

1

الفصل الأول

حدد رغباتك

- 1 - 1 - قائمة رغباتك الشخصية 13
- 1 - 2 - لا تكبت رغباتك 23
- 1 - 3 - إحذر الصراعات المتعلقة بالهدف 28
- 1 - 4 - أيضاً أنت تمتلك مواهب 31
- 1 - 5 - تجنب الحرج والأعذار الواهية 37
- 1 - 6 - نحو جودة فضلى للحياة 40
- 1 - 7 - إسأل دوماً: «لماذا» 43
- 1 - 8 - خطط حياتك 48
- 1 - 9 - طور نظرتك إلى الحياة 61

obeikandi.com

1 - 1 - قائمة رغباتك الشخصية

هل تعرف
أمنياتك
الشخصية

«في أندر الحالات فقط يعرف النَّاس ماذا يريدون، حتى ولو ادَّعوا معرفة ما يريدونه فعلاً».

وردت هذه العبارة قبل بضع سنوات في المجلة الأميركية الرائدة والمتخصّصة Advertising Age. هل ينطبق قول خبراء الإعلان هذا عليك؟ هل فكّرت ذات مرّة إلّا أنّ تسعى في هذه الحياة؟ لا أعني هنا سعيك للفت أنظار الآخرين وانتباههم. ولا أعني كذلك أنّ ثمة رغبات ضاعت معاملكها لديك، بعدما تعودت على كبت رغبات أخرى في أعماقك. عندما تقول مثلاً: «أريد قضاء إجازتي في إسبانيا لأنني لا أستطيع من الناحية الماديّة تحمّل نفقات السفر إلى مناطق أبعد». أو عندما تقول: «أريد قضاء إجازتي على شاطئ البحر لأن زوجتي لا تشاطرنني ولعي الشديد بالتزلّج

على الجبال». كل هذه الرغبات لديك ليست في الحقيقة الرغبات التي أعنيها والتي سأحدث عنها.

ليست الرغبات التي أعنيها وأقصدها سوى تلك الرغبات التي تنبع في حقيقة الأمر من ذاتك. إنها الرغبات التي كنت تتخيلها دوماً في الماضي وتحلم بها في أحلام يقظتك والتي كنت على الدوام تكبتها في أعماقك. كنت تسأل ذاتك دوماً: «ترى هل أستطيع الوصول إلى رغباتي هذه؟» «ماذا سيقول الناس؟» «ترى هل مسموح لي أصلاً أن أحلم برغبات كهذه؟».

والآن هل تعرف رغباتك الشخصية؟ هذا هو التساؤل المنشود. لا شك أن الجواب على هذا التساؤل ليس بالأمر السهل، أو السريع. والسبب في ذلك يعود لكون الرغبات والأمانى لدى معظم الناس تبقى منظمة في الأعماق مدداً طويلة.

ملاحظة هامة: بالإمكان الوصول إلى معرفة وتشخيص رغباتك الشخصية بأسرع ما يمكن، حينما يعمل تفكيرك على مستويات أخرى جديدة من مستويات اللاوعي الكامن في عقلك الباطن!

ضع قائمة برغباتك الخاصة

دعني، بادئ ذي بدء، أوضح لك تقنية سهلة في هذا السياق. أحضر ورقة وقلم رصاص. دوّن على الورقة آمنياتك السبع الأولى التي هي في أعلى قائمة الأولويات التي تتمنى تحقيقها. حاول الآن، بأقصى جهدك، تحديد أهدافك التي تدور في هذا الفلّك، وهذا أهم ما يمكن أن تفعله في البدء.

حينما تدوّن مثلاً «أريد فعل ما يرضيني فعلاً ويشبع نهمي»، حدّد هنا الاتجاه الذي تريد أن تسلكه. وحتى هذا لا يعني بعد صياغة محدّدة للهدف. في هذه الدائرة تماماً يجب أن تدور أفكارك الآن.

أيضاً، أمنيتك بأن تصبح غنياً ينقصها تحديد وتوضيح الهدف اللازم لتحقيقها. إبدأ إذن بصياغة أهداف واضحة. تخلّ عن استمرارك في رسم الأحلام والأشواق والتوقعات. لا يصل إلى هدفه إلا من حدّد معالم هذا الهدف بوضوح تام.

هل دوّنت بعض الرغبات؟ عدّد الأشياء والنواحي المادّيّة التي تتمنّيها. دوّن في قائمتك أيضاً مواصفات وملامح الشخصية التي تحلم أن تتمتع بها، إن كنت ترغب في ذلك.

الآن حدّد ماذا تريد. ربما كتبت «أريد الحصول على سيارة كبيرة». هل أقصى ما تتمنّاه حقاً أن تمتلك عربة كهذه؟

تمرين دُون رغباتك

اختر هدفاً في المجالات التالية:

- المهنة والمستقبل الوظيفي.
- العائلة والأصدقاء.
- الصحّة، الرياضة.
- المال.
- خبرات جديدة.
- قيم داخلية.
- الحكمة، الحياة الروحية.

أمنيّاتي هي:

حدّد

رغباتك بدقّة

ووضوح

1.
2.
3.

..... 4.

..... 5.

..... 6.

..... 7.

وهناك بعض الملاحظات التي من شأنها أن تساعدك على اكتشاف قواك الداخلية:

القائمة (أ) اكتشاف المواهب الفردية

إمتحن
نفسك

- ما هي قواك ومواهبك المتميزة؟
- ما هي طاقتك المتميزة؟
- ما هي المقدرات التي تتمتع بها؟
- ما هي الأشياء التي تجلب لك المتعة؟
- صِفْ ذلك في كلمات قليلة.
- ما الذي يمكن أن تفعله حينما لا يكون هنالك ثمة دور للوقت وللمال؟ ما هي النشاطات الكبرى بالنسبة لك؟
- ما هو نوع العلاقات الذي يشكّل أهمية كبرى بالنسبة لك؟

- ما هي أهم الأدوار في حياتك الشخصية؟ الأماني والأهداف تنبثق كذلك من أدوارك في الحياة، كأب أو أم على سبيل المثال، أو كصاحب مهنة أو عضو في جمعية، انظر الشكل رقم 1 على الصفحة 22 خيبات الأمل يعاينها المرء فقط حينما يكون في دوره كأب/ أم أو كزوج/ زوجاً فاشلاً مع كونه ناجحاً جداً في دوره القيادي كمدير أو كمتعهد أو كمقاول. ولا يتطلب مطلقاً توازن الأدوار لدى المرء أن يقسم الوقت بالتساوي بين الأدوار، وإنما يتطلب ذلك أن يفعل على الأقل ما هو ضروري لتحقيق هذا التوازن.
- ربما تستطيع مثلاً تحقيق خطوة نحو الأمام بمعونة عائلتك وبالتالي تحقيق السعادة المرجوة.
- ما هو الشيء الذي يفرحك بشكل خاص؟ فكّر بعملك؟ ما الذي يفرحك على الأكثر؟
- بماذا تفخر؟ صف واذكر الأهداف التي حققتها حتى الآن. أي أهداف تسعى الآن لتحقيقها؟ بماذا تريد أن تفخر في المستقبل؟ هل تريد لهذا الغرض أن يتذكرك الآخرون دوماً فيما بعد؟ وفي حال أن ليس بالضرورة الغرض المنشود، فما هو إذن المهم بالنسبة لك؟
- من كان له الأثر الأكبر في حياتك؟ ما الذي تكنه لهذا الشخص؟ وما هي الأشياء التي تقدّرها فيه؟
- فكّر بما تراه مهماً بالنسبة لك. ستكتشف على الفور غابتك النهائية في الحياة حينما تتجاز بنجاح وبشكل متكرر إمتحانك الشخصي في البحث عن هدفك.

حدّد معالم
هدفك
بوضوح

لا تدع اليأس ينتابك أبداً حينما لا تصل بسرعة لتحديد معالم هدفك. عليك في هذا الصدد التحلي بالصبر. إن صور مخيلتك الخاصة بأمانيك الشخصية تحتاج إلى ثمة وقت «لتحميضها» في منطقة العقل الباطن لكي تبلور فيما بعد وتصبح واضحة المعالم تماماً. حينما تشعر أنك اكتشفت أمانيك الشخصية من خلال التقنيات العديدة في هذا الفصل، فدع نفسك حينئذٍ يملكها الشعور الصارخ والقاتل بقوة «نعم، نعم». هذا هو تماماً ما أسعى إليه.

بعد ذلك حاول أن تطوّر في داخلك نظرات مستقبلية وأهداف قصيرة ومتوسطة الأجل أكثر فأكثر.

ربما ارتأيت أنه بإمكانك الاستغناء عن كل تلك التخيلات. إسأل ذاتك إذن، أين تكمن فائدة التعبير الخطي عن مكونات الذات من أمني وأهداف.

والآن حينما تتبع هذه التقنية تماماً، لن تخطر ببالك بالتأكيد وبسرعة الأماني السبعة، والتي تعلّق على تحقيقها الأهمية الكبرى والعظمى. أيضاً لن تتخلّص بالتأكيد من هذه الأزمة حينما تشطب بعض الأمنيات المختلفة من القائمة، وتستبدلها بأخرى جديدة تتطابق أكثر وحالك. ولذلك إسع لإنهاء قائمتك حالما لا يخطر ببالك أي شيء

إضافي لما ذكرته. إجعل كتابتك واضحة ونظيفة. أكمل كتابة أفكارك في اليوم التالي وما بعده. ليست قائمة أمنياتك ملف عمل جيد فحسب، وإنما تشكّل كذلك بالنسبة لك الشرط الأساسي لأن يعمل عقلك الباطن في خدمتك بنجاح تام وباهر، وبدون إجهاد لذاتك أو إرهاق لها. فحينما تمسك قائمتك بعد يومين وتقرأها بإمعان، سيخطر ببالك أمنيات أخرى تعني الكثير بالنسبة لك، لا بل أكثر وأكثر. حلّل مضمون قائمتك، ثم أعد كتابتها من جديد، فذلك بلا شك ضروري. بعد ذلك، إبدأ بتحليل قائمتك من جديد. حينما تجد أنّك استطعت تشخيص أمنياتك، حدّدها حين ذلك بدقّة وحولها إلى أهداف.

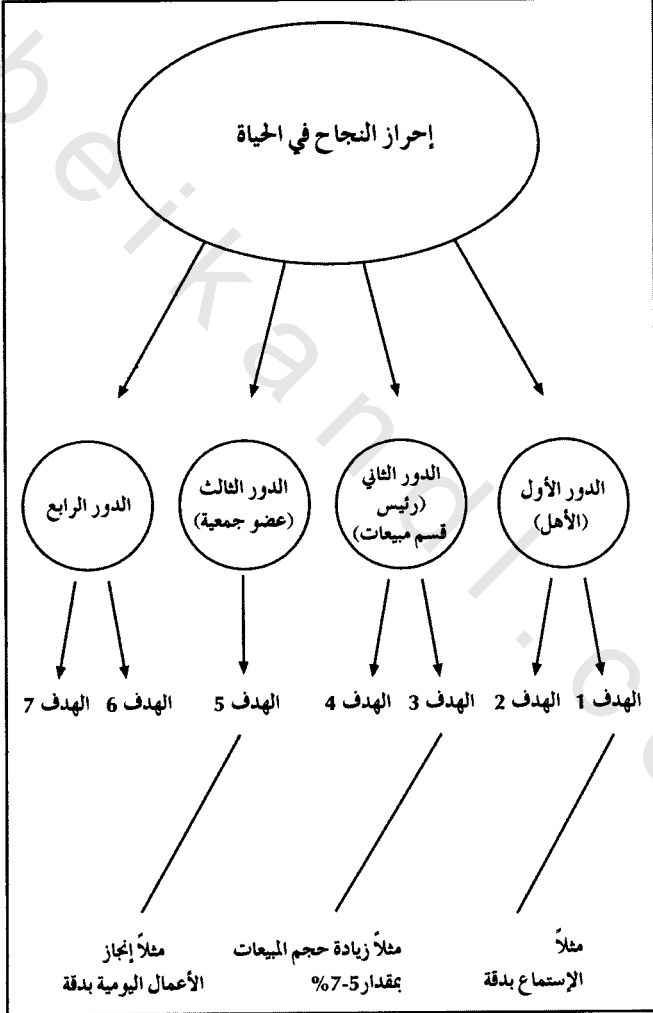
حلم ← أمنية ← هدف

القائمة (ب): تحديد معالم الهدف

- حدّد معالم هدفك بشيء من التفصيل:
مثلاً: «أريد توفير 10٪ من دخلي الشهري الصافي».
- قسّم أهدافك لمقاطع مرحلية خاصة بها ذوات قياسات محدّدة. مثلاً: إنقاص الوزن بمقدار 15 كيلوغرام، على الأقل 7 كيلوغرامات خلال 3 أشهر.

- اختر لنفسك أهدافاً من جميع مجالات الحياة، فيما يختص مثلاً بالعائلة، والمهنة والإجازة. إلخ.
- ضع لنفسك أهدافاً واقعية. (المشاركة مثلاً في دورة تثقيفية بدلاً من التطلّع لأن تصبح رئيس مجلس الإدارة).
- حدّد أوقاتاً لأهدافك المرحلية (مثلاً ممارسة رياضة الجري يومي الاثنين والأربعاء من الأسبوع القادم).
- ضع أمنياتك بشكل إيجابي (فليس مثلاً قولك «أريد تحطيم مزاجي السلبي» وإنما «أريد التفكير بالأمور الإيجابية في حياتي وذلك لمدة دقيقتين في اليوم»)

الشكل (1)
الأهداف التي تنبثق من أدوار الحياة



هل أنت
على معرفة
تامة
بأهدافك
الشخصية
والمهنية؟

1 - 2 - لا تكبت رغباتك

مثال
توضيحي

حينما دخلت مجال الصناعة بعد إنهاء دراستي، تعرّفت هناك على مجاز جامعي شاب في التجارة. كان السيد ب قد بدأ عمله في المؤسسة قبلي بعامين، ثم ترفع بسبب إنجازاته الجيدة في مجال البيع إلى أقسام إدارية في مجال المبيعات ذوات مستويات قيادية أعلى. السيد ب وأنا درسنا سوياً في برلين، وفضلاً عن ذلك فلدينا سوياً مصالح مشتركة. لهذا السبب كنا نتحدّث سوياً دوماً، وكانت فرصة الظهيرة الوقت الأنسب لذلك. ثم عمّقت علاقتنا مع الوقت بعد ذلك. كان وضع السيد ب جيداً. وقد تمكّن بمساعدة زوجته المتمولة من شراء بيت له ولعائلته في أحضان الطبيعة الخضراء. والتضحية بالمال في سبيل ذلك لم يكن بالنسبة له ولزوجته بالأمر المحزن مطلقاً، طالما أنّه باستطاعة أطفالهما الآن اللعب بشغف شديد في حديقة المنزل الجديد.

وضع السيد ب، على الصعيد المهني، هدفاً له بأن يصبح متسلّقاً ناجحاً في «سلم الأعمال الهرمي»، وبأن يتوّج مستقبله المهني بوصوله لمنصب مدير. ومن دواعي أسفه أن هذا المنصب كان مشغولاً في عهده، وحتى أن منصب نائب المدير كان أيضاً مشغولاً. وهذا ما جعله

يقطع أي أمل بالوصول لأحد هذين المنصبين.

ولللخروج من هذا المأزق، فعل السيد ب عين الصواب. لقد قرّر أن يغيّر نفسه على الصعيد المهني. لقد حدّثني في هذا السياق أن عمله السابق في مجال المبيعات قد أشعره بارتياح أكثر من عمله القيادي الحالي. وسبب ذلك يعود - كما أخبرني - أن الاحتكاك المباشر مع الناس قد أراحه وأشبعه أكثر من التعامل الروتيني مع أرقام مجردة بشكل يومي. ويتساءل القارئ، هنا عن السبب الذي دعا السيد ب لقبول هذا المنصب القيادي الذي لا يتوافق مع ميوله ورغباته. فلو عبّر السيد ب بصراحة عن رغبته في البقاء في مجال المبيعات، لكانت الشركة قد لبّت رغبته بكل تأكيد. ويبقى إذن التساؤل مطروحاً لدينا، لماذا تصرّف السيد ب عكس رغبته حينما انتقل من مجال المبيعات إلى مجال الإدارة.

بالتأكيد اعتاد، ليس فقط السيد ب، وإنما أيضاً الكثيرون على توجيه أنفسهم على الصعيد العملي طبقاً لما يرونه في عيون الآخرين من تقدير واحترام متوقّعين. وفي حالة السيد ب كان الأمر سهلاً. لقد كان على يقين أن تقدير الآخرين له سيزداد عندما ينتقل إلى مجال الإدارة

التي تقع مباشرة تحت سلطة رئيس مجلس الإدارة. ولهذا السبب ضحّى بمنصبه المرغوب في المبيعات. وقد ظهر إرضاءه لخيلائه بعد حين كنوع من الإرضاء البديل ذي الطابع المؤقت. وحينما انقطع أمله في اعتلاء منصب المدير في مجال عمله في الإدارة، فلم يخفٍ أو يكبت أكثر القوة اللازمة لتنفيذ رغبته في مجال عمل ثابت في حقل المبيعات.

دعنا نتبع الطريق الذي سلكه السيد ب. لم تتكلّل طموحاته في الحصول على منصب ثابت في مجال المبيعات لدى مؤسسة أخرى بالنجاح. ويعود سبب ذلك لكونه قد ترك مجال المبيعات منذ سنوات عديدة. شركة واحدة فقط عرضت عليه في نهاية المطاف، تدريبه في خلال عامين وفي ظل الراتب الشهري نفسه لأن يصبح خبيراً في مجال المعلوماتية.

لقد حدّث السيد ب نفسه قائلاً: «عندما أكون خبيراً في حقل الحسابات، فإنني سأرتقي بلا شك بعد ذلك لأن أصبح مديراً. يجب عليّ أن أصل لذلك. يجب عليّ إذن تغيير مكان عملي وذلك إلى شركة أخرى. فالعمل على الحاسوب ليس بالضرورة العمل الذي أهواه، ولكن يجب

بذل التضحية في سبيل المستقبل الوظيفي».

باع السيد ب منزله وانتقل مع عائلته إلى المدينة الكبيرة التي كان فيها مقر الشركة التي باشر عمله الجديد فيها. بعد عامين، وقع السيد ب في المأزق ذاته الذي وقع به سابقاً. لقد حقق المعرفة والخبرة الجديدة والمطلوبة في مجال الحاسوب والمعلوماتية، ولكن طموحاته الكامنة لم يستطع الوصول إليها. لقد عانى السيد ب مراراً ودوماً من عقدة عدم استطاعته لبلوغ منصب «مدير». وفضلاً عن ذلك كان يشكي دوماً من سوء جو العمل الذي كان يعمل به في الشركة.

انتبه على الدوام لموضوع «تناسق» الجسد والروح

يجسّد المثال التالي تماماً حالة حية من التحديد الخاطئ للهدف. ربما تعلم حقاً حالات أخرى مشابهة ضمن دائرة معارفك وأصدقائك. وإن النتائج المترتبة على التحديد الخاطئ للهدف تمتد لأكثر بكثير مما هو مذكور في المثال التالي.

للانتباه: إن استمرار كبح جماح الأماني الكامنة من خلال إجبار الذات على تعديل طبيعة أو نمط الأهداف

التي لا تنسجم مع طبيعة المرء، هذا الاستمرار يمكن أن يؤدي لأمراض نفسية متنوعة تظهر فيها بوضوح العلاقة المضطربة بين الجسد والروح.

والأمراض من هذا النوع كثيرة. إنها تشمل القروح المعدية، حالات الاكتئاب، ارتفاع ضغط الدم، العجز الجنسي وسائر حالات الجلطات القلبية. وهذه فقط أمثلة قليلة من طيف واسع جداً من الأمراض.

لا تكبح
جماح
رغباتك
الخاصة

إن 40٪ تقريباً من المرضى الذين يزورون العيادات الخاصة يظهرون في النهاية أمراضاً جسدية سببها بالدرجة الأولى أسباب نفسية. ويوجد بين هؤلاء ليس فقط أولئك الذين يكبحون باستمرار جماح رغباتهم، وإنما أيضاً أولئك لا يعرفون كيف يكون تحقيق الأهداف بسبب عدم معرفتهم للقواعد المؤدية لطريق النجاح. وبالطبع، فطالما أن الأمانة لم تتحقق، فلا يعد مهماً الآن لأي سبب لم تتحقق الأمانة. فقط تحقيق الأمانة فعلاً هو الذي يجلب في النهاية شعوراً بالسعادة. وعندما لا يتحقق ذلك يصبح المرء مريضاً نفسياً.

ولكن ماذا عساهم يفعلون معظم الأطباء في حالات كهذه. إنهم يحثّون نادراً فقط المرضى لتفعيل قواهم

الداخلية الخاصة. وهم يحاولون بدلاً من ذلك، وباستخدام واسع للأدوية والعقاقير النفسانية للبدء بخوض رحلة العلاج. وعلى هذا النحو يعالج الأطباء الأعراض فقط، وليس الأسباب الحقيقية للمرض.

وبالعودة لك، عزيزي القارئ. هل تريد قضاء حياتك على هذا المنوال؟ وهل تريد أن يظل شعور عدم السعادة مسيطراً عليك، على الرغم من وفرة جميع وسائل العلاج الطبية والصيدلانية. إذن ليكن ببالك دوماً: لديك فقط حياة واحدة تعيشها!

نصيحة للنجاح:

عليك أن تمنع النظر ملياً برغباتك الشخصية إذا أردت فعلاً أن تشعر بالسعادة في الحياة. ولتحقيق ذاتك ينبغي عليك وضع أهداف خاصة. ويحتاج المرء لتحقيق أمنية لوقت ضئيل جداً. وذلك إذا ما قُورن ذلك بالوقت الكثير الذي يذهب دوماً سدى في سبيل أشياء تافهة.

عودة
للجذور

1 - 3 - احذر الصراعات المتعلقة بالهدف

دعنا نتخيل أنك سافرت لقضاء إجازتك بنزهة مطوّلة عبر الصحراء وذلك بسيارة الجيب خاصتك. وفجأة تعطل المحرك وقرّرت العودة إلى الواحة سيراً على الأقدام. ثم

أهدافك
يجب أن لا
تعارض مع
بعضها
البعض

حصل بعد ساعات قليلة أن فقدت قدرتك على تحديد الجهات الأربعة وتابعت سيرك بيأس بالغ هائماً على وجهك. بدأت حرارة الشمس الحارقة تعمل أثرها في جسدك، وبدأ الشعور القاتل بالعطش يتتابك. كل ما تحمله معك من ماء لا يعدو قارورة صغيرة من الماء، تكفي لإرواء عطشك الآن، ولكن ماذا ستفعل غداً حيث لن يكون معك أي ماء؟ بالنسبة لك الآن يوجد خيار وحيد: إما أن تروي عطشك الآن أو أن تحتفظ بالماء لما بعد ذلك. وليس ممكناً طبعاً، في آن معاً إرواء عطشك الآن، والاحتفاظ بالماء للمستقبل.

وعلى نحو مماثل لا يمكن مطلقاً التهام قطعة الحلوى الآن والاحتفاظ بها ليوم الغد. ولنفترض أنك تملك 1000 ريال. تستطيع إما إنفاق هذا المال لشراء شيء ما، أو توفيره للمستقبل. أما أن تفعل الأمرين في آن معاً فهذا طبعاً مستحيل. يجب عليك إذن أن تختار بين الرغبتين، إما هذه أو تلك.

بوجود

هدفين

متعارضين

اختر

أحدهما أو

لا تختار

شيئاً

ملاحظة: بالطبع وفي ظل وجود أهداف متعارضة وعدم إمكانية تحقيقها معاً، سيقع المرء حقاً فيما يسمى بأزمة الصراع بشأن تحقيق أهدافه، بحيث لن يبقى أمامه في النهاية سوى اختيار هدف واحد من بين هدفين متعارضين.

ويود المرء لو يستطيع تحقيق كل أهدافه. فهو يريد إنقاص وزنه وفي الوقت نفسه عدم كبح جماح شهيته، أو يريد كسب المال الكثير وعدم فعل أي شيء مقابل ذلك. وهو يريد مثلاً أن يكون مستقلاً عن الآخرين تماماً في حياته وعمله، وفي الوقت نفسه يريد أن يحظى بإعجاب وتقدير الآخرين له. مع كون الرغبة لدينا كي يقدّرونا الآخرون تقودنا أولاً وآخرأ لأن نكون متعلقين بهم ومرتبطين معهم.

وبالعودة لقائمة الأمنيات على الصفحة 16 ابحث فيها عن هدفين متعارضين لك. ينبغي إذن عليك هنا اختيار واحد فقط.

مثال:

عندما تكون لديك نية مثلاً بأن تصبح رئيس حزب، أو رئيس اتحاد، وفي الوقت نفسه تسعى للحرية الداخلية وللاستقلال عن الآخرين، فستكون بلا شك مضطراً للمناورة في أزمة صراع حول أهدافك. فكلما سعت أكثر فأكثر للدعاية لنفسك من أجل كسب ثقة الناخبين، وجدت نفسك تبعد شيئاً فشيئاً عن الاستقلالية المنشودة. كذلك لن تستطيع إنجاز أو تنفيذ خطتي عمل ضمن مشاريعك، حينما لا يسمح لك وضعك المالي بإنجاز أكثر من واحدة فقط.

ملاحظة هامة:

الصراعات
حول الهدف
تأخذ من
وقتك

حينما تجد نفسك بهكذا صراع حول الهدف: فكّر تماماً أي الهدفين أجدر بالسعي له ثم احذف الهدف الآخر من قائمتك. وحينما يكون قرارك عدم السعي لأي من الهدفين فاحذف على الفور الهدفين معاً من قائمتك - بشكل مؤقت على الأقل - فلربما يقع اختيارك في وقت لاحق.

تمرين تجنب الصراعات المتعلقة بالهدف

اكتشف
مواهبك

اقرأ مجدداً قائمة أمنياتك وافحصها تماماً إن كانت حاوية لأية أهداف متعارضة. حدّد ضمن قائمتك الأهداف المتعارضة ثم اشطب الأهداف التي تعتقد عدم ملاءمتها واستمر في الشطب إلى أن تبقي الأهداف التي كنت قد صمّمت في قرارة ذاتك أنها الأفضل.

وهكذا، لن يذهب وقتك، من الآن فصاعداً، سدى في صراعات داخلية حول كيفية اختيار الهدف الصحيح.

1 - 4 - أيضاً أنت تمتلك مواهب

عندما تضع قائمة أهدافك أمامك وتبدأ بمعالجتها، ستنتابك ربما بعض الشكوك من جديد حول نواياك

الفعلية. ستسأل نفسك: «هل سأصل إلى هدفي؟» أو ربما تسأل نفسك: «هل أمتلك المواهب والمقددرات اللازمة لتحقيق أمنيتي؟». «ماذا سيقول الآخرون عما سأنوي عمله؟» و«هل تتناسب أمنيتي مع مسلكي الخاص الذي أسلكه في حياتي؟».

إنني أقرّ بالتأكيد أن شخصاً أصمّاً منذ الولادة لا يمتلك الفرص والمؤهلات والشروط المناسبة كي يسعى إلى هدف أن يصبح «مايسترو» لفرقة موسيقية. ولن يستطيع المرء بلا شك الحصول على أية ميدالية أولمبية، حينما يكتشف اهتمامه بمجال رياضي معين في الثلاثين من عمره، حتى ولو أظهر نتائج تستحق التقدير. ويوجد بلا شك أشخاص يبالغون بشدة في تقدير مواهبهم وإمكاناتهم، ولكن هؤلاء أقلية فقط. وعلى النقيض من ذلك، فغالبية الناس يقدّرون إمكاناتهم ومواهبهم بأقل من قيمتها. وقد أظهرت التجارب والأبحاث النفسية أن كثيرين يمتلكون حقاً مواهب ومقدرات خارقة في مجالات معينة خاصة، وهم في الواقع لا يعرفون شيئاً حول مواهبهم هذه.

اكتشاف المواهب - أيضاً في سني العمر المتأخرة

تدلّ قصص حياة بعض الشخصيات غير القليلة، أنّه من الممكن تشجيع المواهب وتطويرها حتى في سني العمر المتقدّمة.

■ اكتشف فينسنت فان غوغ موهبته وحبّه الشديد للرسم في الثلاثين من عمره.

■ مانفريد كونسنر، وصل لمنصب مدير تجاري بمرتّب عالٍ جداً في الخامسة والثلاثين من عمره. بدأت بعد ذلك تستثيره الأمور والأسئلة المتعلقة بالطب. وحينما ترك عمله في القطاع الصناعي، أصبح في غضون أقلّ من خمس سنوات أكثر شهرة في حقل الطب من كبار أساتذة وأطباء ومديري المستشفيات الكبرى.

■ الطبيب الشهير الراحل هلمهولتز Helmholtz اهتم إلى جانب عمله في الطب بحقل الفيزياء. وبعد نجاحه في تزويد علوم فيزياء الحرارة والاهتزاز بمعارف قيّمة جديدة، اعتزل عمله في الطب وكرّس نفسه فقط لمجال علوم وأبحاث الفيزياء. بعد ذلك قدّم اكتشافات أخرى كبيرة، وكان له إسهام كبير في التقدّم الذي يشهده اليوم علم الفيزياء.

■ الأديب العالمي إرنست فايشرت كان قبل ذلك مدير مدرسة. وقد اعتزل عمله كمدير مدرسة حينما ذاعت شهرة كتبه في العالم أجمع ولاقت رواجاً كبيراً.

■ إيريش فون دينيكن، صاحب فندق في سويسرا وغير مشهور إطلاقاً، بهر العالم بفرضياته الحديثة حول زيارات لسكان كواكب أخرى إلى كوكبنا الأرضي.

■ هاينريش شليمان رجل أعمال ناجح تمكن من جمع ثروة كبيرة حتى سن الأربعين من عمره، على نحو استطاع معه أن يسعى لتحقيق ما كان يصبو إليه دوماً. لقد تمكن بتمويله الشخصي من خوض حملات استكشافية عن الآثار، ودخل اسمه في التاريخ كمكتشف للمدينة الشهيرة ذات الطابع التاريخي الأثري التي اسمها «ترويا».

سأكتفي بعرض بعض الأمثلة التي تخطر لتوها ببالي. يستطيع المرء بتلك الأمثلة كتابة العديد من الكتب، ودونما قدرة، مع ذلك على استيفاء الحق المنشود من الشرح والعرض. توضّح هذه الأمثلة المقدرات الفريدة التي يظهرها المرء حينما لا يكتفي بلعب دور المعجب لأعمال معينة بذاتها.

كن واثقاً
بشخصك
ومركزك

هلمهولتس، فان غوغ، وكونشنر، فايشرت وكثيرون آخرون لم يكونوا ليقتلوا أمانهم الكامنة في أعماقهم، وإنما خصصوا ما يلزم من وقت حقاً لتحقيق أمانهم. لقد آمنوا بالصرخة الداخلية في أعماقهم وبقدرتهم على التمييز، وأزاحوا كل الشكوك من حولهم. هذه الشكوك مثل: «هل إن كافة الأدباء والفنانين والكتاب والعلماء أكثر مقدرة على تحقيق ذواتهم مني؟». «أين عساها تكون فرصتي؟» لقد طوّروا في داخلهم منذ البدء التوجّه الصحيح محاولين تحقيق أهدافهم.

نصيحة للنجاح

غالباً ما تكون الأمنيات ممنوعة. إنها توظف قوى نائمة في داخلنا. إنها مؤشّر للمقدرات الفائقة التي تنتظر إشارة فقط لتأخذ طريقها في تحقيق ما تصبو إليه.

الأمنيات
ممنوعة

للأسف، معظم الناس ليسوا على دراية بما هم قادرون عليه فعلاً، لأنهم لا يفعلون سوى ما يتوقعه الآخرون منهم، ومن ثم فهم يطمسوا في أعماقهم أفضل ما عندهم من قدرات. لو فعل «فون دينيكن» فقط ما كان ليتوقعه الآخرون منه لما ذاعت شهرته وشهرة كتبه وفرضياته بين ملايين القراء في العالم أجمع. أيضاً لو كان هاينريش

شليمان ليجلس فقط أمام الكتب الروتينية اليومية الخاصة بالمكاتب، أو لو كان له لبحث فقط عن السبيل لنجاح أعماله التجارية مثل شراء السفن التجارية من أرخص المصادر، لو كان فقط ليعمل ذلك ما كان يتوقعه الآخرون منه فقط، لما توصل لتبيان ما اكتشفه من آثار وتحف قيمة للعالم أجمع.

ولا نود ههنا أن نشغل أنفسنا بالسؤال، ماذا كان أو حصل لو تم اكتشاف مدينة ترويا في وقت لاحق. هذا هو فعلاً محور اهتمامنا في هذا الكتاب. ما كان هاينريش شليمان لينجح نجاحه الباهر والمتميز في عالم استكشاف الآثار لو اهتم فقط في إطار محيطه الضيق وأهم ما كان يعول في أعماقه من رغبات وأمنيات.

تمرين إيقاظ الأمنيات الكامنة

أعد قراءة قائمة أمنياتك كل يوم لبضعة دقائق. فكّر من جديد في أمنياتك. اشطب من قائمتك الأمنية التي تمّ تحقيقها أو تلك التي ترى أنّها لم تعد تعني شيئاً بالنسبة لك. لكن إيّاك أن تشطب أمنية من قائمتك، فقط لأنك لا تؤمن بقدرتك على تحقيقها. ضع في ذهنك دوماً:

الأمنيات هي إشارات مسبقة للمقدرات الفعّالة التي تقوى دوافعها كلما أمعنت أكثر في خوض غمارها. كل امرئ قادر على تحقيق أعلى النجاحات في مجال معين. أيضاً أنت تمتلك أعلى القدرات التي لا تشعر بها في صميمك.

1 - 5 - تجنّب الحجاج والأعذار الواهية

البعض يقول: إن فعلت كذا سأواجه هذه الصعوبة، أو، ستعترضني تلك العقبة. ربما توجد هكذا صعوبات أو عقبات، ولكن لا تجعل هذه الأفكار حول تلك العقبات تحدّ من عزيمتك، فهذا يحد ذاته يحدّ من إمكانياتك في تحقيق النجاح المنشود.

لا نستطيع في هذا الصدد التطرّق لكل عذر يمكن أن يخطر بالبال، فعدد الحجاج الممكنة كبير جداً، وبسبب ذلك يستهلك المرء الوقت الكثير والشمين في التخيل والتفكير. وغالباً ما اعتاد المرء على سماع أعذار أو حجج كالتالي ذكرها:

- تأخذ عائلتي مني الكثير من الوقت.
- حظي السيء يلاحقني دوماً.
- تنقصني الثقافة اللازمة.
- إنني عصبي المزاج.

■ ما يعوزني هو التصميم.

■ إنني متوتر جداً.

نجاح
الشخصيات
العالمية
الشهيرة

لقد كان جورج برنارد شو في عداد الشخصيات التاريخية التي كان لديها - على ما يبدو حجج مقنعة. زار المدرسة لخمس سنوات فقط. بعد ذلك عمل كصراف صندوق ثم استلم بعدها أعمالاً في الكتابة. رفضت دور النشر الإنكليزية والأميركية نشر رواياته الخمس الأولى. لم يستسلم شو مطلقاً. فقط بعد ذلك بسنوات أصبح شو أديباً شهيراً، وحاز في العام 1925 على جائزة نوبل للآداب.

كان ديوستينيس يتلثم دوماً في كلامه قبل أن يصبح من خلال التدريب الكثير المتواصل الخطيب الأكثر شهرة في اليونان القديمة.

كان يوليوس قيصر ذو مظهر يوحى بالضعف. ومع ذلك تمكن من أن يصبح الفارس والمقاتل والسباح الأفضل في جيشه الجرّار، وأن يصبح الرجل الأول بلا منازع في جميع أرجاء الجمهورية الرومانية.

عندما أنهى نابوليون دراسته في الأكاديمية العسكرية، اعتبره الكثير من رؤوسائه مجرد ضابط عسكري ذو قدرات متواضعة. ولكن بونابرت عمل بجديّة وبدون كلل

على دراسة خطط المعارك الشهيرة لأشهر قادة المعارك الراحلين. كان ينام فقط أربع ساعات يومياً. ولا شك أن شهرته اللاحقة كقائد عسكري منقطع النظير لا تخفى على أحد.

الرّسّام ورجل الطباعة الألماني من فرانكفورت كان قد خسر ذراعيه إبّان الحرب العالمية. بيد أن حماسه للرسم كان كبيراً لدرجة أصبح معها قادراً بامتياز على الرسم بواسطة فمه. وقد رأى نقّاد الرسم أن لوحاته الأخيرة التي رسمها بفمه كانت أفضل من لوحاته التي رسمها في الماضي بيديه.

باختصار، معظم الأناس المشهورين كانوا قد وجدوا حججاً كافية لتغطية جوانب النقص ونقاط الضعف لديهم التي كان من شأنها أن تعيق سبيل نجاحهم في البداية. بيد أنّهم لم يفكّروا بذلك. كان جلّ اهتمامهم ينصبّ على تحقيق ذواتهم ولم يتخذوا من العوائق ذريعة لدعم أعذارهم. على العكس، فهم تفاعلوا مع العوائق وحولوها إلى أدوات لصالحهم إلى أن وصلوا في النهاية لتحقيق أهدافهم وأمانهم.

تمرين في نبد الحجج والأعذار

فكّر ملياً بالأسباب التي دعتك حتى الآن لتبرير فشلك .
عاهد نفسك على عدم وضعها في خدمة هكذا تبريرات في
المستقبل . طلق أعذارك وحججك الواهية إلى الأبد .

1 - 6 - نحو جودة فضلى للحياة

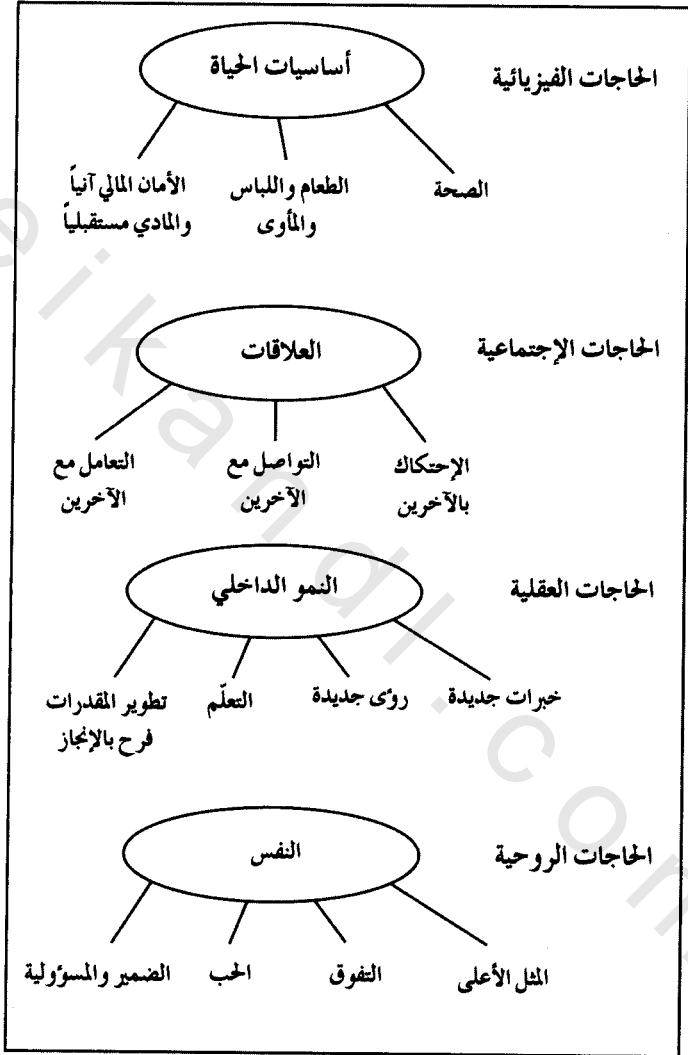
ربما تكون قد دَوَّنت بعض الأماني والأهداف والنابعة
من مستويات متباينة لحاجاتك الشخصية، نابعة مثلاً من
صميم العائلة أو من صميم المهنة . إنك تعلم حتماً في
قرارة نفسك أن ما يجعل المرء سعيداً فعلاً إنما هو إشباع
حاجاته الأساسية الأولية المتنوعة .

ويوضح الشكل (2) على الصفحة 41 رسماً توضيحياً
لحاجات الإنسان الفيزيائية والاجتماعية والعقلية والروحية .
ملاحظة هامة : فقط حينما تأخذ في اعتبارك حاجاتك
الأساسية الأربعة ضمن أمنيّاتك، حينها ستصبح سعيداً
بالتأكيد .

تؤثر جميع الحاجات الأساسية الأربعة في بعضها
البعض . حينما تبقى واحدة من تلك الحاجات غير مشبعة ،
سوف يُنقص ذلك من جودة حياتك، ومن النجاح المنشود
ومن السعادة المرجوة .

الشكل (2)
حاجات الإنسان

لمحة عن
حاجات
الإنسان
الفيزيائية
والاجتماعية
والعقلية
والروحية



ينبغي أخذ
سائر
الحاجات
الأساسية في
الاعتبار

حينما يفقد أحدهم عمله تنشأ لديه مشاكل مالية كالديون. حينما ينتابه المرض، أو حينما تفشل حياته الزوجية منتهيةً بالطلاق، جميع ذلك سيكون لديه بلا شك نتائج مؤثرة على مجمل الشعور بغبطة الحياة وفرحتها. غالباً ما يتم ارتكاب أخطاء من خلال عدم تركيز الناس على حاجة أساسية واحدة أو من خلال عدم تركيزهم على جميع الحاجات الأساسية في آن معاً. إن إهمال المرء لحاجاته الجسدية يؤثر - دون أن يشعر المرء - مع الوقت على سائر النواحي الصحية والنفسية.

حينما تسعى لإشباع حاجاتك الثقافية، وفي الوقت نفسه تهمل حاجاتك الاجتماعية ستزداد ثقافتك بلا شك، ولكن علاقاتك الاجتماعية ستكون ضعيفة، وستعوزك بلا شك اللياقة والسياسة في التعامل مع الآخرين. وهذا بدوره يكون لديك صعوبة في العمل مع الآخرين والتواصل معهم. وهكذا تنشأ عقبات تعيق وصولك لأهدافك.

ملاحظة هامة: اختر لنفسك أهدافاً من جميع مجالات الحاجات الأربعة الأساسية. إن وصولك إلى هدفك يرتبط - على المدى الطويل - بمواصلة سعيك لأهداف منبثة من سائر المجالات الأربعة المذكورة. عندما يكون لك هواية

معينة، فإن ذلك يكسبك قوة إضافية داعمة لمستقبلك الوظيفي. الهزائم التي عادةً ما تواجه المرء مسيرة نجاحه، سوف تواجهها حين ذلك بأقل قدر ممكن. بالتأكيد ليس بالإمكان السعي بشكل يومي للأهداف من المجالات الأربعة مجتمعة. ويوضح الفصل السابع من هذا الكتاب كيفية تحقيق التوازن المنشود في هذا الصدد.

1 - 7 - إسأل دوماً: «لماذا؟»

أعد قراءة قائمة أمنياتك العديد من المرات. هل خطرت ببالك أمنية جديدة كنت ربما تطمسها في أعماقك دوماً وتكبح جماحها. كنت ربما لا تجرؤ حتى على صياغتها في كلمات. إن كان هذا فعلاً صحيحاً، دوّن هذه الأمنية في قائمتك، واحذف مقابلها أمنية أخرى تجدها ربما أقل أهمية.

الصياغة
الدقيقة
للأمني

اكتشف بذاتك الآن أمنيات تتعارض مع بعضها. عليك الاختيار فيما بينها. إن لم تنجح في هذا الاختيار فما عليك سوى شطب سائر الأمنيات المتعارضة. رتب أمنياتك الآن بدءاً من الأسهل تحقيقاً صعوداً نحو الأصعب فالأصعب. اكتب أمنياتك من جديد على قائمة جديدة. لا تملّ من تكرار ذلك فهذا حتماً ضروري.

تمرين إعادة كتابة قائمة الأمنيات من جديد

عالج قائمة أمنياتك وأعد كتابتها من جديد. حينما تنتهي من ذلك، تأتي الخطوة التالية:

حدّد أمنياتك بوضوح

صف الآن كل هدف في قائمتك كيف تتمناه وتخيّله. حاول إعطاء عشر صفات على الأقل لكل هدف من الأهداف المدوّنة في قائمتك.

دعنا نبقى مع الأسئلة العشرة المذكورة أعلاه. بالطبع تستطيع إعطاء أوصاف أكثر دقة لهدفك. كلما كنت أكثر دقة، استطعت استخدام المعطيات على نحو أفضل.

وليس هنالك ثمة فرق، إن كان الأمر يتعلّق بهدف مهني أو هدف ثقافي أو هدف متعلّق بشقة سكنية أو بمنزل أو بملبس أو برحلة إجازة أو بأي شيء آخر.

على جميع الأحوال عليك وصف كل هدف من أهدافك في عشر نقاط على الأقل. ستكتشف حتماً إلامّ تميل نفسك فعلاً. حينما تعتاد على وصف كل أمنية من أمنياتك بدقّة، ستكسب المزيد من الأمور في المستقبل. فكّر للحظة فقط: هل سبق لك خلال الإثني عشر شهراً

الأخيرين أن اشتريت شيئاً وجدته فيما بعد لا يحقق هدفه المنشود، أو وجدته ربما غير صالح أساساً للاستخدام. مثلاً طقم جديد لك وجدته فيما بعد لا يتناسب مع حجمك. أو مثلاً بنطال عصري اكتشفت فيما بعد أنه لا يريحك مطلقاً. أو مثلاً كاميرا لم تكن لها المزايا المرجوة كلها... إلخ. إضافة لذلك ربما حدث معك غالباً أن قصدت السوق للتسوّق، ثم اكتشفت في طريق عودتك أنك اشتريت حاجيات أكثر من تلك التي خطّطت لها. وبالتالي فالحاجيات الزائدة ظلّت غير مستخدمة. لا تحتاج كثيراً من الوقت للتفكير، فبال تأكيد سيخطر ببالك الآن أشياء كثيرة من هذا القبيل كنت قد اشتريتها بشكل متسرّع ودون سابق وعي وتفكير. هل ترى فيما ذكرناه حتى الآن ضرورة إضافية لوصف الأمنيات الشخصية على نحو دقيق.

تمرين وصف الأهداف

صف وبشكل تفصيلي كل هدف من أهدافك فيما لا يقل عن عشر نقاط. أجرِ على ذلك عملية معالجة دورية بشكل متكرّر. بالتأكيد، وكما ذكرنا، لن تصل بسرعة لوصف دقيق لأهدافك، ولذلك يجب عليك معالجة قائمتك بشكل متكرّر دوماً.

أمثلة:

هل تريد شراء قطعة أرض لمنزل تريد بناؤه؟ فيما يلي نماذج من أسئلة قيد الإجابة وهذه الأسئلة تدور في فلك هذا الهدف.

- البعد الأقصى من مكان العمل؟
- المساحة؟
- في إطار محيط المدينة وضواحيها؟ في الريف؟
- بُعد المكان من السوق؟
- في حال لديك أطفال: بُعد المكان من المدرسة؟
- هل ينبغي أن تكون قطعة الأرض المزعم شراؤها واقعة على: أ - الطريق العام ب - طريق فرعي ج - مكان مخفي وأكثر بُعداً.
- هل ينبغي أن يكون لقطعة الأرض طريق متصل بها؟
- هل إن الإطلالة الجميلة من اهتماماتك؟
- ماذا ينبغي أن يكون عرض قطعة الأرض؟ (يتعلق الأمر بالطبع بمساحة المنزل المزعم بناؤه).
- ماذا ينبغي أن تكون تكلفة قطعة الأرض على أقصى تقديره؟

سوف نكتشف من خلال ذلك، أن بعض التفاصيل المحددة بالنسبة لك ليست بالضرورة بالتفاصيل المرغوبة كما كنت تظن. سنضطر لإجراء بعض التعديلات وهذا طبيعي جداً. أعد كتابة كل هذه التغييرات من جديد. تصوراتك الجديدة بإمكانك مبدئياً تدوينها في دفتر

ملاحظات صغير، ثم نقلها لاحقاً فقط إلى القائمة، ولكن لا تنس في كل مرة إعادة كتابة قائمتك من جديد.

لنفترض أنك كتبت العبارة: [أرغب بشوق فعل.....

كذا].

التوصل إلى
مزيد من
الوضوح في
الهدف

هنا اسأل نفسك أربع مرات: «لماذا هذا مهم بالنسبة لي» الإجابات ستساعدك كسب المزيد من الوضوح في هدفك.

فكّر بماذا توصلت لاكتشافه. دوّن ذلك. إسأل نفسك: «هل لدي شعور أن ذلك صحيحاً؟». «لماذا لديّ شعور أن ذلك صحيحاً». «لماذا لا؟».

اكتشاف
البوصلة
الداخلية
للحياة

نصيحة للنجاح:

في حال عدم تأكدك، جرّبها. حاول اكتشاف ماذا كنت قد أردت فعله أصلاً في حياتك، ولم تفعله بعد. ماذا رغب قلبك ورغبت نفسك دوماً؟ حينما تشعر بمعرفة الجواب، دوّن ذلك فوراً، ولا تدع شيئاً ما أو شخصاً ما يثنيك عن عزمك هذا. لكي تعيش هذا الشعور، تصوّر مبدئياً أنك تستطيع أن تفعل ما تشاء بغضّ النظر عن طبيعة هدفك.

حاول حتى أن تكتشف دورك في الحياة ونظرتك إلى الحياة، وحينما تنجح في ذلك تكون قد اكتشفت البوصلة

الداخلية لحياتك. هذه البوصلة الداخلية هي مؤشر طاقتك الفريدة الخاصة وأيضاً مؤشر نجاحك.

1 - 8 - خطط حياتك

لكسب المزيد من الوضوح في حياتك الخاصة، ينبغي عمل مخطط لحياتك للسنة حتى الثلاث سنوات القادمة، وللخمسة عشر حتى العشرين سنة القادمة، ومخطط الحياة لكل مقطع زمني مقداره عشر سنوات (عقد) وذلك حتى سن التسعين. سيساعدك هذا المخطط في معرفة نظرتك إلى الحياة، ولهذا الغرض اقرأ الفقرة القادمة. ربما تعتقد أن وضع مخطط للحياة حتى سن التسعين أمر غير واقعي، نظراً للمبالغة الافتراضية في تقدير عمر الإنسان. والقول، بأن الحياة يجب تخطيطها فقط حتى سن الخامسة والستين، هذا القول أثبت من خلال الحقائق عدم صحته.

ضع مخططاً
لحياتك
حتى سن
التسعين

ليس اليوم غريباً أبداً أن رجالاً في الخمسين في مرحلة التقاعد المبكر، وإن نساء في الأربعين تحبل للمرة الأولى، وأن أشخاصاً في السبعين يدخلون معترك الحياة من بابة العريض، وأشخاصاً في الثمانين يشاركون في سباقات الماراتون... إلخ. يدخل الناس في سن الخمسين في المرحلة الأولية من النصف الثاني للحياة.

حقّق
توجهاتك
في الحياة

أيضاً هؤلاء توجد أمامهم إمكانيات هائلة كهذه.

لذلك، حاول جهدك وخطط حياتك على المدى الطويل باستخدام التساؤلات القادم ذكرها. أجب على هذه التساؤلات بشكل خطي. بذلك تكسب مزيداً من الوضوح في أهداف حياتك، وستتضح بذلك توجهاتك بشكل أسهل.

تمرين تخطيط الحياة

كسب مزيداً
من الوضوح
في أهدافك
القصيرة
والمتوسطة
الأجل

- من سنة حتى ثلاث سنوات.
- حتى سن ال.....

1 - لمحة إلى الأهداف المهنية:

أ. ما هي أهدافي التي تم تحقيقها في العام الماضي؟
نجاحاتي المهنية في العام الماضي هي:

.....

.....

.....

.....

ب. أي من أهدافي المهنية لم أستطع تحقيقها في العام الماضي؟

.....

ج. ما هي أسباب عدم تحقيق هذه الأهداف، وما هو
اللازم إجراؤه؟

2 - لمحة إلى الأهداف الشخصية (غير المهنية):

أ. ما هي أهدافي الشخصية التي حققتها في العام
الماضي؟

ب. ما هي أهدافي الشخصية التي لم أحققها في العام
الماضي؟

ج. ما هي أسباب عدم تحقيق هذه الأهداف، وما هو
اللازم إجراؤه؟

3 - الأهداف المهنية:

أ. ما هي الأهداف المهنية التي أنوي تحقيقها؟

ب. ما هي المنافع التي أقدمها لزمائني، وبالتالي أيضاً
لمؤسستي؟

ج. ما هي المجالات الحساسة الواجب الاهتمام بها؟

د. ماذا أفعل لأجل تحقيق تأهيل مهني، تثقيف إضافي
مثلاً؟

هـ. ما هي الإجراءات والأنشطة اللازمة لتحقيق أهدافي؟

4 - الأهداف الشخصية:

أ. أي مجال، أو أية مجالات خاصة بتوجهاتي في
الحياة، ينبغي أن أمنحها اهتمامي بقوة؟

ب. ماذا سأفعل سويةً مع عائلتي في أوقات فراغي؟

.....

.....

.....

.....

ج. أية هوايات ينبغي علي أن أتخذها لنفسي؟

.....

.....

.....

.....

د. ماذا يجب عليّ فعله لأجل صحتي، الرياضة مثلاً، أو الغذاء . . . إلخ؟

.....

.....

.....

.....

هـ. أية آمنيات ينبغي عليّ تحقيقها؟

.....

.....

.....

.....

و. أي نوع من الإجازات والأنشطة الخاصة بها ينبغي التخطيط لها؟

.....

.....

.....

.....

5 - الأهداف المالية:

أ. كيف ينبغي عليّ زيادة دخلي؟

.....

.....

.....

.....

ب. ما حجم المال الذي ينبغي عليّ توفيره وما حجم المال الذي ينبغي عليّ توظيفه (أو استثماره)؟

.....

.....

.....

.....

ج. ماذا ينبغي عليّ فعله لأجل أمان عائلتي في المستقبل، التأمينات مثلاً؟

.....

د. ما حجم المال الذي ينبغي تخصيصه لإجازاتي وأمنياتي؟

6 - القيم، الأدوار الحيّاتيّة:

أ. ماذا أفعل للاقتراب أكثر من توجهاتي الحيّاتيّة؟

ب. أية قيم داخلية ومُثل عليا ينبغي عليّ تحقيقها، الارتخاء النفسي مثلاً، والهدوء الداخلي، الاستقرار العاطفي، الخبرات الروحية... إلخ؟

ج. ماذا أفعل لجعل دوري كأب أو أم أو مدير مليئاً بالقيم
الداخلية العليا؟

تمرين تخطيط الحياة

- لفترة 15 حتى 20 سنة .
 - حتى سن الـ.....
- 1 - ماذا أريد أن أكون قد حققت حينما أصل لسن الـ...
تقريباً:
- أ. الدخل، الملكية:

اكسب مزيداً
من الوضوح
في أهدافك
طويلة
الأجل

ب. الرفاهية:

ج. على صعيد العائلة:

د. على صعيد الخبرات والتجارب الشخصية، والهوايات:

هـ. على صعيد الأسفار والمغامرات:

2 - أي نمط من النمو الفكري أريد الوصول إليه؟

أ. ما هي سمات الشخصية التي أقدّرها لدى الآخرين؟

ب. ما هي القيم الإنسانية العليا التي أرغب في تحقيقها،
مثلاً الاستقرار على الصعيد العاطفي، الهدوء،
الحكمة إلخ؟

ج. ما هي العادات التي تشكّل عقبات في سبيل تحقيق ما
سبق؟

3 - ما هي الأعمال التي يجب إنجازها للوصول لأهدافي؟

4 - ما هي التبعات الإضافية المترتبة من النقطة رقم 3 بالنسبة لي؟

أ. ما هو شعوري حينما أكون قد حقّقت أهدافي؟

.....

.....

.....

ب. ما هي المهارات والمقدّرات... إلخ التي يجب عليّ تطويرها؟

.....

.....

.....

.....

رتّب
أولوياتك

نصيحة للنجاح

إن النظرة الطويلة الأجل إلى الحياة يدفعك للتفكير في أولوياتك بعناية فائقة. إنك تحاول بذلك جعل أهدافك الشخصية منسجمة تماماً مع أهم أمنيّاتك.

تخطيط الحياة على مدى مقاطع زمنية (كل منها عشر سنوات)	
الأهداف والنشاطات	من سن الـ حتى سن الـ
	30 - 20
	40 - 30
	50 - 40
	60 - 50
	70 - 60
	80 - 70
	90 - 80

التخطيط
المسبق
يساعدك في
جلب
توجهاتك
المستقبلية
نحو
الحاضر

تبقى هنا بعض الملاحظات للحفاظ على التوجُّه الصحيح لغرض التخطيط. انظر إلى مستقبلك وكأنَّه شعاع من نور صادر من برج ضوئي بعيد جداً باتجاهك.

والمطلوب الآن، السَّير في طريقك وفقاً لهذا الشعاع الذي يمثل توجُّهك. وعلى الرغم من كونك تتبَّع توجُّهك المستقبلي هذا، إلاَّ أنَّه عليك الانتباه دوماً لأن تعيش حاضرك.

حينما تكون هنالك إمكانيات خيار عديدة في حياتك، فكِّر على الفور بشعاع الثور هذا الذي هو المستقبل بالنسبة

لك. حينما تعي الآن توجهك، فاختر ذاك الخيار الذي يمثل هذا التوجّه.

ملاحظة هامة: التخطيط المسبق يساعدك في جلب توجّهك المستقبلي نحو الحاضر.

فكّر دوماً بشعاع الاهتمام الخاص بك أثناء قراراتك الضرورية في حياتك. ستكون حينها قراراتك هي الأفضل، وستخف حدة الإرهاق في حياتك إلى حدّ كبير جداً.

1 - 9 - طوّر نظرتك إلى الحياة

من المهم تكوين صورة في مخيلتك عن توجّهك المهني والشخصي

لإضفاء معنى إلى حياتك تحتاج إلى تصوّر ذهني لديك عن توجهك المهني والشخصي.

ملاحظة هامة: إن نظرتك للحياة تعكس صورة داخلية عنك ترغب بحرارة لأن تطوّر نفسك باتجاهها. هذه النظرة تحدّد اتجاه حياتك وتعطيها معنى مميزاً.

- لقد حلم هاينريش شليمان منذ صغره باكتشاف مدينة ترويا.

- كان للإسكندر الكبير منذ صغره توجّه للسيطرة على العالم بأسره.

- لقد تملّك الأب كولبه توجّه باطني لتجسيد وتحقيق

القيَم العليا. وحينما اضطر للركوع في سجن
النازيين أعطاه هذا التوجُّه القوَّة - حتى في ظرفه هذا
- لأن ينشد بعض الأدعية.

ملاحظة هامة:

الرؤيا الحياتية، الدور الشخصي، النجاح العملي،
المنصب، الواجبات، كلُّها أمور تعني في نهاية المطاف
شيئاً واحداً.

الأفكار
الأولية تحرر
الطاقات

إن الأفكار الأولية التي تقود لاكتشاف الدور الشخصي
إنما هي ذات أهمية بالغة. فهذه الفكرة الأولية من شأنها
أن تحرر لديك الطاقات وأن تمنحك شعوراً بالقدرة على
الرؤية بعيدة المدى وعلى تكريس ذاتك لخدمة شيء ما
ذي أهمية. إن فكرتك الأولية ومعرفة دورك الشخصي
يمنحانك قوة كبيرة واستقراراً داخلياً. وبما أن الرؤيا
الحياتية تشكّل بحدّ ذاتها هدفاً طويلاً الأجل، فإنها بلا
شك تأتي في مرتبة أعلى من الأمنيات الأخرى وسائر
الأهداف الأخرى القصيرة والمتوسطة الأجل.

تمرين: اكتشاف الرؤيا الحياتية:

إنك، بلا شك، تطوّر من شأن رؤياك الحياتية

ومعرفتك بدورك الشخصي حينما تفكّر بالتساؤلات التالية :

- ما هي القِيَم الشخصية التي تشكّل أهمية بالنسبة لي؟
 - على أية قِيَم أو مُثل ينبغي أن تستند أفعالي؟
 - ما هي مواهبي؟
 - ما الذي أرمي لتحقيقه في نهاية مشوار حياتي؟
- حينما تفكّر بنهاية مشوار الحياة، ستكتشف بالتأكيد ما هو المهم بالنسبة لك.

تمرين التعزف على الرؤيا الحياتيّة:

تخيّل نفسك منطرحاً داخل التابوت محمولاً على الأكتاف في طريقك إلى القبر، وجنازة حزن تتبعك. وفجأة يصل الموكب لمكان الدفن. وببطء يتم إنزال التابوت داخل الحفرة. أحد الضيوف المعزّين يلقي كلمة.

- ما الذي تود هنا سماعه فيما لو كنت حياً؟
 - ما هي النجاحات والإنجازات والقِيَم الشخصية الإنسانية تود أن يتم التطرّق إليها؟
 - ما الذي لا تود أن يتم ذكره بتاتاً؟
- دوّن ما تعرفه. ما الذي ستفعله الآن؟

دعنا نقرّ أن هذا التمرين ليس بالتمرين المرغوب لدى

الكثير من الناس، على الرغم من أن نتائجه باهرة فعلاً. اكتشف أحدهم خلال هذا التمرين أن أمنيته الكبرى تكمن في بقاءه طيب الذكر لدى زوجته وأبنائه وبناته بعد مماته. لقد اكتشف أيضاً أنه كثيراً ما جرحهم بتصرفاته أو أفعاله وكانوا يقابلون صنيعه هذا بالمعاملة الطيبة الحسنة. لقد أحدث إدراكه هذا تغييراً جذرياً في طريقة سلوكه ومعاملته مع عائلته.

تمرين تطوير الرؤيا الحياتية:

تخيّل نفسك أنّك تحتفل بعيد ميلادك الخامس والثمانين، وقد أتى كثيرون لتهنئتك بما فيهم زوجتك وأبناؤك وزملاؤك السابقون في العمل، وآخرون...

- ما الذي تود فعلاً سماعه منهم؟
 - ما هي الإنجازات التي تود أن يقدّرونها بك؟
 - ما الذي تود أن تكون فخوراً به؟
 - أية صورة يمكنك استنتاجها من رؤياك الحياتية؟
- رؤياي الحياتية هي:

.....

.....

.....

ملاحظة هامة:

حينما تكتشف رؤياك الحياتية الخاصة بك، ستفهم بلا شك معنى الحياة. سوف تعرف حينها تماماً لماذا أنت موجود. انطلاقاً من هذا التوجّه سيتم حينها اشتقاق أهدافك المتوسطة والطويلة الأجل.

اكتشاف
الرؤى
الحياتية
وفهم معنى
الحياة

رؤياك الحياتية ستربطك بالتأكيد بالنواة في داخلك، ألا وهي مركز قوتك الكبرى. كل حياة لها نمط فريد، أيضاً حياتك. لكل امرئ في الحياة دوره الفريد الخاص به. سبق أن أشرنا أنّه من المحتمل أن لا يتوصّل المرء لاكتشاف رؤياه الحياتية بسرعة. كذلك الأمر بالنسبة لاكتشاف الأمنيات الشخصية، حيث يتولّد من جراء التفكير المتكرّر في حياتك الشخصية عمليات إدراك ونمو في مجال العقل الباطن. إن التفكير المسبق في أدوار حياتك وأهدافك في هذا السياق، هذا التفكير سيساعدك بلا شك في اكتشاف رؤياك الحياتية الشخصية.

ملاحظة هامة:

تولّد رؤياك المستقبلية بلا شك شعوراً لديك بالنمو الحركي. إنّها تزوّدك بالسعادة ومعرفة معنى الحياة. إنّها

تزودك بالقوة لمواجهة سائر العقبات.

مثال على الرؤيا الحياتية

مثال حي

يريد الناس بشغف، معرفة الرؤى الحياتية للناس الآخرين. ولذلك نورد هنا هذا المثال عن رؤيا حياتية لشخص في الأربعين. رؤياه الحياتية تمس مباشرة أدواره الخاصة في الحياة كشخص قيادي في مجال المبيعات، كزوج، كأب، وأخيراً وليس آخراً أدواره في إطار صداقاته ونشاطاته الخاصة المفضلة.

- دوره في المهنة:

في سياق مهنتي كبائع أريد أن أعرض على الزبون منفعة كبرى. إنني أطور باستمرار شفافية للتطرق بشكل مباشر لحاجات الزبون الخاصة. إنني قدوة بالنسبة لزملائي في العمل وتوجد علاقات طيبة فيما بينهم. إنني أتزود بالمعرفة الإضافية.

- دوره كزوج:

إنني أعيش في علاقة زوجية سعيدة مع زوجتي. إننا نحب ونحترم بعضنا بعضاً. حب الطبيعة يربطنا أيضاً مع بعضنا.

- دوره كأب:

زوجتي وأنا نساعد أطفالنا على تطوير مواهبهم وملكاتهم الخاصة. إنني أتفهم أطفالتي. إنني أشعر بالغبطة معهم وإنني موجود لهم، حينما تواجههم الأزمات. إنني مسؤول مباشرة تجاه أطفالتي.

- دوره تجاه الأصدقاء:

لدينا أصدقاء يهتمون مثلنا بالطبيعة. إننا ننظم رحلات وأسفار مع بعضنا.

- النشاطات المفضلة، وأوقات الفراغ... إلخ:

إنني أفعل مواهبي في مجال الرسم، أريد أن أحيّا حريتي الداخلية بشكل أكبر، وأن أعيش المواقف والخبرات الداخلية المتنوعة، وكل ذلك من خلال توجيه المشاعر والأفكار بالشكل السليم. حلمي هو أن أعيش مع زوجتي بعد التقاعد في أفريقيا ومشاهدة الحيوانات في المنطقة الأفريقيّة.