



**إدارة الوقت بصفتهما مفتاح
التوازن بين العمل والحياة**



الحسّ الذاتي من أجل حياة متوازنة

نعم "الحسّ الذاتي"، ليس في هذا العنوان خطأً أو لغطاً! إنما يقصد منه توجيه دعوة صريحة وواضحة إلى الجميع للعمل على تفعيل إحساسهم بذاتهم وبما يخلج حقاً في نفوسهم، إنها دعوة إلى تطوير الوعي الذاتي والمنظور الذاتي ولكن ليس بالمعنى الشائع لهذه الكلمة*.

يخلط الكثيرون بين مفهوم "الحسّ الذاتي" أو "الوعي الذاتي" ومفاهيم سلبية مثل العناد والتعنت، وهذا خطأً غير مبرر، فالوعي الذاتي يعني أن يوجه المرء حواسه في اتجاه الأمور التي تهمة حقاً في حياته، وأن يحدد اتجاه حياته بنفسه، وأن يحكم بنفسه في الأمور المتعلقة بالقيم والمعايير الناظمة لحياته والأهداف التي يرغب في بلوغها. والشخص الذي يتحلّى بوعي ذاتي متطور لا يكتفي بسؤال نفسه عن الهدف الذي يرغب في بلوغه، بل يسأل نفسه فوق ذلك: "لماذا؟ ما هي غايتي الحقيقية من بلوغ ذلك الهدف؟" ومن ناحية أخرى فإن الوعي الذاتي يعني أيضاً أن يستكشف المرء حواسه

* ترتبط الكلمة الألمانية الأصلية Eigensinn بمعان سلبية مثل العناد والأنانية والمبالغة في حب الذات، أما المعنى الحر في الدقيق لهذه الكلمة فهو أقرب إلى "الحسّ الذاتي" أو "الوعي الذاتي" وهو المعنى الذي يقصده المؤلف هنا - المترجم.

ومشاعره، وأن يتأمل في مظاهر الجمال المختلفة، ويتعلم أن يستمتع باللحظات الجميلة في الحياة ويسعد بسحر ألوان الطبيعة الخلابة، ويستشعر جمال الطبيعة في نسمة لطيفة تمسح على خده وتفتح لأفكاره نافذة تتدفق منها لتسبح في فضاء لا يعرف الحدود...

إن الوعي الذاتي خير طريق للنجاة من خطر جنون الأمور الملحة الذي يسيطر على عالم اليوم. والإحساس العميق بمكونات ذاتنا يمثل خطوة نوعية على طريق الانتقال من إدارة الوقت التقليدية الصرفة إلى إدارة الحياة، ومن حياة تسودها العجلة إلى حياة يحكمها ميزان الوقت ويسودها التوازن بين العمل وشؤون الحياة الخاصة.

"أجل لم يعد الوقت مبكراً..."

هل تتذكر السلوبيين الذين يفضلون العمل بشكل "أبطأ" ولكن أفضل" والذين تحدثنا عنهم في الفصل الأول من هذا الكتاب؟ إن السلوبيين الذين يعلنون اعتناقهم هذا المذهب السلوكي، لا يجدون حرجاً في قول "وداعاً" لدولاب الهمستر الذي يحكم عالمنا ويفرض علينا أن نسرع وتيرة عملنا أكثر فأكثر، هؤلاء يرفضون اعتبار السرعة المقياس الوحيد للعمل والأداء، ويحاولون أن يستخلصوا من بطئهم بعض الجوانب المنتجة والخلاقة. ولما كان السلوبيون يتمتعون بدرجة عالية من الوعي الذاتي والإحساس بالذات فهم لا يرون ضيراً في أن يبدي جدول مواعيدهم

من وقت لآخر بعض المساحات الفارغة. وهم بالمقابل يحرصون على أن تحتل جوانب اللعب والاستمتاع بالحياة جزءاً لا بأس به من مواعيدهم: وليمة حافلة مع بعض الأصدقاء، تسمية فترة بعد الظهر من أحد أيام الأسبوع كمساحة حرة خالية من المواعيد، ليس للتعويض عن التقصير المتراكم في بعض الأمور وإنما بكل بساطة لإعطاء الذات حقها من الوقت.

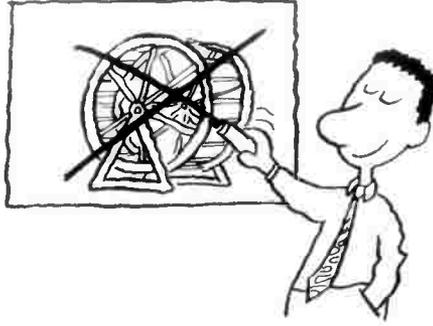
نصيحة عملية

من يرغب في تطوير وعيه الذاتي عليه أن يؤمن لنفسه قبل كل شيء بعض المساحات الحرة. خذ قلماً وورقة وبنون إجابتك على الأسئلة التالية:

- لم حاجتي إلى المساحات الحرة، وماذا سأفعل بها لو توفرت؟
- من/ما الذي يسلبني مساحاتي الحرة؟
- من/ما الذي يطبق عليّ ضغوطاً لا أطيحها؟

والسلوبيون لا يؤمنون بأهمية الارتقاء بالفعالية إلى حدودها القصوى كما إنهم لا يعتقدون بجدوى تنظيم العمل والوقت تنظيمياً علمياً. وهم على سبيل المثال لا يبدون أي تفهم للاعتقاد السائد بوجود القضاء بكل حزم على لصوص الوقت التقليديين المعروفين: الاجتماعات، والمكالمات الهاتفية، والمجاملات الكلامية؛ إذ ما الفائدة من توفير الوقت إذا كان ذلك على حساب متع الحياة ومباهجها والجوانب النوعية فيها؟ من يريد أن يثبت أقدامه على المدى البعيد في مجتمع السرعة الذي نعيشه اليوم، يجب عليه أن يقتصد قدر المستطاع في استثمار طاقاته وقدراته لا أن يزيد من ساعات عمله وسرعة أدائه. على المرء أن يعرف كيف

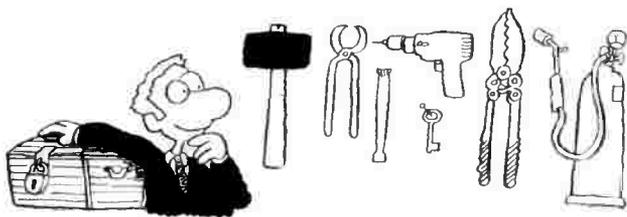
يوظف احتياطيه الذاتي في المجالات المناسبة وأن يحسن استثماره والإفادة منه. "من لا يهتم بإعادة بناء طاقاته، لا أمل له في النجاح"، هذه هي المعادلة التي سوف تحكم عالم العمل في المستقبل المنظور.



إن طاقات العمل البشرية لا تقبل التسريع أو الزيادة إلى ما لا نهاية. "نحن بحاجة إلى استراحات دورية نرمم فيها طاقاتنا من وقت لآخر" كما يقول البروفيسور بيتر فيبرمان Peter Wippermann من مكتب التوجهات الجديدة في هامبورغ.

"عندما يعرف المرء ماذا يفعل، يمكن له أن يفعل ما يشاء"، هكذا صاغ موشي فيلدنكرايز Mosché Feldenkrais القاعدة الذهبية التي تحكم سلوك السلويين. لكن تطبيق هذه القاعدة عملياً ليس بسهولة التفوه بها. من منا يملك أن يفعل ما يشاء؟ إن الجزء الأكبر من مجريات يومنا محكوم إلى حد بعيد بإملاءات الآخرين: في الثامنة صباحاً يجب أن نكون في المكتب على رأس عملنا، في العاشرة ينتظرنا اجتماع هام، وفي الحادية عشر موعد هاتفنا لا يحتمل التأخير...

وبالرغم من ذلك - أو ربما بسبب ذلك - فإن السلوبيين ماضون اليوم في نموهم المطرد وفي زحفهم الواثق إلى الأمام. والسلوبيون ليسوا في الواقع بكائنات جديدة على عالمنا، فقد كان لهم تواجدهم على الدوام في جميع المواقع التي تتطلب الدقة والأناة. فالخبير المتمرس في صنع الشراب يعرف تماماً أن النخب الجيد يحتاج زمناً طويلاً لا مجال لتسريعه كي ينضج ويبلغ ذروة الطعم. كذلك فإن العاملين في مجال ترميم وإحياء الآثار القديمة يعملون بصبر لا حدود له إلى أن ينجحوا أخيراً في تعرية لوحة جصية جدارية قديمة غطاها الزمن بطبقات من عصوره المتتابعة، ويعيدوا إليها رونقها الرائع ليقدموها بأدق التفاصيل إلى الأجيال القادمة. وعلى صعيد صناعة الساعات الفخمة التي تتميز بدقتها العالي وبثمنها الباهظ، تعتبر اليد الماهرة الهادئة والعين الخبيرة المدربة حتى يومنا هذا عاملين رئيسيين لا يمكن للألة أن تحل محلها قط.



يعمل رولف لانغ في تصنيع وتطوير الساعات الكلاسيكية الفخمة لدى شركة أ. لانغيه وأولاده المعروفة في مجال صناعة الساعات التراثية. أنتجت هذه الشركة الواقعة في بلدة غلاسهوتيه في ساكسونيا ساعتها الأولى في العام 1845. ويبدو أن الزمن في هذه

الشركة الصغيرة قد توقف منذ ذلك الحين: يجلس السيد لانغ خلف طاولة من خشب السنديان العتيق الداكن، يبدو المشهد مطابقاً تماماً لصورة التقطت للورشة ذاتها في العام 1920، ما من شيء تغير على الإطلاق. تكسب هذه الشركة رزقها بفضل بطئها الشديد في تعاملها مع الوقت. وزبائن الشركة لا بد لهم من التحلي أيضاً بكثير من الصبر والأناة، فقد يضطرون إلى الانتظار عاماً كاملاً أو أكثر إلى أن يضع الصانع المهرة لمستهم الأخيرة على نموذجهم الجديد. درس السيد لانغ تاريخ صناعة الساعات عبر العصور. وقد عمل قبل قدومه إلى غلاسغوته في مجال الإحياء والترميم في معرض العلوم الرياضية والفيزيائية في صالة العجائب التي تحمل اسم "أوغوست الجبار" في مدينة دريسدن الألمانية. هناك تعلم لانغ أن الإنسان لا يمكن له أن يواجه ضربة قاضية إلى الوقت دون أن يخدش بذلك رداء الأبدية. يقول لانغ: "إنني أستمد من الماضي مجمل الأفكار الخلاقة التي أحتاجها اليوم".

وصانع الساعات لانغ يصنع بيديه كل مسنن وكل محور وكل قطعة من القطع المختلفة الأخرى التي تلزمه لإتمام بناء ساعته. وهو يقول في هذا السياق: "إنني أفصل القطع التي سأجمعها إلى بعضها البعض بشكل يضمن لي أنها سوف تحب بعضها بعضاً." إذا ما اضطر السيد لانغ إلى الإسراع في عمله فربما يفرغ من تصنيع ساعة الجيب الواحدة في غضون نصف سنة. يقول لانغ: "الميكانيك الدقيق لا يمكن تسريعه أكثر من ذلك." (مجلة شتيرن، يوليو/ تموز 2003)

لا يجوز في أية حال من الأحوال أن يخلط المرء بين الميل إلى البطء والتعامل العقلاني مع الاحتياطي الذاتي من جهة، والكسل

وعدم الرغبة في العمل من جهة ثانية. إن تبطيء وتيرة العمل لا يعني بالضرورة تراجع مستوى الإنجاز، كذلك فإن زيادة حجم العمل لا تعد بالضرورة بمزيد من النجاح. إن العامل الصبور الذي يعمل بروية وهدوء أقدر على تذوق متعة العمل، وهو بذلك على المدى البعيد أقدر بكثير على العمل والعطاء من زميله الذي يعمل بجو مشحون تسوده العجلة. إن تحقيق الإنجازات الكبيرة على المدى البعيد لا يكون إلا بالحفاظ على التوازن بين العمل من جهة والراحة وهناءة العيش من جهة ثانية. اتخذ لنفسك مثلاً في السلوبيين:

طوّر لنفسك منظوراً ذاتياً خاصاً، بطء قليلاً من إيقاعك كي ترتقي بمستوى عملك وحياتك من حيث الجودة والنوعية!

ترمي النصائح التالية إلى مساعدتك على تطوير منظورك الذاتي:

نصائح لتطوير المنظور الذاتي

- نظف مفكرة مواعيدك من الأدران: احذف ببساطة جميع المواعيد غير الهامة، بالطبع بعد التفكير والدراسة. خصص في برنامجك هامشاً من الوقت لنشاطات أوقات الفراغ. إن جولة تسوّق هادئة يتبعها حضور فيلم جيد في إحدى دور السينما ثم الختام بضعفان من القهوة في مكان هادئ جميل، من شأنها أن تريح الأعصاب بشكل كبير وأن تغسل الذهن والنفس من أدران التوتر.
- ينبغي أن تمشي ألف خطوة: قلّل قدر الإمكان من اعتمادك على المصعد والدرج الكهربائي. دع سيارتك جانباً واستخدم الدرّاجة في تنقلاتك الصغيرة، فوسيلة التنقل البطيئة والمتواضعة هذه من شأنها أن تسبق عبر زحام المدينة أحدث السيارات وأفخمها، كما إنها فضلاً عن ذلك تعطي

جسديك ورر، حك حقنة من الحيوية والنشاط. اركن دراجتك في حالة جاهزية تامة بجوار سيارتك: إذا كان إخراج الحمار ذي العجلات من الكراج سيكلفك إبعاد السيارة أولاً عن مدخل الكراج ثم إعادتها بعد ذلك إلى مكانها من جديد، فإن المعادلة قد تنقلب رأساً على عقب.

• تأمل في الجمال من حولك: استمتع بجمال اللحظة التي تعيشها. هل ما زلت تعرف ذلك الشعور الجميل الذي يدب في النفس عندما يمشي المرء حافياً في ساعة الصباح الأولى على مرج من العشب المبلل بالندى، أو يجلس على شرفة بيته بعد عاصفة مسائية صغيرة ويستنشق الهواء الذي غسله المطر؟ جرب بكل بساطة أن تعيش تلك اللحظات من جديد.

الوجبات البطيئة بدلاً من الوجبات السريعة: أعط طعامك قدرًا كافيًا من وقتك وأحاسيسك. خصص وقتًا كافيًا للاعتناء بتحضير الوجبات على مهل. وابتعد كلياً عن الوجبات الجاهزة. يتوجه الكثيرون اليوم إلى إعادة إحياء تقاليد نوادي الطبخ من جديد: يشارك الجميع في عمليات التحضير والطبخ، ويتعلم بعضهم من بعض أشياء جديدة ويفيد كل من خبرات الآخرين وتجاربهم، ثم يستمتع الجميع بحصيلة عملهم في وليمة جماعية.

خطوات صغيرة ذات أثر كبير

إنك لن تستطيع أن تغير حياتك بشكل جذري بين ليلة وضحاها، لكن الخطوات الصغيرة من شأنها أيضاً أن تقودك إلى تطوير وعيك ومنظورك الذاتي. قبل أن تفكر في اتخاذ أية إجراءات فعلية عليك أن تستوضح أولاً ما الذي ترغب فعلاً في تغييره. اطرح عل نفسك السؤال التالي الذي يمثل مفتاح الحل: "هل أنا راضي تماماً عن حياتي؟"

فحص: إلى أي حد أنت راض عن حياتك؟

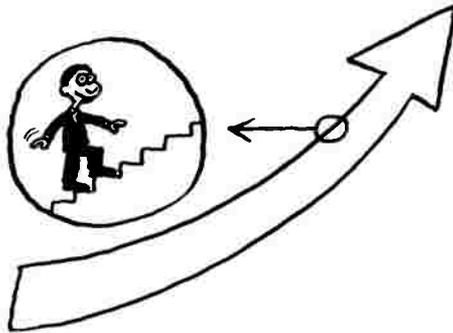
استعن بالأسئلة التالية في استكشاف درجة رضاك عن حياتك. أعط كل سؤال ما يستحقه من النقاط تبعاً للإجابة الأكثر ملاءمة لواقع حياتك:

2	نعم
1	أحياناً
0	لا

هل أنا راض...؟

... عن حياتي بشكل عام؟ (معنى الحياة/ تحقيق الذات/ قضايا

- المستقبل)
- ... عن حياتي الزوجية؟
- ... عن حياتي الأسرية؟
- ... عن عملي؟
- ... عن محيطي الاجتماعي؟ (أصدقاء، معارف، زملاء)
- ... عن وضعي المادي؟
- ... عن حالتي الجسدية والنفسية؟ (الصحة/ اللياقة البدنية/ الحياة
- الجنسية)
- ... عن تعاملتي مع أوقات فراغي؟



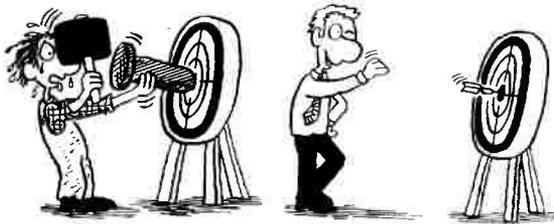
هل فرغت من الإجابة عن أسئلة الفحص جميعها؟ حسنٌ، لقد خطوت إذاً خطوتك الأولى في اتجاه الإدارة الجديدة لحياتك. اجمع النقاط التي حصلت عليها من إجاباتك إلى بعضها البعض:

إذا كانت غلتك الكلية أقل من سبع نقاط فإن إدخال بعض التغييرات الجذرية إلى حياتك يمثل أمراً ليس فقط هاماً بل وملحاً أيضاً! ابدأ من اليوم بالعمل على التغيير.

حدد لنفسك أهدافاً ملموسة تعيد لك الشعور بالرضا والسعادة

- ابحث أولاً عن الجوانب التي تثقل كاهلك بأكبر الأحمال، ونظم قائمة بكل ما ترغب في تغييره وكل ما ترغب في تحقيقه:
- على المدى القريب (في غضون الأسابيع الأربعة القادمة).
 - على المدى المتوسط (خلال الأشهر الستة القادمة).
 - على المدى البعيد (خلال العام القادم وفيما يتجاوز ذلك).

ابدأ بتوصيف أهدافك بالدقة الممكنة، وادخل في التفاصيل قدر المستطاع. ولكن احرص كل الحرص على أن تكون أهدافك واقعية قابلة للتحقيق: لا شيء أقدر على تثبيط العزائم من هدف قابع في السماء لا سبيل إلى بلوغه. فبدلاً من نشوة النجاح يحصد المرء عندئذ شعوراً ثقيلاً بالإحباط والعجز.



سبل بلوغ الرضا والسعادة

استكشف الطرق التالية المؤدية إلى الرضا والسعادة، وحاول إقحامها شيئاً فشيئاً في نسيج حياتك اليومية:

- عش حياتك الآن: لا تؤجل أحلامك وأمنيتك إلى المستقبل، إلى حين تكون قد أنهيت رحلتك مع العمل، ويكون الأولاد قد كبروا وأصبحوا قادرين على الاعتماد على أنفسهم، أو تكون قد جمعت ما يلزمك من المال. هذه الأفكار ضرب من الوهم، وهذه الحسابات ليست إلا مضيعة للوقت.
- ضع يدك على رؤيتك وحلم حياتك: تعرف بدقة على حقيقة شخصيتك وابحث في قرارة نفسك عن أمنياتك وأهدافك ورغباتك الحقيقية. حدد لنفسك هدفاً شخصياً في الحياة (يمكنك الرجوع إلى الفقرة الثانية في الفصل السابق).
- اضطلع بمسؤولياتك الذاتية: حرر نفسك من تأثير أحكام الآخرين، وتعلم أن تقرر بنفسك وبكل حرية ما ترغب حقاً في فعله وما تعتقد أنه يخدم حقاً تطلعاتك وأهدافك.
- اهتم بصحتك: اعمل كل ما من شأنه أن يساعدك على المحافظة على صحتك. فالصحة الجيدة شرط أساسي من شروط الحياة المتوازنة.
- خصص قدراً كافياً من وقتك لعلاقاتك العاطفية ولأسرتك وصدقاتك.

- عش حياتك وفق إيقاعك الذاتي الخاص. سوف تتعرف في الفقرة التالية على سبل التطبيق العملي لهذه النصيحة.

نصيحة عملية

حرر نفسك من إملءات الآخرين وخفف من حدة ضغوطات النجاح: ودّع
جمل الوجوب التي تبدأ بكلمة "يجب" واستعض عنها بتعابير إيجابية. لا تقل:
"يجب أن أكون سعيداً راضياً"، بل قل: "أرغب في بلوغ السعادة والرضا".

إيجاد الإيقاع الذاتي

تذكر على الدوام، سواء كنت تقليدياً متقارباً أم إبداعياً
متباعداً في إدارتك لوقتك (راجع بهذا الخصوص الفقرة الثالثة من
الفصل الأول)، أن الرد المناسب على موضة السرعة التي تسود
العصر إنما يكون بتحقيق التوازن في ميزان الوقت بين السرعة
والأناة، بين متطلبات العمل والرغبات الشخصية، بين الواقع الذي
نعيشه وأهدافنا الشخصية التي نسعى إليها. إن إدارة الوقت في
شكلها المستقبلي تعني إدارة الذات والتحكم الفاعل ببناء الحياة
ومجرياتهما.

الباحث

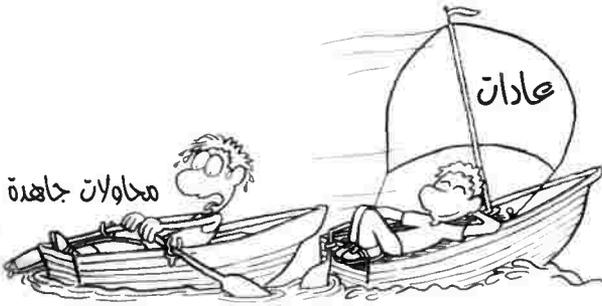
في زمن من الأزمان وفي بلد من البلدان كان يعيش باحث.
كان يبحث عن حل لمشكلة شائكة اعترضت سبيله، لكن
الحظ لم يكن حليفه في بحثه. وكلما طال به الأمد ازداد شعوره
بالحيرة واليأس، وازداد بحثه مرارة وعجلة. أما الحل المنشود فلم
يكن يجد له أثراً.

من جانبه كان الحل يلتهث جاهداً في التقاط أنفاسه، إذ إنه لم يكن يجد وسيلة للحاق بالباحث، ولا عجب في الأمر فقد كان هذا الأخير يتخبط طوال الوقت بسرعة جنونية ذات اليمين وذات الشمال دون أن يتوقف لحظة واحدة ليفكر ويحدد وجهة بحثه المستقبلية.

وقد استمر الوضع على هذه الحال إلى أن خارت قوى صاحبنا الباحث ونضب مخزونه من الطاقة، فانهار فجأة وسقط في أعماق نفسه سقطة اعتقد أنها الأخيرة في حياته، وجلس مطأطأ الرأس فوق حجر كبير مخبئاً رأسه بين يديه مستسلماً ليأسه.

أما الحل الذي لم يكن يتخيل أن الباحث قد يهدأ يوماً ولو للحظة واحدة، فقد ذهل بما رأى، وانقضّ لتوّه ليسقط بكل ثقله فوق رأس الباحث المسكين. عندها استفاق الباحث من يأسه وأمسك بغريمه بكلتا يديه، وأخذ الزهول عندما استبان أن حل المشكلة قد بات بين يديه.

قد لا يكون الوقت في جميع حالاته ذهباً، لكنه حياة: حرّر نفسك قدر المستطاع من حزام الوقت الضيق الذي يشد على خصرك ويقيد مختلف مجريات حياتك اليومية. اكسر جدار العادات البائتة: لم لا تتعطف جانباً في طريقك إلى عملك عند الصباح، وتدعو نفسك إلى فنجان من القهوة في ذلك المطعم الصغير الذي يشع بدفء الجنوب وحيويته؟



صحيح أنك ستصل إلى عملك متأخراً بعض الشيء، لكنك ستجلب معك مزاجاً أفضل وعزيمة أقوى واندفاعاً أكبر إلى العمل والنجاح، وسوف تتجزم مهامك كلها بسهولة ويسر. إذاً فإن قفزتك الجانبية الصغيرة لم تضيع لك وقتك الثمين، بل على العكس تماماً: لقد ربحت في المحصلة بعض الوقت!

مهما يكن من أمر مهامك ونشاطاتك فإن عليك أن تتبع إيقاعك الداخلي في كل ما تفعله.

تتبع أثر الضغط

إن الضغط، إذا ما أحسن المرء التعامل معه، لا يمثل تهديداً بحد ذاته، بل هو عامل إيجابي يساعد على مواجهة التحديات والتغلب عليها. ولكن ما هو حجم الضغط الذي تحتاجه كي تصل إلى أقصى درجات العطاء، وأين تقع العتبة التي يبدأ الضغط عندها بالتأثير سلباً على حالتك الجسدية والنفسية؟

حاول قبل كل شيء أن تشخص المصادر الحقيقية للضغوط التي تواجهها في حياتك: ما هي العوامل المولدة لهذه الضغوط؟ إن الشعور بالضغط شعور ضبابي جداً لا يمكن حصره، فالمرء يشعر بتوتر شديد لكنه لا يستطيع أن يحدد مصدره بدقة. وفضلاً عن ذلك فإن الضغط ليس مقداراً موضوعياً بقدر ما هو مسألة شخصية يعود تقديرها إلى المتلقي دون سواه. وجميع حالات الضغط على اختلاف أصنافها ذات منشأ فردي بحت: قد يجد البعض في انتقائه من بين جمهور العاملين في الشركة لإلقاء كلمة صغيرة في حفل عيد الميلاد الستين لمدير الشركة جائزة معنوية يرقص لها قلبه فرحاً، بينما يرى آخرون في مهمة من هذا النوع كابوساً مرعباً ترتعد منه فرائصهم. حاول إذاً في جلسة مصارحة مع ذاتك، أن تحصر المواقف والأمر التي تخلق لك شكلاً من أشكال الضغط: الانتظار في طابور طويل أمام الصندوق في المخزن الصغير الذي ترتاده لتأمين حاجاتك اليومية، الزحام المروري اليومي في مركز المدينة... احصر أيضاً الأشخاص الذين يسببون لك مختلف أشكال الضغوط: زيارة حماتك المصون، جارة فضولية، زملاؤك الأعباء... نظم قائمة مفصلة بجميع الأشخاص الذين يضغطون على صدرك والعوامل التي تثقل كاهلك. احرص على أن تتضمن قائمة الضغط هذه ليس فقط مولدات الضغط الحقيقية وإنما أيضاً مختلف المخاوف والهموم التي تؤرقك. سجل في قائمتك جميع العوامل التي استنزفت قدراً كبيراً من قوتك وطاقتك على امتداد الأسابيع الفائتة. تذكر على الدوام أن سبيلك الأوحى إلى النجاح

في معالجة مشكلة الضغط المطبق على صدرك يمرّ قبل كل شيء عبر التشخيص السليم لمصادر ذلك الضغط والتحديد الدقيق للعوامل المولدة له.

هل تعاني وطأة الضغط؟

- هل يراودك عند المساء شعور بأنك لم تتجزأ إلا جزءاً صغيراً من خطة يومك؟
 لا نعم
- هل يصل بك الإرهاق مع حلول المساء إلى الحد الذي يجعلك عاجزاً عن القيام بأي نشاط على صعيد حياتك الخاصة؟
 لا نعم
- هل تجد صعوبة في الاستسلام لملاك النوم بسبب تفكيرك في بعض الأعباء التي تتقل كاهلك؟
 لا نعم
- هل تستهل يومك عندما تفتح أجنانك في الصباح بالتفكير بمهام لا بد لك من إنجازها وأمور لا بد لك من متابعتها؟
 لا نعم
- هل تعاني من التشتت والنسيان؟
 لا نعم
- هل تشعر بالإرهاق وانعدام الحيوية؟
 لا نعم
- هل تشعر أنك دائماً على عجلة من أمرك؟
 لا نعم
- هل يراودك من وقت لآخر الشعور بأن مسؤولياتك قد تفاقمت وكبرت لتصبح أكبر منك؟
 لا نعم
- هل تجد صعوبة في اتخاذ قراراتك؟
 لا نعم
- هل تعتقد أن عليك أن تتولى الأمور كلها بمفردك؟
 لا نعم
- هل تجد صعوبة في تخصيص بعض الوقت لجلسة مع ذاتك؟
 لا نعم
- هل تشعر بالتوتر وينفذ صبرك سريعاً في كثير من الأحيان؟
 لا نعم

- هل تكثر من الإلحاح في استعجال الآخرين؟ نعم لا
- هل يشق عليك أن تلقي بهوموم الحياة جانباً حتى في ساعات فراغك؟ نعم لا
- هل تفتقر حياتك إلى السعادة والبهجة؟ نعم لا

هل أجبت بنعم على كثير من الأسئلة السابقة أو ربما على معظمها؟ عليك إذاً أن تسارع لتوَك إلى البدء مباشرة ببرنامجك الخاص لعلاج مشكلة الضغط!

احرص على أن تسلك في ذلك مسلكاً منهجياً واضحاً:

- استوضح بكل دقة وموضوعية خصوصيات حالات الشدة التي ينوء بها كاهلك.
- تجنب بكل حزم حالات الشدة غير الضرورية.
- ابحث عن الوسائل والسبل لتخفيف حدة الضغط أو تعديل آثاره.

نصيحة عملية

بادر بإعداد خارطة الضغط الخاصة بك كي تضمن لنفسك نظرة شاملة تحيط بمختلف عوامل الضغط تبعاً لأهمية أثرها في حياتك. خذ ورقة كبيرة واكتب كلمة "ضغط" بأحرف كبيرة في وسطها. هنا يقع مركز الضغط، وانطلاقاً من هذا المركز يأخذ الضغط بالتناقص تدريجياً في اتجاه المحيط. انقل إلى هذه الورقة كل الأمور التي تسبب لك شكلاً من أشكال الضغط، استعن في ذلك بقائمة مولدات الضغط الشخصية التي سبق أن أعدتها. جمع عوامل الضغط الأبلغ أثراً حول المركز ووزع العوامل الأخف أثراً على المحيط. لا تهمل أيّاً من الأشياء التي تساهم في

إدخال الضغوط إلى حياتك اليومية. لا تتوان عن تسجيل كل ما قد يخطر ببالك من الحلول أو أفكار الحلول. سجل كل ما من شأنه المساهمة في القضاء على مولدات الضغط أو التخفيف من حدة آثارها. اعتن بخارطة الضغط الخاصة بك في فترات زمنية منتظمة، أعد رسمها في كل مرة من جديد ثم قارنها مع سابقتها كي تستبين المواقع التي حققت فيها بعض التقدم في صراعك مع الضغط، وتميز أيضاً مولدات الضغط الأكثر منعة وعناداً.

ألق حملتك الزائدة

الآن وقد أحطت بجميع مولدات الضغط التي تعكر صف حياتك ينبغي أن تفكر جيداً في إمكانية تقليص أثر بعض عوامل الضغط أو ربما طردها كلياً من حياتك. والشرط الأساسي للنجاح في هذا الأمر هو أن تستوضح قبل كل شيء ما الذي تريد أن تحققه في حياتك وما هي الأمور الهامة حقاً بالنسبة لك. إن المرء معرض من وقت لآخر، لاسيما في حالات الشدة والضغط، إلى خطر فقدان تلك النظرة الشمولية التي تحيط بمختلف شؤون حياته وتضع كلاً منها في مكانه الصحيح. لذلك فإن من الضروري أن تعمل بكل روية وهدوء على استيضاح أهدافك الحقيقية لتستير بها في إدارة شؤون حياتك كلها:

- ما هي الأهداف التي أسعى إليها في حياتي المهنية والخاصة؟
- ما الذي أريد أن أحققه؟
- ما هي المحطة التي أرغب في بلوغها خلال شهر، خلال عام، وفي غضون الأعوام الخمسة القادمة؟

• ما هي الأمور الهامة حقاً بالنسبة لي؟



إذا أردت النجاح في استثمار طاقاتك وتوجيهها في الاتجاه الصحيح فلا بد لك من أن تستوضح أولاً ما الذي تريد فعلاً تحقيقه. ومن ناحية أخرى فإنك مجبر بكل بساطة على تحديد الأولويات وإيصال بعض المهام والأعمال إلى الآخرين. كن حازماً واحذف من برنامجك جميع الأعباء الزائدة، وحصّن نفسك ضد محاولات الآخرين إلقاء المزيد من المهام والمسؤوليات على كاهلك.

"لا شيء أصعب ولا شيء يتطلب مزيداً من المرونة وقوة الشخصية، من أن تقول "لا" بعبارة صريحة وصوت مسموع!" اعمل بقول كورت توخولسكي Kurt Tucholski: امتلك الشجاعة الكافية لقول "لا". وإذا ما اضطررت لأسباب موجبة إلى القبول بإحدى المهام الإضافية فاحرص في جميع الأحوال على التقيد بقاعدة "زائد - ناقص - صفر": تخلص من واحدة من مهامك القديمة مقابل كل مهمة جديدة تتولاها. إياك أن تجري عملية جمع في موقع ما دون أن تقابلها عملية طرح في موقع آخر!

العلاج الناجع ضد الضغط

إننا بالطبع لن نتمكن من تجنب الضغط دائماً وأبداً، لكن المشكلة الحقيقية لا تكمن في وجود الضغط، إنما في أننا، وتحديداً في حالات الشدة والضغط، لا نهتم بتخصيص مساحات كافية من وقتنا لتنفيس الضغط أو تعديل آثاره. والحقيقة أن هناك عدداً كبيراً من الطرائق والاستراتيجيات سريعة الفعالية القادرة على إيقاف الضغط عند حده.

الحركة لعلاج الضغط

ما زالت الحركة تمثل السبيل الأفضل للخروج من مصيدة الضغط في الأحوال كافة، حتى عندما يسيطر عليك الشعور بالوهن والإرهاق، ذلك أن الحركة تساعد على هدم الطاقات السلبية وتخفيض سويتها. ينبغي الالتزام بممارسة الحركة بشكل دوري، والأفضل يومياً. وأكثر أشكال الحركة فعالية في هدم طاقات الضغط السلبية هي رياضات التحمل على اختلاف صنوفها: جري، سباحة، ركوب الدراجة، المشي السريع. لكن عليك الانتباه إلى أمر بالغ الأهمية: لا تسمح للرياضة بأن تتحول إلى عامل ضغط إضافي؛ لا تفرض على نفسك شروطاً قاسية من حيث الزمن أو الأداء؛ لا ترهق نفسك في الهات وراء الأرقام القياسية!

استفد من كل فرصة، مهما صغرت، لتعطي جسمك جرعة من الحركة والنشاط. استخدم الدرج العادي من وقت لآخر بدلاً من المصعد أو الدرج المتحرك، استثمر استراحة الظهيرة للقيام

بجولة مسير صغيرة، أو عود نفسك على إجراء مكالماتك الهاتفية في وضعية الوقوف فالوقوف رياضة مفيدة لعمودك الفقري فضلاً عن أنه يضيف على صوتك المزيد من الوضوح والقوة.

نصيحة عملية

اسمح لجسمك بالحصول على جرعات منتظمة من الحركة. ابدأ بإحدى رياضات التحمل اللطيفة كالمشي أو ركوب الدراجة. إن رياضات التحمل على اختلاف صنوفها تساعد جسمك كثيراً على طرح هرمونات الضغط بشكل أفضل وأسرع. وسوف تجد في غضون أسابيع قليلة أن: دقات قلبك قد أصبحت أكثر انتظاماً.

- وضغط شرايينك قد أصبح أكثر اعتدالاً.
 - وذهنك قد أصبح أكثر صفاءً.
 - ونومك قد انتظم من تلقاء ذاته.
 - أن الاضطراب أخذ يتلاشى من حياتك ليحل محله الهدوء وصفاء السريرة، وأن حالتك المعنوية قد تحسنت بوضوح.
 - أن جهازك المناعي قد استعاد قدرته وأن إحساسك العام إزاء جسمك قد تحسن كثيراً.
- أعط جسمك أيضاً نصيبه من جلسات التدليك، فالتدليك الجيد من شأنه أن يخلص عضلات جسمك من حالات التشنج والتوتر.

الطبيعة كعلاج للضغط

أخرج للتنزه في أحضان الطبيعة كلما استطعت إلى ذلك سبيلاً. فالهواء الطلق النقي دواء سحري لمعالجة الضغط. دع همومك تتطاير بعيداً مع الريح، خذ الطاقة التي تحملها إليك أشعة الشمس واخترنها في خلايا جسمك. لا تنس: احرص أيضاً أثناء

عملك على أن توفر لرتبتك كمية كافية من الهواء النقي، افتح النافذة مرات عديدة في فواصل زمنية منتظمة كي تجدد هواء غرفتك.

الكلام كعلاج للضغط

انفث الضغوط خارج صدرك عبر التحدث عنها إلى الآخرين. ابحث لنفسك عن مستمع جيد لا يزعجك بسبيل من النصائح العقيمة التي غالباً ما تتم عن نوايا طيبة، إذ إن حسن النوايا لا يغير شيئاً من حقيقة أن تلك النصائح الشكلية لا تجدي نفعاً. بالطبع ليس المقصود هنا دعوتك للتحويل إلى شخص ثرثار يقلق راحة الأصدقاء والزملاء والمعارف بالشكوى تارة من هذا الأمر وطوراً من ذاك، لكن التحدث عن المشكلة إلى شخص قريب يخفف بطبيعة الحال من حدتها.

لي صديق، وهو مدير تنفيذي في شركة كبيرة، يفضل أن ينفذ غبار الضغط عن روحه في سيارته، فتراه كلما ضاقت به الحال واشتدت الضغوط التي تطبق على صدره، يركن سيارته جانباً ويطلق لسانه ليشتم ويلعن ويصرخ على هواه متصنعاً الحديث إلى شخص افتراضي لا وجود له إلا في مخيلته.

ولولا أننا نعيش في زمن الهاتف الخليوي وهاتف السيارة لكان أمره قد افتضح، أو خاله البعض مجنوناً يتحدث إلى نفسه. وبعد أن يفرغ من حديثه مع ذاته ويكون قد نظف روحه من أدران الضغط، يخرج من سيارته ويترك بابها مفتوحاً كي يتجدد هواؤها، ثم يتابع

طريقه بروح هادئة ومزاج رائق. لم لا تجرّب هذه الطريقة ذات مرة، ربما تروق لك؟

الضحك كعلاج للضغط

الضحك مفيد صحياً وهو يتمتع بفعالية متميزة في معالجة الضغط. يعود ذلك إلى أن الضحك لا يحرر فقط هرمونات السعادة وإنما يعيق في الوقت ذاته إنتاج الأدرينالين والكورتيزول اللذين يمثلان أهم هرمونات الضغط. كذلك فإن الضحك يضاعف أيضاً من كمية الأكسجين الداخلية إلى الرئتين، إذ يصبح الشهيق تلقائياً أكثر عمقاً. ومن المعلوم أن حجم التبادل الغازي في الحويصلات الرئوية يتضاعف أربع مرات أثناء الضحك. وفضلاً عن هذا وذاك فإن الضحك يجلب السعادة. تبين الدراسات أن ابتسامة يرسمها المرء على وجهه لمدة دقيقة واحدة من شأنها أن تحسن مزاجه بشكل ملحوظ وتعطي روحه دفعاً معنوياً لا يستهان به. إذاً: لا تسمح للابتسامة أن تفارق وجهك!



إطفاء المخ كعلاج للإجهاد والضغط

لا تحرم نفسك من حقها في بعض السكينة والهدوء. أعط نفسك استراحات صغيرة تلقي فيها هموم يومك جانباً، ولكن لا

تقض تلك الاستراحات أمام جهاز التلفزيون! انشد هدوء الروح، لا تحشُ مخك بفيض من الصور والمعلومات الإضافية، بل أطفئه عمداً ليرتاح قليلاً.

اختر لنفسك مكاناً مناسباً للراحة. ليس ضرورياً أن تحجز غرفة خاصة لهذا الغرض، فكل ما تحتاجه لا يتعدى مقعداً مريحاً على شرفة منزلك أو ربما أرجوحة صغيرة بين أشجار حديقتك. أهم ما في الأمر أن هذا المكان عصي على العمل والتفكير بهوموم: لا أوراق، لا أضيابير، لا وثائق، لا هموم، هذا المكان مخصص للاسترخاء والراحة فقط.

الاستراحات كعلاج للإجهاد والضغط

بعد حوالي ساعتين من العمل يأخذ منحني الأداء بالانخفاض بشدة نحو الأسفل. والوضع المثالي يقضي هنا أن يعطي المرء نفسه استراحة لمدة عشرين دقيقة يرمم فيها طاقاته، لكن واقع الحال يقول إن أحداً منا ليس قادراً على ذلك! التمس الحل الأوسط. واسمح لنفسك على الأقل ببرهة صغيرة من الاسترخاء والراحة. انهض من كرسيك، امش بضع خطوات في مكتبك، حرك أعضائك، حرك كتفيك وعنقك.

كذلك فإن من الضروري أيضاً ألا تبخل على نفسك "بالاستراحات الطويلة". خذ كل عام إجازة طويلة لا تقل عن أسبوعين أو ثلاثة أسابيع متصلة، واسمح لنفسك من وقت لآخر بإجازة صغيرة ليوم أو يومين تصلها مع عطلتك الأسبوعية.

الغذاء السليم كعلاج للإجهاد والضغط

يضع الإجهاد قدراً كبيراً من الفيتامينات والشوارد التي يخزنها الجسم والتي تلعب دوراً حيوياً في العديد من العمليات الفيزيولوجية الهامة. لذلك فإن من الضروري أن تكثر في حالات الإجهاد والشدة من تناول الفواكه الطازجة والخضار والمنتجات الغذائية المصنوعة من الحبوب غير المنقوصة (غير المقشورة).

اسمح لنفسك بوجبة انتقالية صغيرة كل حوالي ساعتين إلى ثلاث ساعات: بعض اللبن، بعض الكعك المصنوع من الحبوب غير المنقوصة، أو ربما موزة أو تفاحة. إنك بذلك تتفادى أيضاً السقوط في مصيدة الجوع التي تتهددك عند الظهر والتي إذا ما وقعت فيها غررت بك ودفعتك إلى حشو بطنك بكميات كبيرة من الحريرات. لا ضير في تناول شطيرة أو فطيرة من وقت لآخر إذا ما انتهت ذلك، على ألا تتحول الوجبات السريعة إلى بند ثابت في برنامجك اليومي.

ابتعد عموماً عن الوجبات السريعة واحرص على أن تكون وجباتك مدروسة متوازنة كثيرة التنوع وأن تكون أيضاً قبل هذا وذاك شهية لذيذة. أعط نفسك الوقت الكافي للاستمتاع بطعامك، فأغنى الوجبات وأشهاها لن تفيدك إلا قليلاً إذا ما سارعت إلى إنزالها في جوفك كما لو كانت واجباً ثقيلاً تلتمس أداءه والخلص من همه.

الماء كعلاج للإجهاد والضغط

إننا جميعاً مقصرون كثيراً بحق أنفسنا فيما يخص شرب الماء علماً أن الماء دواء سحري لمعالجة حالات الإجهاد والتوتر. حاول أن تشرب يومياً ما لا يقل عن ليترين من الماء، فالماء يغسل جسمك من أدران الإجهاد والتوتر بكل ما تحمله هذه العبارة من معنى.

وفضلاً عن ذلك فإن بمقدورك أن تخدع جهازك العصبي بواسطة الماء: اشرب كأساً كبيرة من الماء دفعة واحدة وبالسريعة الممكنة. إن عملية البلع تتبّه "العصب نظير الودّي" المسؤول عن مشاعر الاسترخاء، وتجبر بذلك مشاعر التوتر على التراجع بشكل ملحوظ.

ربما يتسنى لك أن تقنع إدارة شركتك بشراء بعض من أجهزة التبريد الخاصة بماء الشرب وتوزيعها في المواقع الحساسة التي يتردد عليها العاملون بكثرة خلال ساعات عملهم. فالمرء عندما يقع نظره على مشهد الماء العذب في منهل نظيف بارد لا بد أن تراوده نفسه ويأخذ جرعة صغيرة. وجرعة بعد جرعة يرتفع معدل الشرب اليومي، الأمر الذي ينعكس بدوره بشكل إيجابي ليس فقط على العاملين أنفسهم وإنما أيضاً على أداء الشركة بشكل عام.



المزيد من الماء كعلاج للإجهاد والضغط

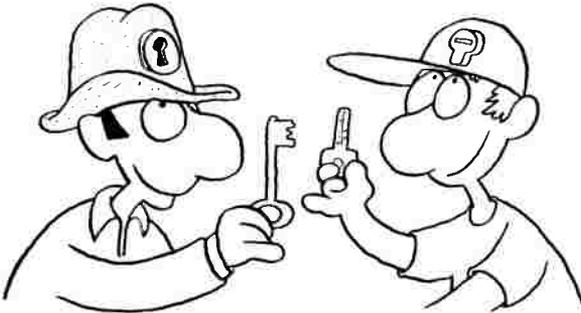
خير خاتمة ليوم حافل بالإجهاد والتوتر ساعة استرخاء تقضيها مستلقياً في حوض مملوء بالماء الدافئ. واجعل من حمامك واحة للاسترخاء والاستمتاع بالراحة. استفد من الإنارة المخفية غير المباشرة أو ربما أنوار الشموع، في خلق جو لطيف مريح للأعصاب. إن للدفء اللطيف والروائح العطرة التي تبعث من فقاعات الرغوة أثر البلسم السحري الذي يشفي الروح من شقائها وتعبها. أدخل كتابك المفضل معك إلى الحمام إذا شئت، واترك لنفسك في حمامك ما تشاء من الوقت.

التنفس كعلاج للإجهاد والضغط

يجنح المرء تحت وطأة الشدة والتوتر بشكل لا شعوري إلى التنفس السطحي المحموم، فيصبح شهيقه سطحيًا ضيقاً قليل العمق وزفيره قصيراً سريعاً. وهذا التنفس الشبيه باللهاث غير قادر على سد حاجة الجسم الحقيقية من الأكسجين. لذلك فإن من الضروري أن تهتم في حالات الشدة بتنظيم تنفسك وضبط عمليتي الشهيق والزفير بعناية، فالتنفس العميق المنتظم يغسل خلايا جسمك بالأكسجين وينظفها من أدران الضغط والتوتر. وللزفير أهميته الخاصة، فالزفير الطويل المتعمد يرفع تركيز شوارد الكالسيوم في الجسم فيهدئ السريرة ويريح الأعصاب. خذ شهيقاً عميقاً واجعل زفيرك طويلاً قدر المستطاع: 10 إلى 15 ثانية. انس العالم من حولك وركز بكل جوارحك على تنظيم تنفسك!

مهما بلغت من درجات الكمال في تعاملك مع وقتك، ومهما أجدت من طرائق علاج الإجهاد والضغط وسبل الوقاية منهما، فلن تتمكن قط من إلغاء الإجهاد والضغط والتوتر من قاموسك وإبعادها كلياً عن حياتك، بل إن عجلة الحياة لا يمكن أن تدور دورانها الصحيح دون ضغط أو توتر. فالإحساس بالشدة والتوتر – ما لم يتجاوز حداً معيناً – من شأنه أن يوقظ الروح وينبّهها وينشط الجسم ويعطينا الطاقة اللازمة لمواجهة المهام الصعبة والتغلب عليها. لكن الشدة لا يجوز في أية حال من الأحوال أن تكتسب صفة الديمومة وتصبح حالة دائمة!

لا تنتظر أن يخفّ الضغط من تلقاء ذاته، ولا تحاول إغفاله أو التغاضي عنه، بل واجه تحديات الشدة والضغط بوعي وشجاعة، وادفع نفسك بقوة خارج دوامة الضغط: لا تسمح للوضع بالتفاقم إلى الحد الذي تتوالد عنده الضغوط بعضها من بعض ويتلاشى عنده أملك في تذوق طعم الراحة والهدوء.





طريقك إلى السعادة

الضغط المفرط يعيق النجاح، ويضعف حبل الصلات والعلاقات التي تربط المرء بالآخرين من حوله، وكثيراً ما ينتهي المرء إلى حالة من حالات المرض. إلا أن القدر المناسب من الضغط يبعث فينا النشاط ويحثنا على استغلال أقصى حدود طاقاتنا، وهو يعمل عمل المحرك الذي يدفع بجسمنا وروحنا إلى الأمام على طريق العمل والعطاء. ولكن ما السبيل إلى معرفة "القدر المناسب" من "الضغط السليم"؟

من الضغط إلى الجريان

إن الضغط الإيجابي البناء يشحننا بالطاقة ويلهب حماسنا واندفاعنا إلى العمل، ويزيد من تركيزنا، ويحرر طاقاتنا الإبداعية الدفينة، ويملأنا بهجة وتفاؤلاً، ويعطينا باختصار السعادة الصرفة. عندها يتماهى المرء كلياً مع العمل الذي بين يديه، ويتحقق التناغم السحري بين الشعور والإرادة والتفكير، وتبدو الأمور وكأنها تسير من تلقاء ذاتها، وتذوب الأشياء من حولنا بعضها في بعض فتفقد الهموم معناها، ويفقد الزمن دوره وأهميته، ويشعر المرء بالتوحد مع ذاته ومع محيطه، وتتمو الاستطاعة مع نمو حجم التحديات، ويحقق المرء النجاح ويسعد بتحقيقه ويعرف كيف يستمتع بحللاته.

هل شعرت يوماً بشيء مما تقدم؟ إن الكثيرين منا يعيشون الحالة التي تقدم وصفها في ساعة يتفرغون فيها لهوايتهم أو رياضتهم المفضلة. يطلق عالم النفس ميهالي تشيكنتميهاليي Mihaly Csikszentmihalyi على تلك الحالة وما يتخللها من لحظات السعادة العارمة اسم "الجريان". وقد خص تشيكنتميهاليي هذا الصنف المميز من صنوف السعادة بدراسات مكثفة طويلة الأمد شملت مختلف أقاليم العالم.

وقد بينت تلك الدراسات أن المرء لا يبلغ حالة الجريان إلا إذا صمم على مقارعة التحديات وجهاً لوجه، وسمح للضغط بالنمو إلى حد معين، على ألا يصبح الضغط ذاته سيد الموقف وصاحب اليد الطولى.

إذا أردت بلوغ أقصى درجات الفعالية في حياتك وعملك فعليك أن تتجح أولاً في مواجهة الضغط بهدوء ورحابة صدر: عندها تكون قد وضعت قدمك على أول الطريق المؤدية إلى حالة الجريان.



سبيلك إلى بلوغ حالة الجريان

- استكشف رغباتك الحقيقية. حدد ما تبتغيه لنفسك، بمعزل عن رئيسك في العمل، عن الشريك، عن الأولاد أو الأصدقاء؟ فتش عن التحديات التي تحمل إليك الإثارة والمتعة على صعيد حياتك المهنية والخاصة. أطلق العنان لمنظورك الذاتي و"وعيك الذاتي".
- حدد لنفسك أهدافاً واضحة وقابلة للتحقيق. عيّن تلك الأهداف بشكل مدروس يضمن لك الاستفادة القصوى من قدراتك. احرص على أن تكون التحديات التي تختارها لنفسك على مستوى قدراتك، بل وأكبر منها بقليل. فالتغلب على هذه التحديات ينبغي أن يتطلب منك بذل أقصى طاقاتك. ولكن إياك أن تكلف نفسك ما لا طاقة لها به فتحصد مرارة الإحباط واليأس.
- لا تشتت جهودك! "أقلّ يعطي في كثير من الأحيان أكثر": خير لك أن تركز اهتمامك على عمل وحيد تتابعه بكل جوارحك، من أن توزع اهتمامك وتفكيرك بين أعمال عديدة فتري ذهنك منشغلاً بعمل آخر غير الذي بين يديك. ركز على استثمار ما في جعبتك من نقاط القوة.
- لا تنس أن تخصص في برنامجك فسحات مناسبة للرسائل الذاتية العكسية! إن اهتمامك المستمر بتقويم تنفيذك لخطتك والتزامك ببرنامجك لا يؤدي دوراً رقابياً فحسب، بل يتعدى ذلك ليساعد بشكل جدي على خلق المزيد من فرص النجاح الإضافية. وأسهل سبل التقويم الذاتي الناجح تتجسد في أن يحدد المرء لنفسه أهدافاً جزئية واضحة في كل مرحلة من المراحل.
- لا تسمح للأمور بالخروج عن نطاق سيطرتك: لا شك أن لديك تصوراً واضحاً لما أنت فاعل وما ينبغي أن تفعل. لكن عليك أن تستوضح أيضاً حقيقة أن الرياح قد تجري بما لا تشتهي السفن! إن إدراكك لهذه

- الحقيقة من شأنه أن يحرر لديك مزيداً من الطاقات الكامنة وأن يحثك على مضاعفة تركيزك.
- إياك والشطط! ركز اهتمامك وتفكيرك على العمل الذي بين يديك دون سواه.
 - احتفل بنجاحاتك مهما بدت ضحلة، فائزاً إنما يكبر مع نجاحاته وإنجازته التي لا بد أن تبدأ صغيرة.
 - اعتن بصحة جسمك. فالصحة الجيدة شرط أساسي لبلوغ حالة الجريان.
 - لا تحصر سعيك وراء الجريان ضمن نطاق أوقات فراغك. فالدراسات الحديثة تؤكد أن الكثيرين إنما يعيشون حالة الجريان أثناء انهماكهم بعملهم.

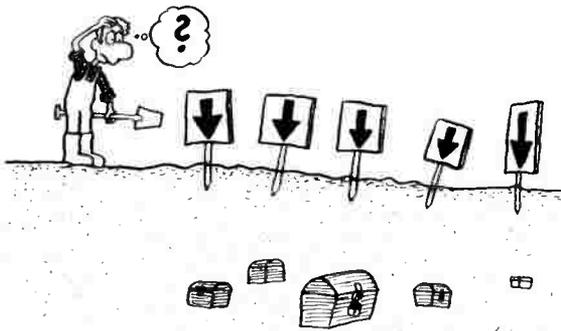
الجريان كواحد من أسرار النجاح

- تزخر سجلات الأشخاص الناجحين بمواقف وتجارب كثيرة عاشوا فيها حالة الجريان. والسبب في ذلك أنهم
- يعيشون العمل الذي يعملونه بكل جوارحهم.
 - لا ينشغلون عن العمل بالتفكير في النجاح، فهم إنما يهتمون بعملهم لأنهم يجدون المتعة في ذلك، أما النجاح فيأتيهم من تلقاء ذاته.
 - يجدون كثير المتعة في مواجهة التحديات الجديدة.
 - يتقبلون نقاط ضعفهم بشجاعة ورحابة الصدر، لأنهم يدركون تماماً ما يمتازون به بالمقابل من نقاط القوة.

• يواجهون الحياة بنظرة إيجابية ويتمتعون بإشراقة جذابة تكسبهم القبول لدى الآخرين من حولهم.

ولكن حذار من الإدمان! فمن جرب الجريان مرة يظل طوال حياته معرضاً لخطر طلب المزيد منه. وقد ينتهي الأمر به إلى حالة من الإدمان يعاني فيها ما يعانيه من الأعباء الجسدية والنفسية الناجمة عن دأبه على تحميل نفسه أكثر مما يطيق. لذلك فإن علينا ألا نقص سعادتنا على حدود ما نعيشه من تجارب الجريان.

إن ضغط التوقعات والآمال ثقيل الوطأة، وقد يكبر ويكبر ليحيل إجازاتنا ومسراتنا ولهونا ولعبنا، واحتفالاتنا ونجاحاتنا، إلى قوالب تقليدية جامدة لا تحمل من السعادة إلا اسمها فقط. عندئذ قد ينتهي بنا سعينا وراء السعادة إلى جملة من الآمال الخائبة ومشاعر اليأس والإحباط والملل والضيق والإرهاق النفسي قبل الجسدي.



لا تقف حجر عثرة في طريق سعادتك

"إن فن العيش السعيد يقوم قبل كل شيء على القناعة."

Wilhelm Schmid فيلهيلم شميد

لماذا يلهث الكثيرون في السعي وراء السعادة، يلازمهم الشعور بأنهم لن يبلغوها أبداً؟!

ربما لأنهم بكل بساطة يبالغون فيما يطلبون من السعادة.

إننا نميل إلى طلب السعادة كحالة أبدية ونتمنى ألا يكون في حياتنا موضع للألم أو الحزن. لكن من يقضي وقته كله في البحث عن السعادة المنشودة لن يعرف السعادة الحقيقية أبداً. والحقيقة أن السعادة كثيراً ما تكون بسيطة سهلة المنال: إننا إذا ما أصغينا إلى صوت ذاتنا الذي ينادينا من أعماق أنفسنا، أمكننا التعرف على حاجاتنا الحقيقية؛ وغالباً ما سنكتشف أنها أدنى بكثير مما كنا نعتقد في بادئ الأمر.

تؤكد الدراسات المستفيضة أن الزيادة المفرطة في الأمور كلها من شأنها أن تذهب بالسعادة: سيارتان، ثلاثة تلفزيونات، أربع مجموعات صوتية، خمس ساعات يد، وطاولة مكتب حافلة بأكوام الأوراق والأضابير والكتب وغيرها، ومفكرة تضيق بما فيها من مواعيد... إن من يملأ جعبته بفيض من الأشياء والأمور الضرورية وغير الضرورية لا يترك للسعادة مكاناً. فيض من الأشياء، فائض من المهام والأعمال، وكثير من الصخب... هذا كله لا يجلب من السعادة شيئاً، وإنما يجلب فقط مزيداً من

الضغط والتوتر. "الأقل قد يعطي ببساطة أكثر": قلل من حاجاتك وأغراضك ومشاغلك لتظفر بالمزيد من السعادة.

لماذا يزداد توقنا إلى الأشياء البسيطة في الحياة مع ازدياد حياتنا تعقيداً؟ إن الأمر لا يتعلق بالتمرد على المجتمع الاستهلاكي، ولا بالاقتصاد والتقنين، ولا بالتقشف والزهد. إنما هي الرغبة في العودة إلى حياة هائلة يسودها الهدوء وراحة البال، حياة تستعيد فيها القيم والمعايير مكانتها التي خسرتها تدريجياً لحساب الجوانب المادية. يوماً بعد يوم يدرك الكثيرون منا أن بلوغ الأهداف الكبيرة التي كرسوا حياتهم لأجلها، كالنجاح والمكانة المرموقة والملكية وغيرها، لا يعني بالضرورة بلوغ السعادة. لكن إدراك هذه الحقيقة غالباً ما يأتي متأخراً، بعد أن تكون جسور علاقاتنا الزوجية والأسرية والاجتماعية قد تحطمت واحداً تلو الآخر، وبات من الصعب إيجاد الصديق الذي يقف إلى جانبنا ويصغي إلى شكوانا ويسمع نداءنا في الشدائد والمحن، وبعد أن يكون جسدنا قد راح يطلق وابلاً من الإنذارات الصحية.

اختبار: ماذا تعني السعادة في نظرك؟

إن اختبار السعادة الصغير التالي من شأنه أن يساعدك على استكشاف مهاراتك في "صياغة سعادتك الشخصية". أعط كلاً من الأسئلة التالية ما يستحقه من النقاط تبعاً للإجابة الأكثر ملاءمة لسلوكك وتفكيرك:

نعم 2 أحياناً 1 لا 0

1. هل تحلم بالتترف وتسعى إلى بلوغه؟ هل تعتقد أن كثرة المال

○

تجلب المزيد من السعادة؟

2. هل تميل إلى اقتناء الأشياء الجميلة؟ هل تعتقد أن تلفزيوناً

- حديثاً ذا تقنية متطورة يقدم لك على المدى البعيد قدرًا من المتعة والبهجة يفوق ما يوفره لك التردد على دور المسرح أو السينما؟
3. هل تميل إلى مقارنة أهدافك وظرف معيشتك مع أهداف وظرف الآخرين من حولك؟ هل تعتقد أن الاقتداء بأشخاص يفوقونك من الناحية المادية قد يساعدك على تحقيق المزيد من التقدم؟
4. هل ترغب في بلوغ المزيد من النجاح على صعيد عملك؟ هل تعتقد أن نيلك ترقية إضافية في عملك سيزيد من سعادتك؟
5. هل تعتمد إلى حساب جميع الاحتمالات بدقة قبل أن تقدم على مغامرة جديدة؟ هل تعتقد أن المرء ينعم بقدر أكبر من السعادة إذا ما دأب على سلوك المسالك الأكثر أماناً؟
6. هل تميل إلى ارتياد الحفلات والمناسبات الاجتماعية؟ هل تعتقد أن توسيع دائرة علاقاتك يساهم في زيادة سعادتك؟
- اجمع الآن من فضلك نقاط الأسئلة الستة السابقة إلى بعضها البعض:..... هل حصلت على أقل من ست نقاط؟ هنيئاً لك إذاً! إنك تسير على طريق الصواب التي ستقودك إلى بناء سعادتك. أما إذا بلغت محصلتك ما يزيد عن ست نقاط فعليك أن تتابع قراءة ما تبقى من هذا الفصل بكل عناية، علىك تجد فيه ما يعينك على تقصي آثار سعادتك المنشودة.



عقبات على طريق السعادة

لا شك أن من المهم أن يفعل المرء شيئاً من أجل سعادته، لكن مهمٌ بالدرجة ذاتها على الأقل أن يتجنب المرء تلك الأمور التي قد تقف عائقاً في طريق السعادة. ومن تلك الأمور:

الرغبة في امتلاك كل شيء. السعادة لا تباع ولا تشتري. لا الرصيد الدسم ولا سكنى القصور ولا غير ذلك من مظاهر الترف يمكن أن يعطيك ضماناً حقيقياً لحياة سعيدة هائلة. وحتى سيارتك الرياضية السريعة التي تسابق الريح فتسبقها، والتي قد كلفتك ثروة باهظة، سرعان ما ستعتادها لتصبح في نظرك، عاجلاً أم آجلاً، مجرد سيارة لا أكثر. إن السعادة الحقيقية إنما تتجلى في فرحتنا بتلك الأمور البسيطة التي غالباً ما تستعصي على عمليات البيع والشراء.

الحسد. إن توجيه نظرات الغيرة والحسد على الدوام إلى أولئك الذين ينعمون بوضع مادي أفضل من وضعنا لا يجلب لنا من السعادة شيئاً، بل على العكس تماماً فإن الحسد كفيل بأن يعطينا شعوراً مستديماً بالتعاسة والبؤس. وجّه نظرك إلى الأشخاص الذين لا يملكون ما تملك، واشكر نعم ربك الذي أعطاك ما ضمنّ به على الكثيرين، فالشكر مفتاح السعادة.

أهداف لا يمكن بلوغها. إن الأهداف التي تتجاوز حدود ما هو ممكن لا تقود إلى النجاح، بل إنها تقود بشكل مباشر إلى الشقاء والبؤس. لا تتعب نفسك في الجري وراء أهداف تقع خارج حدود

إمكاناتك الزمنية أو المالية. إن كل خيبة أمل تعيشها من شأنها أن تضعف من حماسك واندفاعك في سعيك إلى تحقيق ما يمكن تحقيقه من أهدافك. فإذا ما توالى خيبات الأمل واحدة تلو الأخرى ذهب الحماس كله ولم يبق لك في نهاية المطاف إلا الإحباط واليأس بدلاً من السعادة المنشودة.

الأمان أولاً. لا شك أن من يتجنب كل أشكال المغامرة يقلص احتمالات الأخطار إلى حدودها الدنيا. لكن النصف الآخر لهذه الحقيقة المجتزأة وفق الاكتشافات الحديثة لعلماء النفس يقول: لا سعادة في حياة بدون مغامرة. إن من لم يعرف الفشل عاجزاً عن تطوير نفسه، وهو فوق ذلك عاجزاً أيضاً عن أن يشعر بالسعادة الحقيقية، إذ إنه لا يدرك حقيقة قدراته الشخصية فهو لم يصطدم يوماً بحدودها. ولا يخفى أن الإدراك العميق والدقيق للقدرات الذاتية يمثل المنبع الرئيس للشجاعة والثقة بالنفس. غامر إذاً من حين إلى آخر لأجل سعادتك!



الصداقات غير الموفقة. إن من يملأ وقته بالعلاقات السطحية القائمة على المراعاة والمصانعة، يعرّض نفسه لخطر ضلال طريق

السعادة والوقوع في دوامة اليأس والشقاء. وحدها الصداقات الحقيقية العميقة هي التي تُشعر الإنسان بالأمان والطمأنينة وتفتح أمامه أبواب السعادة. ابحث لنفسك عن أصدقاء صدوقين يكونون لك مصدراً إضافياً من مصادر الإلهام ويعطونك الإحساس بالثقة والطمأنينة ويبعثون لديك المزيد من الحيوية وحب الحياة والاندفاع إلى العمل والعطاء. واحرص بالمقابل على تجنب معاشرة الأشخاص السلبيين دائمي التشاؤم الذين إنما يجدون أنفسهم في دوام التدمير والتبرم.



قل "نعم" للسعادة

"السعادة هدف نسعى إليه لذاته، بينما الأهداف الأخرى جميعها، كالصحة والجمال والقوة والمال وغيرها، أهداف تحظى باهتمامنا وتقديرنا، لا شيء إلا لاعتقادنا أنها قد تجلب لنا السعادة."

أرسطو

يعتقد الكثيرون أن السعادة هبة تمنّ بها القدرة الإلهية على من تشاء. والحق أن السعادة ليست صدفة أو قدراً مكتوباً، وإنما غاية لا ترتجى إلا بالسعي الدؤوب والعزيمة التي لا تعرف الكلل.

والسعادة لا يمكن استحضارها بالضغط على زر سحري، ولا يمكن في أية حال من الأحوال الاحتفاظ بها بالقوة. إنها لقطات أنية تمر وتمضي مع الأسف بسرعة تفوق سرعة البرق. لذلك فإن علينا أن نسعى وراء سعادتنا في كل مرة من جديد. ليست السعادة مسألة حظ على الإطلاق: إنها متاحة للجميع، بل إنها تنتظرنا في كل زمان ومكان دون استثناء، وما علينا إلا أن نكتشفها - هنا وفي هذه اللحظة!

ومن ناحية أخرى فإن السعادة أمر نسبي يختلف من شخص لآخر. إن ما يجسد السعادة الصرفة في نظر البعض قد يبدو رعباً قاتلاً في نظر البعض الآخر. أم أنك ترى في التزلج على أمواج الأطلسي وسط الرياح العاتية شيئاً من السعادة؟ من الطبيعي أن يحلم واحدنا بمستقبل سعيد، لكن هذا لا يبرر مطلقاً أن نؤجل سعادتنا بشكل كلي إلى أن يطل علينا ذلك المستقبل المأمول. لا تضيع حياتك في الانتظار! سواءً في انتظار الترقية المنشودة، أم في انتظار لقاء حبيب العمر، أم في انتظار أن تريح الجائزة الكبرى في واحد من سحبيات الحظ. فتش عن سعادتك الآن وهنا. افرح بالأشياء الجميلة في حياتك اليومية: كلمة تناء صادقة، عشاء متميز، أمسية لطيفة تقضيها مع بعض الأصحاب في جو من الدعابة والمرح...

إن لحظات السرور وكذلك الصداقات الحقيقية لأهم بكثير من جميع رموز الحضارة المادية. فعلى الرغم من أن مستوى الرفاهية

في المجتمعات الغربية قد شهد ارتفاعاً مذهلاً خلال العقود الماضية، لا يمكن لأحد أن يزعم أن أبناء تلك المجتمعات هم اليوم أسعد مما كانوا عليه قبل ثلاثين أو أربعين عاماً خلت. فالدور والقصور والسيارات الفخمة والأزياء العصرية جميعها لا تقدّم في أية حال من الأحوال ضماناً حقيقياً لبلوغ السعادة. إننا نتطلع على الدوام إلى تحقيق المزيد من تلك المكاسب المادية؛ حتى إذا كان لنا ما أردنا، انصرفنا عن السعادة بما بلغناه عبر التطلع مجدداً إلى المزيد. إن السعادة الحقيقية تكمن في الأشياء الصغيرة التي نمر بها في كثير من الأحيان دون أن نعيها أي اهتمام. عود نفسك إذاً على النظر إلى الأشياء الجميلة من حولك بعينين مفتوحتين وبصيرة متفتحة: الورود في حديقة منزلك، زقزقة العصافير، مشهد الشروق الذي يرافقتك في مشوارك الصباحي إلى المخبز... للسعادة أشكال كثيرة ومعظم تلك الأشكال غاية في البساطة.



نصيحة عملية

التزم مدة شهر على الأقل بتنظيم "مفكرة خاصة بالشعور": سجل المشاعر والأحاسيس التي تنتابك في مواقف معينة، في أماكن معينة، أو عندما تلتقي أشخاصاً معينين. دوّن في "مفكرة الشعور" هذه جميع اللحظات السعيدة التي تعيشها في حياتك اليومية: إتمام إنجاز مشروع أخذ منك الكثير من الوقت والجهد عبر الأسابيع الماضية؛ لحظة قصيرة استرجعت فيها عطر الطفولة وأنت جالس على أحد المقاعد في حديقة بلدتك الصغيرة، اجتمعت فيها ذكريات العطلة الصيفية التي لم يكن فيها مكان لهموم الحياة قط، ومررت في مخيلتك وكأنها حقيقة واقعة؛ فنجان من القهوة مع جيران قدامى هجرًا! الحيّ منذ زمن بعيد ولم يجمعك القدر بهم منذ ذلك الحين... ولكن كن صريحاً وصادقاً مع ذاتك: لا تتوان عن الإشارة بوضوح إلى أنك قد قبلت دعوة العشاء مكرهاً في وقت كنت تفضل قضاءه جالساً على أريكتك المريحة تتابع مباراة كرة القدم على شاشة التلفزيون.

لا شك أن "مفكرة الشعور" سوف تساعدك على تمييز المواقف والأوقات والأماكن التي تعطيك الإحساس بالسعادة فضلاً عن تحديد الأشخاص الذين تشعر معهم بأكبر قدر من السعادة. سوف تكتشف العوامل التي تبعث في نفسك الحيوية، وتحدد الأشخاص الذين يعززون ثقتك بنفسك ويؤججون لديك الحماس والاندفاع إلى العمل، وسوف تدرك حقيقة المواقف التي ترتقي فيها ثقتك بنفسك إلى درجاتها القصوى، وكذلك حقيقة العوامل التي تفضيك أو تزعجك أو تحزنك أو تثبط همته وعزيمته.



ليس مطلوباً أن تتصنَّع الفرح

تعتبر ظاهرة عدم الرضا واحدة من أبرز موضات العصر. فالكمال يمثل اليوم المعيار الأول والأخير. فقد بات الجميع في عالم اليوم ينظرون إلى الجيد على أنه غير مقبول ويعتبرون الأفضل بالكاد مرضياً. ونادراً ما تجدنا راضين عن أنفسنا قانعين بما لدينا، لكن من هو غير راضٍ وغير قانع لا يمكن أن يكون سعيداً قط!

جرّب مرةً أن تدرب نفسك من جديد على القناعة. هل تحتاج حقاً كل تلك الأشياء التي تطلبها لنفسك؟ فكر قليلاً وسوف تجد أن جوابك على هذا السؤال سيغلب عليه في معظم الحالات طابع النفي.

هل تضم صوتك إلى أصوات أولئك الذين يعتقدون أن التغيير يجلب السعادة؟ إذا فأنت على خطأ: لقد اكتشف الباحثون أن المشاعر الإيجابية التي يحملها إلينا التغيير والتجديد تقتصر في أحسن أحوالها على أمد قصير لا تملك أن تتعداه أبداً. وفي المقابل فإن كثيراً من الأشياء التي قد تبدو للوهلة الأولى رتيبة مملة تمثل في حقيقة الأمر الضمانة الحقيقية للسعادة الصرفة: دورة الطبخ، أمسية الجودو الأسبوعية، أو جلسة السمر الدورية مع الأصحاب القدامى. وحدها المشاعر الإيجابية التي ترافق ترقب اقتراب مواعيد تلك النشاطات التي باتت بفعل الألفة تشغل مكانة خاصة في نفوسنا، كفيلة بأن تزودنا بشحنة لا يستهان بها من السعادة. أعط

السعادة إذاً مواعيدها! نظم يومك بالشكل الذي يضمن لك وجود موعد على الأقل تنتظره بتشوق وتفرح لاقترابه.

قد يكون مفيداً في بعض الأحيان أن ينفث المرء غضبه خارجاً عبر الصراخ والصياح، فللصياح أثرٌ موصوف في تحرير النفس من الضغوط لاسيما في حالات الشدة. أما على المدى البعيد فإن الصياح يجعل المرء أسيراً للقلق والتوتر والمشاعر السلبية.

اجمع ما لديك من الشجاعة لتحافظ على هدوئك النفسي في المواقف جميعها. تعلّم أن تقبل بالأشياء والأمور التي لا تملك تغييرها وأن تسلّم بها مبدئياً كواقع مفروض وتعلّق آمال الحل على الزمن أو على فكرة عبقرية قد تأتيك يوماً من حيث لا تدري. إن من يحافظ على هدوء نفسه يستطيع أن ينظر إلى حياته كلها بمنظار الدعابة والفكاهة، ومن يجيد فنّ الضحك يكون قد عرف الطريق المثلى للوصول إلى السعادة المنشودة.



يعتقد البعض أن السعادة تتجلى بكل بساطة في أن يسلي المرء نفسه بتصفح الجريدة اليومية، أو أن يريح بدنه وأعضابه أمام شاشة التلفزيون؛ وهذا الاعتقاد أبعد ما يكون عن الصحة: إن الأوساط الإعلامية على اختلاف أنواعها إنما تحقق لنفسها الانتشار والرواج عبر مشاهد الكوارث والجرائم والحوادث المروعة، وهذه جميعها تلون النفس البشرية بلون شاحب متشائم. لذلك ينبغي أن تعمل على تحصين نفسك ضد الأخبار السلبية قدر المستطاع؛ وأضعف الإيمان أن تستغني عن متابعة النشرة الإخبارية الأخيرة قبل أن تسلّم نفسك لفراش نومك. استعض عن ذلك بسماع بعض الموسيقى الهادئة، أو اقرأ بضع صفحات في كتاب جيد ينقلك بأفكاره الإيجابية وعباراته الحاملة نقلاً بطيئاً آمناً من عالم اليقظة إلى ملكوت الأحلام السعيدة.

ربما يظن البعض أن الانصراف عن الأعمال والنشاطات جميعها والتفرغ للاسترخاء والراحة هو السعادة بعينها. لكن الحقيقة عكس ذلك تماماً: إذا انصرفنا عن جميع النشاطات فإننا عاجلاً أم آجلاً سوف نغرق لا محالة في بحيرة الملل، وسوف نجد أنفسنا بعيدين كل البعد عن السعادة التي نصبو إليها. إن قدرة المخ على إنتاج هرمونات السعادة وخلق المشاعر الإيجابية تتحصر كلياً في فترات نشاطه وعمله. لذا ينبغي أن تأخذ بيد سعادتك وتساعدتها على القيام والبقاء وذلك عبر الرياضة، أو عبر ممارسة بعض الأعمال اليدوية المتعلقة برعاية حديقة بيتك، أو على الأقل عبر جولة مسير مطولة من حين إلى حين. ولكن حذار من أن ترفع في

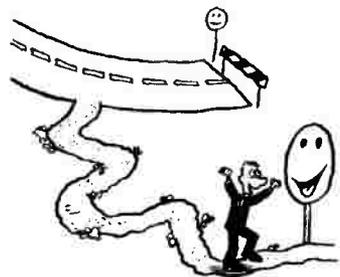
ذلك سقف أهدافك إلى ما يفوق قدراتك وطاقاتك فترتب على نفسك ضغوطاً إضافية لا حاجة لك بها، وربما وقعت في دوامة الفشل والإحباط وأوصدت بذلك جميع الأبواب في وجه السعادة.

نصيحة عملية

خصص للسعادة درجاً من درج طاولتك - في البيت أو في مكتبك. ضع في درج سعادتك ما تراه مناسباً من الأشياء والأعراض الشخصية التي تجلب لك مشاعر الغبطة والسعادة: بعض ما تشتهي نفسك مما لذ وطاب، صورة ذات مكانة خاصة في نفسك، رسالة من صديق عزيز... افتح درج سعادتك كلما داهمتك المشاعر السلبية وبحث عشوائياً بين محتوياته؛ وسرعان ما ستشعر أن مزجك قد تحسّن وأن غمامة المشاعر السلبية قد أخذت تنقشع عن قلبك.

أعط السعادة فرصة حقيقية

ليس صحيحاً أن نصيب البعض من السعادة أكبر من نصيب غيرهم. ما يميّز الأشخاص السعداء هو أنهم يتعاملون مع الجوانب المظلمة في حياتهم بأسلوب مختلف. إنهم لا يتساءلون: "لماذا يحدث ذلك لي أنا دون سواي؟" وبدلاً من الشكوى والتذمر تجدهم يتقبلون ما يواجهونه من مشكلات وصعوبات بكل بساطة كجزء من حياتهم. إنهم لا يهربون من مشكلاتهم بل يواجهونها بجرعة مناسبة من الشجاعة التفاضل. إنهم يدركون تماماً أن كل مشكلة نتغلب عليها تدفعنا خطوة صغيرة أو كبيرة إلى الأمام في اتجاه تحقيق أهداف حياتنا.



بادر من اليوم بالعمل على إحداث التغييرات التي يقتضيها حلمك في بلوغ السعادة. اعمل على خلق الظروف الكفيلة بفتح أبوابك أمام طيف واسع جديد من لحظات السعادة. سعادتك بين يديك، فاحرص عليها ولا تجعلها عرضة للإهمال والضياع.

إدارة الوقت لأجل حياة يسودها التوازن

"تعلم أن ترخي الحبل، دون أن تتخلى عن أمنياتك. ذلك هو مفتاح التحرر والانطلاق."

من حكم الشرق الأقصى

إن توازن الحياة لا يسقط ببساطة من السماء. عليك أن تعمل ما في وسعك على خلق حالة من التوازن الدائم بين جوانب الحياة الأربعة: العمل، الجسد، العلاقات الاجتماعية، والجانب المعنوي. كرر على نفسك دائماً وأبداً السؤال المصيري: "ما الذي يهمني حقاً في حياتي؟" إن الشرط الأساسي لتحقيق حياة متوازنة سعيدة يكمن في قدرة المرء على اتخاذ القرار - في قدرته على تحديد خياراته يوماً بيوم وفق معايير الخاصة، وفي براعته في ترجيح كفة الأشياء والأمور الأقرب إلى قلبه. خصص قدراً كافياً من وقتك لنفسك، لأحبائك وأصدقائك، لأمنياتك ورغباتك!

لا تُسئ استخدام إدارة الوقت كأداة تساعدك على إنجاز المزيد من المهام والأعمال في زمن أقصر. انظر إلى إدارة الوقت على أنها فرصتك لتحقيق السيادة والاستقلال في تعاملك مع وقتك. استثمر ما تكسبه من مساحات زمنية حرة في الاهتمام بتوازنك

الشخصي. احرص على الدوام على تحقيق نوع من التناغم والانسجام بين تخطيطك لنجاحك في عملك من جهة ، واهتماماتك الشخصية وأهدافك البعيدة وأحلام حياتك من جهة أخرى.
في هذا السياق أتمنى لك الكثير الكثير من الوقت!

لوتر سايفرت

أتمنى لك الوقت

قصيدة للشاعرة إيللي ميشلر Elli Michler

لن أتمنى لك المزايا كلها،
أتمنى لك شيئاً واحداً لا يملكه إلا القليل من بني البشر:
أتمنى لك الوقت اللازم كي تفرح وتضحك،
الوقت الذي إن أفدت منه أمكنك أن تفعل الكثير الكثير.

أتمنى لك مزيداً من الوقت لعملك ولتفكيرك،
وقتماً تستأثر ببعضه لنفسك، وتهدي بعضه للآخرين من حولك.
أتمنى لك مزيداً من الوقت ليس للجري أو التسابق،
وإنما لبلوغ السعادة والرضا.

أتمنى لك مزيداً من الوقت ليس كي تحار في بذله وتضييعه.
أتمنى أن يتبقى لديك بعض الوقت
كي تتأمل الجمال وتبني ثقته بنفسك وبوقتك،
بدلاً من أن تمضي حياتك في النظر إلى ساعتك وسؤالها عن الوقت.

أتمنى لك بعض الوقت كي تمد يدك إلى النجوم،
وبعض الوقت كي تكبر وتنضج.

أتمنى لك الوقت اللازم كي تستعيد الأمل من جديد، كي تحب من جديد.
لا طائل من تأجيل الأمل والحب والدفع بهما إلى المجهول البعيد...

أتمنى لك الوقت الكافي كي تجد طريقك إلى نفسك،
كي تستشعر السعادة في كل يوم وكل ساعة من حياتك.
أتمنى لك بعض الوقت أيضاً كي تصفح وتسامح.
أتمنى لك أن تجد لديك الوقت الكافي كي تعيش حياتك!

المصدر: إيللي ميشلر، أتمنى لك الوقت. أجمل قصائد إيللي ميشلر. ميونخ: دون بوسكو، 2003

إيللي ميشلر تتحدث عن الوقت والشعر

حين كتبتُ إلى إيللي ميشلر أسألها التكرم بالسماح لي أن أورد قصيدتها في كتابي، سألتها أيضاً عن الدوافع التي حذت بها إلى كتابة تلك القصيدة، إذ إنني منذ قرأت قصيدة "أتمنى لك الوقت" للمرة الأولى ما فتئت أستذكر بعضاً من مقاطعها ويزداد إعجابي بما تحمله لغة هذه القصيدة من البساطة والوضوح. وفضلاً عن ذلك فإن نصّ القصيدة يمتاز بقدر كبير من البلاغة ويمتلك قوة تعبيرية عجيبة يستمد معظمها من سحر الأصالة. كذلك فإن ما تقدمه القصيدة من أفكار ومعلومات فيما يخص مكانة الوقت وقيمه يتمتع بدرجة مذهلة من الشمولية، بل يكاد حقاً أن يرتقي إلى مرتبة الكمال.

"إنما أردت في خضمّ السلبيات الكثيرة التي تعصف بعصرنا، أن أخاطب أولئك الذين يمضون حياتهم في عدوٍ محموم لا ينتهي، تحركهم مخاوفهم من التخلف عن عجلة الزمن؛ أردت أن أستثمر إمكانات الشعر لمساعدة هؤلاء على إيجاد طريقهم إلى الهدوء الداخلي والطمأنينة والنظرة الإيجابية للحياة وصعوباتها." بهذه العبارات ردت إيللي ميشلر على سؤالي، وتابعت تقول: "الكتابة ليست بالنسبة لي نشاطاً أدبياً فحسب، إنها وسيلة لإعطاء الأمور معانيها،

وسيلة لإغاثة الناس والأخذ بيدهم عبر ممرات الحياة. إنني أحاول أن أكسر بقصائدي بعضاً من القيود التي تكبلنا بها سلبيات الحياة، أحاول أن أعلم الناس حب الحياة عبر نشر وعي أكثر نضوجاً لحقيقة الحياة ومغزاها، أحاول أن أبعث التفاؤل والأمل في النفوس، وأن أعمل كل ما في وسعي من أجل بناء مجتمع إنساني يعيش فيه الناس كافة جنباً إلى جنب حياةً تليق فعلاً ببني البشر. وفي جميع الأحوال فإن ما تهدف إليه قصيدة "أتمنى لك الوقت" لا يمكن تقليصه إلى حدود اجترار الشكوى التقليدية من ضيق الوقت، إنما تهدف القصيدة إلى حث الناس على التأمل والتفكير ولفت نظرهم إلى أن بمقدورهم التعامل مع وقتهم بشكل أفضل."



لقد تمكنت قصائد إيللي ميشلر من تسجيل نجاحات مذهلة في زمن بات الشعر فيه سلعة كاسدة لا تجد من يشتريها. واليوم تعتبر هذه السيدة ذات الواحد والثمانين حولاً، والتي لم يتسن لها أن تطلق العنان لموهبتها الأدبية إلا بعد أن أتمت العام الخامس والستين من عمرها، واحدة من أبرز أدبيات ألمانيا وأكثرهن

نجاحاً، إذ يتجاوز عدد النسخ المباعة من دواوينها الشعرية المائتي ألف نسخة. لقد نجحت قصيدتها التي تناولت فيها موضوع الوقت، منذ أن نشرت للمرة الأولى في العام 1989 بين دفتي مجموعة المختارات الشعرية التي حملت العنوان "مهدة لك"، في سلب عقول أعداد لا حصر لها من القراء على امتداد العالم بأسره. إنها بحق واحدة من أبرز قصائد القرن العشرين كما وصفها المنشد والممثل بالدور سايفرت Baldur Seifert عندما أثارت لدى بثها عبر أثر إذاعة زيودفيست الألمانية موجة غير مسبوقة من ردود الفعل الإيجابية لدى جمهور المستمعين.

"إن الإقبال غير المعهود الذي لقيته قصيدتي 'أتمنى لك الوقت' يؤكد صحة اعتقادي أن الناس اليوم في انسياقهم الدائم وراء بنود مفكرة مواعيدهم واستسلامهم للعجلة والتوتر اللذين يسودان حياتهم اليومية، لا يتمنون لأنفسهم شيئاً أكثر مما يتمنون لو كان لديهم مزيد من الوقت".

وتتابع السيدة إيللي ميشلر قائلة: "لذلك فأنا سعيدة جداً بالعمل الذي يقدمه السيد لوتر سايفرت في كتابه "إذا كنت على عجلة من أمرك، فتمهّل!" الذي يلقي الضوء على الخطوات الواجب اتباعها من أجل زيادة الفعالية وتحقيق السيادة على الوقت وفرضها واقعاً عملياً يعيشه المرء في حياته اليومية. إن العمل الذي يقدمه السيد سايفرت يمثل مساهمة هامة من شأنها أن تساعد الكثيرين على تحقيق أمنيتهم في زيادة رصيدهم من الوقت"

كلمة شكر

إن الكتاب بصرف النظر عن شكله ومضمونه، نادراً ما يكون نتاجاً فردياً بحتاً. صحيح أن الغلاف قد لا يتسع لأسماء أخرى غير اسم الكاتب، وصحيح أن الكاتب يتحمل بمفرده المسؤولية الكاملة عن مضمون كتابه، لكن ذلك لا يقلل قط من أهمية المساهمة المباشرة أو غير المباشرة التي قدمها الآخرون. إلى أولئك الآخرين أتوجه هنا بكلمة شكر نابغة من القلب:

إلى الدكتورة آن ماك غي كوبر والسيدة دوان ترامل، شركة آن ماك غي كوبر آسوشييتس في دالاس / تكساس؛ شكراً لكما على النقاشات البناءة التي جمعتنا، والخبرات التي تبادلناها، وعلى المساهمة القيّمة في صياغة واحد من فصول هذا الكتاب.

شكراً للدكتور ستيفن كوفي والسيد هيرام سميث، مجلس إدارة شركة فرانكلين - كوفي، سولت ليك سيتي / يوتا وبراڤو / يوتا؛ وكذلك السيد روجر ميريل من طاقم شركة فرانكلين - كوفي؛ للقاءات الشخصية التي جمعني بهم والحقائق الكثيرة التي أفدت بها من كتبهم وأعمالهم واستلهمت منها فكرة أن

طريق النجاح لا بد أن تمر عبر شكل جديد من أشكال إدارة الوقت.

شكراً للسيد بيترف. دروكر لما قدمه من شروحات تفصيلية حول فعالية الإدارة هي اليوم أكثر دقة وأكثر أهمية من أي وقت مضى.

شكراً لإدارة ريفي سنترال ش م في كولونيا، وفرع الشركة في هانغن، وأخص بالشكر السيد ألفريد كريغل والسيد يورغن بيلريك على التعاون الذي لقيته منهما على مدى أعوام طويلة، والخبرات التي تبادلناها، والنقاشات المثمرة التي جمعتنا، وكذلك على حلقات البحث التي أشرفنا عليها سوية بنجاح وتمكنا فيها أن نعيش التوازن المنشود بين المردود المرتفع والجو الهادئ الخالي من التوتر، وبين الأولويات المهنية والأولويات الشخصية.

شكراً للكثيرين الذين شاركوا في حلقات البحث الكثيرة التي أشرفت عليها خاصة بالتعاون مع مجموعة ريفي، وذلك لأنهم أعطوني فرصة ذهبية كي أختبر مختلف الطرائق والتدريبات والأمثلة التي أوردتها في كتابي هذا وأتأكد من سلامتها وجدواها وأدخل عليها سلسلة من التعديلات والتحسينات.

أتوجه بالشكر إلى مجمع شميت ش م م م - مجمع المستثمرين والمدراء الألمان، بايرويت، لتكرمه بالسماح لنا بإيراد نسخ من استثماراته المتعلقة بالتخطيط السنوي وتخطيط الحياة بين صفحات هذا الكتاب.

شكراً لمعهد هيرمان الألماني، وبالأخص للسيد رولاند سبينولا للمعلومات الهامة التي زودنا بها فيما يخص مخطط السيادة المخية. شكراً للسيدة فيرا ف. بيركنبيهل على اقتراحها إغناء الكتاب بقصة تيل أولينشبيغل.

شكراً خاصاً للصديق فيرنر كويستماخر على الرسومات اللطيفة والمعبرة التي زين بها صفحات هذا الكتاب.

شكراً للسيدة روت ريدل والسيدة كلاوديا فرانتس من مؤسسة بوخ كومبلت، للدعم التحريري الكبير الذي تكرمنا به خلال إعداد النسخة الجديدة المعدلة جذرياً من هذا الكتاب.

شكراً لدار النشر كامبوس، وأخص بالذكر السيد كريستيان كرامر، على تعاونه الكبير عبر سنين طويلة.

شكراً لكم أعزائي القراء، سواء قد أتمتم المشوار عبر محطات هذا الكتاب من المحطة الأولى وحتى الأخيرة، أو آثرتم البدء بالمحطة الأخيرة ومن ثم التقل بشكل انتقائي بين المحطات التي تترجون منها أن تعينكم على تحقيق نجاح مستدام على صعيد تطوير أسلوبكم الشخصي في إدارة الوقت والحياة. أتمنى لكم النجاح في بلوغ حياة يسودها التوازن في كل شيء.

لوتر سايفرت

موقعنا على الإنترنت: www.seiwert.de

بريد إلكتروني: info@seiwert.de