

## مقدمة الطبعة التاسعة المعدلة تعديلاً شاملاً

'إن من يفلت وقته من بين يديه ، يفلت حياته  
من بين يديه . ومن يحكم قبضته على  
الوقت ، يمسك زمام حياته بيده'  
آلان لاكايين

هل تريد أن تكون ناجحاً في عملك وأن يتبقى في جعبتك من الوقت ما يكفي لحياة خاصة حافلة؟ كم جميل أن يتحقق ذلك! لكن هذا الحلم الجميل غالباً ما ينتهي بالنسبة للكثيرين منا مع بوادر أول أزمة عاصفة حيث تأخذ الأمور بالسير خلافاً لما هو مخطط لها: مشروع هام مهدد بالفشل لا مجال لإنقاذه إلا عبر تكثيف ساعات العمل الإضافية والتضحية بالعطلة الأسبوعية وشطب الإجازة من البرنامج وتأجيلها إلى أجل غير مسمى. وغالباً ما يرافق ذلك شحنة شبه حتمية من التوتر على صعيد الحياة الخاصة.

حياتنا مليئة بالأسفار والمواعيد ، لا وقت لاستراحة قصيرة يلتقط فيها المرء أنفاسه: يهرع بعضنا طوال حياته من موعد إلى موعد ومن محطة إلى أخرى، إلى أن يأتي ذلك اليوم الذي

يكشف فيه أنه ما عرف في حياته كلها يوماً يخصصه للاهتمام بعائلته أو أصدقائه، وما وجد لديه يوماً من الوقت ما يسمح بالاستمتاع بتلك اللحظات الجميلة التي تزين الحياة وتعطيها معناها. لكنّ هذا الاكتشاف كثيراً ما يأتي متأخراً، وفي الحالة الأسوأ فإنه قد لا يأتي إلا في المستشفى، وتحديداً في غرفة العناية المشددة...

ليس جديداً أن ما خشيناه قد حصل وأن داء العجلة الذي اشتهر باسمه الأمريكي *Hurry Sickness* قد اجتاح المجتمع الألماني وأخذت رقعة انتشاره تتوسع يوماً بعد يوم – إننا نعتقد اليوم أن علينا أن نعمل دائماً على تسريع وتيرة عملنا أكثر فأكثر والارتقاء بأدائنا إلى أقصى درجات الكمال. إن نظرة سريعة إلى ساعتنا أو إلى مفكرتنا التي تفيض بما فيها من مواعيد، لكفيلة بأن تدفع واحدنا إلى حالة من الهلع، فتجده يهرع لتوّه كالمسوع خوفاً من أن يفوته قطار الوقت. وما التزايد المطرد الذي تسجله اليوم الأمراض المرتبطة عضوياً بحالات الإجهاد والتوتر، كالأزمات القلبية والقرحات المعدية والتوتر العصبي بمختلف درجاته، إلا بعضٌ من نتائج ذلك الاعتقاد الخاطئ. والأكثر مرارةً أننا أصبحنا ننساق حتى في أوقات فراغنا وراء عجلة العمل المتسارعة، ويات صعباً علينا، حتى بعد انقضاء ساعات العمل اليومية أو في عطلة نهاية الأسبوع، أن نجد ساعة من الوقت للاسترخاء أو للهو والمرح أو للاستمتاع بشيء من مظاهر الرفاه. لقد اعتدتُ في حلقات البحث التي دأبت على

تنظيمها حول موضوع إدارة الوقت أن أسأل المشاركين في اليوم الأول عما يتوقعون أن يتعلموا في تلك الحلقات، وقد كانت معظم التوقعات في أوائل الثمانينات تدور حول فكرة واحدة تقول: "إنجاز أكبر قدر من المهام والأعمال في أقصر وقت ممكن!" أما اليوم فقد تغير الأمر بشكل جذري.

إن الرد السليم على موضة السرعة التي تجتاح عصرنا إنما يكمن في السعي إلى تحقيق التوازن بين التسريع والتصغير، أي بين الإسراع في إنجاز الشيء من جهة والتقليل من شأنه من جهة أخرى، وكذلك الحال بين مقتضيات العمل التي تحكم الحياة المهنية من جهة والحاجات والرغبات التي تسود الحياة الخاصة من جهة أخرى. إن إدارة الوقت في شكلها المطلوب للتعاطي مع مقتضيات المرحلة المستقبلية تعني إدارة الحياة: إدارة الذات والتشكيل الفاعل للحياة. وليس كافياً للنجاح في أمر كهذا أن تقتني مفكرة جيدة أو واحداً من أجهزة تنظيم الوقت الإلكترونية المتطورة. وليس كافياً كذلك أن تنوي نيّة صادقة خالصة تخصيص مزيد من الوقت لأسرتك وهواياتك. الأهم من هذا وذاك أن تنجح في اكتشاف إيقاعك الذاتي وسرعتك الذاتية. تعلم أن تعيش وقتك بشكل واع، وأن تدركه بكل جوارحك وتستمتع بكل لحظة من لحظاته. انزع فتيل السرعة من حياتك اليومية. إن من يضبط سرعته لا يصبح بالضرورة أبطأ، بل إنه يحقق على صعيد عمله تحسناً واضحاً من حيث الجودة والفاعلية، وعلى صعيد حياته الخاصة مزيداً من الرفاه والسعادة. حكّم قلبك قدر المستطاع في اختيار ما تفعل.

خصّص قدراً كافياً من وقتك لنفسك ، للأشخاص العزيزين على قلبك ، لأحلامك وأمنياتك ورغباتك.

في هذا السياق أتمنى لك الوقت كلّ الوقت!

لوتر سايفرت

[www.seiwert.de](http://www.seiwert.de)

هايدلبرغ، أوائل العام 2005

## حول بناء الكتاب

الوقت، إدارة الوقت، والحياة الرغيدة الهائلة – يبدو الأمر في نظر الكثيرين ممّا أشبه ما يكون بمحاولة التوازن على الحبل. وغالباً ما يبدو السقوط مبرمجاً كنهاية حتمية لهذه المحاولة منذ بدايتها. لكن التطورات الأخيرة على صعيد إدارة الوقت تؤكد أن بمقدورنا أن نبسط تحت ذلك الحبل شبكاً متيناً يعطينا درجة عالية من الأمان.

إنما أود بهذا الكتاب أن أضع بين أيدي القراء الأعزاء دليلاً واضحاً مكتوباً بلغة سهلة الفهم، يعرفهم خطوة بعد خطوة بالقواعد الأساسية لإدارة الحياة وفق مفهومها العصري:

- يستعرض الفصل الأول بشيء من الإيجاز أهم التطورات التي تميز ثقافة الوقت الجديدة: إننا نجد أنفسنا اليوم مدفوعين إلى زيادة السرعة التي نسير بها عبر مشوار حياتنا وذلك تمشياً مع مقتضيات المنافسة وما تفرضه من ارتفاع في الاستطاعة أو في معدلات الأداء والإنتاج. ومن جهة ثانية فإن التكيف مع الإيقاع الطبيعي الذي يضبط دوران عجلة الزمن، يقتضي بالمقابل أن نخفف قليلاً من سرعتنا. إلا أن الرد السليم على موضة السرعة لا يكون بالتباطؤ، وإنما

بالسعي الحثيث إلى تحقيق توازن دقيق في توزيع الوقت بين مقتضيات الحياة المهنية من جهة وأهداف الحياة الشخصية من جهة ثانية.

تراعي إدارة الوقت الفعّالة كلا النقيضين: السرعة والبطء، بنفس الدرجة؛ وتترك مساحة كافية لكل منهما: المسألة ليست مسألة "إما هذا أو ذاك"، وإنما "هذا وذاك بأن معاً" بالمعنى الطاوي لهذه العبارة (أي المستمد من الفلسفة الصينية التي تعرف بالطاوية Taoism، المترجم).

• يهتم الفصل الثاني بتوضيح الآلية التي تمكننا من تحويل كلا العنصرين المكونين لثقافة الوقت الجديدة إلى لبنتين متماسكتين في بنيان الإدارة الفعّالة للذات.

يقدم لك هذا الفصل برنامجاً متكاملًا للنجاح ممتداً على أربع مراحل ومتضمناً العديد من الأمثلة والتدريبات العملية، ليأخذ بيدك ويبيّن لك بشكل مباشر وملموس كيف تتمكن من التحكم بتشكيل حياتك وفق ما يخدم أهدافك وأحلامك.

في البداية هناك رؤيتك الشخصية وحلم حياتك وما يتبع ذلك من أهداف حياتية ملموسة (الخطوة الأولى). بعد ذلك نأتي إلى مناقشة قبعات الحياة أو الأدوار المختلفة التي تحكم حياتك (الخطوة الثانية). أما التطبيق العملي لرؤيتك فهو موضوع الخطوتين التاليتين والأخيرتين: التخطيط

الأسبوعي للأولويات (الخطوة الثالثة)، وإدارة الوقت في الحياة اليومية (الخطوة الرابعة)؛ وهنا يتركز الاهتمام بدرجة كبيرة على أهمية مساحات الوقت الحرة التي ينبغي أن تعمل على توفيرها لنفسك ولنفسك فقط. ومن البديهي أن مفهومي التسريع والإبطاء يلعبان دوراً محورياً في كل من تلك الخطوات أو بعبارة أخرى في كل من السويات الأربع التي تشكل مجتمعةً هرم النجاح الشخصي الخاص بك.

• أما الفصل الثالث من الكتاب فهو مخصص كلياً للاهتمام بإدارة الوقت كمفتاح لتحقيق التوازن بين العمل والحياة: كيف نطور منظورنا الذاتي السليم الذي يسمح لنا أن نركز على ما يهمنا حقاً دون سواه من الأمور، وأن نحدد اتجاهنا في الحياة بأنفسنا، وأن نبني أحكامنا الذاتية فيما يخص القيم والمعايير، وأن نتفرد في اتخاذ جميع القرارات المتعلقة بأهداف حياتنا. إن الوعي الذاتي السليم يقتضي أن يسأل المرء نفسه ليس فقط ما الذي يرغب في تحقيقه، وإنما أيضاً لماذا. ويندرج في هذا الإطار أيضاً تحديد الأهداف والمحطات التي نتوخى من بلوغها الرضا والسعادة، وكذلك إيجاد الإيقاع الذاتي، واستقصاء العوامل الشخصية المسببة للضغط والتوتر، وإيجاد الآليات الناجعة للانتقال من التوتر إلى الجريان.



لكن علينا قبل هذا وذاك  
 أن نقول "نعم" لسعادتنا:  
 من المهم أن نفعل شيئاً من  
 أجل السعادة التي ننشدها؛  
 إلا أن من المهم أيضاً  
 بالدرجة ذاتها على الأقل

ألا نضع العوائق والعقبات في طريق سعادتنا.