

كلمة المؤلف

قضيتُ أكثر من عشر سنوات أعمل في مجال تطوير القادة، وقد تَكُونْتُ لَدَيَّ خلال تلك السنوات خبرة لا مثيل لها في إلقاء الخطب حول فن القيادة أمام مئات ألوف الأشخاص من أنحاء العالم كلها؛ فقد تناولت العشاء مع عائلات ملكية في الشرق الأوسط، وجلست على المنصات مع عمداء كليات في جامعة هارفارد، وقدمتُ المشورة حول القيادة لشركات مثل (Audi) و (Viacom) و (General Electric). وشغلتُ منصب مدير تطوير القيادة في شركة (Walmart)، وأجريتُ مقابلات مع أصحاب مليارات، وعملت مباشرة مع مديرين تنفيذيين في أكبر شركة في العالم.

ولكن، وبعد سنوات من جهودي الناجحة في مساعدة الأشخاص على قيادة المجموعات ومشاريع الأعمال والشركات، اتضح لي تدريجياً أن قلة فقط من الأشخاص كانت تشعر بالسعادة.

في مادب الغداء في المؤتمرات كنت أسمع أحاديث تدور حولي عن الجهود المستميتة لتحقيق التوازن، وعن الشعور المستمر بوطأة العمل المتراكم، ومحاولة مجاراة الآخرين، وكان عديد من القادة يقولون إنهم يفتقدون أوقات فراغ في حياتهم، وإنهم كانوا يعيشون مجهدين تحت وطأة ضغط الوقت ومحاولة كسب مزيد من المال، ويشعرون بعبء القرارات التي لا نهاية لها، والنصائح المتضاربة. كان الجميع مُبْتَلِينَ بأزمات دراماتيكية يومية، حتى أعظم قادة العالم، وحتى أصحاب المليارات، وحتى المديرون التنفيذيون المذكورون في قائمة

مجلة (Fortune) التي تضم أفضل خمس مئة مدير تنفيذي في العالم؛ كانت مراجل الإجهاد المتقدمة تغلي وتفور في رؤوسهم ومعداتهم.

أدركتُ أيضاً أنني لم أكن أنا نفسي سعيداً.

كنت أبحث عن نماذج بسيطة تساعدني على تقرير ماذا أفعل، كنت أبحث عن تركيبة تخفف الإجهاد، وعن دليل هاد يوجهني في عملية اتخاذ القرارات الصعبة التي أتعثر بها باستمرار. فكّرت في المرات التي شعرت فيها بالذنب لأنني لم أنه العمل المطلوب مني، أو التي كنت فيها منهك القوى بعد أسبوع حافل، أو التي كنت أعاني فيها اضطرابات نفسية تدوم أياماً محاولاً تلمس طريقي وسط خيارات صعبة.

عندما أعود بالذاكرة إلى تلك الأيام، أكاد لا أصدق كم من الوقت أضعت.

التحدي الأكبر الذي تواجهه يومياً في عملي هو كيف تحقق مزيداً من السعادة، وينطبق هذا الشيء نفسه عليك إذا كنت أمّاً متفرغة لشؤون المنزل، أو إذا كنت طالباً في المدرسة، أو مسافراً خارج البلاد؛ فالمدرسة لم توجّهنا إلى تعليم الدماغ وتدريبه للإبقاء على تركيزه الإيجابي وهو يحاول تلمس طريقه وسط مطبات الحياة، وبعبارة أخرى: هل سبق لك أن التحقت بدورة دراسية عنوانها (كيف تصبح أسعد حالاً؟).

خلال السنوات القليلة الماضية كنت أنظّم ورشات عمل كل صيف، حيث يجتمع طلاب من المرحلة الثانوية طوال شهر تموز/يوليو للمشاركة في أفضل مخيم للإثراء النفسي، وهم طلاب يحصلون على أعلى العلامات في مدارسهم، ويشاركون في معظم النوادي والفِرَق، وسوف ينتسبون في نهاية المطاف إلى أفضل الجامعات الأمريكية. كان هؤلاء الطلاب يرغبون في البرنامج؛ لأنه يتيح

لهم لقاء أشخاص يشبهونهم، وقضاء الوقت معهم، وقد كنت أنا من ينظم تلك الورشات؛ لأن الحظ حالفني إذ شاركت في بعضها عندما كنت في المرحلة الثانوية، ولكن ما بدأ ورشة عادية بسيطة، لا تضم ملاحظات ولا عروض شرائح، تطور تدريجياً إلى محاضرة ألقيتها بعنوان (تسعة أسرار تجعلك أكثر سعادة). وبعد انتهاء المحاضرة، أتحّت المجال لتوجيه الأسئلة، وقد أدهشني نوع الأسئلة التي طُرحت؛ إذ لم يسأل الطلاب عن كيفية الحصول على علامات أعلى، ولا عن كيفية الانتساب إلى أفضل الجامعات المتوفرة، أو العمل في وظائف تدر دخلاً كبيراً، وهم يعرفون أن ذلك كله متاح؛ كانت أسئلتهم كلها تنطلق من رغبتهم في أن يصبحوا أكثر سعادة.

«كم من المال يلزمني لكي أتقاعد؟»، «ما أفضل طريقة للتعامل مع الانتقادات؟»، «كيف أنجز مزيداً من العمل بضغط نفسي أقل؟»، «كيف أجد مجال شغفي الحقيقي في العمل؟»، «كيف أعالج مشاعر القلق؟»، «ما أفضل طريقة لإنجاز مزيد من العمل داخل المنزل وخارجه؟»، «ماذا أفعل عندما تُوجّه إلي نصائح مختلفة؟»، «كيف أصبح أكثر إيجابية؟».

كشفت لي تلك الدورات خفايا كثيرة؛ لأنها أظهرت أن بعض أذكى الشباب الموجودين حولنا لا يابهون بتطوير مقدراتهم العقلية أو براعتهم التقنية؛ فهم يبحثون عن الاطمئنان... وعن الحرية... وعن السعادة، هم يريدون ألا يرغبوا في شيء... وأن يفعلوا أي شيء... وأن يحصلوا على كل شيء.

يريدون فقط أن يعيشوا حياة أسعد.

ألا تعتقدِ إذاً_ أن كل كلية أو جامعة أو مكتبة يجب أن تكون معيناً لا ينضب من الدورات والنصائح التي توجّهنا إلى كيفية تحقيق حياة أسعد، وإلى كيفية اتخاذ قرارات تحثنا على فعل ما هو إيجابي كل يوم؟

عندما سألت مديراً تنفيذياً يعمل في مجال الضيافة: هل يعرف كتاباً أو نموذجاً أو موقعاً إلكترونياً ساعد الناس حقاً على تلمُّس طريقهم، وسهَّل لهم مهمة اتخاذ أصعب قراراتهم، بما يتيح لهم العيش باطمئنان وحرية وسعادة؟ قال: «لا يوجد كتاب كهذا؛ فهذا يشبه الطلب من مدير تنفيذي عالي الكفاءة والفاعلية، ومن شخص ناجح، ومن قائد متميز، أن يختزلوا في كتاب واحد النماذج الفكرية التي كوَّنوها خلال حياتهم، ولم يسبق لأحد أن فعل ذلك».

أنا أدرك أن ما قاله صحيح؛ لأنني كنت- ولسنوات- أبحث عن كتاب عملي يضم منظومة واقعية تساعدني على الوصول بنفسي إلى السعادة. كنت أرغب في معرفة أمور تتجاوز الحكايات حول المفاهيم العامة، والأمثولات حول طيور البطريق، والدراسات البحثية التي تتطوي على بيانات تشير إلى الطرائق الواجب اتباعها؛ كنت أرغب في شيء واقعي وعملي وواضح؛ أرغب في كتاب يضم مبادرات أستطيع تطبيقها يومياً.

وهذا هو الكتاب المنشود.



www.18.com