

الفصل الأول

الحياة المتوازنة

obeikandi.com

كن أنت المارد أو الساحر الذي يحقق لك أحلامك

يحلم كل منا أحياناً لوأن مارداً ظهر فجأة ومنحه ثلاث أمنيات يحققها له فوراً. ترى ماستكون طلباتنا، وكيف ستتحقق أمنياتنا في الحال وبكل بساطة. وهل يجب أن يبقى كل ذلك في الأحلام؟ تصور مثلاً بأن هذا المارد ظهر لك في هذه اللحظة. فماذا تتمنى لهذه الحياة؟ النجاح... السعادة... الصحة؟ ربما تفضل المال الكثير وسيارة فاخرة أو قصرًا منيفاً تعيش فيه؟ أو ربما تطلب مزيداً من الوقت للعائلة أو أكثر من الإمكانيات لممارسة هواياتك أو مزيداً من أوقات الفراغ لنفسك؟ وربما تطلب جميع هذه الأمور مجتمعة معاً؟

تقول لنفسك: طبعاً هذا مستحيل؟ والآن فإن غالبية الناس لديهم مثل تلك الأمنيات أو ماشابه ذلك.

من المؤكد أنك قد تمكنت حتى الآن من تحقيق عدد من أحلامك. وربما كنت تنتمي الى تلك الفئة من الأشخاص الذين

تمكنوا من تحويل الكثير من أمنياتهم الى حقائق؟ عندئذ تدرك بأن هذا كُلّه أو جُلّه ممكن إنجازه ولاداعٍ لانتظار الحصول على العصا السحرية أو خروج المارد من قمقمه وحصول المعجزات. لأن ذلك لن يحصل وليس على المارد المثل أمامك ليقول لك: لبيك... لبيك عبدك بين يديك. وما عليك إلا أن تتقمص أنت هذا الدور، وتجعل من أحلامك واقعاً تتمتع به بجهدك وإمكاناتك. فإلى متى تنتظر إذا؟ كن أنت نفسك المارد الذي يحقق لك أحلامك!

العمل لخلق التوازن

يحقق بعض الأشخاص نجاحات باهرة في حياتهم العملية الى جانب سعادتهم التامة داخل الأسرة وعلاقاتهم الاجتماعية بصورة عامة، ينعمون بالحيوية والنشاط ويعون تماماً أنهم ومن خلال حياتهم وأعمالهم، إنما يقدمون خدمات جلى للآخرين وللمجتمع عموماً. وعندما تقابل أحد هؤلاء المميزين فإنك تعرفه مباشرة. حيث تجد أنه يتعامل معك ومع من حوله بصدق ونقاء تامين وترى أن بريقاً من السعادة يشع من عينيه وانه في حالة توازن داخلي ونظرة إيجابية للحياة. هل هي الصدفة...؟ ام أنه الحظ فقط...؟ طبعاً لا: لأن التناسق الداخلي لا يهبط على الإنسان من السماء. ويمكن لكل إنسان أن يحقق هذا الاستقرار والتوازن، عندما يكون مستعداً لأن يعمل من أجل ذلك. إن التدرب الحياتي اليومي يمكن أن يساعد كل إنسان وكذلك أنت على الوصول الى هذا الهدف.

إن الخطوة الأولى للوصول إلى الحياة المنشودة تتمثل بتحديد الهدف مع النظرة المتفائلة للحياة. إن كثيراً من

الناجحين والمتفوقين لديهم رؤية متميزة للحياة تنسحب على مسار حياتهم المهنية.

هذا يعني أن لديهم تصوراً مسبقاً دقيقاً للمناصب التي يَصبون إليها والمستوى المهني الذي يخططون للوصول إليه والخطوات الحياتية التالية لبلوغ الهدف. وغالباً ما تكون هذه الطموحات في سن الشباب، محرّضاً قوياً يدفع الإنسان إلى طريق النجاح والتفوق.

وهذا ما حصل أيضاً مع مؤلف هذا الكتاب حيث يقول: كنت صغيراً (ربما في السنة السابعة أو الثامنة من العمر) عندما دخلت مقهى في قريتنا الصغيرة لشراء زجاجة من شراب الليمون وشاهدت سيارة سوداء كبيرة تقف عند الباب. حال دخولي تلك الحانة قدرت على الفور لمن يمكن أن تكون تلك السيارة. فقد كان يجلس في ركن جانبي رجل وقور يتناول طعام الغداء، ملابسه في غاية الأناقة وبجانبه حقيبة فاخرة فيها كثير من الأوراق التي يبدو أنها هامة جداً.

بدا على الرجل كبرياؤه لكن دون كِبَر. كان لإشراقة وهيئته البهية، انطباع في نفسي لا يقل عن الأثر الذي تركته تلك السيارة الفاخرة أو البدلة الأنيقة التي كان يرتديها. علماً بأننا لم نكن نعرف في قريتنا مثل هذه الرموز والشخصيات (وكان ذلك في خمسينيات القرن الماضي)، إلا من خلال السينما. وحيث

أنني لم أكن قد رأيت هذا الشخص في قريتنا من قبل ، فقد سألت النادل عما يكون هذا الغريب . نظر الي النادل بهدوء وأجابني بصوت منخفض وشيء من الرهبة : (إنه مدير المبيعات لإحدى الشركات الكبرى). فصمت منذ تلك اللحظة على أن أصبح مديراً للمبيعات.

الصور الداخلية الجميلة

كما تبين لاحقاً، فقد كان لذلك القرار تأثيرات مختلفة جداً عما كان لدى الأطفال الآخرين من رغبات متقلبة، فهو اليوم يتمنى أن يصبح سائق قطار وغداً يحلم بأن يكون طياراً أو رائد فضاء .

(والكلام لازال للمؤلف): فقد تحددت رؤيتي المستقبلية المهنية أثناء مقابلاتي لذلك الضيف الغريب في حانة قريتنا الصغيرة والذي كان له أكبر الأثر في نفسي . لأن تلك الصورة بقيت حية في ذاكرتي ولن أنساها ما حييت . وقد كنت أرسم لنفسي دوماً تلك الصورة الجميلة التي أتخيل فيها كيف سأكون عندما أصل إلى هدفي الذي حددته لنفسي : فقد كنت أتصور نفسي دوماً بلباسي الأنيق أجلس إلى مكتبي الكبير وأعمل بمساعدة سكرتيرتي على إنجاز الواجبات اليومية، وكيف أقوم مع فريق عملٍ خلاق على زيادة حجم أعمال شركتنا إلى مستويات عالية جداً . كما كنت أتخيل نفسي دوماً وأنا أقود سيارة فاخرة سريعة وأزور عملائي (وأنا بقمة النجاح طبعاً)

وأدعوهم الى أفخم المطاعم لعقد الصفقات بالملايين .

لقد رافقتني تلك المشاهد الخلابة التي رسمتها في مخيلتي،
لسنوات كثيرة من حياتي فيما بعد . وقد لازمتني تلك الرؤى
طيلة مسيرة حياتي العملية، منذ النشأة الأولى وحتى أعلى
منصب بتجارة الجملة في أوروبا، لدى أكبر شركة لصناعة مواد
التجميل في العالم. وإنني على يقين بأنه لولا ذلك المشهد الذي
واجهته وأنا طفل صغير لأول مرة في حياتي، لكان تغير مسار
حياتي كله ولربما كنت على الأرجح قد سلكت طريقا أقل
أهمية وإثارة مما هو عليه الآن.

لكل إنسان تطلعاته

أدرك الآن أنني كنت محظوظاً جداً من خلال تطلعاتي الكبيرة.

إذ أنني لم أكن مضطراً للبحث عنها أو حتى اكتشافها وتطويرها...، فقد ظهرت فجأة أمامي دون أي عناء أو جهد من قبلي. ربما مررت بشيء مشابه، لذا فإنك تدرك تماماً مدى شدة الحافز والأثر الذي تتركه تلك الصور الداخلية. ربما كانت تطلعاتك لازالت عائمة بعض الشيء ولم تتمكن بعد من تحديدها تماماً.

هذا لا يهم... لكن المهم أن تعلم بأن لكل إنسان تطلعاته التي يحملها بداخله. وهذه الرؤية تكون خاصة جداً وشخصية للغاية، كشخصية الإنسان ذاته وأهم ما في الأمر هو أن تتمكن من اكتشافها وبعث الحياة فيها. ستعرف في السياق القادم من هذا الفصل كيف يمكن أن يتم ذلك.

إنني أعلم اليوم على أي حال أن تطلعاتي تلك (وإن كانت

مثيرة جداً بالنسبة لي) لكنها كانت ناقصة بعض الشيء: فهي لم تكن رؤية حياتية متكاملة. حيث كانت مقتصرة على الحياة العملية فقط ولم تهتم أبداً ببقية المجالات. فهي لم تأخذ بالاعتبار كيف يمكن أن أوجه حياتي الخاصة وأُكوّن الأسرة وأبني الصداقات كما أرغبها. كما أنها لم تنظر الى المكانة التي يجب أن تحتلها لياقتي النفسية والجسدية من حياتي بشكل عام. ترى كيف كان يجب أن تتبلور الأهداف العامة للحياة التي كنت أصبو إليها وما المغزى الذي يجب أن تحمله تعاملاتي عموماً. من الطبيعي أن كل هذه المتطلبات ربما كانت أكثر قليلاً من أن يطالب بها طفل في الثامنة. لكن تمكنت فيما بعد من استكمال تطلعاتي لبقية مناحي الحياة. وعندها فقط أصبحت تلك الرؤية كاملة ومتكاملة.

وريقات البرسيم لتوازنك

الحياة المهنية، الحياة الخاصة، اللياقة البدنية، القدرات
الذهنية . . .

هي مناحي الحياة الأربع التي يجب أن تكون في حالة
توازن، كي تستقر حياتك كإنسان بشكل عام. يمكن أن
تتصور هذه المناحي كوريقات نبات البرسيم الأربع فهي
عندما تنمو بحجم متساو وتصطف بشكل جيد ومتناسق . . .
وفقط في هذه الحالة نعتبر هذه النبتة جالبة للحظ والسعد.
وكذلك الأمر بالنسبة لحياتك، فإن أنت ركزت على بعض هذه
المناحي دون الأخرى، تكون تلك النبتة قد حصلت على ورقة
أو ورقتين كبيرتين فقط، في حين تضرر أو قد تختفي بقية
الوريقات وكذلك أي أثر للتناسق والحظ.

كثير من الناس يحلمون بالنجاح ويعنون بذلك فقط النجاح
المهني أو التجاري. فهؤلاء تبدو لهم المعادلة كما يلي: النجاح
المادي يساوي السعادة، وتلك بدورها تعني لهم الحياة المترفة

فقط. فإن أنت ركزت على نجاحك المهني فقط، فإنك تخاطر بإهمال حياتك الخاصة وتدمير حالتك الصحية. و يجب أن تكون حذراً جداً في مثل هذه الحالة، وتوقع أن يتركك شريك العمر في أية لحظة، أو أن يضرب عن العمل نظامك الجسدي أو كليهما معاً. فتسقط في متاهات المشكلات المعقدة وتتساءل: ما الذي حدث بحق السماء؟ وربما تستيقظ ذات صباح، لتضع مسيرة حياتك السابقة كلها في الميزان، حيث يبدو لك الآن، أن هذا الجري وراء النجاح المهني، وكل هذا الصراع ضد الزمن كان بلا معنى. ومن تلك اللحظة يجب أن تتوقع أنك تقترب جداً من حالة اكتئاب عصبية.

يعمل معنا في مؤسستنا الكثير من مثل هؤلاء الأشخاص، الذين ساروا على درب النجاح بشكل حَرْفي، وقد بذلوا جهوداً جبارة وبدأت لديهم طموحات وتوقعات كبيرة. لا يقع هؤلاء في أغلب الأحيان بسرعة لأنهم يخفون حالتهم عن الآخرين، حتى أنهم يحاولون تجاهلها شخصياً، وربما قاموا بتغطية تعاستهم باللجوء الى الكحول والمخدرات. يعملون جاهدين كي لا يلاحظ أحد ذلك. لذا فإن أحداً من المقربين إليهم لا يدري ما يجري لهم، كما أنهم لا يمارسون أي دور في الحياة العامة. فما من صحيفة ولا محطة تلفزيونية، ترغب في عرض شيء عن أناس تلتصق بهم صورة الفشل، وعلى أي حال فإن صفة (فاشل) تعتبر كلمة سيئة للغاية، وهي هنا تعتبر خاطئة تماماً.

لأن هؤلاء الأشخاص لم يفشلوا في النهاية، بل قد فشلوا منذ البداية في تحديد رغباتهم واحتياجاتهم لعيش حياة متكاملة. أي أنهم لم يتمتعوا بالتوازن الداخلي في يوم من الأيام.

هل تحيا حياة متكاملة؟

هل أنت من الأشخاص الذين يعطون عملهم الأولوية المطلقة على ما عداه من المجالات الأخرى؟ من حيث المبدأ ليس هناك من مانع ما دمت تفعل ذلك عن وعي من ناحية، وتسعى من ناحية أخرى للموازنة مع بقية مجالات حياتك، ولو في مرحلة قادمة، لكن هذا لن يتحقق في أغلب الحالات. ترى أيها سيفشل أولاً، عندما يصبح الوقت ضيقاً للغاية؟ من الطبيعي أنه لن يكون ذلك على حساب اجتماعات العمل المستمرة، والتي لن تكونَ على أي حال فعالة بالقدر المطلوب، بل ستتقلص لقاءات الأصدقاء لتناول الطعام، وفترات الجري الأسبوعية، وربما الجلوس مع الأسرة كما يجب. ربما لن تكون هناك مشكلة إذا حصل ذلك لمرة أو مرتين بشكل طارئ. ولكن إذا تكرر ذلك باستمرار، ولم يتم تدارك الأمر بسرعة وتعويض ما فات على المجالات الأخرى من نصيب، فسوف تتأثر تلك المجالات سلباً وبشكل قد يكون خطيراً. فقد يخفي الأصدقاء الذين لم يعد لديك وقت لهم، وربما تفتت الأسرة.

أو ربما تجد نفسك فجأة وقد ازداد وزنك 15 كغ، وأن مخاطر المشكلات القلبية قد تضاعفت عشر مرات لأنك لم تعد تحرك نفسك. قد تعتبر الأمر مبالغاً فيه، ولكن انظر حولك وفي محيط معارفك، فكم من شخص ستجد ممن تنطبق عليهم هذه الحالة أو تلك. ربما تكون حالات التركيز على المجال المهني هي الأكثر في زمننا هذا، حيث الوتيرة متسارعة والمتطلبات كثيرة، لكنه ليس الخطر الوحيد لفقدان التوازن الحياتي. أما من يسلك الطريق المعاكس، ويلتفت الى حياته الخاصة وملذاته ويهمل عمله، فهو يعيش أيضا في حالة عدم استقرار مع نفسه. فكثير من النساء اللاتي يتركن عملهن بعد إنجاب الأولاد، ويتفرغن لشؤون المنزل فقط. قد يشعرن بعد حين، بأن تأدية هذا الواجب المنزلي لوحده لم تعد موفقة تماماً. ومن هنا يمكن أن تكون العواقب وخيمة، فقد لاتكون المسافة كبيرة بين التذمرات البسيطة العارضة وبين الخلافات الكبيرة القاتلة مع الشريك (أي شريك).

امنح نفسك فترة للراحة

المزعج في هذه التطورات، هو أنها تتسلل دوماً خلصة وببطء الى حياة الانسان. وهذا ما يمكن تشبيهه بنزلة البرد (الزكام)، التي غالباً ماتبدأ بسعال بسيط، لانكثرت له، وغالباً ما نلجأ إلى المناديل الورقية فقط. ثم تأتي مرحلة آلام الحلق والسعال الشديدين، تليها دون شك آلام المفاصل والأطراف وارتفاع درجة حرارة الجسم، بعدها يشعر الإنسان بأنه ليس على ما يرام، لكن من ذا الذي يلجأ الى الفراش بسبب زكام بسيط؟! وخصوصاً بوجود الصيدليات والأدوية. وهكذا نتابع عملنا دون اكتراث، لكن قريباً جداً سيضعف الجسم، الى درجة يرفض معها القيام بواجباته.

هنا يجبرنا نظامنا الداخلي وربما مع حمى مزعجة، على اللجوء إلى السرير لأيام مطولة. ولعل من مرّ بمثل هذه الحالة، يعلم تماماً أن معاشة نزلة البرد المتسللة الى الجسم، أسوأ بكثير من أن يقي الإنسان صحته شر ذلك، ويأخذ لنفسه قسطاً من الراحة ويتجنب الوقوع بالمرض قبل حدوثه. وقد

قيل: (درهم وقاية خير من قنطار علاج).

يمكنك أن تحمي نفسك من مثل هذه الحالات، بأن تحيا حياة واعية وتقوي نظامك المناعي بالتغذية الجيدة وممارسة القدر الصحيح من الرياضة. كذلك يوجد لحياتك العامة برنامج حماية بسيط وجيد: إنه التدرب الحياتي، الذي يناسبك جداً، وبشكل خاص عندما يساورك الشعور بأن حياتك غير متوازنة. ربما بدأت تلاحظ بوادر ذلك الخلل في نفسك. إن مؤشر السعال البسيط في حالة النزلة الصدرية (الذي يبدو أمراً غير ضار في البداية، ثم يتطور الى أمور مزعجة فيما بعد) هو في الحياة مثل ضغوط العمل التي تبدأ بسيطة، أو مثل فقدان الوقت اللازم لممارسة القليل من الرياضة أو الشجار المستمر مع الشريك. لا تهمل هذه المؤشرات بل يجب أن تأخذها على محمل الجد تماماً. هنا يمكن أن تكون فترة من الراحة، أفضل وسيلة للوقوف مع الذات والإمساك بزمام الأمور لتلافي الوصول إلى ما هو أسوأ.

هذا يعني تحديداً: أن تأخذ لنفسك ساعة من الراحة، مستغلاً هذا الوقت لمراجعة حساباتك وطريقة حياتك بمنتهى الراحة والهدوء. لا يهم إن أمضيت هذه الساعة في الساونا، أو بسير هادئ في الحديقة، أو مع كاس من الشراب وأنت مسترخ على أريكتك في المنزل، وربما في أحد أماكن العبادة. المهم أن تخلو بنفسك وأنت مسترخ تماماً بعيداً عن أية توترات.

ولتلافي أية إزعاجات ، ابتعد عن أي هاتف وأقفل هاتفك الجوال . بمساعدة تمرين التدريب الحياتي المذكور في نهاية هذا الفصل (شد القوس لتصيب الهدف)، يمكنك الحصول على نتيجة مثالية من هذا الوقت المستقطع، الذي أخذته لنفسك لمراجعة طريقة حياتك .

التقييم الحياتي

ضع لنفسك الآن صورة لوضعك العام (جُرّد لحياتك).

حيث ينص السؤال الأول: كيف ترى وتقيّم مسيرة حياتك بشكل عام؟ هل أنت سعيد بوضعك الحالي، أم أنك تشعر بعدم الارتياح لما أنت عليه؟ كيف تطورت مراحل حياتك؟ ما هي إنجازاتك التي تفخر بها؟ ما هي الهفوات التي تأسف عليها؟

تنصب هذه الخطوة الأولى على وضعك العام، دون التطرق الى مناحي الحياة المختلفة بالتفصيل. وهذا ما سيتم في تمرين لاحق، حيث ستضع كل مجال على حدة تحت المجهر وتساءل نفسك: الى أي حد أنا سعيد في هذا المجال؟ وإلى أي مدى تحققت أمنيّاتي حتى هذه اللحظة؟ لهذا الغرض يمكنك ان تستخدم نموذج الاستبيان المبين لاحقاً لتعبئته.

استبيان الجرد الحياتي

بعد أن تملأ هذه الاستمارة وتمعن النظر فيها جيداً، سيتبين لك من نظرة واحدة، في أي مجال أحرزت أفضل تقدم، وما سبب الخلل في توازن حياتك.

هذان التمرينان الهامان، هما شرطان أساسيان للتقدم نحو الخطوة الثالثة. حيث يمكنك الآن و بناءً على أفكارك التي تبلورت جراء ذلك، أن تطور رؤيتك الحياتية الخاصة والمتكاملة. وهذا لن يتحقق طبعاً بلمسة سحرية بين عشية وضحاها. وهنا أيضاً يجب أن تأخذ وقتك الكافي وقد تخلصت من جميع التوترات، حيث ستساعدك أيضاً تمرينات التدرب الحياتي وسماع بعض من موسيقى الاسترخاء والتفكير، على تحقيق ذلك وأنت في منتهى الراحة والهدوء، لأن بحثك ودراستك لرؤى حياتك الشخصية، ستكون أكثر فاعلية كلما شعرت بالاسترخاء والتركيز وراحة البال.

جَزْدُ لحياتي				
المجال الحياتي				مدى الرضا
راض جداً	وسط	ضعيف	غير راض	
1 - المجال المهني				
				مدى استمتاعي بعملي
				الزمن الذي أخصصه للعمل
				الراتب / الدخل
				مسيرتي العملية حتى الآن
				إمكانيات تطوير عملي
				رضائي عن هذا المجال بالكامل
2 - الحياة الخاصة				
				حياتي العائلية
				تواصلي مع الأصدقاء
				الوقت الذي أخصصه للهوايات
				رضائي عن هذا المجال بالكامل

جَزْدٌ لحياتي				
المجال الحياتي				مدى الرضا
راض جداً	وسط	ضعيف	غير راض	
3 - الصحة واللياقة البدنية				
				حالي الصحية
				نشاطي الرياضي
				الوقت الذي أخصصه للاسترخاء
				حالي الروحية
				رضائي عن هذا المجال بالكامل
4 - القدرة الذهنية				
				منطقية معالجاتي للأمور
				دوري في حياة الآخرين
				المنافع والخدمات التي أقدمها
				رضائي عن هذا المجال بالكامل
				رحلة الى أعماق ذاتك

للبحث عن تطلعاتك المستقبلية، عليك القيام برحلة داخلية الى الذات. وهذا يتطلب في الحد الأدنى أن تسأل نفسك، ما الهدف الذي تصبو اليه وما هي أحلامك المستقبلية؟ ماهي الصورة التي ترسمها لنفسك في أعماقك، وكيف تتصور حالك بعد عشر أو عشرين سنة؟ ما هو أهم شيء في حياتك؟ كيف تتمنى أن تكون عليه مختلف مجالات حياتك؟ ما الذي تريد أن تحققه لتكون حياتك مختلفة عن حياة الآخرين؟ ما الذي يجعل حياتك متميزة؟

أُضغِ الى عقلك الباطن عندما تطرح على نفسك كل هذه الأسئلة. هل تبعث هذه الصور التي تُعرض في مخيلتك مشاعر إيجابية لديك؟ هل هي جذابة الى الحد الذي يجعلك تقول: نعم إن هذه التطلعات تستحق مني الحياة لأجلها؟ عندئذ فقط تكون أنت مرتبط برويتك للحياة على أي حال. أما إذا لم تشكل هذه الصور في مخيلتك في الحال، فلاتواصل البحث بشكل متشنج (بحالة من العصبية). فلربما كان على عقلك الباطن أن يتأقلم مع هكذا أسئلة تطرح عليه بشكل مفاجئ، بعد أن كانت لزمن طويل أحلاماً ومتطلبات خفية ومهملة. أعد تلك الجلسات الخاصة ومساءلة الذات على فترات متباعدة كل بضعة أيام. وستجد أنك مرة بعد مرة تتوصل الى الإجابات بشكل أيسر وأوضح.

قاعدتان للعبة الرؤية الحياتية

سواء تمكنت من تكوين رؤيتك الحياتية من الجلسة الأولى، أو أنها نمت معك على مراحل متعددة، فلا بد لك من مراعاة قاعدتين للعبة: الأولى تقول بأنك لست مضطراً لتقييد نفسك منذ البداية. إن التساؤل فيما إذا كان هذا الأمر قابلاً للتحقيق ومنطقي أم لا، ليست له أهمية منذ اللحظة الأولى.

إن كثيراً من الإنجازات العظيمة ما كانت لتحقيق، لو أن مثل هذه التساؤلات سيطرت على الإنسان منذ البداية. وهل تعتقد بأن الأمريكيين كانوا سيتمكنون من الهبوط على سطح القمر، لو أنهم ترددوا وتساءلوا عن إمكانية تحقيق ذلك مع بداية برامج رحلات الفضاء.

يمكننا نحن البشر تحقيق كل شيء، عندما تتوفر الإرادة الحقيقية ونكون مستعدين لبذل الجهد اللازم لذلك. ليس لهذا القول أية علاقة بالغرور أو جنون العظمة. عندما اكتشفتُ هدفي المهني وقررتُ أن أصبح مديراً هاماً للمبيعات، كنت طفلاً صغيراً أعيش مع أبوي ظروفًا معيشية في غاية البساطة. وكان

من الممكن أن أصبح عاملاً بسيطاً في أحد المعامل، حيث أكدح يومياً دون جدوى. لكن من حسن الطالع، أنني لم أتساءل يوماً فيما إذا كنت سأنجح في مجال التوزيع والمبيعات. فقد وضعت نفسي بكل بساطة على الطريق، وكى أكون صادقاً لم يكن لدى أى خيار آخر، فقد كانت تلك التطلعات هي وحدها التي تعمل في نفسي بقوة.

أما القاعدة الثانية للعبة فتستلزم أن تشمل تطلعاتك مجالات الحياة الأربع، وإلا فلن تكون متكاملة ولن تتمكن من وضعك على طريق التناسق والاستقرار الداخلي. تكمن الخطورة بالمقابل في إمكانية تعاظم حالات الاضطراب وعدم التوازن التي قد تتشكل في حياتك. الأمر الذي يتعارض مع روح التدريب الحياتي الذي يتمحور حول التكامل التام بين الحياة والإنتاج والنمو.

صياغة الرؤى والتطلعات

عندما تبلور تطلعاتك المستقبلية وتتصورها بعقلك الباطن، لابد من كتابتها وتوضيحها. حيث تتمكن من تحديد أفكارك وتصوراتك وأحلامك وإعادة تفحصها: هل تبدو لك مغرية؟ هل تتوافق مع أمنيائك الداخلية؟ صُغ ونظم تطلعاتك بحسب المجالات المختلفة بالتفصيل ولاكتفي بالاختزال.

لا تكتب تطلعاتك (مخططاتك) بصورة التمني (أنا أرغب...) أو (إنني أتمنى...)، لكن اكتبها بصيغة الحاضر وكأنها تتحقق فعلاً. لذا لاتأتي بصياغة براءة، فهي في النهاية رؤيتك الأصلية للحياة، والتي هي محددة لك شخصياً. كما يجب ألا يطلع عليها أحد، وألا يتمكن أحد غيرك من فهمها. يمكنك إن رغبت استخدام النموذج التالي لكتابة تطلعاتك وخططك لمستقبل حياتك.

هكذا أتصور أن يكون مجال حياتي المهني في المستقبل:

هكذا أتصور مجال حياتي الخاصة في المستقبل:

هكذا أتصور لياقتي البدنية والذهنية في المستقبل :

ما أقدمه لمن حولي من خلال وجودي وتعاملي معهم :

اقراء ماكتبته ثانية وتأكد من أن ذلك هو حقاً ما تصبوا إليه
في حياتك. فإن كان الأمر كذلك فلك تهانينا القلبية! فقد
خطوت الآن خطوة هامة جداً نحو الاستقرار (التناسق)
الداخلي. أما بقية الخطوات فستصبح سهلة عليك بعد الآن.

ركز قدراتك

إن تصورك لمستقبلك، يمثل رؤيتك الشخصية المثالية لمسار حياتك وهذا الأمر جيد وصحيح. لكنه سيبقى دون أية قيمة مالم توجه تصرفاتك (تعاملاتك) نحو ذلك. إن رؤيتك للحياة هي المنارة التي ستسيرك دربك، أما إن تجاهلت مؤشراتنا، فلن تصل الى هدفك إطلاقاً. لذا عليك أن تطور خططاً (استراتيجيات)، لتحقيق طموحاتك. هنا يطرح السؤال نفسه: ما الذي يجب أن تفعله تحديداً، كي تحول الأفكار والتصورات في مختلف مناحي الحياة الى واقع وحقيقة؟ كما يجب أن يسأل الإنسان نفسه: مالذي يجب تركه والابتعاد عنه...؟ يجب أن ترتب أمورك الحياتية، حسب الأولويات كما تراها من خلال رؤيتك للحياة. كما يجب أن تكشف قدراتك وإمكاناتك، مثل الوقت والجهد والعلاقات العامة، وترتيبها حسب ماتراه الأهم فالمهم. هذه هي الأهداف التي ستمنح عن رؤيتك الحياتية... ومن يدري فقد يتبين لك أن إدارة عمل ما، أو المشاركة في مناسبة دعيت إليها، لا تحقق لك أهدافك

بالضرورة. عليك عندئذ أن تحرر نفسك من مثل تلك المَهَمات فوراً إن أمكن. يجب أن تميز دوماً في مختلف مجالات الحياة ما بين الحَبِّ والتبن (اللب والقشر)، بين النافع والذي يجب أن يهمل، وأن تتوقع العواقب دوماً، وتقدر متى وأين يمكن أن تجري الأمور بشكل جيد. النموذج التالي سيساعدك على توضيح ذلك.

عند إعادة قراءة أهدافك ثانية سيتبين لك بأن الأمور تتفاوت بأهميتها وإلحاحها وأن بعضها لا يخدم أهدافك بنفس القدر لتحقيق تطلعاتك في الحياة. للحفاظ على هذا المسح الشامل يلزمك ترتيب الأهداف حسب أهميتها وأولوياتها. فكر لذاتك وقرر ماهو أهم شيء بالنسبة لحياتك ومتى ترغب بتحقيقه خلال الفترات التالية... ثلاثة أشهر... سنة... العشر سنوات التالية. سجل هذه الأولويات واستخدم ألواناً مختلفة للتمييز بينها.

أُمُور أود تغييرها لأنها لا تطابق تطلعاتي الحياتية :	الأهداف التي سأركز عليها في المستقبل :
في حياتي العملية	
-1	-1
-2	-2
-3	-3
-4	-4
-5	-5
في حياتي الخاصة	
-1	-1
-2	-2
-3	-3
-4	-4
-5	-5

أهداف التي سأركز عليها في المستقبل:	أمور أود تغييرها لأنها لا تتطابق تطلعاتي الحياتية:
من أجل لياقتي الجسدية و الروحية	
-1	-1
-2	-2
-3	-3
-4	-4
-5	-5
من أجل منطقية تصرفاتي	
-1	-1
-2	-2
-3	-3
-4	-4
-5	-5

وهكذا أصبح لديك الآن برنامج الرحلة وطريق حياتك المستقبلية. في الفصول التالية ستتعرف بالتحديد، الى الإجراءات التي يجب اتخاذها لتحقيق طموحاتك ولتجعل من أحلامك حقائق واقعة. هنا يصح القول: إنك كلما أحكمت التركيز على أهدافك، أمكنك الوصول اليها بسرعة ويسر. وكلما كان تصورك لمستقبل أهدافك أفضل، وكم ستكون سعيداً عندئذ، كان بإمكانك تطوير الأدوات الصحيحة واللازمة لذلك.

تمرين: (شُدَّ القوسَ)

سيساعدك التمرين الأول من تمارين التدريب الحياتي، على تصور أهدافك المستقبلية والتركيز عليها. سُميَ هذا التمرين (شُدَّ القوسَ لتصلَ الى الهدف). عليك تكرار التمرين ثمانِي مرات في كل جلسة، وكلما أكثرَ من استخدامه زادت قدرتك على التركيز.

الأمر الأساسي في هذا التمرين هو التنفس بطريقة صحيحة وواعية. إثنِ ركبتيك بحيث يصبح جزأي كل من الساقين متعامدين، مع إبقاء الجذع مستقيماً وعدم دفع المؤخرة للخلف. ركز بصرك على نقطة ما أمامك، واترك يديك مرخيتين إلى الأمام والأسفل.

ابدأ الآن الشهيق من الأنف مع رفع اليدين إلى الأعلى حتى مستوى الصدر، أغلق القبضتين بعض الشيء وحافظ على وقوفك بثبات.

ابدأ الآن الزفير من الفم مع دوران الرأس نحو اليسار.

ومد الذراع اليسرى نحو اليسار مع بقائها بمستوى الكتف والإصبعين السبابة والوسطى تشكلان حرف (7). أما الإبهام والبنصر فيتلامسان برفق.

في حين تبقى حتى الآن اليد اليمنى نصف مغلقة والذراع مثني، شدّ ذراعك نحو اليمين قليلاً في حركة تشبه حركة شد السهم في القوس. أثناء تنفيذ هذه الحركة، عدّ بهدوء الى وضعية البداية، أي أن يكون التباعد بين القدمين يساوي حوالي مرة ونصف عرض الكتفين.

أعد الآن عملية الشهيق ثانية، وأعد اليدين مغلقتين بعض الشيء الى أمام الصدر. إبدأ الزفير الآن واسبل اليدين أثناء فتحهما مع العودة الى وضعية البداية. أعد هذا التدريب الحياتي ثانيةً وشد القوس الى الجهة الأخرى.

ملاحظة حول هذا التدريب الحياتي: ليس الغرض من هذا التمرين، تحديد أهدافك في الحياة فحسب، بل إنه يصلح أيضاً كتهيئة لعمل ميزانيتك السنوية أو التخطيط لأعمال الأسبوع القادم أو الاستعداد لمباراة بكرة المضرب مع زميل.



