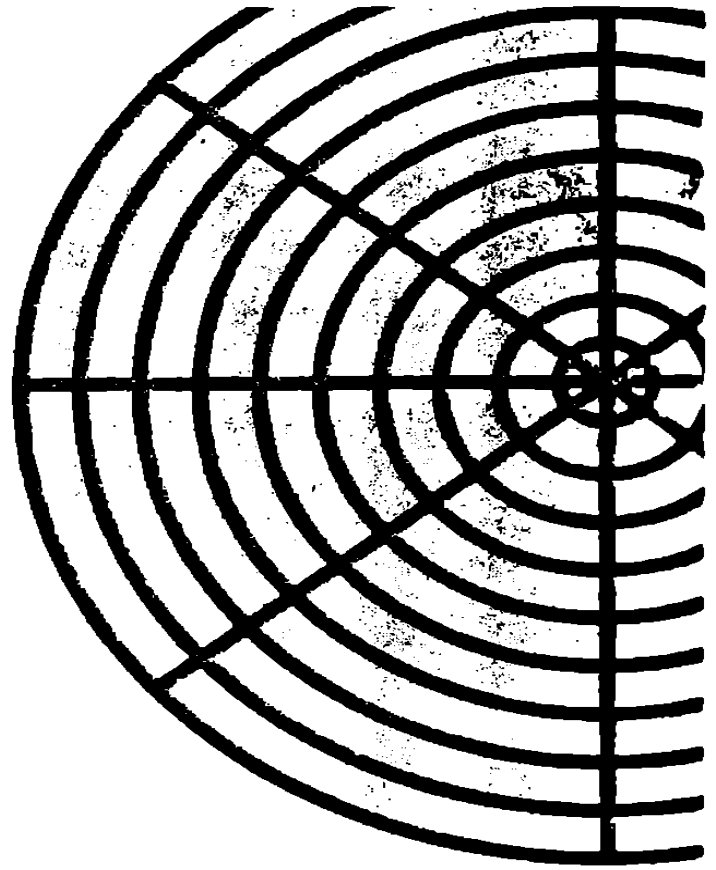
الوعى بالذات

من تكون؟ إلى أى مدى تعى تلك الأمور التي تحركك؟ هل تعرف غايتك المحددة؟ هل تسمح لنفسك بأن تتصرف وفق شخصيتك الحقيقية؟ أم تراك تعيش الحياة يوميًا بيوم، وما زلت تحاول فهم حقيقة نفسك ودورك فى هذا العالم؟

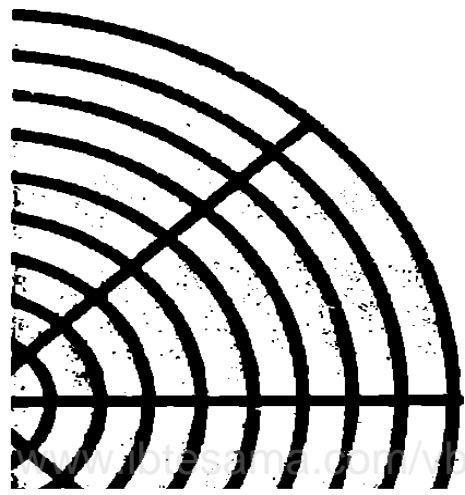
إذا كنت واعيًا لذاتك جيدًا، فبإمكانك أن تعطى نفسك درجة مرتفعة؛ أما إذا لم تكن كذلك أو كنت لا تدري عما أتحدث على الإطلاق، فامنح نفسك درجة منخفضة واقراء فصل الوعى بالذات.

والآن اجمع درجاتك فى كل الأقسام، وانتقل لقراءة الفصول التي تغطى الأقسام التي تحتاج فيها إلى بعض المساعدة.

الفصل ٢٠



العمل الخيري



إن أحد أكبر التحديات التي يواجهها الأشخاص الذين يريدون أن يكونوا أكثر إحسانًا هو أنهم لا يعرفون كيف يفعلون ذلك، وأقرب ما نكون إلى تعلم كيفية إبداء الاهتمام والرعاية هو من خلال الحفلات الخيرية التي كنا نحضرها ونحن أطفال بالمدرسة أو عبر الحملات الخيرية التليفزيونية التي كانت تزداع مرتين سنويًا، ومع ذلك فهناك الكثير مما لا نعلمه عن الإحسان والأعمال الخيرية التي يمكننا الإسهام فيها.

واليك سبعة أشياء كبيرة وسبعة أخرى صغيرة يمكنك أن تفعلها من أجل أن تمنح نفسك أحد أفضل الأحاسيس في العالم وذلك من خلال دعمك ومساندتك لعمل من أعمال الخير.

تطوع في عمل خيري لبعض الوقت من كل أسبوع ولمدة ٩٠ يومًا

لا يتطوع الناس في الأعمال الخيرية عادة لأنهم يعتقدون أن ذلك سيفرض عليهم التزامًا طيلة الحياة. أتريد خبرًا سعيدًا؟ حسنًا، أنت لن تضطر إلى ذلك! فهناك الكثير من المنظمات والجمعيات الخيرية التي سيسعدها أن تتطوع للعمل بها لبعض الوقت أسبوعيًا، خلال التسعين يومًا التالية، وكل ما عليك فعله هو أن تبرع لهم بثلاث ساعات من وقتك أسبوعيًا، والتي سيصل مجموعها إلى ٣٦ ساعة خلال فترة التسعين يومًا!

اجمع كمية كبيرة من الأموال

إن جمع أي كمية من المال هي فكرة رائعة، لكن لم تحاول جمع مبلغ كبير من المال من أجل قضية قريبة من قلبك؟

لقد كنت محترف جمع تبرعات لمدة خمس سنوات، وخلال تلك الفترة كنت أرى شخصًا يستطيع جمع ١٥ جنيهاً استرلينياً خلال حفلة صباحية لتناول القهوة، بينما يقوم شخص آخر بجمع ١٥٠ جنيهاً استرلينياً في نفس الفترة. كيف

ذلك؟ لم يكن للأمر علاقة بنوعية الأشخاص الذين كانوا يجتذبونهم؛ وإنما كان الفرق يكمن في التركيز. إن بعض الأشخاص يستغلون حفلات جمع التبرعات كفرصة لقضاء وقت طيب، وإذا استطاعوا جمع بعض الأموال، فسيعتبرون ذلك شيئاً إضافياً، وهناك أشخاص آخرون يركزون على جمع أكبر كمية ممكنة من المال، في الوقت الذي يستمتعون فيه بقضاء بعض الوقت الطيب. والآن، لا تتردد في خوض التجربة! ضع لنفسك هدفاً وهو أن تجمع أكبر كمية ممكنة من المال خلال تسعين يوماً!

دعم تكلفة التشغيل والصيانة

عندما يتعلق الأمر بالجمعيات الخيرية، فمن الأسهل أن يتم جمع الأموال من أجل القضايا المثيرة للاهتمام عن جمعها لدعم تكلفة التشغيل والصيانة ودفع مرتبات العاملين في تلك الجمعيات. وبعض الناس ينخدعون بالعبارات الدرامية مما يجعلهم يعتقدون أن تكاليف التشغيل والصيانة للجمعيات الخيرية مرتفعة للغاية، وقد يكون هذا الاعتقاد صحيحاً بالنسبة لبعض الجمعيات، لكنه غير صحيح بالنسبة لغالبية تلك الجمعيات. إذن، لم لا تبرع ببعض المال كدعم للتكاليف اليومية للجمعيات الخيرية؟

خلق التأثير

إحدى أفضل الوسائل للوصول إلى أعظم فائدة من تبرعك هي أن ترى ما إذا كان ذلك التبرع سوف يحدث تأثيراً لإحدى المنظمات.

لقد تسبب تبرع صغير نسبياً لإحدى المجموعات التي تدير حملة في مدينة صغيرة بولاية كاليفورنيا في منحهم التمويل الذي يحتاجون إليه لإطلاق مبادرة تهدف إلى تشجيع المدارس المحلية على شراء الفاكهة والخضراوات العضوية المزروعة محلياً، وقد قاد ذلك إلى مبادرة مماثلة على مستوى المقاطعة، والتي صارت الآن اقتراحاً معروضاً أمام مجلس حكومة الولاية، والآن صار عشرات الآلاف من الصغار يتناولون طعاماً صحياً، وعمت الفائدة على المزارعين المحليين المنتجين للفاكهة والخضراوات العضوية، وحدث تغيير كبير في أحوال المدينة،

وكل ذلك لأن شخصًا واحدًا تعرف على الطريق الصحيح لتوجيه تبرعاته. والاستثمار في تنمية وتطوير القيادات الخاصة بالمنظمات الخيرية والاجتماعية هي طريقة أخرى شديدة الفاعلية لإحداث ذلك التغيير المطلوب، والوقت المستثمر في تنمية المهارات والقدرات الضرورية لدى موظفي ومتطوعي إحدى المنظمات يسمح لهم بتنمية قدراتهم بالشكل الذي يعود على المنظمة بالفائدة العظمى.

تبرع بخبراتك

لعلك تمتلك بعض المهارات الخاصة التي قد تستفيد منها جمعية أو منظمة خيرية، ولسوف تدهش من مدى امتنان الأشخاص لك إذا تبرعت لهم ببعض من خبراتك، ولزيد من الأفكار حول هذا الموضوع، انظر الفصل ٢٢.

إليك فكرة إضافية، عندما تتبرع بخبراتك، فقدمها بالقدر الذي يحتاج إليه الأشخاص الذين تساعدك، فأنت تود أن يصفك الناس بهذا الشخص الرائع الذي كان يساعد الآخرين، وليس "ذلك الشخص المزعج الذي أراد تغيير كل شيء".

اجعل العمل الخيري جزءًا من برنامج الأسرة

هل تقضون بعض الوقت كعائلة في مناقشة نوع الجمعيات الخيرية التي تريدون مساندةها وكيفية ذلك؟ لم لا تطلب من كل فرد من أفراد عائلتك أن يجري بحثًا عن منظمة خيرية يود أن يدعمها، على أن يحضر كل منهم المعلومات التي اكتشفها من أجل طرحها على مائدة المناقشة؟ فهل هناك أجمل من قضاء بعض الوقت - أثناء إحدى الوجبات العائلية - في مناقشة القضايا التي تهتم كل فرد منكم والكيفية التي يمكنكم بها مساندة أولئك المعنيين بتلك القضايا؟

تبرع بمنحة شخصية كبيرة

أعرف أن هناك أشخاصًا يقرؤون هذا الكتاب بمقدورهم التبرع بمنحة مالية كبيرة ولكنهم لم يقرروا حتى الآن القيام بالأمر، لكن لماذا؟ عادة ما يرجع هذا التردد إلى أن الناس لا يعرفون "لن يعطون هذا المال" أو "ما مقدار المال الذي يجب التبرع به" أو لكونهم يعتقدون أنهم "لا يستطيعون التبرع بمبلغ كافٍ".

هل تعلم أن النسبة الأكبر من الأموال التي يتم التبرع بها للأعمال الخيرية (كنسبة من ثروة المتبرع) يكون أصحابها من الأشخاص الأكثر فقرًا في المملكة المتحدة؟ وكما يقول "سيلفاتور لاسبادا". من المعهد البريطاني لدراسة الأعمال الخيرية: "إن الأعمال الخيرية عبارة عن ملكية تابعة للفقراء"، والحقيقة هي أنك لا تحتاج إلى أن تكون مليارديراً لكي تكون محسناً!

وأتمنى أن تلقى نظرة على موقع www.guidestar.org.uk والذي يضم قائمة بألاف الجمعيات والمؤسسات الخيرية في المملكة المتحدة.

بكم من المال تستطيع أن تتبرع؟ يجب أن تكون المنحة المالية الكبرى كافية لأن تشعرك بـ"الألم المالي" ولكن ليس إلى الدرجة التي تجعلك تحجم عن تكرار الأمر.

ولمزيد من المعلومات عن المنح المالية الكبرى، وأوجه الأعمال الخيرية الأخرى، برجاء زيارة موقع www.instituteforphilanthropy.org.uk.

شيء يستطيع الجميع فعله

- عندما تكون مقيمًا بأحد الفنادق الفخمة وتجد حمام غرفتك ممتلئًا بعبوات الشامبو الصغيرة، حاول ألا تستخدم تلك العبوات؛ وبدلاً من ذلك، قم بجمع أكبر كمية منها وتبرع بها لأحد ملاجئ المشردين.
- اشتر العدد الأسبوعي من صحيفتك المفضلة، وإذا لم تكن بك رغبة في قراءتها، فأعدها إلى البائع حتى يقوم ببيعها مجدداً.
- أرسل خطابًا إلى منظمة العفو الدولية. قم بزيارة موقع المنظمة: www.amnesty.org. لتعرف كيفية إرسال الخطاب. (لقد فعلت ذلك منذ لحظات، وعثرت على قضية أريد دعمها، وأرسلت الخطاب إلى المنظمة. وقد استغرق الأمر مني ٦ دقائق لا غير).
- بدلاً من النظر إلى ناطحات السحاب، محاولاً تقادى النظر إلى أعين المتسولين في الطريق، حاول. في المرة القادمة التي يطلب منك أحدهم بعض المال. أن تعطيهم بعض الفكة التي لا تحتاج إليها.
- ساعد أحد المجائز على عبور الشارع. (والأفضل أن تسأله أولاً إن كان يريد عبور الشارع).
- تبرع ببعض ملابسك الجيدة إلى المتاجر الخيرية لبيع الملابس. فسوف يمتن لك مسئولو المتجر كثيرًا. ولكن قيل أن تسلمهم الملابس أسألهم: "هل هذه الملابس تصلح للارتداء؟"، وإذا ابتمت بعض الملابس من أحد المتاجر الخيرية، فأصر على إعطائهم أكثر من الثمن الذي يطلبونه. ويطلق على هذا الفعل المساومة العكسية. وهو أمر يثير الإعجاب.
- في المرة القادمة التي ترى فيها شخصًا يحمل علبة لجمع التبرعات النقدية. أعطه كل ما في جيبك من فكة. وشجع كل أصدقائك على أن يفعل نفس الشيء، ثم اشكر جامع التبرعات بإخلاص على عمله الجاد.

كم مرة يجب أن تبرع؟

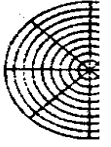
عندما كنت طفلاً صغيراً علمني أبي درساً رائعاً عن التبرع للأعمال الخيرية، كان الوقت قريباً من الأعياد، وكانت الفرقة النحاسية التابعة لجمعية خيرية دينية تعزف في الشارع الرئيسي لمدينتنا، وبينما كان أبي وأمي يعبران من أمام الفرقة، وضع أبي بعض المال في علبة جمع التبرعات الخاصة بالفرقة، بعد ذلك توجه أبي وأمي إلى السوق المركزي لشراء لوازم الأسبوع، وبعد ساعة، ترك والدي السوق وهما يحملان الكثير من الأكياس والمبوات، وكانت الفرقة النحاسية الخيرية ما زالت تعزف مقطوعاتها في نفس المكان، وعندما عبرنا من أمام الفرقة، لوحت سيدة مبتهجة بعلبة التبرعات أمام والدي، وللمرة الثانية، تبرع لهم أبي ببعض المال.

وفي تلك الليلة، وبينما كان أبي وأمي يجلسان أمام جهاز التلفاز بحجرة المعيشة بمنزلنا، سمع والدي أصواتاً تغنى وتعزف أغاني الأعياد في شارعنا، أظنكم قد خمنتم من يكون هؤلاء؛ الفرقة النحاسية التابعة للجمعية الخيرية الدينية. بعد عدة دقائق سمع أبي صوت طرقات على باب منزلنا، فقفز من مقعده وتوجه إلى الباب حيث حياه متطوع آخر من متطوعي الجمعية وهو يحمل في يده علبة لجمع التبرعات، وللمرة الثالثة، تبرع أبي ببعض المال عن طيب خاطر.

وعندما عاد أبي إلى أريكته الوثيرة، قالت له أمي: "لماذا لم تخبر هذا المتطوع أنك قد تبرعت لهم مرتين هذا اليوم؟"

قال والدي: "لأنني أتمنى أنه إذا احتاج أحد المشردين إلى مأوى في ليلة قارسة البرودة كهذه، ألا يقول له متطوعو الجمعية: لقد جئت إلينا مرتين من قبل."

عندما يتعلق الأمر بالأعمال الخيرية، لا تتوقع من الحكومة أن تقوم بتمويل كل شيء. تخل عن سخريتك المريرة، وتبرع بمبلغ أكبر قليلاً مما كنت تخطط، وتبرع بمبلغ يستحق أن تخصصه من وعائك الضريبي (إن الجمعيات الخيرية تحصل على تبرعات ضخمة بهذه الطريقة) علم نفسك شيئاً عن العطاء وعن الفارق الذي تستطيع صنعه في حياة الآخرين، وداوم على تقديم التبرعات!



نصيحة رائعة

هل تعلم أن بيل "جيتس" قد صار الآن أكبر فاعل خير في تاريخ البشرية؟
وأنا لم أكن أعلم أنه كان يجمع الطوابع للأعمال الخيرية! والآن، هل يمكنك
أن تصبح أكبر فاعل خير في مجتمعتك؟

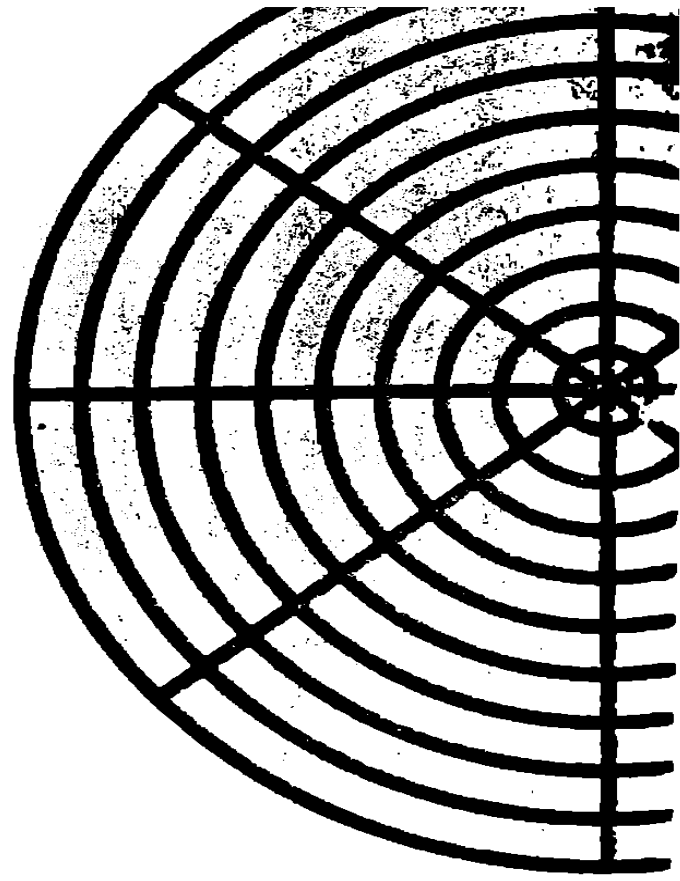
"إننا نعيش بما نحصل عليه من مال، لكننا نصنع

الحياة بمقدار ما نعطي للآخرين".

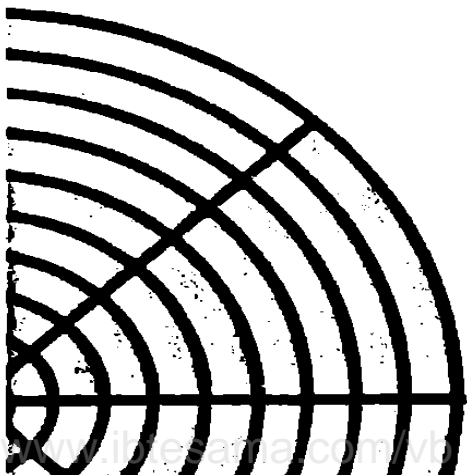
"ونستون تشرشل"

(أتوجه بالشكر إلى "سيلفاتور لاسيادا"، من معهد دراسة الأعمال الخيرية،
على إسهامه في هذا القسم) .

الفصل ٣١



وقتك



بكم تتبرع من وقتك؟ حسنًا، دعنى أعد صياغة هذا السؤال. بكم تتبرع من وقتك، دون أن تتوقع أى شىء فى مقابل ذلك؟

معظم الناس لن يمانعوا فى أن يتبرعوا بالمزيد من الوقت لو أن لديهم المزيد منه بالفعل، وفكرة التبرع بالوقت قد تمثل تحديًا شاقًا بالنسبة لكثير من الناس لأنهم يشعرون بأنهم لا يمتلكون ما يكفى من الوقت لتسيير أمور حياتهم.

كم من الوقت يكفيك؟

كم من الوقت يكفى لـ : مشاهدة نشرة الأخبار؟ قراءة الصحف والمجلات؟ الثرثرة والنميمة؟ أظن أنك فهمت مقصدى.

" ليرفع يده كل من كان لديه الكثير من الوقت الفائض " هذا هو السؤال الذى سألته بشكل عفوى لمجموعة من المساجين بأحد السجون (أظن أن الحماس جرفتنى قليلاً) بينما كنت أعمل على وضع برنامج "كيف تكون رائعًا" للمساجين الذين يرتكبون الجرائم بشكل متكرر، ولقد طرحت هذا السؤال كثيرًا، وعلى مختلف أنواع الجماهير، وكان السؤال يمر مرور الكرام فى كل مرة دون أن يلتفت إليه أحد، أما فى حالة هؤلاء المساجين، فقد ارتفعت أيديهم بالطبع إلى أعلى واضطرت إلى إمضاء نصف الساعة التالية فى الاستماع إلى قصصهم المتعلقة بلجنة إطلاق السراح المشروط والنظام القضائى الظالم.

لكن، دعنى أسألك، هل لديك وقت فائض؟ معظم الناس لديهم هذه القناعة: "لو كان لدى المزيد من الوقت، لكنت تبرعت بالمزيد منه"، ولسوء الحظ، فإن هذه المفارقة تعنى أنهم لن يتبرعوا أبدًا بالمزيد من وقتهم، لأن كل الناس يمتلكون نفس كمية الوقت تمامًا، والقضية الحقيقية هى كيفية استخدامنا لذلك الوقت.

اختيار كيفية استخدام الوقت

وهذه هى الكلمة السحرية. كيف تختار الطريقة التى تستخدم بها وقتك، والأمر

وقتك

يتعلق فى الأساس بالتوجه العقلى الذى يجعلك ترغب فى التبرع ببعض من وقتك (أو المزيد منه) وليس مجرد كونك تمتلك ما يكفى من الوقت أم لا، وما إن تدرك أن الأمر يتعلق بالاختيار، فسيصبح بإمكانك أن تحول هذا التوجه العقلى إلى قرارات عملية.

ساعات إضافية

واليك لعبة مرحة يمكنك ممارستها:

لنفترض أنك قد حظيت بساعة إضافية كل يوم (أيها المحظوظ . يومك صار ٢٥ ساعة) .

ما الذى ستفعله بتلك الساعة الإضافية؟ انظر إلى القائمة المكتوبة بأسفل، وانطق بالاختيار الأول الذى يخطر ببالك:

هل تبقى داخل الفراش أم تذهب إلى العمل؟

هل تطهو بعض الطعام أم تمارس بعض التمارين الرياضية؟

هل تشاهد التلفاز أم تقرأ كتابًا؟

هل تمارس العلاقة الزوجية الحميمة أم تساعد زوجتك فى ترتيب الفراش؟

هل تجرب شيئًا جديدًا أم تتطلع إلى بعض الصور القديمة؟

هل تتطوع فى عمل خيري أم تذهب للفراش مبكرًا؟

هل تتصل هاتفياً باثنين من أصدقائك أم تكتب خطابًا لأحدهما؟

هل تتصفح شبكة المعلومات أم تتنظف حذاءك؟

اعلم أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة؛ ولكنك إن أجبت بصدق، فسوف تبدأ فى إدراك أولوياتك وتتعرف على الأشياء التى تستهلك المزيد من وقت حياتك المليئة بالمشاغل، هذه لعبة رائعة وتصلح لأن تمارسها مع شريك حياتك، عائلتك، أو بعض أصدقائك، تذكر أن تسأل عن السبب وراء كل إجابة يقدمها من يمارس اللعبة معك.

تحدي زمنى

والتحدى الذى أقدمه إليك هو كالتالى: إذا اتخذت قرارًا الآن بالتبرع بثلاث ساعات أسبوعياً ولمدة ١٢ أسبوعاً لكى تفعل فيها شيئاً لا يخصك شخصياً ودون أن تنتظر تقديراً معنوياً أو جائزة مالية، فهل كنت لتفعل هذا؟

إذا كانت إجابتك بـ "نعم"، فإن التحدى الثانى الذى أضعه بين يديك هو أن تجد طريقة لتنفيذ قرارك هذا.

وإذا كانت إجابتك بـ "لا"، فألق نظرة طويلة ومتعمقة إلى مرآتك واسأل نفسك: "لماذا؟" واستمر فى طرح السؤال على نفسك حتى تصل إلى الحقيقة.

أتود أن يكون لديك ثلاث ساعات إضافية كل أسبوع؟

دعنى أسق إليك تحدياً آخر، إذا استطعت أن أريك طريقة تكتسب من ورائها تلك الساعات الإضافية الثلاث كل أسبوع، فهل توافق على أن تتبرع بها لفعل شىء يعود بالنفع على الآخرين؟ إذا كانت إجابتك بالإيجاب، فاستمر فى القراءة....

إذا قمت بتجريب كل هذه النصائح العشر السابقة، فسوف تجد أنك ستوفر نصف ساعة يومياً وربما أكثر من ذلك. تبرع بهذا الوقت الذى وفرته. فالفوائد التى ستعود عليك لا تقدر بمال.

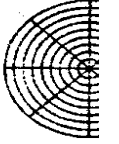
عشر نصائح تتيح لك توفير ٣٠ دقيقة يومياً مع السماح لك بالاستلقاء فى فراشك حتى وقت متأخر يوم إجازتك الأسبوعية

١. اذهب إلى فراشك بعد موعد نومك المعتاد بـ ١٥ دقيقة واستيقظ قبل موعد استيقاظك المعتاد بـ ١٥ دقيقة! أيصعب عليك هذا الأمر؟ حسناً، استمر فى القراءة، فهناك تسع نصائح أخرى للشخص الكسول.

٢. تعلم الطريقة الصحيحة لقول "لا"، يستخدم أحد أصدقائي هذه الصيغة: "كم كنت أود أن (وهنا يضع الشيء الذي طُلب منه فعله) ولكنني أخذت عهدًا على نفسي ألا أفعل شيئًا في هذه السنة ما لم أكن واثقًا أنني سأعطيه ١٠٠ ٪ من جهدي وتركيزي وأخشى أنني لن أستطيع أن أعطى طلبك ذلك الجهد والتركيز، ولهذا أشكرك ولكنني لن أستطيع أن ألبى طلبك". وتتجح هذه الطريقة مع معظم الناس، مما يجعلهم يحرصون على إعطائه مساحة الحرية التي يحتاج إليها.
٣. تخلص من أشياءك القديمة دفعة واحدة، فالفوضى تصيبك دائمًا بالبطء.
٤. تقعد بريدك الإلكتروني مرتين فقط كل يوم.
٥. لا تشاهد نشرات الأخبار.
٦. ضع وقتًا محددًا لمكالماتك الهاتفية وتحد نفسك في تقليل وقت المكالمات إلى أقل مدة ممكنة.
٧. تحرك بسرعة، وسر بسرعة، وتحدث بسرعة.
٨. اجمل الحد الأقصى لاجتماعات عملك ٤٥ دقيقة بدلاً من ساعة.
٩. تعلم أن تقوض الآخرين للقيام ببعض مهامك.
١٠. استعن ببعض المساعدين المحترفين.

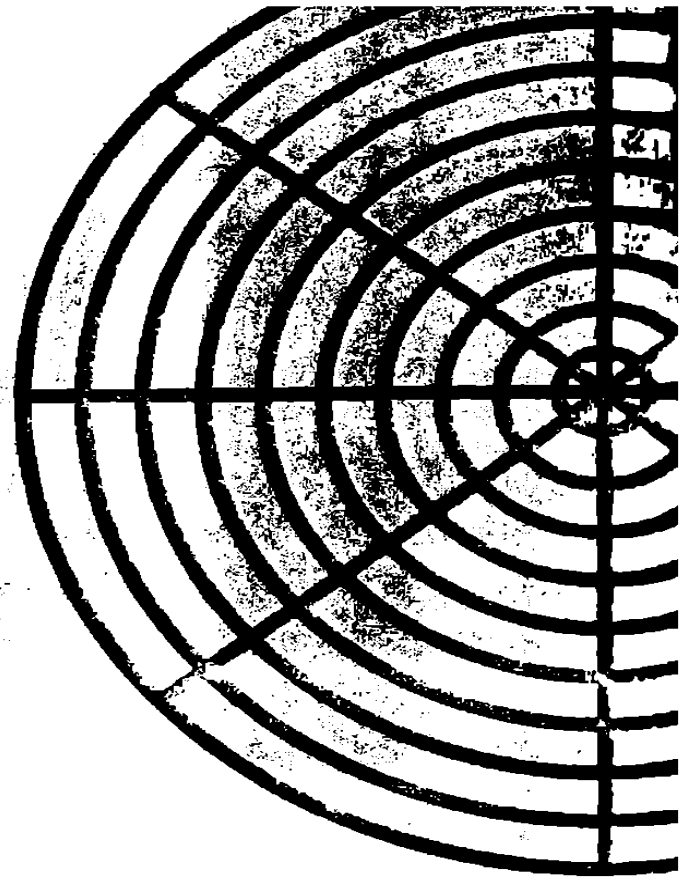
نصيحة رائعة

تطوع لبعض الوقت فى عمل خيرى تشترك فيه مع صديق أو مجموعة من الأصدقاء ، سوف يعزز ذلك من فرص نجاحك فى هذا الأمر، وسوف تتمكن أيضاً من مشاركة تجربتك مع بعض الأشخاص المميزين.

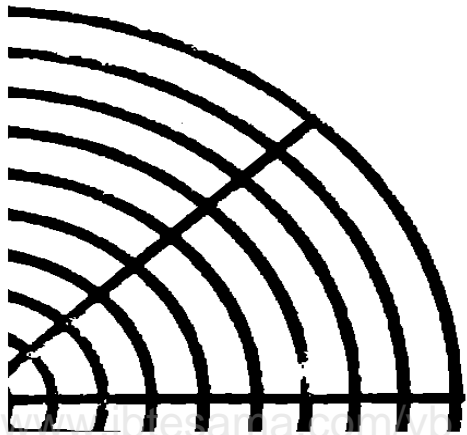


"عندما يتعلق الأمر بالأشياء الضائعة، فلا يمكن التغلب على براعة الإنسان المعاصر فى إضاعة الثمانى ساعات التى من المفترض أن تبقى من اليوم بعد خصم ثمانى ساعات للعمل ومثلها للنوم".
"دوج لارسون"

الفصل ٣٢



البيئة



لقد كتب الناس عن البيئة خلال السنوات الخمس الماضية أكثر مما كتبوا عنها خلال السنوات الخمسين التى سبقت ذلك، وأعتقد أن السبب الرئيسى فى ذلك يرجع إلى أننا قد صرنا الآن نعلم أننا نحتاج إلى أن نكون مسئولين وأننا لا نستطيع الاعتماد على أى شخص بخلاف أنفسنا لكي نقوم بعمل من شأنه حماية البيئة.

وأثناء بحثى عن المراجع اللازمة لكتابة هذا القسم، لاحظت أنه يوجد العديد المعلومات من حقبة ما قبل عام ٢٠٠٠ والتي تتعلق بمدى الضرر الذى كنا نلحقه بالبيئة التى نعيش فيها، وأكثر ما يدهشنى الآن هو السرعة المتزايدة التى نسير بها نحو تدمير البيئة.

وأنا هنا لا أتحدث عن إذابة الجبال الثلجية أو التسبب فى ذوبان الجليد عن مناطق بحجم ملاعب الكرة، وإنما أتحدث عن بيئتنا المحلية والإقليمية والعالمية، لكن الخبر الجيد هو أن هناك الكثير مما يمكنك فعله لإحداث تأثير ايجابى فى هذا الشأن.

واليك ٥٠ تصرفاً كبيراً وصغيراً يمكنك القيام به

وإذا استطعت أن تقوم بـ ٤٠ منها أو أكثر، فأنت على الطريق الصحيح لإحداث تأثير ايجابى:

- ١ أغلق صنابير الماء وأنت تغسل أسنانك.
- ٢ أعد تدوير زجاجات المياه والمشروبات.
- ٣ قم بإصلاح سيارتك قبل أن تفكر فى شراء سيارة جديدة.
- ٤ لا تزد من سرعة سيارتك فى زمن قصير.
- ٥ استبدل مصابيح الإنارة بأخرى أقل استهلاكاً للكهرباء.
- ٦ قم بعزل كل المواد المشعة للحرارة أو الغازات.
- ٧ اغرس بعض الشجيرات (هناك مؤسسات يمكنها مساعدتك على فعل ذلك).

- ٨ التقط القمامة الملقاة في حيك.
- ٩ سر على قدميك واستغن عن السيارة قليلاً.
- ١٠ اصنع شيئاً من المهملات الموجودة بمنزلك.
- ١١ دع الطبيعة تعمل دون إزعاج منك.
- ١٢ اسأل مزود الطاقة الكهربائية أن يعطيك بعض النصائح عن كيفية توفير الكهرباء.
- ١٣ اغسل الملابس بالماء البارد.
- ١٤ ركب ألواحاً شمسية بمنزلك لتوفير الطاقة.
- ١٥ اقتصد في استهلاك الأوراق في الأعمال الكتابية.
- ١٦ ألغ تسلم رسائل البريد الإلكتروني الدعائية من خلال ضبط إعدادات مزود خدمة البريد الإلكتروني.
- ١٧ اشتر الأشياء المنتجة محلياً.
- ١٨ أغلق الأضواء عندما لا تحتاج إليها.
- ١٩ خفّض درجة تبريد ثلاجتك بمقدار درجة واحدة.
- ٢٠ افصل الكهرباء تماماً عن جهاز التلفاز وأشباهه.
- ٢١ أبلغ السلطات المحلية عن أى عملية غير قانونية للتخلص من القمامة والمخلفات.
- ٢٢ ازرع خضراواتك بنفسك.
- ٢٣ سافر بالقطار أثناء ترحالك بين المدن.
- ٢٤ اشتر المنتجات المتطابقة مع المعايير البيئية.
- ٢٥ استخدم قَدْحًا أو كأسًا للماء ماكينة عمل القهوة.
- ٢٦ خذ أكياسك الخاصة وأنت ذاهب للتسوق من المتجر.
- ٢٧ أعد تصنيع هاتفك النقال القديم (www.fonebak.org).
- ٢٨ تخلص من العلكة التي تمضغها في المكان المناسب.
- ٢٩ املأ غلاية الماء بالقدر الذى تحتاج إليه فقط.

٣٠. أعد تصنيع نظارتك القديمة (www.vao.org.uk)
٣١. نم قدرتك على التحمل وأغلق مكيف الهواء.
٣٢. اكتب على جانبى ورق الكتابة.
٣٣. استخدم القلم حتى يفرغ من الحبر تمامًا.
٣٤. نظف ونسق حديقة منزلك.
٣٥. ناقش هذه القائمة مع أطفالك (أمر سهل).
٣٦. ناقش هذه القائمة مع والديك (أمر أكثر صعوبة).
٣٧. لا تشاهد التلفاز وأنت فى الفراش.
٣٨. ابحث عن أحد جيرانك . ممن يعملون بالقرب منك . واصطحبه معك فى سيارتك.
٣٩. انزع قابس الشاحن من هاتفك النقال بمجرد أن يتم شحنه.
٤٠. لا تطبع أى ورقة إلا إذا كنت بحاجة ماسة إليها.
٤١. إلى مالكي الكلاب . لا تتركوا مخلفات كلابكم فى الطريق.
٤٢. نظم حملة لجمع القمامة بمنطقة السكنية.
٤٣. علّق غسيلك ليجف فى الهواء بدلاً من استعمال المجفف.
٤٤. قم بتصنيع السماد من مخلفات منزلك.
٤٥. أغلق شاشة حاسوبك عندما لا تحتاج إليه.
٤٦. اصنع خبزك بنفسك.
٤٧. املأ منزلك بالنباتات.
٤٨. أغلق التلفاز إذا لم يكن يشاهده أحد.
٤٩. اترك جزءاً من حديقةك لتنمو فيه النباتات البرية.
٥٠. أطعم الطيور فى الشتاء.

من المدهش أن كل ما نفعه لكى ننفذ كوكب الأرض من أجل المستقبل يتصادف أنه يجعل الكوكب مكاناً جميلاً للعيش فيه الآن. إذن، ما الذى تنتظرون؟ لقد حان

البيئة

الوقت لكي تُحدث تأثيرًا إيجابيًا على البيئة، وعلى الرغم من أن أفعالك قد تبدو صغيرة، إلا أنها سوف تعادل درجات مرتفعة من مجموع الدرجات التي تحرزها في قسم البيئة والذي هو جزء من عجلة إسهامك. لذا، نسيت معًا.

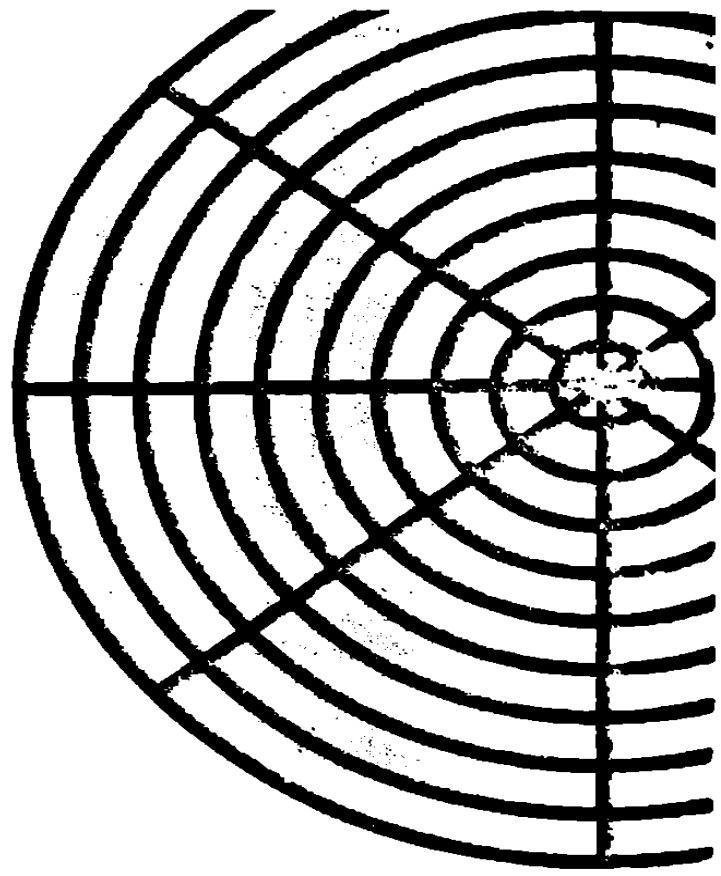


نصيحة رائعة

علم الأطفال الصغار مدى أهمية الإسهام في حماية البيئة، ثم علم الأطفال الأكبر سنًا (مثلك) نفس الدرس.

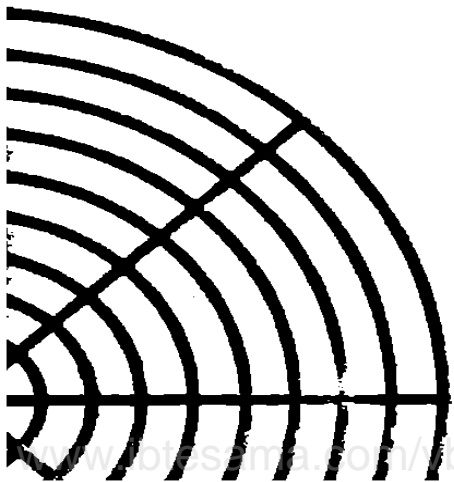
"سوف أشعر بمزيد من التفاؤل حول مستقبل مبهر للإنسان إذا قضى البشر وقتًا أقل في إثبات أنهم يستطيعون أن يتفوقوا على حكمة البيئة، ووقتًا أطول في تذوق حلاوتها واحترام تفوقها عليهم".
"يلوين بروكس وايت"

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



الفصل ٣٣

نفسك



دعوني أسق إليكم مقولة رائعة اقتبستها من السيدة "بي". جارتى المزعجة: "لا أحب أن يتدخل أحد في شئوني".

هناك فرق كبير بين التدخل في حياة الآخرين وبين الإسهام، وهذا الفرق عادة ما يحدده الأشخاص المتلقون لهذا التدخل أو ذلك الإسهام.

وبينما أنت تقرأ هذا الكتاب، فإننى قد اكتشفت شيئاً بخصوصك. إنك يا عزيزى القارئ شخص رائع ومدعش ومتفرد، وتستطيع أن تفعل أشياء يحلم بقيتنا بفعلها، فأنت تستطيع ابتكار أفكار عظيمة، والقيام بأعمال ضخمة، وتستطيع الوصول إلى العظمة. أنت شخص رائع بكل ما تحمله الكلمة من معانٍ! والسؤال المهم هو: هل هناك فرصة لكى تشاركنا بعض هذه الروعة التى تتحلى بها؟

معظم الناس - فى وقت ما من حياتهم - يتطلعون إلى الآخرين ويقولون: " لو أنتى كنت أمتلك ما يمتلكونه، لفعلت أكثر مما فعلوا".

والنقطة المهمة هى أن الناس قد تطلعوا إليك ودارت برءوسهم نفس الفكرة السابقة.

وها هى قصتان لشخصين اكتشفا كيف يعطيان الآخرين جزءاً من "أنفسهم".

"كارول" - الكتاب الناطق

كانت "كارول" قد وصلت إلى سن الثالثة والستين قبل أن تدرك أنها تمتلك مهارة مدهشة، ولقد كانت "كارول" سعيدة طيلة حياتها بأن تلعب دوراً صغيراً: فى زواجها، أو كأم، أو حتى فى وظيفتها، حيث كانت تسير وفق سير الأمور. وعندما أصيب زوجها بسكتة دماغية، فقد على أثرها حاسة الإبصار فى إحدى عينيه، وضارت الأخرى تبصر بالكاد، تولت "كارول" رعايته واعتادت أن تقضى الساعات الطوال فى القراءة له.

وبعد عام من إصابته بالسكتة الدماغية، أمضى زوج "كارول" أسبوعاً فى إحدى المصحات العلاجية المحلية، من أجل أن يمنحها بعض الوقت لكى ترتاح، وأثناء

ذلك الأسبوع، كانت "كارول" تزوره بالمصححة، وكانت تقرأ له بعض الفصول من كتاب ما، وفي الزيارة الثانية، اندهشت "كارول" عندما وجدت أكثر من عشرة أشخاص ينتظرون لكي يستمعوا إليها وهي تقرأ، حيث إنهم كانوا قد استرقوا السمع إلى قراءتها المدهشة أثناء زيارتها السابقة وأرادوا أن يسمعوها المزيد. وبنهاية الأسبوع، صارت "كارول" تقرأ لما يزيد على ٢٠ شخصًا، وكانت تسمع بعضهم يعلقون قائلين: "إن الاستماع إليها أفضل من الاستماع إلى المذياع" أو "لكم أحب الاستماع إلى أصوات مختلفة" أو "إن الطريقة التي تقرأ بها تجعلك تشعر وكأنك متواجد داخل الكتاب".

ثم بدأت الطلبات، فبعضهم بدأ يتساءل إذا كانت "كارول" لا تمنع في القراءة لنزلاء المصححة مرة أو مرتين أسبوعيًا؟ ثم جاءها طلب عبر صديقة لإحدى صديقاتها إذا كانت لا تمنع في زيارة دار أخرى لرعاية المسنين؟ كان هذا منذ خمس سنين مضت، ولسوء الحظ، فقد توفى زوجها، لكن "كارول" ما زالت تقرأ ثلاث أو أربع مرات أسبوعيًا في دور المسنين، مستخدمة مهارتها في جلب البهجة والمرح إلى قلوب الآخرين.

"شطائر ريك"

كان "ريك" يطهو. وهذه هي كلماته الخاصة. "أفضل شطيرة لحم في كوكب الأرض" وقد اعتاد "ريك" أن يطهو ٢٠ شطيرة لحم ويحضرها إلى مقر عمله، وكان الجميع يحبون شطائر "ريك"، لكن أفضل إشادة تلقته شطائره كانت في ليلة سبت باردة بعد أن اتصل "ريك" بجمعية خيرية محلية. والتي تقدم الطعام والمأوى للمشردين. وعرض على المسئولين أن يطهو شطائر "ريك" لجميع الموجودين. وقد تم طهي ما يزيد على ٢٠٠ شطيرة لحم في تلك الليلة.

قال لي "ريك": "تستقبل الجمعية الخيرية أعدادًا كثيرة من المتطوعين للعمل الخيري في فترة الأعياد، لكن العدد يتضاءل كثيرًا في ليالي شهر فبراير والتي تكون في شدة البرودة لدرجة أن صلصلة الطماطم التي كنت أعدها كانت تتجمد، إن مشاركة شطائري مع الآخرين هي أفضل وأروع شيء أحب القيام به.

إذن، ما المهارات التي تمتلكها؟ يوجد بأسفل قائمة ، تفحصها كي ترى أيًا من مهاراتك تستطيع أن تسهم بها لخدمة الآخرين.

| | | |
|-------------------|------------------|-------------------|
| مهارة في الطهي | مرح | طاقة |
| صبر | قوة | حماس |
| فهم للمراقبين | وقت فراغ بالنهار | مهارات تنظيمية |
| قدرة على الابتكار | أيادٍ ثابتة | مهارات كتابة |
| مهارة موسيقية | امتلاك شاحنة | مهارات حاسب آلي |
| قدرة حسابية | معرفة تخصصية | خفة ظل |
| مهارة تأليف | مهارات تجارية | حب للحيوانات |
| شبكة معارف | فائض من الدم* | إجادة لإحدى الحرف |
| | | مهارات تصميم |

[*كلنا نمتلك كميات فائضة من الدماء، ومعظمنا يستطيع التبرع ببعضه. إن التبرع بالدم لن يأخذ من وقتك سوى أقل من ساعة، وهو عمل له ثواب عظيم، وخصوصًا في هذه الفترة التي تعاني فيها بنوك الدم من عجز كبير، فإذا كنت تمتاز بالقيام بهذا الأمر، فعليك الولوج إلى شبكة المعلومات لكي تعرف على أقرب موعد يمكنك تحديده بأحد المستشفيات للتبرع بالدم، وقم بكتابة ذلك الموعد في دفتر مواعيدك حتى لا تنساه].



نصيحة رائعة

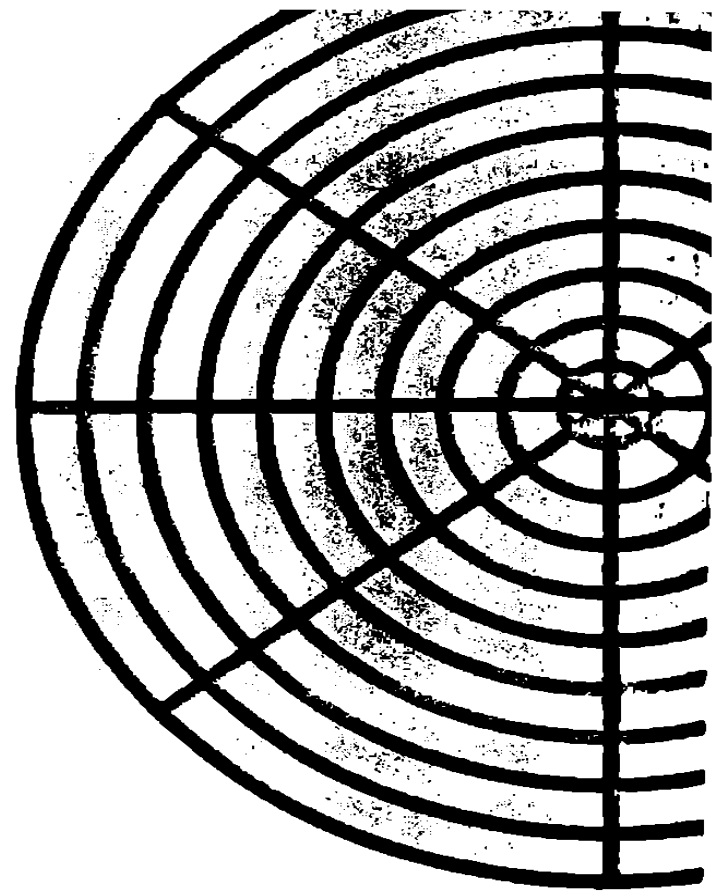
تعلم كيف تتقن حياة إنسان. أدرج اسمك في دورة لتعليم الإسعافات الأولية. لن يتطلب حضورك للدورة سوى بضع ساعات من وقتك. تخيل شعورك إذا أُستدعيت لكي تستخدم هذه المهارة. وكنت تجيدها!

"كم هورائع أننا لا نحتاج إلى الانتظار
ولو لدقائق معدودة من أجل أن نبدأ
في تحسين هذا العالم".
"آن فرانك"

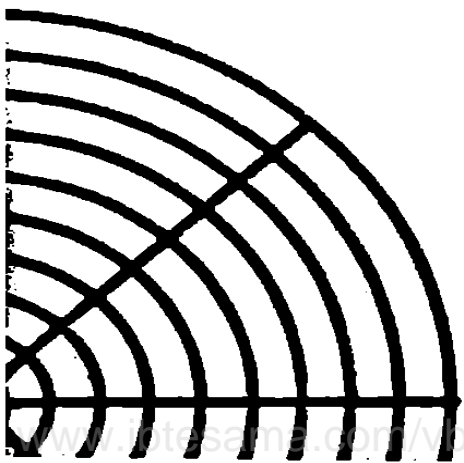
"تصرف وكأن ما تفعله يحدث فرقاً
في هذا العالم. فهذه هي الحقيقة".
"وليام جيمس"

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

الفصل ٣٤



قيمك



في كتابي الأول . How to be Brilliant . وصفت القيم بأنها أشبه بالصعود إلى قمة جبل وأنت متزود بالأكسجين، بمعنى أنك إذا امتلكت القيم الصحيحة فسوف تسهل الحياة عليك، أما إذا امتلكت القيم الخاطئة، فسوف تصير الحياة عبارة عن سلسلة لا تنقطع من المتاعب.

والقيم هي "السلوك المتعلم" التقليدي والذي نكتسبه بدون شعور، ونحن لا نولد بتلك القيم، ونادرًا ما تجدنا نجلس لكي نخطط ما يجب أن تكون عليه قيمنا، وإنما نحن نكتسبها تلقائيًا، وهذا هو مكنم الخطورة.

وامتلاك مجموعة من القيم التي "التقطتها" تلقائيًا أمر لا غبار عليه إذا كان الأشخاص الذين يعلمونك تلك القيم (من خلال سلوكياتهم) يمثلون نماذج إيجابية يحتذى بها، لكن ماذا لو أنهم ليسوا كذلك؟ بل والأخطر من ذلك، ماذا لو أنهم يعتقدون أنهم كذلك وهم ليسوا كذلك؟

قيمك تصنع شخصيتك

أثناء برنامج تدريبي يهدف بشكل جزئي إلى تعليم المشاركين كيفية تحديد القيم الأساسية، أوضح أحد المشتركين بالبرنامج أن لديه قائمة بالقيم الأساسية التي تشمل "الشغف"، "الفوز"، "النجاح"، "القوة"، "الإنجاز" "التميز" و"الاستحواذ".

وكانت المرحلة التالية من التدريب تتعلق بقيام كل مشترك بكتابة مواصفات الشخص الذي يرغب في أن يكونه، وكذلك كتابة الأشياء التي تريد أن يتذكرك الناس من أجلها، وفي هذه المرة، كانت القائمة التي أعدها نفس المشارك المذكور بأعلى تشمل: "عطوفًا"، "سليم الصحة"، "محبًا"، "متفهمًا"، "سخيًا" و"هادئًا"، وهناك تعارض بسيط بين قائمة القيم الأولى والثانية؟ ماذا تعتقد أنت؟

كيف تكتب قيماً إيجابية مجزية وتعيش وفقاً لها؟

حسناً، إليك التمرين الذي أشرنا إليه بأعلى.

الخطوة الأولى: ضع قائمة بقيمك الحالية، وقد وضعت قائمة بأسفل لكي تساعدك على البدء؛ فاختر القيم التي تصفك بأمانة ثم أضف إليها قيماً من عندك:

| | | |
|---------|---------|---------|
| النجاح | المرح | الشفف |
| الطمع | الحماس | القوة |
| الحب | الصحة | الأمانة |
| التقدير | التحكم | الغيرة |
| الإثارة | اللوم | الأمان |
| الإسهام | الإبداع | الشهرة |
| القلق | التقبل | |

الخطوة الثانية: اكتب وصفاً للشخص الذي تريد أن تكونه في النهاية، واسأل نفسك إذا كانت قائمة القيم التي اخترتها بأعلى تمثل قيم الشخص الذي تريد أن تكونه. إذا كانت الإجابة بـ "نعم"، فالمسألة سهلة للغاية؛ فقط استمر في فعل ما تفعله الآن، أما إذا كانت الإجابة بـ "لا" أو "ربما"، فاسأل نفسك: "ما قيم الشخص الذي أريد أن أكونه؟" وعندما تحصل على قائمة بقيم ذلك الشخص، عش حياتك وفقاً لتلك القيم وسوف تصبح ذلك الشخص.

أبيدو الأمر سهلاً للغاية؟ لكن تذكر أننا لسنا واعين بقيمتنا وأن تلك القيم تميل إلى التواجد في نطاق اللاوعي من عقولنا، وهذا يعني أننا لا ندرك التحديات عندما تقاؤنا دون تمهيد.

واليكم مثلاً على ذلك، ربما تكون الغيرة إحدى قيمك، ولعلك تتعجب وتتساءل: "أيمكن أن تكون الغيرة قيمة؟" لكن دعني أسألك: هل تنظر إلى ما يمتلكه الآخرون وتشعر بالغيرة؟ إذا كنت تفعل ذلك بشكل اعتيادي، فقد أصبحت الغيرة إحدى قيمك. أعلم أن الغيرة قد تبدو شيئاً سلبياً، لكنها قيمة من القيم

على أى حال. إذن، إذا نظرت إلى وصفك للشخص الذى تريد أن تكونه ولم تجد أن الغيرة هى إحدى قيمه، فماذا سيحدث بعد ذلك؟

والإجابة هى أن الوقت قد حان لإعادة البرمجة، ولكى تعيد برمجة قيمك سيكون عليك أن تجلب تلك القيم إلى داخل عقلك الواعى، وإحدى أفضل الوسائل للقيام بهذا هى عن طريق كتابة قيمك على الورق، وإذا استطعت أن تصمم بطاقة صغيرة وتطبع فوقها تلك القيم التى تمتلكها، فافعل ذلك، واستخدم تلك البطاقة كمرجع لك.

ما يجب أن تفعله عندما تضبط نفسك وأنت تستخدم قيمة سلبية

عندما تضبط نفسك وأنت تستخدم قيمة سلبية. قيمة لا تريد أن تكون مرتبطاً بها. فأخرج بطاقة قيمك واعثر على القيمة التى تمثل أقرب قيمة معاكسة للقيمة السلبية التى شعرت بها. على سبيل المثال، دعنا نعد إلى الغيرة مرة أخرى. لقد ضبطت نفسك شاعراً بغيرة غير مبررة من امتلاك صديقك لسيارة جديدة، وبدلاً من أن تشاركه فرحته، تجد نفسك وقد راودتك أفكار على شاكلة: "كيف أمكنه أن يتحمل ثمنها؟" أو "ينبغى أن يكون لديّ سيارة كهذه". عليك حينها أن تتذكر قائمة قيمك الجديدة، ثم اختر قيمة إيجابية تتماشى مع هذا الموقف، وقد تكون قيمة مثل "السخاء" على سبيل المثال، وعليه، كن سخيّاً فى إظهار سعادتك، كن سخيّاً فى مديحك، كن سخيّاً فى مجاملاتك.

واليك الجانب المثير فى الأمر. سوف تتمكن سريعاً من التخلص من الغيرة واستبدالها بقيمة أكثر إيجابية.

وكما هو الحال مع أى أسلوب جديد تتعلمه، فإن نجاح هذا الأسلوب يتوقف على أن تتخبط فيه بجد، وأن تؤمن بنجاحه وأن تستمر فى تطبيقه.



نصيحة رائعة

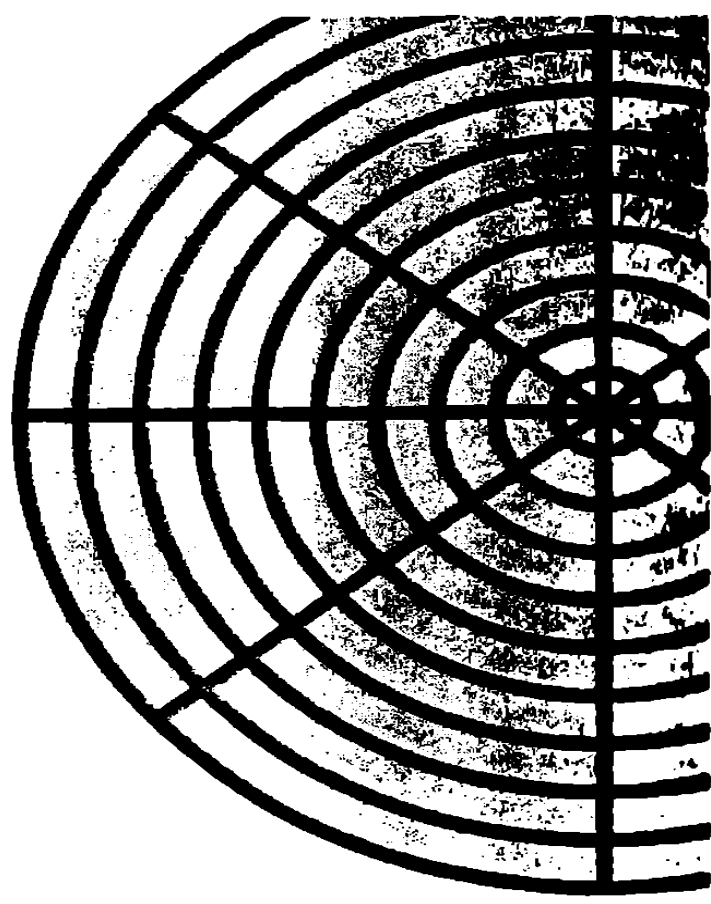
بعد أن تكتب قائمة بقيمك الحالية ووصفًا للشخص الذي تريد أن تكونه، قم بقراءة الورقتين في كل صباح ومساءً، وسوف يتسبب ذلك في خلق طاقة مذهلة ستساعدك على أن تعيش وفقًا لتلك القيم كل يوم.

"هناك الكثير من الرجال ممن يستطيعون حساب التكاليف، لكن الرجال القادرين على قياس القيم عددهم قليل للغاية".
"كاتب مجهول"

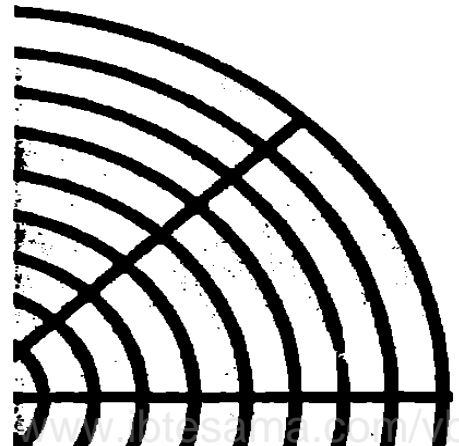
"السعادة هي تلك الحالة من الوعي التي تتولد من جراء تحقيق المرء لقيمه".
"آين راند"

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

الفصل ٣٥



الوعى بالذات



من تكون وما وظيفتك في هذه الحياة؟ هل تعرف؟ هل سألت نفسك هذا السؤال من قبل؟ إذا كنت قد فعلت، فما ذا كانت إجابتك؟

في يوم من الأيام كانت السلحفاة والأرنب البرى يتناولان شرابهما المفضل، وفجأة قامت السلحفاة (والتي يبدو أنها قد شربت الكثير) بتحدى الأرنب في لعبة إلقاء السهام، وسرعان ما خرجت حيوانات الغابة كلها لتشاهد المباراة، والتي ما إن بدأت حتى لقن الأرنب السلحفاة درسًا قاسيًا وهزمها شرهزيمة. والسبب في ذلك يرجع - كما نعرف جميعًا - إلى أن السلاحف لا تستطيع إلقاء السهام.

ليرفع يده إلى أعلى كل من خمن - بعد قراءة الكلمات الأولى - أن الفقرة الأخيرة ستكون مخصصة لرواية الحكاية التقليدية الخاصة بالأرنب والسلحفاة؟ وحتى عندما بدأت أقص عليكم الحكاية، فأنا واثق أن بعضكم قد اعتقد أن السلحفاة سوف تفوز في النهاية. هذه هي نفس الحكاية التي كانوا يقصونها علينا ونحن صغار والنهاية التي نتوقعها.

إذن، ما الحكايات التي تقصها على نفسك وما النهاية التي تتوقعها؟

التفكير في لاشيء

قبل ثلاث سنوات تعرفت على مدرب التنمية الذاتية الشهير "بيتر فيلد". وقد قبل "بيتر" أن أكون عميلًا له وكنت في شدة الحماس والإثارة لأن مدربًا عظيمًا ومدهشًا كـ "بيتر" سيقوم بتعليمي، وبعد الجلسة الأولى، شعرت بأننا قد غطينا ما اعتقدت أنه مساحة كبيرة من الموضوعات. ولقد شعرت بأنني أكثر تركيزًا، وأنتى قد فهمت بعضًا من مشكلات الحياة التي كانت تؤرقنى، وصارت لدى خطة عمل. إن العمل مع مدرب تنمية ذاتية يجعلك تشعر بأنك في أفضل حال.

وفي المرة التالية التي تقابلنا فيها. أصر "بيتر" على قضاء معظم وقت الجلسة التي تستغرق ثلاث ساعات في التركيز على "وعىي بذاتي". ولكى أصدقكم القول يجب أن أقول إننى شعرت بخيبة أمل في نهاية الجلسة لأننى لم أكتسب أى طفرة معرفية جديدة، ولأنه قد أعطانى فرضًا منزليًا غريبًا للغاية.

الوعي بالذات

وكانت إحدى مهام فرضى المنزلى هو أن أقضى بعض الوقت كل يوم فى التفكير فى.... لاشيء. إننى عادة ما أقوم بمعالجة ٢٠٠٠ فكرة فى كل دقيقة، حيث أقوم بتأمل الماضى، والتخطيط للمستقبل، والتفكير فيما سأقوله وما سأفعله لاحقاً، ولهذا فقد كانت فكرة التفكير فى لاشيء، حتى ولو لدقيقة واحدة، مخيبة للآمال بالنسبة لى.

وبعد شهر من التدريب، لم يعد التحدى الكبير الذى أعطانى إياه "بيتر" والمتعلق بالتفكير فى لاشيء لدقيقة كاملة مخيباً للآمال وحسب، بل صار ضرباً من ضروب المستحيل.

فقط جرب هذه الفكرة الآن. أغلق عينيك، والتقط ثلاثة أنفاس، وفكر فى لاشيء، لمجرد دقيقة فقط.

كيف صار الأمر معك؟ وكما يقول ابنى الصغير: "إنها رهيبة".

مهام مستحيلة

فى المرة التالية التى تقابلنا فيها، سألت "بيتر" عن سبب تكليفه لى بالقيام بمثل هذه المهمة المستحيلة، فقال إن المهمة لم تكن مستحيلة؛ ولكننى أمنت أنها مستحيلة بالنسبة لى.

حسنًا، انتهينا من الكلام، واستمر التحدى قائمًا. انقضى شهر آخر من الفشل المؤكد، وشعرت كأننى الفتى "دانيال" فى فيلم (فتى الكاراتيه) لكنه على الأقل قد تعلم بعد ثلاثة أشهر كيف "يلمع سيارة" معلمه وكيف "يطلق سور" منزله!

وفى لقائنا التالى، أوضح "بيتر" أن التدريب الذى أعطانى إياه كان جزءاً من الإعداد لمهمتى التالية. أن أركز على نفسى. ربما تعتقدون أن الأمر بسيط، لكن ذلك كان الاختبار الأشد صعوبة. لقد كان عليّ أن أركز على نفسى طوال الوقت. لى أحسن من نفسى ولكى أعثر على ذاتى الحقيقية.

عندما أقدم محاضرة أمام الجمهور فإننى أجتهد لى أقدم ١٠٠٪ من تركيزى إلى جمهورى ولكن "بيتر" قد اقترح أن أركز على نفسى بنسبة ٩٠٪ وأن أعطى

ال ١٠ ٪ الباقية لجمهوري. ولقد كان ذلك تحديًا كبيرًا، لكنني أقدمت عليه.

طفرة في المعرفة

في الأسبوع التالي كنت أقدم برنامجي المفضل "كيف تكون رائعًا؟" والذي يستمر لمدة يومين، وكالمادة كان هناك عدة أشخاص بين الجمهور ممن يحضرون البرنامج التدريبي للمرة الثانية. راجعت التحدي الملقى على كتفي وعلمت جاهدًا لكي أركز ٩٠ ٪ من طاقتي على نفسي، وأن أجعل ٩٠ ٪ من تفكيري ينصب على تحديد المشاعر التي تتابني، وأن أجعل ٩٠ ٪ من تساؤلاتي تدور حول هذا السؤال: "ماذا سيعود عليّ من تقديم هذا البرنامج؟".

وبعد ذلك، وفي منتصف اليوم التالي، تحققت الطفرة المعرفية، حيث اصطحبني أحد المشاركين في البرنامج للمرة الثانية إلى أحد الأركان وقال إنه شعر بأنني كنت أقدم البرنامج بطريقة أفضل كثيرًا مما سبق وأنه قد استفاد من البرنامج في هذا اليوم أكثر مما استفاد به من قبل. فمن توجيهه ٩٠ ٪ من تركيزي على وعيي بذاتي، صارت نسبة ال ١٠ ٪ المتبقية أكثر تأثيرًا على الجمهور.

كيف تبدأ البحث؟

لقد قابلت الكثيرين من الناس ممن يبحثون عن ذواتهم الحقيقية، وقد قابلت كثيرين لا يعرفون أن هناك شيئًا يسمى بالذات الحقيقية، وقد قابلت عددًا قليلًا جدًا من الناس ممن عثروا على ذواتهم الحقيقية.

واليك بعض الإرشادات البسيطة لكي تصبح واعيًا بذاتك:

- استيقظ في وقت مبكر قليلًا، واستعد لممارسة ١٥ دقيقة من التأمل الصامت. إن أردت أن تجعل هدفك هو أن تفكر في لا شيء فافعل ذلك، أو بإمكانك التركيز على شيء واحد فقط إذا صعب عليك ذلك.
- فكر فيما تفعله وفي سبب فعلك لك. لا تحكم على نفسك، ولكن كلما توصلت

الوعى بالذات

- إلى اكتشاف أو فكرة جديدة، قل لنفسك: " أليس هذا أمرًا مثيرًا؟".
- كن ممتنًا لكل ما تمتلكه الآن. لقد استحققت كل ما تمتلكه الآن، وهذا يعنى أنك تستطيع الاحتفاظ به أو التمرد عليه.
- حاول تحسين نفسك من أجل نفسك أولاً.
- استعن بمدرب تنمية ذاتية يستطيع أن يقودك ويرشدك فى هذه العملية، واعلم أن الاستعانة بمدرب محترف قد تكون أحد أفضل الأشياء التى قد تجلب المعرفة إلى عقلك.

ومن أكثر العوامل المثيرة فى استكشاف الوعى الذاتى هو أنه يحدث دون مجهود يذكر. إن الوعى الذاتى المرتفع هو حالة عقلية، ومثل أى حالة عقلية أخرى فإنها قد تتأثر بعوامل كثيرة: الأشخاص الذين تقضى معظم وقتك بصحبتهم، العمل الذى تمارسه، الأفكار الهدامة الخاصة بك، والتأثير الذى تحدثه آلاف المتغيرات التى تحدث من حولك.

استمر فى العمل على تحسين وعيك بذاتك: سوف تتمكن من تحقيق طفرة المعرفة والتنوير وسوف تصبح قادرًا على أن تعطى نفسك درجة رائعة فى هذا القسم.



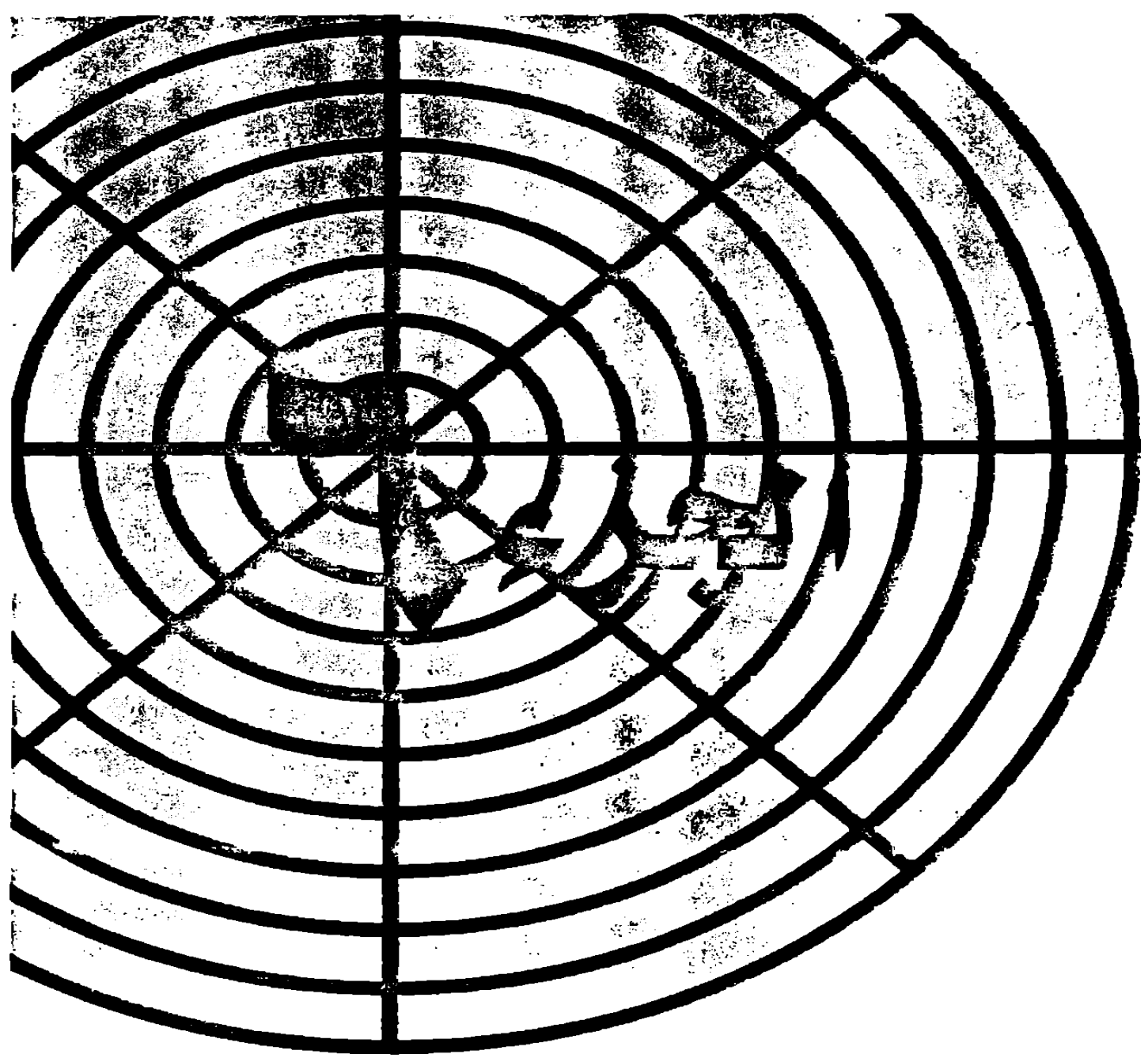
نصيحة رائعة

إن الوصول إلى الوعى بالذات لا يعنى أن تكون أنانيًا.

"إذا أردت أن تكون سعيدًا، فكن سعيدًا".

"ليو تولستوى"

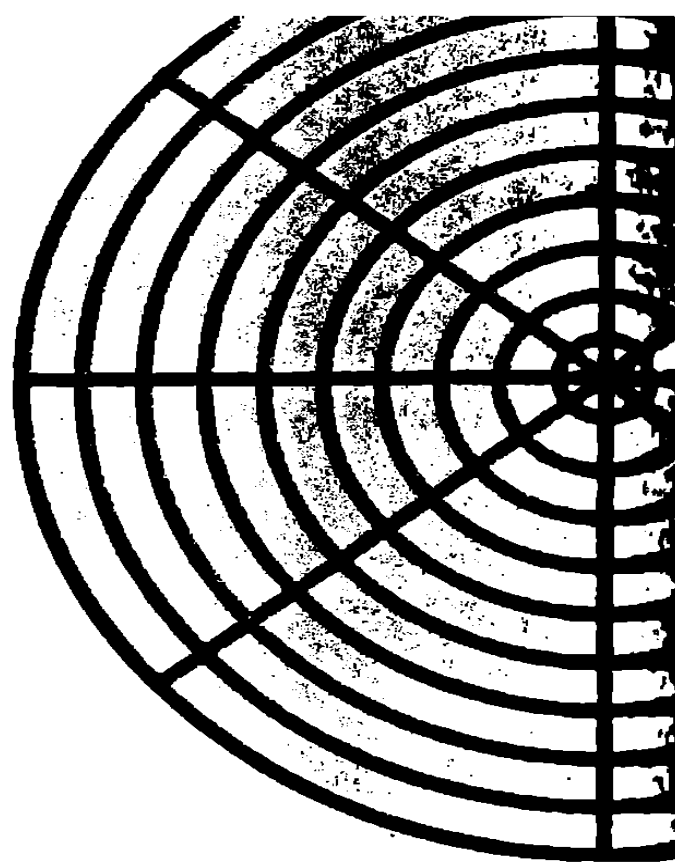
**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة



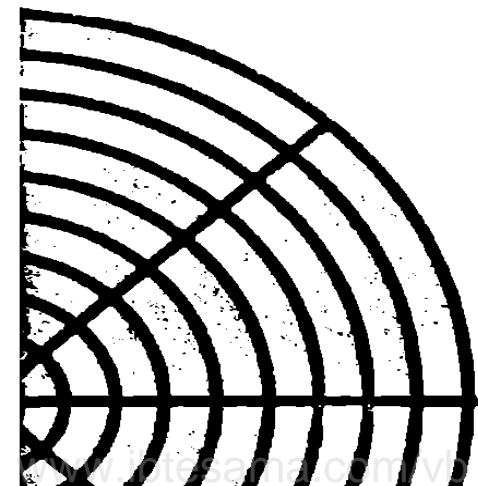
رؤیتیں

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

الفصل ٣٦



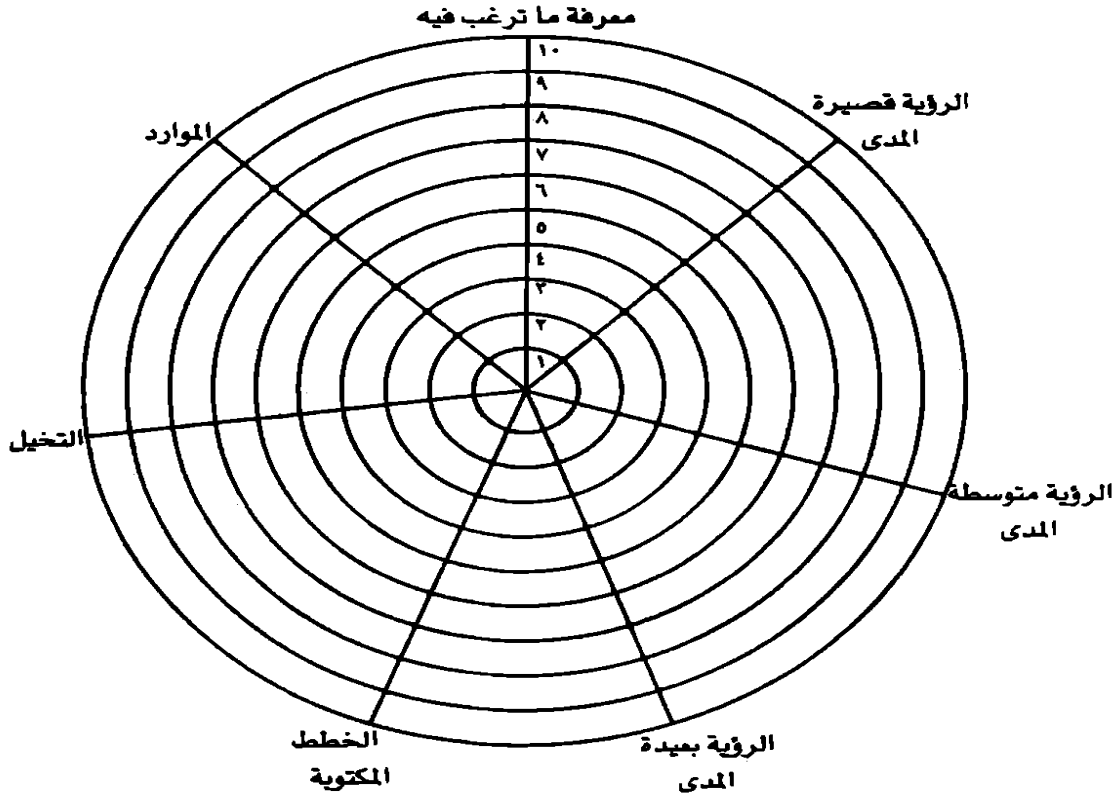
عجلة الرؤية



"المستقبل بين يديك يا مارتى".

"دوك براون" من فيلم (العودة للمستقبل)

إذن، هل المستقبل بالفعل بين يديك، أم أنك ستدعه يتسلل من بين أصابعك؟ لنرى ذلك.



معرفة ما ترغب فيه

من الصعب أن تتكون لديك رؤية إن لم تكن تعرف ما ترغب فيه. امنح نفسك درجة صادقة تتراوح ما بين ١ إلى ١٠ درجات عن تأكدك من معرفتك بما ترغب فيه. فإن كنت تعرف ما ترغب فيه بالضبط فامنح نفسك ١٠ درجات؛ أما إن لم تكن تعرف ما الذي ترغب فيه فلتعط نفسك درجة واحدة.

الرؤية قصيرة المدى (التسعون يوماً المقبلة)

هل تخطط لأسابيعك المقبلة؟ هل لديك تصور لما تريده على المدى القصير أو للُسبعة أو للثلاثين أو للتسعين يوماً المقبلة مع إعدادك لخطة تتناول كيفية تنفيذك لما ترغب في تحقيقه في هذه الأيام؟ إن كانت لديك هذه الخطة، فقد أحسنت! وستحصل على درجة مرتفعة عن الرؤية قصيرة المدى، أما إن لم تكن تستطيع فإننى أعتقد أنك تعرف درجتك.

الرؤية متوسطة المدى (١ - ٥ سنوات)

هل تستطيع أن ترى نفسك بعد مرور بضع سنوات؟ هل انتقلت إلى مرتبة أعلى في حياتك أم أنك لا تزال قابلاً في مكانك؟ ما مشروعاتك الرئيسية في السنوات القليلة القادمة في حياتك وكيف ستسعى إلى تحقيقها؟ وإن لم تكن متأكدًا من حسن أدائك فيما يختص بهذه النقطة، فلتلق إذن نظرة على السنوات القليلة الماضية من حياتك ولتر كم هدفًا من أهدافك قد تحقق.

الرؤية طويلة المدى (لأكثر من خمس سنوات)

وهي الرؤية الأطول مدة! هل يمكنك أن تتخيل نفسك بعد مرور عشر سنوات من الآن؟ هل تعرف المهنة التي ستمتتها بعد مضي هذه الفترة؟ هل أنت مستعد بخطة للتمكن من تحقيق هدفك؟ من الأشخاص الذين سيكونون في حياتك حينها؟ كم شخصًا سيؤثر على حياتك بالإيجاب حتى تكمل السنوات العشر؟ إن كنت تتمتع بتصور واضح لرؤيتك طويلة المدى، فامنح نفسك درجة كبيرة. أما إن لم تكن متأكدًا فستفقد بضع درجات؛ ولكن إن كنت تظن أنك ستكسب اليانصيب، فستفقد خمس درجات!

الخطط المكتوبة

والآن، حتى إن كنت تتمتع بالرؤية قصيرة المدى والرؤية متوسطة المدى، فهل أعددت خطة مكتوبة تتناول كيفية تنفيذك لهاتين الرؤيتين؟ امنح نفسك بضع درجات إن كنت تدون ملاحظاتك في مفكرة أو مخطط للأفكار، وزد عليها إن كنت تمضى بعض الوقت لتكتب خططك للمستقبل، والدرجة النهائية إن كنت تحتفظ بوثيقة تدرج بها تصوراتك لكل رؤية وخطة منفصلة مكتوبة لكل رؤية تتناول كيفية تحقيقك لها.

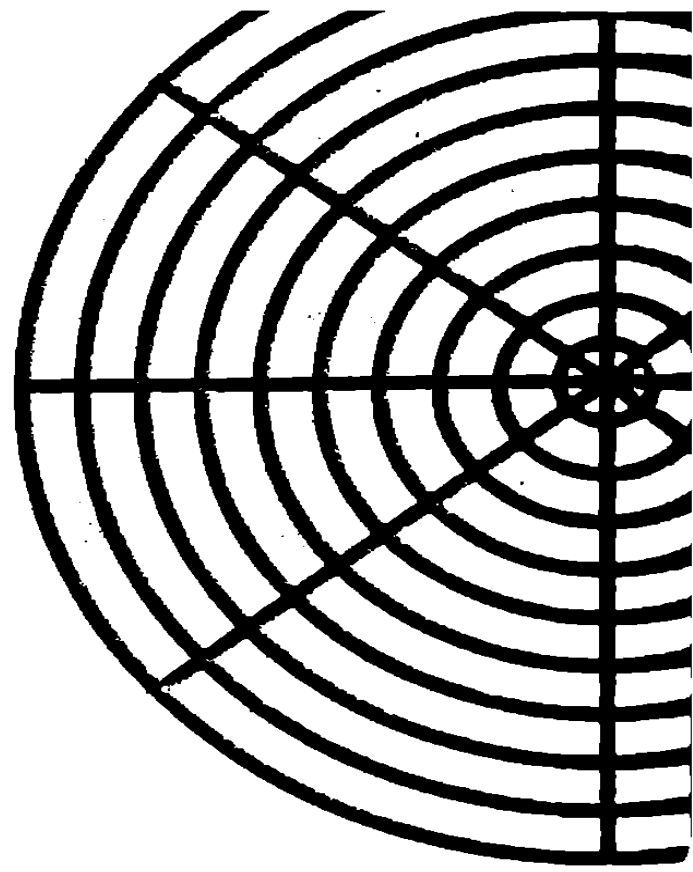
التخيل

هل يمكنك أن ترى ما تخطط له في رؤاك وتعيش به؟ أم أنك عندما تغلق عينيك فإنك لا ترى سوى ظلام دامس؟ هل يمكنك أن تقنع عقلك الذى يذكرك دومًا بالسلبيات أنك ستحقق رؤيتك وتضى بها أم سيستولى عليك الشك؟

الموارد

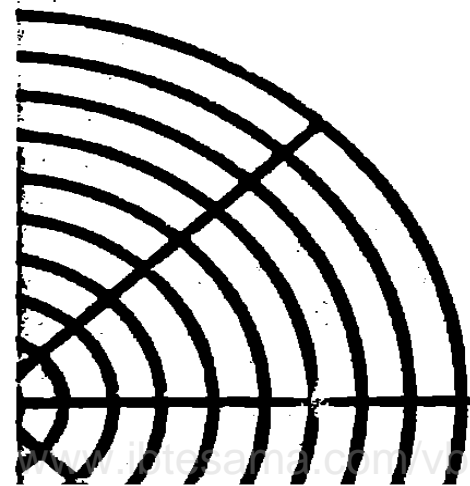
ما مدى استعدادك لتأكد من أن رؤيتك ستتحول لحقيقة؟ هل تعرف إلى الأشخاص الذين سيساعدونك على تحقيق رؤاك؟ هل تلقيت التعليم المناسب لتحقيق ما تريد أو لديك الوقت اللازم لهدفك؟ فبامتلاكك للموارد الصحيحة ستتحول رؤاك إلى حقيقة واقعة أمام عينيك بشكل أسرع وعلى نحو أكثر فاعلية. هل أنت مستعد بمواردك؟ امنح نفسك درجة.

والآن اجمع درجاتك وستكون لديك صورة أوضح عن موضعك على عجلة رؤيتك.



الفصل ٣٧

معرفة ما ترغب فيه



قل لى ماذا تريد، ما الذى تريده بالضبط. (مرحى، تبدو هذه الكلمات ككلمات أغنية)

ولا يعرف أغلب الناس إلا الشيء الذى لا يريدونه: "لا أريد أن أكون وحيداً"، "لا أريد أن أمرض"، "لا أريد أن أقبع فى مكانى حزيناً دون عمل مفيد"، ولكن اسألهم عما يريدونه ستجد الصمت مخيماً عليهم.

وعندما نظمت حلقة عمل لتحديد الأهداف، استهلكت المحاضرة بطلبي من الحاضرين أن يكتبوا ٥٠ شيئاً يرغبون فى تنفيذه، ولكم دهشت لكتابة أغلبهم لعدد قليل من الأشياء، لذا بدأت فى تقديم جميع المقترحات لهم من الأمور الصغيرة إلى الكبيرة منها، ثم رأيت بعدها فيهم من يكتب وعيناه تبرقان.

هل يمكنك أن تكتب خمسين شيئاً تريده؟

لا تقلق، فإنك لن تسعى للحصول عليها كلها، ولكن هل يمكنك أن تفكر فى خمسين شيئاً؟

اعتمد على نفسك أولاً ثم، إن لم تسعفك ذاكرتك، إليك بعض الأشياء لتعينك على البدء:

| | |
|--|-----------------------------------|
| قضاء إجازة بإيطاليا | الوصول إلى اللياقة البدنية |
| قيادة سيارة من طراز.... (اكتب الطراز الذى تفضله) | تناول الطعام بمطعم فاخر |
| الظهور على شاشة التلفاز | ممارسة الرسم |
| تناول الشراب على متن يخت | إنجاب أطفال |
| إيجاد الوظيفة التى تشبع قدراتك | ممارسة رياضة السير لفترات أطول |
| تعلم تحدث الفرنسية | إجراء عملية تجميل لأنفك |
| قيادة دراجة بخارية | مقابلة النجم السينمائى الذى تفضله |
| تأليف كتاب | الإقلاع عن التدخين |
| إيجاد علاج لأمر مؤرق | تعلم العزف على الكمان |
| الفناء أمام جمهور | قراءة الكتب التى تمتلكها |

معرفة ما ترغب فيه

| | |
|---|--|
| امتلاك المنزل الذى تعيش به | الانضمام إلى دورات اليوجا |
| التخرج من الجامعة | تدريب كلبك |
| احتراف التصوير الفوتوغرافى | الوفاء بديونك كلها |
| تعلم الرقص | إطلاق طائرة ورقية |
| الإقلاع عن تعاطى العقاقير | ممارسة الفطس تحت الماء |
| القيام برحلة سيرًا على الأقدام فى دولة نيبال | تسلق حائط صخرى |
| الحصول على درجة الدكتوراه | تعلم رياضة الكاراتيه |
| كتابة الأغانى | كتابة الألحان الموسيقية |
| الحصول على تقدير امتياز فى أمر من الأمر | الفوز فى مسابقات أقوى رجل فى العالم |
| تعلم فنون القتال اليابانية | أداء تمرين البطن مائة مرة يوميًا |
| مضاعفة الراتب | الطيران فى طائرة شراعية |
| تعلم قيادة الطائرات | تنظيف المرآب (للمرة الأولى والأخيرة!) |
| الحصول على وظيفة جديدة | التوقف عن التسويف |
| الإقامة فى فندق خمس نجوم | تزيين المنزل |
| | العيش بسعادة |

من المؤكد أنك ستجد بين هذه المقترحات ما يناسبك كي تبدأ به.

وان لم تكن قد أعددت بعد قائمتك وما زلت مستمرًا فى القراءة، فهلا توقفت
لدقيقة وكتبت قائمتك الآن، ولا تسأل "كيف؟" الآن، فالأهم أن تكتب قائمتك
الآن.

ثم مر على كل نقطة كتبتها ولتقرر ما يلى:

- ١ هل هذا ما أريده حقًا، أم أنتى كنت فى مرحلة العصف الذهنى فحسب؟
- ٢ ثم اسأل نفسك: "هل هذا هدف قصير المدى أم متوسط المدى أم بعيد
المدى؟"

٣ انتق خمسة أهداف من كل فئة ثم تناول الفصول القادمة بالقراءة لتعرف كيف تنفذها.

إن أنجزت المهمة، وأنا واثق من أنك قد أتممتها (أعتقد أنك لن تواصل القراءة فحسب دون أن تؤدي هذا الاختبار المغير لحياتك، أليس كذلك؟). فأنت بذلك قد انضممت إلى عدد محدود من الناس الذين يعرفون بالضبط ما يريدونه وأمضوا بعض الوقت في كتابة ذلك والتعرف عليه.

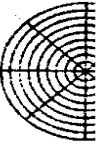
"إن لم تكن تعرف الوجهة التي تتوجه إليها،

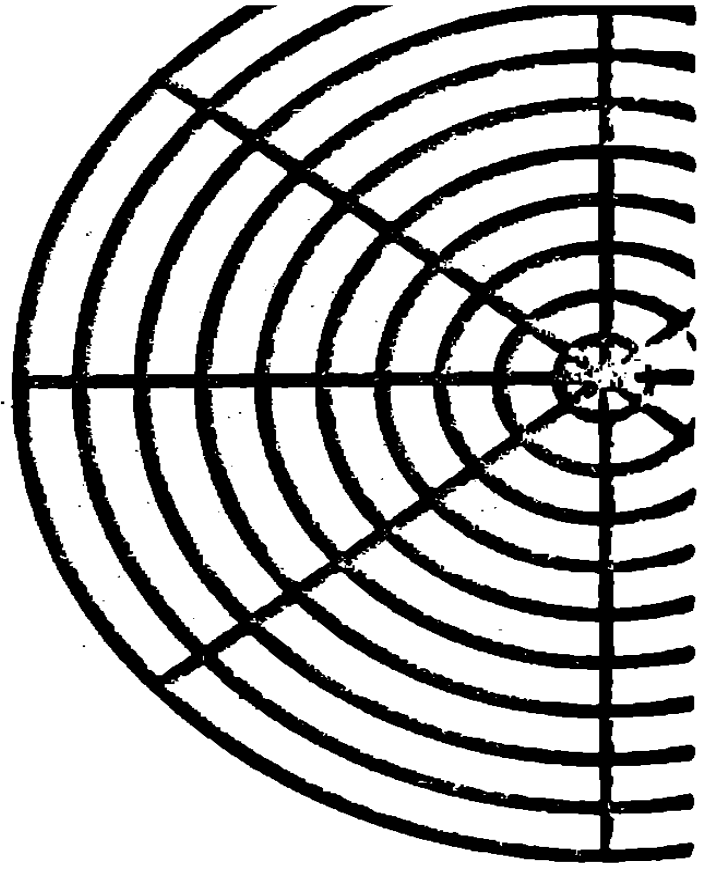
فأغلب الظن أنك ستنتهي إلى مكان آخر".

نصيحة رائعة

عندما تطلع طائرة من سنغافورة إلى لوس أنجلوس في أطول رحلة جوية مستمرة دون توقف يعرفها العالم، فإنها تهبط بسلام في لوس أنجلوس لأر قائدها يعرف بالضبط الجهة التي هو متوجه إليها، ونتيجة للرياح العاتية والضغط الجوي الخارجي، قد يطير في اتجاه خاطئ (بعيداً عن المسار الصحيح) لحوالي ٩٠٪ بالمائة من وقت الرحلة، ولكنه يعرف وجهته النهائية التي يصل لها دوماً.

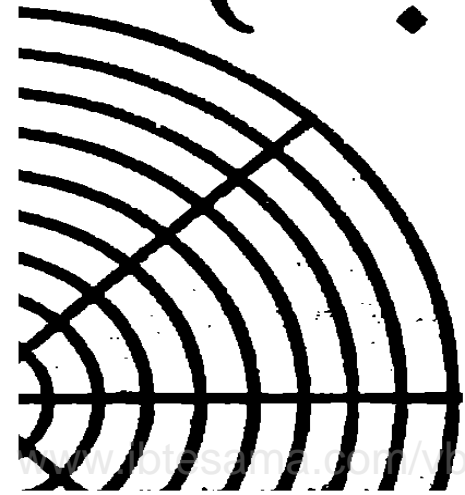
"لورانس جيه. بيتر"





الفصل ٣٨

الرؤية قصيرة المدى
(التسعون يوماً المقبلة)



كان أول كتاب لي بعنوان "How To Be Brilliant"، وكان العنوان الفرعي للكتاب: "90 days Change your ways in". فأنا أعشق الخطط التي تستمر ٩٠ يومًا. فهي مدة قصيرة بحيث تتقضى سريعًا وتملؤها المتعة ولكنها طويلة بحيث تحصل منها على نتائج.

عملت ذات مرة مع فرع إقليمي لبنك عالمي معروف؛ ومن بين المناطق الست والثمانين في المملكة المتحدة، كان تصنيف هذا الفرع هو الأخير، أنا أحب كثيرًا أن أقوم بمثل هذا النوع من العمل. فليس هناك سوى سبيل وحيد لإصلاح الأمر! وعندما قابلت مدير الفرع الجديد (الذي دُعي "الإصلاح الحال بالفرع") قال إنه يريد أن "يغير الأمور إلى الأحسن في العام المقبل".

فاقترحت عليه قائلاً: "دعنا نبدأ بخطة تستمر ٩٠ يومًا"، وبقليل من الإقناع، قمنا بالأمر، وبدأ الجميع في تنفيذ خطته التي ستستمر ٩٠ يومًا، مقسمين إياها إلى ثلاثة مشروعات يستغرق كل منها ٣٠ يومًا؛ وينقسم كل مشروع إلى ٧ أيام تمهيدية و١٤ يومًا متوسطة و٧ أيام ختامية، فماذا كانت النتيجة؟ انتقل الفرع من المركز السادس والثمانين إلى المركز التاسع، ثم في التسعين يومًا التالية إلى المركز السادس!

ستدهش كثيرًا لما يمكنك أن تحققه في تسعين يومًا

واليك أربعة مقترحات وجوانب يمكنك أن تقوم بها في فترة التسعين يومًا كي تحقق أهدافك.

تمتع باللياقة البدنية

لن يتطلب منك الأمر سنوات حتى تصبح لائقًا بدنيًا. بل سيتطلب منك ٩٠ يومًا، وبمقدورك أن تبتكر برنامجًا تدريبيًا الآن يكسبك القوة والصلابة ويبث فيك الدافعية ويجعلك تشعر بالسعادة، ولا يهم قدراتك البدنية الآن، ففي تسعين يومًا يمكنك أن تتغير.

الرؤية قصيرة المدى (التسعين يوماً المقبلة)

قم بعملية تنظيم كاملة فى حياتك

يمكنك فى تسعين يوماً أن تتخلص من مهملاتك وترتب خزانة ملابسك وتزين منزلك وتمتتى بالحديقة وتنظم أوراقك، فالطاقة التى ستستمدتها من قيامك بذلك ستدفعك لأشياء عظيمة.

احجز لرحلة مثيرة وأعد لها وقم بها

ألق نظرة على دفتر يومياتك وحدد بعد مضى ٩٠ يوماً فى أقرب فرصة موعداً واكتب بحروف كبيرة رحلة أو مغامرة أمام كل يوم لمدة أسبوع أو نحو ذلك، وقم بزيارة وكيل رحلات معروف (وهذا أفضل بكثير من البحث عبر الإنترنت) واسأله عن العروض التى تناسب رغباتك وميزانيتك.

ابحث عن وظيفة جديدة

سيطلب منك الأمر حوالى ٩٠ يوماً من التعهد والالتزام إلى أول يوم فى وظيفتك الجديدة ما إن تتخذ قرار إيجاد وظيفة جديدة.

قرر "أندى" أنه سيحصل على وظيفة جديدة فى التسعين يوماً القادمة وكتب هذا التعهد على ورقة خارجية، وبذل جهداً كبيراً وبدأ بحثاً عملياً. وأقصد بذلك أنه لم يقتصر على مجرد قراءة الصحف فحسب، فقد سجل اسمه فى وكالات توظيف وأطلع أصدقاءه على ما يقوم به واتصل بالشركات التى يود أن يعمل لصالحها، وبعد مضى سبع وستين يوماً، بدأ فى وظيفته الجديدة فى مجال يحبه (هذا أفضل ما قام به) وحصل على مرتب يبلغ ضعف مرتبه السابق.

فما إن تقرر ما ستقدم عليه، فلن ينقصك سوى تنفيذ القرارات على أرض الواقع، فمعرفة ما تريد وأنت تريد تحقيق ذلك على المدى القريب أمر طيب ولكن المهم أن تتخذ التدابير اللازمة الآن لتحقيق هدفك، فما الذى تحتاج إلى عمله فى السبعة أيام المقبلة: بل فى الأربع والعشرين ساعة المقبلة؟

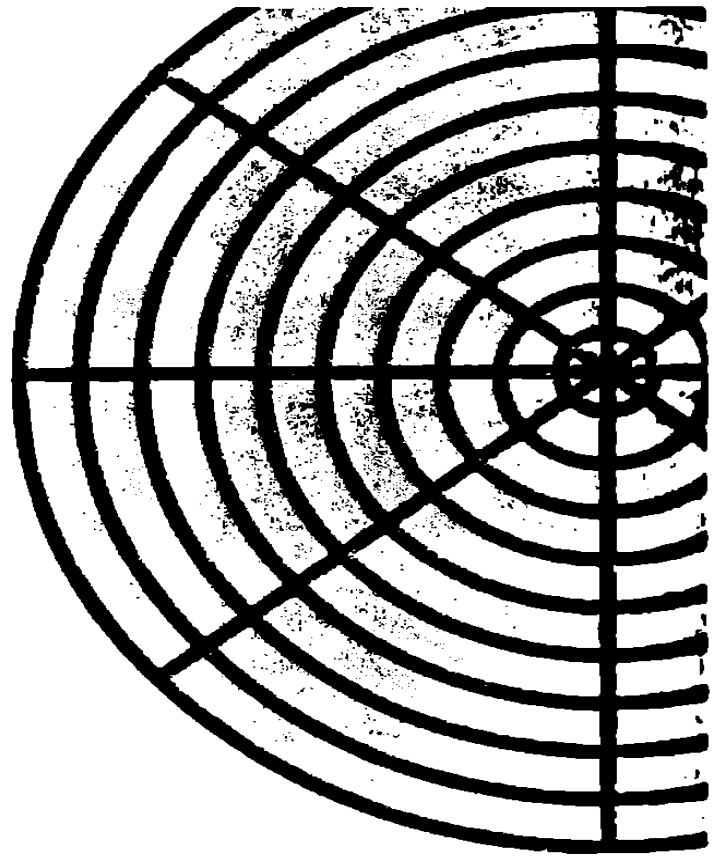


نصيحة رائعة

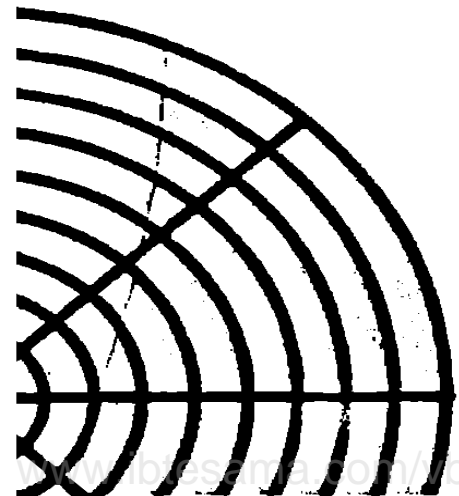
يمكنك تحويل الرؤية قصيرة المدى إلى واقع من خلال قيامك بالتصرفات الصحيحة بسرعة وبشكل حاسم . هيأ اسع وراء هدفك! فالجهد الجهيد = نتائج عظيمة.

"لا تحاول أن تقوم بشيء ، اسع للوصول لهدف أو
لا تسعى له . فليس هناك محاولة".
"يودا"

الفصل ٣٩



الرؤية متوسطة المدى
(من عام إلى خمسة
أعوام)



أين ترى نفسك بعد مضي بضعة سنوات؟ هب أنك تعرف الآن كيف تبدأ مع أهدافك قصيرة المدى، فإن أتيح لك قدر بسيط إضافي من الوقت، فأين تمتد أنك ستكون؟

فكر فيما يلي لبرهة:

بعد مضي من عام إلى خمسة أعوام يمكنك أن تحقق أغلب أهدافك الكبرى، يمكنك أن تجد شريك الحياة المناسب لك وأن تقع في الحب وأن تتزوج وأن تنجب أطفالاً وتنتهي زواجك بالطلاق ولا يزال متبقياً لك عام أو اثنان.

بعد مضي من عام إلى خمسة أعوام يمكنك أن تتعلم مهارة وتنشئ شركتك الخاصة وترسى أساساً لعملك وتبيع شركتك لتبدأ عملاً جديداً.

بعد مضي من عام إلى خمسة أعوام يمكنك أن تجد ما تولع به وتقود حملة نحو التغيير وتؤثر على المجتمع من حولك وتترك أثراً دائماً.

أو بعد مضي من عام إلى خمسة أعوام يمكن أن تظل تؤدي الأمور نفسها يومياً دون تغيير.

فمن المفيد ألا تفكر فيما تريد فحسب، وإنما في مدى استعدادك والتزامك لتحقيقه.

قد تسعد لقراءة الكتب وقد تسعد لوضع خطة من الخطط، ولكن هل تسعد عندما تؤدي العمل الشاق؟ يا إلهي!

عندما بدأت لأول مرة في قراءة الكتب التي تتناول تكوين رؤية وتحقيق الأهداف لاحظت أن جميعها تدور حول موضوعات معينة شائعة، فعندما تعرف ما تريده، دوّنه على ورقة خارجية وكوّن صورة افتراضية. ثم اجعل الهدف قريباً منك بإلقاء نظرة عليه كل يوم، وستجدها نصيحة رائعة.

ولعل الأمر الذي أغفله الكثيرون هو الصدمات التي تخلفها فينا الحياة والمواقف

الرؤية متوسطة المدى (من عام إلى خمسة أعوام)

التي نصاب فيها بخيبة الأمل والأفراح والأتراح التي سنصادفها في مشوار حياتنا، ولقد علمت أن هذا سيحدث؛ فلقد قرأت مئات القصص والتقيت بعشرات الأشخاص الذين قالوا لي الكلام نفسه، ولم أتعرف على صعوبة الأمر الحقيقية إلا عندما حدث بالفعل.

الانتصارات والانكسارات

عندما وضعت هدفًا كي أنشئ مشروعى الخاص، كان اتخاذ القرار سهلاً. وفي الحقيقة جاءت بداية تنفيذ هدفى دون تخطيط منى عندما حدث خلاف قيمى كبير بينى وبين رئيسى السابق فى العمل، وهكذا فى أكتوبر من عام ١٩٩٨، بدأت العمل فى مشروعى الخاص، وكان الأمر يسيراً فى بدايته، وقال لى أحد الأشخاص الذين أتعامل معهم إنه سيوفر لى عمل يومين كل أسبوع كبدائية، ثم انتقلت إلى مجال عملى السابق وكنت أعرف أننى سأحرز نجاحاً.

وكتبت أهدافى للخمس سنوات القادمة، والتي كان من بينها كتابة كتاب وإعداد دورة تدريبية تستمر ليومين وتحويل اسم الشركة إلى اسم تجارى معروف وإلقاء محاضرة على مجموعة من ١٠٠٠ شخص واقتناء سيارة مرسيديس وتملك شركة ناجحة يعمل بها فريق ممتاز أقوده مع زوجتى.

كيف تحول الهدف إلى حقيقة على أرض الواقع؟

العام الأول

خذلتنى الشركة التى وعدتنى بتقديم عمل يومين كل أسبوع: كما فعل كل من وعدنى بالتعاقد معى، وفقدت سيارتى وكنت أقود سيارة سوبارو، يملكها أحد أصدقائى، وكانت بلا مكابح تقريباً، وألغيت أول دورة تعليمية تستمر ليومين.

العام الثانى

هجرتنى زوجتى. وبدأت دورتى التأهيلية التى تستمر ليومين مع سبعة أشخاص (وقد دفع لى ثلاثة منهم فقط رسوم الدورة). ولم أكن أنا أملك المال لتغطية تكاليفى الشخصية، ولم أفكر فى أمر الفريق، واضطرت إلى تغيير اسم الشركة نتيجة لأسباب قانونية. وهكذا ضاع منى حلم الاسم التجارى المعروف.

العام الثالث

حاضرت إلى مجموعة مكونة من ١٢٠٠ شخص وحدثت فى ذلك اليوم عاصفة. وبذلت قصارى جهدى إلى أن وصلت إلى مرحلة الإنهاك! معتقداً أن الأمور بدأت تستقيم لى! وأن عملائى لن يكفوا عن الاتصال بى، وفى خلال ستة شهور - كنتيجة لتحديثى إلى ١٢٠٠ شخص - لم أجد لى عملاً جديداً، لم يقل غرورى: بل فاق الحدود، وأصبح لدى ٢٠ شخصاً فى دورة اليومين، وعينت مساعدة شخصية لى - لقد أنقذت حياتى بحق!

العام الرابع

بدأت فى تعيين المزيد من الأفراد فى فريقى مع نمو أعمالى، وأدركت أننى عينت أشخاصاً أكثر مما أستطيع تحمل نفقات توظيفهم؛ فكانت كل الأموال التى أتحصل عليها تنساب من بين يدى (بضعف سرعة حصولى عليها). وابتعت سيارتى المرسيدس الأولى (مستعملة) (ولكننى لم أستطع تدبير نفقات تشغيلها!).

العام الخامس

قُدم إلى عرض للانضمام إلى مجموعة أخرى من شركات التدريب والتي وعدت بمساعدتى على تحقيق هدفى وهو التأثير بالإيجاب على ١,٠٠٠,٠٠٠ شخص بشكل أسرع، وأمضيت ثلاث سنوات قبل أن أكتشف أن ذلك كان أسوأ عمل اشتركت فيه فى حياتى، ولكن ما زالت هناك أخبار سارة. فأنا الآن أواعد

الرؤية متوسطة المدى (من عام إلى خمسة أعوام)

زوجتى السابقة.

وهكذا كانت هذه هى السنوات الخمس الأولى من عمر مؤسسة مايكل هيبيل المحدودة. كم مرة تعتقد أننى قررت أن أستسلم؟ خمن مرة أخرى؛ ولكن هذه المرة العدد أكبر.

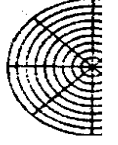
ولكن، ما الذى أبقانى على قدمي، والملايين غيرى ممن كان لديهم (أو مازال لديهم) رؤية لخمس سنوات؟

إنه الهدف المكتوب. فعلى الرغم من أنه لم يتماش مع خطتى إلا إننى عرفت فى أعماق قلبى أننى فى النهاية سأحصل على العائد السليم، واستمر هذا الاختبار خمس سنوات من التدريب، خمس سنوات من بناء الشخصية، خمس سنوات من التأكد من أننى مستعد لما سيحدث فى الثمانية عشر شهرًا المقبلة.

وفى خلال العام والنصف اللاحقين، قمت بتأليف كتاب حقق مبيعات من أفضل المبيعات وحاضرت أمام مجموعات تزيد على ١٠٠٠ شخص أكثر من ثلاثين مرة وابتعت سيارة مرسيدس جديدة (والتي الآن أستطيع تحمل نفقات تشغيلها - بالكاد) وبعث كل النسخ من دورة: "How to be Brilliant" التى تستمر يومين؛ والأكثر أهمية من هذا كله، تزوجت "كريستين" مرة أخرى. والى تدير شركتنا بنفسها الآن.

كلمة أخيرة

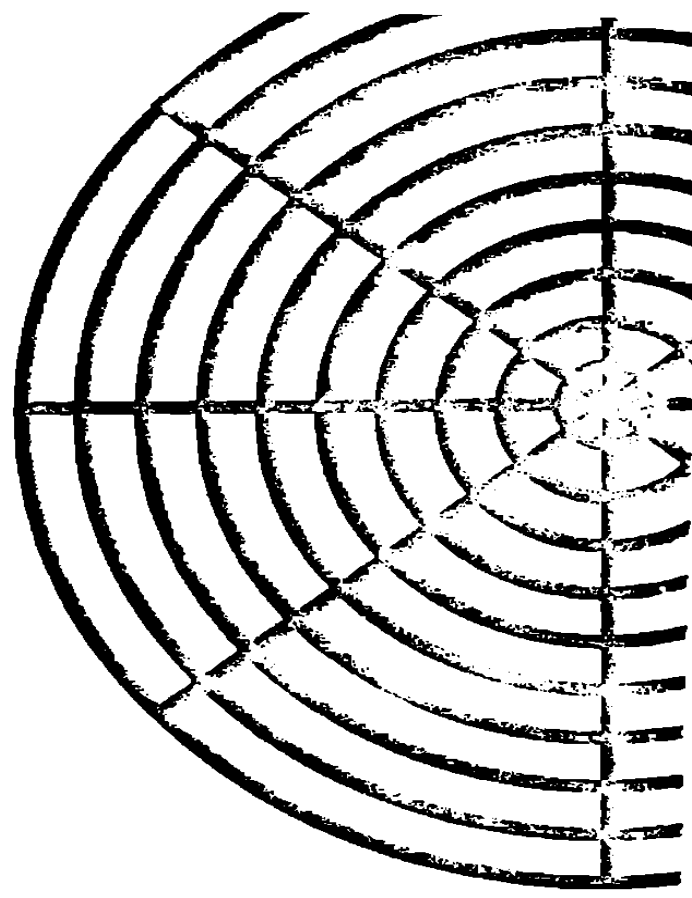
عندما تعد رؤيتك قصيرة المدى، اعتمد على فرص توفر لك المرونة، وانتبه لبعض المحن الصعبة واستعد لها؛ وتذكر أن الصبر على الشدائد هو مفتاح تحقيقك أهدافك.



نصيحة رائعة

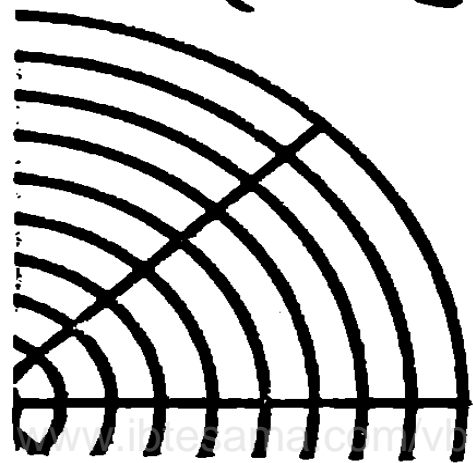
الأهداف التي يمكنك أن تحققها في خمس سنوات تستنزف قدراتك. فكثيراً ما نغالي في تقدير قدراتنا على تحقيق الأهداف على المدى القصير ونقلل مما يمكننا تحقيقه على المدى الطويل، فالسنوات الخمس فترة وسيطة بين هذا وذاك.

"ينبغي أن تعقب الرؤية مغامرة؛ فلن تحقق شيئاً
بحملقتك إلى درجات السلم، عليك أن تعتلي
الدرجات".
"فانس هافنر"



الفصل ٤٠

الرؤية طويلة المدى
(أكثر من خمس سنوات)



هل لديك هدف كبير في حياتك؟ مهمة تتركس حياتك لها؟ شىء مستعد لتقضى أعوامًا، إن لم تكن عقودًا، تعمل عليه؟

الاستعداد لإقامة حفل باسناد

كنت أنا و"كولين آرثرش" فى فرقة موسيقية عندما كنا فى السابعة عشرة من عمرنا، وفى الواقع، كان أغلب المراهقين الرائعين (نعم، كنت واحدًا من المراهقين الرائعين) فى فرقة موسيقية من نوع خاص.

وكانت فرقتى "ستيدج ٢"، على المستوى نفسه فى المنافسة مع فرقة صديقى (إيدج)، خلال منافسات مسابقة "معركة الفرق" فى شمال شرق المملكة المتحدة، وفازت (إيدج) بالمسابقة وجاءت فرقتى فى المركز الثانى ولكن لم تكن داخلنا أى مشاعر سلبية، فقد كانوا أفضل منا.

اقتربت من "كولين"، بل وصلت علاقتنا إلى قيامى ببرمجة طبلية آلية له ذات يوم (وستجدونه أمرًا يبعث على السخرية عندما تقرأون بقية القصة). وكان "كولين" بارعًا للغاية فى العزف على القيثارة. بل كان رائعًا.

وبعد مضى بضع سنوات بعدما تخيلنا عن حلم نجومية موسيقى البوب، زرت "كولين" بلندن. فكان يعيش فى أسوأ شقة رأيتها فى حياتى، ولم يكن يملك أى شىء، سوى نزر يسير من الأثاث والاحتياجات الضرورية جدًا ولم يكن يملك سوى الملابس التى كان يرتديها، فسألته عن المهنة التى يمتنها فقال لى: "أعد لإقامة حفل فى استاد يا ميشيل".

الاستعداد لإقامة حفل فى استاد! لم يبد الأمر لى كذلك أبدًا!

ومرت السنون ولم نعد نلتقى ببعضنا، وكثيرًا ما كنت أتخيله وهو يستعد لتقديم حفله فى الإستاذ؛ وعلى الرغم من تحقيقه نجاحات بسيطة مع فرقتين إلا أنه لم يقدم بعد حفلًا فى استاد.

وفى عام ١٩٩٩ سمعت خيرًا بالمذياع يقول إن "نويل جاليفر" عرض على "جيم آرثرش" ("كولين" صديقى) أن ينضم إلى فرقة "أواسيس"! وحينها قلت

الرؤية طويلة المدى (أكثر من خمس سنوات)

أن "كولين" بدأ طريقه للوصول إلى الاستاد.

كان "جيم" يعرف دومًا أنه يومًا ما سيحقق هدفه، وأتساءل عن عدد الأشخاص المتمتعين بهذا القدر من التصميم على تحقيق هدف طويل المدى الآن، وأنا أعرف واحداً منهم. إنه أنت!

ما ينبغي عليك أن تقوم به وما لا ينبغي عليك أن تقوم به في الرؤية طويلة المدى وأهدافها

ساعد الآخرين على تحقيق أهدافهم في سبيل تحقيقك لهدفك، فقد قال "زيغ زاجلر": "إن ساعدت عددًا من الناس على تحقيق أهدافهم فستحقق هدفك".

لا تضع لنفسك هدفًا ماديًا طويل المدى. فقد قابلت عددًا كبيرًا من الأشخاص حيث وضع كل منهم لنفسه هدفًا أن "يصبح مليونيرًا". فبمجرد أن يحققوا هدفهم سيفكرون قائلين: "ماذا الآن، مليونين؟" قم بما تحب أن تقوم به أفضل من أي شخص آخر وستجد أن مبلغ المليون عائد ثانوي لطيف لما ستجنيه.

لتكن واضح الرؤية. أعرف ما الذي تريده بالفعل. وكلما كانت خطتك أكثر تفصيلاً، زادت احتمالات تحقيقك لها.

لا تعش على أطلال الماضي – تعلم منه ولكن لا تعش في ظلاله، فثمة دروس رائعة كي تتعلمها من ماضيك ولكن تذكر أن الماضي لا يرقى أبداً إلى المستقبل.

اكتسب الحماسة. فكلما كنت شغوفًا أكثر برؤيتك، زادت قدرتك على تحقيقها. بالإضافة إلى أنه مع تفتح براعم نجاحك ستجذب الآخرين لمساعدتك لتحقيق هدفك نتيجة لحماسك.

لا تنصت إلى من يقول إنك لا تستطيع أن تحقق هدفك، ولكن استمع إلى جميع النصائح. فستلتقى بأناس (وغالبًا ما يكونون الأقرب لك) سيقولون لك إنك لا تستطيع أن تقوم بأمر معين. وهم بذلك يحاولون أن يحموك مما قد يحدث لك.

قسم رؤيتك طويلة الأمد إلى أهداف قصيرة ومتوسطة المدى، فيمكنك أن تضع

رؤية للمشرين عامًا القادمة من عمرك على أن تكون مستعدًا باتخاذ الخطوات الأولى، فأنت لا تريد أن تجلس لمدة عشرين عامًا تسترجع الماضي لتقول لنفسك: "يا ليتنى..."

لا تدع الأمر للحظ. لتكن لديك استراتيجية ودونها كتابة. فبدون استراتيجية مكتوبة سينتهى بك الحال إلى تخمين "الخطوة القادمة" وليس أن تعرف ما ينبغي أن يتم.

كن واثقًا في نفسك، فالشك في القدرات هو ألد أعداء من يضعون الرؤى طويلة المدى، ويطلق البعض على ذلك "شرارة الشك" لأنها تبدو في بادئ الأمر بسيطة ثم يستمر لهيبتها وتتحول إلى نيران متقدة تلتهمك.

لا تستسلم، هل تعرف قصة مبتكر المشروبات الذى ابتكر المشروب "فور. أب"؟ لم يفلح معه الأمر فعاد إلى معمله ليخرج بالمشروب "فايف. أب". ومرة أخرى، فشلت فكرته، ولكن هذه المرة عمل بجهد وابتكر المشروب "سيكس. أب". وعندما فشلت فكرته، استسلم وترك الأمر. يا ترى ما شعوره الآن؟

قلد من حقق نجاحات في حياته. فإن كان لك مثل أعلى قد حقق ما تريده، فلتدرس ما فعله والتق به واكتشف كيف فعلها وإن راق لك أسلوبه. فلتعمل مثله!

لا تتوقف عن التعلم، فالיום الذى تظن فيه أنك علمت كل شيء هو اليوم الذى تبدأ فيه فقدان كل شيء، فأصحاب الرواتب الكبرى هم أفضل المتعلمين؛ فهم لا يخرجون من أذهانهم أبدًا أنهم ما زالوا يتعلمون. وإن لم تحقق هدفك طويل الأمد، فلتسأل نفسك عن مقدار التعليم الذى حصلت عليه كى تكون خبيرًا فى هذا المجال؟

كُون صورة ذهنية لتعزز بها خطتك (انظر الفصل ٤٢).

إن تمتعك برؤية طويلة المدى يدفعك للقفز من فراشك صباح يوم السبت أن تمضى بخطوات واثقة وعلى شفطيك ترسم ابتسامة هي أجمل شعور في الحياة.

الرؤية طويلة المدى (أكثر من خمس سنوات)



نصيحة رائعة

تأكد من أن رؤيتك طويلة المدى تعكس حقيقتك التي أنت عليها، ويتجلى هذا في التزامك بقيمك، تقديمك إسهاماً للمجتمع الذي تعيش فيه، وإن كانت لديك رؤية كبيرة تتمسك بها، فلن يصعب عليك أمر أبداً.

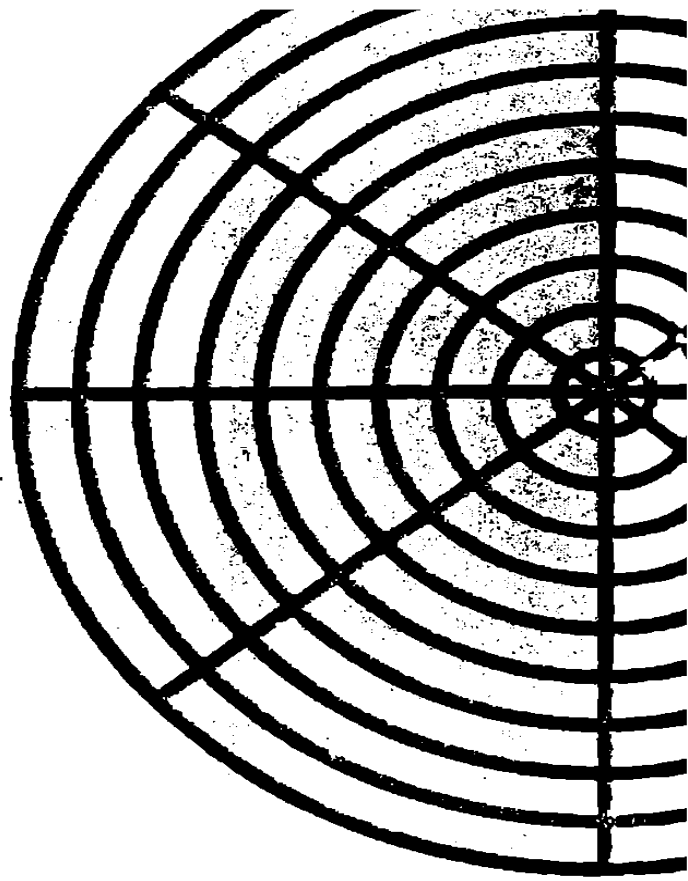
"الرؤية دون عمل كأحلام اليقظة؛

أما العمل دون رؤية فهو كابوس".

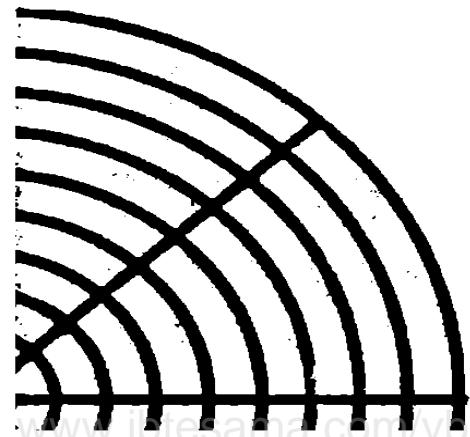
قول ياباني مأثور

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

الفصل ٤١



الخطط المكتوبة



كل ملاكم يضع خططاً...

حتى ترتطم الضربة القاضية بوجهه.

"مايك تايسون"

لقد أضفت هذا الفصل لأن أغلب الأشخاص يتجاهلون هذا الأمر، ولست أعلم هل ذلك بسبب عدم وجود وقت لديهم لذلك أو أنهم لا يعرفون كيف يقومون بكتابة خططهم أم لأنهم لا يكثرثون للأمر فحسب، ولكن ما أعرفه هو أن الأشخاص الذين يكتبون خططهم ويرفقونها مع أهدافهم المكتوبة يحققونها. وفى المقابل، من لا يكتب خطته . لا يتمكن من تحقيقها.

أولاً: إليك الخبر السار: لست مضطراً لأن تكتب كتاباً، أما الآن فإليك الأخبار التى يمكن أن تكون أفضل من ذلك: عليك أن تكتب أكثر من مجرد بضع كلمات. وفى النهاية، إليك مزيداً من الأخبار السارة: ستجد ٩٠٪ مما ستحتاج إليه فى الصفحتين المقبلتين ويمكنك أن تجد البقية فى فصول الكتاب الأخرى.

خصائص الأهداف

استهل كتابة أهدافك بتصنيفها حسب التصنيف التالى، وهذا يعنى التأكد من أن أهدافك:

شخصية

إيجابية

فى الوقت الحاضر

فالأهداف "الشخصية" بسيرة؛ فما عليك سوى التأكد من أن أهدافك تبدأ بضمير المتكلم "أنا".

والأهداف "الإيجابية" أكثر إغراءً، والنقطة المهمة هنا هى التأكد من أنك تستخدم لغة إيجابية عندما تكتب هدفاً من الأهداف، فإن كان هدفك هو إيجاد السعادة. وكتبت: "لا أريد أن أشعر بالحزن بعد الآن"، فستكون بذلك استخدمت

الخطط المكتوبة

الكثير جداً من الكلمات السلبية. ستقرأ هذه الأهداف كل يوم، لذا انتقى كلمات بعناية.

والمقصود بأن تكون الأهداف "في الوقت الحاضر" هي أن تكون في زمن المضارع، أي أن تكتب أهدافك كما لو كنت تقوم بتنفيذها الآن. فعلى سبيل المثال، إن كنت تريد أن تقضى إجازة أسرية رائعة في أستراليا اكتب الكلمات التالية: "أنا أقضى إجازة أسرية رائعة في أستراليا الآن". سيريد عقلك أن يفهم معنى الكلمات المكتوبة وسيكون "صورة كلية" (أسلوب عقلك في ترتيب الأشياء)، والذي سيزيد من تركيزك على تحقيقك الهدف.

ابدأ بالتخطيط!

ما إن تكتب قائمة واضحة بالأهداف، حتى يحين الوقت لإعداد خطتك، واكتبها على ورقة خارجية!

إليك مثالاً على موجز للعام الأول والخامس في صورة خطط مكتوبة لشخص وضع خطة لخمس سنوات ويريد أن يبدأ بها الآن، وهي تأسيس شركة وبيعها. هذه ليست خطة عمل؛ إنما رؤى تستمر لتسعين يوماً مجمعة مع بعضها لتشكل رؤية تستمر لخمس سنوات، وستتاح لك تفاصيل أكبر في الأعوام الأوائل.

العام الأول

| | |
|-----------------|---------------------|
| أول تسعين يوماً | تأسيس المكتب |
| | إيجاد اسم جذاب |
| | حماية الفكرة |
| | فتح حساب بنكي |
| | البحث عن تمويل |
| | تحديد المنتج الأولى |
| | عقد أول عملية بيع! |

الفصل الحادى والأربعون

| | |
|--|------------------|
| الإعداد لتقديم عرض للحصول على تمويل | ثانى تسمين يومًا |
| تحديد ١٢ موعدًا مع ممولين (موعد كل أسبوع) | |
| عقد عمليتى بيع أخريين | |
| توظيف شخص لإدارة العمليات (نقطة ضعف) | |
| إتمام العقود القانونية مع ممول | ثالث تسمين يومًا |
| عقد أربع عمليات بيع | |
| تعيين مساعد إدارى | |
| تطوير برنامج المبيعات | |
| إعداد خطة تمويل للمؤسسة | رابع تسمين يومًا |
| العمل بدوام كامل | |
| حضور دورة "Brilliance in Business" التدريبية لـ"مايكل هيبيل" | |
| اختتام العام مع تساوى الأرباح والخسائر | |

العام الخامس

التأكد من أن كل نظام يعمل دون الحاجة لى
توافر استراتيجية مكتوبة لإنهاء العمل
إيجاد مشترٍ
بيع المؤسسة
شراء يخت

والآن، ما العمل إن لم تسر الأمور كما يوجد بالخطة المكتوبة؟

ممتازًا فعلى الأقل لقد عرفت ذلك! بدون الخطة، كيف كان سيتسنى لك أن تعرف أنك قد حدثت عن الطريق؟ كيف كان سيتسنى لك معرفة الوقت المناسب كي تنتقل إلى وظيفتك الجديدة كاملة الدوام؟

تظهر كثير من العوامل المتغيرة ما إن تبدأ رحلتك في تحقيق رؤية شخصية. فبكتابتك لخطة يمكنك أيضًا توثيق ما ستفعله إن طرأت عليك هذه الأمور. واليك سبعة من هذا العوامل المتغيرة التقليدية، اكتب الاستراتيجية التي ستستخدمها كي تتعامل مع كل عامل منهم بجانبه واستخدم هذه الصفحات كمرجع لك:

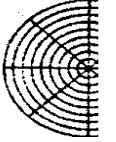
- ١ عدم توافر الدعم
- ٢ نفاذ الوقت
- ٣ عدم توافر المصادر
- ٤ رفض شخص معنيّ لمساعدتك
- ٥ المنافسة.
- ٦ عدم وجود الطاقة والدافعية اللازمين.
- ٧ الملل.

لا ضير في أن تحيد عن الطريق. عندما تكتشف الأمر، ولكن ماذا إن لم تكتشف الأمر؟ ماذا إن لم تكن تعرف أن هناك مشكلة؟ تساعدك الخطط المكتوبة على تجنب ذلك، ثم تتيح لك الفرصة كي تعدل من أسلوبك وتعيد التركيز على النقاط المهمة ووضع خطة أفضل.

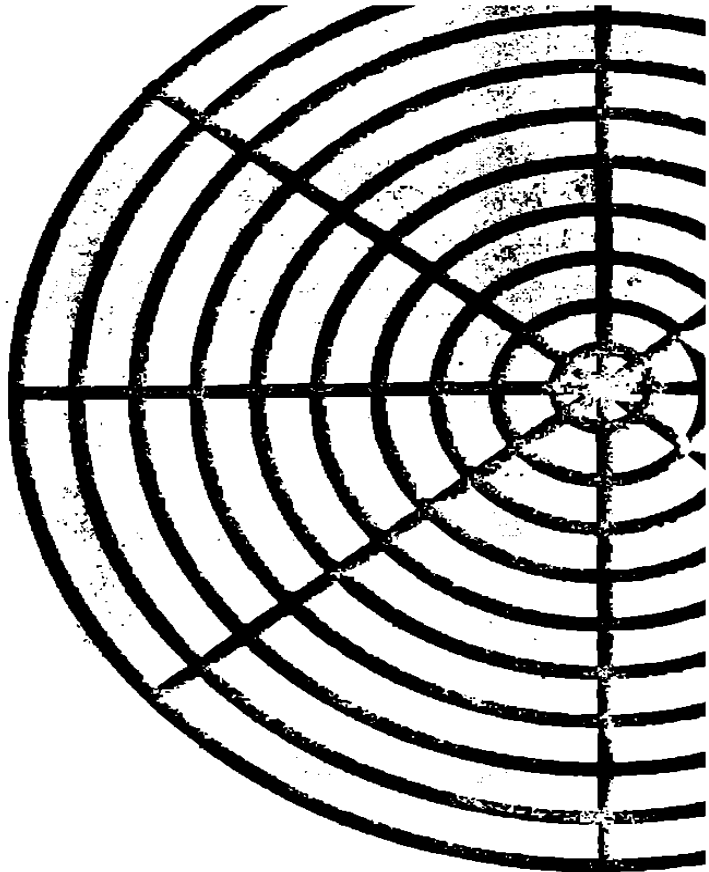
"الخطط السليمة تؤدي لاتخاذ القرارات
السليمة ولهذا السبب يساعد التخطيط
السليم على تحقيق الأحلام بعيدة المنال".
"ليستر آر.بيتل"

نصيحة رائعة

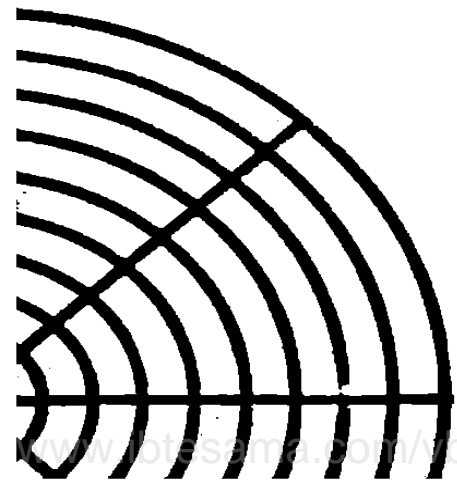
احتفاظك بخطط مكتوبة يجعلك مسيطرًا على تنفيذ رؤيتك، فسوف تعرف:
المستوى الذى وصلت إليه، وخطوتك التالية، وما إن كنت تسير على الطريق
الصحيح أم لا.



الفصل ٤٢



التخيل



فى عام ٢٠٠٠، أطلق لقب "أفضل رياضى فى التاريخ" على "محمد على كلاى"، ويمر بخاطرى الكثير جداً من الرياضيين الذين لهم الحق فى الحصول على هذا اللقب منذ ذلك الحين، لذا دعونا نفترض أنه لا يزال محتفظاً بهذا الشرف.

ما الذى جعله على هذه الدرجة من التميز؟

يتمتع "محمد على" بالكثير من الخصائص التى جعلت منه شخصاً عظيماً (أو الأعظم) ولكن تفوقت على كل هذه الخصائص قدرته على تخيل الناتج بالضبط كيفما أراد أن يكون.

فقد قال ذات مرة بعد مؤتمر صحفى إنه سيعود إلى غرفته بالفندق ويتخيل الإعداد للمباراة القادمة بالضبط كيفما يريد أن تكون، كان بإمكانه أن يرى نفسه يتدرب بجد وإصرار فى صالة التدريب ويلكم كيس الملاكمة الكبير ويزيد من قوة تحمله وصلابته، وكان بمقدوره أن يتخيل شعوره أثناء عودته من تدريب العدو الذى يؤديه فى الصباح بينما خصمه قد نهض لتوه من فراشه.

ثم يتخيل يوم المباراة وسيارته تتوقف أمام مكان المباراة ويسمع المشجعين وهم يهتفون باسمه: "على، على، على" ويرى نفسه فى حجرة تغيير الملابس ثم يتخيل الروائح التى سيشمها والمذاقات التى سيستشعرها فى فمه والضوضاء تداعب أذنيه، ويتخيل شعوره والضماادات تلف حول يديه والقفزات تربط حول يديه، ثم يرى نفسه يسير إلى الحلبة ويسمع الجماهير وهى تهتف له، وما إن يعتلى الحلبة، حتى يرى خصمه أمامه وقد بدا أصغر حجماً وأضعف منه.

ثم يتخيل كيف دارت المباراة، ويتخيل كل جولة من المباراة حتى تأتى اللحظة التى يؤمن بأنه سيحرز فيها النصر ليرى خصمه يسقط أمامه، وعندما يسمع الحكم وهو يعد ويعرف أنه قد فاز بالفعل - يثبت هذه الصورة ويحيطها بهالة بيضاء رائعة.

تاريخ المستقبل

هذه هي الصورة التي يكونها وهو يتدرب، هذه هي الصورة التي كان سيرها كل صباح عندما يستيقظ من سباته وكل مساء عندما يأوى إلى فراشه، وقد أطلق على ذلك تكوين "تاريخ المستقبل"، وهو مستقبل كان واثقًا تمامًا مما سيحدث فيه، إنه مستقبل يبدو كما لو أن المؤرخين قد سجلوه بالتفصيل في كتبهم.

هل تتخيل أهدافك على هذا النحو؟

يسهل التخيل على بعض الناس. فأنت تقوم بإغماض عينيك فحسب ويمكنك أن ترى ما يراه "عقلك بعينه". وإن كنت محظوظًا لتتمكن من أن تقوم بذلك، فسيكون هذا الفصل يسيرًا عليك، أما إن أغمضت عينيك ولم تر سوى الظلام الدامس، فلا تقلق؛ فلدى بعض الأفكار التي ستساعدك.

أعتقد أنك الآن تعرف ما تريد: فأنت تتمتع برؤى قصيرة المدى ومتوسطة المدى وطويلة المدى وبوصف لأهدافك وبخطة عمل، وستكون المرحلة الأخيرة هي أن تكون قادرًا على تخيل الأمر وكأنه قد تم بالفعل.

خرائط تاريخ المستقبل

هل تستطيع استخدام مقص وصمغ وأقلام جاف ملونة؟ إن كنت تستطيع، فأنت مؤهل تمامًا لإعداد خريطة الخاصة لتاريخ مستقبلك، وإليك ما ستفعله: أوجد أكبر عدد ممكن من الصور الذهنية لتمثل بها أهدافك وقصها بشكل لطيف. يمكنك استخدام المجلات أو الصور الفوتوغرافية أو المطبوعات من الكمبيوتر أو حتى الرسومات لهذا الغرض.

أحضر بطاقة حجم A3، ثم أدرها لتتخذ وضعًا أفقيًا وارسم عليها صورة مركبة للصور التي جمعتها. وقد تود أن تصنع واحدة لرؤيتك قصيرة المدى وأخرى لرؤيتك متوسطة المدى وثالثة لرؤيتك طويلة المدى.

ثم، باستخدام قلم فاتح اللون، اكتب السطر الأول من هدفك كما هو موصوف

فى فصل "الأهداف المكتوبة"، وفى النهاية اكتب التاريخ الذى ستحقق فيه هذا الهدف، وتذكر أن تكتب التاريخ، وليس "ثلاثة شهور" أو "عام واحد".

والآن اصنع عدة نسخ من خرائطك لتاريخ المستقبل بأحجام مختلفة وضعها فى أماكن يمكنك رؤيتها فيها كل يوم. الصق الصغيرة منها على مرآتك، وضع إحداها على باب خزانة ملابسك، أعد ورقة بأهدافك فى حجم A4 لتقرأها كل ليلة.

التخيل بالأساء

عندما تنظر إلى الهدف المكتوب أمامك وتقرأ وصفك له، أغمض عينيك لترى نفسك وأنت تحققه. اجعل الأمر حقيقياً قدر ما تستطيع وأضف التفاصيل من عندك وأسهب فى استخدام الألوان وأضف مذاقاً تستشعره فى فيك ورائحة يشمها أنفك ومشاعر تحسها، وبعدما تشعر بأن هذا الصورة المتخيلة قد أصبحت جزءاً منك انتقل إلى الصورة التالية.

ومن خلال قيامك بذلك بانتظام (يوميًا) ستركز تفكيرك تماماً على تحقيق أهدافك ورغم أن هذا التخيل لا يقوم بالعمل بالنيابة عنك فإنه يدفعك للقيام به، فهذا التخيل يحافظ على تركيزك ويعمل على مستوى العقل الباطن ويساعدك على أن تواصل مسيرتك نحو هدفك دون أن تحيد عنه.

نصيحة رائعة

انتبه للأشخاص الذين ستعرض عليهم خرائط تاريخ مستقبلك. فإن لم تكن لهم رؤيتك نفسها، بالسرعة نفسها التى ترى بها هدفك يقترب منك، فقد يعملون على دفع هدفك بعيداً عنك.

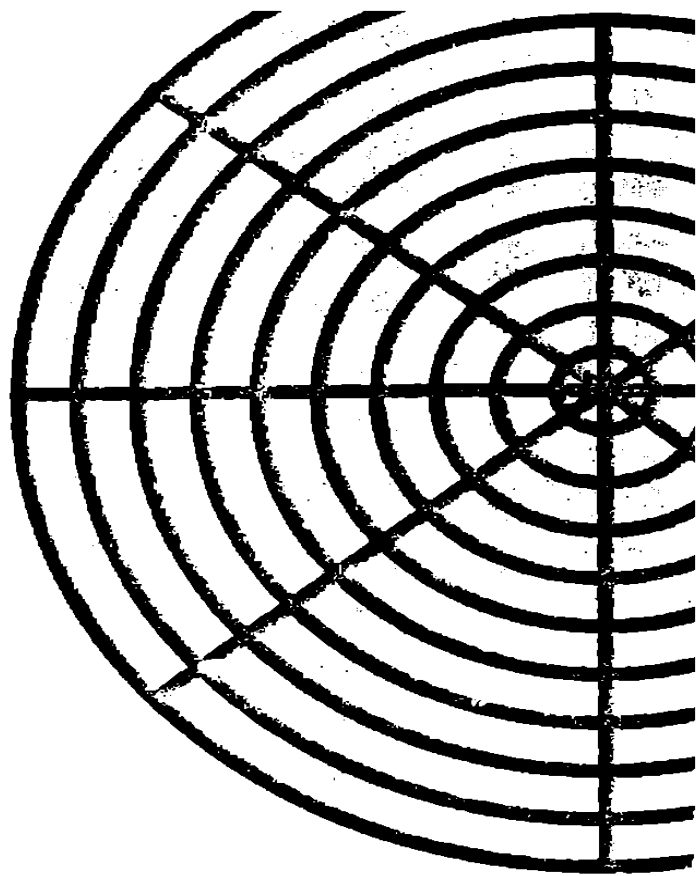


التخيل

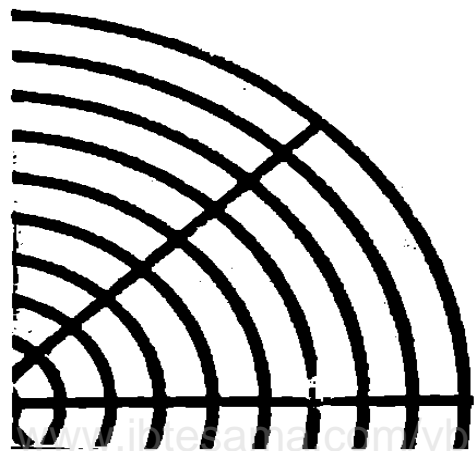
"أتخيل أشياء تحدث لى، وهذا الأمر يجعلنى أشعر
بتحسن فحسب، ويكون للتخيل نتيجة إن عملت بجد
لتحقيقه، وهنا يكمن مفتاح تحقيق الهدف؛ فليس من
المعقول أن تتخيل، ثم تذهب لتتناول شطيرة".
"جيم كارى" فى حديث مع "أوبرا وينفرى"

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

الفصل ٤٣



الموارد



من يُرد أن يقوم بالعمل بنفسه دون أى مساعدة أو وساطة أو موارد تحت يده كى يسهل من الأمر عليه، فليرفع يده. حسنًا، أعتقد أنه لن يرفع أى منكم يده.

إذن، فكيف يقدم كثير من الناس على ذلك؟

هل ستقوم بالأمر بمفردك؟

كان "راينهولد ميسنر" هو أول شخص ينجح فى تسلق جبل إفرست بمفرده. هل تعرف لماذا؟ لأنه شخص غريب الأطوارا وفى الحقيقة يوصف بأنه واحد من أعظم متسلقى الجبال فى التاريخ، لذا فكرت فى أن أجد مزيدًا من المعلومات عنه، واكتشفت أنه على الرغم من أنه تمكن من تسلق قمة إفرست بمفرده (فى عام ١٩٨٠)، إلا أنه كان يعمل بصحبة فريق رائع من الأشخاص الداعمين له لمساعدته فى التخطيط والبحث والتخيم للاستعداد لتسلق الجبل.

لذا، فالخطوة الأولى أنه ينبغى عليك أن تحيط نفسك بالأشخاص المناسبين.

إذن هل تسلق جبل "إفرست" مرتديًا زيًا وحذاءً رياضياً؟ لا، فقد كان مزودًا بأفضل الأدوات وأثمنها؛ وبعضها مصمم خصيصًا لمثل هذه الرحلات التى تكتنفها المخاطر.

وفى النهاية، هل قرر أن يتسلق جبالاً دون سابق تخطيط؟ بالطبع لا؛ فقد كان يتسلق الجبال منذ نعومة أظافره. كما قرأ كتبًا كثيرة عن تسلق الجبال ودرس الأمر كثيرًا ليتم اعتباره خبيرًا.

والآن، إن كنت مستعدًا لتحقيق رؤيتك، فإننى أقترح عليك أن تسير على نهج السيد "ميسنر" و...

أحط نفسك بفريق رائع

إن كنت تريد أن تعرف مدى نجاحك فى تحقيقك لأهدافك، فألقى نظرة مستقيضة على الأشخاص الخمسة الذين تقضى معهم أغلب وقتك. هل يلهمك

هؤلاء الأشخاص؟ هل بإمكانهم تحقيق الأهداف التي تطمح إليها؟

لدى صديقة ترغب بصدق فى الإقلاع عن التدخين ولكنها تقضى أغلب وقت فراغها مع ثلاثة من صديقاتها من المدخنات، وهى بذلك لا تعد نفسها بشكل سليم لتحقيق هدفها، أليس كذلك؟

فلكى تستطيع أن تحقق رؤيتك ابدأ بتمضية الوقت مع الأشخاص الذين يلهمون. فمن المدهش أن تفكر فى أنك تزيد من فرصك للنجاح بشكل عظيم لمجرد تمضيته لوقتك مع أناس مختلفين.

وفى رأى أن "تيرى لايبورن" واحد من أفضل الطهاة فى بريطانيا، وعندما سألته كيف وصل إلى هذه الدرجة من الشهرة قال لى بأمانة: "بالعمل الجاد والقليل من الحظ". وعندما ضغطت عليه لأحصل على المزيد من المعلومات اكتشفت أنه من الأشياء التي قام بها أنه كان يحيط نفسه دومًا بغيره من الطهاة المهرة.

وعندما التحق بالعمل فى فندق خمس نجوم فى سويسرا، أخذ "إجازة" بالعمل فى مطعم أسماك شهير فى نيوكاسل، فقد أراد أن يتعلم من أفضل الطهاة. وخبروا ماذا حدث؟ ما زال متممًا بالتوجه الفكرى نفسه، فبدلاً من أن يضع العراقيل فى طريق غيره من الطهاة (ربما من المنافسين)، طلب منهم أن يحضروا "كضيوف" إلى مطبخه فى ليلة خاصة أو كجزء من مهرجان سنوى يعده للطعام.

فمن خلال إيجاد الأشخاص المناسبين لتقضى معهم وقتك ستزيد من فرص نجاحك، وستدهش لمدى المساعدة التي ستحصل عليها من هذا الأسلوب.

ولكن ماذا ستفعل إن كنت ترى أنهم لا يودون المساعدة؟ فعليك أن تستخدم هذه الكلمات السحرية: "أحتاج إلى مساعدتك". وأعتقد أنه ثمة رد فعل مستتر داخل أغلب الناس يدفعهم إلى التصرف ما إن يسمعوا هذه الكلمات. فلتجربها وستعجبك النتائج التي ستحصل عليها، حيث ستجد الناس يبذلون قصارى جهدهم لحمايةك.

احصل على الأدوات السليمة

ما الأدوات التي ستحتاج إليها؟ انتق أفضل الأدوات وأثمنها. إن كنت تحتاج إلى جهاز كمبيوتر فلتشتر واحدًا سريعًا يعتمد عليه. أما إن كنت تحتاج إلى الاتصال بالإنترنت، فلتشتر في أسرع خدمة يمكنك تدبير نفقاتها. أما إن كنت تريد بعض الأشياء المتخصصة كي تقوم بما يتوجب عليك عمله، فلتعتبر إنفاقك عليها استثمارًا.

وإن كان يتوجب عليك الكتابة، فاستخدم قلمًا جيدًا وسجل ما تقوم به في دفتر. وفي النهاية، إن كنت تريد تصميم شيء معين، فلتستعن بخدمات مصمم ليقوم لك بذلك، فهذا يوفر الوقت وسيبدو أفضل بكثير.

المعرفة أول ما ستحتاج إليه

وأهم نقطة أن تحصل على أفضل المعارف، فنحن نعيش في زمن لا يتفوق عليه زمن آخر في توافر مثل هذا الكم الغزير من المعلومات من حولنا. فأكبر تحدٍ يواجهنا هذه الأيام هو وجود مقدار ضخم جدًا من المعلومات.

لذا، اقطع عهدًا على نفسك بأن تجد المعلومات المناسبة التي تحتاج إليها وأن تستغل التعليم المتاح من حولك أفضل استفلال ممكن، وإليك بعض النصائح حول كيفية تحقيق أقصى استفادة ممكنة من مصادر التعلم الرئيسية.

حجرة الدراسة

اجلس بالقرب من المقدمة والمركز قدر استطاعتك، واطب على الحضور في كل جلسة. اذهب إلى جلستك مبكرًا. دوّن كثيرًا من الملاحظات. اطرح الأسئلة - ولا سيما تلك الأسئلة السخيفة التي يفكر بها الجميع ولكنك أنت وحدك الذي وانتك الشجاعة كي تطرحها، وأعد قراءة ملاحظاتك بعد انتهاء الجلسة مباشرة وقبل الجلسة القادمة. أذ الفرض المنزلي في اليوم نفسه الذي يقدم لك فيه.

القراءة

تدرب ذهنيًا على القراءة قبل أن تقرأ بالفعل. استخدم قلم تحديد وقلم جاف جيدًا أزرق أو أحمر اللون. استخدم قلم التحديد لوضع علامة على الأجزاء الصغيرة التي تبرز أثناء قراءةك أو التي تحتاج إلى مزيد من التوضيح. اكتب ملاحظاتك بالهامش، وكتب ملاحظاتك إلى الكاتب.

هل تعلم أنك إن قمت بقراءة ١٠٠ كتاب في موضوع من الموضوعات واستوعبت المعلومات المحتواة به جيدًا، فستصبح من ضمن أفضل عشرة خبراء في هذا المجال؟

التدريب

كن متفتحًا على من حولك؛ فليست وظيفتك أن تعرف جميع الإجابات. التمس النصيحة ولا تخش من مدرب يقول لك: "كيف ستقوم بذلك؟" عندما تطرح عليه سؤالاً، دوّن كثيرًا من الملاحظات. أعد على نفسك ما تعلمته حتى تتأكد من أنك قد فهمته.

المعلومات السمعية

هي وسيلة رائعة للتعلم، ولكن سيتشتت ذهنك جراءها. ومرة أخرى، دوّن ملاحظاتك، واستعد للاستماع لكل أسطوانة مدمجة أو حمل الموضوع الذي ستسمعه عدة مرات. أوجد صورة للشخص الذي يعرض البرنامج وتخيله وهو يتحدث، وإن تعذر حصولك على الصورة، كوّن في ذهنك صورة له كأفضل مدرب رأيته في حياتك وتخيله وهو يقدم لك البرنامج الصوتي.

الملاحظة

كن مثل النمس ولتكن متيقظًا منتبهًا. لاحظ ما يقوم به الناس من حولك، ادرس الأسباب والنتائج. اطرح الأسئلة على الآخرين، أنصت بعناية للإجابات.

شرائط الفيديو والأسطوانات (الدمجة) والتلفاز

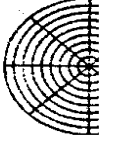
شاهدها وأنت جالس إلى منضدة، وحدد الوقت المخصص للمشاهدة؛ وتخيّل أنك موجود مع المقدم. أوجد أزرار الإيقاف وإعادة التشغيل واستخدمها. شاهد المواد في مجموعات صغيرة وناقشوا النتائج.

أن تتعلم وأن تصبح خبيراً، لهن وسائل أكيدة لمساعدتك على تحقيق أهدافك. فالمعارف التي ستحصلها، ستدفعك بسرعات أكبر بكثير وتمكنك من تحقيق أهدافك بفعالية أكبر.

وعندما تتاح لك الموارد المناسبة، ستشعر بالاطمئنان إلى بدء رحلتك. وربما يتحتم عليك أن تتزود بالمزيد منها خلال طريقك إلى تحقيق هدفك ولكن من الضروري أن تتأكد من أن بين يديك الموارد السليمة كي تجعل من رؤيتك حقيقة واقعة.

نصيحة رائعة

احترس من الإكثار من التعلم ثم عدم قيامك بشيء حياله، فكثير من الخبراء انتهى بهم المطاف إلى كميات ضخمة من المعلومات والتي نسوا أن يفعلوا أي شيء بها.

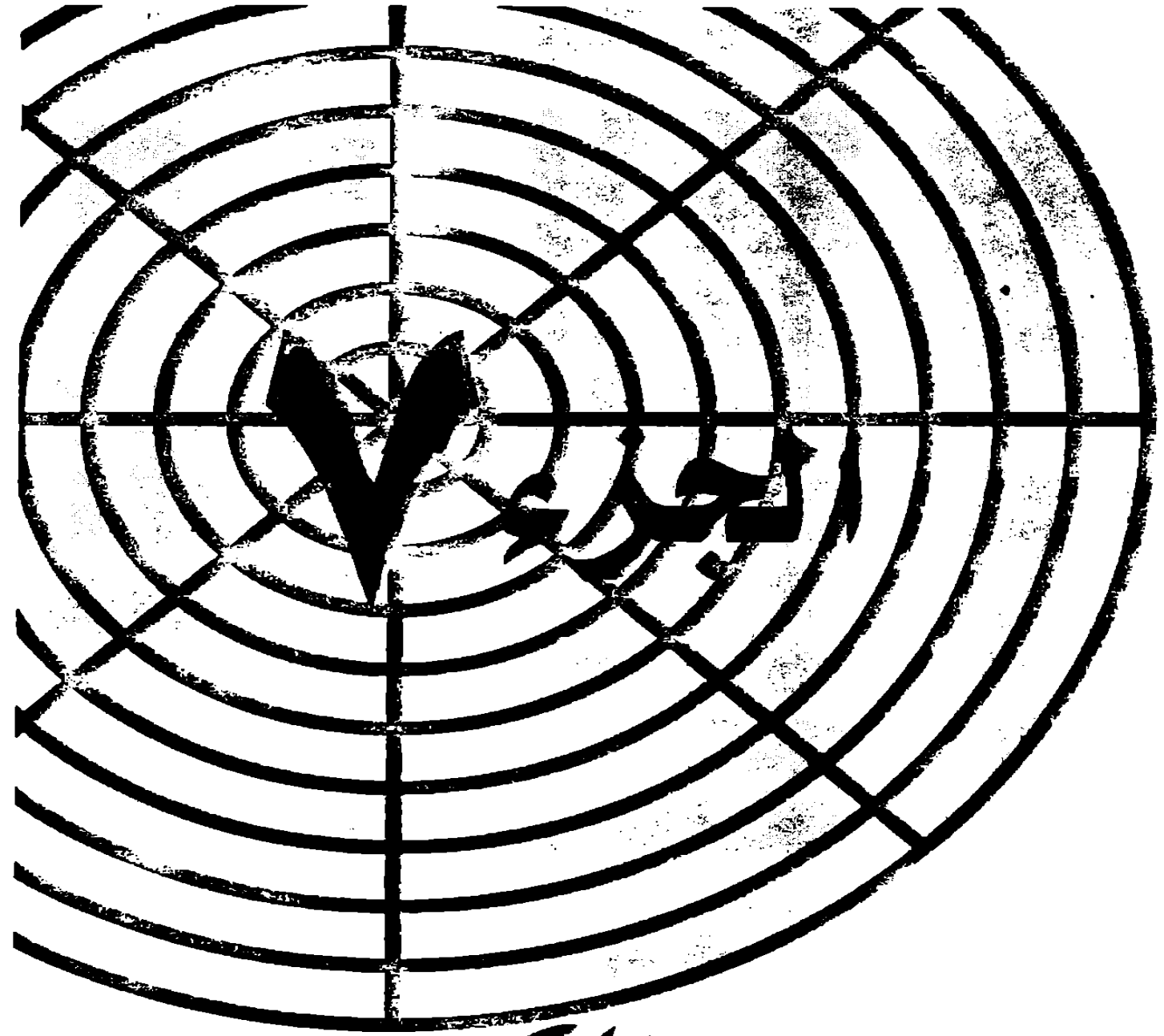


"لعل أعظم إنجاز يحققه الإنسان هو

أن يستغل الفرص المتاحة له ويحقق

أقصى استفادة ممكنة من الموارد المتاحة له".

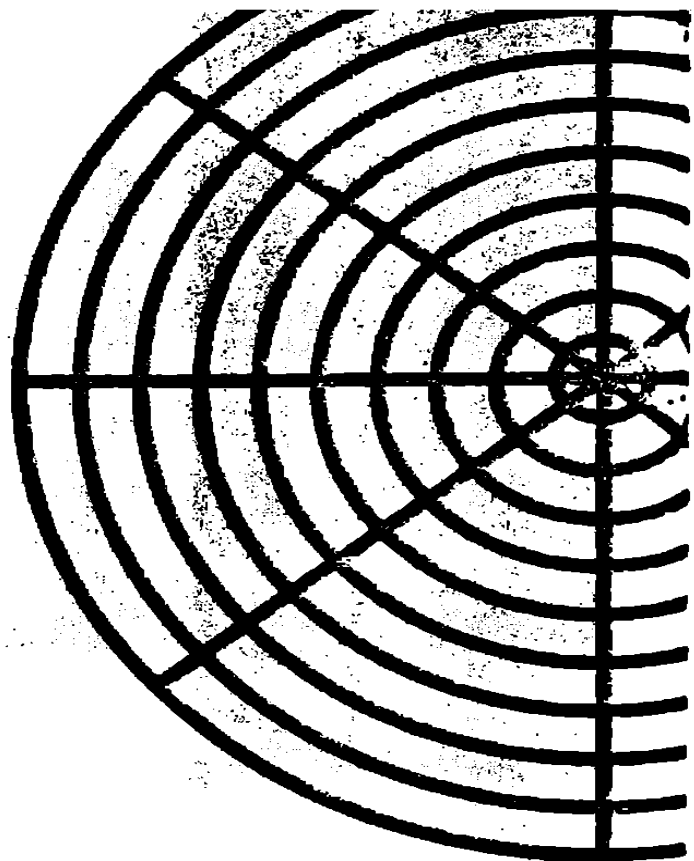
"ماركيز دو فوفينارجوس"



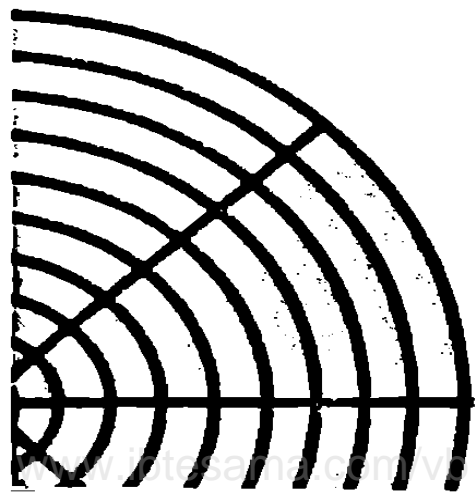
وظیفہ

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

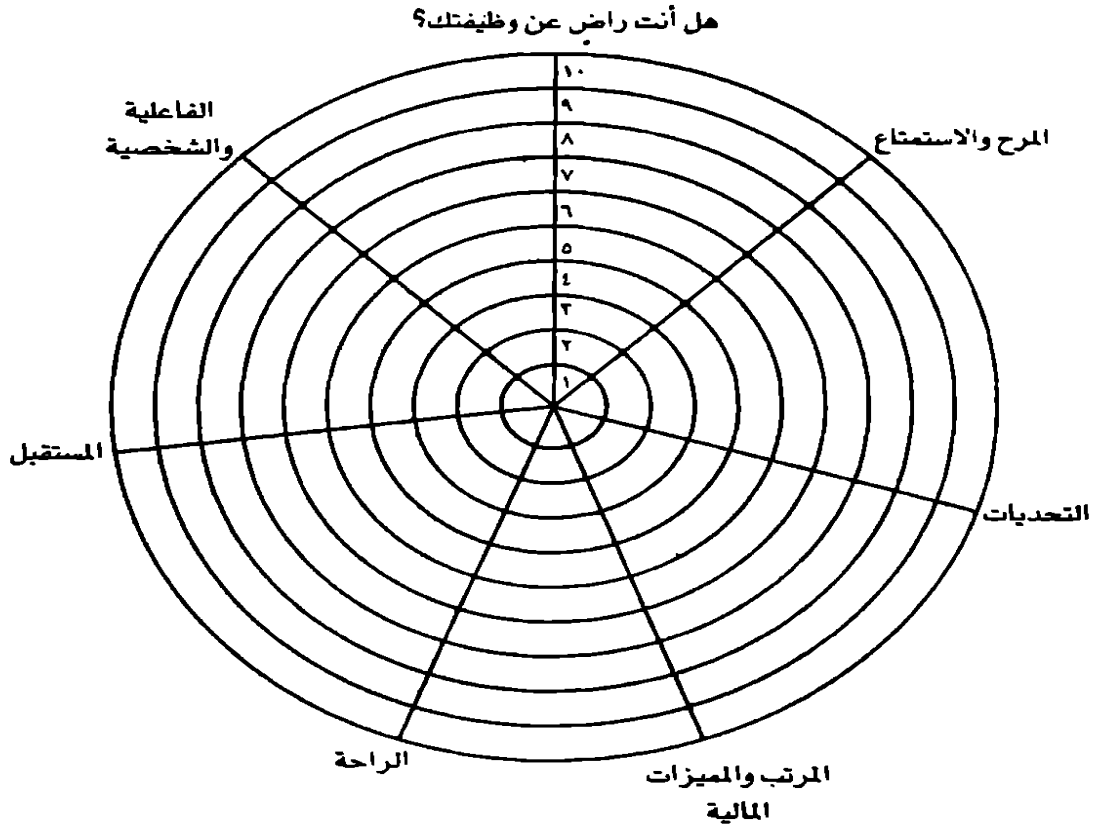
الفصل ٤٤



عجلة الوظيفة



إنها واحدة من أهم الأمور في حياتك، حيث يمضي أغلب الناس ثلث وقتهم بالعمل، لذا ألق نظرة طويلة ومتمعنة وصادقة على مدى إنجازك في هذه النقطة.



هل أنت راضٍ عن وظيفتك؟

هل تؤدي الوظيفة التي كنت تحلم بها، أم أنها كابوس بالنسبة لك؟ ولربما بدأت بوظيفة رائعة ولكن تغيرت الأمور، فإن كنت ترى أنك تعمل بالوظيفة المناسبة لك، فامنح نفسك درجة مرتفعة. أما إن لم تكن متأكدًا من أن وظيفتك هي الوظيفة المناسبة لك فامنح نفسك درجة متوسطة، وأما إن كنت لا تطيق وظيفتك، فإننى افترض أنك ستمنح نفسك درجة متدنية جدًا على هذا القول.

المرح والاستمتاع

هل تستمتع بوظيفتك؟ هل تجد في مكان عملك البسمة والسرور أم أنه مكان تخيم عليه المشاعر السلبية؟ ما مدى مشاركتك مع زملائك في العمل في جميع المناسبات؟ امنح نفسك درجة عن مدى المرح والاستمتاع اللذين تشعر بهما في العمل.

التحديات

هل يوفر لك عملك التحديات أو الاختبارات أو الفرص كي تنمو في حياتك المهنية وتكون أفضل؟ أم أنك تشعر بأنك تستغل أهل من ٥٠ بالمائة من قدراتك؟ إن كنت تستمتع بالتحديات وهناك من يقنعك بزيادة دورك في وظيفتك، فستحصل على درجة مرتفعة. أما إن كنت تشعر بالسأم من مهنتك فامنح نفسك درجتين. أو قد تحتل موقعًا متوسطًا بين التقييمين.

المرتب والمميزات المالية

هل تجنى من عملك الكثير من المال؟ هل تجد الكثير جدًا من فرص زيادة الدخل بمهنتك ويمكنك استغلالها؟ إذن فأنت شخص محظوظ. وستحصل على ١٢ درجة من ١٠ درجات ولن تجد كثيرين مثلك، لذا إن كنت قانعًا بمرتبك وبمميزاتك المالية فستحصل على درجة مرتفعة. أما إن كنت ترى أنك تحتاج إلى أن تضاعف مرتبك وبسرعة، فستكون درجتك ضعيفة، ولتنتقل سريعًا إلى الفصل المخصص للمرتب والمميزات المالية لتعرف كيف تقوم بذلك.

الراحة

هل يتناسب عملك مع نمط حياتك أم أنك مضطر أن تكيف نمط حياتك على عملك؟ هل يرهقك الذهاب يوميًا إلى عملك أم أن الذي يرهقك هو ساعات العمل الطوال؟ وهذا كله يجعلك تحصل على درجة ضعيفة. أم قد يكون ذهابك

لعمرك ممتعًا والساعات التي تقضيها فيه تناسب احتياجاتك، إن كان ذلك ينطبق عليك، فأليك خبرًا سارًا؛ ستحصل على درجة مرتفعة.

المستقبل

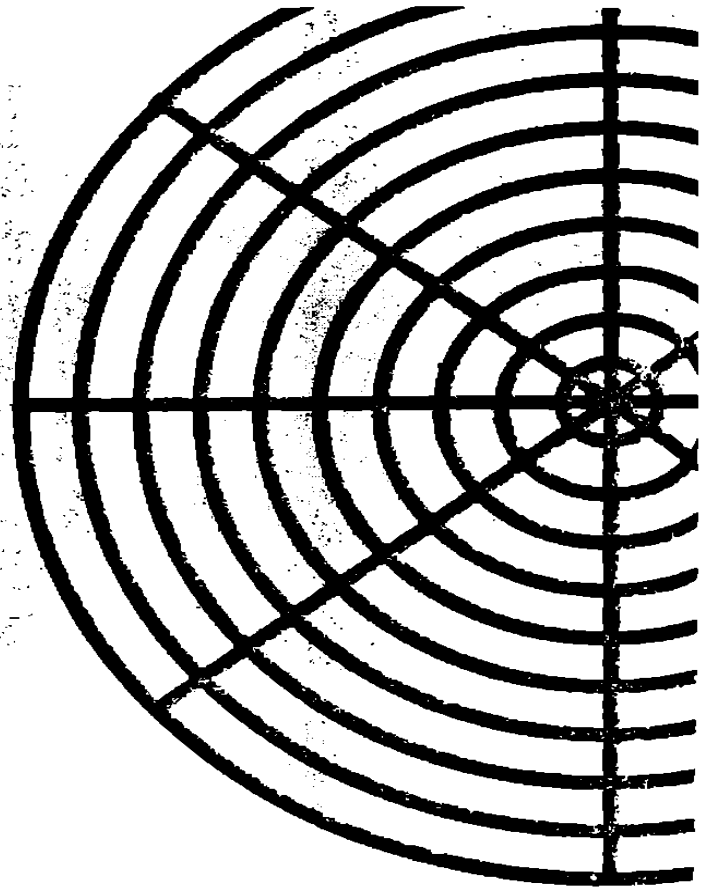
أصدقنى القول؛ كيف يتراءى لك مستقبلك المهني؟ إن كنت فى مهنة لا مستقبل مشرقًا لها، فماذا ستفعل حيال ذلك؟ ألم يحن الوقت بعد كى تبحث عن مهنة جديدة؟ أم أنك مطمئن إلى مستقبلك المهني، مدرك أنه سيحقق لك الإشباع فى السنوات المقبلة؟ امنح نفسك درجة حسب تقييمك لمستقبلك المهني.

الفعالية الشخصية

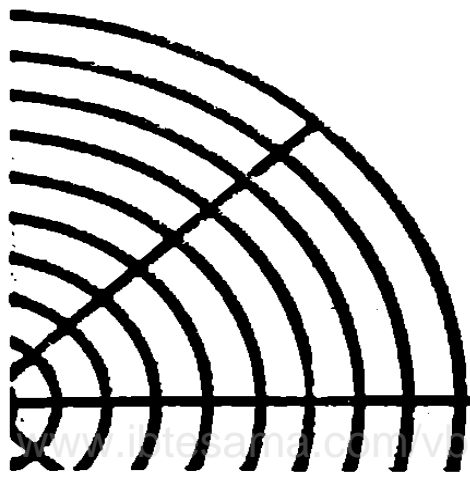
ما مدى حسن أدائك فى عملك؟ هل أنت المصباح الذى ينيّر الطريق لزملائه بالعمل أم أنك مجرد ترس فى الماكينة؟ إن كنت تريد أن تصبح أفضل فى مهنتك، ولكنك لست متأكدًا من كيفية تحقيق ذلك، إذن فأليك فرصة كى تمنح نفسك درجة صادقة، ثم تنتقل إلى الفصل المخصص للفعالية الشخصية ولتكتشف كيف تتفوق فى مهنتك.

هل انتهيت؟ حسنًا، والآن اجمع جميع الدرجات التى حصلت عليها وألق نظرة على عجلة وظيفتك. هل تحتاج إلى بعض المساعدة؟ فثمانون بالمائة من الأفراد غير راضين عن وظائفهم. واصل القراءة ولتكتشف كيف تتضمن إلى العشرين بالمائة الذين يحبون وظائفهم.

الفصل ٤٥



هل أنت راض
عن وظيفتك؟



لعل السؤال الذى ينبغى عليك أن تطرحه على نفسك بخصوص وظيفتك الحالية هو: "هل هذه الوظيفة هي ما أود أن أقوم به حقًا؟".

إن كانت الإجابة نعم، فلن تكون المرحلة الأولى من التصرف حيال ذلك هي أن تعض على أناملك من الندم لأنه حينما تقلدت هذه الوظيفة كان هناك سبب وجيه لذلك، ولكن كل ما هنالك هو أن الأمور تتغير بمرور الوقت.

والآن، حان وقت القرار: هل تريد أن تحسن من وضعك في وظيفتك الحالية أم تريد أن تبحث عن وظيفة جديدة؟ سأساعدك في كلتا الحالتين.

دعنا نبدأ بالتحسين من وضعك في وظيفتك الحالية.

من المؤكد أنك عندما بدأت وظيفتك الحالية كان هناك سبب أجبرك على اختيارها مهنة لك. دعنا نر إلى أى نمط من أنماط الشخصية تنتمى.

أعط نفسك درجة من عشر لكل واحد من الأسئلة التالية:

| مثلًا تمامًا | ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | لست كذلك مطلقًا |
|-----------------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | أ أود الحصول على مزيد من المال. |
| | | | | | | | | | | | ب أود أن أقوم بأمر أكثر متعة وإثارة. |
| | | | | | | | | | | | ج أود أن يحتوى عملى على تحديات أكبر. |
| | | | | | | | | | | | د أود الحصول على ترقية. |
| | | | | | | | | | | | هـ أود أن أخفض من مقدار العمل الذى أقوم به. |
| | | | | | | | | | | | و أود أن أقوم بعمل لا يرهقنى مقابل الحصول على مال وفير. |

هل أنت راضٍ عن وظيفتك؟

والآن قيّم ما يلي:

| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | ١ أحب أن أعمل عملاً شاقاً. |
| | | | | | | | | | | ٢ لديّ حس إبداعي، كما أنني واسع الخيلة. |
| | | | | | | | | | | ٣ أطلب المزيد من العمل لأقوم به. |
| | | | | | | | | | | ٤ أحب تحمل المسؤولية. |
| | | | | | | | | | | ٥ أنا مستعد لأتحمل تخفيض راتبي. |
| | | | | | | | | | | ٦ أومن بالحظ. |

إن منحت نفسك درجة مرتفعة على: "أ" و"ب" و"ج" و"د"، فاستعد لتحصل أيضاً على درجات مرتفعة على "١" و"٢" و"٣" و"٤". إما إن منحت نفسك درجة مرتفعة على "هـ"، فستزيد فرص قبولك بالنقطة "٥"، وأما إن حصلت على درجة مرتفعة على "و"، فلا بد أنك تحصل على درجة مرتفعة على النقطة "٦".

بث الحياة في وظيفتك الحالية

من الشائع أن تتغير طبيعة الوظائف تماماً في فترة زمنية قصيرة. تتغير المسؤوليات وتتغير المدراء وتتغير الأهداف. والوظيفة التي تؤديها اليوم قد لا تكون الوظيفة التي تقدمت للحصول عليها ولم تشعر بهذا التغير. لذا، ما الذي يمكنك القيام به حيال هذا الأمر؟ حسناً، ابدأ بالنظر إلى ما تريده من القائمة وبسؤال نفسك ما إذا كنت مستعداً للقيام بما هو ضروري لتحقيق ما تريد.

استرجع السبب الرئيسي الذي جعلك تلتحق بهذه الوظيفة في الماضي، وكثيراً ما أعمل مع معلمين، يشتكى بعضهم من مدى بشاعة حياتهم المهنية، وخلال محاضراتي المهمة التي ألقاها، أتحدى حضوري بقولي لهم: "إن لم تكن تحب مهنتك، فاتركها" وبالنسبة للمعلمين، أضف على ذلك: "وتذكر العمل الذي

تقوم به وتكسب منه، أنتم مشتركون بشكل مباشر في تحسين جودة الحياة لمجموعة من الأفراد، الذين كثيرًا ما يكونون بعض أكثر الفئات عرضة للخطر في مجتمعنا. أنتم تمتنون أفضل مهنة في العالم!"

ومن الممكن للمعلمين أن ينجرفوا إلى السياسة أو القانون أو التمويل أو ظروف العمل وغيرها من الأمور الأخرى، وأحب أن أذكرهم بما جذبهم إلى التدريس في أول المطاف.

وذكر نفسك بالأسباب الرئيسية التي دفعتك للالتحاق بوظيفتك الحالية.

ثم، أعد كتابة تكاليفات وظيفتك، وهذا الإعداد جزء مهم من العملية. اكتب نوع الوظيفة التي تحب أن تقوم بها في المؤسسة التي تعمل بها. ثم بعد ذلك، إن كنت عضوًا ذا قيمة بمؤسستك، فاطلب من مديرك إعادة النظر في مركزك الوظيفي. أما إن لم تكن تشعر بأنك عضو بارز بمؤسستك، فالتق بمديرك بالعمل أولاً وناقش معه الأمر.

وستفاج معك الخطوة التالية فقط إن كانت لك مكانة كبيرة بمؤسستك. صارحهم بما تشعر به وأطلعهم على تكاليفات الوظيفة الجديدة التي ترغب فيها. واسألهم عن مدى قربك من الحصول على مثل هذه التكاليفات خلال التسعين يومًا المقبلة، فإن كنت عضوًا بارزًا في فريقك فأنا أضمن لك أنك ستحصل على أغلب ما تصبو نفسك إليه.

والآن بعدما شحذت إيمانك بالمهنة التي تؤديها، ألق بنفسك في غمار مهنتك الرائعة، وإن لم يصلح معك الأمر يمكنك دومًا أن ...

تجد وظيفة جديدة

قد يكون الأمر أنك قد وصلت إلى نهاية المطاف في الوظيفة الحالية وحين الوقت كي تتقدم وظيفة غيرها. اقرأ الفصل الخمسين؛ وستتولد لديك الدافعية وتجد الخطة التي تساعدك للوصول لما تصبو إليه وتعال الوظيفة التي تريدها.

هل أنت راضٍ عن وظيفتك؟

كيف تغادر وظيفتك دون إثارة مشكلات؟

عمل "مارتن بيسون" لديّ كمدير للتسويق؛ وهو شخص لامع فى مجاله وقد ترك مؤسسة عملاقة وجاء ليعمل فى شركتنا الصغيرة نسبيًا، وبعد ستة أشهر من تعيينه طلب لقائى وأخبرنى بأنه يود أن يعود إلى عالم التسويق على نطاق واسع، فعلى الرغم من أنه من الممتع أن تعمل مع فريق صغير، إلا أنه لم ير أنه يمكن أن يحظى بمستقبل كبير معى، وقد أراذنى أن أعرف أنه يبحث عن وظائف وأراذنى أن أسدى له النصح.

وبعد مرور أسبوعين، قدم إلى وقال إنه عثر على ثلاث وظائف وطلب رأى فيها. وبعد مرور بضعة أيام طلب منى أن أتفاوضى عن طلبه وأن أقدم له بعض الأفكار والنصائح.

وبعد مرور أسبوع طلب منى يوم إجازة كى يحضر مقابلة شخصية ستجرى له، وحصل على الوظيفة، ثم عمل لى لمدة ثلاثة أسابيع فى إطار الفترة التى ينبغى أن يخطر فيها الشركة قبل المغادرة ثم انتقل بعد ذلك إلى لندن ليعمل لصالح مؤسسة (أى . بى . إم). يا لها من طريقة مثالية لترك العمل.

وإليك ما ينبغى عليك أن تتجنبه !

لا ينبغى عليك: رسم نظرة ذنب على وجهك عندما يراك مديرك تطالع قسم الوظائف الشاغرة بجريدتك، استخدام وقت الشركة للتقدم إلى وظيفة، الكذب على مديرك بقولك إنك لديك موعد مع الطبيب عندما يكون لديك مقابلة شخصية فى مؤسسة أخرى، إخبارك لزملائك قبل مديرك بالعمل أنك لديك عرض لوظيفة جديدة.

لدى علاقة جيدة مع "مارتن"؛ فقد عملنا صديقين وأسعدنى أن أسديته النصح عندما تقدم للحصول على الفيزا للانتقال إلى أستراليا. وظل على اتصال بى وأنا فخور بمعرفتى به.

وثمة أناس آخرون أيضاً عملوا لدى من قبل، ولكنهم ... لا أود لك أن تحذو
حذوهم.

كن سباقاً

ما الذى تحب أن تقوم به بالفعل؟ ما الشيء الذى يعلى من طاقتك بدلاً من أن
يبددها؟ اكتب قائمة بكل ما تحب أن تقوم به ثم لتر ما إذا كان بوسعك أن تتقلد
وظيفة تنتمى إلى ما تحب.

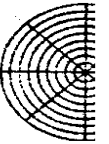
لا تنتظر أن تقرأ فى الجريدة عن الوظيفة التى تحلم بها. سجل اسمك لدى
وكالات التوظيف وابحث عن المؤسسة التى تود أن تعمل لها وحاول أن تجرى
مقابلة مع المسئولين بهذه المؤسسة. اسألهم عما يبحثون عنه فى الموظفين
الجدد واسألهم عن الموعد الذى سيعلنون فيه عن فتح باب التوظيف.

كلمة أخيرة

كيف لك أن تعرف ما إذا كنت تعمل بالوظيفة المناسبة لك أم لا؟ الأمر سهل،
كما فعلت عندما عرفت أنك فى وظيفة لا تناسبك. أنت تشعر بالأمر فحسب!

نصيحة رائعة

فى كل مرة تشتكى فيها من وظيفتك أو من رؤسائك بالعمل أو من تردى
الأوضاع بالعمل، فأنت بذلك تبدي افتقارك إلى الشجاعة وتؤكد على ذلك
لعدم قيامك بشيء حىال هذا الأمر. فإن كنت لا تحقق الإشباع فى حياتك ولا
ترى أمامك التحديات التى كنت تطمح فيها ولا تشعر بالاحترام والتقدير،
فالأمر يستحق أن تنظر فى المرآة لترى السبب المحتمل لذلك.



هل أنت راضٍ عن وظيفتك؟

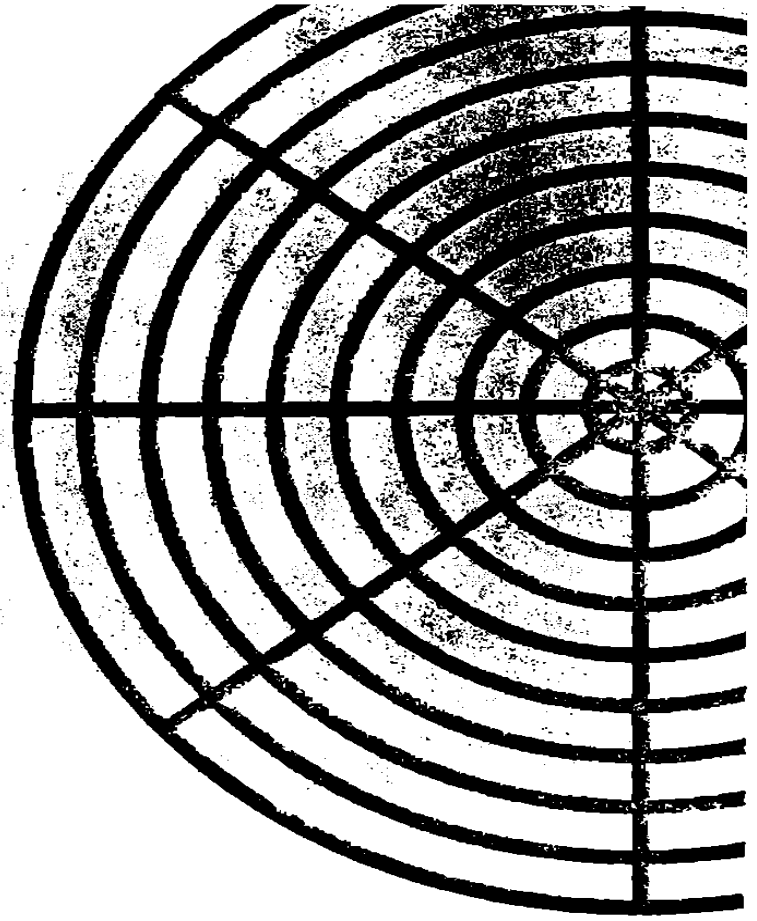
"انتق وظيفتة تحبها، تشعر بأنك مجهدٌ

فى العمل ولو ليوم واحد فى حياتك".

"كونفوشيوس"

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

الفصل ٤٦



المرح والاستمتاع



ينبغي ألا ينفصل العمل عن المرح كما لا ينفصل السمك عن الماء. ولكن كثيرًا ما تقترن الكلمتان مع بعضهما في الجملة نفسها عندما يقول الموظف المستاء من وظيفته: "العمل لا يبعث على المتعة".

إذن هل يمكن أن يقترن الاثنان وهل يجب أن يكونا كذلك؟ بعض الناس يقولون إن ذلك يعتمد على نوعية وظيفتك، ولكن هذا ليس صحيحًا. فلقد قابلت كثيرًا من الناس ممن يمتنون وظائف في ظاهرها تبدو الأكثر جدية: مثل: حنوطيين، مفتشى ضرائب، وما إلى ذلك، والذين كانوا يحظون بالكثير من المتعة في أداء عملهم، وقد قابلت أيضًا في المقابل عاملين بروضات الأطفال ومهرجين وممثلين كوميديين (نعم كوميديين) والذين كانوا يعيشون في تعاسة محضة.

ما الذي يجعل العمل مملًا؟

لعل أكثر الأسباب الشائعة التي تجعل يوم العمل مملًا وكثيبًا هو عدم التنوع والتغيير. وبالرغم من أنني قلت إنني عندما كنت في السادسة عشرة زرت مصنع يوناييتد بيسكيتس ورأيت كيف يصنعون هناك كعك "جافا كيكس". كان الموضوع مدهشًا ولعل أكثر الأجزاء إثارة هو مقابلة "دوريس"، والتي تقوم، بمساعدة عصا طويلة ذات طرف مستدق، برفع قطع كعك "جافا كيكس" التي لم ترق إلى المستوى المطلوب، تخيل أن تظل لمدة ثماني ساعات تنظر إلى سير لا يتوقف من "الجافا كيكس" بعرض عشر قطع يوميًا تبحث عن القطع المعيبة أو الشيكولاته غير المستوية، وفي الورديتين التاليتين، يغيرون الشخص الذي يقوم بالمهمة كل ٦٠ دقيقة ولكن في دوام "دوريس" تقوم هي وحدها بالمهمة. واصطحبنا مدير الموارد البشرية جانبًا فقال: إن "دوريس" تقوم بالمهمة نفسها منذ ٢٠ عامًا. وشهقت المجموعة التي كنت بصحبتها وشعروا بأنه من المؤكد أن الأمر عسير جدًا عليها، ولكن عمل عقلي على نحو مختلف عن بقية مرافقي ولاحظت شيئًا لم يلاحظه أحد غيري. إنها تحب عملها لقد كانت "دوريس" هي الوحيدة التي ترسم ابتسامة على شفيتها، وكانت تفنى مع الراديو، وتتجاذب أطراف الحديث مع زملائها وتشعر بفخر كبير بعملها. وقدمت لنا قطع الكعك

ما السر؟

ثمة عوامل عدة تكون ذات تأثير عندما تقرر ما إذا كان ينبغي أن يشتمل العمل على مرح أم لا. وكان هذا هو الخيار الأول. هل لاحظته؟" أن تقرر أن تجعل عملك يشتمل على مرح. فالخطوة الأولى هي اتخاذ هذا القرار المهم جدًا: "هل أريد أن أجد مرحًا بالعمل؟"

وأقرب الإجابات هي "نعم"، ولكن أعتقد أن هناك سوء فهم، فبعض الناس يختارون ألا يحصلوا على قدر من المتعة بالعمل لأنه من الأسهل لهم أن يكونوا سلبيين ومن خلال كونهم سلبيين سيكونون أكثر تميزًا.

واليك السيناريو الذي يحدث: توجه خمسة زملاء بالعمل ليتناولوا غداءهم؛ وبمنتهى السرعة تحول الحديث ليدور حول "أسوأ شيء في هذا اليوم" عانى منه أحدهم؛ هل سمعت من قبل محادثة تتحول إلى مثل هذه النهاية؟

لقد واجهت اليوم كابوسًا، وأصيب كل شيء بالشلل اليوم. فقد تعطلت شبكة الحاسب بالشركة ولم نتلق بريدًا إلكترونيًا منذ ساعتين، لا أعرف كيف سأتمكن من إنجاز عملي كله.

هذا أمر بسيط، فأنت على الأقل تحظى بحب مديرك؛ أما مديرتي أنا فجعلت هذا الأسبوع كله جحيما علي، أنا متأكد أنها تريدني أن أغادر العمل.

أنت ترى أن هذا أمر سيئ. نحن في خضم عملية إعادة هيكلة وكل منا يُفرض عليه مزيد من المسؤوليات. أعتقد أنها القشة الأخيرة التي قد تقصم ظهر البعير.

والآن، تخيل لو أن شخصًا رابعًا انضم إلى المجموعة وقال لهم:

"لقد قضيت أسبوعًا رائعًا، فقد قضينا مع بعضنا وقتًا ممتعًا بالاجتماع الأسبوعي وفي يوم الأحد سيكون دوري كي أحضر البسكويت، وأفكر في إعداد كعك الزنجبيل الضخم".

كيف تظن أن بقية الجالسين إلى طاولة الغداء سيستجيبون إلى هذا القول؟ هل تمتد أنهم:

- سيقولون كم من اللطيف أن يستمعوا إلى شخص يجد كثيرًا من المرح بالعمل ويطلبون منه النصيح حول كيفية جعل مكان عملهم أكثر متعة!
- سيقولون، "حسنًا، تكون الأمور على ما يرام لبعض الوقت" ثم يردفون بالقول: "لماذا حياتنا أسوأ من حياتك؟".
- سيتمنون لو كانت حياتهم العملية بالمقدار نفسه من المتعة، ولكنهم لن يقدموا على فكرة القيام بأى شيء حيال ذلك لأنهم يحصلون على مقدار أكبر من الاهتمام بسليبتهم.

والتحدى في هذه النقطة هو أننا نحظى بقدر أكبر من الاهتمام لسليبتنا وحزننا أكثر مما نحصل عليه لإيجابيتنا ومرحنا؛ لذا، هل أنت مستعد للتخلي عن العادة وتحطيم قالب؟

هل بوسمك أن تكون أول سفير للمرح في قسمك أو مؤسستك؟

إليك بعض الأمور البسيطة التي يمكنك أن تقوم بها كي تجعل العمل أخف وطأة وأكثر متعة:

رتب لاستقبال فرد من المؤسسة مع التصفيق له. إن كان هناك بالمكان الذي تعمل فيه شخص معجب به، رتب مع أصدقائك لتنظموا له استقبالًا تراسون فيه على جانبي الطريق الذي سيسلكه وتصفقون له، فهذا أمر يبعث على السرور وتكون بذلك في سبيلك للتعرف إلى الشخص الذي يحظى بالكثير من التقدير.

احتفل بتواريخ تعيين زملائك بالعمل. احتفل بتواريخ بدء زملائك في تولى مهام مناصبهم معك.

أضف المزيد من الإضافات إلى بريدك الصوتي. لعل أكثر الإجابات بعثًا على الضيق هي: "أنا إما أتلقى مكالمة هاتفية أو لست جالسًا إلى مكتبي". لم لا تسجل: "معذرة لا أستطيع التقاط السماعة الآن، فأنا حاليًا في مهمة غاية في السرية لجعل مهام الإشراف الداخلي ممتعة مرة أخرى. وقد لا أكون موجودًا

المرح والاستمتاع

لفترة من الوقت... أنا أمزح فحسب. أنا موجود بالعمل طوال اليوم لذا اترك رسالتك"؟

قوة النباتات! أملأ مكتبك أو المكان الذي تعمل فيه بالنباتات. فستجعلك تبتسم وستجعل زملاءك يبتسمون أيضًا وكذلك العالم من حولكم.

أربعاء التأنق. يرتب الجميع ليوم الأحد الذي يتحرر فيه الجميع من الملابس الرسمية؛ فلم لا ترتب يوم أربعاء يرتدى فيه الجميع ملابس تنكرية؟

اخترق أسماً حركياً. اخترق لقباً شريفاً تطلقه على الجانب الكريه من شخصيتك وعندما تشعر أنك قمت بشيء يجعلك سلبياً في نظر أحدهم فلتقل له: "لم يكن ذلك أنا؛ بل كان...".

اشتك لنفسك. إن شعرت بألم داخلك، فاترك رسالة على بريدك الصوتي أو أرسل لنفسك بريداً إلكترونياً. فما إن تستمع إلى شكواك أو تقرأها، ستشعر بالراحة؛ أما إن كنت لا تزال تشعر بأنه ينبغي أن يستمع إليك أحدهم، فلتقم بذلك مباشرة.

اعقد اجتماعاً معكوس الترتيب. وهذا يعني أن تبدأ الاجتماع بتحديد موعد الاجتماع القادم وتستكمل بنود الاجتماع بشكل عكسي منتهياً بتقديم الاعتذارات عن تأخر بعض الأعضاء في الحضور.

اضحك! انتهز الفرصة لتضحك كل يوم. اضحك على أخطائك. اضحك على نفسك. اضحك مع زملائك بالعمل.

بعد تجربتك لهذه الأفكار لمدة تسعين يوماً وكنت لا تزال تشعر برغبتك في العمل في جو من السلبية، فلربما قد حان الوقت كي تجد مكاناً آخر تعمل فيه حيث يمكنك أن تشعر بالمتعة.

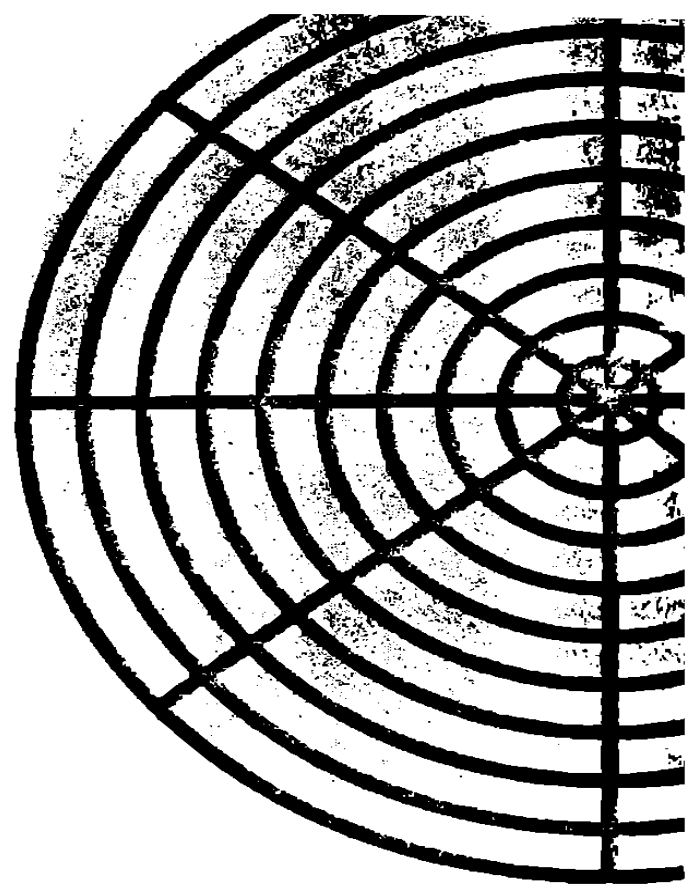


نصيحة رائعة

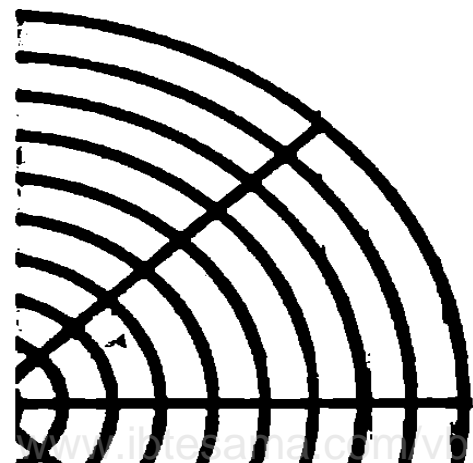
أطلق أسماء على أدواتك المكتبية. فينبغي أن يقتنى كل موظف طابعة اسمها "براين".

"لا أجد كثيرًا من المرح في أغلب أوقاتي، أما في الأوقات الأخرى فلا يتاح لي الحصول على المرح على الإطلاق".
"وودي آلان"

الفصل ٤٧



التحديات

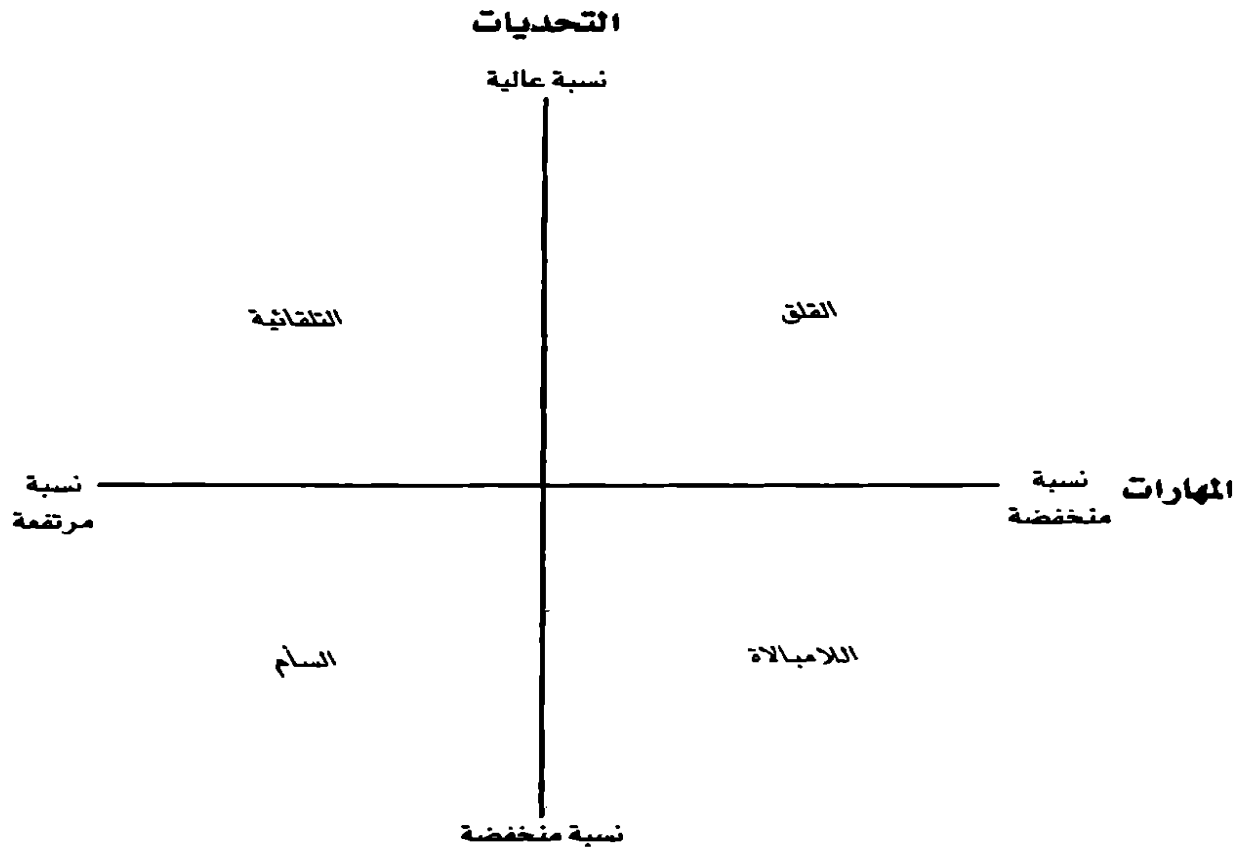


كلنا نحب التحديات. ولكننا نحبها عندما نشعر بقدرتنا على الاضطلاع بهذا التحدي. وتحدث المشكلة الكبرى عندما تشعر بأنك غير مجهز بالمهارات المناسبة للاضطلاع بهذا التحدي.

ولدى "ميهاى تشكيسزىنتميهالى"، مجرى المولد، نظرية بهذا الخصوص مفادها: "ثمة أمران رئيسيان - التحدى والمهارة - إن تمكنت من تحقيقهما بمستويات عالية، فستصل إلى مرحلة العمل بـ"تلقائية"، وهو يصف التلقائية على أنها: "أن تكون مستغرقاً تماماً فى نشاط من الأنشطة حباً فى هذا النشاط فحسب". وهنا يخبو تأثير الأنا، والوقت يمضى بك دون أن تشعر به. فكل حدث أو حركة أو فكرة تتبع بالتأكيد من أخرى سابقة لها... وبذلك يستغرق كيانك كله فى النشاط الذى تقوم به، وتستغل مهاراتك إلى ذروتها".

هل ينطبق عليك هذا بالعمل؟

إليك تصوير "تشكيسزىنتميهالى" لنظريته حول "التلقائية" على شكل مخطط.



التحديات

والنظرية ببساطة هي، إن كانت نزعتك للتحديات بسيطة وكنت تمتلك قدرًا بسيطًا من المهارات للتعامل مع تحدياتك، فستسيطر عليك اللامبالاة. أما إن كنت مقبلًا على التحديات وتمتلك مهارات بسيطة، فسيلعب عليك القلق (هل تذكر أول درس تلقيتَه في القيادة؟)، وأما إن لم تكن مقبلًا على التحديات وتتمتع بمهارات كبيرة، فمن الواضح أن مصيرك سيؤول إلى السأم. أما التركيبية السحرية هي أن تكون مقبلًا على التحديات وتتمتع بقدر كبير من المهارات. وتلك هي التلقائية!

ويمكن ملاحظة التلقائية في الرياضة. يتحدث لاعبو التنس عن الكيفية التي تبدو بها المباراة لهم، فهي تظهر لهم بالتصوير البطيء، ويتحدث لاعبو ألعاب القوى عن مسابقاتهم ويصفونها بقولهم "الوصول إلى الحالة المناسبة". هل يمكن قول الشيء نفسه على العمل؟

أعتقد ذلك، هل مرَّ عليك وقت من قبل كنت تعمل في مشروع أو كان مطلوبًا منك أن تنجز مهمة خاصة؟ لا تشعر بمرور الساعات لأنك تستمتع بما تقوم به وتستغرق فيه تمامًا. هل تتذكر إحساسك القوي بأنك كنت تقوم بعمل شيء مهم؟ إنك حينها كنت في حالة من التلقائية. هل تحب أن تمر بهذه التجربة مرة أخرى؟

إليك بعض المقومات المهمة التي تساعدك على الوصول إلى حالة التلقائية:

- ١ ليكن لديك هدف محدد بوضوح، فمن المستحيل تقريبًا أن تصل إلى مرحلة التلقائية إذا كنت تعرف تبعات ما تقوم به، فعندما يصل لاعب التنس إلى مرحلة التلقائية، فهذا يرجع إلى معرفته بأنه عليه أن يربح مباراته.
- ٢ هيئ البيئة من حولك للتلقائية، فبدون وجود الموارد المناسبة وبدون عمل جاد محدد بمواعيد، ستنقل إلى حالة من الإحباط وليس التلقائية.
- ٣ احصل على الدعم من "مساند لك". وهو قد يكون مديرك بالعمل أو زميلًا لك بالعمل أو عميلًا أو طرفًا آخر يعتمد على النتائج التي ستوصل إليها. وإن لم تلق المساعدة من هؤلاء الأفراد، فينبغي أن تكون سباقًا وتطلب منهم أن يقدموا لك توجيهات واضحة وأن يتيحوا لك الوقت كي تناقش

معهم مشروعك:

كما أنه هناك فوائد أخرى للتلقائية، فيقول "جيم كليفتون"، المدير التنفيذي بمؤسسة جالوب: "المتعمون بالتلقائية لا يفوتون يوماً أبداً. ولا يمرضون أبداً. ولا يرتكبون مخالفات بسياراتهم؛ فهم يعيشون من أجل العمل على نحو أفضل فحسب".

البحث عن تحدٍ أكبر

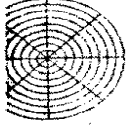
من الأسباب الرئيسية التي تجعلك لا تشعر بأنك مقبل على التحديات هو أن رئيسك بالعمل يظن أنك تعمل قدر طاقتك، وأنا لا أعرف من أين له بهذه الفكرة، ولكنه سيستمر في التفكير فيك على النحو نفسه حتى تغير من تفكيره فيك، فإن كنت ترغب في تحدٍ أكبر، لا تنتظر أن يقدم لك مديرك الحالي هذا التحدي - ابحث بنفسك!

كلمة إلى أصحاب الأعمال

هل تتذكر عندما أنشأت شركتك في البداية، كنت مفعماً بالحيوية ومستعداً لأي شيء، ولكنك ما إن "وصلت إلى بغيته" وشعرت بأنك في مكان مريح وأنتك يمكن أن تسترخي وتحصل على قسط من الراحة، فقد تحول عملك إلى أمر رتيب روتيني.

واليك سؤالاً أود أن أطرحه عليك. إن كنت قد أحرزت درجة منخفضة في فصل التحدي وتمتلك عملاً تديره، فما الذي ستحتاج إليه كي تضاعف من حجم مؤسستك في الأثنى عشر شهراً المقبلة؟ هل تشعر بأن أمامك تحدياً الآن؟

نمو العمل = التحدي، فالمكوث في مكانك بلا حراك يعني أنك تتراجع للخلف، وستفقد اهتمامك بالعمل وسيصاب العاملون معك بالسأم وستعرض عملك دون أن تقصد للخطر. هيا امض نحو النمو واستشعر التلقائية!



نصيحة رائعة

"من فضلك، سيدي، هل لي بالمزيد؟"

عندما طلب "أوليفر تويست" المزيد من الطعام كان جزاؤه الضرب المبرح. أما أنت فعندما تطلب المزيد (تحد أكبر)، فستكون بطلاً. فكر فيما يلي: إن كنت أنت المدير وجاءك عضو من فريقك يطلب منك أن تمنحه تحدياً أكبر فكيف سيكون شعورك حينها؟

"لن نتعرف على أفضل ما فينا إلا من خلال

البحث عن التحديات".

"روبرت ريجيز" من فيلم (سباي كيدز ٣)

"الحلم هو الذي يجعلك تواصل الحياة؛ أما

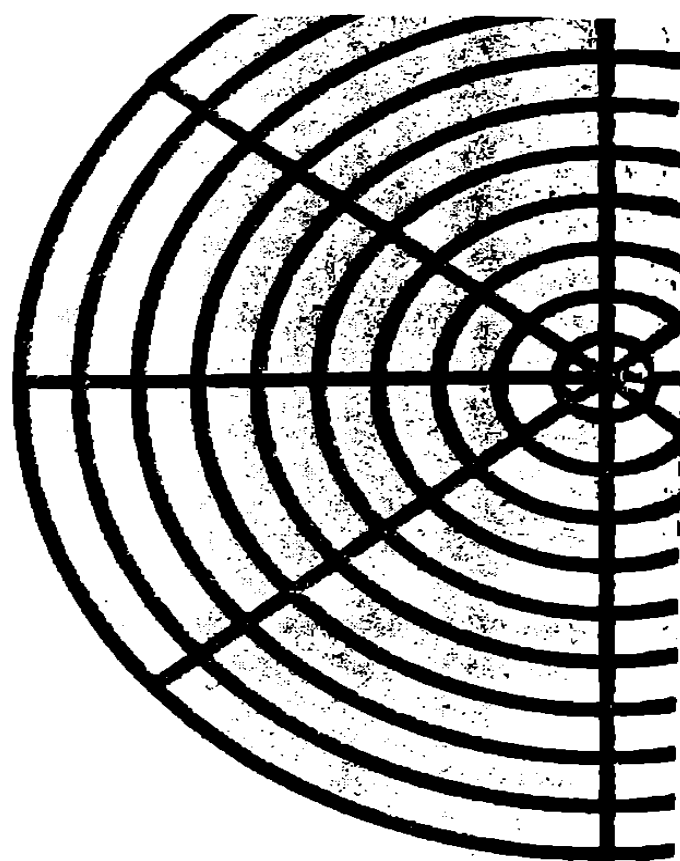
التغلب على التحديات فهو الذي يجعل الحياة

تستحق أن تعاش".

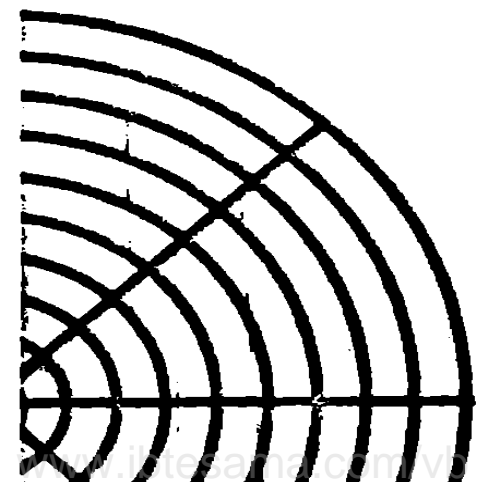
"ماري تايلر مور"

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

الفصل ٤٨



المرتب والمميزات المالية



أريد المزيد!

لعل أسهل طريقة لتربح المزيد من المال هي أن تضيف المزيد من القيمة أولاً - ثم اطلب بعد ذلك زيادة المرتب، وللأسف، فإن أغلب من يشكون من عدم حصولهم على مال كاف لديهم نزعة لأن يقولوا: "عندما أحصل على قدر أكبر من المال، سأبذل قدرًا أكبر من الجهد".

فأنت الآن تحصل على المال الذي يتناسب مع الجهد الذي تبذله فعليًا بالعمل. فإن كنت لا توافقني على هذا فألقِ نظرة على الموضوع من وجهة النظر التالية:

● هل أضفت المزيد من القيمة إلى عمالك على نحو ملحوظ في أعين الشخص الذي يدفع لك راتبك؟

● إن لم تكن تحصل على دخل كافٍ، فهل طلبت المزيد؟

● هل أنت مستعد لترك وظيفتك ونجحت في الحصول على وظيفة جديدة بالمرتب الذي تطمح إليه؟

إن أجبت بـ"لا" على واحد أو أكثر من الأسئلة السابقة، فمن الملام، في رأيك، على أنك لا تحصل على المرتب الذي تستحقه؟

وليست وظيفتي هنا أن أحطم من معنوياتك - بل أن أوقظك، وأن أجعلك تفهم الأسباب الرئيسية وراء عدم حصولك على مزيد من المال في مرتبك، ثم إن كنت تريد المزيد فلتتبع هذه الخطة.

أعلم تمامًا أن هذا الأسلوب أكثر صعوبة في الشركات أو المؤسسات الأكبر والتي تمتلك معايير وخططًا مالية صارمة. ولكني لم ألتق بعد بالشخص الذي لم يرفع من راتبه ومستحقاته المالية أو كليهما باستخدام هذا الأسلوب.

● أضف المزيد من القيمة أولاً، أعرف أنني كتبت هذه الجملة كثيرًا ولكن هذا راجع إلى أنها أهم خطوة نحو زيادة راتبك.

● فكر كما يفكر مديرك بالعمل (أو كالشخص الذي يحدد المرتبات). لماذا يتحتم عليه أن يمنحك زيادة في راتبك؟ إن كانت لديه ميزانية محددة

المرتب والمميزات المالية

وعليه أن يقسمها بينك وبين زملائك بالعمل، فما الذى يجعله يمنحك جزءًا كبيرًا من الكعكة؟

- أعد قائمة بالإنجازات المهمة التى حققتها فى الشهور الثلاثة الأخيرة، وقد تود أن تعود إلى الماضى أكثر ولكن يفضل أن تحتكم إلى الفترات القريبة.
 - أضف إلى ربحية الشركة. فى عالم الأعمال، العبرة بالمكسب، وفى القطاع العام، العبرة بتجنب الخسارة. فإن كان بمقدورك أن تضيف إلى المنتج النهائى أيًا كان شكله وتزيد من الأرباح من خلال تحسين الدخل وتقليل النفقات، فافعلها. فقد يكون ما توفره هو المال الذى يبحث عنه مديرك بالعمل كى يرفع مرتبك.
 - انتق التوقيت المناسب. لا تتعجل فى طلب ترقية أو زيادة بالمرتب، فهذا قد لا يكون فى صالحك.
 - ركز على المشروعات التى تضيف أقصى قيمة ممكنة. لن تحصل على زيادة بالمرتب من خلال الموافقة على كل شىء. فستسأم من ذلك.
- والآن، أنت مستعد لطلب المزيد من المال. هل ذكرت لك أنك يجب أن تطلب ذلك؟ ليس هناك الكثير جدًا من المؤسسات التى ستطلب أن تلتقى بك وأن تمنحك زيادة ضخمة فى راتبك (وأنا هنا لا أتحدث عن الزيادة السنوية للراتب).

والآن كيف تطلب الزيادة لمرتبك؟

إليك خمسة أسئلة محتملة قد تطرأ على ذهنك وأفكارًا للإجابة عنها.

ما أفضل وقت تطلب فيه زيادة المرتب؟

أفضل الأوقات التى يمكنك فيها طلب الزيادة هى:

خلال عمليات مراجعة سير العمل

عندما تكون مؤسستك فى فترة نجاح .

عندما تضاف مهمة جديدة إلى مسئولياتك
فى نهاية اليوم (حيث تقل الأمور المصرفة للانتباه)
أسوأ الأوقات هى:

بعد مراجعة شاملة للمرتبات (حيث سيقال لك لماذا لم تطلب حينها؟)
بعد عمليات التسريح
عندما تمر مؤسستك بضائقة (إلا إذا كنت أنت أملهم الوحيد))
بشكل غير رسمى ("عذراً، سيدى المدير، هل لى بدقيقة من وقتك؟")

ما أفضل طريقة للتقرب من مديرك بالعمل؟

اطلب مقابلة شخصية معه (وان كان له مساعد شخصى، فرتب معه لمقابلة
المدير معه) وأخبره بأنك ترغب فى مناقشة مستقبلك معه. وفى هذه المرحلة،
إن كنت فرداً غير كفاء فى فريق العمل، سيستاء المدير قليلاً للقائك.
سيرغب مديرك فى عقد المقابلة بأسرع ما يمكن. فلا تذهب إلى هذه المقابلة
فوراً، حتى إن قال لك مديرك: "حسناً، أعتقد أنه الوقت المناسب للحديث".
فالآن، ليس بالضرورة الوقت المناسب لك.

ما الذى ينبغى عليك أن تقوم به كى تستعد للمقابلة؟

اكتب الأدلة على ما قمت به من إنجازات والسبب الذى يجعل منها مفيدة
للشركة. حاول أن تتعرف على الرواتب القريبة من راتبك فى الوظائف المشابهة.
إن كنت تشعر بأنك لا تحصل على الراتب المناسب فاحصل على نسخة من
أرقام هذه الرواتب واصطحبها معك للمقابلة.

أعد نفسك؛ فكر فى الأمر كما لو كان مقابلة شخصية تجربتها للحصول على
وظيفة (ولكن فى هذه المرة مديرك يعرفك) وتأكد من أنك تبدو فى هيئة
تستحق الحصول على الزيادة المالية.

ولتضع فى ذهنك المبلغ الذى سيرضيك لتقبله وما ستفعله إن لم تحصل على ما

تطلب (أو لم تحصل على ما يقترب منه).

ما الذى ينبغى أن يتواجد أيضًا على الطاولة؟

احتفظ بما تود أن تقوله كله فى ذهنك، وخطط بعناية لما تريد. فإن طلبت من مديرك فجأة أن تمدد عطلتك لمدة يومين إضافيين دون أن تفكر جيدًا فى ذلك فستبدو حجتك ضعيفة وسيضعف ذلك من موقفك، والتزم بنوعية المميزات المالية التى تقدمها مؤسستك.

ما الذى يؤثر على مفاوضات زيادة الراتب؟

- هل يحبك مديرك بالعمل؟ أعرف أن هذا الأمر لا ينبغى أن يحدث وأنه ينبغى أن ينظر إليك من وجهة نظر مهنية، ولكن مدى حب المدير لك سيلعب دورًا كبيرًا هنا. وتعتمد درجة حب مديرك لك على مدى قربك من نظامه الذى يقيّم به الموظفين، لذا فمن المفيد معرفة الكيفية التى يحكم بها مديرك على موظفيه.
- تدفق رأس المال، ولاسيما فى المؤسسات الصغيرة وتخصيص ميزانيات المؤسسات الكبيرة.
- أهميتك للمؤسسة. وهى تقاس كما يلى: أولاً. فى الوقت الحاضر؛ ثانياً. فى المستقبل؛ ثالثاً. فى الماضى.
- سمعتك. إن كانت لك سمعة بالانتقال من وظيفة إلى أخرى كى تبني حياتك العملية، فلن يزيد لك المدير الذكى مرتبك فى محاولة للإبقاء عليك لأنه يعرف أنك ستنتقل إلى مكان آخر عاجلاً أو آجلاً. فمن الأفضل أن تكون سمعتك أنك رجل صاحب نجاحات ومجد فى عملك.

ثلاث كلمات أخيرة

لا تتظاهر بأنك تلقيت عرضاً لمهنة جديدة إن لم يحدث ذلك . فسينكشف أمرك.

قم بعملك المتراكم فى وقتك الخاص ودع مديرك يعرف بذكاء أنك قمت به فى منزلك.

أضف المزيد من القيمة إلى عملك عندما تحصل على الزيادة التى تريدها. دع متخذ القرار يعرف أنه قد أحسن صنعاً.

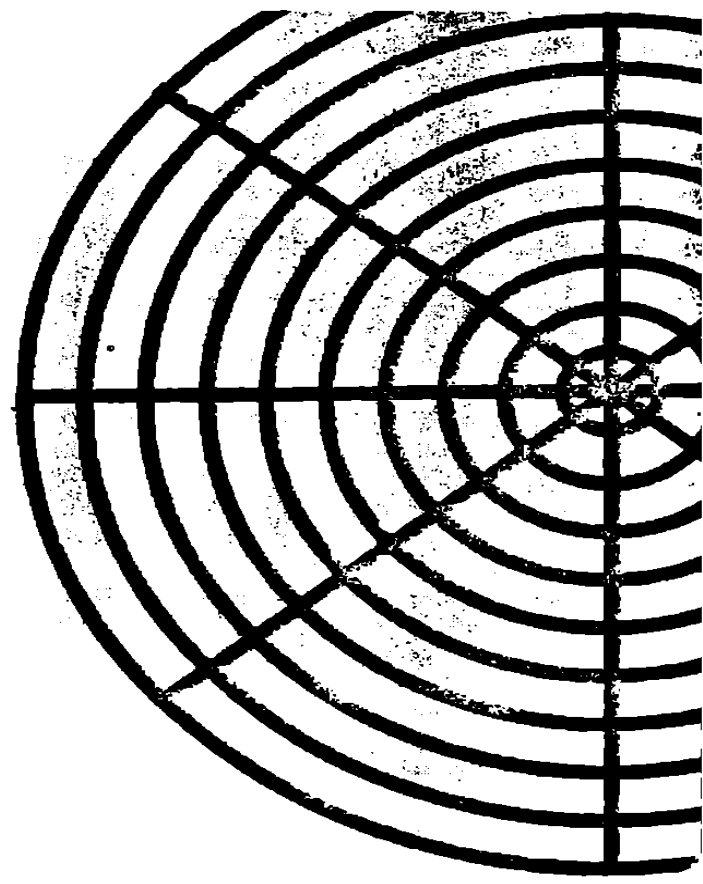
نصيحة رائعة

تذكر أنه يمكن الاستغناء عن أى شخص، ولكن يختلف هذا الأمر من موظف إلى آخر، وستكون قدرة مؤسستك على الاستغناء عنك هى العامل رقم واحد فى مفاوضات مرتبك.

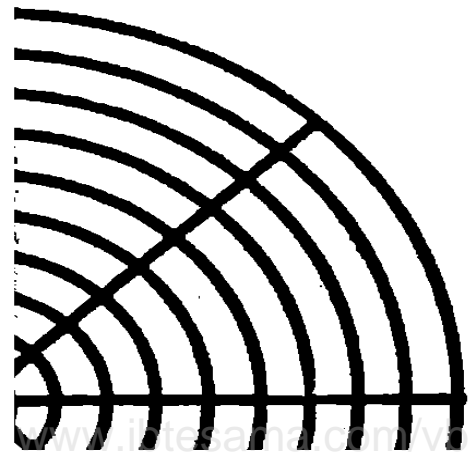


"ثمة قاعدة واحدة لصاحب العمل وهى: أخرج منتجك بأفضل درجة ممكنة من الجودة وبأقل التكاليف الممكنة، دافعاً أعلى الرواتب الممكنة".
"هنرى فورد" (والذى، للأسف، لم يعد بإمكانه تعيين أى شخص)

الفصل ٤٩



الراحة



أعيش على بعد ٩ دقائق من مكتبي؛ أستقل سيارتي لأقود خمسة أميال على طريق ريفي ثم أصل إلى أقرب طريق رئيسي ثم بعد ٤ دقائق أسلك طريقًا سريعًا مزدوجًا إلى مكتبي، واليوم قررت ألا أذهب إلى مكتبي؛ وبدلاً من ذلك قررت أن أذهب للمشية، وأن آخذ معي غدائي وأنا معتكف في مكتبي أطبع هذا الكتاب وفي الأثناء نفسها أعتنى بحديقتي، وفي هذه الأثناء، أود أن أمنح نفسي عشر دقائق للراحة.

وفي الأربعاء الماضي استيقظت في الرابعة والربع صباحًا وأسرعت لأستقل سيارة أجرة إلى المطار، وتحقق الموظفون من أوراقى وانضمت إلى أطول طابور أمنى رأيت في حياتى واستقلت الطائرة وجلست بجوار بطل العالم في الغطيط، وعندما وصلنا نزلت من الطائرة واستقلت القطار، ثم استقلت سيارة أجرة قبل أن أصل إلى اجتماع استمر لمدة ٤٥ دقيقة. ثم استقلت قطارًا وسيارة أجرة ومشيت إلى اجتماع آخر قبل أن أتوجه عائداً إلى المطار كي أنضم إلى ثانى أطول طابور أمنى رأيت في حياتى. لأجلس في الطائرة بجوار طفل رائع في الثالثة من عمره بدا كما لو كان سيصاب بالفتيان طوال الرحلة، ثم عدت لأستقل سيارة أجرة آخر وكنت بالمنزل في التاسعة مساءً. وفي هذا اليوم، يمكننى أن أمنح نفسي على مقدار الراحة في العمل... درجتين؟

وأنا محظوظ؛ فلا أمر بهذه الأيام إلا فيما ندر ولكننى أعرف أناسًا هذا هو يومهم المعتاد، وعليهم أن يؤدوا عملهم، ولكن من العسير جدًا أن تقوم بعملك في هذه الأجواء.

مسافات التنقل الطويلة

ما يزيد على مليون شخص بالمملكة المتحدة يستفرون في الذهاب إلى عملهم ما يزيد على ساعة، يا له من أمر بشع!

حسنًا، هل يمكنك أن تنتقل للعيش بجوار عملك؟ لا؟ حسنًا، فأنا أعرف السبب؛ إنها أسعار المنازل والخطط قصيرة الأجل والمدارس غير المناسبة للأطفال وما إلى ذلك. إذن فعليك أن ترحل كي تذهب إلى عملك؛ لذا، دعنا نحاول التحسين

من الأمر قدر المستطاع.

كيف يمكنك أن تحول هذا الوقت الذي يضيع هباءً إلى متعة لا تقدر بثمن؟ ثمة سؤال يجب أن أطرحه عليك أولاً: "هل تقود سيارة أم أنك تستقل حافلة أو قطاراً أو ما شابه؟" ومما هو واضح، إن كنت تتولى القيادة إلى العمل يومياً، فلن يمكنك القراءة (لن يمكنك ذلك حقاً . حتى في أوقات توقف المرور) ولكن ثمة أشياء أخرى يمكنك أن تقوم بها كي لا تشعر بالساعات التي تمر عليك في رحلتك للعمل ومنه.

إليك سبع طرق كي تستغل الوقت الذي يستهلك في الانتقال إلى العمل والعودة منه

استمع إلى برامج مسجلة . والتي تجعلك في حال أفضل! أعرف أنك يمكن أن تستمع إلى الراديو بسهولة، ولكن هل الراديو سيجعلك في حال أفضل أم سيكون مجرد كلام يؤانسك في الطريق؟

ثمة الكثير والكثير من البرامج السمعية حول موضوعات عدة من القيادة إلى الحب. زر موقع www.podexec.com لتحصل على بعض أسماء البرامج الرائعة التي يمكنك تحميلها وتدور حول الأعمال والتنمية الشخصية أو زر موقع www.audible.co.uk لتجد الآلاف من العناوين حول كل شيء تقريباً، وإن بدأت الآن وأنصت إلى برنامج واحد كل أسبوع ستكون خبيراً في هذه البرامج بعد مضي ستة أسابيع فقط، ثم يمكنك أن تبحث عن وظيفة بالقرب من منزلك وتحصل على زيادة في المرتب!

كن ضيفاً على برنامج يذاع على الراديو. إليك لعبة مسلية لتلعبها إن كنت تنصت إلى البرامج الإذاعية التي تستضيف أشخاصاً. فعندما يسألهم المحاور سؤالاً، خفض صوت المذياع وأجب عن السؤال. وهو أمر مسلي تماماً وستستفيد منه كثيراً إن قلت الإجابة بصوت عالٍ.

أيها السائقون . أنقذوا الكوكب! لي صديق كان يمضي الوقت الذي يستغرقه في القيادة عن طريق تحطيم الرقم القياسي الذي حققه من قبل (٥٢ دقيقة خلال

وقت القيادة)، وكان هذا أمرًا بعيد التحقيق لأن رحلته تستغرق في المعتاد حوالي الساعة، وهو الآن يلعب لعبة مختلفة يطلق عليها "إنقاذ العالم"، فقبل أن يغادر منزله ليذهب لعمله يضبط حاسوب لوحة التحكم بسيارته ويكون هدفه أن يحكم متوسط استهلاكه للجالون من البنزين لكل ميل في رحلته للعمل. وهو شخص من طبيعته المنافسة ولكنه كى يحقق ذلك عليه أن يقود بشكل اقتصادى أكثر.

هل تجرؤ على بدء حوار؟ أحب التنقل بمترو الأنفاق، وأبدأ محادثات مع الغرباء ولأننى لم أنشأ فى العاصمة فإننى لم أتعلم أبدًا القاعدة رقم واحد لمستخدمى المواصلات العامة فى لندن، وهى: "لا تتحدث أبدًا إلى أى شخص" ولن يلومنى أحد على سلوكى "المفرط الاجتماعية"، فهذه طبيعتى.

واليك تحديًا. ماذا إن كان عليك أن تتحدث مع أحدهم. وقد كان لى تحذير فى موضع الكلام! بادئ ذى بدء، ما أسوأ شىء قد يحدث لك؟ لا، فلن تتعرض للضرب؛ فأسوأ ما سيحدث أن الشخص الذى تحاول التحدث إليه لن يرد عليك، ولكن ماذا إن رد عليك الكلام؟ ماذا إن التقيت بشخص يعتبر الحديث معه ممتعًا بالفعل؟ وسيتطلب منك الأمر قدرًا من التدريب كى تبدأ المحادثات مع الغرباء ولكن لا تياس من الأمر، فهو يستحق العناء من أجله، وسيكون من الأسهل أن تبدأ محادثات مع أناس فى طريق العودة لمنزلك.

أقرأ شيئًا لا تقرؤه فى العادة. اعتدنا أن نقرأ الأشياء القديمة نفسها ومن خلال قيامك بذلك فإنك تربط ما بين ترحالك إلى عملك وبين هذه النوعية من المواد التى تقرؤها. اكسر عاداتك واقرأ شيئًا مختلفًا تمامًا عما اعتدت أن تقرأ.

اشحذ من عقلك. ثمة طرق عدة كى تحسن من قدرتك العقلية بدلًا من لعبة السودوكو، فعن طريق تمضية ٣٠ دقيقة يوميًا فى حل مسابقات الذكاء ستحسن من قدرة مخك وستوقظ عقلك قبل بداية يوم جديد.

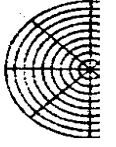
قم بحياكة بعض الملابس للمحتاجين. تقوم "ليز" أسبوعيًا بعمل قبعتين وأربعة قفازات صغيرة خلال رحلاتها بالقطار إلى عملها، وترسلها إلى مؤسسة "سماريتانز بيرس" التى توزعها على الأطفال الذين سيحتاجون إليها هذا الشتاء.

الساعات الخاصة بك

هل تكيف ظروفك كى تتوافق مع مواعيد العمل، أم أن مواعيد العمل هي التي تكفيك؟ فمنذ عدة سنوات مضت، بدأت بعض الشركات في تطبيق نظام رائع يطلق عليه "الساعات المرنة". والمقصود بالساعات المرنة هو أنك يمكنك أن تذهب لعملك وتغادره وقتما تشاء طالما أنك تقضى عددًا معينًا من ساعات العمل أسبوعيًا، بل ويمكنك أن تقضى المزيد من الساعات بالعمل وتأخذ مقابل ذلك أيام إجازة إضافية. وبعض الشركات الأخرى تطبيق صورة أخرى من نظام الساعات المرنة وتطلق عليه: "زد من ساعات عملك" (اسم مخلق)، والذي يعنى عادة أن تعمل كل الساعات المتاحة لك ولا تأخذ أى إجازات، وفي حين يستغل الموظفون نظام الساعات المرنة وتجد المكاتب خالية بعد الظهر في أيام الخميس حيث يختار أغلب الموظفين أن يقضى ساعات أكثر بالعمل في أى يوم كان كى يحصلوا على عطلة نهاية أسبوع طويلة نسبيًا، فإن نظام "زد من ساعات عملك" يجعل الموظفين يطلبون البيتا في العاشرة مساءً ويتمنون لو تمكنوا من إحضار وسائدهم معهم، لا بد من وجود حل وسيط بين هذا وذاك.

ماذا إن أردت أن تنهى عملك في الثالثة مساءً حتى يمكنك أن تصطحب أولادك من المدرسة؟ ماذا إن أردت أن تحصل على إجازة في أيام الخميس؟ ماذا إن أردت أن تزيد من الفترة الممنوحة لك للغداء في أيام الثلاثاء والأربعاء كى تلعب رياضة التنس؟ أعرف أشخاصًا يعملون في وظائف دوام كامل ويستطيعون القيام بكل هذه الأشياء، لأنهم يعرفون أهم قاعدة في التفاوض حول الوقت. امنح كى تأخذ.

ومن اليسير جدًا أن تطلب بعض المرونة في ساعات عملك إن لم تكن معتادًا على المغادرة في المواعيد بالضبط، قدم لعملك بضع ساعات أولاً، ثم عندما ترى أنك أصبحت لك ودائع كافية في رصيدك لدى مديرك بالمؤسسة، اطلب عملية المبادلة. والأشخاص كلهم الذين ذكرتهم بالأمثلة قاموا بذلك من خلال (بالترتيب): الذهاب للعمل مبكرًا، والعمل حتى الساعة السادسة وليس الخامسة واستغراق خمس عشرة دقيقة فقط في الغداء في أيام الأحد والاثنين والأربعاء.

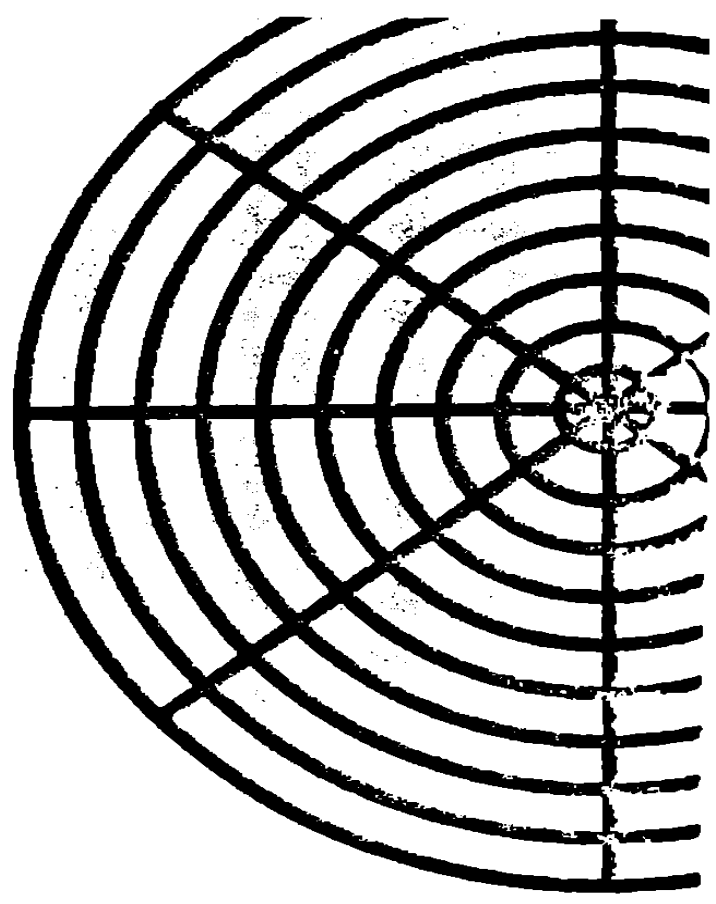


نصيحة رائعة

إن وجدت أنه من الصعب أن تخصص وقتًا للتدريبات الرياضية، فاكتشف العدد الكبير من التدريبات الرياضية البسيطة التي يمكنك أن تؤديها خلال ذهابك للعمل. بداية من تمرينات التنفس البسيطة إلى قبض عضلات أسفل الظهر، وستدهش لما يمكنك أن تقوم به.

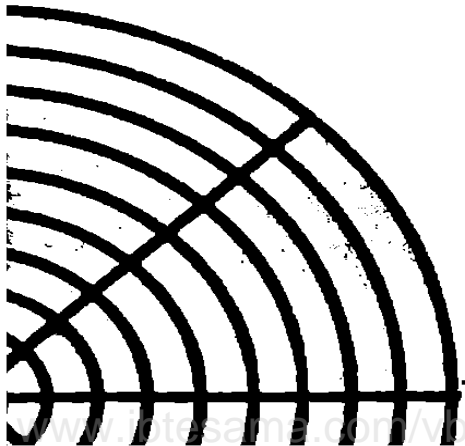
"كان لديّ سكن في إنجلترا وكنت أنتقل يوميًا من إنجلترا إلى أستراليا، وهو الأمر الذي كان غاية في الغباء، ولكن بعد مضي عامين أدركت ما أردت أن أقوم به، تقريبًا".

"ديان سيلينتو" (ممثلة عن بعد)



الفصل ٥٠

مستقبلك المهني



لقد قرأت الكثير من المعلومات حتى الآن في هذا الجزء عن كيفية تحقيق أقصى استفادة ممكنة من مهنتك . ولكن ماذا عن مستقبلك المهني؟ ماذا إن كان عليك أن تترك مهنتك الحالية وتلتحق بوظيفة جديدة؟ ماذا إن كان عليك أن تبحث عن مهنة جديدة مختلفة تمامًا عن سابقتها؟ متى يكون الوقت الذي يكون فيه قد فات الأوان في مستقبلك المهني وكيف يمكنك السعي للحصول على وظيفة أحلامك؟

تخيل نفسك . . .

أضف ١٠ سنوات إلى عمرك الحالي. هل تستطيع أن ترى نفسك وأنت تقوم بما تقوم به الآن بعد مضي عشر سنوات عندما تبلغ ٤٠؟ فإن أمكنك ذلك فهذا شيء رائع أو أنك قد تحتاج إلى عمل بسيط كي تجعل مستقبلك المهني مثاليًا، ولكن ماذا إن أزعجك هذا التفكير؟ ماذا إن كنت تحتاج إلى إعادة تفكير جادة في مستقبلك المهني؟ والآن وقت مناسب كأي وقت مضى، لقد حان الوقت كي تخرج رأسك من الرمال وتدرك أنه ثمة آلاف من الوظائف الرائعة تنتظرك، وكثير منها مناسب لك خصيصًا والأشخاص القائمون على اختيار الموظفين في هذه المهن يبحثون عن أشخاص يمتلكون مهاراتك، وكثيرًا ما أسمع أشخاصًا يقولون إنهم متمسكون بوظائفهم الحالية "لأنها أكثر أمانًا من غيرها". ثق بكلمتي: لا توجد وظيفة آمنة، ويا لها من فكرة سيئة أن تعيش تلك حياتك لا تحب حقًا الوظيفة التي تؤديها، لمجرد أنها تبدو لك وظيفة آمنة.

ينبغي أن يكون الذهاب للعمل من أكثر الأجزاء متعة في حياتك، وليس شيئًا تقوم به لمجرد تسديد الفواتير، وهدف هذا الفصل هو مساعدتك كي تركز على إيجاد الوظيفة المناسبة لك.

ما مستقبلك المهني المثالي؟

أولاً، استغرق دقيقة لتتبع هذه الخطوات البسيطة كي تستعيد المتعة.

أجب عن الأسئلة الثلاثة التالية بصدق:

- ١ إن كان بإمكانك أن تؤدي أي وظيفة مستخدمًا مهاراتك الحالية وتعرف أنك ستنجح فيها، فما هذه الوظيفة؟
 - ٢ إن كان بإمكانك العمل في مكان معين وتحقق به نجاحًا، فما هو هذا المكان؟
 - ٣ إن كان بإمكانك أن تكتب إيصال راتبك وكنت مستعدًا كي توفى بكل ما تستلزمه منك وظيفتك، فكم سيكون مرتبك؟
- إن جذبت اهتمامك قصاصة ورق مكتوب عليها: "مطلوب شخص ليتولى طهى الهامبورجر مقابل خمسين جنيهًا إسترلينيًا فى الأسبوع"، فلا أظن حينها أنك قد استوعبت المفهوم الذى تحدثت عنه. وقد طلبت من عشرة أشخاص أن يؤدوا هذا التدريب اليوم واليك النتائج الثلاث المفضلة لى كي تلهمك:

بعد مضى عشر سنوات سأكون قد أدت شركتى الخاصة لتقديم الاستشارات لأصحاب الأعمال الصغيرة حول كيفية مضاعفة أعمالهم، وأعود لأسرتى فى نهاية اليوم وسأربح ما يزيد على ١٠٠,٠٠٠ جنيه إسترليني.

بعد مضى عشر سنوات من الآن سأكون أنا المدير بشركتى. فأنا أحب أن أتولى هذه الوظيفة. أود وظيفة فحسب؛ من المؤكد أن مرتبه على الأقل ٣٠,٠٠٠ جنيه إسترليني!

بعد مضى عشر سنوات سأكون مشتركًا فى مسابقات فورميولا ١، وسأجوب العالم وأربح ... لا يهم ما سأربح، ولكن المهم أنتى سأكون فى مسابقات فورميولا ١!

والآن اكتب ما تتخيله قبل أن تواصل القراءة.

اتخذ التدابير اللازمة

والآن، بعد أن انتهيت من التدريب، ما الذى جعلك تتوصل إلى مهنتك المستقبلية التى تحلم بها؟ حسنًا، يمكنك البدء بهذه النقاط بالقائمة التالية:

- لقد التقيت بشخص يقوم بهذه المهمة وطلبت منه أن ينصحنى بخصوص مهنتى المستقبلية.
 - أعرف المؤهلات التى أحتاج إليها ومصادر حصولى عليها.
 - أنا مستعد للسعى عشر سنوات لتحقيق هدفى.
 - أنا سعيد لخروجى من منطقة راحتى وخوض بعض المخاطرة بعض الشيء.
 - لدى خطة مكتوبة حول كيفية تحقيقى لهدفى.
- والآن، ماذا إن كان يمكنك أن تضع علامات على القائمة ولكنك لا تعمل بالمهنة المناسبة الآن؟

إليك الكيفية التى تحصل بها على وظيفة رائعة فى نصف المدة التى يقضيها من يبحث عن وظيفة جديدة

تأكد من تحديث سيرتك الذاتية وتعديلها كى تتناسب مع الوظيفة التى تتقدم إليها، وتأكد من توضيحك للفرض من سيرتك الذاتية على الفلاف الخارجى. طلبت من بعض المتخصصين فى تعيين الموظفين النصح حول ما يحبون أن يجدوه وما لا يحبون أن يجدوه فى السير الذاتية ومظاريفها. وإليك ما قالوه لى:

"قل لى ما الذى أنجزته، فألقاب الوظائف وأسماء الشركات لا ترقى إلى أهمية ما قمت به فى عملك".

"اكتب وظيفتك الأخيرة أولاً، من فضلك".

"اكتب عنوان بريد إلكترونى واحد، فعندما أستلم سيرة ذاتية بها عنوانان للبريد الإلكتروني، أقول، ألا يستطيع مقدم السيرة الذاتية هذه أن يكون أكثر تنظيماً ويكتب عنوان بريد إلكترونى واحد؟"

"استخدم ورقاً فاخراً. فالورق زنة ٨٠ جراماً يكون أخف كثيراً بالمقارنة بالورق

زنة ١٠٠ جم أو ١٢٠ جم".

"دعني أعتقد أنك صنعت هذه السيرة الذاتية خصيصًا لي. حتى إن كنت ستقدمها لخمسين وظيفة، اجعلها موجهة قليلاً إلى الجهة التي ستقدمها لها واجعلني أظن أنك كتبتها لي خصيصًا".

"يكتب الجميع: "استمتع بالقراءة والخروج مع أصدقائي". فما الذي تقرأه وما يعنيه لي خروجك مع أصدقائك؟ أود أن أعرف المزيد عنك".

"إن تلقيت خطابًا يبدأ بـ "عزيزي السيد/عزيزتي السيدة"، فإنه يتول مباشرة إلى سلة المهملات. ستجد اسمي على الإعلان. استخدمه!".

"أجذب اهتمامي؛ اجعلني أود أن أقابلك".

"ابحث عن أي مواد خاصة بك على شبكة الإنترنت. وتذكر أن ما ستجده يمكنني أن أجده، لذا فإن لم تكن فخورًا بعملة نهاية الأسبوع التي قضيتها في ماجالوف والصور التي التقطت لك مع أصدقائك، فابدأ في محوها".

المقابلات الشخصية

وهكذا، كانت سيرتك الذاتية رائعة وعليك أن تنتقل إلى المرحلة التالية. المقابلة الشخصية.

لا تخرج على الموضوع

أجريت في الماضي مقابلة شخصية لتعيين مساعد شخصي لي وكانت قائمة المرشحين قصيرة إذ حوت ستة أسماء، وكان أول سؤال لي: "حدثني قليلاً عن نفسك". وتلقيت الكثير من الإجابات المتباينة، فأحدهم تحدث عن مهنته منذ أن ترك المدرسة وآخر ركز على معارفه التقنية بينما قالت إحدى المرشحات: "حسنًا، أنا عسراء وأنتمى إلى برج القوس الذي يمكنه أن يتعرف على الطالع".

إجابة رائعة. ولكن إن كانت متقدمة للحصول على وظيفة عرض ألعاب.

اختبر نفسك

كثيرًا ما سيحاول منظمو المقابلات الشخصية أن يختبروك كي يتبينوا إن كنت صادقًا فيما تقول أم لا؛ فكن مستعدًا من خلال طرح الأسئلة على أشخاص خاضوا مقابلات شخصية من قبل كي تستعد لها، وحتى إن لم تطرح عليك الأسئلة التي تدربت عليها، فهذا الاستعداد سيزيد من ثقتك بنفسك.

استعد

ارتد ملابس أنيقة ولكنها محايدة ولا تضع مستحضرات بعد الحلاقة أو عطرًا. ارتد جوارب ملونة ورابطة عنق براقية ومجوهرات صارخة وحذاء كلاسيكيًا بعدما تحصل على الوظيفة.

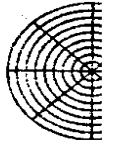
وستألف كل شيء آخر، مثل الشعور بالحماسة التي سنتتابك وضرورة أن تكون قوى القبضة وأنت تسلم على ممتحنك وأن تقول له الحقيقة، وما إلى ذلك، ولكن هل ستقوم بذلك؟ تذكر أن السر لا يكمن في المعرفة، وإنما في الفعل.

وهنا تبدأ مهنتك المستقبلية بعد ١٠ سنوات.

نصيحة رائعة

أعظم عرض عمل

إن كنت تريد بالفعل أن تعمل لصالح مؤسسة، فأعرض عليهم أن تعمل لديهم بدون أجر لمدة ثلاثة أشهر كي تثبت نفسك وقيمتك أمامهم. واعدد معهم اتفاقًا أنك في نهاية هذه الفترة إن كان أداؤك قد أعجبهم سيوافقون على منحك وظيفة كاملة الدوام ويدفعون لك مستحقاتك.

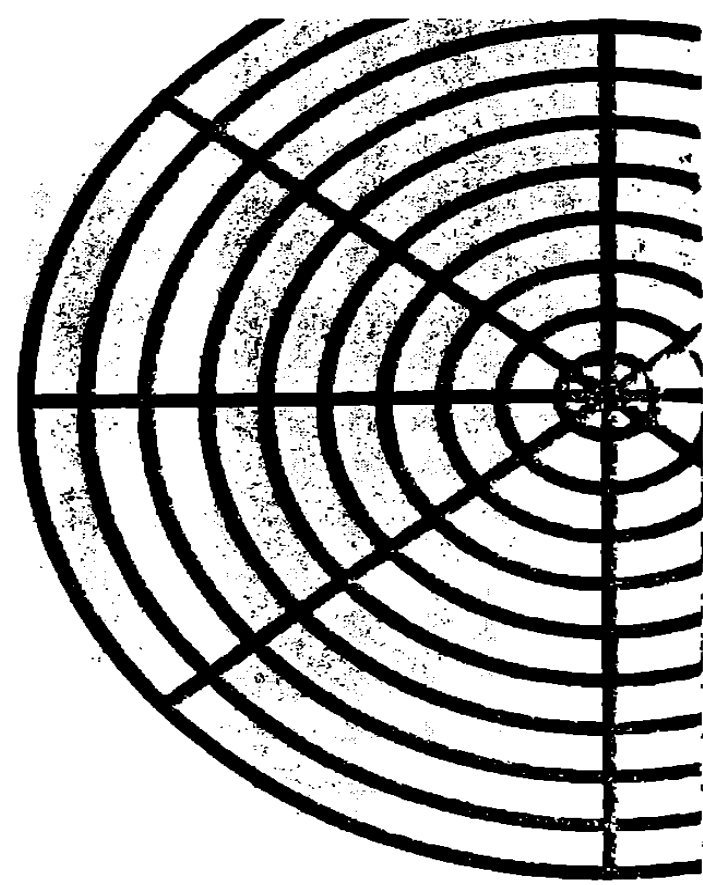


مستقبلك المهني

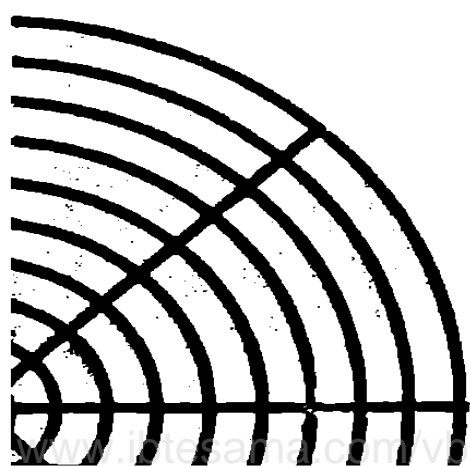
"دائمًا ما يسأل البالغون الأطفال الصغار عما يريدون
أن يكونوا عليه عندما يكبرون، وذلك لأنهم يبحثون
عن أفكار لأنفسهم".
"بولا باوندستون"

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

الفصل ٥١



الفاعلية الشخصية



دعنا نفترض أنك تود أن تظل موجوداً بوظيفتك الحالية، وأنك تستمتع بما تقوم به وأنك راضٍ عن مرتبك (الآن). كيف تنظر إلى فكرة أن تكون واحداً من أفضل من يقومون بمهنتك فى العالم؟

واليك مجموعة من الأسئلة البسيطة التى ستكون الأساس لفاعليتك الشخصية. قرر إذا ما كانت العبارات العشر التالية تصفك أم لا.

- ١ أحتك بالآخرين بشكل جيد وأكوّن علاقات بسرعة.
- ٢ أتمتع بالمرونة فى الدور الذى أعبه بفريقي.
- ٣ أعرف كيف أطرح الأسئلة الصحيحة كى أحصل على المعلومات التى أحتاج إليها.
- ٤ لدى القدرة على التأثير على الآخرين والحصول على دعمهم.
- ٥ يرى الناس أنتى شخص إيجابى.
- ٦ أنا منظم جيداً.
- ٧ لدى القدرة على إدارة وقتى بفاعلية.
- ٨ أشعر بقدرتى على التعبير عن وجهة نظرى إلى أى شخص.
- ٩ أمتلك مجموعة كبيرة من أساليب حل المشكلات.
- ١٠ لدى القدرة على التحكم بنفسى.

إن حصلت على ٨ درجات أو أكثر، فأنت تمتلك الأساس المناسب كى تكون فعالاً على المستوى الشخصى فى مهنتك، ولكن ماذا سيكون الموقف إن أحرزت أقل من هذا العدد من الدرجات؟ فاليك النقاط الخمس التى ينبغى أن تركز عليها:

توجهك. توجهك العقلى، بما فى ذلك الثقة بنفسك واكتساب توجه إيجابى. كل ذلك سيكون له التأثير الأكبر على فاعليتك الشخصية. وكل النقاط الأخرى ستقوى أو تضعف نتيجة لتوجهك الفكرى.

تنظيمك. من الصعب أن تكون فعالاً على المستوى الشخصى إن كنت تعمل فى فوضى من حولك، فعندما يكون النظام هو السمة السائدة فى ممارساتك بالعمل ويكون لديك نظام حفظ ملفات رائع ويكون يوم

الفاعلية الشخصية

عملك منظمًا جدًا، سوف تتمكن لا محالة من تحقيق هدفك.

مهارات العلاقات. ليس بوسعك أن تقوم بكل هذا وحدك، لذا ستكون قدرتك على التأثير على غيرك من الأشخاص من الأدوات الأهم في جمعيتك.

إبداعك. قدرتك على حل المشكلات وإيجاد طريق أفضل ستضيف إلى رصيدك كثيرًا أكثر من العمل الجاد وحده، فالأفكار عملة صعبة، لذا أوجد سبلاً كي تخلق أكبر عدد ممكن من الأفكار قدر استطاعتك.

التواصل. يمكنك أن تملك أفضل الأفكار وتكون منظمًا بشكل كامل، وشخصًا فعالاً في فريقك، ولكنك إذا لم تتمكن من إيصال هذه الأفكار إلى الآخرين بنجاح، فستجاهد كي تكون ما تود أن تكون عليه.

مع هذه النصائح الخمس وحصولك على ثمانى درجات أو أكثر في اختبار الفعالية الشخصية، فأنت مستعد للانتقال إلى الخطوة التالية.

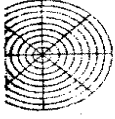
ولكى تكون على مستوى مرتفع من الفعالية الشخصية، ينبغي أن تهدف إلى تحقيق نتائج أعلى بكثير مما تعتقد أنه بإمكانك تحقيقها، وأطلق على هذه العملية "اختبار الأداء الرائع".

وفي كتابي، "How to Be brilliant"، ذهبت إلى أنك إن قمت بعمل "جيد"، فسينتهى بك الحال إلى نتائج "ضعيفة". وفي أثناء هذا الوقت كان يرسل إلى البعض ويأتى إلى البعض الآخر كي يقولوا لى إنهم يرون أن هذا الأمر مدمر للروح المعنوية، ويمكن أن يحدث ذلك، إن توقفت عند هذه النقطة. بل يكون هذا الكلام محطماً للروح المعنوية عند المستوى التالى عندما تحصل على نتائج "جيدة" فحسب لقيامك بمجهود "عظيم"، ولكن ثمة مستوى آخر متبقياً، يمكن الوصول إليه من خلال العمل إلى ما هو أعظم من العمل العظيم وتقديم أكثر مما كنت تعتقد أنك باستطاعتك تقديمه، وهذا المستوى هو الروعة، واليك الجزء الرائع من الموضوع. عندما تقوم بعمل رائع، فستحصل على ... نتائج رائعة!

هذا هو المستوى الذى ستعمل عنده فاعليتك الشخصية عند أقصى طاقة لها.

والآن، كيف يتسنى لك الوصول إلى الروعة كى تكون هى أداءك القياسى عندما يتعلق الأمر بالفعالية الشخصية؟

- ١ هلد الآخريـن . الذين يمتلكون الفاعلية الشخصية بالفعل. إن كنت تعمل مع شخص أو تعرفه وكان رائعاً فى الجانب الذى اخترته فحاول أن تقلد ما يقوم به، أوجد كثيراً من المعلومات قدر طاقتك عن الأسلوب الذى يعمل به وعمليات تفكيره ومعتقداته، ثم قلد صفاته وخصائصه قدر ما تستطيع.
- ٢ كن مثابراً. كن فى حالة تحسن مستمر، وكن أفضل نأقـد لنفسك. اسأل نفسك: "كيف أستطيع أن أجعل هذا أفضل؟" أدرس مبدأ "الكايزين" اليابانى، والذى نشرته شركة تويوتا من خلال نظام إنتاجها.
- ٣ فكر فى إمكانيات النقل. كيف يمكنك نقل أفضل سبل العمل من قطاعات أخرى إلى قطاعك وتطبيقها؟ ماذا الذى يمكنك تعلمه من المجال الرياضى؟ كيف يمكنك نقل الأفكار من عالم الترفيه إلى عالم الأعمال؟ ما أفضل العوامل فى عالم الصناعة والتي قد تفيدك؟ هل بمقدورك تعلم أى شىء من قطاع الصناعة؟ ليتجاوز نظرك المجال الذى تعمل فيه واستغل إبداعك الرائع كى تنقل الأفكار إلى مجالك كى تحسن من عملك.
- ٤ كن فى منافسة. مع نفسك. كان "مايكل جوردون" أفضل لاعب كرة سلة فى العالم، وعندما كان واقفاً فى الملعب، بعدما غادر زملاؤه الملعب بفترة طويلة، توجه إليه مدربه بالسؤال: "من تبقى كى تهزمه؟" فأجاب "مايكل جوردون": "أناس".
- ٥ اتخذ تدابير مكثفة. هل تتذكر؟ تدابير مكثفة = نتائج عظيمة، فمن خلال زيادة سرعتك بالعمل واتخاذ التدابير المكثفة (الصحيحة)، ستصل إلى الروعة أسرع وتستمع بفوائدها لمدة أطول.



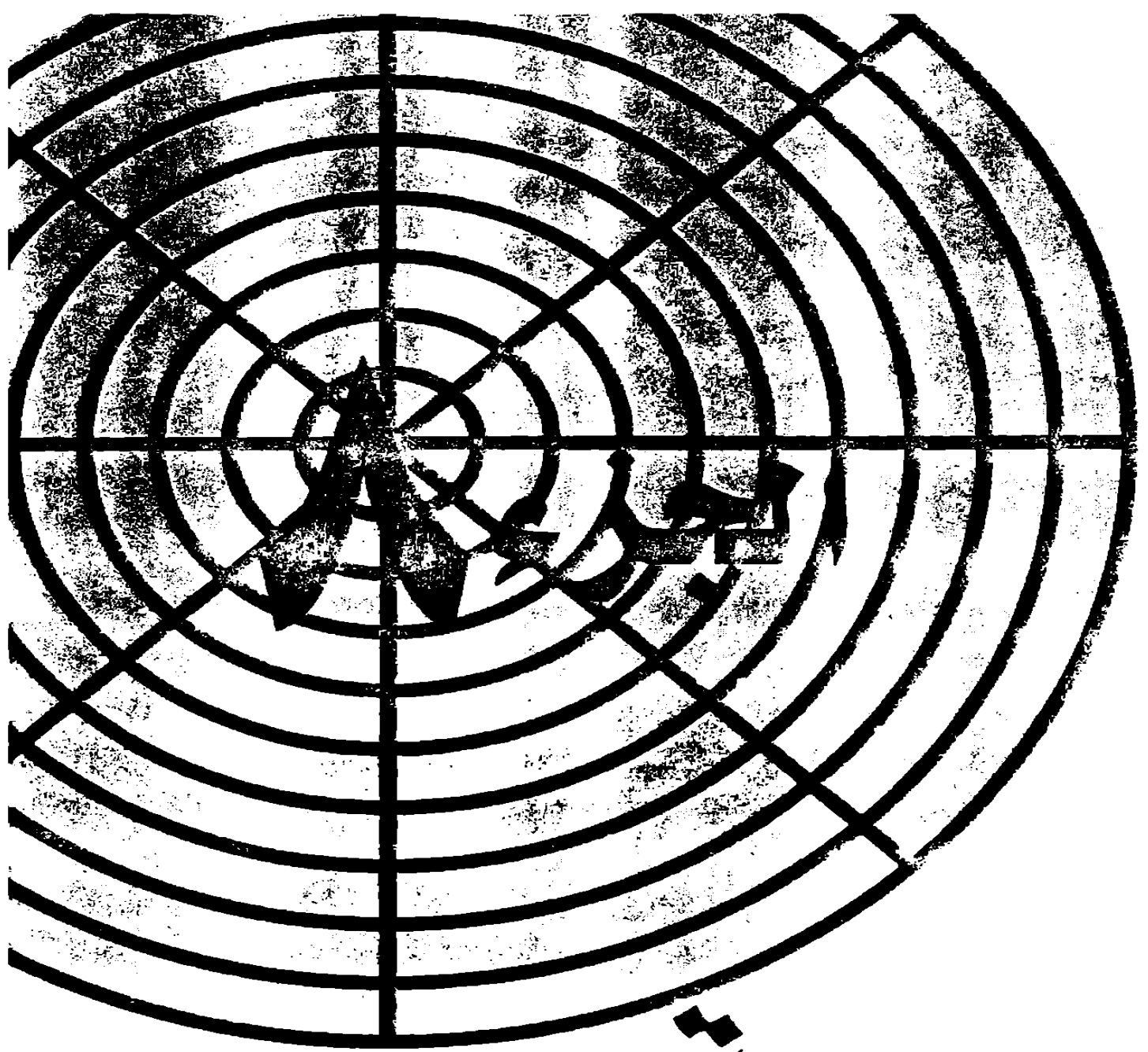
نصيحة رائعة

إن كان بمقدورك أن تعد لنفسك مسمى وظيفي، مسمى يلخص الشخص الذي تود أن تكونه في مهنتك، فما سيكون هذا اللقب؟ فالألقاب مثل المدير التنفيذي والعضو المنتدب أصبحت مملة الوقع على الأذن. هل يمكنك أن تكون أول شخص يحمل لقب "رئيس منظمة أو العالمية" أو "المدير المؤثر"؟ ولتجرباً وأنا سأدفعك لذلك، وسأزيد من دفعي لك، حتى تكتب هذا اللقب على لوحة وتعلقها على باب مكتبك.

"لا يعني مقدار قوتك أو روعتك أو طاقتك، فإن لم تعمل على صقلها وتركيزها على هدف بعينه، والاصطبار على هذا الهدف، فلن تستطيع تحقيق أكثر مما ستمنحك إياه قدراتك".

"زيج زيجلر"

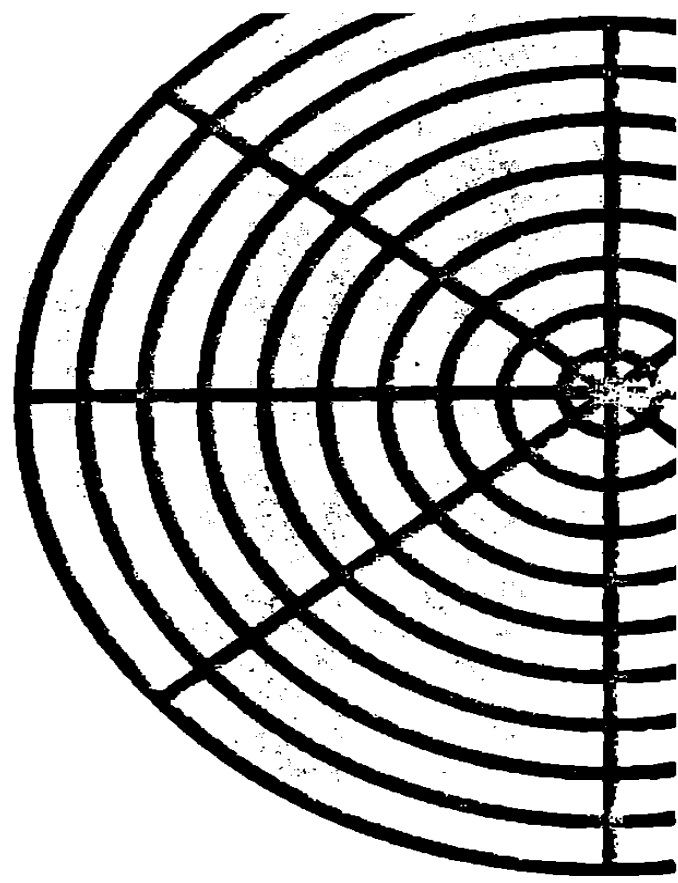
**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة



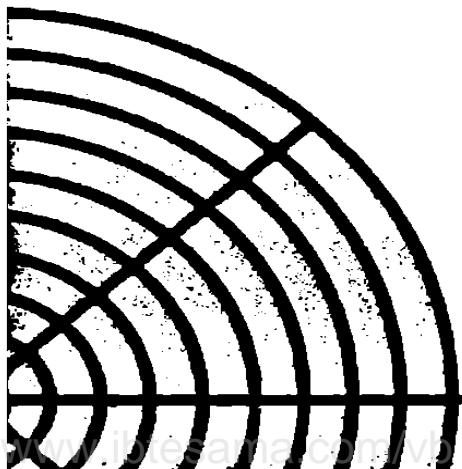
التصميمية
الخطية

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

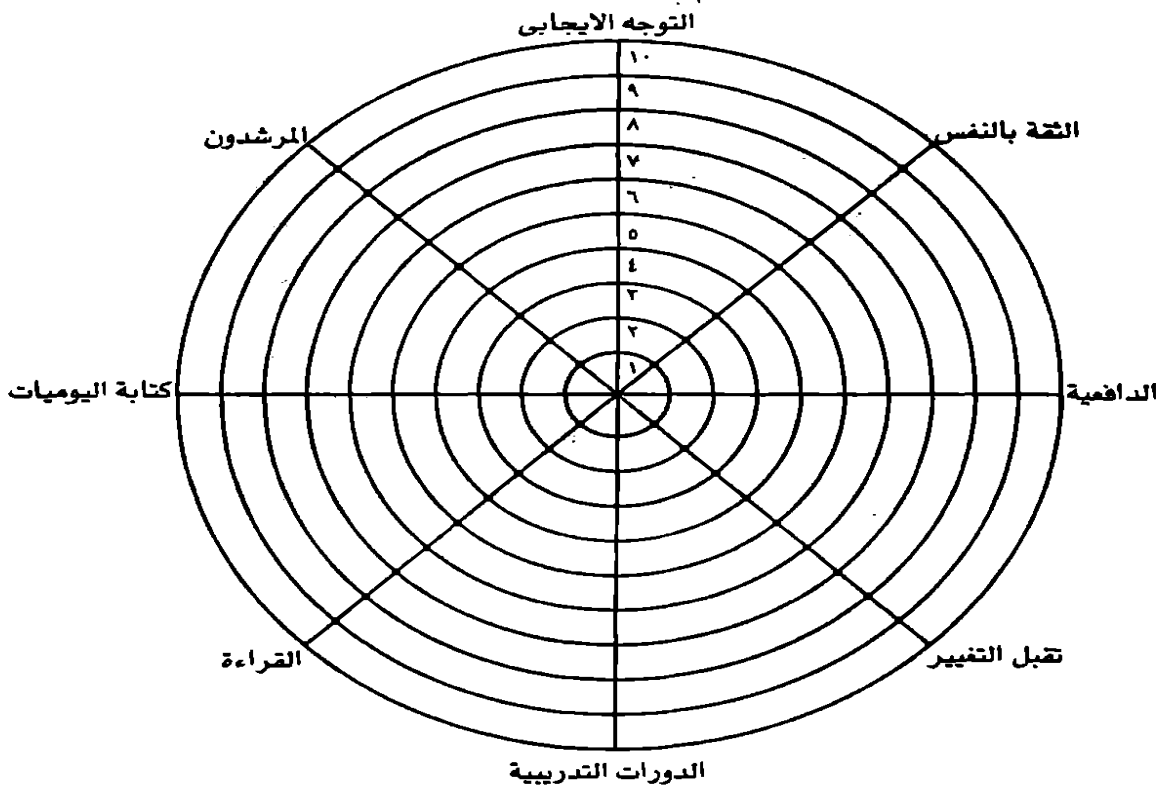
الفصل ٥٢



عجلة التنمية الشخصية



على الرغم من أن هذه هي آخر عجلة بالكتاب، إلا أنها قد تكون أهم العجلات. وعجلة التنمية الشخصية تتصل بكل العجلات الأخرى في حياتك، ولذلك فمن الضروري أن تحظى ببعض التوازن في هذه المنطقة، والآن، دعنا نبدأ من خلال استكمال عجلة التنمية الشخصية الخاصة بك.



التوجه الإيجابي

إلى أي مدى تعتبر نفسك شخصًا إيجابيًا؟ هل تنظر إلى الكأس على أن نصفه ممتلئ أم فارغ؟ وعندما تظهر المشكلات، هل تختار أن تنظر إليها بشكل إيجابي أم أنك تشعر بالسلبية تتسلل إلى داخلك؟ هل تحس أن العالم متوافق معك أم ضيدك؟ أظنك تعلم جيدًا ما أحدث عنه. أعط نفسك درجة أمينة من ١٠ طبقًا لمدى إيجابيتك، واكتب تلك الدرجة في الجزء الخاص بالتوجه الإيجابي من عجلة التنمية الشخصية.

الثقة بالنفس

هل تفتقر الثقة بالنفس؟ هل أنت شخص ضعيف الشخصية ودائم الشعور بالقلق من كل شيء؟ أم تراك شخصًا ممتلئًا بالثقة وشديد الاعتزاز بذاتك؟ معظم الناس يعتقدون أنهم يفتقدون الثقة بالنفس، لكن إلى أى مدى يؤثر ذلك عليك؟ أعط نفسك درجة على مقدار ثقتك بنفسك.

الدافعية

هل أنت شخص ممتلئ بالنشاط والحيوية، وشديد الدافعية، تقفز من فراشك كل صباح شاعرًا بالطاقة تتساب عبر جسدك والرغبة في تحقيق أمانيك تغذى كل عضلة من عضلاتك؟ إن كنت كذلك فأنت تستحق درجة مرتفعة على شدة دافعيته. أم تراك ممن لا يستطيعون مقاومة الضغط على زر إغلاق المنبه في كل صباح؟ هل تلجأ إلى التسويف باستمرار، وتكثر من استعمال جمل مثل: "سوف أقوم بذلك غدًا؟" إن كان هذا هو حالك، فأنت لا تستحق سوى درجة منخفضة على قلة دافعيته.

تقبل التغيير

إن قدرتك على أن تكون متقبلاً للتغيير وقادرًا عليه هي المفتاح السحري نحو تحقيق تنمية شخصية إيجابية. فكل الناس سيسعدون كثيرًا بتغيير الأشياء التي يريدون تغييرها، لكن ماذا سيكون حالك عندما يفرض عليك التغيير فرضًا؟ إلى أى مدى تجيد تقبل التغيير؟ وإلى أى مدى تستطيع التكيف مع المتغيرات؟ إن الدرجة المرتفعة في هذا القسم ستذهب إلى هؤلاء القادرين على تغيير أنفسهم كلما دعت الظروف لذلك.

الدورات التدريبية

حسناً، دعنا نستعرض ما تفعله من أجل تميّتك الشخصية، بادئين بالتعليم الذاتي، وإليك هذا السؤال: متى كانت آخر مرة التحقت فيها بدورة تدريبية أو حضرت إحدى الندوات لكي تتعلم المزيد عن تميّتك الشخصية؟ والأهم من ذلك، هل دفعت مصروفات تلك الدورة بنفسك؟ إذا كنت ممن يستثمرون في أنفسهم، ويكرسون الوقت من أجل تميّتهم الشخصية، فهنيئاً لك الدرجة المرتفعة التي ستحصل عليها في هذا الجزء. فإن لم تكن هذه هي الحال..... فإنني أظنك تعرف الدرجة التي ستحصل عليها!

القراءة

هل أنت من المهوسين بالقراءة، وهل تلتهم الكتب. مثل هذا الكتاب. التهاماً لكي تميز نفسك عن الآخرين؟ أم أن قراءتك تنحصر في قراءة تاريخ الصلاحية على أكياس البطاطس المقلية؟ إن حقيقة كونك تقرأ هذا الكتاب الآن تعطيك بعض الدرجات الإضافية (أحسننت). لكن هل تستطيع أن تزيد من مساحة قراءتك؟ هل تقرأ الكتب المسلية فقط، أم تقرأ الكتب التي تجعل منك إنساناً أفضل؟

كتابة اليوميات

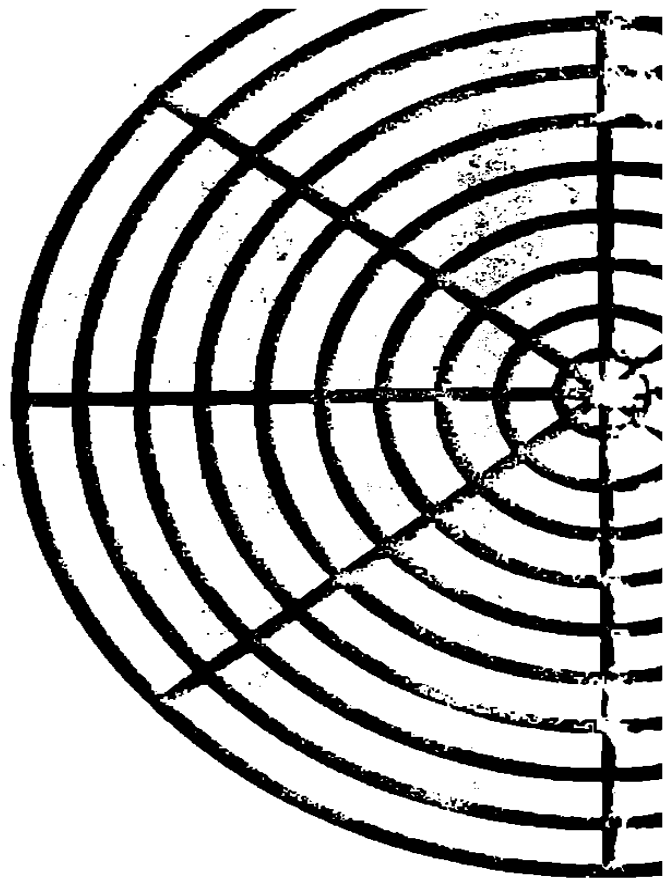
كيف تعرف إن كنت تحسّن العمل أم لا؟ هل بإمكانك العودة إلى سنتين مضيتا وتذكر ماذا كنت تفعل في ذلك الأسبوع؟ هل تحتفظ بيوميات منتظمة تسجل فيها القرارات التي تتخذها حتى تستطيع العودة إليها لاحقاً ووضع خطة محكمة لمسيرة حياتك؟ ومنح نفسك الدرجة في هذا الجزء سيكون سهلاً: إذا كنت تحتفظ بدفتر يوميات مفصل ستحصل على درجة مرتفعة؛ وإن لم تكن تحتفظ بدفتر يوميات على الإطلاق. فلن تنال أي درجات، وبالنسبة لمن يكتبون يومياتهم بشكل متقطع، فسوف ينالون درجة متوسطة.

المرشدون

تمد الاستعانة بمرشد (أو اثنين) من أفضل الطرق لكي تبقى نفسك على الطريق الصحيح ولكي تدفع نفسك نحو المستوى التالي لتنميتك الشخصية. إذا كان لديك مرشد أو مدرب رسمي، فدعني أهنئك، فسوف تكون أكثر معرفة بفوائد الاستعانة بمرشد، ومن ثم تستطيع أن تعطى نفسك درجة مرتفعة، أما إذا كان مفهوم الإرشاد والنصح عندك يتلخص في أن تسأل بعض أصدقائك في النادي: " ما رأيكم في"، فإنني أخشى أنك لن تتال سوى درجة ضعيفة للغاية.

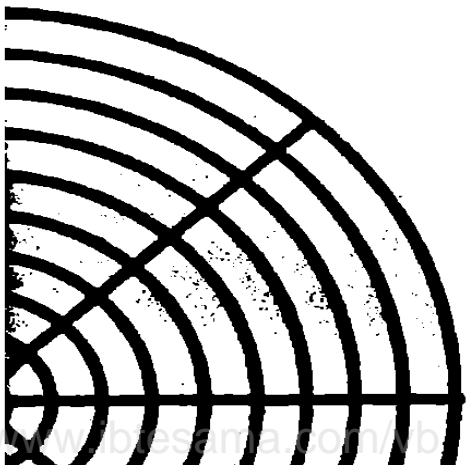
والآن، وبعد أن انتهيت من تصميم عجلة التنمية الشخصية الخاصة بك، صل النقاط التي حصلت عليها وقم بخطوة كبيرة عن طريق قراءة الفصول المتعلقة بالمناطق التي تحتاج إلى التركيز عليها الآن.

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



الفصل ٥٣

التوجه الإيجابي



لا بد أنك سمعت هذه العبارة مليون مرة. ولعلها إحدى العبارات الأساسية المرتبطة بالتنمية الشخصية، ألا وهي عبارة "التفكير الإيجابي"، ولكن ماذا تعنى تلك العبارة تحديداً؟

عندما كتب "نابليون هيل" -والذى يعتبر أحد المؤسسين الرئيسيين لحركة التنمية الشخصية الحديثة- كتاب "Think and Grow Rich" ظل يكرر استخدام أحد التعبيرات التى ظلت ملازمة لى (وأنا واثق أنها بقيت ملازمة للكثيرين غيري)، فقال: "الأفكار هى أشياء" ومعنى تلك الكلمات أن كل ما نملكه -أو نفعله- يبدأ بفكرة، وإذا كان هذا صحيحًا، ألن يكون من المنطق أنك إذا أردت أن تحدث لك أشياء إيجابية، فإنه يجب عليك أن تمتلك أفكارًا إيجابية؟

أن تكون سلبيًا أسهل بكثير من أن تكون إيجابيًا

إن النظر إلى الجوانب السلبية يتطلب قدرًا من الإبداع أقل بكثير مما يتطلبه النظر إلى الجوانب الإيجابية، فالتأفف بسلبية أسهل بكثير من الابتسام بتفاؤل، والشكوى تبدو أكثر ارتباطًا بالطبيعة البشرية من المديح. إذن، أتريد أن تكون مختلفًا عن معظم الناس؟ أعتقد ذلك. حسنًا، إليك طريقة الوصول لهذه الغاية.

الترقى من مجرد "التفكير الإيجابي"

إلى القيام بـ "الأفعال الإيجابية"

إذا أردت أن تصبح شخصًا أكثر لياقة وأمضيت ساعة كل يوم فى التفكير فى الأمر، فإلى أى مدى تتوقع أن تتحسن لياقتك؟ حسنًا، إن بعض الأبحاث المثيرة تشير إلى أن مجرد تفكيرك فى القيام بالتمارين الرياضية قد يجعلك أكثر لياقة (ولكن بشكل بسيط)، ولكن ماذا لو أنك قد أمضيت نفس تلك الساعة فى التمشية بالخارج، أو الركض، أو ركوب الدراجة، أو السباحة، أو بصاله التمرينات الرياضية؟ أنا واثق أنك ستوافقنى على أن لياقتك البدنية سوف تتحسن كثيرًا!

التوجه الإيجابي

إن الفعل هو ما يحدث الفرق في كل الأمور، وما إن أدركت ذلك حتى بدأت في دراسة الأفعال، وحاولت بشكل خاص معرفة أى الأفعال الإيجابية سيكون لها أكبر التأثير، ولقد حصلت على الإجابة من خلال دراسة "الاستجابات التحفيزية"، وهذه الاستجابات تحدث في مستوى اللاوعى، وكما أن الضوضاء العالية تجعلك تقفز فرغاً، فإننا نقوم تلقائياً باستخدام أنماط محددة من الكلمات لكي نستجيب لبعض المثيرات دون أن نفكر فيما نقوله.

اختر كلماتك بحرص

إننى أؤمن بأن حجر الأساس لتغيير مستوياتك الإيجابية هو لفتك. وحيث إنه يوجد ما يزيد على مليون كلمة في اللغة العربية لتتخير منها، وبلايين الكلمات في اللغات الأخرى المستخدمة في أنحاء العالم، فلا بد من وجود طريقة أكثر تفاعلاً للتعبير عما تشعر به، وإليك بعض الأفكار:

إن عبارة "أنا حزين" قد تتحول إلى "بإمكانى أن أكون أكثر سعادة" أو "إننى أحتاج إلى أن أبتهج".

ويمكن تحويل عبارة "لا أمل في هذا الأمر" إلى "أظن أن هذا الأمر يمكن تحسينه".

وعبارة "إننى أشعر بالملل" يمكن تغييرها إلى "إننى بحاجة لجعل هذا الأمر أكثر إثارة للاهتمام".

استغل بعض الدقائق في كتابة خمس كلمات أو عبارات سلبية تستخدمها بشكل معتاد، ثم انظر إذا كان بمقدورك تغيير الكلمات لكي تعبر عن نفس المشاعر، وفى نفس الوقت تطالب بنتيجة إيجابية.

واليك هذا المثال التقليدى.....

سؤال: "كيف حالك اليوم؟"

جواب: "ليس سيئاً" أو "بخير".

إننى لا أعتقد أن كثيراً من الناس يتفكرون جيداً في ردهم على هذا السؤال

الشائع، والمتعلق بحالتهم الصحية والمزاجية، ولو أن الأفكار - كما يقول "نابليون هيل" - هي أشياء، فأى نوع من الأيام ستواجه إذا كانت إجابتك الدائمة على سؤال "كيف حالك اليوم؟" هي "ليس سيئاً" هل تعتقد أن تلك الاستجابة سوف تشجع عقلك الباطن على أن يتوقع ويحب لك يوماً رائعاً ومدهشاً ومليئاً بالحياة والمغامرات؟ لا أعتقد ذلك، والأرجح هو أنك ستعايش يوماً آخر خالياً من الأحداث والمباهج، ويشبه كثيراً يوم أمس أو أول أمس.

ماذا لو أنك غيرت ردك على هذا السؤال، واستخدمت كلمة مثل "رائع!" فكر في الأمر. لو أن لك عدة سنين تستخدم عبارة "ليس سيئاً"، ثم تصدم عقلك فجأة عندما تقول إنك "رائع"، فأى نوع من الأفعال اللاواعية سوف تتخذها لكي تحقق هذا الاعتقاد الجديد الذى تشعر به تجاه نفسك؟ أفعال رائعة ولاشك!

إن لى ما يزيد على عشر سنوات وأنا أعلم الناس هذا الأسلوب البسيط للتغيير، وكانت النتائج رائعة. أولاً، سوف تشعر بأنك أفضل حالاً، ثانياً، سوف يشعر الشخص الذى طرح عليك السؤال أنه أفضل حالاً، ثالثاً، إن الأمر يتطلب فقط ٣٠ يوماً حتى تصبح الاستجابة "الرائعة" عادة أصيلة، وعندها سوف تشعر دائماً بأنك أفضل حالاً.

حسنًا، ليس من الضروري أن تكون استجابتك "رائعة"؛ ربما تقرر أن يكون لك استجابة إيجابية مختلفة لكل يوم من أيام الأسبوع:

يوم السبت . باهر

يوم الأحد . بديع

يوم الاثنين . عجيب

يوم الثلاثاء . عظيم

يوم الأربعاء . مبهج

يوم الخميس . مدهش

يوم الجمعة . ممتاز

واليك هذا التحدى - اختبر هذه الفكرة لبقية اليوم وقم بقياس النتائج التى

حصلت عليها.

اتخذ خيارًا إيجابيًا

إن القدرة على اختيار الطريقة التي نشعر أو نستجيب بها تجاه موقف ما لهى إحدى الهبات المدهشة التي منحها الله لنا كبشر. إن معظم الحيوانات الأخرى لا تستطيع سوى أن تستجيب فقط. أما نحن فنستطيع أن نتفكر، والمأساة هى أننا لا نفعل ذلك فى غالب الأحيان.

إن فيلمي المفضل يدعى "The Castle أو القلعة" وهو فيلم أسترالى كوميدى يحكى قصة أسرة تواجه خطر بيع منزلهم (قلعتهم) بشكل إجبارى لأن السلطات الحكومية تخطط لاستغلال هذه المساحة من أجل توسعة مساحة المطار المحلى.

والمشهد الافتتاحى للفيلم عبارة عن حوار فردى على لسان الابن الأصغر. "دايل" حيث يقوم فيه بوصف منزل العائلة وكل فرد من أفرادها، ولو أردت أن أختار مثالاً رائعاً على الخيار الإيجابى، لاخترت وصف ذلك الشاب الصغير لحياة عائلته، واليكم الجزء المفضل لدى:

"إن منزلنا مجاور للمطار تمامًا، وهو أمر مناسب جدًا لو أننا قررنا أن نسافر إلى مكان ما فى أحد الأيام. (إن منزلنا يرتج كلما حلقت الطائرات النفاثة من فوقه) ما زال أبى غير مصدق أنه قد استطاع أن يشتري هذا المنزل بمثل هذا الثمن الزهيد، فثمنه اليوم يكاد يعادل نفس الثمن الذى دفعه أبى يوم اشتراه".

ربما تجادل وتقول إنهم قوم فى غاية السذاجة؛ وأنهم بحاجة إلى أن يكونوا أكثر ذكاءً، ولكن الحقيقة هى أنهم قد اختاروا أن يروا الجانب الإيجابى فى كل موقف. فأى خيارات أفضل كنت لتتخذها أنت؟

اتخاذ القرارات الأفضل

إذا كنت عالقًا في زحام مرور، فهل بإمكانك أن ترى في هذا الموقف فرصة لممارسة بعض تمارين التنفس؟ فهو خيار أفضل صحيًا؛ وذلك لأنك لا تستطيع التحكم في المرور ولكنك تستطيع مساعدة نفسك على عيش حياة أكثر صحة.

عندما تمطر السماء، هل تختار أن تفكر في الأرض الخضراء اللطيفة التي نعيش عليها أم تشعر بالانزعاج بسبب التمطل المؤقت لمصالحك؟

إذا لم تسر الأمور حسب هواك، فهل تشكر الله وتؤمن بأنه يدخر لك شيئًا أفضل وأكبر في المستقبل؟

عندما تفشل في تحقيق شيء ما، فهل تلطم صدرك وتشد شعرك حزنًا وغضبًا أم تتراجع خطوة للوراء وتفكر في نفسك: "ما الذي تعلمته من هذا الفشل؟"

تدرب على اتخاذ هذه الخيارات الإيجابية البسيطة كل يوم حتى تصبح جزءًا من شخصيتك الجديدة الأكثر إيجابية.

نصيحة رائعة

ابدأ في التعامل مع الطقس بإيجابية. أنت لا تستطيع التحكم فيه، ولهذا، ومهما ساءت حالة الطقس، ابحث عن الجوانب الإيجابية فيما يتعلق بالمطر أو الريح أو الشمس أو الثلوج أو مظهر آخر من مظاهر الطقس، اعثر على سبب يشعرك بالإثارة تجاه الطقس الحالي واستفد منه خير استفادة.



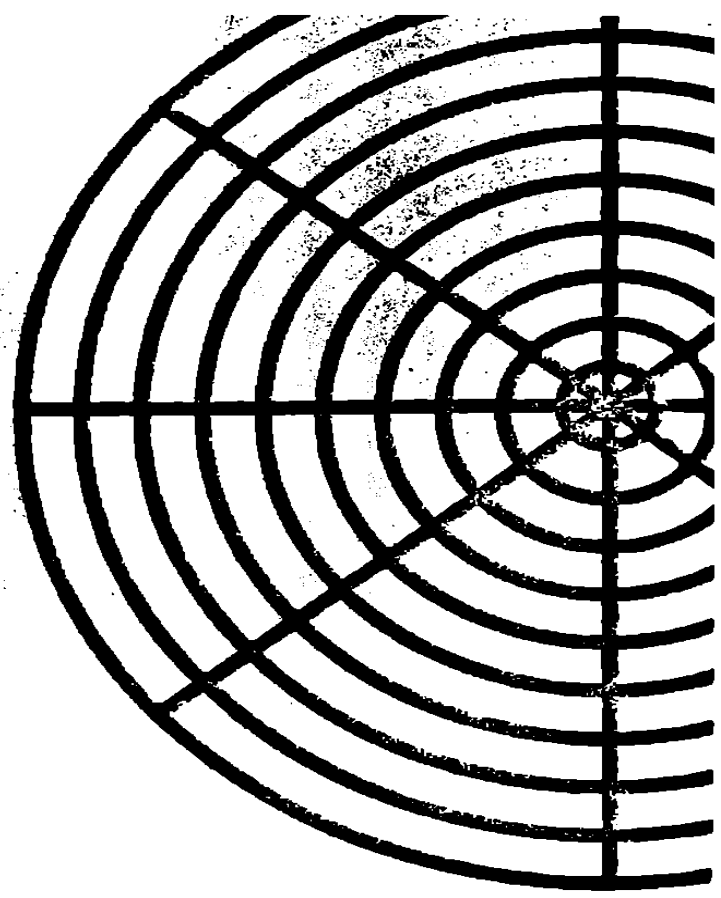
التوجه الإيجابي

" قال إيور بعبوس : "إن الثلج لا يزال يتساقط، والجو قارس البرودة بالفعل". فسأله صديقه: "أهو كذلك حقاً؟" فرد إيور: "نعم هو كذلك"، ثم أضاف وقد تهلل وجهه قليلاً: "لكننا لم نتعرض لأي هزة أرضية مؤخرًا".

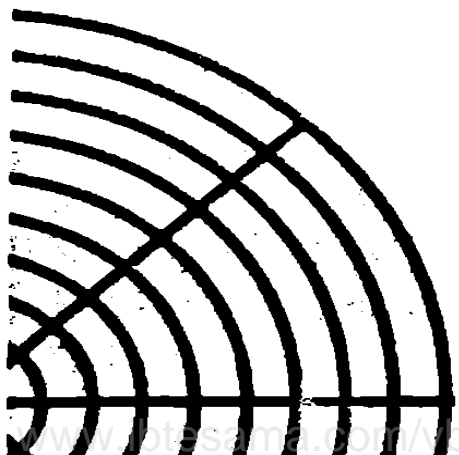
" إيه. إيه . ميلن"
روائي إنجليزي

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

الفصل ٥٤



الثقة بالنفس



ربما تكون الشخص الأكثر تأهيلاً، وتنظيماً ولفظاً، وتهذيباً، وقد تبدو مثاليًا في كل شيء، ولكنك إن لم تمتلك الثقة لكي تعبر عن شخصيتك الحقيقية، وتشارك أفكارك مع الآخرين، وتقنع الآخرين بوجهة نظرك، فإنك ستشعر دائمًا بالإعاقة والانهازم.

الثقة تاج على الرؤوس!

عندما تقابل شخصًا يفيض بالثقة، فهل تقول لنفسك: "يا له من شخص محظوظ!" لكن؟ دعني أقل لك إن الثقة بالنفس لا علاقة لها بالحظ. أنت لا تولد واثقًا بنفسك، وإنما هو سلوك تكتسبه. ورغم أن الجانب الأكبر من بناء الثقة بالنفس تتعلمه في مرحلة الطفولة، لكن ذلك لا يعني أنك لا تستطيع أن تتعلم كيف تكون أكثر ثقة الآن.

أخضع نفسك لاختبار الثقة التالي وأعط نفسك درجة من ١٠ على كل تصريح من التصريحات التالية:

- ١ إنتى أجد سهولة في بدء محادثة مع شخص غريب.
- ٢ إنتى أسعد بالحديث مع الغرباء إذا بدأوا هم المحادثة أولاً.
- ٣ أنا لا أهتم أبدا برأى الآخرين في.
- ٤ إنتى أستمتع بالتحدث على الملأ.
- ٥ إنتى أصادق الناس بسهولة.
- المجموع

قم بجمع الدرجات التي حصلت عليها وانظر إلى مستوى ثقتك بنفسك.

من ٤٠ . ٥٠ درجة: يمكنك أن تستكمل كتابة هذا الفصل بدلاً مني!
أنت تعلم أسرار الثقة بالنفس، ولهذا أظنك تقرأ هذا الفصل لإنعاش

معلوماتك قليلاً.

من ٢٥ . ٣٩ درجة: تمتلك قدرًا معقولاً من الثقة، لكن أراهن أنك قد توافق على فعل أي شيء فيما عدا التحدث على الملأ

من ١٠ . ٢٤ درجة: أظن أنك تتصرف بثقة مع "معارفك"، ويمكنني تخمين أنك قد أعطيت نفسك درجة مرتفعة لكونك سعيداً بالتحدث مع شخص غريب يبدأ التحدث إليك ولكنى لا أظنك قد حصلت على درجة جيدة إذا كنت مضطراً لأن تكون البادئ بالحديث.

من صفر . ١٠ درجات: يا إلهي! حسناً، إن الخبر الجيد هو أن ثقتك بنفسك لا يمكن أن تنخفض عن هذا المستوى! والآن دعنا نبدأ رحلة العلاج ببعض النصائح.

خمس طرق لضمان زيادة الثقة بالنفس خلال ٧ أيام

١ فكر في الأشياء التي تخيفك وتغلب على ذلك الخوف أولاً، وإذا أخذت بعض الوقت لكي تتعرف على ماهية تلك الأشياء (تحديداً)، فسوف تبدأ في إيجاد تفسير منطقي للتفكير الذي يحدث فيما وراء ذلك الخوف. إذن، فإذا كنت تخاف من التحدث على الملأ، فعليك أن تحدد ما هو الذي يقلق بشأن هذا الأمر، هل تخشى أن تفشل بالكامل في إلقاء ذلك الخطاب، أو من عدم إنصات الناس إليك، أم من تخضب وجهك بحمرة الخجل والحرج؟ كن محددًا على قدر الاستطاع.

٢ أتقن التدريب العقلي الإيجابي. من الأرجح أنك قد أتقنت النسخة السلبية من ذلك التدريب بالفعل عندما أخذت تضع في عقلك تلك الصور التي تمثل شخصيتك غير الواثقة وهي ترتكب الأخطاء، وبدلاً من ذلك، ركز على أن تضع في عقلك صوراً تمتلك وأنت تبدو وتشعر وتتصرف بثقة. استشعر المخاوف، ولكن تخيل نفسك وأنت تتغلب عليها.

٣ ابدأ بخطوات صغيرة. قم ببعض الأفعال البسيطة التي تبرز شخصيتك الجديدة الممتلئة بالثقة. اذهب إلى متجر آخر، واشترط طعاماً مختلفاً،

واتصل بصديق لم تتحدث معه منذ وقت طويل، وتواصل بالأعين مع شخص غريب.

فى كل مرة تقوم فيها بتلك الأفعال البسيطة، فإنك تؤكد - بمقدار بسيط - أنك قد أصبحت أكثر ثقة بنفسك، ولهذا دعنى أهنتك.

٤ أمضِ بعض الوقت مع أشخاص لطفاء، واثقين من أنفسهم. إننى أعلم كم يصعب عليك ذلك الأمر عندما تشعر بأنك تفتقد الثقة بنفسك، ولكن احتكاكك بهؤلاء الأشخاص سيكون له أثر جيد، ولهذا فقد قلت "أشخاص لطفاء" بشكل متعمد، وإننى أقصد أشخاصًا واثقين بأنفسهم ممن سيعرفونك بالآخرين ويوجهونك ويعتنون بك. وهناك خيط رفيع بين الواصلين بأنفسهم والمتكبرين، وأنت بحاجة إلى قضاء بعض الوقت مع الواصلين بأنفسهم.

٥ قل لنفسك إنك واثق بنفسك. ولكن انطق بالكلمات وكأنك تعنيها. إن التوكيدات اللفظية أدوات فعالة تساعدك على أن تصبح أكثر شبيهاً بذلك الشخص الذى ترغب فى أن تكونه، والأمر بسيط للغاية. إذا أردت أن تكون أكثر ثقة، ابدأ فى ترديد هذه العبارة: "إننى أشعر بالمزيد والمزيد من الثقة كل يوم، وفى كل المجالات".

نصيحة رائعة

لا يوجد صواب وخطأ فى التعلم. هناك صواب فقط.

كثيراً ما نشعر بالقلق لكوننا نخاف من أن "نخطئ" الإجابة، مما يقودنا إلى مستويات منخفضة من الثقة بالنفس، ولو أنك غيرت تفكيرك من "صواب أو خطأ" إلى "صواب أو تعلم" فسوف تكون دائماً على صواب أو تتعلم من أخطائك.

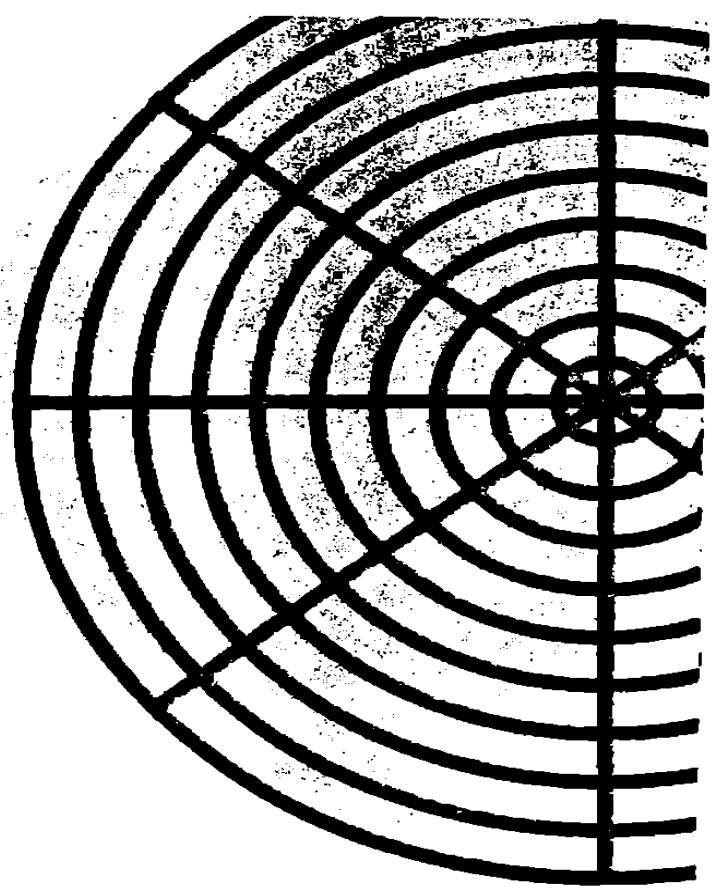


الثقة بالنفس

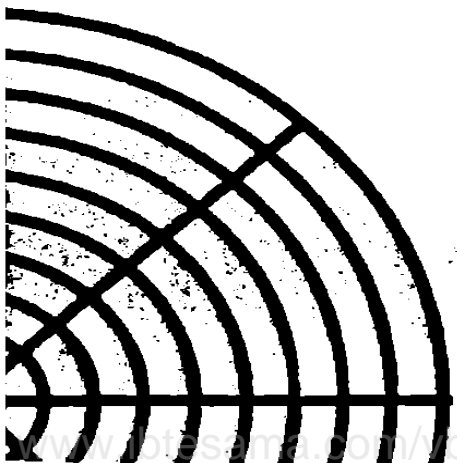
"إذا سمعت صوتاً من داخلك يقول: "أنت لا تستطيع الرسم"، فارسم بكل ما أوتيت من قوة، وسوف يصمت ذلك الصوت إلى الأبد".
"فنست فان جوخ"

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

الفصل ٥٥



الدافعية



فى يوم من الأيام كان هناك مزارع يعيش فى أقصى الجنوب الأمريكى وكان يعانى يومياً كى يكسب قوت يومه، وعندما بدأت شركات البترول فى التنقيب عن البترول فى المناطق المحيطة بأرضه، تقدمت إليه تلك الشركات بعرض للتنقيب عن البترول فى أرضه لكنه رفض أن يعطيهم إذناً بذلك، وذلك لأنه لم يكن يريد أن ينظر إليه بقية المزارعين على أنه شخص يائس، مستعد للتخلي عن مزرعته ومهنته الأصلية من أجل المكسب السريع، لكن شركات البترول ظلت تلح عليه مراراً وتكراراً، وأخيراً، وبعد موسم زراعى سيئ للغاية، وافق على طلبهم، ولقد جاءت نتائج الحفر الاختبارى جيدة، مما جعلهم يحضرون حفرة عميقة ويقيمون بئر بترول، وكانوا يطلقون عليها فى تلك الأيام منصة تنقيب.

من الواضح أنه عندما يتدفق البترول للمرة الأولى، فإنه يطيح بغطاء هيكل منصة الحفر، لكن عندما تدفق البترول فى تلك البئر، فإن قوة اندفاعه أدت إلى تحطيم منصة الحفر بالكامل. لقد كانت أكبر بئر بترول يتم اكتشافها فى تاريخ الولايات المتحدة فى ذلك الوقت. لقد أصبح المزارع مليونيراً بين عشية وضحاها.

وهذه هى الحكمة المستقاة من تلك القصة. لقد كان المزارع مليونيراً بالفعل. فقد كان يمشى فوق أرض تساوى ملايين الدولارات، وكان أبوه يسير فوق أرض تساوى ملايين الدولارات أيضاً. والفرق قد حدث عندما قام أحدهم بتحفيز المزارع على أن يقوم بفعل ما.

إذن، هل لديك بئر بترول؟ ما الثروة المدفونة تحت قدميك والتي تنتظر أن يتم استخراجها وتسويقها؟ ما الذى تفتقده فى هذه الحياة لجرد أنك لا تستطيع أن تستيقظ من فراشك مبكراً أو تجر قدميك بعيداً عن شاشة التلفاز؟

لو أنك تفكر قائلاً: "لو أننى كنت أعرف أننى أملك بئر بترول، لكنت قد وجدت كل الدافعية التى أحتاج إليها لكى أذهب إلى العمل"، لكنت على حق فى كلامك، ولربما انطلقت بمنتهى الحماس لمجابهة التحدى الأول الذى يواجهك؛ لكن ما الذى كان سيحدث حينها؟

الدافعية

إن الأشخاص الذين يمتلكون الدافعية يعثرون على طريقة ما لانجاز الأمور، وهم كذلك قادرين على استخراج الطاقة من العدم.

إذن، ما الذى يمنعك من امتلاك الدافعية وما الذى يمكنك فعله حيال هذا الأمر؟

قلة الطاقة

أحد الأسباب الرئيسية لعدم امتلاك الناس للدافعية هو أنهم يعتقدون أنهم لا يمتلكون ما يكفى من الطاقة. والآن، لاحظ أنتى قلت إنهم "يعتقدون" إنهم لا يمتلكون الطاقة. إن جسدك آلة مدهشة؛ فهو يخزن الطاقة، وحتى عندما تعتقد أنك متعب، فإن هناك كميات كبيرة من الطاقة الاحتياطية مخزنة بداخلك. وسر استدعاء تلك الطاقة هو كالتالي: عندما تكون على وشك أن تقول لنفسك: "لا أستطيع" غير تلك العبارة إلى "يجب أن أفعل"، ثم حرك جسدك حركة واضحة. حرك أصابعك، وهز قدميك، ثم قف وتحرك ناحية هدفك!

الخوف من الفشل

الكثير من الناس يفتقدون الدافعية لأنهم يخافون من تعرضهم للفشل، ولهذا لا يحاولون حتى أن يبدأوا، وهذا بالطبع يعنى أنهم قد فشلوا. لكن ما أن تبدأ تلك الدورة، سيصبح من الصعب كسرها. ولسوء الحظ، فإن المفهوم الشائع هذه الأيام هو أنه ليس من الجيد أن تفشل، لكننى أعتقد أن الفشل أفضل بكثير من عدم امتلاك القدرة على المحاولة، ولهذا فإننى أدعوك إلى أن تحاول بكل ما أوتيت من قوة. اجعل مهمتك هذا الأسبوع هى أن تفشل فى الوصول إلى ثلاثة أهداف كبيرة. أراهنك أنك لن تستطيع إتمام تلك المهمة.

لا شىء يستحق التحفز لأجله

عندما كنت عاملاً شاباً طُرح علىّ هذا السؤال: "لماذا يتسكع الأطفال على

ناصية الشارع؟" وقد أثارت إجابتي اندهاش السائل قليلاً، حيث قلت: "لأن التسكع عند ناصية الشارع شيء رائع. هذا هو السبب".

أنا واثق أنه أراد منى أن أخوض في تفسير مطول عن حقيقة أن شباب هذه الأيام يمانون من خلل نفسى وكيف أنه لا بد من وجود "شيء أفضل يفعله الشباب" لكن النقطة المهمة هي أنه طالما أن ذلك "الشيء الأفضل" لن يكون أكثر مرحاً وبهجة من التسكع عند ناصية الشارع، فإن الشباب لن يفعلوه أبداً.

عندما كنت في الخامسة عشرة من عمري، كان إيقاظى من النوم للذهاب للمدرسة يمثل تحدياً في بعض الأيام، ثم حدث شيء مثير للاهتمام. لقد وقعت في الحب. حسناً، صار لدى رفيقة بالمدرسة، وفجأة أصبحت أستيقظ كل يوم في تمام الساعة صباحاً؛ ثم أنطلق إلى الحمام لكي أغتسل واغسل أسناني لمدة عشرين دقيقة، ثم أنطلق إلى المدرسة مبكراً! لقد عثرت فجأة على "سبب" يدفعنى للاستيقاظ مبكراً.

اعثر على "السبب" الخاص بك

إن المفتاح الحقيقى وراء امتلاك الدافعية يكمن في العثور على "سبب" كاف، وسوف تتولد الدافعية بداخلك تلقائياً، ولكي تعثر على "السبب" انظر إذا كان بإمكانك معرفة الأشياء التي تحفزك وتثير حماسك.

واليك هذه القائمة البسيطة لكي تساعدك على البدء:

| | | |
|--|------------------|-----------------|
| التقدير | الرغبة في التميز | المال |
| الحرية | الشهرة | الانتقام |
| الأشياء الجيدة في الحياة | السفر | المنزلة الرفيعة |
| القدرة على أن تقول: "لقد أتممت العمل". | | |

وإذا حصلت على "سبب" كاف، فإن "الطريقة" ستصبح أكثر سهولة، وسوف يصاحب ذلك شعور بأن مستويات التحفيز والدافعية بداخلك ستبدأ في الزيادة، وكما هو الحال دائماً، فإن السر لا يكمن في المعرفة والفهم ولكن في



نصيحة رائعة

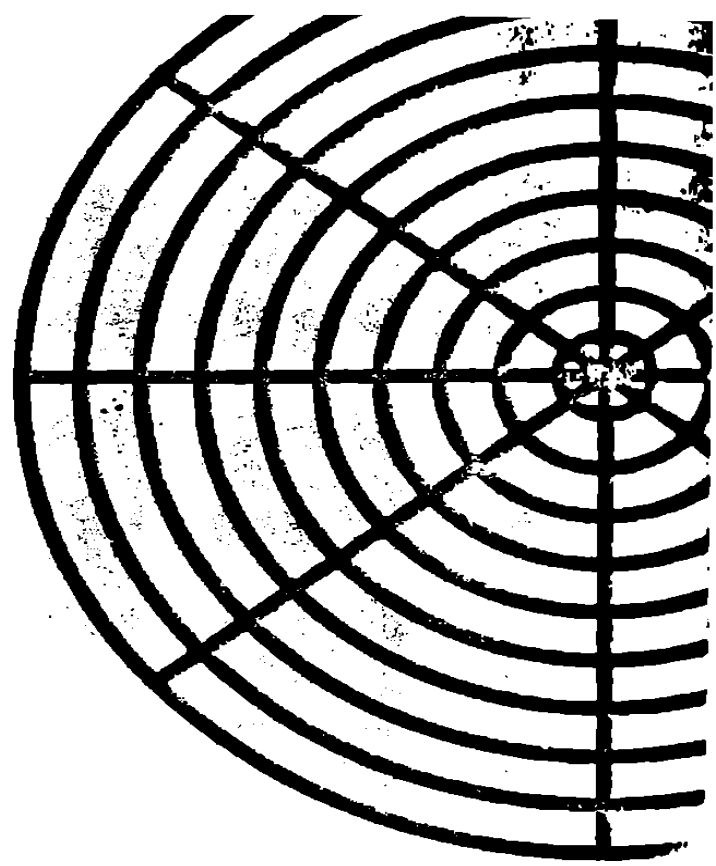
إذا كنت لا تزال تحتاج إلى العثور على "السبب" الخاص بك، فاكتب هذا السؤال: "ما أكبر سبب يدفعني لفعل أي شيء؟" على دفتر كتابة واتركه بجوار فراشك، وسوف تدهش من الأحلام التي ستراها في منامك والإجابات التي ستتردد في رأسك عندما تستيقظ.

"الدافعية هي أن ترتدى أحلامك ملابس العمل"

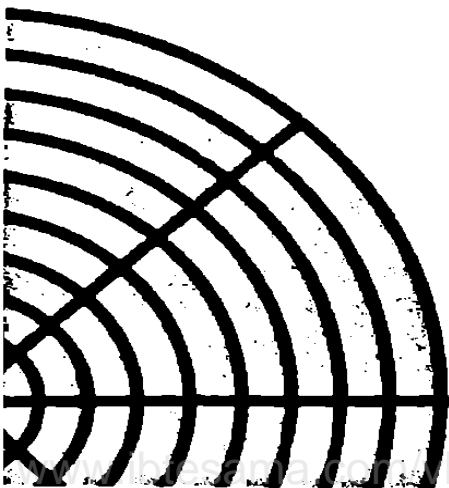
"بنيامين فرانكلين"

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

الفصل ٥٦



تقبل التغيير



لو أنك كنت بحارًا، ما كنت لتشتكى إذا غيرت الريح اتجاهها، وكان كل ما ستفعله هو أن تغير من وضع شراعك، إذن، لماذا نثير كل هذه الجلبة عندما نحتاج إلى أن نتغير أو نغير من أنفسنا؟ بعض الناس يعشقون التغيير؛ ولهذا يقول صديقي "ليو أفيز": " كل ثلاث سنوات يجب أن تغير وظيفتك ومنزلك وزوجتك - إن استطعت"، لكن الحقيقة هي أن معظمنا يخشى التغيير.

إننى أعيش فى مدينة نورث أمبرلاند، بالقرب من سور هاردين وول التاريخي، ولطالما أثارت إعجابى تلك التكنولوجيا المدهشة التى جلبها الرومان معهم عندما توسعت إمبراطوريتهم باتجاه الشمال، وكذلك فإننى أتعجب بشدة من أننا قد تخلفنا كثيرًا - بعد رحيل الرومان - قبل أن نتمكن من اللحاق بركب الحضارة، وهو الأمر الذى استغرق منا مئات السنين، وربما يمكنك تخيل ذلك المشهد الذى دار بمدينةنتا بعد رحيل الرومان، وقد اجتمع السكان المحليون وقالوا فيما بينهم: "شكرا لله أنهم قد رحلوا عن ديارنا، والآن نستطيع أن نخرب تلك الطرق التى عبدها، وندمر قنوات الصرف الضخمة التى بنوها، ونعيد كل الأمور إلى ما كانت عليه قبل حضورهم".

نحن لا نحب التغييرات - حتى الجيد منها - إذا فرضت علينا فرضًا.

تعلم أن تتعامل مع التغيير

عندما نجد أنفسنا مضطرين للتغيير، فإننا فى غالب الأحيان نتعامل معه على أنه "تهديد"، ولهذا نلجأ إلى استجابة لا تخرج على أسلوب "المواجهة أو الهروب"، وبكلمات أبسط، فإننا نشعر بالانزعاج الشديد بسبب التغيير ونرغب إما فى الهجوم أو فى الهرب، ويمكنك إعادة برمجة عقلك أثناء هذه المواقف من خلال أن تتعلم كيف تفكر بفاعلية، وأحد أفضل الطرق للقيام بهذا الأمر تكمن فى تعلم أسئلة التفكير الفعال.

تخيل نفسك فى موقف حدث فيه تغيير كبير فى حياتك؛ ومن خلال طرح الأسئلة الخمسة التالية سوف تصبح أكثر استعدادا للتعامل مع التغيير بفاعلية أكبر بكثير:

- ١ لماذا حدث ذلك التغيير؟
- ٢ ما الفوائد الإيجابية طويلة المدى والتي من المحتمل أن تحدث جراء ذلك التغيير؟
- ٣ ما الفوائد المحتملة قصيرة المدى؟
- ٤ ما الذى يمكننى فعله للتكيف بشكل أفضل مع هذا التغيير؟
- ٥ ما الذى يمكننى فعله لكى أستفيد من هذا التغيير؟

لا يمكنك إيقاف التغيير، لكن يمكنك التكيف معه وحتى التأثير عليه

فى عالم التنمية الشخصية، يمكنك قراءة الكثير من الكتب والاستماع إلى الكثير من المحاضرين وهم يتحدثون عن مدى أهمية اعتناق التغيير، وهو كلام جيد ولا غبار عليه عندما يكون التغيير متعلقاً بأجزاء من حياتك ترغب فى تغييرها، لكن هذه ليست هى الحال فى غالب الأحيان.

وبعض الناس يتعاملون مع التغيير أفضل من البعض الآخر، وهذه الأفضلية تظهر بوضوح على الأشخاص الذين هم - أو يرغبون فى أن يصبحوا - محط اهتمام الجماهير. فقط ألق نظرة على بعض عناوين الصحف والتقط المؤشرات الدالة على أى "التفاف إيجابى" حول الحقيقة.

عنوان

وقّع نجم كرة القدم الشهير عقداً للعب مع نادٍ جديد وقال إنه لا يطيق الانتظار لكى يلعب مع ذلك الفريق المدهش.

الحقيقة

تم بيع لاعب كرة قدم من قبل ناديه القديم نظراً لكونه قد فقد لياقته، واللاعب يريد بشدة أن تعطيه جماهير الفريق الجديد فرصة للتعبير عن مهاراته.

عنوان

نجحت شركة محلية فى توقيع عقد إنشاءات قيمته مليون دولار .

الحقيقة

إننا مندهشون لنجاحنا فى نيل هذه الصفقة . وفى الواقع نحن نشعر قليلاً بالفزع فيما يتعلق بالحصول على التمويل الكافى لتنفيذ تلك الإنشاءات!

عنوان

نجم تليفزيونى يأخذ إجازة لمدة عام لكى يتفرغ لكتابة نص سينمائى .

الحقيقة

لا أحد يرغب فى الاستعانة بي، ولهذا رأيت أنه من الأفضل أن أظاهر بفعل شى ما .
ما العنوان الذى يمكنك كتابته لكى تظهر التناقض إيجابياً على حقيقة التغيرات التى تتعرض لها؟

عنوان

سيقوم "توم" بتغيير مهنى كبير .

الحقيقة

تم الاستغناء عن "توم" بعد إغلاق الفرع المحلى للشركة .

عنوان

ستعيد "سو" اكتشاف نفسها من خلال تجديد مظهرها بصورة جريئة.

الحقيقة

فسخ خطيب "سو" الخطبة، وهى الآن فى حالة معنوية سيئة .

إذا كان التغيير حتمياً، فلماذا لا تكون أنت الشخص الذى يتحكم فى التغييرات؟
أعلم أنها خطوة كبيرة، لكن يستطيع أى أحد أن يفعلها، ولم لا تقود أنت الطريق بدءاً من الخطوات الصغيرة الأولى، وانتهاءً بالتغييرات الكبرى فى نهج الحياة؟



نصيحة رائعة

عندما تواجه تغييرًا، مارس لعبة "تذكر ذلك الوقت". فكر في أمور حياتك الآن (وخاصة الأمور التي تتقبلها) والتي عندما تعرضت لها للمرة الأولى بدت وكأنها تخلق تغييرًا كبيرًا في حياتك.

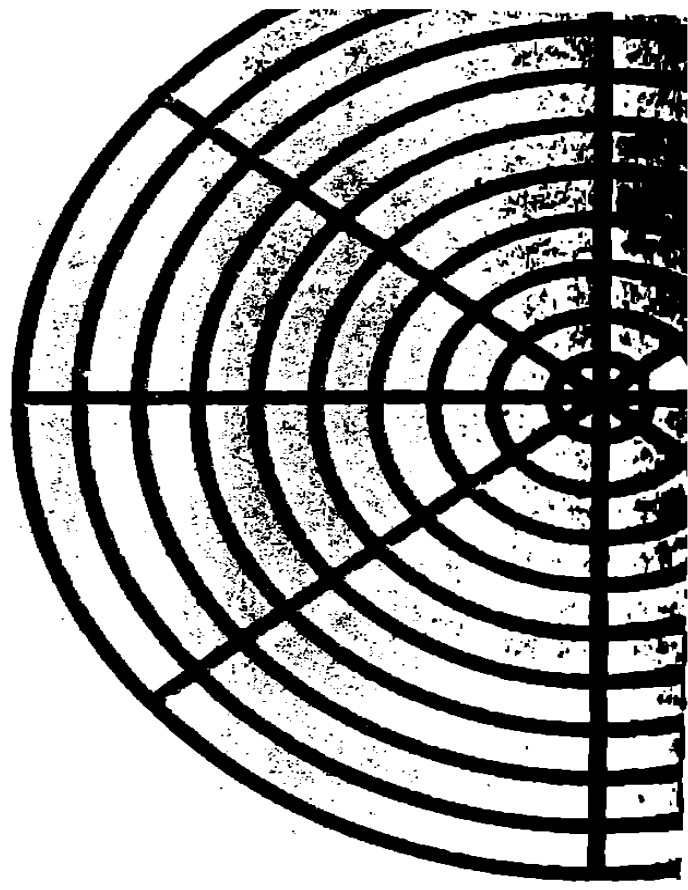
" لا بد أن نكون مستعدين للتخلي عن الحياة التي

خططنا لها، حتى نحوز الحياة التي نتتظرنا".

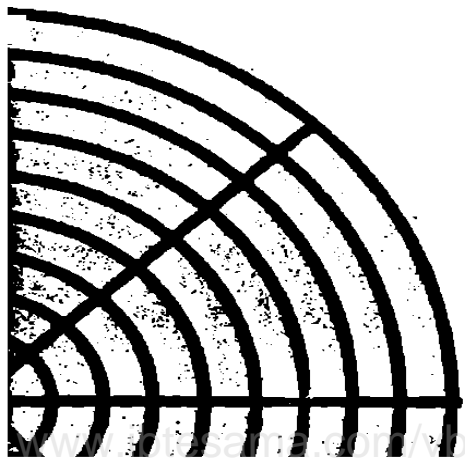
" جوزيف كامبل "

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

الفصل ٥٧



الدورات التدريبية



إحدى أفضل الطرق لتنمية ذائقك هي من خلال إحداث تغيير كلي، وهناك طرق عديدة للقيام بهذا الأمر، لكن ربما تكون أفضل طريقة لتنفيذه هي من خلال الالتحاق بدورة تدريبية للتنمية الشخصية، وعندما أتحدث عن دورة تدريبية في التنمية الشخصية، فإنني أعني التنمية الشخصية بمفهومها الواسع.

لقد تركت الدراسة بعد دراسة المستوى الأولى في الرسم، وهو أمر لا أفتخر به كثيرًا، لكن ما دفعني إلى ترك الدراسة هو رغبتى في العمل، وبعد عدة سنوات من الحياة العملية، قررت أنه قد يكون أمرًا مبهجًا أن أذهب إلى الجامعة للالتحاق بفصل ليلي لدراسة الرياضيات، فطالما أحببت دراسة الرياضيات، ولذلك شعرت بأن قضاء ساعتين مساء يوم الأربعاء في دراسة منهج الثانوية العامة في الرياضيات سيكون أمرًا رائعًا، وقد كان كذلك بالفعل. وقد تبع ذلك دراسة منهج الثانوية العامة في اللغة الإنجليزية والمستوى المرتفع في علم النفس، لقد أحببت الدراسة الليلية كثيرًا! هل تعلم أنه بإمكانك دراسة منهج الثانوية العامة والحصول على شهادتها في سنة واحدة بدلًا من سنتين؟ لكن الجميل في الأمر هو أنني كنت أتعلم لأننى أردت ذلك.

وفي وقت متأخر من حياتي، اكتشفت دورات التنمية الذاتية، وأتذكر أن الأمر قد بدأ عندما أعطاني أحد رؤسائي بعض الأشرطة لكي أستمع إليها في الإجازة، وبعد عدة أيام من الاسترخاء، وضعت الشريط الأول داخل جهاز التسجيل وبدأت أستمع إلى المحتوى الذي أدهشنى لدرجة أنني لم أستطع أن أبارح مكاني لساعات، وعندما عدت إلى العمل، اقترح عليّ رئيسي أن نذهب لحضور دورة تدريبية يعقدها المحاضر. وأضع الأشرطة لمدة يومين، ففكرت في نفسي قائلاً: "رائع! رحلة عمل مدفوعة النفقات"، لكنني لم أصدق أذني عندما قال رئيسي إنني إذا أردت الحضور فعليّ أن أتحمل كامل نفقات الرحلة بنفسى ولقد استثقت غضبًا لهذا الأمر، لكنني لم أكن أدري أن تلك الدورة ستكون أحد أهم الدروس التي تلقيتها في حياتي، ولأنني دفعت تكاليف الدورة من جيبى الخاص، فقد كنت أكثر اهتمامًا وانخراطًا بها؛ ولقد كتبت كميات كبيرة من الملاحظات واختبرت كل فكرة تعلمتها هناك.

وما زلت حتى الآن أشترك في العديد من الدورات التدريبية وأكتشف أمرًا جديدًا في كل مرة أنتهز الفرصة لكي أتعلم.

كيف تجد الدورة (الدورات) المناسبة لك؟

- ١ ماذا تريد أن تتعلم؟ لاحظ أن هذا هو ما تريد أنت أن تتعلمه. هذه ليست دورة في التنمية المهنية؛ بل في التنمية الشخصية، وسوف يكون هناك الكثير من الفرص أمامك لحضور دورات تدريبية متعددة كجزء من عملك، وهي دورات عادة ما سيكون حضورها أمرًا إجباريًا، وسوف تتحمل شركتك أو مؤسستك تكاليفها، وفي الغالب الأعم ستكون مملة لدرجة أنك لن تطيق صبرًا حتى تنتهي محاضراتها. لكن سؤالى إليك هو كالتالي: ما الذى تريد حقًا أن تتعلمه؟ ما الشيء الذى تعتقد أن حياتك تفتقده أو ما هو الشيء الذى تشعر نحوه بالاهتمام أو حتى بالفضول؟
- ٢ تعتبر الدورات التدريبية التى تعقدتها الكلية المحلية محطة أولى رائعة، فلم يكن هناك يومًا مثل هذا الخيار العريض من الدورات التى تستطيع الالتحاق بها، ولا تعتقد أنك سوف تضطر إلى الانتظار حتى بدء العام الدراسى فى شهر سبتمبر، فالكليات تقيم الدورات والبرامج التدريبية طوال العام.
- ٣ إذا كنت تبحث عن دورات تدريبية فى التنمية الشخصية، فخذ بعض الوقت لى تضيق نطاق بحثك وتركز على الموضوع الذى تهتم بدراسته، فالتنمية الشخصية مجال كبير وهى تغطى الكثير من المواضيع. هل تبحث عن شيء يساعدك على بناء ثقتك بنفسك؟ أتريد شيئًا يساعدك على التحلى بالمهارات القيادية؟ وماذا عن تحسين علاقاتك الاجتماعية والعملية؟ أم تراك ترغب فى زيادة معرفتك بالأمر المالية؟ أم لعلك تريد تنمية قدراتك البدنية والروحية؟
- ٤ هل يمكنك الالتزام بتلك الدورة؟ إذا كنت ستشترك فى برنامج تغيير كلى يستغرق يومًا أو يومين، فهذا أسهل بكثير من الالتزام بحضور دورة لدراسة اللغة الإسبانية تستمر لثلاث ساعات فى مساء كل خميس. والتحدى

الذى ستواجهه هو أنك إذا لم تلتزم بالقدر الكافي، وتغيبت عن الحضور لأسبوعين متتاليين، فسيصبح من السهل عليك أن تترك الدورة تمامًا. إذن، دعنا نفترض أنك قد وجدت دورة تدريبية (أو دورتين) لكى تساعدك فى تميكتك الشخصية.

فى وقت كتابة هذا القسم من الكتاب، كنت قد قدمت برامج التنمية الشخصية إلى ما يزيد على ربع مليون شخص، ولقد رأيت أشخاصًا يغيرون حياتهم فى عشية وضحاها، وقد رأيت أشخاصًا يفادرون برنامجًا تدريبيًا طويل الأجل ولم يتأثروا بتاتًا بما خاضوه فى أثناء ذلك البرنامج، ولهذا فإن السؤال المهم هو: كيف تحقق أقصى استفادة من البرنامج التدريبي؟

كيف تحقق أقصى استفادة من

دورة تدريبية فى التنمية الشخصية

اقرأ المادة العلمية قبيل شرحها قدر المستطاع، وعلى الرغم من أن المحاضر قد يقوم بتدريس نفس المواد، فإن قراءتك لمواد الدورة التدريبية قد يساعدك على استيعابها بشكل أكبر.

اذهب إلى المحاضرة مبكرًا، إذ ليس هناك مبرر للذهاب متأخرًا، واعلم أنك ستشعر بعدم الارتياح تجاه ما فاتك - إذا وصلت بعد بدء المحاضرة.

اجلس بأقرب مكان من المقدمة. لن تكون هناك مشكلة فى تحقيق هذا الهدف نظرًا لأن الجميع عادة ما يرغبون فى الجلوس فى المؤخرة. إن اقتناعك بأنك متواجد فى هذا المكان لكى تتعلم سيمثل لك تأكيدًا معنويًا رائعًا، ولقد أعطى جلوسى بالمقدمة نتائج عكسية مرة واحدة عندما كنت منخرطًا فى مجال جمع التبرعات للأعمال الخيرية وسافرت إلى لندن لحضور دورة تدريبية تتعلق بجمع التبرعات العينية الكبرى. جلست فى مقدمة غرفة طويلة وضيقة وظللت بمفردى حتى خمس دقائق قبل بدء المحاضرة، حيث انضم إلى حينها رجل لطيف وجلس بالمقعد المجاور لى.

فتحت باب الحوار قائلاً: "هل تعلم لماذا نجلس فى المقدمة؟"

فرد الرجل قائلاً: "كلا، لماذا؟"

"لأن في هذا توكيداً معنوياً على أننا قد حضرنا إلى هنا لكي نتعلم، فالأشخاص الذين يجلسون قرب المقدمة يخبرون عقلم الباطن بأنهم يريدون المعلومة، ولهذا فإننى أومن بأنهم يستوعبون أكثر من غيرهم".

قال الرجل موافقاً . قبل أن يقف المضيف على المنصة ويقدم جدول محاضرات اليوم: " هذه فكرة عبقرية، وأنا أتفق معك تماماً".

بدأ المضيف فى توضيح أسماء المتحدثين والتوقيات التى سيتحدثون فيها، ثم أضاف وقد تألقت عينيه ببريق عجيب: " لكن قبل أن نبدأ جدول العمل الرسمى، يسعدنى أن أعلن أن معنا اليوم واحداً من أكبر فاعلى الخير فى المملكة المتحدة، وقد جاء اليوم لكى يحدثنا عن السبب الذى يدفعه للتبرع بمبلغ ٧٥٠ ألف جنيه إسترليني سنوياً وكذلك الطريقة التى ينفقهما بها.

وفى ذلك الوقت كانت غريزة جمع التبرعات قد سيطرت على تماماً وصرت أمسح المسرح بعينى، متطلعاً إلى طاولة المتحدثين فى محاولة مضنية لتحديد من يكون ذلك المتبرع الشهير الذى يتبرع بكل تلك الأموال. كنت أعلم أنه بسبب جلوسى فى المقدمة، فإننى سأكون أول من يستطيع الوصول إليه أثناء الاستراحة.

ثم قال المضيف: "والآن أرجو منكم جميعاً أن ترحبوا جميعاً بالسيد براون".

وبينما بدأ الحاضرون يصفقون تحية للسيد "براون"، التفت إلى صديقى الجديد الجالس بجوارى بالصف الأول وغمزت له بعينى قائلاً: " هذا هو السبب الذى أتينا من أجله، لكى نحصل على حفنة من أمواله، أليس كذلك؟"

وفى تلك اللحظة وقف صديقى الجديد، ونظر إلى بطريفة تهكمية وقال: " أتظن أنك ستنال منه شيئاً الآن؟"، ثم صعد إلى المنصة لكى يلقي

خطابه وسط تصفيق الحاضرين.

كلمة تحذير: أحياناً يجلس المتحدث في الصف الأمامي أيضاً!

دون الكثير من الملاحظات وتعلم كأنك معلم. إن تدوين الملاحظات يعزز من قدرتك على استرجاع المعلومات، حتى لو لم تقرأ تلك الملاحظات مرة أخرى. إننى أومن بأنك إذا تعلمت كمعلم (مفترضاً أنك تحتاج إلى أن تعلم الآخرين ما تعلمته) فإنك تتعلم أكثر.

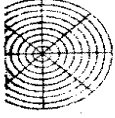
تعلم بأقصى طاقة وبأسرع ما يمكن. إن الدورات التدريبية تمثل توقيتاً مثالياً لتطبيق هذا الأسلوب. إنك في بيئة آمنة؛ ومن المفترض أن ترتكب أخطاءً! ومن خلال توسيع نطاق الأفكار الجديدة التي تكتسبها في دورة ما، سيصبح من السهولة بمكان تطبيق تلك الأفكار الجديدة على واقع حياتك.

قابل أشخاصاً جديداً. دائماً ما أندesh كثيراً عندما أجد أن الأشخاص الذين يعرفون بعضهم البعض يقضون وقت الدورة بالكامل معاً. يمكنك تعلم الكثير وتكوين معارف وصدقات مذهلة أثناء فترات الاستراحة في الدورات التدريبية إذا انتهزت الفرصة واختلطت بالناس.

اقرأ ملاحظاتك مرتين على الأقل بعد الدورة. لتكن المرة الأولى التي تراجع فيها ملاحظاتك خلال الأربع والعشرين الساعة التالية للدورة، ثم عاود قراءتها مجدداً خلال الأيام السبعة اللاحقة. اتخذ قرارات كبيرة بناءً على ما تعلمته.

أطرح الأسئلة. إذا لم تستوعب شيئاً بشكل تام وطرحت على المحاضر سؤالاً بشأنه، فسوف تصبح بطلاً في نظر الحاضرين؛ لأنك على الأرجح قد سألت عن شيء كان الجميع يفكرون فيه.

إن حضور دورة تدريبية في التنمية الشخصية سيكون من أفضل التجارب المفيدة والمثمرة في حياتك، وإننى أضمن لك أنك إذا وجدت البرنامج المناسب لك، فإن كل قرش ستستثمره في ذلك البرنامج سيعود لك أضعافاً مضاعفة.



نصيحة رائعة

لترفع يدك إلى أعلى إذا كنت قد استفدت واستلهمت حكمة مما تعلمته في إحدى الدورات التدريبية، ثم ألقيت ملاحظاتك على الفور داخل أحد أدراج مكتبك ولم تعاود قراءتها مجددًا.

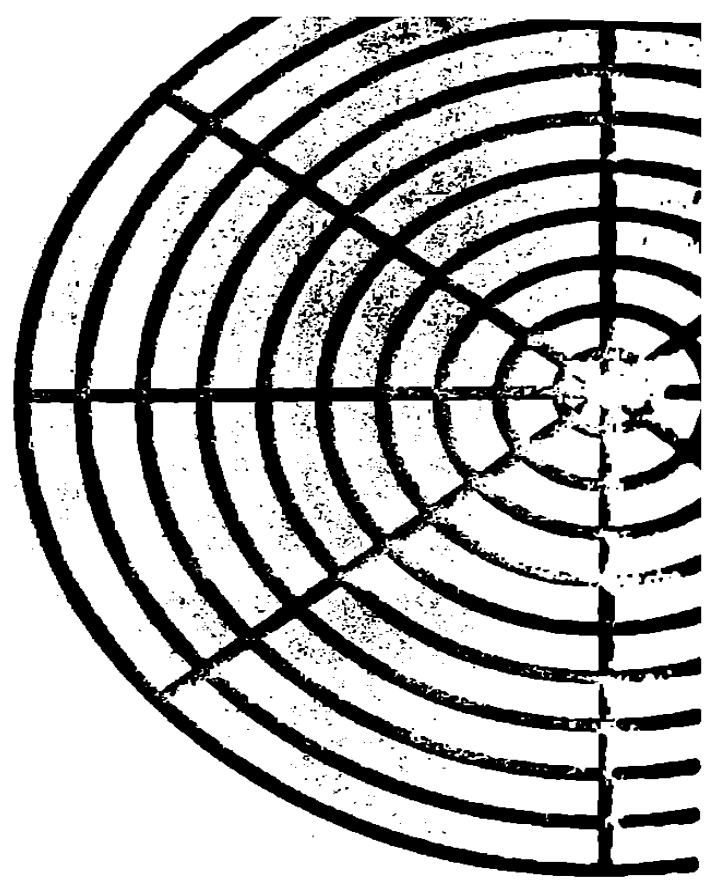
اعثر على شيء واحد تستطيع فعله بعد انتهاء الدورة مباشرة لكي تستجلب منه قوة الدفع اللازمة لاتخاذ إجراءات كبيرة.

"التعليم زينة في الرخاء وملاذ عند المحن".

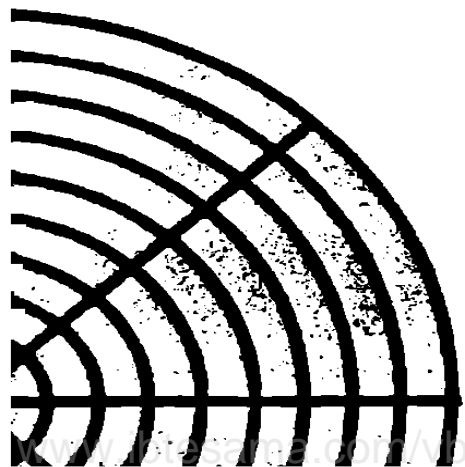
"أرسطو"

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

الفصل ٥٨



القراءة



هل علمت أحدهم يوماً كيف يقرأ؟ إنه لشيء مدهش كيف يبدأ العقل في جميع الحروف والأصوات معاً قبل أن يحولهما إلى كلمات. عندما تعلم بعض الأشخاص (وعادة ما يكونون أطفالاً صغاراً) كيف يقرءون، فإنه لشيء مذهل أن تراهم وهم يبدأون في استيعاب هذه العملية. حسناً، وبعد أن نكتسب القدرة على القراءة، متى نبدأ في فقدانها؟

إن القدرة على القراءة تعد واحدة من أروع الهبات التي نحظى بها، ومع ذلك فهي أيضاً إحدى أقل القدرات التي نستخدمها، والتحدى الذي نقابله هو أننا نضطر لقراءة الكثير من الأشياء لكي نؤدي مهام الحياة اليومية، وبحلول الوقت الذي نحظى فيه ببعض اللحظات التي نقضيها في هدوء ودون مشاغل، فهل تظننا سنزعج أنفسنا بالقراءة مجدداً؟

لقد أسعدني حظي بأن تعرفت على رجل رائع يدعى "ديفيد براون"، والذي تحداني بأن أجيب عن سؤال جوهرى من الأسئلة التي تغير نهج الحياة، فقال: "ما الذى تفعله الآن من أجل تميكت الشخصية؟" ولقد كانت تلك اللحظة إحدى نقاط التحول فى حياتى، فقلت له: "ما الذى يجب أن أفعله أولاً؟" فأجابنى قائلاً: "اقرأ".

استمر "ديفيد براون" يشرح لى كيف أنك تستطيع أن تجمع مجمل أعمال شخص ما فى كتاب واحد، وقد يتطلب الأمر منك عدة أيام فقط لقراءة تلك المعارف التى أخذت من مؤلف الكتاب عمراً كاملاً كي يتعلمها، إن الكتاب الذى تقرأه الآن قد أخذ منى عامين كاملين. بدءاً من الفكرة الأولى وحتى الانتهاء منه. وأنت تستطيع قراءته فى إجازة نهاية الأسبوع.

القراءة شيء مدهش

والمرحلة التالية هى أن يصل حب القراءة عندك إلى درجة التعلق، وحيث إن هذا القسم يتعلق بالتنمية الشخصية، فإننى أقترح عليك أن تبدأ بقراءة بعض الكتب التى ستجعلك إنساناً أفضل.

لقد صممت هذا الكتاب لى يكون سهل القراءة، فهو يتكون من فصول قصيرة،

القراءة

ويحتوى على الكثير من الفقرات التى ترشدك إلى كيفية القيام بكثير من الأمور كذا، والعشرات من الأفكار التى يمكنك استخدامها على الفور، وأنا أؤمن أن بساطة هذا الكتاب هى أحد الأسباب التى دعتك إلى شرائه. إذن، اعثر على بعض الكتب المشابهة: وتعتبر سلسلة كتب "قواعد ال... (الحياة. العمل. التربية" للكاتب "ريتشارد تمبلر" من الكتب المدهشة التى يمكنك أن تبدأ بها، إلى جانب كتاب: **How To Be A Complete And Utter Failure At Life, Work And Everything** للكاتب "ستيف ماكديرموت".

عادة ما يطلب منى الناس أن أعطيهم تزكية لبعض الكتب التى يجب أن يقرأوها، وهناك صفحة كاملة على موقعى www.michaelheppell.com وهى تحتوى على قائمة بالكتب التى قرأتها مؤخرًا وأرشحها للقراءة. تفقد هذه الصفحة أو ألق نظرة على موقع الناشر - www.jarirbookstore.com - فهناك العشرات من الكتب الأخرى التى أرشحها لك.

من الذى يثير إعجابك؟

ربما تكون إحدى أفضل وأمتع الطرق لتحسين تميكتك الشخصية من خلال القراءة هى قراءة السير الذاتية وترجمة حياة أولئك الأشخاص الذين يثيرون إعجابك، لكن دعنى أهمس فى أذنك بكلمة تحذير: إن السير الذاتية تميل إلى إعطائك صورة براقعة عن شخص ما (ربما لأن ذلك الشخص هو نفسه من يكتبها؟) وتميل ترجمات الحياة إلى اتباع الأسلوب النقدي الذى يوضح عيوب ومساوى صاحب الترجمة، وعليه فسوف يكون هناك أجزاء فى السير الذاتية وترجمات الحياة يجب أن تقرأها بحذر شديد.

الصحافة التجارية والمطبوعات المتخصصة

لا بد أن هناك مجلات متخصصة فى جميع موضوعات الحياة - بل إنك قد تجد مجلات لجامعى أنية الشاى الفخارية ومجلات شهرية لمحبي الفراشات. وتتمدد المجلات والمواضيع لدرجة أنتى قد أجد نفسى أحيانًا وقد ففرت فمى

دهشة وأنا أقف أمام بائع الصحف، وقد أقول في نفسي: "من الذى يشتري هذه المجلات؟".

وبينما تبدأ في زيادة قراءاتك، قد تجد بنفسك حاجة إلى مزيد من التنوع.

القراءة من مواقع الإنترنت

إن أكبر مصدر للقراءات والأبحاث على وجه الأرض هي مواقع شبكة الإنترنت. والتحدى هو أن ٩٩,٩٩ ٪ من الموضوعات المنشورة على مواقع الإنترنت لا تعنيك من قريب أو بعيد، وعليه فإنك مضطر إلى اللجوء إلى محرك بحث لكى يساعدك فى العثور على ما تريد. إننى أذكر أن أحدهم قد وصف محرك البحث منذ سنوات عديدة مضت، مستخدماً هذه الصورة البلاغية المبهجة: "إن محرك البحث عبارة عن أمين مكتبة لديه معرفة واسعة ودقيقة بكل الكتب التى تحويها رفوف مكتبته، وعندما تسأله عن كتاب معين، فإنه يأخذ بيدك، ويرشدك إلى كل الكتب التى تناقش هذا الموضوع، وكل ذلك فى أقل من ثانية واحدة". يا له من وصف جميل، ولكن ما لم يخبرنى به ذلك الشخص هو أن أمين المكتبة هذا ليس لديه مانع فى أن يتقاضى بعض الأموال لكى يرشح لك كتاباً بعينه دون غيره من الكتب.

ملف القراءة

أحد التحديات التى تواجهك كشخص مشغول يكمن فى إيجاد الوقت الكافى لقراءة المقالات، والخطابات، والأعمدة، وبقية أنواع المطبوعات العامة التى تصل إلى أيدينا يومياً، وللتغلب على هذه المشكلة، فقد صممت ملفاً من البلاستيك الشفاف وكتبت عليه من الخارج كلمة "للقراءة"، وكل الأشياء التى أحتاج إلى إيجاد بعض الوقت لقراءتها يتم قطعها من الصحف والمجلات وتوضع داخل الملف، وعندما أحظى ببعض الوقت دون مشاغل - عادة وأنا جالس فى أحد المطارات أو مستقلاً أحد القطارات - فإننى أخرج ملف "القراءة" الخاص بى وأبدأ قراءة محتوياته.

كيف تقرأ كتاباً في التنمية الشخصية وتحقق منه أقصى استفادة؟

- ١ اشتر الكتب ولا تستعرها، فالكتب ليست بإهظة الثمن، وكما سوف ترى، فإنه من أجل أن تحقق أقصى استفادة من أحد الكتب، سيكون عليك أن تصبغ عليه طابعك الشخصي.
- ٢ اقرأ الكتاب وأنت ممسك بقلم تحديد وقلم آخر من الحبر الجاف. قم بتحديد الفقرات والجمل التي لها أكبر تأثير عليك واترك بعض الملاحظات في هوامش الصفحات.
- ٣ أنشئ مكتبتك الخاصة. يمكنك أن تنشئ مكتبة تحوى المئات من الكتب على مر الأعوام وبهذا تعطى نفسك مجموعة مراجع لا مثيل لها.
- ٤ أعد قراءة كتبك المفضلة، وهناك الكثير من الأشياء الجديدة التي سوف تجدها عندما تعيد قراءة كتاب ما مرتين، لماذا لا تجرب هذه الخطوة مع الكتاب الذى بين يديك الآن؟
- ٥ إذا أعجبك كتاب ما، فاترك تعليقاً صغيراً عن الكتاب على موقع www.Amazon.com أو أى مواقع أخرى لبيع الكتب على شبكة الإنترنت. لو أنك تعلم أنك سوف تكتب نقداً عن أى كتاب تقرأه، فسوف يدفعك ذلك إلى قراءته بحرص أكبر.
- ٦ شارك الآخرين فى الكتب التى تعجبك وذلك من خلال أن تشتري الكتب لأصدقائك كنوع من الهدايا التى تقدمها لهم قائلاً: "لقد أحببت هذا الكتاب كثيراً، وأردت أن يشاركنى فى حبه شخص قريب مني، ولهذا قررت إهداءه لك".
- ٧ أرسل خطاباً إلى المؤلف. إذا أعجبك كتاب ما، أو أردت أن تعرف المزيد عن التوجه الفكرى لكاتبه، فأرسل إليه رسالة. سوف تدهش كثيراً عندما ترى مدى سعادة الكاتب باستلام رسائلك وتعليقاتك.

ألف كتاباً

أحد أكبر الأهداف التي يتشارك فيها كثير من الأشخاص الذين أقابلهم هي رغبتهم في تأليف كتاب، فإذا كانت مقولة "إن كل شخص لديه كتاب بداخله" حقيقية، فآلم يحن الوقت بعد لئى تخرج كتابك إلى النور؟

نصيحة رائعة

وقت قراءة الكتب. معظم الناس يجعلون القراءة آخر شىء يفعلونه قبل النوم، لماذا لا تخصص ساعة يومية للقراءة فى الصباح أو قبل تناول وجبة العشاء؟

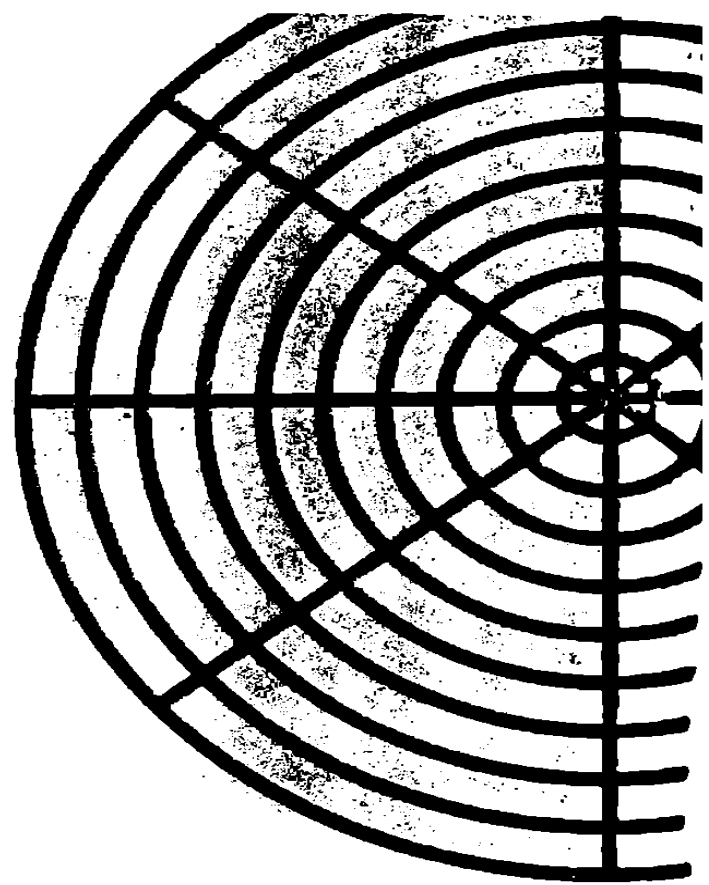


"إن القراءة بدون تفكير أشبه

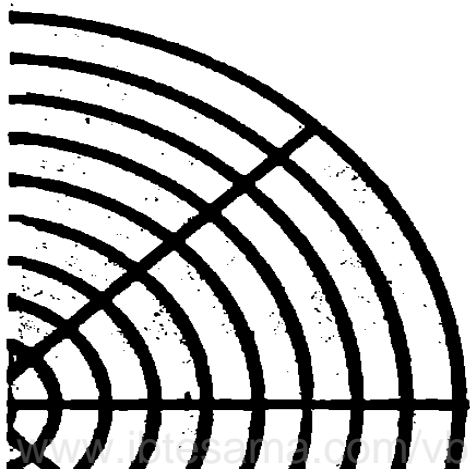
بالأكل بدون هضم".

"إدموند بورك"

الفصل ٥٩



كتابة اليوميات



إننى أعتبر نفسى من المؤمنين بالمستقبل، لكن أحياناً يكون ما حدث فى ماضيك هو الشيء الذى سيشكل طبيعة الشخص الذى ستكون عليه فى المستقبل، تدبر هذه الفكرة . حتى ولو بدت واضحة ولا تحتاج إلى تفكير، إن الكثير من الناس يقضون أوقاتهم وهم يعيشون فى الماضى، ويفكرون دائماً فى الحالة التى كانت عليها الأمور حينذاك، وبعض الناس يقضون كل وقتهم وهم يعيشون فى المستقبل، ولا يتعلمون شيئاً من تجاربهم الحالية، وسر الحياة المثالية يكمن فى أن تتعلم كيف تقوم بكلا الأمرين.

عندما تحتفظ بدفتر لكتابة يومياتك، فإن ذلك يعد استعراضاً لذكائك الشخصى والاجتماعى؛ وهذا النوع من الذكاء هو قدرتك على معرفة نفسك، وهو ذكاء شديد الفاعلية والتأثير، وهو أيضاً قابل للتعلم من خلال كتابة اليوميات بشكل دورى.

وإليك شيئاً لتفكر فيه، تخيل أنه قد مرت عشرون سنة من الآن. هأنذا تجلس مسترخياً بمنزلك وقد التقطت دفتر اليوميات الخاص بهذه السنة. ها أنت تقرأ عن العام الرائع الذى مر عليك، والقرارات التى اتخذتها، والأشخاص الذين قابلتهم، وتنفكر فى التغييرات التى بدت كبيرة فى ذلك الوقت وتذكر شعورك حيال التحولات التى طرأت على حياتك، فتدرك أخيراً أن بعض القرارات التى اتخذتها منذ عشرين سنة قد نتج عنها تلك الحياة الرائعة التى تحياها الآن.

دعنى أطلعك على سر، أنت لا تحتاج إلى أن تنتظر لعشرين عاماً. يمكنك أن تبدأ كتابة يومياتك بانتظام من الآن، وفى خلال عام واحد سوف تقرأ عن تلك المرحلة من حياتك وسينتابك شعور مدهش حينها. إننى أكتب هذا الفصل ونحن فى إجازة بجزيرة "إيبزا"، وبينما يقرأ أولادى إحدى قصص "هارى بوتر" فقد أحضرت دفتر يوميات قديماً لكى أقرأه عندما أستريح من الكتابة لبعض الوقت، وحتى بعد مرور عدة شهور فقط، إنه لإحساس رائع أن تراجع يومياتك القديمة . ولا أجدنى أستطيع أن أشجعك على كتابة يومياتك بالقدر الذى يعطى لهذا الأمر حقه.

كيف تكتب يومياتك ؟

- ١ ابدأ الآن. تقاد الأعذار الواهية التي على شاكلة: "لقد كبرت في السن" أو "لقد فات الأوان". إن الأوان لم يفت، فابدأ الآن. لا تنتظر حتى بداية الأسبوع، أو أول يوم في الشهر، أو أن يحدث شيء مثير يستحق الكتابة؛ فقط ابدأ في الكتابة.
- ٢ استثمر أقصى مبلغ ممكن من المال في شراء أفضل دفتر يوميات عالي الجودة، وتذكر أنك تبتكر شيئاً شديداً القيمة، فاجعله يبدو كشيء مميز. لا تستخدم دفتر يوميات مزوداً بتاريخ مطبوع في كل صفحة. فقد ترغب في كتابة الكثير في بعض الأيام، وقد لا تكتب إلا سطراً واحداً في أيام أخرى. لا تجعل الصفحات محددة التاريخ تملئ عليك حجم التدوين الذي ستسجله في يومياتك.
- ٣ استخدم قلمًا جميل الخط، فهو كفيل بأن يحدث فرقاً كبيراً في خط يدك ويسهل عملية الكتابة لفترات طويلة.
- ٤ اكتب شيئاً كل يوم، حتى ولو كتبت شيئاً مثل: "الاثنين، الموافق الخامس من يونيو: أشعر بشعور طيب، لكن لا يوجد ما يستحق الكتابة عنه اليوم"، إن التزامك بمادة التقاط دفتر يومياتك وتدوين شيء كل يوم سوف يحفزك على إضافة محتوى جيد لكتابتك.
- ٥ خطط لوقت محدد تراجع فيه يومياتك. إننى أفضل مراجعة يومياتي في نهاية كل أسبوع، وشهر، وسنة، وكذلك فإننى أميل إلى النظر إلى الوقت الذي بدأت فيه مشروعاً أو فكرة أو حدثاً ما، وذلك لكي أرى مدى التقدم الذي أحرزته وإلى أى مدى اختلف ذلك المشروع عن أفكارى الأولية.
- ٦ احتفظ بدفتر يومياتك في مكان آمن، إن اليوميات تحتوى عادة على أفكارك الشخصية الخاصة، ففكر في الأشخاص الذين تود أن يطلعوا . أو لا يطلعوا . على يومياتك واتخذ الإجراءات اللازمة لحماية يومياتك.

إذن، ماذا يجب أن تكتب؟

بإمكانك أن تدون كل شيء حدث في ذلك اليوم أو يمكنك التركيز على الأحداث الرئيسية التي جرت خلال الأربع والعشرين ساعة المنصرمة. إننى أحدد ما أكتبه بناء على كمية الأحداث المثيرة التي شهدتها يومى، وحسب كمية الطاقة المتبقية بجسدى لأننى أدون يومياتي قبل النوم مباشرة.

أما بالنسبة لطريقة الكتابة، فيمكنك أن تكتب بأى طريقة تختارها، لكننى أود أن أنصحك بأن تدون كل شيء يمثل أهمية لك. لا تعتمد على ذاكرتك. فالذاكرة سوف تخونك على مرور الأيام. دَوِّن أفكارك، وسجل الاجتماعات والمقابلات التى تحضرها، ومن اللطيف أن تكون قادرًا على العودة إلى المرة الأولى التى قابلت فيها شخصًا ما وتقرأ أفكارك وانطباعاتك الأولية عنه. اكتب عن همومك ومخاوفك وعن الأشياء التى تشعرك بالسعادة. سجل اللحظات الطريفة على الورق. فمن الرائع أن تعيد قراءة تلك اللحظات. سجل المحادثات المهمة وهى لا تزال حاضرة فى عقلك. أضف إلى يومياتك بعض الرسومات التى تعبر عن أشخاص وأماكن؛ وليس هناك حاجة لأن تكون تلك الرسومات لوحات فنية، ولكنها ستساعدك على أن تعيد إحياء تلك اللحظة مجددًا، والأهم من ذلك كله، كن المؤرخ الذى يدون سيرتك الذاتية، فلا يوجد موضوع أهم للتركيز عليه أكثر منك أنت.

ومن خلال كتابة يومياتك يمكنك أن تعود بعقلك إلى أوقات مختلفة من حياتك وتقرأ عن تجاربك الشخصية المثيرة خلال تلك الأوقات، إنه لأمر مدهش، وهو أشبه بمشاهدة أفلامك المفضلة مرة أخرى دون أن تضطر إلى دفع ثمن شراء أو تأجير أسطوانة الفيلم.

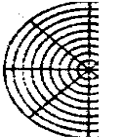
نصيحة رائعة

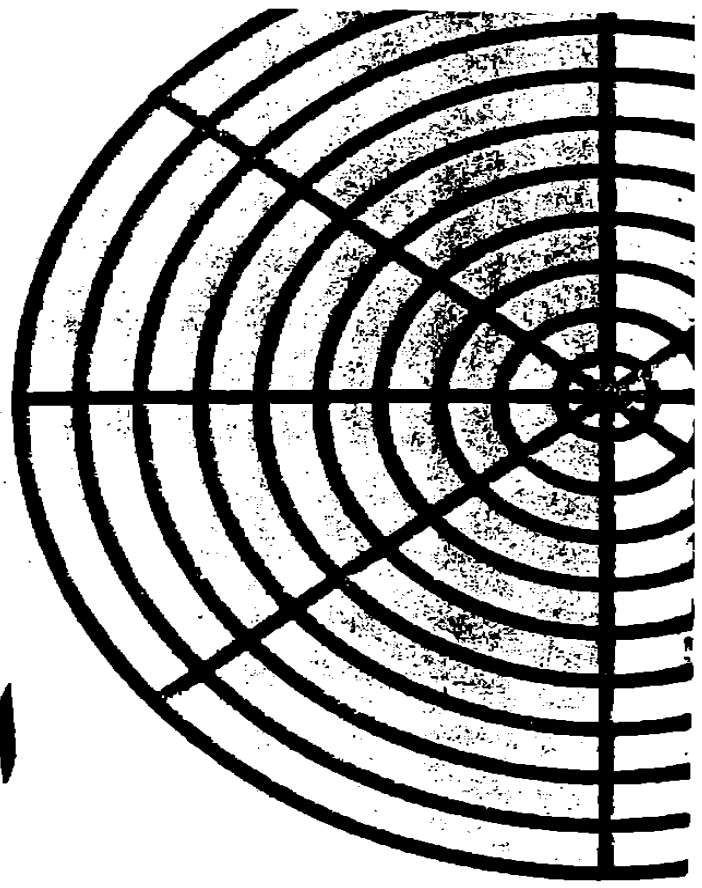
أضف صورًا فوتوغرافية ومستندات إلى يومياتك. وبوجود الهواتف المحمولة الحديثة والكاميرات الرقمية الصغيرة، لم يعد هناك ما هو أسهل من التقاط وتسجيل لحظات عديدة من حياتك.

"احتفظ بدفتر يوميات وفى يوم من الأيام سوف

يحفظك دفتر اليوميات".

"ماى ويست"





الفصل ٦٠

المرشدون

أنا لا أقصد بالمرشد صديقًا يتحدث معك بين الحين والآخر، وإنما أعني شخصًا يضغط عليك بحق، وي طرح عليك كل الأسئلة الصعبة، ويعلمك مما أوتى من معرفة متخصصة.

لطالما استعنت بالمرشدين طيلة حياتي دون حتى أن أعي ذلك، فقد كنت أحد أولئك الأشخاص الذين يسألون دومًا: "كيف تفعل ذلك؟" لأى شخص يقوم بعمل مثير بالاهتمام. عندما كنت فى بداية العشرينات من عمري، تم اختياري كعضو فى مجلس الشباب البريطانى، وبعد الاجتماع الثالث الذى حضرته أردت أن أتقدم باقتراح إلى المجلس. وبشكل مذهل، فقد تم رفض الاقتراح، لكن كان هناك رقم قياسى جديد فى عدد الممتنعين عن التصويت، وقد سألت بعضًا من الأعضاء الآخرين عن سبب هذه الظاهرة، فكان الرأى السائد هو أنه رغم قناعتهم بأننى شاب لطيف، لكننى عندما وقفت لأتحدث لم يفهم معظم الأعضاء ما قلته، ويبدو أن لكنة سكان الشمال الشرقى القوية التى تحدثت بها كانت أقوى من الرسالة التى أردت إيصالها.

عدت إلى المنزل وعلى الفور بدأت البحث عن شخص يستطيع مساعدتى فى هذه المسألة، ولقد كان "ليونارد لونسدال" هو الحل لكل مشاكلى. كان "ليونارد لونسدال" واعظًا محليًا وكنت قد تعرفت عليه أثناء ترددى على دار العبادة بالمدينة، وقد كان يمتلك صوتًا رائعًا، فاتصلت به وأخبرته بمعضلتى. وبحلول اليوم التالى، صار لدى معلم خطابة، ورغم أنه لم يستطع أن يجعلنى أتحدث بطلاقة الأمير "تشارلز" إلا أنه قد ساعدنى على أن أكون أكثر وضوحًا وأعطانى كمية كبيرة من الثقة بالنفس.

العثور على مرشد أسهل بكثير مما تظن

- ١ عليك أن تدرك أنك تريد أن تحسن من نفسك فى مجال ما، ثم اعثر على شخص يعرف كيفية فعل ذلك.
- ٢ تأكد من كون ذلك الشخص محط إعجابك وتقديرك، فعلاقتك بذلك الشخص لن تنجح ما لم تكن تحترم وتقدر وتعجب بذلك الشخص بقدر كبير، وليس هناك داعٍ لأن تكون صديقًا لمرشدك أو حتى أن تعرفهم بشكل

شخصي.

- ٣ اعثر على شخص قادر على الضغط عليك بقوة ودفعك إلى الأمام. فأنت لا تحتاج إلى مرشد يخبرك بأنك تحسن العمل طوال الوقت.
 - ٤ لا تجبن وتهرب بسرعة! ما إن تعثر على المرشد المناسب، فلا تتردد في طلب مساعدته، لقد وقعنا جميعاً في هذا الخطأ من قبل. حيث فكرنا في الأمر ثم لم نتخذ أى خطوات لتنفيذه.
 - ٥ كن واضحاً في طلبك. سوف يعمل المرشدون على مساعدتك طالما أنهم يعلمون ما هو متوقع منهم: فقد يكون من الكافي أن يعمل معك المرشد لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات شهرياً، وحتى إذا لم يتطلب الأمر هذه المدة، فلا يزال بإمكانك التواصل معهم واحرص على أن يبدو عليك أنك تستخدم بعضاً من معارفهم، فحتى المرشدون يتعرضون للصدأ إذا لم تتح لهم الفرصة لتدريس معارفهم!
 - ٦ أحضر معك هدية (لكن اجعلها هدية غير تقليدية). في المرة الأولى التي تذهب فيها لمقابلة مرشدك الجديد، خذ معك هدية، ولتكن هدية لا تتسى بسهولة، لكن لا داعى لأن تكون مكلفة أو باهظة الثمن، وكفى أن تكون هدية تبقى عالقة في ذهن المتلقى لفترة طويلة.
 - ٧ عضد من ثقة مرشدك بنفسه. قد يكون مرشدك الجديد مثلك تماماً يتحفز للاضطلاع بهذا التحدى، لذا دع مرشدك يعلم تحديداً ما تعلمته في نهاية كل جلسة، وابدأ الجلسة التالية بإخباره بما قمت بفعله والنتائج التي حصلت عليها.
 - ٨ تأكد من أن الإرشاد يسير باتجاه واحد. فأنت لست هناك لكي ترشد أو تعلم مرشدك، وقد تتاح لك الفرصة في وقت ما لكي تكون أنت المرشد، ونصيحتي لك هي أن تترك تلك الفرصة تمر، وأن تسأل مرشدك في نهاية الجلسة إذا كان من الممكن أن تتبادلا الأدوار.
- واليك هذا الفرض المنزلي: لديك سبعة أيام للعثور على مرشد. ليس من الضروري أن تكون قد قابلته، لكن يجب أن تكون قادراً على التعرف عليه. اطلب منه المساعدة وقم بتحديد موعد لمقابلتكما الأولى.

جماعات المرشدين

فى كتاب "نابليون هيل" الشهير Think And Grow Rich ، دعا المؤلف إلى فكرة إحاطة نفسك بمجموعة من "الحكماء" . وهم عبارة عن مجموعة من الأفراد المؤهلين بدرجة كبيرة والذين يمتلكون معرفة متخصصة ويتقابلون بشكل دورى من أجل مساعدتك. قد تكون محظوظاً للغاية ويكون لديك مجموعة من الأشخاص القادرين على القيام بهذا الدور، لكنك إذا أردت أن تنشئ مجموعة جديدة من الأفراد، فقد يقولون فى أنفسهم: "وما الذى سنستفيد من هذا الأمر؟" وهنا يأتى دور جماعات المرشدين.

إن جماعات المرشدين هى عبارة عن تجمع لعدد من الأفراد متشابهى التفكير والذين يجتمعون معاً ويسهمون بمصارة معرفتهم من أجل إفادة كل فرد من أفراد المجموعة، ومن خلال تجميع بعض الأفراد معاً، فإنك إنما تحصل على استفادة لا حدود لها أو تضيق وقتك تماماً، ولقد ساعدت العديد من الأشخاص على إنشاء هذه المجموعات فى الماضى، وكذلك شاركت فى عدد منها، واليك المميزات والعيوب والحلول الأكثر شيوعاً فيما يتعلق بإنشاء مجموعة من المرشدين:

الميزة: سيكون لديك خمسة أشخاص أو أكثر لتحصل منهم على نصائح.

العيوب: سيكون هناك خمس وجهات نظر عرضة للتعارض.

الحل: أن يترأس شخص مختلف كل اجتماع، وأن تكون كلمته الأخيرة هى الفيصل.

الميزة: المحادثة تقود إلى مجالات مبتكرة ومجهولة.

العيوب: لن يكون هناك أى نصائح متبادلة.

الحل : ليكن لديك ثلاثة مواضيع واضحة على أجندة الاجتماع ورئيس جلسة متميز يقودكم إلى العودة إلى تلك المواضيع.

الميزة: خليط العقول المختلفة سيعطيك الفرصة للحصول على عدة آراء حول كيفية معالجة قضية ما.

العيوب: الأشخاص الذين يمتلكون معرفة ضحلة بمشكلتك سيرغبون بالإدلاء

بآرائهم.

الحل: فكر بطريقة قابلة للنقل والتحويل. تقبل كل النصائح التي يعطيها لك الآخرون، لكن فكر في الطريقة التي تستطيع من خلالها تكييف تلك النصائح لتوائم موقفك بشكل خاص.

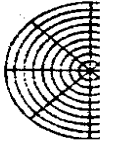
إذا كنت تفكر في إنشاء مجموعة للمرشدين الحكماء، فضع الاعتبارات التالية نصب عينيك:

- ١ كن واضحًا جدًا مع الأشخاص الذين ستدعوهم للانضمام إلى المجموعة واجعلهم يعلموا ما المتوقع منهم، وأخبرهم بأنهم على الأرجح سيعطون أكثر مما يتلقون، وذلك لأنك تحتاج إلى مجموعة من الأشخاص ممن يتقبلون هذا الأمر بعقلية متفتحة.
 - ٢ أخبر أعضاء المجموعة بأنك ستختبر مدى نجاح الفكرة لمدة ثلاثة اجتماعات (اجتماع واحد كل شهر)، وقم بتحديد مواعيد الاجتماعات الثلاثة من البداية.
 - ٣ تأكد من أن يستفيد جميع الحاضرين من الاجتماع الأول.
 - ٤ أرسل خطابًا (وليس بريدًا إلكترونيًا) لكل من حضروا الاجتماع الأول لكي تشكرهم على إسهاماتهم.
 - ٥ اقترح على الأعضاء أنه إذا أراد أي شخص ترك المجموعة بعد انتهاء الاجتماعات الثلاثة الأولى، فعليه أن يستبدل نفسه بشخص آخر يعتقدون أنه سيمثل إضافة للمجموعة.
 - ٦ لتكن الاجتماعات سريعة ومبهجة ومفعمة بالحيوية، وبمجرد أن تصبح الاجتماعات أشبه بعمل شاق، يكون الوقت قد حان لإيقافها.
- إن الاستعانة بمرشد (أو اثنين) هو أحد أفضل الطرق لإبقاء نفسك على الطريق الصحيح والتقدم نحو المستوى التالي من مستويات تنمية الشخص. سوف تتدهش من مدى رغبة الناس في مساعدتك إذا سألتهم بطريقة سليمة وكنت متفتحًا لتقبل اقتراحاتهم.

لعل قراءتك لهذا الفصل قد حبيت إلى نفسك فكرة أن تكون مرشدًا. اعلم أن هناك طرقًا كثيرة للقيام بهذا الأمر ولكن إحدى أفضل الطرق إفادة هي أن تعمل كمرشد للشباب صغير السن. أسأل مسئولى المدرسة الثانوية المحلية إذا كان لديهم برنامج إرشاد تستطيع الإسهام فيه، فهناك الكثير من المدارس التى تقدم تلك البرامج وهم يبحثون دائمًا عن أشخاص ملتزمين ممن يرغبون فى تقديم يد العون والمساعدة.

نصيحة رائعة

هناك أربع كلمات رائعة ستضمن لك النجاح عندما تطلب من شخص ما أن يكون مرشدًا لك، وهذه الكلمات تعمل بطريقة سحرية وسوف تدهش من النتائج التى ستحققها عندما تستخدم تلك الكلمات. وهذه الكلمات الأربع هي ببساطة: "إننى بحاجة إلى مساعدتك".



"المدرس العادى يكتفى بالقول، والمدرس الجيد يقدم الشرح، والمدرس المتميز يستعرض الأمثلة، أما المدرس العظيم فهو يلهم طلابه كيفية القيام بكل ذلك".
"وليام إيه. وارد"

كلمة أخيرة

إن هذا الكتاب هو أكثر بكثير من مجرد دليل بسيط لكيفية فعل الأشياء؛ إنه صندوق أدوات يمكنك العودة إليه متى احتجت إلى ذلك. تذكر أن تكمل عجلة الحياة الخاصة بك كل شهر وأن تتخذ الإجراءات الضرورية التي تحتاج إليها لكي تبقى عجلة حياتك في حالة اتزان، ومن خلال قيامك بهذا الروتين الشهري، فسوف تحدد الأوقات التي تسير فيها الأمور على نحو طيب والنواحي التي تحتاج إلى تحسين في عجلة حياتك، وسوف تعمل هذه العجلة كنظام إنذار مبكر في الأوقات التي تحتاج فيها حياتك إلى تحسين.

كثيرًا ما سمعت أحدهم يقول: "مايكل، إنني أحب الأفكار التي تروج لها، وأريد أن أفعل المزيد بحياتي، لكنني أشعر كما لو كنت قد وصلت إلى أقصى ما يمكنني عمله، ولا أعرف إن كان بإمكانني فعل المزيد".

لماذا أنا بالتحديد؟

إذا بدا وكأن هذا السؤال قد يصدر عن شخص مثلك، فسوف أقول لك :

لماذا لا تكون أنت؟

- لماذا لا تكون أنت ذلك الشخص الذي يتمتع بصحة جيدة؟
- لماذا لا تكون أنت ذلك الشخص الذي يتمتع بحياة عائلية رائعة؟
- لماذا لا تكون أنت ذلك الشخص الذي يتمتع بوضع مالي رائع وثقة في التعامل مع المالية؟
- لماذا لا تكون أنت ذلك الشخص الذي يتمتع بصداقات مذهلة ويكون محل احترام كل من يتواجدون من حوله؟
- لماذا لا تكون أنت ذلك الشخص الذي يسهم في تحسين جودة الحياة، ويساعد على تحسين أوضاع مجتمعه، ويحاول أن يصنع فرقًا حقيقيًا في

كلمة أخيرة

حياة الآخرين؟

لماذا لا تكون أنت ذلك الشخص الذى يتمتع برؤية واضحة للمستقبل؟
لماذا لا تكون أنت ذلك الشخص الذى يتمتع بحياة مهنية رائعة والذى يقفز
من فراشه كل صباح متلهفًا للانطلاق إلى عمله؟
لماذا لا تكون أنت ذلك الشخص الذى يتطور باستمرار لكي يجعل من نفسه
شخصًا أفضل؟

لماذا لا تكون أنت ذلك الشخص الذى يتمتع بحياة رائعة؟
حقًا، لماذا لا تكون أنت ذلك الشخص؟

كن رائعًا!

قابل "مايكل هيپيل" وجهًا لوجه

إذا أردت أن ترى "مايكل هيپيل" وجهًا لوجه أو أردت الحصول على مزيد من
المعلومات عن مدى إمكانية قيام "مايكل هيپيل" بالتحدث فى مؤتمر أو الحفل
الذى تقيمه أو إلقاء محاضرات بمقر مؤسستك،

فاتصل بالهاتف رقم : ٠٨٤٥٦٧٢٢٢٢٢٦ (ومن خارج المملكة المتحدة :
٠٠٤٤١٤٢٤٦٨٨٥٥٥)

البريد الإلكتروني : info@michaelheppel.com

أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني : www.michaelheppel.com

استعلامات وسائل الإعلام

للتحقق من إمكانية مشاركة "مايكل هيپيل" فى البرامج التليفزيونية أو الإذاعية
أو بقية وسائل الإعلام، اتصل بـ :

مؤسسة مايكل هيپيل المحدودة

هاتف : 08456 733 336

كلمة أخيرة

البريد الإلكتروني : info@michaelheppel.com
أوقم بزيارة الموقع الإلكتروني: www.michaelheppel.com

أتريد أن تسمع المزيد من "مايكل هيبيل"؟ اقرأ النص التالي المقتطف من كتابه How To Be Brilliant

هل أصابك الضجر من النتائج الضعيفة؟ أظن أنك كذلك.

إذا كنت قد سئمت من بذل الساعات الطويلة من المجهود الشاق من أجل نتائج تافهة أو كنت قد مللت من القيام بنفس الأمور أسبوعًا بعد الآخر، فأنت تحتاج إلى معرفة سر الروعة. في كل عام يتلقى عدد قليل من "المحظوظين" التقدير والمكافآت والنجاحات المتتالية بما يفوق أقصى آمانيهم وتخيلاتهم، وهم ينطلقون في الحياة لإحداث تأثير ايجابي على من يعيشون من حولهم ويصنعون فارقًا حقيقيًا في حياتهم. وهناك آخرون يكتبون بالنظر إليهم والتعليق على حسن حظهم الذي ساق إليهم كل تلك النجاحات. حسنًا، إن الحقيقة بعيدة كل البعد عن ظنهم هذا. إن سر نجاح هؤلاء هو أنهم قد قرروا أن يكونوا رائعين.

إن كتاب How To Be Brilliant سوف يمدك بالأدوات اللازمة لكي تكتشف أين تقف الآن من حياتك، ولكي تفهم بعدها أين تريد أن تذهب وتطور الاستراتيجيات والوسائل الفعالة التي ستصل بك إلى هدفك المنشود:

- بأسرع وقت ممكن
- بأقل تكلفة ممكنة
- بأكبر قدر ممكن من المرح

سوف تغير أساليبك خلال ٩٠ يومًا . . .

سوف تكتشف الخصائص المميزة للأشخاص الرائعين حتى تتعلم وتقتدى بالأفضل من البشر، ومن خلال الأمثلة العديدة والقصص الشخصية التي سأحكيها لك، سوف تتعلم كيف تستخدم الطرق والأساليب الناجحة لكي تتغلب على المعوقات التي تمنعك من التقدم. سوف تتعلم كيف تضع رؤية واضحة لمستقبل مدهش ورائع، وكيف تتواصل مع أصدقائك وزملائك وأفراد أسرته بمستوى أعلى من التفهم.

كلمة أخيرة

وبهذا الأساس الراسخ، سوف تبني رؤية وتحظى بخطة مثيرة مدتها ٩٠ يومًا من أجل الوصول إلى أهدافك قصيرة المدى. وبعدها، وبمجموعة من الأدوات المجربة والمؤكدة النجاح، وبمستوى جديد من الطاقة والحماس، ستستطيع المضي قدمًا لكي تضع وتحقق أهدافًا بعيدة المدى. سوف تتعلم كيف تأخذ بزمام المبادرة عندما تواجه التحديات وتمتلك ٥٠ أداة فعالة تحت تصرفك والتي ستصل بك إلى المستوى الذي تستحق أن تكون فيه، وسوف تتعلم . من خلال الطبعة الثانية المنقحة من كتاب *How To Be Brilliant* كيف يعمل باجتهاد هؤلاء الأشخاص الرائعون بالفعل على جعل أنفسهم أفضل.

الروعة معيار قياسي وليست مهارة

سوف تصبح قادرًا على أن تستعين بالتقنيات التي تعلمتها من أجل أحد مناحي حياتك وتطبق نفس المعايير القياسية على بقية المناحي بتعديلات طفيفة فقط – بمجرد أن تتعلم أسرار أن تكون رائعًا.

ولقد صُفم الكتاب لكي يكون أسهل استخدام وتم تقسيمه إلى أقسام تضمن لك أن تتعلم وفق سرعتك الخاصة، وقد زود الكتاب بـ"نصائح رائعة" والتي صممت لكي تعطيك عددًا من الأفكار المهمة وأدوات التعلم والمعلومات التي قد ترغب في أن تلقى عليها نظرة أعمق.

الحصول على أقصى استفادة من الكتاب

إن الحياة تتعلق دائمًا باتخاذ القرارات والقيام بالأفعال، وهذا ما سيحدث الفارق في حياتك. إن الأفعال التي تقوم بها الآن سيكون لها تأثير شديد على حياتك في المستقبل. أعلم أن استيعاب المعلومات لا يعد أمرًا كافيًا لمن يريدون تحسين حياتهم.



نصيحة رائعة

إن السر لا يكمن في المعرفة وإنما في الفعل

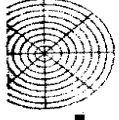
الخصائص الأربع المميزة للأشخاص الرائعين

(١) الفعل الإيجابي

إن الخاصية الأولى المميزة للأشخاص الرائعين هي أنهم يقومون بأفعال إيجابية، ويتجلى ذلك بوضوح في الكلمات التي يتحدثون بها، والأسئلة التي يطرحونها على أنفسهم، واللغة الداخلية التي يستخدمونها.

هل تتفق معي أن الأشخاص الأكثر روعة ونجاحًا في مجتمعنا وعبر التاريخ البشري بأكمله هم أشخاص إيجابيون؟ وكذلك فإنني واثق من أنك تتفق معي على أننا قد أصبحنا نميل إلى أن نكون أمة من المتذمرين. ربما يكون سلوك الطريق السلبي أكثر سهولة بالنسبة لنا، وكأن لسان حالنا دائمًا يقول: "إن التفكير الإيجابي أمر عظيم؛ وأنا بالفعل من كبار المؤمنين به، لكنه لا ينجح معي طوال الوقت. (أما بالنسبة للتفكير السلبي، فهو ينجح معي بنسبة ١٠٠٪ طوال الوقت).

واليك هذا التحدي الذي يستمر لمدة ٣٠ يومًا، عندما يسألك أحدهم: "كيف حالك؟" فقل أفضل كلمة: "رائع" ولكن لماذا تعد هذه كلمة عظيمة؟ حسنًا، أولاً وقبل كل شيء، هي كلمة شديدة التأثير. وثانيًا، إن كلمة مثل "رائع" تحدث فارقًا واضحًا بمجرد أن تنطق بها، والسبب الثالث يكمن في رد الفعل الذي تحصل عليه من الطرف الآخر، وخاصة إذا كنت من الأشخاص الذين اعتادوا على استخدام الرد الشهير: "لست بحالة سيئة" لسنوات طويلة من حياتهم.



نصيحة رائعة

إن استخدام كلمة "رائع" سوف يؤثر في حياة الأشخاص الذين يحيون من حولك. راقب جيدًا بينما تشع البهجة من أعينهم عندما يتسّم لهم وأنت تقول كلمة "رائع" بكل صدق. استخدم تلك الكلمة عندما تلبّد السماء بالفيوم، وتبسط حركة المرور، ويصرخ رئيسك من شدة الغضب، ويثير أطفالك حنقك وضيقك حتى الجنون!

٢) الهروب من المعتقدات المقيدة للإرادة

إذن، ما الذي يعوقك عن التقدم للأمام؟ ما الذي يبقيك دائمًا داخل منطقة الراحة الخاصة بك؟ الخوف. إن الخوف هو ما يمنعك من الحركة والتقدم. فكر في الخوف على أنه الوصف المختصر لهذه الجملة: وهم يبدو للعين حقيقة.

٩٥ بالمائة من الأشياء التي تخشاها هي مجرد أوهام

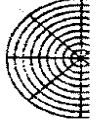
إن الخوف يشل حركتك. لكن كيف نعرف هذه الحقيقة؟ ابدأ بتحليل المواقف التي أعجزك الخوف فيها عن القيام بأي فعل. ربما يحدث ذلك عندما تقابل شخصًا جديدًا، أو أثناء مقابلة عمل، أو خوض أحد الاختبارات، أو طلب زيادة في الراتب، أو عرض منتج أو خدمة جديدة على عميل محتمل. هذه هي اللحظات التي نشعر فيها بالقلق، وعندما ننظر إلى الوراء، فإننا نكتشف أن ما ظننا أنه يخيفنا وما كان يخيفنا بالفعل هما أمران مختلفان تمامًا.

أود منك . خلال الأربع والعشرين ساعة التالية . أن تبدأ محادثات مع خمسة أشخاص غرباء لم تقابلهم مطلقًا من قبل. ابدأ التحدث إليهم، وحاول أن تسعد يومهم بحديثك، وامنحهم بعض المجاملات، واكتشف شيئًا خاصًا بهم. أعدك أنك سوف تستمتع كثيرًا بهذا الأمر، لدرجة أنك سوف تجري محادثات مع خمسة أشخاص آخرين خلال الأربع والعشرين ساعة التي تليها. ألن يكون أمرًا

عظيمًا إذا تحول هذا الأمر إلى عادة متأصلة فيك؟ هل تعلم ماذا سيحدث إذا تحدثت إلى ٥٠ شخصًا؟ سوف تتساءل عما كان يخيفك بشأن التواصل مع الغرباء.

تصبح رائعة

لا تكن مثل غالبية الناس



٣) القدرة على التحكم في الضغوط

الخاصية التالية المميزة للأشخاص الرائعين تتعلق بقدرتهم على التحكم في الضغوط وتحويلها إلى طاقة. كيف يفعلون ذلك؟ الإجابة ببساطة هي أنهم يمتلكون أدوات وتقنيات.

أنت بحاجة إلى أن تفهم جيدًا ما يحدث لمخك عندما تكون في حالة استرخاء حقيقي. إن ممارسة الاسترخاء تعد مكونًا هامًا من مكونات الشخص الرائع الذي تستحق أن تكونه.

دعنا نبدأ بإلقاء نظرة على كيفية عمل الموجات الدماغية. في هذه اللحظة، أعني عندما تكون في كامل اليقظة، فإن مخك يعمل على مستوى يعرف باسم بيتا. أنت متيقظ تمامًا. عندما تبدأ في الاسترخاء ونصل إلى تلك الحالة التي نشعر فيها بالاسترخاء والهدوء التامين، فإن هذه المنطقة تسمى بالمنطقة ألفا. وبينما نخلد للنوم، فإننا نعرض أولاً لحالة من النوم الخفيف، وهذه المنطقة تعرف باسم ثيتا، وعندما نتخبط في النوم العميق، فإن هذه المنطقة تسمى دلتا.

عندما نكون في أكثر حالات الاسترخاء، ونصل إلى تلك النقطة التي نستطيع عندها إعادة تجديد طاقتنا بالكامل، فإننا نكون بين حالتى ألفا و ثيتا، وهذه المنطقة. والتي تعرف باسم ألفا ثيتا. هي الهدف الذي يجب أن نحاول الوصول إليه.

كلمة أخيرة

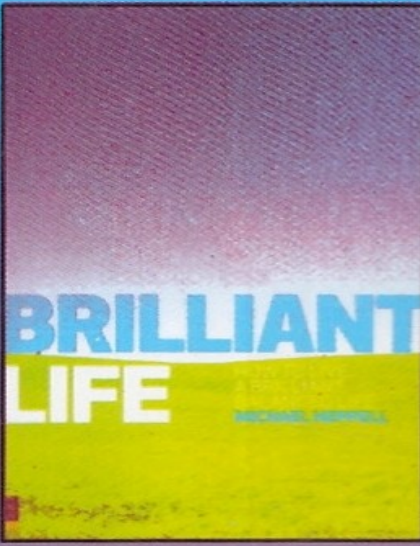
والأمر بسيط للغاية. لكي تتمكن من التحكم في الضغوط يجب عليك أن تجد طريقة يومية للاسترخاء حتى مستوى (ألفا ثيتا)، ويمكنك أن تعمل ذلك بالإنصات إلى إحدى أسطوانات أو أشرطة الاسترخاء. تعلم أن تسترخي. تعلم أن تجدد نشاطك وطاقتك، وأعط مخك فرصة حقيقية لكي يستوعب المعلومات، ويعالجها، وأن يصبح في حالة إبداعية ممتازة.

٤) الأفعال عظيمة التأثير

الخاصية التالية التي تميز الأشخاص الرائعين هي أنهم يقومون بأفعال عظيمة التأثير، ولكن ما الذي نعنيه بالأفعال عظيمة التأثير؟ هل من طبيعة الأشخاص الذين وصفتهم بأنهم الأكثر نجاحًا والأكثر روعة أن يجلسوا في أماكنهم وينتظروا أن تحدث الأمور من تلقاء نفسها؟ هل تظنهم يتبعون بقية القطيع؟ أم تراهم يقودون الطريق من خلال إحداثهم للتغيير؟ لقد علمتني مراقبتى للحياة أن هؤلاء الأشخاص هم دائمًا من يتخذون قرارات عظيمة التأثير في كل يوم من أيام الحياة.

أمر بسيط : عند نهاية كل يوم، اكتب قائمة بأهم خمسة أشياء يجب أن تقوم بها في الغد، لكن ما السر الحقيقي؟ عندما تستيقظ في ذلك اليوم تأكد من أن تقوم بتلك الأشياء الخمسة. ومهما تكلف الأمر، قم بأداء تلك الأشياء الخمسة الأكثر أهمية. إذا تمكنت من فعل أربعة أشياء فقط، فلا تَصْ على نفسك. فسوف ينتقل الفعل رقم خمسة ليصبح رقم واحد في قائمة أفعال الغد. إن هذه الأفعال التي تنجز الأمور هي ما يحدث فارقًا حقيقيًا في حياتك.

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



ما الذي قد يجعل من حياتك حياة أفضل - بل حياة أروع؟

**قضاء مزيد من الوقت مع الأصدقاء وأفراد العائلة؟
إدراج الصحة واللياقة ضمن روتينك اليومي؟
إبقاء أهدافك الشخصية أمام ناظريك؟**

لدينا جميعًا في حياتنا أمور تستحق القليل من الاهتمام (وأحيانًا الكثير منه)، وهناك فرق شاسع بين أن تكون واعيًا لتلك الأمور فقط وبين أن تجرى تغييرات إيجابية ودائمة في حياتك. أنت بحاجة إلى التركيز، والتوجيهات الواضحة، وأهداف ممكنة الإنجاز لكي تحدث ذلك التوازن المنشود. وهنا يأتي دور هذا الكتاب.

ومن خلال اعتماد أسلوب مبتكر. استوحى من عجلة الحياة. سوف تستخدم عجلات حياة مختلفة لكي تكتشف أي جانب من حياتك يحتاج إلى إصلاح وكيف تعود بالأمور إلى نطاقها الصحيح. وأفضل ما في الكتاب أنه لا يتميز بالبساطة فحسب، بل وبالسرعة أيضًا. وما عليك إلا قراءة الجانب المتعلق بك فقط في أي وقت من الأوقات. **يها عا.**

إن هذا الكتاب هو دليل حياتك - وخلق حياة رائعة أمر سهل عندما تعرف كيفية القيام بذلك.

A festive holiday-themed graphic. It features a large, vibrant red ribbon bow at the top right. Below the bow are three red Christmas ornaments of varying sizes, each with a gold cap and a gold star at the bottom. The entire arrangement is set against a piece of aged, yellowish parchment paper with a torn, irregular edge. The background is a solid, deep red color.

**Exclusive
For**

www.ibtesama.com