

# خطط العمل التي تتخذ إجراءات فعلية بشأنها

لا يتعلق الفرق بين شخص وآخر بالقدرة فقط ولكن  
بالطاقة أيضاً.

توماس أرنولد THOMAS ARNOLD (1795 - 1842)، مؤرخ وكان مدير  
مدرسة RUGBY SCHOOL.

لا يمكنك أن تتوقع الفوز بالجائزة الكبرى إذا لم تضع بعض  
القروش المعدنية في الماكينة.

فليب ويلسون FLIP WILSON، ممثل كوميدي.

## ملء وعاء الحيوية الخاص بك

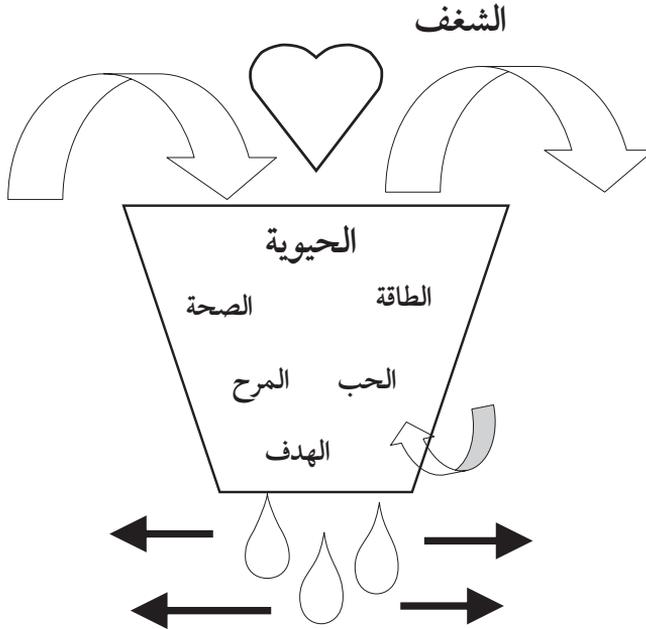
لقد انتهى الأمر بك الآن للتفكير في الوسيلة الخاصة بك للحفاظ على وعاء الحيوية كاملاً. أعلم أنه لن يكون ممتلئاً كل يوم... لكن لماذا لا نهدف لذلك؟ كثيراً ما يسألني العملاء إذا كنت أشعر بالحياة طوال الوقت، وحتى أكون صادقة، فإجابتي هي نعم، بنسبة 99% من الوقت أشعر بالراحة والسعادة والنشاط. كل ما في الأمر هو أنك لا تحصل على هذا المستوى من الطاقة بدون مقابل. أنت إنسان (أليس كذلك)، لذلك عليك أن تعزز نفسك البشرية والأعضاء داخلك. يقع الكثير من عملائي في حالة إنكار حاجتهم للراحة، أو حاجتهم إلى قضاء بعض الوقت لتواصل علاقاتهم من أجل الاحتفاظ بها. إذا كنت ترغب في الشعور بالحياة التي تملئ الحياة بالسعادة، يجب أن يكون لديك وسيلة لملء وعاء الحيوية وإعادة ملئه عندما ينتهي. سوف تتغير الوسيلة خلال الحياة، ولكن لجعل حياتك التي تريدها مستدامة، تحتاج إلى وسيلة، ويجب عليك التمسك بها بشكل أو بآخر.

فيما يلي نسخة مبسطة لتوضيح وعاء الحيوية من الفصل الرابع - مصادر الطاقة واستكشافها. يمكنك ملء الفراغات في الوعاء مع ما يتناسب مع حلولك الخاصة والفردية والشخصية والفريدة حتى يمتلئ الوعاء لآخره. كما أحثكم على الاطلاع مرة أخرى على فصل

حان وقت الحيوية، حيث يتوفر به قسم لتذكيرك بالأنواع التي تملأ وعائك. يمكنك أيضًا استخدام الاستبيان الذي استكملت بياناته في الفصل الرابع لتذكيرك بمصادر الطاقة الحالية الخاصة بك بالإضافة إلى استكشافها. ثم أنشئ الرسم البياني المخصص لك مع مصادر الطاقة الموجودة لديك حاليًا، وغيرها من مصادر الطاقة التي تعتمزم بالفعل تطويرها حتى تصبح عادات. يمكنك كتابة مجموعة من العادات التي تعرف أنها لن تجعلك تشعر بالسوء بل ستعمل على تعزيز أعدارك السابقة. وكذلك، كن صادقًا حول الوسائل التي تنقص من الطاقة. لمعرفة الحلول المتعلقة بالمشاكل الخاصة بك، عليك فحصها مباشرةً.

يدور الفصل التالي حول كيفية اتخاذ خطوات حقيقية نحو التغيير. فأنت ليس بحاجة إلى الجلوس للبكاء على نقص الطاقة واللياقة البدنية وفقدان الوزن أو السعادة بعد الآن. لقد حان الوقت لاتخاذ قرارٍ ما حيالها.

يمكنك تنزيل نسخة منقحة من [www.stop-making-excuses.com](http://www.stop-making-excuses.com). كالعادة.



أياً كان ما ستفعله أو ما تحلم بما يمكنك تنفيذه، فلتبدأ به.

تتمتع الجرأة بالقوة والسحر والعبقرية بداخلها.

يوهان فولفغانغ فون جوته JOHANN WOLFGANG GOETHE (1739 – 1832)،  
الشاعر الألماني، والحاصل على جائزة نوبل والكاتب المسرحي والباحث في علم  
النظريات والرسام والمختص بعلوم الطبيعة.

الكوكب هو منسق الأغاني، والحياة هي صالة الرقص، والحب  
هو الأنغام، وأنت الموسيقى.

... لذلك لا تتردد في الصعود لصالة الرقص الآن.

بينك PINK



## خطوات لاتخاذ الإجراءات والاستمتاع بها

يمكن إجراء أي تغيير في لحظة إذا كان هناك ما يكفي لتحفيزك حتى تنفذه، وتتوقع فائدة عظيمة بما يكفي جراء ذلك. لكن بعض التغييرات قد تتطلب المزيد من «التدريب» والتخطيط قبل أن تأتي تلك «اللحظة». يمكن أن يكون هذا بسبب تطلب بعض المهارات لتتمكن من إجراء التغيير، أو أن الفوائد جراء التغيير غير واضحة، أو قد تكون هناك فوائد متوقع تحقيقها لا تساعد في التغيير.

أثناء إجابتك على الأسئلة الواردة في هذا الفصل، أطلب منك أن تكون مستعداً لمعالجة الأمور بطريقة مختلفة تماماً عن الطريقة التي عالجتها من قبل.

تذكر أنه إذا كنت تفعل ما فعلته دائماً، فسوف تحصل على ما حصلت عليه دائماً.

## الخطوة الأولى - ماذا تريد؟

كان هذا عنوان الفصل الأول من هذا الكتاب، وهو أمر لا بد منه باعتباره نقطة بداية. إذا لم تكن واضحًا بشأن ما تريد، فهناك أمل ضئيل في الحصول على أي شيء. أعد قراءة الفصل الأول إذا كنت بحاجة إلى بعض المساعدة في التفكير في الحياة التي تتسم باستباق الفعل مقابل الحياة التي تتسم برد الفعل. يجب أن تكون لديك صورة واضحة ومفصلة ورائعة تمامًا عن الفوائد التي ستعود عليك إذا اتخذت قرارات معينة. ماذا سيكون شعورك؟ كيف ستبدو؟ كيف سيساعد ذلك في زيادة تقديرك لذاتك؟ وزيادة إنتاجيتك؟ كيف ستستفيد ماديًا؟ كيف ستفيد الآخرين أيضًا؟ يجب أن تكون النتائج المرئية تفصيلية للتمكن من إنشاء بوصلة دقيقة حدد الاتجاه الذي تذهب إليه، ويجب أن تكون هذه النتائج مذهلة لتلهب حماسك نحو الذهاب إلى هذا الاتجاه. والان تمتع بالوقت الكافي لكتابة إجاباتك هنا.



## الخطوة الثانية - إضفاء الحتمية إلى ما تريد.

الخطوة الثانية الحاسمة هي إضفاء الحتمية إلى ما تريد حتى تتمكن من الحصول عليه. لا يمكنني التأكيد على هذا بما فيه الكفاية، لأنه إذا لم يكن ما تريد حتميًا، فسيتم دفعه دائمًا إلى أسفل قائمة الأولويات وسُجِرى تجاوز الإجراءات الأساسية لتحقيق التغيير في أغلب الأحيان.

اسأل نفسك عن العواقب التي ستحدث إذا فشلت في إجراء هذا التغيير. ما الذي ستفقدته؟ ما مدى ندمك حيال ذلك ولماذا؟ تخيل نفسك في المستقبل في حال لم تُجرى هذا التغيير، وما الذي ستفقدته. تخيل الألم الذي قد تواجهه (الجسدي أو العاطفي)، لأن هذا يمكن أن يكون حافزًا هائلًا يشجعك على اتخاذ إجراء.

هناك طريقة أخرى فعالة لإجراء تغيير حتمي، وهي تهيئة ظروف من شأنها أن تؤدي إلى المرور بصعوبة مالية أو خسارة مالية إذا لم توصل هذا التغيير حتى النهاية، أو من شأنها أن لا تترك لك أي خيار آخر. على سبيل المثال، يمكنك أن تعد طفلك بأن تبدأ في الجري بانتظام وأن تسجل في سباقات الجري وتتعرف على أصدقاء لتشجيعك على الجري في حدث من أجل مؤسسة خيرية تثق بها. وبهذه الطريقة، إذا لم تتدرب، فسوف تخلف وعدك، وتعاني عناءً شديداً في يوم السباق. إذا كنت لا تجري في يوم هذا الحدث، فسيتعين عليك تفسير السبب لجميع الأصدقاء التي شجعتك.



باع أحد عملائي الذين عاشوا في لندن سيارته حتى يضطر إلى ركوب الدراجة لمسافة خمسة أميال في الذهاب إلى العمل كل يوم، أو الخوض في رحلة شاقة باستخدام وسائل النقل العام. وذكر أنه اكتشف عدم حاجته إلى سيارة تتجول في المدينة، فقد ادخر ما يكفي من المال لقضاء عطلة رائعة، مما أتاح له أيضاً القيام برحلات قصيرة أخرى سيراً على الأقدام أو بالدراجة.

لذا أجرِ تغييراً جذرياً. ما الذي يتطلبه الأمر لجعل تغييرك أمراً حتمياً؟

## الخطوة الثالثة - وضع خطة

كل ما تحتاج الآن هو وضع خطة مفصلة لكيفية الوصول إلى هدفك. حتى القائد الأكثر ذكاءً التي تتمثل أكبر ضرورياته الفوز بمعركة، يضع

لا تخلط بين الاقتراح والعمل.

خطة. خطة تبيك على المسار الصحيح، وتسمح لك بتقييم تقدمك. ذكر سون تزو Sun Tzu، في كتابه العريق الشهير «فن الحرب» The Art of War «قضاء الوقت في وضع الخطط لا يضيع هباءً أبداً». لذا خصص بعض الوقت حتى تتمكن من الجلوس بسلام وتستمع إلى الموسيقى المفضلة لديك وتحسي كوباً من الشاي (العلاج بالأعشاب). ثم تكن خلاقاً وشجاعاً ومستعداً للالتزام ببعض التواريخ والإجراءات الفعلية.

### عناصر مهمة لخطة التغيير

- خط زمني محدد لتحقيق هدفك في الموعد النهائي
- الخطوات التفصيلية على طول الخط الزمني الذي يتيح لك تقييم التقدم
- الموارد التي تحتاج إلى جمعها لإتاحة اتخاذ الخطوات، بما في ذلك الموارد البشرية التي من شأنها مساعدتك ودعمك
- خطط احتياطية للعقبات التي قد تتوقع حدوثها، وخطط «ضخمة» في النظام للعقبات التي لا تتوقع حدوثها، مثل الحاجة إلى المزيد من الوقت والمزيد من الأموال والموارد.
- يمكنك استخدام النموذج التالي لإنشاء خطة العمل الخاصة بك. يمكنك تنزيل نسخة منقحة من [www.stop-making-excuses.com](http://www.stop-making-excuses.com).

### الخطوة الرابعة - التكرار

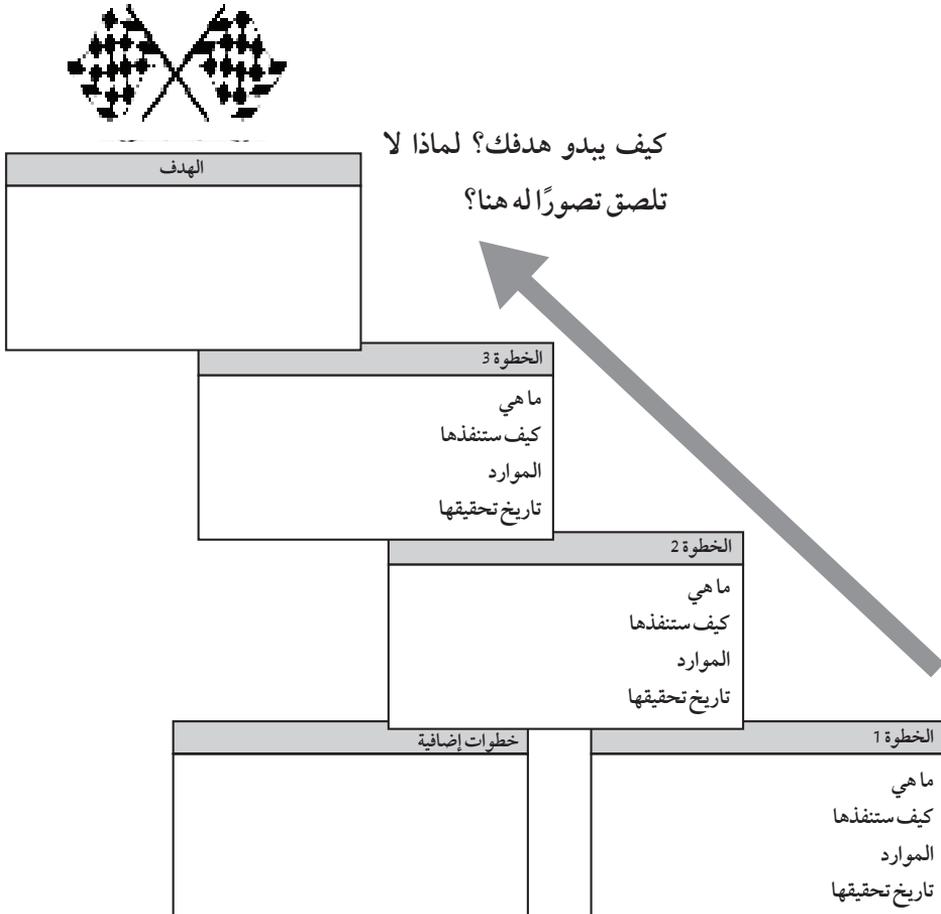
من خلال عناصر التغيير التي يجب أن تكون جزءاً منتظماً من يومك أو أسبوعك، مثل التأمل أو التمرين أو أسلوب إدارة الوقت أو تكرار عباراتك التأكيدية، التي يجب أن تمارسها باستمرار وأن يكون لديك نظام تذكير يناسب ظروفك. إذا كان لديك أمراً حتمياً عظيماً بما فيه الكفاية، قد يكون ذلك بمثابة نظام تذكير لك، ولكن معظمنا بحاجة إلى نظام لجعل هذه العادة الجديدة جزءاً من جدول حافل. إليك بعض الأفكار البسيطة لإنشاء عملية التكرار التي ستؤدي إلى تضمين عاداتك في حياتك والحفاظ عليها:

- كتابتها في دفتر يومياتك في كل مرة ستمارس فيها هذه العادة خلال الأشهر الستة المقبلة.

أو كتابتها بالحرير الأحمر، وتظاهر بأنها موعد مع الشخص الذي ترغب في الالتقاء به.

- جدولتها في البريد الإلكتروني كموعد متكرر يطلق صفارة كتنبئه لك.
- ضع ورقة ملاحظة على طاولة السرير حتى تراها عندما تستيقظ. لدى ابنتي، التي تنام في الجزء العلوي من سرير بطابقين، ورقة ملاحظة على سقف سريرها مكتوب عليها «استيقظي!». هذا هو «التنظيم المناسب في الليلة السابقة» لما تجربنا به نفسنا في الصباح «أريد البقاء في السرير» حيث هذا ما تريد فعله. وبالمثل، ضع ورقة ملاحظة في درج المكتب الذي تفتحه أو على ثلاجتك أو على مرآة الحمام.

## الأمر الحتمي لي



- أنشئ شاشة التوقف التي تذكرك وتحفزك
- حدد مع صديق لك عبر الهاتف عن الأيام التي تلتزم فيها بهذه العادة. أخبره أنه من المسموح له أن يكون صارماً معك والتصرف بعنف إذا لم تعمل على الخطوات المتفق عليها
- الأفضل من ذلك، يمكنك تنفيذ العادة بالاشتراك مع صديق وعقد المواعيد للقاء معاً
- العمل مع مدرب شخصي أو موجه ينتظر منك تقارير منتظمة عن تقدمك
- الموافقة على دفع 1 جنيه إسترليني (أو أكثر إذا كنت غنياً) إلى مؤسسة خيرية لا تشجعها كثيراً في كل يوم لا تُجري فيه هذه العادة. ويمكن لأصدقائك التحقق من ذلك.
- اصنع مخطط نجمي بنفسك، مع تحديد مكافأة لنفسك عند الانتهاء من ملء المخطط. يبدو ذلك سخيف، ولكن هناك عملاء اتبعوا هذه الطريقة، ومن ثم حققوا النتائج المرجوة
- اعد نفسك بمكافأة إذا تمكنت من تنفيذ العادة بانتظام لمدة ثلاثة أسابيع، ثم لمدة ثلاثة أشهر.

)) لا يهم متى تبدأ، مادمت تبدأ الآن. م م

حتى أشد أنصار الصحة المتحمسين

ويليام ادواردز ديمينج W. EDWARDS DENNING

والملتزمين يحتاجون إلى مراجعة ما إذا كانوا يجددون الطاقة في جميع المجالات بأفضل طريقة ممكنة أم لا. إنها عملية متواصلة تستمر مدى الحياة للحفاظ على توازن جميع الأمور، والتفكير في كيفية تحسينها.

يجب أن تكون صادقاً في هذه الخطوة بشأن ما يمكن أن يكون مناسباً لك حقاً. وبإمكانك

تنفيذ ما يلي:

- أن يكون لديك علاقة التدريب، بمعنى أن يتواصل المدرب معك كل ستة أشهر ويعمل على مراجعة أهدافك عن الحيوية. ومن الممكن أن يقوم بهذا الدور صديق لك يساعدك على التحفيز.

- كتابتها في دفتر يومياتك كل 3 إلى 6 أشهر لمراجعة الحيوية لنفسك، ربما يساعدك استخدام

الاستبيان الخاص بالحيوية في هذا الكتاب للتحقق من نتيجتك

- لا تعمل يوم رأس السنة الجديدة على اتخاذ قرارات، ولكن اعمل على تجديد عاداتك العظيمة

الخاصة بالحيوية

ما لم تُضف هذه الخطوات، فمن السهل الابتعاد عن الأعمال الروتينية التي تعيد نشاطنا وتبقينا في أفضل حالاتنا.

» لا يوجد اللؤلؤ على شاطئ البحر. إذا كنت تريد تذكيراً أسبوعياً بأهمية حيويتك، إذا كنت ترغب في الحصول عليه، فاشترك في الموقع الإلكتروني التالي للحصول على نصائح أسبوعية بشأن الحيوية تُرسل إليك عبر البريد الإلكتروني. ما عليك سوى الانتقال إلى

[www.stop-making-excuses.com](http://www.stop-making-excuses.com) وابحث عن الرابط «نصائح للحياة» (vitality tips). يمكنك الحصول على النصائح مجاناً.

كيف ستعمل على إنشاء عملية التكرار التي تحتاجها للحصول على عاداتك الجديدة الراسخة للحياة؟



## الخطوة الثانية - إضفاء المتعة إلى ما تريده.

من الصعب الحفاظ على التغيير عندما يكون بلا متعة ما لم تكن محب لتعذيب الذات، يجب أن تكون عادات الحيوية ممتعة بالنسبة لك للاستمرار في تنفيذها.

كيف ستضمن استمتاعك بالعادة (العادات) الجديدة؟

لا تقل أن ذلك مستحيل. كن مبدعاً.



## نفسى العزيزة

بالعودة مجددًا إلى في الفصل السادس، عرضت عليك مجموعة من خطابات الالتزام

التي كتبها المشاركين في ورشة العمل إلى أنفسهم. هناك خطاب آخر أريد عرضه لك لأنه بمثابة مصدر إلهام. كان هذا الشخص يعيد التفكير بجديّة في حياته في ذلك اليوم، وكتب هذه الرسالة المدهشة لنفسه:

لا تخف أبدًا من القيام بتجربة جديدة. فسيدينا نوح كان أحد الهواة؛ أما سفينة تيتانيك فقد بناها المتخصصون. جيمس برينتس JAMES PRENTICE

عزيري ميم، دعنا نتجنب هذه السلبيات أولاً.

أنت لست الأفضل في كل شيء.

ولن تكون كذلك.

ولست بحاجة لكي تكون كذلك.

تكمّن المشكلة في أنه يجب عليك دائماً أن تمتلك المميزات والعيوب - إذا لم تكن الأفضل في أمرٍ ما، فلن تقبل أن ذلك الأمر غير ملائم لك. يبدو أنك تعتقد أن الأمور يجب أن تأتي بسهولة إليك - إذا لم تتمكن من الإلمام بمعارف جديدة بسرعة، فسترغب في الاستسلام.

ولن ترغب أيضاً في البدء بتجربة جديدة ما لم تتمكن من معرفة النهاية. يمكنك مواجهة الأمر...

أنت تحظى بالاحترام من أجل مهاراتك وخبرتك.

أنت لست مخادعاً - لقد كنت هنا منذ 12 عاماً وتلقى دائماً تعليقات ومراجعات تحبّرك أنك تُبلي بلاءً حسناً.

الشخص الذي تتنافس معه هو نفسك - وهذا أمر غبي.

تحتاج إلى التخلي عن الأشياء والثقة بالآخرين - ربما لن يبلوا بلاءً حسناً مثلما تفعل أنت، بل قد يبلوا بلاءً أفضل منك - أو ربما هذا هو ما تحشي منه. أنت بحاجة لبذل جهداً في تنمية بعض الثقة بالنفس. يمكنك البحث عن أسلوب للممارسة ذلك وتنفيذه.

يمكنك إجراء بعض التغييرات في نمط الحياة...

حرك جسدك الكسول البدن واذهب به إلى صالة الألعاب الرياضية... فالأعذار ممنوعة. قد لا يكون ذلك هو الطريقة الأكثر متعة في ممارسة التمارين الرياضية ولكنها ستفي بالغرض حين تسعى لتحقيق أمر آخر. سيؤدي ذلك إلى تحسين احترامك لنفسك بالإضافة إلى من يحيطون بك. انضم إلى مثل تلك الصفوف الليلية هذه - ستحسن حياتك الاجتماعية وتحسن لغتك الأجنبية في نفس الوقت.

لا تتخلي عن الذهاب إلى نادي ليلي شعبي. قد لا تكون الموسيقى بداخله عي الأكثر إثارة في العالم، ولكنها تضعك في موقف يضطرك إلى الغناء عندما تعرف أن ما تفعله ليس مثاليًا - ما يهيم هو أن تقبل المغامرة وتذهب.

أتمني لك كل التوفيق،

ميم

الحياة إما أن تكون مغامرة جريئة

٢٢

أو لا شيء.

لقد حان الوقت لوضع خطة العمل الخاصة

هيلين كيلر HELEN KELLER.

بك. ماذا تنتظر؟

ناشطة ومحاضرة وكاتبة أمريكية

... إذا انتظرنا اللحظة التي تكون جميع الأمور فيها على ما

«

يرام، فلن نبدأ أبداً.

إيفان تورجينيف IVAN TURGENEV.

اعزم على رغبتك في خوض هذه التجربة أكثر من الخوف منها.

«

بيل كوسبي BILL COSBY

## حان وقت اتخاذ القرار

إذا كنت لا تزال تتمتع عن الالتزام بحياة جديدة تتمتع بعادات مانحة للطاقة، فما الذي يعيقك؟ يتطلب أي تغيير، حتى لو كان التغيير للأفضل، طاقة. في بعض الأحيان، لا يكون ألم الحفاظ على عادة سيئة أمرًا كافيًا يجعلنا ننتقل إلى عادة جديدة جيدة. هل يمكن أن يكون هذا هو الحال بالنسبة لك؟

كل ما في الأمر هو بعد أن تمر بعملية التغيير (مهما بلغ ذلك من صعوبة) وتتشبث بها، سيعود عليك بالنفع إلى الأبد.

هل يمكنك التركيز على الفائدة والالتزام  
بفعل كل ما يتطلبه الأمر لاستحقاقها؟ إذا لم تكن  
قد اتخذت أي إجراءات حتى الآن، فأنا أحثك  
على العودة إلى الفصول 1 و 2 ثم 26، لأنهم يمثلون ما يدور حوله التغيير. ماذا تريد وما يمثل  
قيمة لك وماذا ستفعل حيال ذلك؟

لا توجد طرق مختصرة لأي  
مكان يستحق عناء الذهاب.  
مجهول القائل