

obeikandi.com

لا تضع العثرات في طريقك

obeikandi.com

# لا تضع العثرات في طريقك

برند شرر

تعريب

عادل سفر

مكتبة العبيكان

Original Title:

## STELL DIR SELBST KEIN BEIN

Copyright © 2002 by Wirtschaftsverlag Langen Müller / Herbig in der F. A. Herbig

Verlagsbuchhandlung GmbH, München

ISBN 3-7844-7424-1

All rights reserved. Authorized translation from the German language edition

حقوق الطبع العربية محفوظة للمبيكان بالتعاقد مع ف. آ. هريغ فيرلا غسبوخها ندلنغ، في ميونخ

© المبيكان 1424هـ - 2004م

الرياض 11595، المملكة العربية السعودية، شمال طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة، ص. ب. 62807  
Obeikan Publishers, North King Fahd Road, P.O. Box 62807, Riyadh 11595, Saudi Arabia

الطبعة العربية الأولى 1424هـ - 2004م

ISBN 9960 - 40 - 362 - 9

ح مكتبة المبيكان، 1424هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

شرر، برند

لا تضع العثرات في طريقك. / برند شرر؛ عادل سفر. - الرياض، 1424هـ

264 ص؛ 14 × 21 سم

ردمك: ISBN 9960 - 40 - 362 - 9

1 - النجاح

سفر، عادل (مترجم)

ب. العنوان

1424 / 2694

ديوي: 1، 131

رقم الإيداع: 1424 / 2694

ردمك: 9960 - 40 - 362 - 9

جميع الحقوق محفوظة. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

All rights reserved. No parts of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the publishers.

## المحتوى

11	التعريف بالكتاب
13	مقدمة المؤلف
23	<b>1. الحياة المتوازنة</b>
25	كن أنت المارد أو الساحر الذي يحقق لك أحلامك
27	العمل لخلق التوازن
30	الصور الداخلية الجميلة
32	لكل إنسان تطلعاته
34	وريقات الرسم لتوازنك
37	هل تحيا حياة متكاملة؟
39	امنح نفسك فترة للراحة
42	التقييم الحياتي
43	استبيان الجرد الحياتي
47	قاعدتان للعبة الرؤية الحياتية
49	صياغة الرؤى والتطلعات
53	ركز قدراتك
58	تمرين: (شُدَّ القوس)
63	<b>2. الطاقة لحياتك</b>
65	مع الطاقة يتم كل شيء بسهولة
67	بساطة الذات

69	الويلُ إذا حَبَّتْ المُدَخِرَة (البطارية)
71	أسرار الطاقة الحياتية
72	معوقات نظام القدرة
74	نقص الطاقة Qi يسبب المرض
75	مزيدٌ من الطاقة يعني مزيداً من العطاء
76	أربعة ملايين لتر من الهواء
78	التنفس الصحيح من العمق
80	الرياضة لمزيد من الطاقة
81	الوقود بدلاً من الطعام السريع
83	استمتع بطعامك
84	كلُّ بوعي
85	أهمية الاستمتاع
86	كي غونغ معمل القوة الذاتي
88	تمرين: (المقوي الثلاثي) مولد الطاقة المضاعف
93	<b>3. النجاح لحياتك</b>
95	شخصان مع مسدسات
96	خطتك الشخصية للنجاح
97	النجاح الحياتي
98	التصور الداخلي الصحيح
100	القوى الداخلية - ينبوع النجاح
101	ماذا تتوقع من ذاتك؟
102	هل لديك الحماسة والاهتمام؟
103	لا إنجاز بدون استمتاع
105	الحماسة هي الصفة الأكثر نفعاً
107	أحبّ، أترك أو غير (أصليح)
110	هل ترغب بدفع الثمن؟
111	عوامل النجاح

- 112 ..... ركّز على قدراتك الخاصة
- 113 ..... التفكير الإيجابي البناء
- 114 ..... الصبر والالتزام
- 115 ..... أنجز عملك كلياً أو أتركه كلياً (كاملاً أو لا شيء)
- 116 ..... سيرٌ باستقامة
- 117 ..... تمرين: (توازن الوسط)
- 123 ..... **4. الإبداع لحياتك**
- 125 ..... يا حسرةً على الأيام الخوالي
- 126 ..... أين يمكن أن تعيش إذا؟
- 128 ..... جزيرة للنجاة أم بحر للمعرفة؟
- 130 ..... تعرّف إلى أهم قواك الشخصية؟
- 132 ..... الخوف من التغيير
- 133 ..... الخطر من الجديد
- 134 ..... هل تشارك باليانصيب؟
- 135 ..... لكل ميدالية وجهان
- 137 ..... تحليل حقل القوى
- 139 ..... تعلم من الأخطاء
- 142 ..... الإبداع يحتاج إلى العلم
- 143 ..... التعلم مدى الحياة يحقق الحياة
- 144 ..... تمرين: (نظرة إلى الماضي)
- 149 ..... **5. معارف وعلاقات لحياتك**
- 151 ..... ما عدد معارفك؟
- 152 ..... لا أحد يعيش منفرداً
- 153 ..... من يقرر نجاحنا بالحياة؟
- 155 ..... علاقات أفضل لحياة أفضل
- 156 ..... الطريق ليس أحادي الاتجاه

158	حدد نوعية علاقاتك .....
159	هل لديك إشراقة الشخصية؟ .....
160	كيف تكون مؤثراً؟ .....
162	كيف يؤثر الآخرون فينا؟ .....
164	جسمك ينطق بوضوح .....
165	استمتع بالاسترخاء .....
166	التواصل الصامت .....
168	كن دمثاً بشوشاً .....
169	بعض اللين والتقدير للآخر .....
170	أقبل على محدثك .....
171	حسن الإستماع .....
172	امتدح الآخر .....
173	البطاقة الحمراء للشمج .....
174	الصديق الحميم .....
175	تمرين: اقبل التحدي .....
179	<b>6. الإبداع لحياتك</b> .....
181	أين نشأت الفواست؟ .....
182	كن مبدعاً خلاقاً .....
183	استخدم ألتك الخاصة .....
184	الدماغ فسان .....
185	لا أعذار بعد الآن .....
186	الإلهام لا يأتي بالصدفة .....
188	الطريق الى البريق الذهني .....
189	الاقتراب من المشكلة .....
190	استرخ وانتظر .....
191	الأثر الأينشتايني .....
192	اختبار متانة الفكرة .....

193	التنفيذ (المرحلة الأصعب)
195	فكر خارج المألوف
196	ارفع ذخيرة معلوماتك
197	المرح و الإبداع
198	اكتشف ذاتك
199	تنفس بعمق
200	الإيقاع النفسي والموسيقى
201	تكنولوجيات تدعوا للإهتمام
202	الخارطة الدماغية
203	الانهمار الدماغى
204	طريقة 5 - 3 - 6 لكتابة الدماغ
206	مربعات الشكل المنطقية
208	تمرين : (إمسك القدمين)
211	<b>7. الوقت لحياتك</b>
213	الكل لديه توتر
214	الكل مستعجل
216	التوتر لباس قديم
217	عتبة الخط الأحمر
219	التوتر السلبي السيء
220	التوتر الإيجابي (الجيد)
222	هل نحتاج للتوتر؟
223	الابتعاد عن التوتر!
225	هل تسيطر على وقتك؟
226	لايمكن استرجاع الوقت...!
228	حدد أولوياتك
230	هل يمكنك أن تقول لا...؟
231	سجل كل التفاصيل خطأً

- 233 ..... لصوص الوقت
- 237 ..... تمرين: (إدفع اللعبة)
- 241 ..... **8. السلوك الحياتي**
- 243 ..... الفارق بين النظرية والتطبيق
- 244 ..... مخطط الرحلة لنجاحك الحياتي
- 245 ..... ما هو وضع استثماراتك؟
- 246 ..... المناعة ضد علة التسويف
- 247 ..... الإجاز البسيط السريع
- 249 ..... التخطيط للمباشرة
- 252 ..... معوقات على الطريق
- 253 ..... العثرات فرص للتعلم
- 254 ..... مالخطأ الذي ارتكبته؟
- 255 ..... لا نجاح بدون إخفاقات
- 257 ..... هل الطريق مغلق أم سالك؟
- 259 ..... اجعل من حياتك أفضل مايمكن
- 260 ..... بساطة التدريب الحياتي
- 261 ..... الطاقة الجسدية والفكرية
- 263 ..... خمس عشرة دقيقة في اليوم للتدريب الحياتي
- 264 ..... تمرين: (ضم القبضتين)

## التعريف بالكتاب

هل أنت مستاء من وضعك المهني أو الشخصي أو كليهما معاً؟ هل تشعر بالتوتر الدائم والحمل الزائد، وتعاني من التسارع المتزايد Hectic للحياة اليومية؟ هل لديك شعور بالذنب (تأنيب الضمير)، لأنك لم تعد تجد الوقت اللازم للعائلة وحياتك الخاصة بسبب واجبات العمل؟ إذا فأنت قد فقدت توازنك الداخلي. لكن و مع هذا الكتاب الناصح فقد وجدت الرفيق المعتمد، الذي سيدلك على طريق الخلاص من التوترات والى حياة ملؤها الصحة والسعادة والحيوية. ستجد أيضاً بعض التمارين العملية سهلة التعلم، والتي لها مسميات خاصة مثل (شُدَّ القوس لتصل الى الهدف) أو (امسك القدمين لتفعيل مسارات الطاقة)، حيث ستساعدك هذه التمارين على تحقيق ذاتك وصفاء ذهنك. لتحقيق هدفك الى مسيرة حياة ناجحة، اختر لنفسك برنامجاً تدريبياً يحدد أهدافك المهنية والشخصية، وانتق خططاً (استراتيجيات) لتكتشف مصادر قوتك الذاتية وتُبرز طاقاتك الإبداعية الكامنة. يعرض برند شِرر Bernd Scherer

تعاليم آسيوية قديمة جداً وخلاصة تجاربه كمدير تنفيذي ومدرّب حياتي، كما يقدم أيضاً بعض المعارف الحديثة في علوم القدرات النفسية، كلها مجتمعة في إطار عملي جذاب. فهو يرافقك خطوة بخطوة الى مزيد من التناغم والتوازن الداخلي، ويريك كيف يمكن أن تحيا وتنمو وتنجح بشكل متكامل، كما يمكنك أن تكتسب حيوية جديدة، وتضع النفس والعقل والجسد في توافق تام معاً.

ولد برنر شيرر سنة 1948، تمتد خبرته أكثر من ثلاثين سنة في المبيعات، أمضى منها أكثر من عشر سنوات مديراً عاماً في تجارة الجملة. وهو كاتب ناجح ومحاضر دولي في شؤون التسويق والمبيعات وندوات السيطرة على التوترات الداخلية والضغوطات الشخصية. كما وأنه كرياضي تحمّل سابق، يعمل مدرباً لبعض الرياضات الآسيوية مثل ال (دو- إن) Do-In و كي - كونغ Qi - Qong و (تاي - شي) Tai - Chi وفي مجال الطاقة الحيوية.

## مقدمة المؤلف

ما الذي يصنع النجاح؟ إن من يعتقد بأن شيئاً من الموهبة وقدرًا أكبر من الجهد والعمل يكفيان، فهو إما أنه يستسهل الأمور أو أنه يرتكن إلى وهم تقليدي فادح.

ليس للنجاح أصل واحد فقط، بل إن له أسساً كثيرة وعلى الأخص في عالم الأعمال الحالي، حيث التسارع الدائم والمقارنات في كل شيء وما ينتج عن ذلك من حدة الصراع والمنافسة.

لا يعتمد النجاح أو الفشل في الحياة على المواهب الخلقية فقط، ولا على القدرات المكتسبة لوحدها. بل إن أسس النجاح هي في الواقع عوامل ومواصفات أخرى، والتي لها في المقام الأول علاقة بالتوازن بين العقل والجسد.

إن من يَفْضِر اهتماماته على مجال ضيق في الإدارة وتسيير الحياة التي يحياها، إنما يحد بذلك من آفاقه ولا يستخلص كامل طاقاته الكامنة.

إن من لا يتعلم من تجارب الحياة وخبراتها، سيحيد حتماً  
عن أهدافه، لأنه لا يمكن للإنسان أن يكون موهوباً وعبقرياً بلا  
حدود.

برند شرر

## ما تأثير هذا الكتاب

كثير من الناس غير راضين عن حالتهم العملية أو الشخصية أو كليهما معاً، فهم يشعرون دوماً بالتوتر والانزعاج وأنهم مطالبون بأكثر مما يستطيعون، يشكون دوماً من تزايد الضغوط وتسارع عجلة الحياة اليومية Hectic. لديهم دوماً شعور بالذنب لأن متطلبات العمل لا تترك لهم متسعاً من الوقت للحياة الاجتماعية والصدقات وبشكل عام للاهتمامات الشخصية.

(بمعنى آخر) : هؤلاء الأشخاص لا يعيشون في حالة توازن داخلي .

من جراء ذلك يمكن أن تكون العواقب وخيمة جداً، فهم يعيشون حالة من التردد الدائم بين متلازمة التحرق Burn-out Syndrum وحالات مرضية نفسية وجسدية مختلفة، من ظاهرة الخوف الدائم، الى حالات الصدمات والإخفاقات المتكررة والاضطرابات القلبية، أما من استطاع بالمقابل الموازنة، أي تمكن من تحقيق التوافق بين حالاته الجسدية والفكرية والنفسية، فإنه يعيش حالةً من الانسجام مع محيطه وتكون لديه قدرات

استثنائية على التطور والنمو شخصياً ومهنيًا.

إن التدريب الحياتي life-coaching ينيّر لك طريق المستقبل .  
وليس الغرض من هذا الكتاب هو إعطاء النصائح للنجاح فقط  
بل وقبل كل شيء أن يكون مساعداً عملياً لمسار الحياة .  
وستبين للقارئ، كيف :

- يمكنه أن يحيا وينتج وينمو بشكل متكامل،
  - يكتسب طاقات حياته ويزداد نجاحاً،
  - يضع أحواله الجسدية والفكرية والنفسية معاً في تناسق  
وتناغم تام،
  - يتخلص من الضغوط والتوترات .
- وبذلك تتاح له الفرصة لأن يحيا حياة هائلة زاخرة بالنجاح  
وخالية من التوترات والمنغصات .

## من يخاطب هذا الكتاب

إن التدريب الحياتي يمكن أن يكون منهجاً لكل من يرغب بإدخال مزيد من التناسق (التناغم) والتوازن الداخلي في مسارات حياته .

يمكن للقيادي الناجح مهنياً أن يستفيد من هذا الكتاب مثلما تستفيد منه ربة المنزل، وكذلك يتوجه للشباب الطموح في بداية حياته المهنية كما للأشخاص المسنين .

## لمحة موجزة في البداية

يتمحور مفهوم التدريب الحياتي حول ثمانية تمارين . تعتمد هذه التمارين على أشكال آسيوية قديمة جداً من (الدو - إن) و(الكي - كونغ) و(التاي - شي) والتي طورت هنا لتلائم احتياجات الرجل العصري . تستخدم هذه التمارين كأدوات للمساعدة في استثمار معارف التدريب الحياتي بشكل مبسط .

في مقابل هذه التمارين الثمانية قسم الكتاب الى ثمانية

أقسام رئيسية، حيث يعالج كل منها أحد أسس التدريب الحياتي. لم يتم اختيار هذا العدد صدفة : فإن الرقم ثمانية يعتبر جالباً للخط عند الصينيين منذ آلاف السنين.

لتقريب محتويات الفصول الثمانية من النواحي المعاشة والعملية قدر الإمكان ، يروي لنا المؤلف برند شررباستمرار قصصاً من تجاربه الحياتية وما تعلمه من تدريبه لأشخاص مميزين كما أن الجداول وأوراق الاستبيان ستساعد القارئ على التعمق في فهم المواضيع والاستفادة القصوى من النصوص المكتوبة.

تعالج الفصول الثمانية للكتاب الموضوعات التالية:

#### 1 - المستقبلية: الرؤى الحياتية - الخطط (الاستراتيجية) - الأهداف

- تطوير رؤية حياتية متكاملة
- التنسيق بين العمل والعلاقات الشخصية (عائلة وأصدقاء)
- الحياة الخاصة
- إيجاد وسائل لتحقيق الطموحات
- تكثيف الطاقات والموارد
- وضع أهداف الحياة دوماً نصب أعيننا
- تمرين التدريب الحياتي: شدُّ القوس لتصل إلى الهدف.

## 2 - الطاقة :

- من أين تأتي طاقتنا
- الطاقة الموجبة والطاقة السالبة
- معوقات القدرة
- منابع القوة للجسد والنفس
- اكتساب قدرات حياتية متكاملة
- تمرين التدريب الحياتي : مولد الطاقة الثلاثي للحصول على قدرات جديدة .

## 3 - النجاح :

- ماهو النجاح؟
- ما الذي يميز الأشخاص الناجحين؟
- قاتل النجاح - صنع النجاح
- مراحل على طريق النجاح
- تمرين التدريب الحياتي : وازن وسط الجسم لتشارك باللعبة بالكامل .

## 4 - نظرة الى الوراء / نظرة في التغيير

- الماضي . . . هل هو جزيرة نلجأ اليها أم بحر للمعرفة؟
- لاتحسين بدون تغيير
- التعلم المستمر مدى الحياة كشرط لحياة هادفة
- تمرين التدريب الحياتي : انظر الى المشوار الذي قطعته للتلخص من الانفعالات .

## 5 - الأداء (الإنجاز) - التحدي والإثارة

- متعة الأداء على كل الصعد
- مشكلة أو تحد - كل ذلك مرتبط برؤية الهدف
- قبول التحدي
- الوقود لمزيد من القدرة
- تمرين التدرب الحياتي: قبول التحدي للعمل بشكل متكامل

## 6 - الإبداع - قوة العقل

- اكتشاف القدرات الكامنة حتى الآن
- القوة الذهنية
- اللياقة النفسية
- التفكير المتصالب يطور الإبداع
- اعمل بحماسة والفت إليك انتباه الآخرين
- القيادة الفعالة
- تمرين التدرب الحياتي: إمسك القدمين لتفعيل مسارات الطاقة

## 7 - التوتر - الاسترخاء

- ماهو التوتر؟
- التوتر الإيجابي والتوتر السلبي
- أين ينشأ التوتر؟
- التخلص من مسببات التوتر

- خلق ظروف لتخفيف التوتر
- طرق لتفعيل الاسترخاء
- تمرين التدرّب الحياتي: دفع اللعبة للحصول على السكنة

## 8 - احي، أنتج، انم بشكل متكامل

ملخص لأهم محتويات الفصول السبعة السابقة

- الحياة الواعية تعني الحياة الأفضل
- صفات (طرق) لمقاومة علة التأجيل
- وسائل محددة لاستثمار المعارف المكتسبة
- التدرّب الحياتي مهمة مستمرة مدى الحياة
- تمرين التدرّب الحياتي: ضم القبضتين لزيادة القوى المتكاملة.