

الفصل الثامن

السلوك الحياتي

الفارق بين النظرية والتطبيق

(في الحقيقة... هناك دوماً فارق بين النظريات والتطبيق العملي)، عبارة صاغها أحد الأذكياء ذات يوم وهو بين العبقرية والجنون. فعلاً هذه حقيقة لكن أود أن أضيف إليها، النجاح بالحياة لا يأتي من شيء تقريبي، حتى ولو تمت ذلك جماعات الهزليين. الشرط الأساسي للنجاح الحياتي هو السلوك الهادف الموجه.

لكل إنسان تصوره الخاص، لما يعنيه له النجاح. إن الطريق إلى النجاح هو في النهاية متشابه بالنسبة للجميع. حيث يتوفر لنا جميعاً صندوق العِدَد ذاته، والذي يقدم لنا الأدوات التي سنستخدمها لتحقيق النجاح لحياتنا. لقد تعرفنا في الفصول السبعة السابقة من هذا الكتاب على أهم العِدَد والأدوات اللازمة لهذه الغاية.

مخطط الرحلة لنجاحك الحياتي

لقد أصبح لديك الآن رؤية متكاملة للحياة، تربط معاً كلاً من مناحي الحياة المختلفة، المهنية والخاصة والبدنية والفكرية. إن هذه الرؤية هي من خصوصياتك، وهي تصورك الفريد للمستقبل الذي ترغب في الوصول اليه وتحقيقه، إنها مخطط (برنامج) الرحلة لنجاحك الحياتي. أنت تعلم الآن أيضاً كيف تكتسب مزيداً من الطاقة لحياتك، وماهي القواعد الصالحة للنجاح؟، كيف تُجرِ التغييرات لتصل الى الإبداع في حياتك؟ كيف تُحسن نوعية علاقاتك مع الآخرين؟ كيف تطور إبداعاتك بشكل منظم ومنطقي؟ وأخيراً كيف تُنظم وقتك وتستغله أفضل من السابق؟

ما هو وضع استثماراتك؟

لكن هل تعلم أن جميع هذه الأدوات لن تفيدك في شيء، ما لم تستغلها لتحول طموحاتك الى واقع وحقائق؟ وما لم تردم الهوة بين النظريات والتطبيق، لن تقربك جميع معلوماتك خطوة واحدة من النجاح الحياتي. هناك أشخاص لديهم كم هائل من المعرفة والمعلومات، لكنهم لم يحققوا أي قدر من النجاح، لأنهم لم يستخدموا هذه المعلومات. يمكن تشبيه المعرفة بدون عمل كأسهم الشركة التي تخسر (تهبط قيمتها) باستمرار. ما هو وضع استثماراتك (أسهمك) إذا؟ يمكنك بكل بساطة، ضمان ارتفاع قيمتها بنفسك...! إن كنت فاعلاً وتسعى لتحقيق ذلك...!.

المناعة ضد علة التسويف

إن ما يميز الأشخاص المتفوقين ويجعلهم مختلفين عن غيرهم، هو عملهم بنظام الحصانة ضد مرض (علة) التأجيل والتسويف. الناجحون يتصرفون حسب مبدأ: لا تؤجل عمل اليوم الى الغد. لأنهم يوقنون بأن لا شيء يُنجز من ذاته تلقائياً. فإذا كان لابد من تغيير أمر ما، فلا بد أن نقدم عليه ونقوم بعمل ما يلزم فوراً. مثال: إذا كنت تعاني من تشنج في منطقة الرقبة والكتفين، فإن أمامك خيارين. الأول هو تجاهل المشكلة وتأجيلها، لكن هذا لن يزيل التشنج أو يحسن الوضع، بل على العكس، فقد يقودك ذلك إلى أمراض مزمنة مستعصية.

أما الحل الثاني فيتمثل بأن تتحرك فوراً، وتكون فعالاً وتبادر الى حل المشكلة. بإمكانك مثلاً أن تغير نظرتك الى الأمر الذي أعتبر توتراً سلبياً، وترى ما كان ثقلاً مزعجاً حتى الآن، على أنه تحدّ وتمارس بانتظام تمرين التدريب الحياتي للفصل السابع (ادفع اللعبة لتصل إلى الهدوء والسكينة). والآن لك الخيار والقرار: أيّاً من الخيارين تراه الأنسب...؟

الإنجاز البسيط السريع

إن أردت تغيير أشياء محددة في حياتك، فما عليك إلا اتباع قول أحد أشهر مصنعي الأدوات الرياضية حيث يقول: أدِّ عملك ببساطة...! وأنجزه بسرعة...! لأن المهمة التي لا تنجزها في الأيام القليلة القادمة، لن تتم أبداً. كم تخمن عدد حالات الرغبة بتطبيق نظام حمية غذائية معينة، والتي لم تتم إطلاقاً، لأن من يرغب بذلك يستمر بتأجيل البداية، تارة حتى بداية الشهر القادم، وطوراً الى ما بعد أعياد الميلاد أو الى الأسبوع الذي يلي الإجازة وهكذا يؤجل الموضوع ويؤجل الى ما لا نهاية. وكم تظن عدد المدخنين الذين فكروا بالإقلاع عن هذه العادة السيئة، لكنهم لم يفعلوا ذلك حتى الآن بسبب التأجيل والتسويق؟ نضع يدنا على قلبنا ونقول: هل تريد أن تكون أنت أيضاً ضحية علة التأجيل المستمر.

أما الخبر الجيد الآن فيتلخص بأنك، ستنجز بشكل مؤكد وجيد كل عمل ستقدم عليه بشكل فعال خلال الأيام الثلاثة القادمة. ناهيك عن حجم المهمة والمدة التي ستستغرقها

للوصول الى هدفك، المهم أن تبدأ. ومن المعلوم أن أطول الطرق تبدأ بخطوة. ببساطة شديدة ما عليك إلا أن تبشر! فقط انطلق Just Do It.

التخطيط للمباشرة

أعد قراءة رؤيتك للحياة المتكاملة تحت هذا العنوان . انتق الآن نشاطاً واحداً من كل مجال من مجالات الحياة الأربع التي ستقدم عليها بشكل فعال ومكثف خلال الأيام الثلاثة القادمة .

كما يقال إنك لست مضطراً للوصول الى هدفك بالكامل خلال هذه الفترة . بل يكفي في هذه المرحلة أن تبدأ . اكتب هذا الهدف أو المشروع أو المشكلة ، ولخص الطريقة التي ستقدم بها على معالجة ذلك ومتى . وعندما تنتهي من ذلك ، لا بد من إضافة التاريخ وتوقعك على تلك الخطوة .

بهذه الطريقة تكون قد أبرمت عقداً مع نفسك لتحقيق أهدافك :

موعد الإنتهاء:	الطريقة (الوسيلة) لتحقيق ذلك:	ما سأقدم عليه خلال 3 أيام قادمة:
مهنيًا:		
شخصيا		
لصحتي ولياقتي:		
للهدف من حياتي:		
التاريخ:	التوقيع:	

هل أبرمت عقداً مع ذاتك وذيلته بتوقيعك؟ أهنتك من كل قلبي، لأن هذه الورقة ستكون الحافز والمسرّع لتحقيق نجاحك الحياتي الشخصي.

معوقات على الطريق

لكن رجاء... لا تبالح بالتوقعات. أولاً: لا يمكن أن يتم كل شيء فوراً (بين عشية وضحاها). ثانياً: لن يتم كل مانرجو كما نرجو، بكل سلاسة ودون أية صعوبات. ستكتشف بسرعة وجود الكثير من العثرات على الطريق إلى النجاح الحياتي. لكن عندما تبدأ باستخدام الأدوات والوسائل المذكورة في هذا الكتاب، ستتمكن من إزالة هذه المعوقات من طريقك... يتوقف الأمر فقط على طريقة نظرتك للأمور واعتبارك للمعوقات: هل تراها أمامك كسُورٍ أو حاجز مرتفع تتراجع أمامه خوفاً، لأنك في قرارة نفسك تفكر وتقول: (لا... لن أتمكن من تجاوزه على أي حال)! أم أنك تعتبره استحقاقاً عابراً، لأنك تؤمن بوجود مساحة جيدة وخالية من المعوقات خلف ذلك الحاجز.

العشرات فرص للتعلم

يجب ألا نعتبر أي عائق في حياتنا حجرَ عثرةٍ يمكن أن يطرحنا أرضاً، أو لا يمكن تجاوزه، بل مشكلة من النوع العابر الذي يمكن أن نواجهه كل يوم. فكلما ازددت نجاحاً، واجهتك مشكلات أكبر وأكثر. لكن ماهي المشكلات حقيقةً...؟ إنها في الحقيقة، ليست أكثر من فرص يجب أن تستفيد منها لتنمو وتتعلم. كذلك الأمر بالنسبة للأخطاء والصدمات، قد لا تتمكن من تجنبها في بعض الأحيان بل يمكنك أن تأخذ منها الدروس والعبر. أنت تعلم حتماً: أن من لا يخطئ، هو فقط من لا يعمل. إن من يظل واقفاً عند خط البداية على طريق النجاح الحياتي، لن يدخل في مجازفة التعرض للعشرات على الطريق، ولن يصل الى هدف النجاح المنشود.

ما الخطأ الذي ارتكبته؟

من النادر جداً، أن يكون مسار حياة الأشخاص الناجحين مستقيماً وممهداً على الدوام. لقد قال لاعب التنس الشهير بوريس بيجر ذات مرة: (لقد تعلمت من العثرات والصدمات، أكثر مما تعلمت من النجاحات). طبعاً، لأنه بالضربات والإخفاقات، يستنفر الإنسان ذاته ويحفزها أكثر للنجاح. إن الإنسان ليسعد بالنجاح ويحتفل به. ولا يعود للتفكير بأسبابه. لكن الأمر يختلف تماماً في حالة الإخفاق والفشل. إنه يعكر المزاج ويمزق الشعور بالذات، ويدعونا دوماً لإعادة التساؤل: (ترى ما الخطأ الذي ارتكبته؟). ويقدم لنا في الوقت ذاته فرصة رائعة: لأنني عندما أعلم أين أخطأت في هذه المرة، فلن أكرر ذلك مستقبلاً. إن الحياة مدرسة قاسية بكل تأكيد، لكنها أفضل الموجود مع مراعاة الفارق الكبير.

لا نجاح بدون إخفاقات

نادراً ما يوجد شخص من المتفوقين، لم يتعرض لصدمات قاسية في حياته. قبل أن يصبح أبراهام لنكولن Abraham Lincoln رئيساً للولايات المتحدة الأمريكية وهو في سن الستين، تعرض لإفلاسين في التجارة وماتت حبيبته الشابة وأصيب بانتكاسة عصبية وخسر الانتخابات أكثر من مرة. وكذلك الدراج الأمريكي لانس أرمسترونغ Lance Armstrong، فقد تعرض لورم سرطاني في المخيخ، وفقد الأطباء الأمل في شفائه، فهو لم يقهر المرض فحسب، بل فاز في سنة 1999 ببطولة فرنسا للدرجات (أي بعد مرضه بسنتين ونصف فقط)، التي تعتبر أقصى سباق للدرجات في العالم. إنه إنجاز رائع حقاً ويكاد لا يصدق، حيث أنه قد تمكن من تكرار هذا الفوز في السنة التالية ثانيةً.

لم يكن اختياري لمثاليين من أمريكا تحديداً محض صدفة. فهناك يعتبر أي إخفاق يتعرض له شخص ما، وسيلةً للتعلم والعبرة. فإذا ما أعلن أحدهم إفلاسه هناك، يقول الآخرون: (لا

بأس، سيتعلم كيف يكون أداؤه أفضل في المرة القادمة Try it Again حاول ثانية). يمكننا نحن في ألمانيا تعلم الكثير من هذا المنطلق، (وكذلك الكثيرون في جميع أنحاء المعمورة وخصوصاً في دول العالم الثالث).

هل الطريق مغلق أم سالك؟

نسترجع ثانية صورة الطريق الى النجاح ، التي تعترضها من حين لآخر بعض المعوقات : فكر قليلاً ، أين يمكن أن تكون الآن ، لو لم تبادر الى الإمساك بهذا العائق وإزالته من الطريق؟ طبعاً : ستكون عالقاً في طريق مغلق ، لأنك لن تستطيع أن تتقدم وتتابع مسيرك. لا تسمح بإغلاق طريقك الى النجاح . أزح المعوقات جانباً - كي تتمكن من التقدم على أفضل وجه ممكن .

دعونا نستعرض بشكل أفضل ، صفات بعض الأشخاص الناجحين حياتياً (المتفوقين): لماذا يرهق نفسه شخص يدعى يان أولرش Jan Ulrich مراراً وتكراراً ، ويتسلق قمم جبال الألب بسرعة تعجز عنها بعض السيارات الصغيرة؟ لماذا يعمل بعض أرباب العمل والمدراء والسياسيون ، بسرور ومثابرة اثنتي عشرة أو أربع عشرة ساعة في اليوم؟ لماذا يعاود بعض هواة الرياضة الجري مجدداً في سباق الضاحية , (Marathon الذي يسفر لهم فيه جنبهم بشكل مؤكد عن وجهه الحقيقي؟ لماذا لا يزال مايكل

شوماخر Michael Schumacher يشارك سنوياً في سباقات السيارات الخطرة، وقد أصبح يملك عشرات الملايين، ويإمكانه أن يحيا حياة مترفة هادئة، ملؤها الراحة والسعادة والتأمل مع أفراد أسرته!

اجعل من حياتك أفضل مايمكن

من المؤكد أن لهؤلاء المشاهير رؤية خاصة للحياة، وهم يفعلون ما يفعلون بشيء من الإثارة والمعاناة معاً. إذاً ما الذي يخفونه خلف تلك الإثارة والمعاناة؟ إنها الرغبة في إنجاز شيء ذي قيمة وملفت للنظر. إنها الإرادة لتحقيق ما هو ضخم وهام. وبذا فهم يربطون السعادة بالقُدرة الفائقة. إن المتفوقين لا يقبلون بالأشياء العادية المتوسطة. فهم لديهم الطموح، لأن يكونوا الأوائل في مجالهم دوماً. وهذا مبدأ بسيط جداً... اقبل التحدي...: اجعل حياتك أفضل مايمكن! وتابع طريقك دون عثرات.

بساطة التدرب الحياتي

سيساعدك التدرب الحياتي من بداية المسار. لقد سألني أحد الأصدقاء قبل مدة عن الشيء المميز في مناهجي. أجبته ببساطة: (الشيء المميز هو أنها بسيطة للغاية). إن التركيبة المؤلفة من الأدوات اللازمة لنجاحك المتكامل والتمرينات المميزة، ستساعدك بالسيطرة على الاستحقاقات المتعددة سواء بحياتك المهنية أو الخاصة. وهنا تكمن الأهمية الحاسمة لهذه التمارين.

كنت أحاول دوماً خلال ندواتي وتدريباتي، أن أقنع الحضور بأهمية تمارين التدرب الحياتي وآثارها الإيجابية، كي أزيد من حماسهم لها وتفاعلهم معها. لم يمض وقت طويل حتى لاحظت أنني وبدلاً من تحفيزهم لذلك، فقد زاد استنكارهم وتكذيبهم لها. لم يستطع الناس أن يتصوروا ببساطة، أن بعض التمارين سهلة التعلم، سيكون لها هذا الأثر الإيجابي عليهم. فقد كان عليهم أن يختبروها بأنفسهم أولاً، حتى يصدقوا ويلمسوا فوائدها بالتجربة.

الطاقة الجسدية والفكرية

عندما تبأشر هذا التدرأ الحياتي؁ ستلاحظ بسرعة مدى شعورك بالتحسن الجسدي؁ لأنك بمساعدة هذه التمارين ستحصل على مايلي :

- حل العقد والمعوقات الفكرية والجسدية .
- كسر التصلبات الجسدية .
- معاودة جريان نقاط ومسارات الطاقة بالجسم .
- تحسن طريقة التنفس .
- تنشيط عملية الاستقلاب وتبادل الغازات (أكسجين - ثاني أكسيد الكربون) .
- بناء وتطوير الجهاز العضلي بشكل مرن .

كما أن قواك العقلية ستتحسن؁ كلما أكثر من تكرار تمارين التدرأ الحياتي لمرات أكثر وزمن أطول . وهذا بدوره سيقودك لإيجاد حلول أفضل لمشكلاتك؁ وأفكار إبداعية جديدة لم تكن لتخطر لك على بال...؁ وهذا هو (السر)!

إن التدرأ الحياتي يعلمك كيف تتلقى مزيداً من الطاقات

الجسدية والذهنية وتخزينها. وهكذا ستجد أن القدرة التي لديك، ليست فقط للقيام بالمهام العادية، بل إن لديك مخزوناً كبيراً من الطاقة والإمكانات، التي يمكن أن تُحرر فوراً لمواجهة أية استحقاقات كبيرة، أو تجاوز أية معوقات أو اختناقات في مسارك حياتك. وهكذا يصبح منهج التدريب الحياتي Life Coaching، رفيقك الفعال والمعتمد في طريقك الى النجاح الحياتي المتكامل.

خمس عشرة دقيقة في اليوم للتدرب الحياتي

هنا أيضاً تصح مقولة: أن لا شيء يتم من ذاته تلقائياً. إذا عليك عمل ملحقٍ للعقد الذي وقعته مع نفسك: خصص ومن الآن فوراً خمس عشرة دقيقةً لتمريناتك كل يوم. أدخل التدريب الحياتي بشكل ثابت في برنامجك اليومي، وليكن مثلاً صباحاً باكراً مع بداية النهار. اختر من التمارين ما يتناسب مع الوضع العام لحياتك ونمط المشكلات التي تواجهك. كما يمكنك أن تلجأ الى هذا النوع من التدريب، عندما تشعر أنك بحاجة لجرعة إضافية من الطاقة. على أي حال فإنك ستجد بعد بضعة أيام أن: التدريب الحياتي يساعدك وبشكل محبب لتحيا وتنمو وتنجح بشكل متكامل.

تمرين: (ضم القبضتين)

أرجو أن تبدأ مباشرة بهذا التمرين، الذي سيساعدك على رفع طاقاتك الى الحد الأقصى. يدعى هذا التمرين: (ضم القبضتين لمضاعفة القوى المتكاملة).

كما سيساعدك هذا التمرين للتدرب الحياتي على مايلي:

- تفعيل طريقة التنفس السليمة.
- تمطيط وإرخاء جهازك العضلي بالكامل (الإرادي واللا إرادي).
- يُحسّن بشكل كبير قدراتك على التركيز.

أنصحك القيام بهذا التمرين في الصباح الباكر، ويمكنك عمل أجزاء منه من حين لآخر. لأنه عندما يكون اليوم طويلاً وشاقاً، يصبح من المستحيل، المحافظة على لياقة عالية طوال النهار. ولا بد أنك تعرف أيضاً الانحدارات الشديدة في الطاقة (النشاط في الحضيض)، وهي المراحل التي ينخفض فيها التركيز والإبداع الفكري الى أدنى مستوياته، وتشعر بأنك في حالة تعطل ذهني وجسدي. غالباً ما تواجهنا مثل هذه الحالات

من الهبوط الذهني في أوقات محرجة جداً ولحظات غير مناسبة إطلاقاً، مثل المرحلة النهائية من دراسة مشروع هام، أو في المساء واللحظات الأخيرة قبيل موعد اجتماع حاسم، ونحن منهمكون بالتحضيرات الأخيرة لهذا الاجتماع. في مثل هذه الحالات يمكنك أن تلجأ الى هذا التمرين، الذي سينقذك وينهض بك من حالة الهبوط التي تمر بها. وهكذا يتم ذلك:

اتخذ وضعية الاستعداد العريضة (تباعد القدمين = مرة ونصف عرض الكتفين)، اثنِ الركبتين كي تشكل كل منها زاوية قائمة. ركز على نقطة ثابتة على الجدار أو أمامك في الطبيعة، وأترك اليدين أمامك مرخيتين، حاول أن يبقى الظهر مستقيماً ولا تدفع المؤخرة الى الخلف.

ابدأ الآن أخذ شهيق وضم القبضتين بتأن لتشكّل كل منهما قبضة مخلخلة. من المهم جداً عدم شد اليدين أي عدم ضغط الأصابع بعضها الى بعض. ارفع القبضتين الى مستوى الصدر والجذع الى الأعلى قليلاً.

ابدأ الآن عملية الزفير مع إجراء لكمة باليد اليسرى لجهة الأمام واليسار، دون أن تبسط ذراعك بالكامل. اتبع القبضة بنظرك مع دوران الرأس بنفس الاتجاه، ودع العينين تحدقان بقبضتك بشكل جيد. عُد الى وضعية انخفاض الجذع مع هذه الحركة، وبقاء اليد اليمنى طيلة هذه المدة في مكانها أمام الصدر.

أعد الشهيق واسحب القبضة اليسرى الى مكانها في الوسط أمام الصدر، وانظر الى الأمام مع رفع القبضتين بحركة دائرية الى الأعلى (فوق الرأس) ورفع الجذع قليلاً الى الأعلى.

أعد عملية الزفير وافتح القبضتين، مع دوران اليدين الى الجانبين والأسفل، وخفض الجذع لتعود الى وضعية البداية الأولى. أعد مراحل التمرين بالكامل، لكن مع إجراء اللكمة باليد اليمنى وإلى جهة الأمام واليمين هذه المرة.

أرجو للجميع تمام المتعة والصحة مع هذا التمرين وبقية التمارين الأخرى، ومزيداً من التوفيق والنجاح المتكامل لحياتكم.





