

الفصل الرابع

الإبداع لحياتك

obeikandi.com

ياحسرةً على الأيام الخوالي

نعم، في الماضي، كان كل شيء أفضل... لم تكن الحياة بهذا التسارع والانشغال... كان الناس أكثر تعاوناً ودمائةً. لم تكن حركة السير على الطرقات بهذه الكثافة والازدحام... كان الشباب أكثر نشاطاً... لم تكن البيئة بهذا السوء والدمار... كانت برامج التلفاز أكثر عمقاً وفائدة... لم يكن ينظر الى المستقبل بهذا اليأس والإحباط (التشاؤم)... كانت الحياة أكثر بهجة ومسرة... أما اليوم...؟

فلا أحد يعطي من جهده أو وقته للآخرين، كلُّ يسعى للخلاص بنفسه. ألا ليتنا نعود الى الأيام الخوالي الحلوة...!

هل تبدو هذه الكلمات مألوفة لديك؟ لا بد أنك سمعتها مراراً، بهذه الصيغة أو بشكل مشابه، من أحد الأقارب أو الأصدقاء أو زملاء العمل. وربما راودتك أنت شخصياً مثل هذه الأفكار، بمناسبة أو بأخرى وتقول: (والله معهم حق، إن هذا الكلام صحيح فعلاً).

أين يمكن أن تعيش إذا؟

يعتمد الأمر دوماً، على الموقف الذي يتخذه الإنسان من الحياة. وتبعاً لنظرتك الشخصية لهذه الحياة، يمكنك أن تجزم وبحق، أن بعض الأمور أو جلّها ربما كانت أفضل فيما مضى. ناهيك عن مدى صحة هذا الكلام. يبقى السؤال الأهم هو: ماذا يمكن ان تفيدنا مثل تلك الأفكار...؟ أو ربما كان السؤال الأكثر مباشرة وصراحة: في أي زمان نعيش... هل نحن أبناء اليوم، أم أننا نعيش في الماضي (قبل مئة سنة مثلاً)...

قد يكون من المريح نفسياً، أن يلجأ المرء في بعض الأحيان الى جزيرة نجاةٍ من الماضي حيث يشعر بالثقة والاسترخاء. إننا في النهاية نعلم تماماً، كيف كانت الحياة في ما مضى وأننا نحاول تناسي سلبياتها وعدم التفكير فيها. لكننا نشعر في الوقت الحاضر، وفي ظل المتطلبات (الاستحقاقات) الكثيرة والصعوبات الجمة التي علينا مقارعتها، بأننا في حالة عدم أمان وخوف دائمين. وحيث أن الحاضر بهذه الصعوبة،

يبدو لنا المستقبل أيضاً بصورة حالكةٍ منذرةٍ بالخطر، وعلينا تجنب تلك الصور والأفكار كلما كان ذلك ممكناً. هنا تنغلق الدائرة ونعود الى نقطة البداية، حيث تظهر أمامنا لوحة كبيرة مضاءة، تذكرنا على الدوام: بأنّ الماضي كان فعلاً، أفضل من الحاضر.

جزيرة للنجاة أم بحر للمعرفة؟

كيف يمكنك كسر هذه الحلقة المغلقة...؟ والامتناع عن التفكير بالماضي، وإلقاء تلك الأفكار وراء ظهرك؟ وذلك من المنطق القائل: لا تثر أفكاراً حول الماضي، لأنك لن تستطيع تغيير أي شيء فيه؟ إذاً هل يجب أن نواصل الجهد والعمل قدماً فقط، دون أية نظرة إلى الماضي أو التفكير فيه؟ كلا... لأنك بذلك ستهدر فرصة كبيرة جداً... فرصة هامة جداً للعبارة والتعلم. لذا فإن توجه تمرين التدريب الحياتي التالي هو: لا تستخدم الماضي كجزيرة للنجاة، يمكن الرجوع إليها للزحف إلى الوراء. بل يجب أن ينظر إلى الماضي، على أنه بحر زاخر بالمعرفة ومجانٍ. وكذلك اعتباره مرجعاً وناصحاً شخصياً للحياة.

يجب أن تفكر دوماً بالماضي بشكل إيجابي، وعلى أنه مصدر العبر والتجارب الحياتية، وصولاً إلى الحال الذي أنت عليه اليوم. ما هي الصعوبات والمشكلات الشخصية والمهنية التي واجهتك، وتمكنت من التغلب عليها في مسيرة حياتك؟ ما

تعرف إلى أهم قواك الشخصية؟

راجع الجدول السابق ثانية، وحاول تحليل قواك الشخصية بشكل خاص. هل تعتقد أن لديك قدرات أخرى لم تتعرض لها هنا؟ اكتبها في العمود الأيسر من الجدول. حاول أن تعرف من زملائك وأصدقائك المقربين، ماهي القدرات الخاصة التي يرونها فيك. وازن في النهاية كل ماورد سابقاً واكتب أهم خمس قدرات خاصة تجدها لديك:

تذكر جيداً وركز دوماً على هذه القوى الخمس الهامة، لأنك يجب أن تحافظ عليها و تُطوِّرها، كي تستخدمها مستقبلاً، لتتجاوز بنجاح أية عقبات (صعوبات) شخصية قد تعترض حياتك. وقد يكون من الأفضل، أن تكتبها على قصاصة تحملها معك دوماً في محفظتك أو مفكرتك. راجع هذه الورقة وتذكرها يومياً لمدة شهر. لأنه ولكي تزداد ثققت بنفسك، يجب أن تستذكر قواك الشخصية على الدوام.

الخوف من التغيير

إن الشيء الوحيد الثابت في هذه الحياة هو التغيير. العالم يتغير ويتبدل باستمرار (يوميًا وفي كل لحظة). لكن غالبية البشر تخشى التغيير. ربما لأنهم لا يستطيعون تقدير العواقب بدقة ويخشون احتمالات النتائج السلبية أو الفشل، فهم يعتبرون أي نوع من التغيير في نمط الحياة، أمراً سيئاً ويجب تحاشيه. يبرز هذا التصرف والنمط الحياتي بشكل خاص في المناقشات السياسية، حيث يتم التركيز على النواحي السلبية في أي مقترح جديد بين الحكومة والمعارضة: فما إن يطرح أحد الطرفين أي مشروع إصلاح جديد، حتى يسارع الطرف الآخر لرفضه فوراً، لأنه من الطبيعي أن يبادر كل سياسي للاعتراض والمزاودة. حيث إن المقصود في نهاية المطاف، هو تبادل الحجج والحجج المضادة، للفت انتباه المواطن العادي وإعطائه الانطباع الأفضل. فمن يصدق السياسيين...

الخطر من الجديد

كذلك يمكن ملاحظة مثل هذه التصرفات، في كثير من المؤسسات والشركات الكبرى، فحين يحال أحد المدراء (الذي ليس له أي أعداء أو مناوئين بين مرؤوسيه) على المعاش (التقاعد) ويحل محله مسؤول جديد لم يكن معروفاً من قبل... فما رأيك: كم تعتقد أن يكون عدد العاملين السعداء والمتفائلين بهذا المدير الجديد، وكم منهم سيعتبرونه خطراً منذ البداية، وحتى قبل أن يعرفوا من هو وكيف سيكون؟ من يستطيع القول بأن التغييرات التي سيحدثها المسؤول الجديد يجب أن تكون سلبية؟ أليس من الممكن أنه يجلب معه في المقابل أفكاراً جديدة تضاعف الأرباح وتضمن بقاء مراكز العمل لجميع العاملين. أو تكنولوجيات حديثة تسهل العمل وتحقق للعاملين مكافأة مجزية في نهاية السنة، بسبب زيادة الإنتاج؟ أليس من الممكن أيضاً أن يجلب معه هذا الجديد، مزيداً من السعادة والنجاح لجميع العاملين، في عملهم وحياتهم الخاصة بشكل أفضل من السابق؟

هل تشارك باليانصيب؟

يعتمد الأمر دوماً على نوعية الأفكار التي تراودنا، عند توقُّع أية تغييرات يُرتَقَّب أن تطرأ على حياتنا. هل تشارك باليانصيب...؟ تصوّر كيف يمكن أن تُغير مجرى حياتك، تلك الورقة الرابحة التي ستجلب لك الملايين. الأرجح أن حالك في الغد لن يكون كما كان بالأمس. حيث سيكون عليك أن تتعايش مع نمط جديد من الحياة، مختلف تماماً عما كنت عليه من قبل. وهذا بالضبط ما يتمناه الملايين، الذين يشترون ورقة اليانصيب (الحظ) أسبوعاً بعد أسبوع. كما يمكننا المراهنة، بأنه مامن أحد من هؤلاء جميعاً، لديه أدنى خوف أو شك أن هذا التغيير الذي سيحصل في حياته في حال الربح، يمكن أن يكون سلبياً أو نحو الأسوأ.

لكل ميدالية وجهان

لم هذان الوجهان...؟ إن كل تغيير في حياتنا، يعني فرصة أو فرصاً، لخلق وتطوير أمور إيجابية لمستقبلنا. المهم هو كيف يمكن أن نستفيد منها ونفعلها. حيث من المعلوم أن لكل ميدالية وجهان. وإن سألتني شخصياً: فإنني أهتم بالجانب الإيجابي أكثر بكثير من الجانب السلبي، لأنه هو الوجه الأكثر نفعاً على كُُل الصعد. إن نصيحتي لكم من خلال التدريب الحياتي: فكر دوماً بالفرص أكثر مما تخشى المخاطر والمجازفة.

لو لم يحدث عبر التاريخ الكثير من التغييرات على حياة البشرية، لكنا لا نزال اليوم في الغابة فوق الأشجار نحكُ لبعضنا البعض أجسادنا ونفلي من القمل فرواتنا. هل تعتبر هذا الحال، أمرٌ يمكن أن يطمح إليه أي إنسان...؟ طبعاً لا... إذا لا يمكن أن يحدث أي تحسين أو تطوير دون المرور بمراحل من التغيير. سواء في الزراعة أو الصناعة أو الطب أو العلوم، أو في أي منحنى من مناحي الحياة المختلفة. إذا لا يوجد أي

تطوير أو إبداع بدون التغيير والتحسين .

وعلى أي حال، فإن كنت مديراً أو مسؤولاً أوروباً عمل، فعليك أن تضع بالاعتبار، الخوف من مخاطر التغيير، التي يمكن أن تتولد لدى مرؤوسيك والعاملين لديك . ليس فقط عند توليك مجدداً مسؤولية إدارة عمل أو مؤسسة ما، بل أيضاً عندما ترغب بإجراء تغيير ما في عملك القديم، سواء من حيث تغيير المنشأة أو المعدات أو تحديث مراحل وطرق العمل، أو أي تعديل هام أو إضافة كبيرة. قد تصطدم بمعوقات أو تصرفات، تُعرض كامل المشروع أو الفكرة للفشل، إن لم تقم بتعريف فريق العمل لديك، على فوائد وميزات التغيير الذي ترغب القيام به، وتضعهم بصورة الموضوع، حيث يقفون إلى جانبك على ذات الأرضية والموقف. إن التمرين التالي مفيد جداً لهذا الغرض، ويمكنك القيام به منفرداً أو بشكل جماعي مع فريق العمل الذي لديك .

تحليل حقل القوى

- اشرح من وجهة نظرك الحالة أو المشكلة، التي ترغب بإيجاد الحلول لها.
- صِف الوضع الراهن، ثم اشرح كيف يمكن أن يكون الحال، بعد معالجة المشكلة حسب رأيك.
- ضع الآن جدولاً بالعوامل المضادة للتغيير: قوى المعارضة.
- اكتب بالمقابل العوامل التي مع التغيير: القوى المؤيدة.
- (القوى المعارضة و المؤيدة يمكن أن تكون الأشخاص أو أوضاع راهنة أو أمور مالية أو ظروف قاهرة... الخ) بعد إعداد الجدولين ضع خطأ تحت كل من العوامل التي تعتبرها الأهم من وجهة نظرك.
- سجل الآن مايمكن عمله لتخفيف أو إلغاء كل عامل من عوامل المعارضة (الإعاقة).
- سجل كذلك ما يمكن القيام به لتحفيز وتسريع كل من العوامل المساعدة (المؤيدة).

- ضع الآن الخطوات الواعدة لنجاح خطط حل المشكلات وحدد العوامل المساعدة المتاحة.
- راجع هذه الخطوات ثانية ورتبها في جدول حسب الأهمية. أهمل كل نقطة لا تنسجم مع تصورك العام. ضع جدولاً زمنياً يبين متى وكيف يمكن تنفيذ كل نقطة من النقاط الهامة. ناقش هذه النتائج مع العاملين لديك.

القوى المعارضة

القوى المعارضة (المعيقة)

الحالة التي تتمناها أن تكون

الوضع الراهن

القوى الدافعة

القوى الفاعلة (المؤيدة)

تعلم من الأخطاء

يهتم الناجحون حياتياً بالتغييرات، ويقومون بها عن وعي ودراسة، وكلما وجدوا ذلك مفيداً وممكناً. لكن كل إنسان معرض للخطأ، - من يرغب بالاعتراض -... ! خصوصاً في حالات التغيير والتجديد، يكون خطر الوقوع في الخطأ كبيراً جداً. ومادامت هذه الفرضية صحيحة. فما العمل إذا...؟ هل وقوع الإنسان في بعض الخطأ أحياناً على هذه الدرجة من السوء والخطورة...؟ فنحن في النهاية يجب أن نتعلم من أخطائنا وأخطاء الآخرين للمستقبل.

يقول الكاتب ومدرب الشخصية الأمريكي أنتوني روبنز Anthony Robbins: (تذكر خطأ كبيراً ارتكبته خلال السنة الماضية...، ربما كنت لا تزال مستاءً منه، وربما كان ذلك الخطأ جزءاً من تجربة نفعها أكثر من ضررها. وإن فكرت بالأمر قليلاً، فإنك ستكتشف أن هذا الخطأ، قد لقنك درساً أفضل بكثير من تجارب أخرى كثيرة ناجحة). حاول تعبئة النموذج التالي:

من الطبيعي أن يكون المتفوقون حريصين على عدم الوقوع في أي خطأ. أما إذا حدث شيء من ذلك بالصدفة، فإنهم يسارعون وبشكل تلقائي، للاستفادة منه واستخلاص العبر واتخاذ القرارات المناسبة للمستقبل. فهم يتعلمون باستمرار من أخطائهم، ويوظفون معلوماتهم للاستفادة منها في حالات مستقبلية مشابهة لمواجهتها والتغلب عليها بشكل أفضل.

الإبداع يحتاج إلى العلم

عليك أن تتسلح بالعلم والمعرفة إذا أردت الإبداع والتجديد لحياتك. وقد كان يشاع في المدارس سابقاً مثلٌ سطحي، يُعزّي بعض الأشخاص أنفسهم به إذا لم يتعلموا. ربما تذكرون ذلك المثل القائل: (المعرفة هي السلطة والقوة... عدم معرفة أي شيء لا تَهْمُ في شيء). أما اليوم فيصح الجزء الأول من هذا القول فقط. يعتمد مجتمع المعلوماتية الذي نتوجه إليه اليوم بكليتنا، على العلم والمعرفة بشكل لم يسبق له مثيل. لم يسبق للبشرية في تاريخها الطويل، أن استحوذت على كمٍّ من المعلومات مثلما هي عليه اليوم، وإن هذه المعرفة والمعلومات تتزايد وتتضخم بشكل هائل كل يوم. أليس من الرائع أن نحيا في عصر يتوفر لنا فيه كل هذا الكم من المعرفة والمعلومات؟

يتعلم المتفوقون طوال حياتهم (من المهد إلى اللحد). فهم يستفيدون من أخطائهم أولاً ومن الكتب والندوات والإنترنت والصحف والمجلات، وربما حتى من ملاحظة تصرفات الآخرين والحوار معهم. ليس في المجال المهني التخصصي فحسب، بل في الخبرات الاجتماعية والانسانية أيضاً.

التعلم مدى الحياة يحقق الحياة

قد لا ترغب بالتعلم، لأن شخصاً ما يجبرك على ذلك. أو لأنك تظن بأنك تحتاج لذلك في حياتك المهنية فقط. لكنك تُقدم على العلم والمعرفة، لأنك منفتح على كل جديد وترغب بالتطوير الإيجابي. وقد تبين لك أن التعلم المستمر، هو الشرط الأساسي لتحقيق الحياة المتكاملة.

لذا فإن نصيحتي لك للتدرب الحياتي تنص على ما يلي:
إن أردت أن تكون منافساً وتطور أداءك المهني والاجتماعي، فعليك ألا تتوقف عن التعلم واكتساب المعارف والخبرات. لأنك بهذه التركيبة المتكاملة لن تخسر ولن تُفهر، وستنضم تلقائياً إلى قائمة الناجحين المتفوقين.

تمرين: (نظرة إلى الماضي)

يعني التعلم أيضاً، أن يعي الإنسان الأسباب التي أدت به الى ما هو عليه الآن، وأن يتقبل وضعه دون تدمير أو مرارة. يساعد على ذلك تمرين التدريب الحياتي التالي. والذي تدل عليه تسمية: (انظر الى الطريق الذي سلكته حتى الآن، لتُبعد عنك الانفعالات). بمساعدة هذا التمرين يمكنك عمل الكثير لتحقيق توازنك الداخلي.

كما يمكنك الاستفادة من هذا التمرين، إذا كنت في حالة من الغضب الحاد من مشكلة أو شخص ما. إننا نواجه يومياً ضغوطات ومتطلبات كثيرة وقد ينتابك الشعور أحياناً، بأن عليك مواجهة الكثير من الصعاب دفعة واحدة. ربما يساورك شك بقدرتك على التغلب على صعوبة حياتية معينة بشكل حقيقي وفعال. وربما تستثار من قبل زميل لك بالعمل أو رئيسك أو شريكك.

تسيطر على الإنسان في مثل هذه الحالات مشاعر فياضة، ولا بد أنك تخشى أن تفقد توازنك جراء تلك المشاعر السلبية الشديدة. وكلما بالغت في مقارعة تلك الحالة فكرياً، كلما

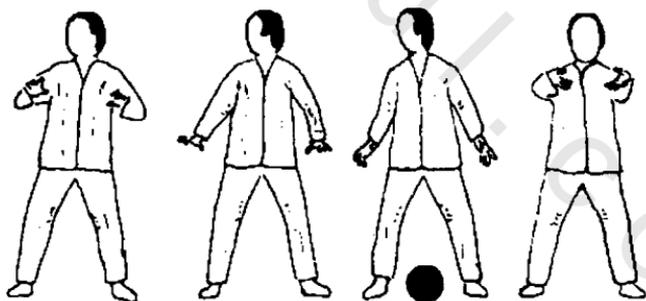
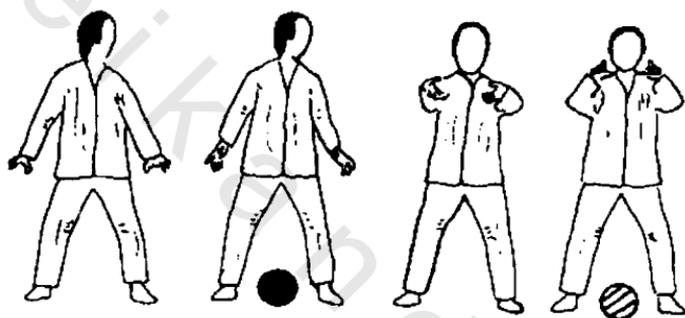
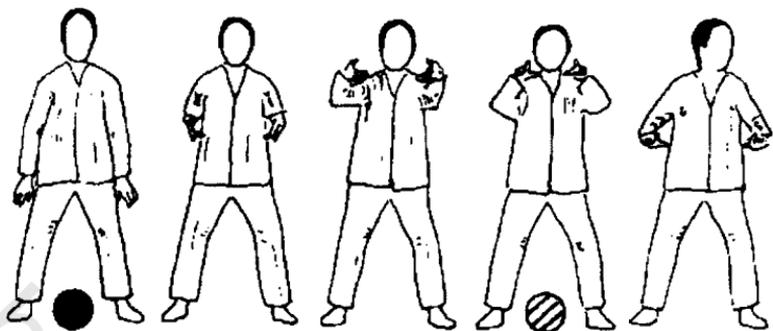
ازداد الحال سوءاً. بمساعدة هذا التمرين للتدرب الحياتي
ستتمكن من استرداد توازنك بسرعة. كرر هذا التمرين ثماني
مرات وستشعر فوراً بالراحة والاسترخاء.

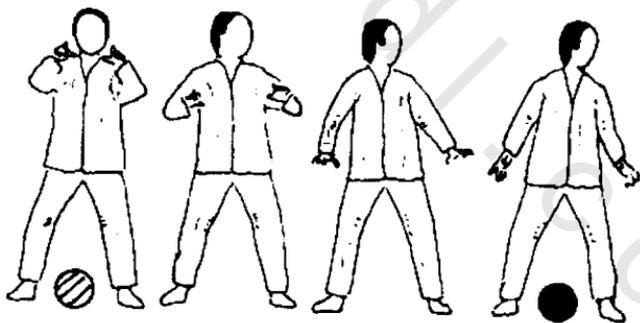
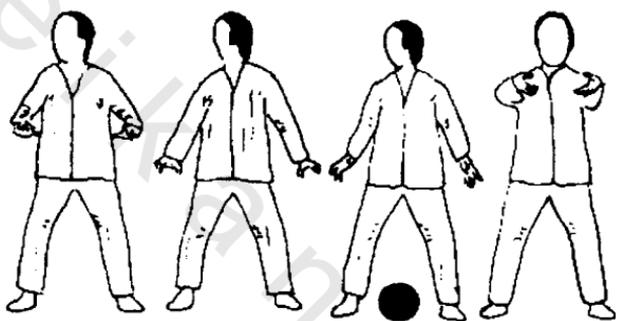
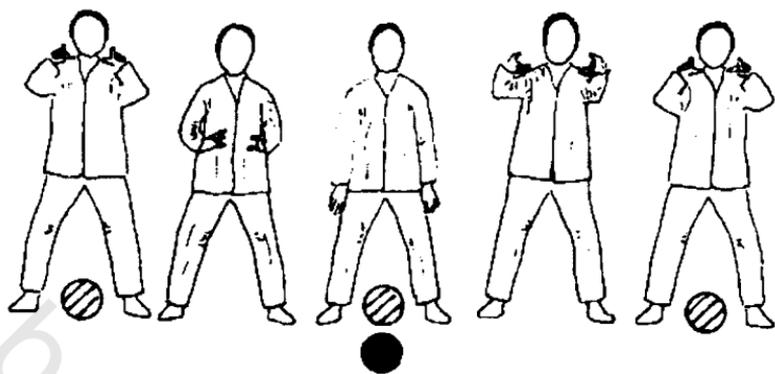
قف بوضعية الاستعداد (تباعد القدمين مقدار عرض الكتفين)
واليدان مسبلتان بارتخاء على الجانبين. انظر إلى الأمام مباشرة
وركز على نقطة ما على الجدار أو في الطبيعة. أرخ الركبتين
قليلاً وشد عضلات المؤخرة بعض الشيء.

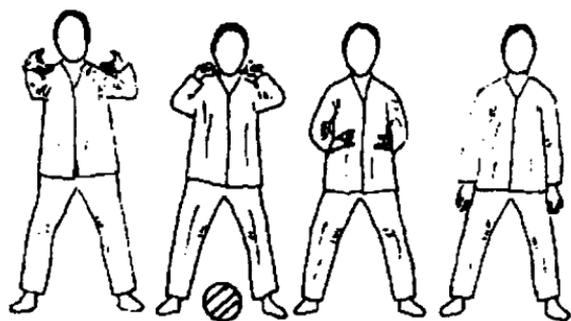
ابدأ الشهيق عبر الأنف مع رفع اليدين إلى مستوى الكتفين
وباطن الكفين نحو الأعلى. نقوم الآن بالزفير مع فتل باطن
الكفين نحو الأسفل بحركة دائرية بسيطة. حرك اليدين نحو
الأسفل ببطء الى مستوى الخصر مع دوران الرأس جهة اليسار
وإعادة النظر الى الطريق الذي قطعته حتى نقطة البداية.

أعد الآن عملية الشهيق وارفع اليدين مع بقاء باطن الكفين
نحو الأعلى حتى مستوى الكتفين ودوران الرأس الى الأمام كما
كان في البداية. إبدأ الزفير مع خفض اليدين الى مستوى الخصر
ودوران الرأس إلى جهة اليمين وإعادة النظر الى نقطة البداية.

خذ مجدداً شهيقاً ببطء مع رفع اليدين لمستوى الكتفين
ودوران الرأس الى الأمام. ابدأ الآن الزفير مع إنزال اليدين
وفتل باطن الكفين للأسفل. هنا يبقى الرأس الى الأمام.
كررها التمرين الحياتي وابدأ هذه المرة النظر الى جهة اليمين
والخلف. ينتهي هذا التمرين بوضعية الوقوف الأساسية.







obekandi.com