

2

قوة الإدارة

ما نفعله اليوم، في هذه اللحظة بالذات سوف يكون
له تأثير تراكمي في كل أيامنا القادمة.

الكسندرا ستودارد

القدرة على الاختيار

قوة الإرادة: هي القدرة والاستعداد لإجراء الخيارات. هي طاقة مرشدة واعية لدعم الخيارات التي نقوم بها. عندما ننتقي خيارات جيدة لأنفسنا، فإنها تكون تذكرتنا إلى الحرية وإلى كل ما هو ممكن. بإمكاننا أن نصنع الحياة التي نريد لأنفسنا. بإمكاننا أن نجتمع تجربتنا، وقيمنا، وعلاقاتنا، ومعتقداتنا، وأجسادنا وأن نصنع منها خيارات تربط حياتنا كلها مع بعضها البعض وتحركها باتجاه أحلامنا.

قوة الإرادة: مؤشرات نفاذ القوة

(ضع علامة عند الحالة التي تنطبق عليك)

- أنا غالباً ما أشعر بالارتباك.
- أنا غالباً ما أشعر بأنني مشغول.
- أنا دائماً متأخر.
- أنا غالباً ما أتكيف مع حاجات ورغبات الآخرين.
- أنا أجد صعوبة في قول «لا».
- أنا غالباً ما أؤجل.
- أنا أتجنب المطالبة بما أريده واحتاجه.
- أنا كثيراً ما أتجنب اتخاذ قرارات.
- أنا أتجنب القرارات المحفوفة بالمخاطر.
- أنا غالباً ما أشعر بالامتعاض وبأنني ضحية.
- أنا غالباً ما أكون متردداً.

عندما كنت طفلاً، قالوا لي أن أفعل ما يريد أهلي. وعندما صرت بالغاً، قالوا لي أن أفعل ما يريد أهلي. متى أحصل على ما أريده أنا؟

— سام ليفشون

نحن نستطيع أن نرسم أهدافاً، وأن نحدد أولويات وأن نشاير حتى تحقيق أهدافنا. أنا لا أتحدث عن قوة الإرادة بمفهومها التقليدي. «الوجوب» الأخلاقي المتعلق بتصرف مثالي ما، أو بالحاجة للتضحية من أجل التلاقي مع مستوى شخص آخر. أنا لا أتكلم عن المقدرة على الالتزام بقواعد جامدة نشأ عليها الكثيرون. بل أنا أتكلم عن امتلاك إرادة قوية بما يكفي لاتخاذ قرارات تكون أفضل ما تكون عليه لصالحنا.

هذه هي قوة الإرادة بالمعنى الأمثل للعبارة. إن القيام بما يتوقعه الآخرون منا، يحد بالتأكيد من إمكانياتنا. فانتقاء خيارات تمليها معايير قديمة أو توقعات وأمنيات شخص آخر لن يكون مرضياً جداً.

بذل قصارى جهدنا

جميعنا يستطيع أن يفعل ما بوسعه كل يوم. دعونا نلقي نظرة على الأربع والعشرين ساعة التي لدينا يومياً. إذا ما حاولنا أن نفعل أكثر مما هو ممكن خلال ذلك الوقت المخصص لنا، فإننا سنشعر بالتعب والاستنزاف. وإذا ما اخترنا عدم استخدام الأربع والعشرين ساعة بطريقة إيجابية فنشعر بالإحباط والقلق.

— إبراهيم لنكولين

نحن بإمكاننا اختيار القيام بكل ما في وسعنا سواء أكننا نعمل، أم نرتاح أم نلعب. ذلك هو خيارنا. وعندما نفعل ما بوسعنا في جميع نواحي حياتنا، فإن أفضل ما لدينا يستمر في

التطور. يجب علينا أن نلعب كما علينا أن نعمل. يجب علينا أن نمارس الرياضة كما علينا أن نخلد للراحة. يجب أن نتوجه إلى كل ناحية من نواحي حياتنا كل يوم. نحن لسنا هنا كي نضحى بفرحنا، نحن هنا كي نكون سعداء وكي نحب.

عندما نصبح مشغولين جداً ومحاصرين بتفاصيل الحياة اليومية، فإننا نفوت على أنفسنا الأشياء الكبيرة في الحياة. ونحن لدينا المقدرة على الاختيار سواء أكانت أقدارنا - «تتابع الأحداث المحتوم ظاهرياً» - مدعاة للمعاناة أم السرور.

اختر أن تجعله يحدث: ابدأ الآن

الشعور بالسعادة والرضا مرتبط بعملية الفعل وليس فقط بالمعرفة. فكل المعرفة في العالم لا تستطيع ضمان السعادة. ونحن استخدم فناءك لتحصل بحاجة إلى أن نكون فعّالين. وكل منا يريد أن يكون على أقصى ما تستطيع نحياً وصحيح الجسم ولذلك لدينا صناعة ضخمة من الحياة. إن قولك «لا» الإنتاج لكتب الحمية الغذائية، وخطط الحمية لشخص آخر مماثل الغذائية، ومجلات خاصة بالحمية والرياضة. ومع لقولك «نعم» لذاتك. ذلك لدينا رقم قياسي من الأشخاص غير الفعّالين - بيري سيغل الذين يعانون من الوزن الزائد ومن البدانة. نحن نريد معرفة معلومات حول هذا الموضوع لكننا لا نريد أن نتمهل أو أن نقدم التزاماً بتغيير أساليب حياتنا أو عاداتنا الغذائية.

نحن جميعنا فنانون وصناع قرار حينما يكون
 لكى نحيا حياة بناءة، علينا
 أن نتخلص من خشيتنا
 للأمر علاقة بالتخطيط لحياتنا الخاصة. إن التحدث
 وفلسفة الكلام أمران يسيران. أما التحرك وتغيير
 من أن نكون على خطأ. - جوزيف شيلتون بيرس
 حياتنا فهما أمران محفوفان بالمخاطر والصعاب،
 لكنهما يستحقان الجهد. بمعنى آخر - وكما أحب أن أقول - «بدلاً من
 انتظار أحدهم كي يرسل لك زهوراً، ازرع حديقة!».

لا قرارات عديمة الجدوى

نحن كثيراً ما نحجم عن اتخاذ قرار لأننا نخشى أن نتخذ القرار
 الخاطئ. قد يكون من الأفضل أن ننظر إلى القرارات باعتبارها
 فرصاً. وإذا ما اتخذنا قراراً، وكنا سعداء بما يترتب عليه، فحسناً
 فعلنا، فلقد كان القرار الصائب. وإن لم يعجبنا ما يترتب عليه،
 نستطيع أن نستخدمه كتجربة معرفية وعدم تكرار ذلك القرار. أما
 الأشخاص الذين يحددون خياراتهم فهم مستعدون للمجازفة، وهم
 يعرفون أنه لا توجد مكافأة بدون مجازفة.

أصحاب الخيارات دائماً ما يكونون في المقدمة. وهم، في كلتي
 الحالتين، ينالون شيئاً ما من القرار. أما أن نتجنب اتخاذ القرارات
 لمجرد أن نكون آمنين وأن لا نجازف يعني أن نحد من تجاربنا وأن
 نتجنب معرفة جديدة.

الوقت يسرق منا الخيار

فقدت يوم أمس، في مكان
ما بين شروق الشمس
ومغيبها، ساعتين ذهبيتين
- كل منها مرصعة بستين
دقيقة من الماس. لا مكافأة
معروضة حيث إنهما قد
فقدتا إلى الأبد.

- هوراس مان

حالة التشتت على مدى ساعات اليوم والأسبوع.

بعض الشخصيات تتعارك بشكل خاص مع مشكلة الوقت. دعونا
نلقي نظرة عليهم:

المفرط في التنظيم

هذا الشخص يقوم دائماً بوضع اللوائح
نحن نحدد أشكال بيوتنا
والخطوط. إنه أو إنها تخصص حيزاً من الوقت
وبعد ذلك تقوم بيوتنا
لكل شيء ثم تحتاج إلى المتابعة على اللائحة.
بتحديد أشكالنا.

ونستون تشيرشل
ونادراً ما يمحو المفرط في التنظيم فقرات
قديمة، قد فقدت قيمتها أو أنها تحتل أولوية

أدنى. هو أو هي، مشغولة جداً حتى تتأني في إعادة التقويم.

الذي يسعد الناس

هذا الشخص يتجنب انتقاء الخيارات التي ستتسبب في إزعاج شخص عندما تضطر للاختيار آخر. ولأي سبب من الأسباب، يشعر الأشخاص الذين ويفضل، فذاك خيار. يسعدون الناس أنهم لا يستطيعون متابعة خططهم - وليم جويس وأحلامهم لأن شخصاً آخر سيصاب بالخيبة أو يتألم أو حتى يفضب. وعندها سينطوي تحديد الخيارات على الكثير من المجازفة، فيخسر من يسعد الناس حريته أو حريتها.

قد يكون من الممكن تماماً أن يتوفر لك المزيد من الوقت كل أسبوع إذا ما أعدت تقويم كيفية قضاء وقتك حالياً، وصنعت خيارات مختلفة. اسأل نفسك عما إذا كان سارقو الوقت هؤلاء يحتالون عليك لحرمانك من حياة ذات فعالية أكبر:

- هل يتوجب عليّ فعلاً أن أخرج لتناول طعام الغداء يومياً، أو هل أستطيع إعداد وجبات صحية صغيرة، وأن أتعامل مع الجوع، والصحة والوقت؟.

- هل هنالك إمكانية لإطفاء جهاز التلفزيون قبل ساعة أو النهوض قبل ساعة، وإضافة ساعة كي أفعل شيئاً أرغب في فعله بحق؟

- هل أحتاج للإجابة عن كل اتصال هاتفي أتلقيه في المنزل أو كل اتصال أتلقيه على جهاز الخليوي؟ هل أستطيع أن أتلقي

بريداً صوتياً وأن أجب عليه ضمن فسحة من الوقت أرغب في تخصيصها للاتصالات الهاتفية؟ هل هنالك بعض الاتصالات التي أستطيع اختيار تجاهلها؟.

● هل هنالك هواية أو نشاط أو فترة ماضية من حياتي أستطيع أن أخرج منها بنتيجة؟ هل أستطيع أن أشكرها على إدخال السرور إلى قلبي ثم أهملها؟.

● هل استغنيت عن بعض اهتماماتي؟

قد تتوفر بعض الساعات الإضافية كل أسبوع للانصراف لاهتمامات جديدة، في حال كان عليّ أن أتخلص من واحدة قديمة منها.

قاعدة الخمسة

كانت «قاعدة الخمسة» إحدى أكثر الوسائل عوناً لي. فأنا أحتفظ على مكتبي بخمس علب تحتوي على أشياء هامة. العلب الحياة تكون كما نصنعها. مرقمة حسب الأهمية «رقم واحد» كونه الأكثر هكذا كانت عليه الأمور أهمية و «رقم خمسة» الأقل أهمية. عندما تأتيني دائماً وستبقى كذلك حتى الرسائل البريدية أصنفها فوراً وأضعها في إحدى نهاية الزمن. العلب الخمس وفقاً لأهميتها. الفواتير موجودة

– الجدة موسى دوماً في العلب رقم واحد. وعندما تصلني الرسائل

الهاتفية التي لا تتطلب إجابة فورية فإنني أضعها في العلب المناسبة وحينما تطغى الالتزامات والواجبات أفعل الشيء نفسه، وكذلك

حينما تلمع الأفكار في رأسي. أعالج محتويات علبي مرة أسبوعياً فأتعامل مع اللعبة رقم واحد على الفور. وعندما يكون لدي وقت انتقل إلى الأرقام من اثنين حتى الرابع. وأي شيء في الصندوق رقم خمسة يجري تجاهله وإلقاؤه بعيداً. وقد كان صعباً في البداية تأجيل معالجة العلب رقم ثلاثة ورقم أربعة وتجاهل رقم خمسة، لكن الأمر أصبح أكثر سهولة شيئاً فشيئاً. وأخيراً أصبح لدي بعض الوقت الذي أستطيع اعتباره ملكي.

التحكم في الاتصالات

الوسيلة الثانية الأفضل لمساعدة نفسك هي أن تعرف متى تتجاهل بعض الاتصالات الهاتفية، والبريد الإلكتروني. إذ لم يقل أحد أنه يتوجه علينا أن نكون عبيداً للاتصالات. فأنا مازلت أريد أن تكون لدي خياراتي، ففي حال رأيت أن هناك اتصالاً هاتفياً أو بريداً إلكترونياً مهماً، فإنني أُجيب على الفور. وأنا أرد على باقي الاتصالات ورسائل البريد الإلكتروني حسب ما يلائمني أو لا أُجيب مطلقاً. وقد اخترت ألا أكون مدمنة على الاتصالات.

بسّط مايلي: جيد، أفضل، الأفضل.

سألت مرة ثلاثة من الاستشاريين الذين أتردد عليهم عن التغيير أو الخيار الأكثر أهمية الذي يمكن للمرء أن يتخذه فيما يتعلق بإدارة الوقت. ثلاثتهم قالوا: «بسّط، بسّط، بسّط». أما طريقة فعل ذلك فهي بتطبيق قاعدة «جيد، أفضل، الأفضل». عندما تتراوح خياراتنا في الحياة بين الأشياء الجيدة والأشياء السيئة، فإن تفضيل الجيد على

السيئ عادة ما يجعل الأمور أفضل. غير أن هناك خيارات جديدة ستطرح نفسها عندئذ وهي تتراوح بين الجيد والأفضل. هنا يتوجب علينا أن نترك بعض الأشياء الجيدة حتى نحصل على أشياء أفضل. ولاحقاً ستكون هناك خيارات جديدة ثانية ستطرح نفسها مرة أخرى. وسيكون علينا أن نتخلى عن بعض هذه الأشياء الأفضل حتى نحصل على ما هو أفضل بين الخيارات كلها. وهنا نصل إلى وقت تكون فيه جميع خياراتنا تتراوح بين الأفضل والأفضل ما يكون.

يجب علينا أن نكون لا يمكننا أن نصل إلى النقطة التي تتراوح عندها راغبين في التخلص من كل خياراتنا بين ما هو أفضل والأفضل، ما لم نكن الحياة التي خططنا لها، راغبين في التخلي عن بعض الأمور الجيدة والأكثر حتى نحصل على الحياة جودة. وكما جاء في الرسالة التي كتبها لي صديقي الطيب لي سيلفرشتاين «وجدت نفسي في بعض التي تنتظرنا.

- جوزيف كامبل الأحيان غارقاً، ليس في أشياء تصرف انتباهي وإنما في الفرص. ليس فقط بأناس أغبياء، وإنما بعدد كبير من الأشخاص المشيرين للاهتمام»، يمكن لحياتنا أن تصبح مزدحمة وقلقة بوجود أناس رائعين فيها وأحداث وظروف رائعة أيضاً. ربما سيكون علينا أن نتخلص من بعض الأشياء الجيدة حتى نعثر فقط على السلام والسكينة والتجديد.

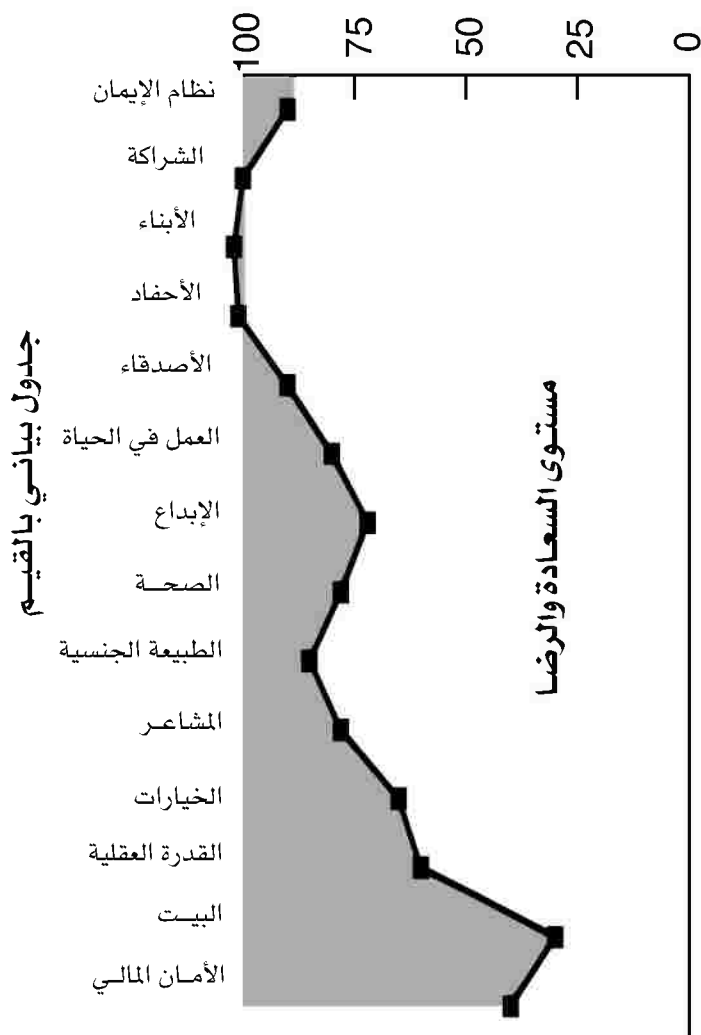
إذا ما رفضنا اتخاذ خيارات وتبسيط حياتنا، فسوف نكون مستنزفين وغير قادرين على الاستمتاع بكل الأشياء الرائعة المعروضة علينا. إن القيام بعملية الاختيار لا يناسب المخنثين والضعفاء. هو عمل يتطلب الكثير ومحفوف بالمخاطر.

الشعور بالضيق والانفراج

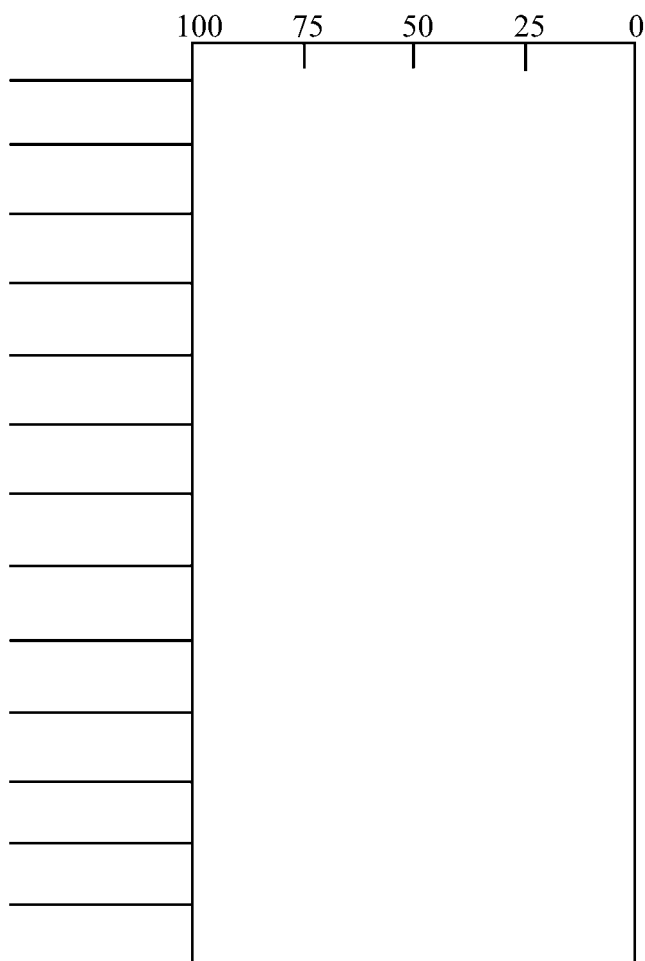
عندما نشعر بالارتباك وبأننا محاصرون في حياتنا، فذلك مرده إلى أننا نواجه معضلة في تصنيفنا لقيمنا، ومشكلاتنا وخياراتنا. سيساعد الجدولان البيانيان التاليان على توضيح الأمور التي تقدرها بحق، وسيسلطان الضوء على مناطق حياتك التي تحتاج إلى التغيير والإصلاح.

لنعمل أولاً على بيان القيم. راجع النموذج المتوفر، ثم توجه إلى الجدول البياني الفارغ، واكتب قائمة بكل النواحي الرئيسية من حياتك التي تحتل قيمة لديك. انظر إلى النسب - من صفر إلى مئة بالمئة - المسجلة على هامش الجدول. ضع نقطة عند النسبة التي تعتقد أنها تعطي صورة عن كيفية تناغم وتوافق كل قيمة مع حياتك؛ مثلاً: إذا كنت تشعر أن عملك يتفق مع نوعية حياتك بنسبة خمسة وسبعين بالمئة ضع نقطة عند الجدول البياني للدلالة على ذلك.

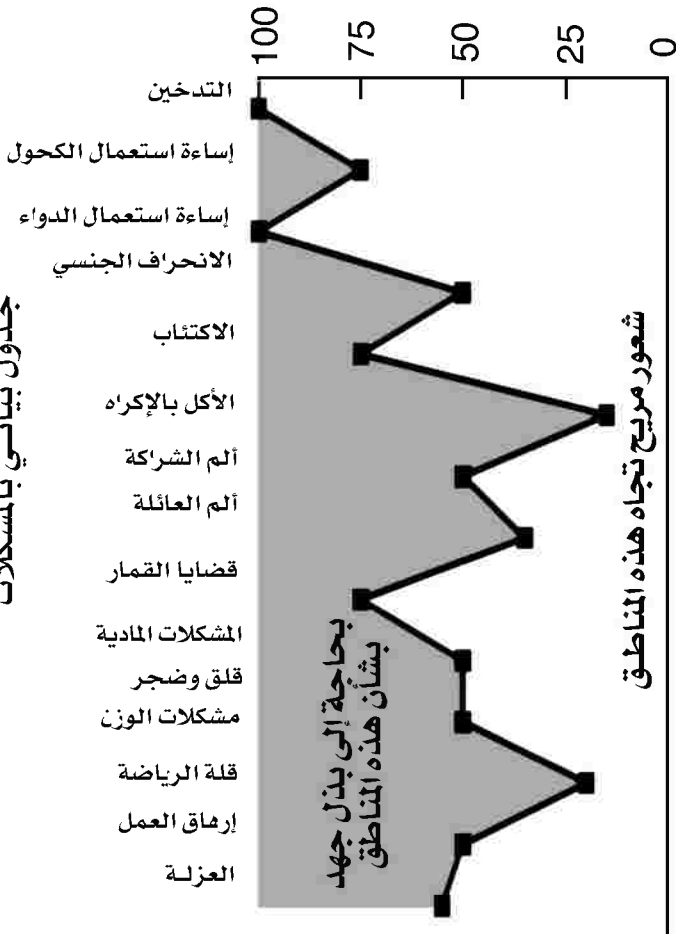
الآن، صل بين النقاط. الفسحة الموجودة أسفل الخط المنقط، تمثل الارتياح والتوازن وتوضح أين يتفق تصرفك مع القيمة المذكورة. أما الفسحة الموجودة في أعلى الخط المنقط فتدل على أماكن التوتر وأين تحتاج إلى تغيير.

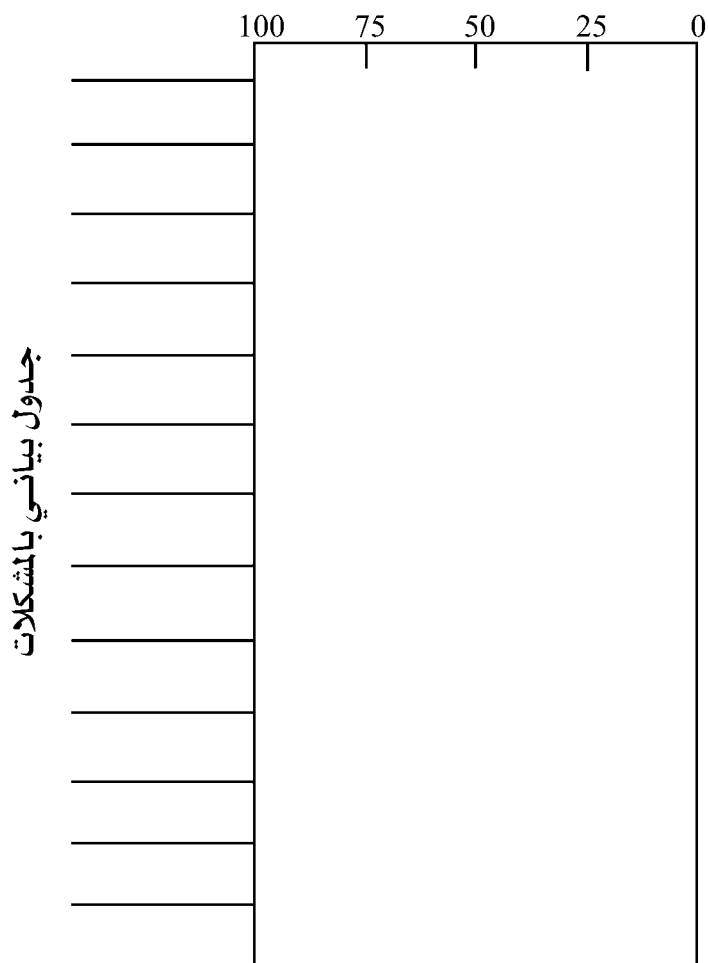


جدول بياني بالقيم



جدول بياني بالمشكلات





إن الجدول البياني الخاص بالمشكلات يعمل بطريقة مماثلة لعمل الجدول البياني الخاص بالقيم. وهو علاوة على ذلك يقوم بتحليل مواقع المشكلات في حياتك لمساعدتك على رؤية ما يتوجب تغييره. باستعمال النموذج بوصفه توجيهاً، استخدم الجدول الخالي لتعداد القضايا التي تمثل مواقع المشكلات في حياتك (فأنا قد دونت تلك التي كثيراً ما أراها لدى الأشخاص الذين أعمل معهم) وباستخدام الأرقام النسبية المثبتة على الهامش، ضع نقطة عند النسبة التي تمثل مدى ارتياحك لأسلوب تعاملك مع مشكلة معينة؛ مثلاً، إذا كنت تقاوم الأكل بالإكراه فسوف تضع نقطتك عند منطقة النسبة الأدنى. وكلما كنت أقرب إلى نسبة المئة بالمئة من الرضا في حياتك، فإن عليك بذل مقدار أقل من الجهد في تلك المنطقة. وكلما كنت أقرب إلى نسبة الصفر، فإن ذلك يشير إلى مناطق تحتاج فيها إلى تركيز اهتمامك وأن تتحرك للانعتاق من المشكلة.

عشور المرء على طريقه

حالما نعرف قيمنا ونحدد خياراتنا ونعمل لمتابعة التقدم في المناطق التي نعلق فيها فإننا نستطيع أن نرى بوضوح أكثر، كلاً من قوانا وحدودنا. ونحن بمعرفتنا وقبولنا بخياراتنا الذاتية والتحديات التي تطرحها، يمكننا أن نكون أكثر تقبلاً للاختلافات الموجودة لدى الآخرين على حد سواء. إننا ندرك أنهم، هم أيضاً، يعيشون حقائقهم الخاصة وأن بمقدورنا أن نتوقف عن انتقاد الآخرين وأن نتقبلهم بما هم عليه.

تصبح الحياة أكثر سهولة، عندما نقرر أن نتولى أمورنا بأنفسنا. وعليه فإن خشيتنا من أن نكون تحت السيطرة أو أن نخسر أنفسنا، تتلاشى لأننا نعلم الآن أننا نستطيع انتقاء خياراتنا بالنيابة عن أنفسنا.

مطالعة مفيدة

- مدير الدقيقة الواحدة، بلانشار وجونسون 1981.
- منهج سيدونا، هيل دووسكين، سيدونا برس 2003.
- كيف تتحكم بوقتك وحياتك، آلان لاكاين، سيجنت 1973،
- الاختيار، أوغ ماندينو، دار باننام للكتاب، 1986.
- عملية الاختيار، شارون ويغشايدر – كروز، ديرفيلديتش، فلوريدا: الاتصالات الصحية 1985.

مولدات قوة الإرادة: واجب مدرسي

- حدد ثلاثة أشياء ترغب في تغييرها واتخذ الخطوة الأولى باتجاه كل هدف. ضع قائمة بالخطوات:

1. _____

2. _____

3. _____

- قم بتبسيط أحد مجالات حياتك. عرف هذا المجال، وشرح كيف ستبسطه.

- اغتنم ساعة إضافية كل يوم عبر القيام بتغيير شيء ما . كيف تستطيع أن تفعل ذلك؟

- قل كلمة «لا» في مجال واحد من حياتك . أين ستفعل ذلك؟

سجل يوميات قوة الإرادة

الأسبوع _____

هل أستطيع اتخاذ قرارات بسهولة؟

هل أنا مستعد لمواجهة أحد عند الضرورة؟

هل أستطيع تقديم الدعم عندما يتطلب الوضع ذلك؟

هل أنا منفتح على التغيير والاتجاهات الجديدة؟

هل أنا راغب في خوض مجازفات ضرورية؟

هل أميل إلى التأجيل؟

سجل يوميات قوة الإرادة

الأسبوع _____

هل أستطيع اتخاذ قرارات بسهولة؟

هل أنا مستعد لمجابهة أحد عند الضرورة؟

هل أستطيع تقديم الدعم عندما يتطلب الوضع ذلك؟

هل أنا منفتح على التغيير والاتجاهات الجديدة؟

هل أنا راغب في خوض مجازفات ضرورية؟

هل أميل إلى التأجيل؟

سجل يوميات قوة الإرادة

الأسبوع _____

هل أستطيع اتخاذ قرارات بسهولة؟

هل أنا مستعد لمواجهة أحد عند الضرورة؟

هل أستطيع تقديم الدعم عندما يتطلب الوضع ذلك؟

هل أنا منفتح على التغيير والاتجاهات الجديدة؟

هل أنا راغب في خوض مجازفات ضرورية؟

هل أميل إلى التأجيل؟

سجل يوميات قوة الإرادة

الأسبوع _____

هل أستطيع اتخاذ قرارات بسهولة؟

هل أنا مستعد لمواجهة أحد عند الضرورة؟

هل أستطيع تقديم الدعم عندما يتطلب الوضع ذلك؟

هل أنا منفتح على التغيير والاتجاهات الجديدة؟

هل أنا راغب في خوض مجازفات ضرورية؟

هل أميل إلى التأجيل؟

سجل يوميات قوة الإرادة

الأسبوع _____

هل أستطيع اتخاذ قرارات بسهولة؟

هل أنا مستعد لمجابهة أحد عند الضرورة؟

هل أستطيع تقديم الدعم عندما يتطلب الوضع ذلك؟

هل أنا منفتح على التغيير والاتجاهات الجديدة؟

هل أنا راغب في خوض مجازفات ضرورية؟

هل أميل إلى التأجيل؟

سجل يوميات قوة الإرادة

الأسبوع _____

هل أستطيع اتخاذ قرارات بسهولة؟

هل أنا مستعد لمواجهة أحد عند الضرورة؟

هل أستطيع تقديم الدعم عندما يتطلب الوضع ذلك؟

هل أنا منفتح على التغيير والاتجاهات الجديدة؟

هل أنا راغب في خوض مجازفات ضرورية؟

هل أميل إلى التأجيل؟

سجل يوميات قوة الإرادة

الأسبوع _____

هل أستطيع اتخاذ قرارات بسهولة؟

هل أنا مستعد لمواجهة أحد عند الضرورة؟

هل أستطيع تقديم الدعم عندما يتطلب الوضع ذلك؟

هل أنا منفتح على التغيير والاتجاهات الجديدة؟

هل أنا راغب في خوض مجازفات ضرورية؟

هل أميل إلى التأجيل؟

سجل يوميات قوة الإرادة

الأسبوع _____

هل أستطيع اتخاذ قرارات بسهولة؟

هل أنا مستعد لمواجهة أحد عند الضرورة؟

هل أستطيع تقديم الدعم عندما يتطلب الوضع ذلك؟

هل أنا منفتح على التغيير والاتجاهات الجديدة؟

هل أنا راغب في خوض مجازفات ضرورية؟

هل أميل إلى التأجيل؟

سجل يوميات قوة الإرادة

الأسبوع _____

هل أستطيع اتخاذ قرارات بسهولة؟

هل أنا مستعد لمواجهة أحد عند الضرورة؟

هل أستطيع تقديم الدعم عندما يتطلب الوضع ذلك؟

هل أنا منفتح على التغيير والاتجاهات الجديدة؟

هل أنا راغب في خوض مجازفات ضرورية؟

هل أميل إلى التأجيل؟
