



**أربع خطوات تقودك إلى  
الفعالية والسيادة على الوقت**

obeikandi.com



## هرم نجاحك الشخصي سبيلك إلى رفع فعالية أدائك

كل رحلة - مهما كانت طويلة - تبدأ  
بخطوة صغيرة.

حكمة صينية قديمة

### تفصيل الحياة على مقياس الفرد

تؤكد نتائج الدراسات الحديثة المتعلقة بسيرة حياة العاملين والموظفين أن الزمن قد تجاوز اليوم بوضوح ذلك التقسيم التقليدي للحياة إلى مراحل ثلاث

تعليم وتأهيل <-----> مزاولة العمل <-----> راحة

في السابق كان مطلوباً منا أن نبذل في عملنا أقصى درجات العطاء حتى آخر ساعة في حياتنا المهنية، لنضطر بعدها مع بلوغنا سن التقاعد إلى مغادرة جو العمل كلياً بين عشية وضحاها. وكثيراً ما كان هذا الانفصال الكلي والفجائي عن جو العمل يحمل معه صعوبات ومشكلات تصل في بعض حالاتها إلى ما يعرف بصدمة التقاعد.

تسمح اليوم النماذج المرنة لتقسيم الوقت بين العمل والحياة بالانتقال تدريجياً من مرحلة العمل والعطاء إلى مرحلة الراحة. وغالباً ما يجد المرء أمامه، بعد أن يغادر رسمياً الحياة المهنية، مجالات عديدة لمواجهة تحديات عمل جديدة، تارة كمدير تنفيذي لأحد المشاريع، وتارة أخرى كمستشار خبير مخضرم، ومرة ثالثة كمرشد للوافدين الجدد إلى الحياة المهنية...

والحق أن الكثيرين منا ينظرون اليوم بشيء من التشوق إلى مرحلة التقاعد والراحة التي استحقوها بعرقهم وكدهم عبر سنين عمل طويلة، فهم يأملون أن يجدوا في تلك المرحلة متسعاً من الوقت لأنفسهم ولشؤون حياتهم الخاصة، لكن علينا جميعاً أن نحرص منذ سنين الخصب والعطاء على تخصيص ميزانية معلومة من الوقت لبناء القاعدة المناسبة التي تسمح لنا بالسعي إلى تحقيق أهدافنا الشخصية في هذه الحياة، لا أن نؤخر التفكير في هذا الأمر إلى مرحلة التقاعد لنفاجأ عندها بأن قطار العمر قد فات.

الإدراك الواعي لمختلف جوانب الحياة، التحكم الواعي بأسلوب الحياة، إدارة الذات، إغناء الحياة بعناصر الجمال والمتعة، تذوق لذات الحياة... هذه بعض من العناوين العصرية الرائجة التي تعبر جميعها عن رغبتنا الشديدة في امتلاك عامل "الوقت" وبسط سيطرتنا على هذا العنصر النفيس من عناصر حياتنا. والسيادة على الوقت هي الشرط الأساسي لتحقيق الذات البشرية وإطلاق طاقتها الإبداعية الكامنة. لكن السيادة على الوقت، كغيرها

من "مظاهر الرغد والرفاه"، لا تتحقق بهذه البساطة، وإنما غالباً ما تأتي ثمرة نضال طويل وعزيمة لا تعرف الكلل.

إدارة الحياة والذات عبر السيادة على الوقت تعني تعاملأ أكثر وعياً، وأكثر إحساساً بالمسؤولية تجاه الذات، وأكثر توازناً، مع الرصيد المحدود والثمين من مادة "الوقت" في مختلف مجالات الحياة المهنية والخاصة على حد سواء.

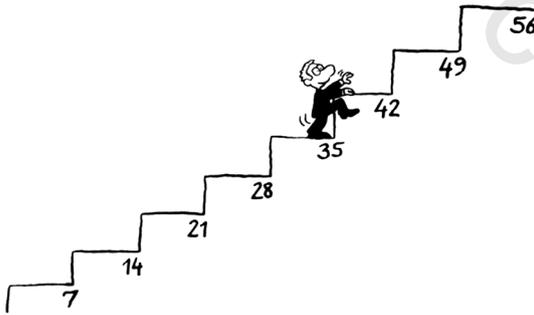
### مراحل حياتية جديدة: سن الرشد الثانية

تقول نظرية المراحل الحياتية المتتابعة التي لاقت انتشاراً واسعاً على صعيد العلوم الطبيعية والاجتماعية على حد سواء، إن الإنسان يدخل كل حوالي سبع سنوات في مرحلة جديدة من مراحل تطور شخصيته. وحياة المرء تعاقب مستمر بين مراحل الاستقرار المختلفة والمراحل الانتقالية التي تفصل فيما بينها، وكل مرحلة من هذه المراحل الحياتية تقترب ببعض التحولات الاجتماعية على صعيد الحياة الأسرية والمهنية. تشير الدراسات التي تدور حول السيرة المهنية الناجحة وتلك التي تعنى بالمراحل الحياتية المختلفة التي يمر بها الإنسان الراشد، إلى أن تصورات المرء عن أهدافه التي يسعى إلى بلوغها وكذلك الأولويات التي يحددها لنفسه، غالباً ما تختلف اختلافاً جذرياً لدى انتقاله من مرحلة حياتية إلى المرحلة التي تليها.

يرى الكثيرون أن السنين الأولى من الحياة المهنية تمثل مرحلة البناء والتشييد وتكثيف الجهود لتوطيد أركان النجاح في العمل. وهم يركزون جلّ اهتمامهم على عملهم، أما الأسرة وأوقات الفراغ

فتأتي جميعها في المرتبة الثانية. ومع ذلك فهم راضون عن وضعهم، مندفعون بحماس كبير إلى عملهم، مستعدون لبذل المزيد من الجهد وأداء ساعات عمل إضافية.

كثيراً ما تطفئ الرغبة في النجاح والتفكير المستمر بسبل تحسين الدخل بقوة على الأهداف الشخصية في الحياة. لكن انضغاط مرحلة العمل ضمن حدود ضيقة لا تتعدى السنين الوسطى من العمر بات ينظر إليه اليوم بمنظار سلبي، وكذلك فإن الصورة التقليدية "لحياة مهنية ناجحة" يحقق فيها المرء طموحاته كلها، لم تعد تمثل حلم الشباب كما كانت في السابق، بل باتت اليوم في أعين الكثيرين عبئاً ثقيلاً غير مرغوب به. والسبب الرئيس في هذا التحول إنما يرجع إلى الظواهر السلبية الكثيرة التي اقترنت بتلك الصورة كالتضخم المستمر لأعباء العمل، وتكليف الذات ما يفوق طاقتها، والوقوع في دوامة العجلة، والتوتر الدائم الناجم عن الشعور بالتقصير. فتراكم هذه الجوانب السلبية قد جعل النموذج التقليدي للحياة المهنية الناجحة محط جدل متزايد.



لقد طرأت تغيرات جذرية على المراحل الحياتية المكونة لسن الرشد. فالناس يحتاجون اليوم فترة أطول من حياتهم قبل أن يصلوا إلى مرحلة من النضج تؤهلهم لأن يكونوا في عداد الراشدين. ومن جهة أخرى فإن تقديرات العمر الوسطي آخذة اليوم في ارتفاع مستمر.

والحدود التقليدية لسن الرشد:

- البداية في سن 21 عاماً
- النهاية في سن 65 عاماً

قد أصبحت اليوم ضرباً من الماضي.

تتحدث الأمريكية جيل شيهي Gail Sheehy عن تبلور مرحلة جديدة تماماً من مراحل العمر الوسطى - في سن تقارب الخامسة والأربعين - وتصفها بأنها تمثل مرحلة النضج الثانية.

وبدلاً من بدء الهبوط التدريجي على سلم الحياة ينجح الأشخاص الذين يواجهون هذا الجزء من حياتهم بوعي وثقة بالنفس، بعيداً عن مشاعر الإحباط واليأس التي قد ترافق منتصف العمر، في تحقيق خطوات كبيرة إلى الأمام على صعيد تطور شخصيتهم، فتجدهم يجمعون بين رقي الحياة وتطورها من جهة والإدراك العميق لمعنى الحياة وهدفهم فيها من جهة أخرى، ويظهرون مهارات عالية تحيل العمل إلى ضرب من اللعب وتمهد الطريق لتفتّح طاقاتهم الإبداعية الخلاقة.

مخطط الدورة الحياتية الجديدة لسن الرشد وفق نظرية "جيل شيهي"  
 (مقتبس من الإصدار الثاني لكتاب "مراحل جديدة في رحلة العمر" للكاتب "جيل شيهي" دار  
 بالانتاين، 1996، نيويورك)



مرحلة النضوج الثانية  
بعد العام 45

سبعينيات التراجي

70



التطور الروحاني  
والحكمة



الحب الناضج

60

ستينيات الطريق  
إلى الكلية والشمولية



أزمة البحث عن  
معنى الحياة



الميل إلى المغامرة  
وحب المجهول

50

خمسينيات  
لائسياب السريع



التسلق إلى قمة  
العطاء والنجاح

ولادة  
جديدة

أزمة التفكير  
بالموت

يقدم الانزياح الجذري الذي طرت على القيم والمعايير الشخصية والاجتماعية على امتداد السنوات الماضية دعماً كبيراً لنظرية جيل شيهي حول المراحل الحياتية الجديدة. إننا لم نعد اليوم نشعر بالغرابة إزاء الكثير من المواقف التي كانت محط استغراب واستهجان في السابق:

- شباب يافعون يدخلون السجائر بكل حرية أمام الملاء؛
  - شاب وشابة لم يتجاوزا السادسة عشرة يفصلان عن أهلها ليكوّنا أسرة شابة صغيرة؛
  - شباب قد بلغوا الثلاثين وما زالوا يعيشون في كنف أهلهم؛
  - سيدات قد بلغن الأربعين ينتظرن مولودهن الأول؛
  - أشخاص في الخمسين قد أجبروا على التقاعد المبكر؛
  - أشخاص في الخامسة والستين يبدؤون رحلة جديدة مع الدراسة، أو يقدمون امتحان التخرج، أو يبحثون عن عمل جديد؛
  - أشخاص في السبعين يشاركون في سباق الماراتون؛
  - رجل في الثمانين يتزوج من امرأة في مثل عمره ويعيشان قصة حب تجدد شبابهما وتبعث مشاعر الغيرة والحسد في نفوس أولادهما الذين ما زالوا في منتصف العمر.
- تقسّم جيل شيهي حياة الشخص الراشد إلى ثلاث مراحل متعاقبة لكل منها طابعها المميز:

- مرحلة النضج الانتقالية (18 إلى 30)

• مرحلة النضج الأولى (30 إلى 45)

• مرحلة النضج الثانية (45 إلى 85 أو أكثر)

يمكن تمثيل هذه المراحل الحياتية الثلاث بواسطة مخطط تضاريس الحياة المبين في الصفحتين السابقتين.

أما الجديد حقاً في اكتشافات شيهي فيتجسد تحديداً في "مرحلة النضج الثانية" التي تبدأ في منتصف العمر.

مع فجر اليوم الذي تكمل فيه عامك الخامس والأربعين تمر عبر بوابة مرحلة جديدة ومثيرة من مراحل حياتك.

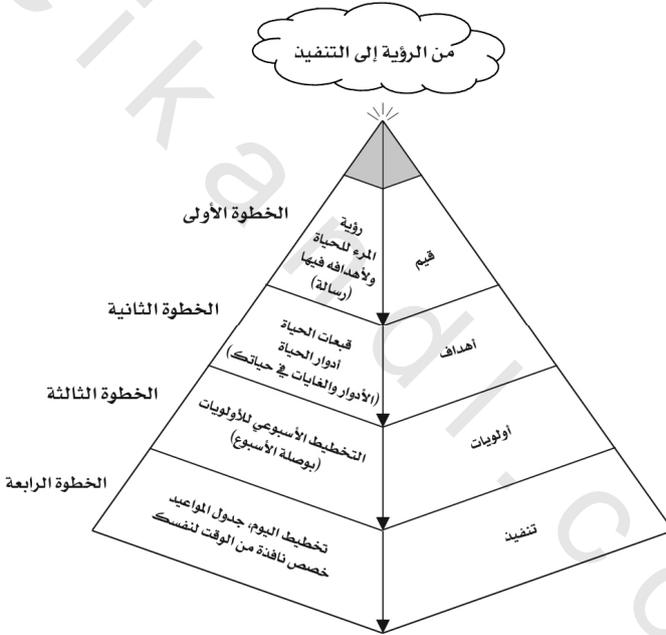
لدى وصولنا إلى سن الخامسة والأربعين ندخل فصلاً جديداً تماماً من فصول حياتنا تطلق عليه شيهي اسم "فصل التميز والتفوق". إننا الآن ندرك أخيراً موقعنا الحقيقي في هذه الحياة، نعرف تماماً من نحن، وماذا نريد، وأي السبل سنسلك كي نحقق ما نريد. لقد حان الوقت لإجراء تغييرات جذرية تجعل حياتنا أكثر انسجاماً مع تصوراتنا الشخصية الخالصة.

لكن الأمر لا يقتصر على مرحلة النضج الثانية بل يتعداها ليتخذ طابع العمومية: إن أمر حياتك في يدك وحدك، بصرف النظر عن عمرك. لك وحدك أن تحدد معالم حياتك وأهدافك التي ترغب أن تحققها في هذه الحياة. ولكن لا تؤخر قرارك كثيراً، كي لا يفوتك قطار الحياة!

## أربع مراحل تقودك إلى النجاح في إدارة حياتك

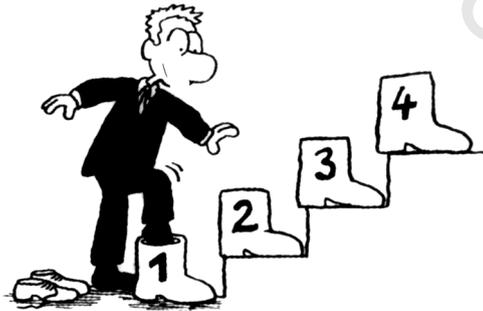
خطوات أربع تفصلك عن السيادة على وقتك ورفع فعالية أدائك. كيف ذلك؟! إنها مهمة برنامج إدارة الحياة ® المعروف بنجاحاته المتميزة:

### هرم النجاح - سبيلك إلى زيادة فعاليتك



- في الخطوة الأولى تحدد معالم رؤيتك للحياة والنموذج الذي تحب أن تحتذي به في كل من حياتك المهنية وحياتك الخاصة، وتضع الصياغة الأولى لأهدافك في الحياة.

- في الخطوة الثانية تعرّف الأدوار المختلفة التي ستخوض غمار الحياة من خلالها أو القبعات المختلفة التي ستضعها على رأسك في مسيرتك عبر محطات الحياة. هكذا فقط يمكنك أن تُدخل رؤيتك البعيدة للحياة ضمن نسيج حياتك اليومية وأن تغني تلك الرؤية بمضامين عملية وتملأها بالحياة.
- في الخطوة الثالثة تنتقل إلى تحديد أولوياتك أسبوعياً. إذ بينما يحتل جدول أعمال الآخرين موقع الصدارة بين العوامل المؤثرة في برنامجك اليومي، لاسيما فيما يتعلق بالمهام العاجلة والأمور الطارئة، يتيح لك التخطيط الأسبوعي أن تركز على أهدافك الهامة حقاً سواء على الصعيد المهني أم الشخصي.
- أما الخطوة الرابعة والأخيرة فتتجسد في التزامك بتنفيذ برنامج يومك بكل صلابة وحزم واهتمامك المستمر بتحفيز ذاتك كل يوم من جديد. فالיום هو واحدة الزمن التي نقيس بها حياتنا: من لا يملك السيطرة على يومه، لن يملك أن يسيطر على حياته أبداً.



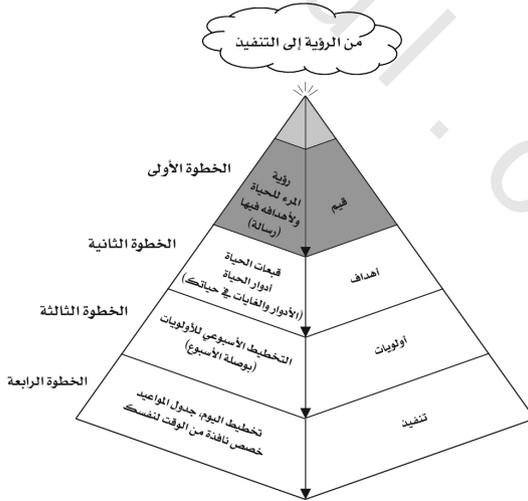
## الخطوة الأولى:

## تحديد الرؤية والنموذج والهدف

سألت أليس: "هل لك أن تخبريني من فضلك، أيًا من هذه الطرق ينبغي أن أسلك؟"  
 أجابت القطة: "هذا يتوقف بالدرجة الأولى على الهدف الذي تبغين الوصول إليه."  
 ردت أليس: "في الحقيقة ليس لدي هدف محدد..."  
 قالت القطة: "إذا فكل الطرق سواء."  
 "أليس في بلد العجائب"

للكاتب لويس كارول Lewis Carroll

## هرم النجاح - سبيلك إلى زيادة فعاليتك



## الأحلام، الطموحات، الأهداف

"الشخصيات العظيمة تحمل بين ضلوعها أحلاماً كبيرة"

نيكولاس ب. إنكليمان، مدرب ناجح في مجال الإدارة

يسلم الكثيرون أنفسهم بكل بساطة إلى تيار الحياة ليحملهم معه حيث يشاء. إنهم يتركون الأمور كلها تسير كيفما اتفق، وينساقون مع التيار دون أن يفكروا بوجهتهم أو بالهدف الذي يريدون بلوغه سواء في حياتهم المهنية أم الخاصة. وهؤلاء يعتقدون أنهم لا يملكون أن يؤثروا في المستقبل لا من قريب ولا من بعيد، فالأمور كلها من صنع القدر، وربما كان بعضها من صنع الصدفة.

خلال تجربتي المهنية الأولى في مجال إدارة شؤون العاملين لدى إحدى كبرى الشركات العاملة في صناعة الحديد والصلب في مدينة دوسلدورف، تعرفت على عدد كبير من العاملين الذين اعتادوا أن يبدؤوا أسبوع عملهم صباح الاثنين بالحسرة على عطلة نهاية الأسبوع التي انقضت بلمح البصر والشكوى من أن أمامهم خمسة من أيام الشقاء الطويلة إلى أن تأتي العطلة القادمة التي ينتظرونها بفارغ الصبر. لم يكن هؤلاء يشعرون بشيء من حياتهم إلا في أيام العطل، أما أيام العمل فقد كانت في نظرهم فترة سجن لا مناص منها بين عطلة وأخرى. وقد كانوا يستمدون قدرتهم على الصبر وتحمل أعباء العمل من تفكيرهم المتواصل بما سيفعلونه في إجازتهم السنوية القادمة.

وإذا كانوا لا يزالون على قيد الحياة، ولم يحاولوا إلى التقاعد بعد، فلا بد أنهم ما زالوا يعانون اليوم المأساة ذاتها ويلعنون قدرهم بالسلبية ذاتها...

أحرص على أن يكون لديك رؤية واضحة لحياتك وطموحات واضحة تسعى إلى تحقيقها على الصعيد المهني والشخصي وأهداف ملموسة تسعى إلى بلوغها، فعندها فقط تمتلك القدرة على إعطاء حياتك المعنى الذي تستحقه وتحديد الاتجاه الذي ستتابع فيه مشاركتك مع الحياة:

أجرت جامعة هارفارد دراسة طويلة الأمد حول سيرة خريجها في حياتهم المهنية، وقد بينت هذه الدراسة أن:

- 83% من الخريجين لم يحددوا لأنفسهم هدفاً واضحاً في سيرتهم المهنية. وقد كان هؤلاء متقاربين من حيث الدخل حيث يتراوح دخلهم الشهري حول قيمة وسطية معينة (X).
- 14% كانوا قد حددوا لأنفسهم هدفاً واضحاً يسعون إلى تحقيقه في سيرتهم المهنية، لكنهم لم يعمدوا إلى صياغة هذا الهدف في كلمات أو عبارات مكتوبة. وقد كان هؤلاء يكسبون وسطياً ثلاثة أضعاف ما يكسبه زملاؤهم من المجموعة الأولى (X3).
- 3% كانوا قد وضعوا نصب أعينهم هدفاً واضحاً في سيرتهم المهنية وقد عمدوا إلى صياغة هدفهم في عبارات وثقوها مكتوبة بشكل لا لبس فيه. كان هؤلاء يكسبون وسطياً

عشرة أضعاف ما يكسبه زملاؤهم من المجموعة الأولى  
(X10).

إن فرصتك في تحقيق أمنياتك وبلوغ أهدافك ترتبط ارتباطاً  
مصيبراً بطبيعة تصوراتك عن المستقبل وتطلعاتك وأحلامك.

في الثلاثينيات من القرن الماضي كان هناك صبي في الثانية  
عشرة يلهو بتجاربه الفضائية الخاصة مستخدماً صواريخ اللعب  
الصغيرة، ويحلم برحلة حقيقية عبر الفضاء الفسيح توصله إلى  
سطح القمر. وبالرغم من أن رحلة كهذه كانت تبدو في ذلك  
الزمن ضرباً من المحال، فإن الصبي ظل متمسكاً بأحلامه  
وتصوراته الخيالية. ومرت السنون وصار الصبي رجلاً ونجح بالفعل  
بعد خمسين عاماً في تسيير رحلة فضائية إلى القمر بصفته مديراً  
لوكالة أبحاث الفضاء الأمريكية ناسا. كان اسم ذلك الصبي  
الحالم فيرنر فون براون Werner von Braun ...

لقد كان هاينريش شليمان Heinrich Schliemann يحلم  
بطروادة منذ سنين شبابه الأولى، وكان أرنولد شفارتسينيغر  
Arnold Schwarzenegger لا يزال صبياً صغيراً هزيل الجسم ضعيف  
البنية عندما راح يراوده الحلم بأن يصبح يوماً أقوى رجل في الكون  
كله. كثيرون من ذوي الشخصيات البارزة كانت لديهم منذ  
الصغر تصورات واضحة المعالم عن الهدف الذي يحلمون أن يكللوا  
به مسيرة حياتهم.

ما من واحد منا إلا وقد أحس يوماً بتلك الرغبة العميقة إلى إحداث شيء ما يهز العالم. ما من أحد منا إلا وقد راودته يوماً أفكار وأحلام تفضي ليس فقط إلى تحسين حياته وإنما إلى تغيير وجه العالم بأسره. والأحلام تعطي حياتنا معناها وتحدد لها اتجاهها، إنها الحافز الذي يدفعنا إلى السعي والعمل، وهي المحرك الحقيقي الذي يدفع عجلة التغيير والتطور.

عندما يتقاسم بعض الأشخاص الحلم ذاته أو يشتركون في رؤيتهم للحياة، يكونون قد خلقوا القاعدة المناسبة للتعاون المثمر ضمن إطار فريق عمل ناجح: الأحلام تحرر الطاقات، وهي لا تبعث الحيوية والنشاط في نفس صاحبها وحسب بل تنفثها في محيطه أيضاً. إن إيمانك الراسخ برؤية معينة يجعل من هذه الرؤية واحداً من مراكز تجمع قدراتك الذهنية، ويتيح لها أن تحرر كماً هائلاً من طاقاتك الفكرية والعاطفية. والرؤية تعطيك الإحساس بأنك تعمل من أجل أمر هام وتساعدك على توجيه جميع النشاطات التي تقوم بها في عملك اليومي لخدمة أهدافك الحقيقية. والحلم هو المصدر الحقيقي للإلهام، فالأحلام والدوافع والإلهام ترتبط جميعها مع بعضها البعض ارتباطاً وثيقاً جداً.

أما سبيلك إلى استكشاف آمالك وأحلامك ورؤيتك الخاصة، فهذا ما ستلتمسه من خلال الأسئلة والتدريبات المتضمنة في الصفحات القادمة من هذا الفصل. ولكن: إياك أن تتهاون في أمر

توثيق رؤيتك وطموحاتك وأهدافك وتطلعاتك كتابياً بشكل واضح لا يترك مجالاً للبس! فهذا أمر بالغ الأهمية.

حدد لنفسك مثلاً تقفدي به أو نموذجاً حياتياً معيناً تتبعه أو رسالة تهتدي بها، فذلك يساعدك على إعطاء حياتك معنى خاصاً واتجاهاً واضحاً:

- سوف تتجلي أمام عينيك صورة الأمور التي تتمتع بأهمية حقيقية في حياتك.
- إنك عندما تدون أهدافك وطموحاتك خطياً تعطي مخك فرصة حقيقية ليبرمج نفسه على السعي إلى تحقيق هذه الطموحات وبلوغ هذه الأهداف.
- إن ما يتبع ذلك من ربط شبكي بين أحلامك وأهدافك من جهة وخطتك اليومية والأسبوعية من جهة أخرى، سوف يساعدك على إدخال رؤيتك الخاصة في نسيج حياتك اليومية لتتكامل مع نشاطاتك المهنية والخاصة بكل تناغم وانسجام.



### الطريق إلى الرؤية، والنموذج، والهدف

"إذا أردت بناء سفينة ضخمة، فلا تسارع إلى إعلان النفير بين الناس لإعداد المخططات وتوزيع الأعمال والمهام وتأمين الأدوات والمواد اللازمة والبدء بنشر الخشب وتسويته، بل علّم الناس أن يحبّوا البحر الواسع الذي لا حدود لاتساعه! عندها ستجدهم ينصرفون إلى بناء السفينة من تلقاء ذاتهم."

أنطوان دي سان - إكسبير Antoine de Sain - Exapéry

ما اجتمع الناس مرة على السعي إلى تحقيق إنجاز كبير هام، إلا وبدأوا قبل كل شيء بصياغة رؤية مشتركة وتحديد معالم النموذج الذي يحلمون به. كان هذا على الدوام الخطوة الأولى على طريق النجاح الطويل، والرؤية تعني أن يكون المرء صورة واضحة المعالم في ملكاته الداخلية يستحضرها أمام عينيه متى يشاء: إن كل ما نستطيع أن نتخيله صورة ماثلة أمام أعيننا، نستطيع أيضاً - بقليل أو كثير من الإرادة والعمل - أن نحوله إلى واقع ملموس.

عندما يشرع المهندس المعماري في بناء بيت، يكون لديه منذ البداية تصور دقيق للشكل النهائي الذي سينتهي إليه مشروعه. وكذلك فإن النحات ينظر إلى كتلة الصخر التي لم يمسه إزميله بعد، فيرى فيها التمثال الذي يريد نحته واضحاً جلياً وإن كان لا يزال مغطى ببعض الصخر. ثم لا يبقى أمامه من مهمته سوى أن يظهر جمال تمثاله بتخليصه من طبقات الصخر تلك.



و"النموذج الأعلى" أو "هدف الحياة" ينبغي أن يأخذ شكل الحلم أو يحمل طابعاً معنوياً تبشيراً. وهنا يميل الأمريكيون إلى استخدام مصطلح الرسالة (Mission Statement). من منا لا يتذكر تلك الخطبة المنهجية التاريخية التي استهلها مارتن لوثر كينغ بعبارة: "لدي حلم...؟"

"لا شيء على الإطلاق أهم من أن يفكر المرء جيداً قبل أن يتخذ قراره بشأن رسالته في الحياة (Mission Statement)، فهذا القرار سوف يكون له أثر كبير على جميع قراراته المستقبلية دون استثناء."

ستيفن كوفي Stephen Covey - مؤلف كتاب "الطرق السبع المؤدية إلى النجاح وتحسين الفعالية".

لقد حققت رسالة جين رودنبري Gene Roddenberry، الأب الروحي للمسلسل التلفزيوني الشهير "سفينة الفضاء إنتربرايس" انتشاراً واسعاً وباتت تعتبر بحق جزءاً هاماً من التراث الحضاري الأمريكي المعاصر:

"الفضاء الكوني، مساحات لا حدود لها... ذلك هو ميدان مغامرات سفينة الفضاء إنتربرايس التي تتابع رحلتها في الفضاء الكوني الفسيخ، يفصلها عن الأرض العديد من السنين الضوئية، تجوب الكون بحثاً عن عوالم جديدة، وكائنات جديدة، وحضارات جديدة. سفينة الفضاء إنتربرايس تسبر أغوار مجرات جديدة لم يسبق أن دخلها إنسان من قبل.

"النموذج الأعلى، الرؤية، الهدف، الرسالة، شعار الحياة... مصطلحات متشابكة يصعب فصل بعضها عن بعض، وما هي في حقيقة الأمر إلا تسميات مختلفة للشيء ذاته. إذا أردت العمل على تطوير النموذج الأعلى الخاص بك ليكون مرشداً لك في مسيرة حياتك، فعليك أن تطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- ما الذي أريد أن أحققه فيما تبقى من حياتي؟
- ما هي الأمور التي تهمني حقاً، ما هي الصفات الشخصية والقيم المعنوية التي أوليها القدر الأكبر من الاحترام والتقدير ولا أقبل التهاون فيها؟
- أين تكمن نقاط قوتي، ما هي المهارات الخاصة التي امتاز بها؟
- ما هي الإنجازات التي أحلم أن أراها مسجلة في رصيدي عندما ألقى نظرة إلى الماضي من محطتي الأخيرة في هذه الحياة؟

كل ما يصنعه الإنسان بيديه يكون قد أوجده قبل ذلك في مخيلته، إما بشكل شعوري أو لا شعوري، إما على شكل فكرة عفوية لمعت في ذهنه فجأة أو في هيئة مخطط واضح تكامل في ذهنه شيئاً فشيئاً مع الزمن. فقط ما هو موجود اليوم في أذهان الناس، يمكن أن يتحول في المستقبل إلى واقع ملموس عبر إجراءات معينة: إن تصرفاتنا تجسد النتيجة المباشرة لتفكيرنا.

إذاً فإن نموذجك الأعلى يمثل في صيغته المكتوبة القاعدة الذهنية التي ستقوم عليها حياتك المستقبلية. إنه الأساس الذهني الذي يحدد ما تريد أن تكون، وأن تعمل، وأن تحقق في مستقبلك.

كل ما تريد أن تحققه على أرض الواقع، لا بد أن يكون قد تشكل ذهنياً قبل ذلك في مخيلتك.

لا شك أن هناك الكثير من الأمور التي لا نستطيع أن نؤثر في سيرها إلا على نطاق محدود جداً. لكننا إذا ما قمنا بتخطيط مستقبلنا ذهنياً قبل أن نتقل إلى محاولة التأثير في مجرياته الحقيقية، فستكون أمامنا فرصة حقيقية لبلوغ أهدافنا والنجاح في تحقيق ما نصبو إليه.

### مدخل: صياغة النموذج الأعلى عبر الخطف خلفاً

يجد الكثيرون صعوبة بالغة في أن يجلسوا إلى طاولتهم ويأخذوا قلماً وورقة ويشرعو ببساطة بصياغة النموذج الأعلى الذي

يحلّمون به. قد يبدو التدريب التالي قاسياً بعض الشيء، لكنه بكل تأكيد فعال جداً: حاول أن تصيغ بنفسك الكلمة التي تحب أن تلقى في وداعك الأخير عندما يوارى جسدك الثرى (بعد عمر طويل إن شاء الله).

### كلمة التابين الشخصية

تصور أنك تشارك في تشييع جنازتك (١) وكبند تقليدي من بنود مراسم حفل التابين هناك كلمة ستلقى على مسامع الحضور تتناول مناقب الفقيد في مرور سريع على أهم المحطات في حياته المهنية والخاصة. إنك بالطبع لن تقوى على دفع عجلة الزمن إلى الوراء، لكن بإمكانك أن تنتقي لكلمة تأبينك ما تراه مناسباً من إنجازاتك وخصائصك:

- كيف ستبدو البنية التفصيلية لهذه الكلمة؟
  - ما هي الجوانب الإيجابية التي ينبغي إبرازها؟
  - ما هي الإنجازات والنجاحات والمحطات الحياتية الهامة التي ينبغي إلقاء الضوء عليها؟
  - ما هي الأمور التي ينبغي التكم عليها قدر المستطاع؟ ما هي الجوانب التي ينبغي إغفال العين عنها؟
  - ما الذي ينبغي أن يضاف إلى ما تقدم ذكره؟
- اكتب النص الكامل لهذه الكلمة التابينية في صيغته النهائية ثم ابحث في ذهنك عن الشخص المناسب لإلقاء الكلمة.

هل تجد صعوبة في التعاطي مع هذا التدريب؟ هذا أمر طبيعي جداً، فما من أحد يسره التفكير بمراسم تشييع جنازته! لكن

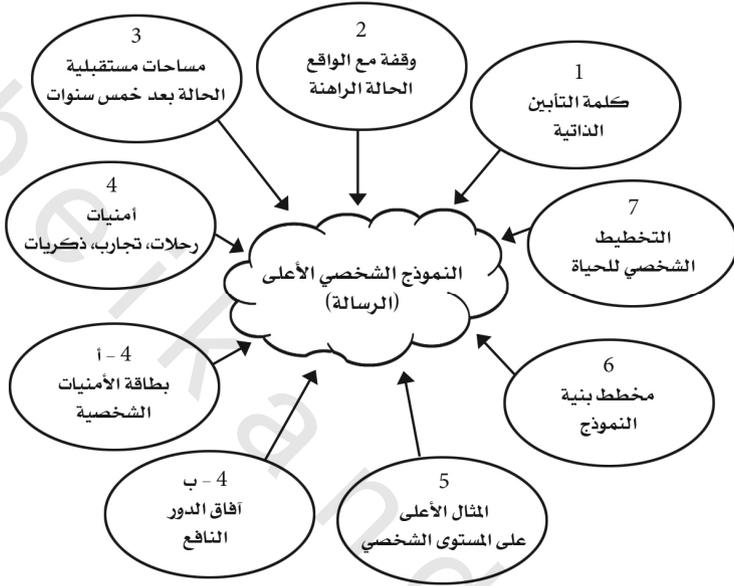
عليك ألا تستسلم لهذه الصعوبات، اكسر ذلك الحاجز النفسي وكرر محاولة الكتابة بكل إصرار، فالنتيجة سوف تعوضك بالتأكيد عن كل جهد تبذله في محاولاتك!

تتضمن الصفحات القادمة العديد من الأسئلة والتدريبات التي من شأنها أن تساعدك كثيراً في إعداد النسخة الورقية الأولى من مخطط متكامل يضع أمام عينيك ليس فقط النموذج الحياتي الذي تطمح إليه، وإنما أيضاً أحلامك ورؤيتك ورسالتك في الحياة.

ومهما يكن من أمر نهجك وأسلوبك فإنك إذا لم تقم بنقل نموذجك وأحلامك إلى الورق، لن تنجح في تحقيق الانطلاقة المأمولة على طريق العمل الفعال الذي يقودك إلى بلوغ ذلك النموذج وتحقيق تلك الأحلام. وسوف تلمس بيدك حقيقة المفعول السحري للرؤية المكتوبة في خلق الدافع الذاتي والتحفيز على حث الخطأ على طريق تحويل الرؤية والأحلام إلى حقائق واقعية.

ليس مهماً أن تصل سريعاً إلى نتيجة ما، المهم أن تنجح في الدخول في عملية النمو الداخلية العميقة التي تصقل وعيك للحياة والتي يسودها مبدأ: "الطريق هو الهدف".

## عناصر بناء النموذج الشخصي الأعلى



## وقفه مع الواقع: حالتي الحياتية الراهنة.

## نظرة إلى واقع حياتي

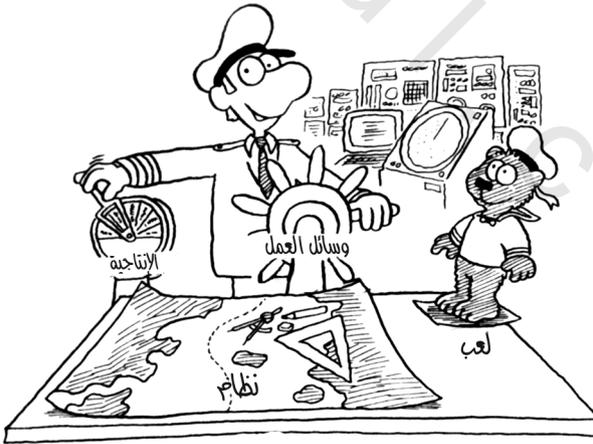
كي تكون مؤهلاً لصياغة رؤيتك للمستقبل، لا بد لك أولاً من أن تلقي نظرة إلى حياتك الراهنة المهنية والشخصية التي تمثل نقطة الانطلاق في رحلتك المزمعة باتجاه تحقيق أحلامك وأهدافك. ومن المهم جداً أن تشرك ماضيك أيضاً في اللعبة، إذ إننا لا نستطيع أن نصنع مستقبلنا بعيداً عن تبعات الماضي. والحق أن ماضينا قد وشمنا بطابع معين، وحملنا - وإن كنا غالباً لا نشعر بذلك - قيماً

وسمات وأمنيات وأهدافاً سوف ترافقنا جميعها في رحلتنا عبر المستقبل.

إذا أردنا أن نعرف إلى أين نحن ماضون، لا بد لنا أن نسأل أنفسنا أولاً من أين أتينا.

والآن أنت مدعو إلى الإفادة من الأسئلة التالية في الوصول إلى صورة حقيقية لواقعك الحالي وإلقاء نظرة واقعية على أعماق حياتك.

إذا لم تشأ الكتابة على صفحات الكتاب أو شعرت بأنك تحتاج إلى مساحات أوسع لتدوين إجاباتك، فما عليك إلا أن تصور الصفحات التالية مستفيداً في ذلك من إمكانية تكبير الصفحة إلى القياس A4 إذا ما دعت الحاجة إلى توفير مساحات أوسع للإجابات.



### وقفة مع الواقع: حالتني الحياتية الراهنة، نظرة إلى واقع حياتي

1. ما هي أولى تجارب النجاح التي عشتها في طفولتي وما زالت إلى اليوم

محفورة في ذاكرتي بكل جلاء ووضوح؟

.....  
 .....  
 .....

2. كيف أنظر اليوم إلى البيئة الأسرية التي نشأت فيها والتربية التي

تلقيتها؟

.....  
 .....  
 .....

3. ما هو ترتيبي بين إخوتي وأخواني وكيف انعكس ذلك على شخصيتي؟

.....  
 .....  
 .....

4. (a) ما هي طبيعة العلاقة الشخصية التي كانت (أو لا تزال) تربطني

بوالدي؟

.....  
 .....  
 .....

(b) ما هي الجوانب التي كانت (أو لا تزال) محط إعجابي في

شخصيته؟

.....  
 .....

(c) ما هي السلبيات أو نقاط الضعف التي كانت (أو لا تزال) تشوب شخصيته من وجهة نظري؟

.....  
.....

5. (a) ما هي طبيعة العلاقة الشخصية التي كانت (أو لا تزال) تربطني بوالدتي؟

.....  
.....

(b) ما هي الجوانب التي كانت (أو لا تزال) محط إعجابي في شخصيتها؟

.....  
.....

(c) ما هي السلبيات أو نقاط الضعف التي كانت (أو لا تزال) تشوب شخصيتها من وجهة نظري؟

.....  
.....

6. (a) لأي من والديّ كانت السيادة وكيف أثر هذا الأمر في حياتي؟

.....  
.....

(b) ما هي المواقف الحياتية المرتبطة بموضوع السيادة والتي ظلت عالقة في ذاكرتي بشكل خاص؟

.....  
.....

7. (a) كيف كانت أسرتنا بشكل عام؟ هل كان يسودها الانسجام أم

التناحر؟ هل كان هناك نوع من الترابط والتماسك بين أفرادها؟

.....  
.....

(b) أمثلة لمواقف تنم عن الانسجام:

.....  
.....

(c) أمثلة لمواقف تنم عن عدم الانسجام:

.....  
.....

8. (a) كيف كان أثر بلدي والمنطقة التي نشأت فيها على حياتي؟

.....  
.....

(b) ما الذي أحببته في بلدي ومنطقتي؟ ما الذي كان يثير انزعاجي؟

.....  
.....

(c) ما هي الأسباب التي كانت تدفعني إلى مغادرة بلدي ومنطقتي؟

.....  
.....

9. (a) ما هي المعتقدات التي تربيّت عليها وما هي المكانة التي تشغلها تلك

المعتقدات اليوم في نفسي؟

.....  
.....

(b) ما هي الذكريات الخاصة المتعلقة بالدين والمعتقدات والتي تركت في نفسي أثراً عميقاً مستداماً؟

.....  
.....

10. ما هي العوامل الثقافية التي كان لها دور هام في حياتي؟ كم تبلغ درجة اهتمامي بالفن والموسيقا؟

.....  
.....

11. (a) من هي الشخصيات في مجالات الاقتصاد، السياسة، الثقافة، الرياضة، التي أكن لها تقديراً خاصاً، ولماذا (ربما بسبب أداؤها المتميز، أو أسلوبها في الحياة، أو أية جوانب أخرى)؟

.....  
.....

(b) ما هو الدور الذي لعبته أو تلعبه تلك الشخصيات في تطورات حياتي والقرارات التي اتخذتها أو اتخذها؟

.....  
.....

12. هل لدي ما يشبه "المعلم الروحي" أو "المثل الأعلى" الذي يعيش في داخلي ويجعلني أتساءل في بعض المواقف الحرجة كيف كان هو سيتصرف لو كان في موقعي؟

.....  
.....

في الجمعية... ) الذين أشعر معهم بالارتياح والحرية وعدم  
التكلف؟ ما أثر ذلك على حياتي المهنية والخاصة؟

.....  
.....

(b) من هم الأشخاص الذين أشعر معهم بالضيق والكتب؟ ما أثر  
ذلك على حياتي المهنية والخاصة؟

.....  
.....

14. متى وفي أي نوع من المهام أو التحديات أشعر بالارتياح، وأجد ما يؤكد  
كفاءتي ونجاحي، وأحس بأنني "قوي"؟ ماذا جنيت من ذلك؟

.....  
.....

15. ما هي العلوم والمعارف الخاصة (مجالات المعرفة)، والقدرات (كفاءات  
عملية)، والمهارات (مواهب) التي أنتمتع بها؟

سجل جميع علومك وقدراتك ومهاراتك في الجدول التالي وأعط كلاً  
منها التقدير الذي تراه مناسباً: ضع إشارة × تحت التقدير المناسب (+ + =  
جيد جداً، + = جيد، -/+ = مقبول).

-/+	+	++	
			(a)
			(b)
			(c)
			(d)
			(e)
			(f)

				(g)
				(h)
				(i)
				(j)
				(k)
				(l)
				(m)
				(n)
				(o)
				(p)
				(q)
				(r)
				(s)
				(t)
				(u)
				(v)
				(w)
				(x)
				(y)
				(z)

16. ما هي أهم نجاحاتي وإنجازاتي السابقة؟ ماذا جنيت منها؟

.....

.....

.....

.....

.....

17. متى وفي أي نوع من المهام أو التحديات أشعر بالضيق أو "الضعف"؟ ما هي الإخفاقات التي ترتبت على ذلك؟

.....  
 .....

18. أين تكمن حالياً الصعوبات الكبرى التي أواجهها على صعيد حياتي المهنية (نقص في الكفاءة، حاجة إلى مزيد من التأهيل، أعباء كثيرة تفوق طاقتي، منافسة قوية... )؟ ماذا يمكنني أن أفعل في مواجهة تلك الصعوبات؟

.....  
 .....

19. أين تكمن حالياً الصعوبات الكبرى التي أواجهها على صعيد حياتي الخاصة؟ كيف يمكنني أن أتصدى لتلك الصعوبات؟  
 (a) الحياة الزوجية:

.....  
 .....

(b) الأولاد:

.....  
 .....

(c) الأهل، الأقارب، الأصدقاء:

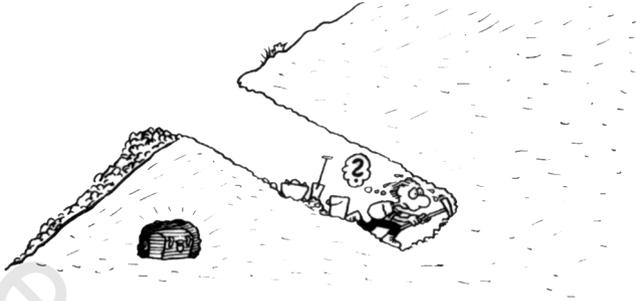
.....  
 .....

20. لو كان لي ثلاث أمنيات مجابة، لتمنيت التالي:

..... (a)

..... (b)

..... (c)



هل باتت بعض الأمور واضحة بالنسبة لك؟ من هم قدوتك الذين تحتذي بهم؟ ما هي القيم والأفكار والمؤثرات التي كان لها دور هام في رسم معالم شخصيتك؟ ما الذي يعجبك في حياتك الحالية؟ ما الذي لا ترى بدأً من تغييره؟ هل تشعر أنك قد اقتربت قليلاً من استجلاء رؤيتك ورسالتك في الحياة؟

قد يكون من المفيد أن نغمض عينيك قليلاً وتسرح بأحلامك في فضاء المستقبل.

### التمثيل المرئي: حلم المستقبل

لتصوير حلم المستقبل يلزمك الآن لوحة رسم كبيرة (كلما كانت أكبر، كان ذلك أفضل)، وبعض الأقلام الملونة، وعشر دقائق من الهدوء، وقرصاً مضغوطاً CD عليه موسيقا هادئة تساعدك على الاسترخاء.

#### مستقبل حياتك الشخصي

ألق ظهرك إلى مسند مقعدك باسترخاء، أغمض عينيك وتخيل أن شعاعاً سحرياً يحملك عبر رحاب المستقبل.

لقد وصلت الآن إلى محطتك المنشودة الواقعة بعد خمس سنوات تماماً من يومك الحقيقي. هلا تفضلت أولاً بتأريخ محطتك المستقبلية هذه!



التاريخ المستقبلي بعد خمس سنوات من اليوم  
(دوّن هنا التاريخ المستقبلي المناسب بدقة!)

- ما الذي سيكون قد تغير في حياتك خلال هذه السنوات الخمس؟
- ما هو النشاط المهني الذي ستزاوله؟ كيف ستكسب قوت عيشك؟ ماذا عن البيئة المحيطة بعملك؟ ما هي معايير الأداء والجودة التي ستضطر إلى الالتزام بها أو ربما ستسعى طوعاً إلى تحقيقها؟
  - كيف سيكون حال وضعك الأسري؟ ماذا عن علاقاتك الاجتماعية الخاصة؟ من هم الأشخاص الذين سيشغلون مواقع هامة في حياتك المستقبلية؟ من هم الأشخاص الذين قد لا تجدهم إلى جانبك بعد تلك السنوات الخمس؟
  - ما هي التجارب الجديدة التي ستكون قد مررت بها؟ ما هي المعارف والخبرات التي ستكون قد أضفتها إلى رصيدك، ربما لغة أجنبية، أو رياضة جديدة، أو هواية ما؟
  - ما هي الأولويات التي ستتصدر قائمتك؟ أي من شعارات الحياة ستتقلد؟ هل سيكون لديك بعد خمس سنوات نموذجك الشخصي الأعلى، هل سيكون لديك هدف واضح ورسالة حياتية واضحة؟

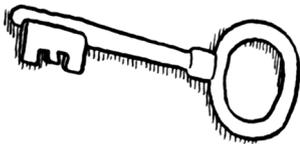
عبّر بلغة الرسم عن أحلامك وتصوراتك المستقبلية. خذ أقلاماً ملونة واشرع بكل بساطة برسم كل ما يخطر في بالك. لا تقل: "لا أطيع الرسم!" فالأمر ليس بهذه الصعوبة، ولا شك أنك قادر على رسم أحلامك وطموحاتك. ينبغي ألا تضع بنفسك قيود العجز حول معصميك!

قسم لوحتك إلى أربعة أقسام متساوية وخصص كلاً منها لواحد من مجالات حياتك الأربعة وفق ما هو مبين في الشكل المرافق، ثم ابدأ بنقل أحلامك وتصوراتك المستقبلية إلى كل من زوايا لوحتك الأربع بما يتفق مع التسميات التي وزعتها عليها. لست مضطراً إلى منافسة بيكاسو، كل ما هو مطلوب منك أن ترسم وتعبّر بالصور والألوان عما يجول في خاطرك، فعقلك الباطن يستخدم في عمله الصور والأشكال لا الكلمات! إنك عندما ترسم تنشط الطاقات الكامنة في النصف الأيمن من مخك وتفتح لنفسك الطريق للخوض في أعماق ذاتك وتلمس الأمنيات والاحتياجات والأهداف المختبئة في ظلمات عقلك الباطن.

المهنة، العمل، الأداء	الأسرة، العلاقات الخاصة
التعلم، المعرفة، الخبرات الحياتية	أولويات الحياة، شعار الحياة

إنك لن تقع على رؤيتك الخاصة للحياة إلا إذا فتشت عنها في داخلك.

إن رؤيتك وتصوراتك لن تكون لك محرراً حقيقياً يدفعك دوماً إلى الأمام على طريق تحقيق أهدافك في الحياة، إلا إذا حققت نوعاً من الانسجام مع ذاتها وتكاملت عناصرها المختلفة بعضها مع بعض لتعطي نسيجاً كلياً متناغماً ومتيناً.



## مفتاح السماء

بقدرته التي لا حدود لها خلق الله الكون من ذاته. كان قد داهمه الملل فأراد أن يخلق لنفسه لعبة يتسلّى بها. لكن مخلوقاته الأولى لم تشأ أن تمكث طويلاً على الأرض، فقد استمالها العيش في السماء أكثر. ولم يرق الأمر للإله سبحانه وتعالى فقرر أن يقفل باب السماء ويخبئ المفتاح بعيداً عن أعين مخلوقاته. ولكن أيّ مخبأ ينبغي أن يختار؟ ربما في أعالي الجبال الشاهقة؟ أو في أغوار البحار؟ أو ربما على سطح القمر؟ نظر الإله في المستقبل ورأى أن الإنسان قادم على استكشاف جميع هذه الأماكن. وفجأة تجلى للخالق سبحانه المخبأ الأمثل الذي يمثل آخر مكان سيخطر للإنسان أن يبحث فيه عن مفتاح السماء: إنه يفضل أن يسبر أغوار الكون كله ويستكشف أبعد نقاطه متحملاً شتى ألوان المشاق والصعاب على أن يطرق أقصر الطرق إلى داخل نفسه ليستكشف مكونات ذاته المخبأة عميقاً في داخله. ومنذ ذلك الحين والخالق يشعر بمتعة سماوية وهو يرقب مخلوقاته البشرية في بحثها الحائر عن الرضا والنجاح والسعادة الحقيقية.

(أسطورة هندية)

لنتحدث الآن بشيء من الصراحة: إن أمنياتك وأحلامك وأهدافك ليست جميعها ذات طبيعة روحية معنوية، بل إن بعضاً منها من طبيعة مادية صرفة. جميعنا يميل إلى التهرب من هذه الحقيقة لأننا نعتقد في قرارة أنفسنا أن على المرء أن يختار واحداً

من اثنين: إما الغنى أو الصحة، إما النجاح في العمل أو السعادة في الحياة. لكن اعتقادنا هذا ليس صحيحاً، فبمقدور المرء أن يجمع بين الاثنين، وليس معيباً على الإطلاق أن يكون لواحدنا أمنيات وأهداف مادية أيضاً.

لكن أهمية الأمور المادية تتراجع بشكل مطرد مع تقدمنا في مشوار الحياة بينما تأخذ الأمور اللامادية كعلاقاتنا مع الآخرين مثلاً بشق طريقها شيئاً فشيئاً لاحتلال موقع مركزي في حياتنا. لقد اكتشف الفيلسوف والمحلل النفساني إيريش فروم Erich Fromm منذ العام 1976 النقب عن ذلك التحول في القيم والأهداف من المادية إلى اللامادية، من مبدأ "أملك" إلى مبدأ "أكون"، وذلك في كتابه الشهير "الملكية والكون" (يقصد بالكون في هذا السياق المصدر من الفعل "يكون" وليس الكون بمعنى العالم). يميز فروم في كتابه ذلك بين نوعين رئيسيين من أنواع التوجه يتحكمان إلى حد بعيد بالسلوك البشري: التوجه إلى الملكية، والتوجه إلى الكون.

إن حياتنا لا تكتسب معناها الحقيقي إلا عندما نحرر أنفسنا من السعي وراء الملكية ونجعل السعي وراء الكون محور تفكيرنا وتصرفاتنا. (إيريش فروم)

إن قيماً مثل العقلانية، والحب، والعمل المنتج، هي التي تقودنا إلى فن الحياة الحقيقي. لكن علينا أن نمتلك الشجاعة اللازمة لخوض غمار التغيير، إذا ما أردنا لأنفسنا النجاح في

التخلص من السعي وراء الملكية. عندها فقط يحق لواحدنا أن يقول: "أنا ما أنا عليه".

يتحدث ستيفن كوفي في كتابه "الطريق إلى الجوهر" عن أربع نقاط تلعب دوراً محورياً في حياة المرء وتبدأ جميعها (وفق مفرداتها الإنكليزية طبعاً) بالحرف L، ولذلك فهو يسميها "Ls4": "to Live, to Love, to Learn, to Leave a Legacy" أي ما معناه: أن يعيش المرء حياته، أن يحب، أن يتعلم، أن يترك وراءه إرثاً ما. وهذه النقاط الأربع متكافئة جميعها من حيث دورها في بناء حياة ناجحة يحقق فيها المرء جلّ أحلامه وأهدافه. فإذا ما عجزنا عن تحقيق إحداها، خرجنا بالضرورة عن حالة التوازن وتدني مستوى حياتنا بشكل ملحوظ.

الملكية – التأثير – الكون، ينبغي أن نجعل من هذه المفاهيم الثلاثة أركاناً أساسية في حياتنا، فهذه التركيبة الثلاثية السحرية تمثل القاعدة التي تقوم عليها الحياة الناجحة المتوازنة.

**أمنياتك الشخصية: ما ترغب أن تملك**

"الأمنيات بشائر تنبئ بالقدرات"

يوهان فولفغانغ فون غوته Johann Wolfgang von Goethe

إننا جميعاً ننضح بالرغبات والأمنيات غير المحققة. من المؤكد أنه لن يشق عليك أن تذكر العديد من الأمور التي ترغب كثيراً في امتلاكها، وعلى الغالب فإن المال ذاته سيكون في طليعة هذه

الأمور، وربما كنت ترغب في اقتناء سيارة حديثة تسابق فيها الريح، أو بيت صيفي على شاطئ البحر. ومما لا شك فيه أنك تعرف أيضاً حق المعرفة ما تود فعله لو استطعت إلى ذلك سبيلاً. ربما كنت ترغب في القيام برحلة بعيدة تتعرف فيها على بلاد جديدة ومجتمع جديد، وربما رغبت في التفرغ فترة من الزمن للتدرب على رياضة الطيران الشراعي أو لتعلم فنون الطبخ الجديدة من خلال المشاركة في بعض الدورات المختصة؟

سعادة لا تترك أية مساحة للأمنيات؟! هذا للأسف الشديد ضرب من الخيال. ولكن جرّب أن تلعب مرة لعبة "تمنّ لنفسك شيئاً" التي باتت محطات التلفزة اليوم تتسابق في تطوير أشكالها. تصور أنك قد فزت برحلة حول العالم تتيح لك تحقيق كل ما يخطر ببالك من أمنيات. استعن باستمارة الأسئلة المرافقة لاختيار الطريق الذي ترتأيه لرحلتك، ووسائل النقل التي ترغب في استخدامها، وكذلك أيضاً الهدايا التي ستجلبها لأحبائك وأصحابك الذين ينتظرون عودتك بفارغ الصبر. لا داعي إذاً للتردد، احزم أمرك وانطلق في رحلة الأمنيات المجابة. أتمنى لك رحلة سعيدة!



### رحلة الأحلام حول العالم

تصور أنك تقوم برحلة حول العالم، وأن بمقدورك أن تتكيف برحلتك كما يحلو لك؛ إذ ليس هناك أية قيود لا من حيث الوقت، ولا من حيث التكاليف، ولا من حيث الطريق الذي ستسلكه في الرحلة!

• ما هي المحطات الثلاث التي ترغب أن تتوقف فيها لبعض الوقت قبل أن تتابع رحلتك حول العالم؟

- (a) .....
- (b) .....
- (c) .....

• ما هي وسائل النقل الثلاث التي ترغب في استخدامها؟

- (a) .....
- (b) .....
- (c) .....

• ما هي الأشياء الثلاثة التي ترغب أن تعود بها كتذكارات من محطاتك الثلاث؟ لا تشغل بالك بالسؤال عما إذا كانت حقائبك ستتسع لتلك الأشياء، فهذه مسألة محلولة بطبيعة الحال.

- (a) .....
- (b) .....
- (c) .....

إلى أين اتجهت رحلة أحلامك؟ هل أظهرت الشجاعة الكافية وتمنيت أموراً تخرج بوضوح عن حدود المؤلف؟ هل توقفت في إحدى محطاتك على شاطئ بحر الجنوب وعرضت نفسك للعدوى بدفء

القلوب وانفتاحها على مباحج الدنيا واستعدادها لتذوق متع الحياة؟ أم أنك قد عبرت صحاري الجليد في "آلاسكا" على عربة ذات مزالج تجرها بضعة من الكلاب القطبية؟

بم فكرت أثناء انشغالك برحلة الأحلام؟ ما الذي يمنعك من أن تحزم أمتعتك وتتطلق في رحلة حقيقية؟ ثم ماذا في جعبتك من آمنيات أخرى، مادية أو غير مادية؟

### أمنياتك الشخصية: ماذا ترغب أن تفعل أو تحقق

"ليس مهماً ماذا سنكسب مما نفع، المهم ماذا سنصبح عبر ما نفع".

فولفغانغ بيرغر Wolfgang Berger مؤلف "إعادة تأطير العمل"

هل رجعت بالسلامة من رحلتك حول العالم؟ ينبغي إذاً أن تصب اهتمامك الآن على السؤال التالي: ماذا ترغب أن تفعل أو أن تحقق في حياتك، ما هو أثر ذلك على الآخرين، وما هي قيمته في نظرهم؟

### بطاقة الأمنيات الشخصية

نظم أولاً قائمة بكل الأمور التي ترغب في امتلاكها أو تحقيقها والتي تشعر أنها مهمة بالنسبة لك. قد يكون بعض هذه الأمور روحياً معنوياً كحياة زوجية هانئة يسودها التفاهم والانسجام، وربما كان بعضها الآخر ذات طبيعة مادية صرفة كامتلاك بيت واسع مريح أو اقتناء سيارة حديثة أو ما إلى ذلك.

.....  
.....

هل فرغت من إعداد قائمتك؟ عليك الآن أن تلقي نظرة سريعة إلى محتوى هذه القائمة وتحدد الأمنيات الخمس الأكثر أهمية بالنسبة لك، وتميزها عن باقي عناصر قائمتك باستخدام أقلام التظهير الملونة على سبيل المثال.



هل باتت أمنياتك جميعها واضحة جلية أمام عينيك؟ هذا ليس كل شيء! ينبغي عليك أيضاً أن تعرف الأثر الذي ترغب أن تحققه في حياتك، والنفع الذي ترغب أن تقدمه للآخرين.

إلى جانب الأمور التي نرغب أن نملكها أو نحققها لأنفسنا، هناك أمور أخرى تتدرج في سوية سلوكية أعلى. لقد اهتم غوستاف غروسمان Gustav Grossmann، الأب الروحي للعديد من طرائق العمل والتخطيط المعروفة والطليعي الأول على صعيد ألمانيا فيما

يخص إدارة الوقت والذات، منذ عشرينيات القرن الماضي بتلك السوية الاجتماعية التي أسماها "سوية تقديم النفع للآخرين". وقد باتت اكتشافات غروسمان في أيامنا هذه أهم من أي وقت مضى: يتنامى لدى الناس اليوم على امتداد العالم بأسره الشعور بأن لا غنى لهم عن بعضهم البعض، وهم يبذلون استعداداً لافتاً لمساعدة بعضهم البعض ولو كان ذلك على حساب مصالحهم الشخصية.

هل ترغب أنت أيضاً في أن تقدم شيئاً نافعاً يجسد مساهمتك الشخصية في السعي إلى تحسين صورة العالم من أجل حياة أفضل لك شخصياً، للآخرين، للمجتمع، وللإنسانية بأسرها؟ عليك إذاً أن تسأل نفسك: "ما الغاية من وجودي، ما هو دوري في هذه الحياة؟"

#### ما الغاية من وجودي؟

"فكر قليلاً من فضلك ثم أجب عن الأسئلة التالية:

1. عندما أسرح بأحلامي في دنيا الخيال ماذا أرى نفسي فاعلاً؟ ما هي الأمور والأعمال التي تستميلني في أحلامي أكثر من غيرها؟

.....  
.....  
.....

2. بافتراض أن النجاح مضمون في أي عمل أقوم به، ما هو العمل الذي سيستهويني عندها وسأسارع إليه قبل سواه؟

.....  
.....  
.....

3. لو أن الوقت والمال لا يمثلان أية عوائق أو قيود، ما هي الأعمال والنشاطات التي كنت سأوليتها صدارة قائمة أولوياتي؟

.....  
 .....  
 .....

4. أي من نشاطاتي المهنية يقدم للأخريين القدر الأكبر من الفائدة؟

.....  
 .....  
 .....

5. أي من نشاطاتي الخاصة يقدم للأخريين من حولي القدر الأكبر من النفع؟

.....  
 .....  
 .....

### القدوة الحسنة: ما ترغب أن تكون

هل لديك مثل أعلى أو قدوة حسنة؟ هل هناك شخصية ما تستحوذ على إعجابك وتتمنى لو أنك تتجح في تقليدها أو تقمصها؟ قد لا يخطر ببالك للوهلة الأولى ذلك الشخص الذي يمكنك أن تعتبره بحق مثلك الأعلى أو قدوتك الشخصية، لكنك إذا أمعنت قليلاً في التفكير ستجد بالتأكيد أن هناك العديد من الأشخاص الذين كان لهم كبير الأثر في تحديد معالم سلوكك وقيمك وأسلوبك في الحياة.



من هو أو من هم قدوتك الحسنة في الحياة؟ لا شك أن الأسئلة التالية سوف تعينك على استكشاف ذلك.

#### قدوتك الشخصية

قلِّب صفحات الماضي وفكر قليلاً محاولاً تحديد الأشخاص الذين أثروا تأثيراً إيجابياً في حياتك، سواءً بشكل مقصود أو غير مقصود. ربما أمك؟ أبوك؟ رئيسك في العمل؟ بعض زملائك؟ أحد الأصدقاء؟ وبالطبع فإن قدوتك الحسنة قد تذهب إلى شخصيات من أعلام المجتمع كأحد الفائزين بجائزة نوبل أو أحد أبطال الرياضة على سبيل المثال.

1. من هم الأشخاص الذين كان لهم أثرهم الإيجابي في حياتك؟

.....

.....

.....

2. ما هي الصفات والمهارات والقدرات والمواهب التي تثير إعجابك بشكل خاص لدى أولئك الأشخاص؟

.....  
 .....  
 .....

3. ما هي الصفات التي أخذتها عن أولئك الأشخاص أو التي تتمنى أن توفيق في اكتسابها منهم؟

.....  
 .....  
 .....

4. بالإفادة من تجربة أولئك الأشخاص - في أي الأمور ترغب أن تسير على خطاهم كي تساهم في تحسين حياة الآخرين من حولك؟

.....  
 .....  
 .....

### إعداد مشروع النموذج الأعلى

"الرؤية هي استراتيجية سلوكية، هذا ما يميزها عن الأوهام. والرؤية تقتضي أن يملك المرء الشجاعة والقوة والاستعداد اللامحدود للعمل من أجل تحقيقها"

رئيس الاتحاد الألماني رومان هيرتسوغ Roman Hertzog من خطبة برلين، نيسان / أبريل 1997

إذا سألت الناس عما يتمنونه لأنفسهم وما يهمهم في حياتهم، فإنك غالباً ما ستحصل على إجابات من شاكلة: النجاح، الصحة،

الحب، السعادة، أو العمر المديد. لا شك أن تلك تمثل جميعها أهدافاً جديرة بأن يطمح المرء إلى بلوغها، لكن إذا لم يسارع المرء إلى إعطائها مضامين حقيقية ملموسة فإنها ستبقى قشوراً كلامية لا أكثر.

إذا أردنا لأمنياتنا وأحلامنا وأهدافنا ألا تبقى طويلاً في عداد الخيال، فعلينا أن نبادر إلى نسج خيوط رؤيتنا الخاصة للحياة. فالرؤية هي المنبع الرئيس للطاقة المعنوية، وهي دليلك الذي يرشدك إلى الاتجاه الصحيح ويدفعك على الدوام إلى حث الخطأ. إنها الصوت الداخلي الذي يقودنا إلى اكتشاف طريقنا الشخصي في الحياة ويرشدنا في رحلتنا على تلك الطريق. والرؤية لا تعطينا نقاط التوجه التي ترشدنا في حياتنا اليومية فحسب، بل تمثل في الوقت ذاته نجماً ثابتاً في كبد السماء يسطع في ظلمة الحياة فيهدينا دوماً إلى الاتجاه الصحيح ويحثنا على متابعة طريقنا مهما تعاضمت الصعوبات والأهوال.



إن تطوير رؤية حياتية ليس بالمهمة السهلة على الإطلاق، والأصعب من ذلك أن تصوغ رؤيتك في كلمات وعبارات. نأمل أن تساعدك الأسئلة التالية على تذليل هذه المهمة:

### نموذجك الأعلى ورؤيتك في الحياة: سبعة أسئلة تنير لك الدرب

1. ما هو أكثر ما يثير إعجابي لدى الآخرين؟

.....  
 .....  
 .....

2. أي الأشخاص في محيطي يمكن وصفهم بأنهم سعداء في حياتهم، وما هو سر سعادتهم؟

.....  
 .....  
 .....

3. ماذا كنت سأفعل لو كان بمقدوري أن أفعل ما أشاء دون قيد أو شرط؟

.....  
 .....  
 .....

4. ما الذي يدعوني إلى ذلك الفعل؟

.....  
 .....  
 .....

5. ما هي أهم لحظات حياتي التي اقترنت بالقدر الأوفر من السعادة والنجاح؟

.....  
 .....  
 .....

6. ماذا أجد من الأمور التي تفيد الآخرين وتهمهم؟

.....  
.....  
.....

7. ما هي الأمور التي ينبغي في جميع الأحوال أن استدرکها في الجزء المتبقي من حياتي؟

.....  
.....  
.....

هل بات لديك تصور تقريبي لرؤيتك ونموذجك الأعلى وأهدافك الحياة؟ ما عليك إذاً إلا أن تشرع في إعداد النسخة الأولية من سيناريو حياتك، وفيما يلي ثلاث نصائح ذهبية من شأنها أن تعينك على النجاح في مهمتك:

- صف نموذجك الأعلى وصفاً واقعياً ملموساً، كما لو أنك تصور المستقبل بعد أن تكون أمنياتك تحققت جميعها. لا تستخدم الجمل الشرطية التي إنما تتحدث عن المستقبل المأمول الذي كان من الممكن أن يتحقق لو أنك قد أبدت مزيداً من الجدية في سعيك إلى تحقيقه. إن عقلك الباطني يفكر بأسلوب بسيط لا يعرف المراوغة، وهو يستخدم في عمله الصور الواضحة لا الفرضيات التخيلية! إنك عندما تبني تصوراتك المستقبلية على جملة من الاحتمالات المجردة، تكون قد برمجت تفكيرك كله وسلوكك كله

على وضع مستقبلي قابل للتحقيق ضمن شروط معينة، لكنه "لن يتحقق أبداً" لأنك لم تبرمج نفسك على السعي إلى توفير تلك الشروط المواتية لتحقيقه!

• إذا وجدت نفسك جالساً أمام ورقة بيضاء، لا تعرف أين تبدأ وكيف تبدأ، فما عليك إلا أن تبدأ ببساطة بكتابة الكلمة السحرية "أنا..." ثم تتابع جملتك بأول كلمة تخطر ببالك.

• إن عبارة "ما عليك إلا أن تبدأ ببساطة.." تحمل هنا رسالة مضاعفة:

فهي تعني من جهة أن عليك أن تصور نموذجك بعبارات سهلة حلوة وفق مبدأ "Keep It Sweet and Simple"، لا أن تشرع في إعداد أطروحة دكتوراه موسعة حول الموضوع. كما إنها تعني من جهة أخرى أيضاً أن عليك أن تبدأ مباشرة دون تلكؤ.

هل ما زلت، بعد كل هذه النصائح، تجد صعوبة في اختيار البداية المناسبة لسيناريو حياتك؟ عليك إذاً أن تلجأ إلى الطريقة الأكثر فعالية وهي "طريقة الكتابة مدة خمس دقائق دون توقف":

#### اكتب لمدة خمس دقائق دون توقف

اجلس إلى طاولتك، خذ قلماً وورقة، وابدأ خمس دقائق من الكتابة المتواصلة دون توقف ودون أن ترفع قلمك مرة واحدة عن الورقة!

وإذا راودك الاعتقاد أن جعبتك قد فرغت ولم يبق لديك ما تنقله إلى الورقة، فلا ترفع قلمك أو تلقيه جانباً، بل أجبره على البقاء في وضعية الكتابة إلى أن يخطر ببالك ما تكتبه من جديد. لا تشغل نفسك بالتفكير في مضمون ما تكتب، بل اكتب، ثم اكتب، إلى أن تنتهي الدقائق الخمس!

معك حق، إن "طريقة الكتابة لمدة خمس دقائق" طريقة غريبة فعلاً. لكن النتائج التي يمكن أن يحققها المرء باستخدام هذه الطريق تفوق جميع التصورات.

بالطبع ليس هناك نماذج جاهزة تستعين بها في إعداد نموذجك الأعلى وتصوير رؤيتك وأهدافك في الحياة. كل فرد منا يختلف عن الآخرين في كثير من الأمور، وكلُّ منا ينبغي أن يستكشف معالم حياته بنفسه ليقف على حقيقة دوره في هذه الحياة. ومع ذلك فإن من المفيد أن يطّلع المرء، في غمرة معركته مع إعداد نموذجه الأعلى وصياغة رؤيته وأهدافه، على تجارب الآخرين ويستأنس بنماذجهم ورؤيتهم المكتوبة.

"إذا لم يكن في الحياة هدف

يطمح المرء إلى بلوغه،

ويحلم بالوصول إليه،

ويرغب في تحقيقه،

فلن يكون هناك دافع

يحث المرء على السعي وبذل الجهد."

إيريش فروم

## مثال 1

### الرؤية الشخصية لرجل أعمال يعمل في مجال التجارة والتسويق:

"أنا إنسان لي أفكار خاصة، وأحاسيسي وأمنياتي الخاصة، ولي شخصيتي التي تنطوي على العديد من عناصر القوة كما إنها لا تخلو من نقاط الضعف، وهذه العوامل مجتمعة تحدد لي أهدافي في الحياة.

يهمني على سعيد حياتي الأسرية أن أكون على الدوام قدوة حسنة لأولادي، وأن أرشدهم بكل الحب إلى جادة الصواب في حياة تتسم بالقسوة، لكنها مع ذلك جديرة بأن نعيشها. أنا دائماً قريب من أسرتي، في جميع الأحوال، حلوها ومرّها.

يداً بيد أتابع مع أفراد عائلتي رحلتنا في هذه الحياة بكل ما فيها من صعود ونزول. هدفي الذي أسعى بكل جد إلى بلوغه هو أن أوفر لأولادي أفضل سبل التحصيل العلمي والمهني.

أهتم بشريكة حياتي وأحترم مشاعرها وأعطيها الشعور بأني إلى جانبها على الدوام، وأحرص على مراعاة رغباتها واحتياجاتها من تلقاء نفسي دون الحاجة إلى طرف ثالث ينبهني إلى ذلك.

إن سعادتي في حياتي الخاصة تنعكس بشكل إيجابي كبير على نشاطي المهني وتعطيني دافعاً حقيقياً إلى مزاولة عملي بكل حماس وتحقيق المزيد من النجاح. كما إنني أحاول على الدوام أن أعمم حماسي على جميع العاملين في شركتي، لأن نجاح الشركة لا يتحقق إلا إذا كان جميع العاملين فيها جادين في طلبه. ونجاح الشركة يعطينا جميعاً شعوراً بالسعادة والرضا، وهو يعود علي شخصياً بالمزيد من الاحترام والثناء فضلاً عن الإحساس العميق بالارتياح والرضا ويحفزني بذلك على المزيد من النشاط والإبداع.

عندما أكون سعيداً في حياتي الخاصة، ناجحاً في حياتي المهنية، لا يصعب

علي شيء في الوجود، أما أهداف المهنية كما الشخصية فأراها تتحقق بكل سهولة ويسر من تلقاء ذاتها".



## مثال 2

**الرؤية الشخصية لخبير مبيعات يقدم خدمات استشارية للشركات العاملة في مجال صناعة السيارات:**

"أعيش مع شريكة حياتي علاقة زوجية سعيدة تقوم على الحب والثقة والاحترام المتبادل.

وأولادنا يجدون في أبويهم الصديق الصدوق والشريك في اللعب فضلاً عن الحارس الذي يحميهم من المخاطر والنصير القوي الذي يساندهم في كل ما هم فاعلون.

أدير بالتعاون مع زوجتي مكتباً استشارياً ناجحاً يقدم الخدمات الاستشارية للشركات العاملة في قطاع صناعة السيارات. زوجتي وأنا متفقان في عملنا على توزيع واضح للأدوار: بينما أتولى أنا تقديم الخبرات الاستشارية للزبائن، تقوم زوجتي بتنظيم المحاضرات والدورات التدريبية في مجال الإدارة وتوجيه طاقات العاملين وتحفيزهم على المزيد من العطاء.

زبائننا يؤمنون مكتبنا بكل سرور، فهم يثقون بنا وبكفاءتنا وحسن تعاملنا.

أما فيما يخص علاقاتنا الاجتماعية فنحن ملتزمون بلقاءات دورية مع مجموعة صغيرة من الأصدقاء الذين يبحثون مثلنا عن علاقات صداقة حقيقية لا تقف عند حدود العلاقات السطحية العابرة.

وبفضل هذا التفاعل المتبادل بين حياتي المهنية وحياتي الخاصة ونقاط التلاقي الكثيرة التي توفق بين هذه وتلك، أشعر أنني أعيش حياة هائلة يسودها الانسجام والتناغم، وأن حياتي هذه تحقق لي الاستقلالية التي أردتها دائماً نفسي، وتعطيني إحساساً جميلاً بالرضا والسعادة".

هل قرأت كلا المثالين السابقين بإمعان؟ لا بد إذاً أنك قد لاحظت الأهمية الكبيرة التي تختص بها المضامين المعنوية والجوانب اللامادية المختلفة. واللافت للنظر في كلا المثالين السابقين أن الغلبة في الشق الأول من النص الذي يعنى ببداية استكشاف الرؤية، تكون بشكل واضح من نصيب الأمور المادية. إلا أن القيم المعنوية والأمور اللامادية لا تلبث أن تتقدم رويداً رويداً لتحل موقعاً مركزياً في الشق الأخير الذي يعنى بصياغة النموذج الشخصي الأعلى. ولا عجب في ذلك، فالرؤية والنموذج الأعلى ينبغي أن يعبرا عن "مغزى الحياة ومعناها".



إذا صار أمامك الآن نسخة أولية مكتوبة من رؤيتك الشخصية في الحياة، فما عليك إلا أن تشرع في العمل على التوفيق بين هذه الرؤية من جهة وخططك بعيدة الأمد من جهة أخرى، لتتكامل جميعها مع بعضها البعض في نسيج متماسك جميل.

### التخطيط الشخصي للحياة

"لقد سألت نفسي: هل هذا هو معنى الحياة، أن أستيقظ كل صباح في الخامسة ولا أعود إلى البيت قبل السابعة مساءً؟ إلى متى عليّ أن أستمّر في هذا البرنامج اليومي، لاسيما أنني لم أعد أجد أية متعة في ذلك العمل؟"

هورست تابرت Horst Tappert، ممثل و"محقق جنائي مستقيل"، في مقابلة له مع مجلة فوكوس حول اعتذاره عن متابعة العمل في المسلسل التلفزيوني الشهير "ديريك"

إن أجمل رؤية حياتية تفقد معناها كلياً إذا لم يكن صاحبها قادراً على تحويلها إلى واقع حقيقي ملموس. لكن المرء إذا أراد لأحلامه وأمنيته وأهدافه أن تتحقق فعلاً، فلا بد له من أن يقوم بتخطيط حياته. بالطبع ليس المقصود أن تخطط سنينك القادمة بأدق ما فيها من تفاصيل، فما من أحد يستطيع ذلك! لكن إذا ما قمت بإعداد مخطط تقريبي لأهم محطات حياتك عبر الخمسة عشر أو العشرين عاماً القادمة، فإن هذا المخطط - مهما افتقر إلى الدقة - سوف يساعدك كثيراً في سعيك إلى تحقيق رؤيتك وأهدافك.

## باب الدير

وجد أحد الشبان  
نفسه يقف على عتبة  
المستقبل حائراً لا يعرف أين  
يمضي، فذهب إلى دير من  
دور العبادة يطلب النصح  
والإرشاد من بعض الكهنة



الذين اعتكفوا هناك متفرغين للعبادة. ظل الشاب حتى ساعة متأخرة من الليل يتجادل مع أحد الكهنة حول المستقبل آملاً أن يجد لديه ما يعينه على التوجه في رحلته عبر محطات الحياة. وبعد انتهاء النقاش دخل الرجلان في ممر طويل مظلم تصطف على جانبيه أبواب كثيرة يؤدي بعضها إلى غرف العبادة وبعضها الآخر إلى غرفة إقامة الكهنة.

أشار الكاهن بيده اليمنى على امتداد الممر وقال: "مثل حياتك مثل هذا الممر الطويل بأبوابه الكثيرة. سوف تسير وتسير، ثم تتوقف عند واحد فقط من تلك الأبواب لتر عبره. فكر بروية يا صديقي الشاب، أي من الأبواب تريد فعلاً أن تختار".

بسرعة! بسرعة!

كان هناك شاب يافع يحب السرعة في كل شيء. كان العالم كله يسير في نظره ببطء قاتل! قبل أن يفرغ من تناول حسائه كان ذلك الفتى ينادي مطالباً بالحلوى. وما تكاد الشمس

تغيب عند الغروب حتى تجده يجيل الطرف في السماء بحثاً عن القمر! في اليوم الأول من أيام المدرسة تجده منشغلاً في السؤال عن موعد قدوم العطلة الصيفية، وفي غمرة احتفالات عيد الميلاد تجده ينتظر عيد الفصح بفارغ الصبر!

لم يكن يقرأ من كتبه إلا الصفحة الأخيرة. ولما كان الولد يتكلم بسرعة تتجاوز بوضوح سرعة تفكيره، فقد اعتقد الجميع، بمن فيهم أهله، أنه يعاني من عيب خلقي في النطق. وفي عجلته المعهودة كان يحرك قدميه بشكل يفتقر إلى أدنى حدود المهارة، فتجده ما أن يقوم من سقطة حتى يتعثر ويسقط على الأرض من جديد، وبالطبع فقد كان يملكه شوق رهيب إلى اليوم الذي يصبح فيه رجلاً راشداً.

وذاذ ليلة أتاه في حلمه أحد السحرة وقدم له عرضاً لم يكن الفتى يحلم بأحسن منه: "سأجعل منك رجلاً راشداً في لحظة وسأهديك فوق ذلك ثلاث أمنيات مجابة تختارها كما يحلو لك، كل هذا مقابل أن تعطيني فقط خمسين سنة من حياتك".

لم يتردد الفتى لحظة واحدة وسارع لتوه إلى الإفصاح عن أمنياته الثلاث: "أريد أن أصبح غنياً، قوياً، ومشهوراً". وفي لمح البصر كان له ما أراد.

إلا أن ذلك الرجل الغني عندما نظر في المرأة رأى أمامه رجلاً مسناً بدت عليه علائم الشيخوخة.

وعندما نظر الرجل القوي في المرأة رأى نفسه وحيداً ما من أحد يهتم لحاله.



وعندما نظر الرجل المشهور في المرأة رأى هموم الحياة قد تلبدت في تجاعيد تغطي جبهته.

عندها ذعر الفتى وصرخ في حيرته منادياً أمه. دنت الأم من سرير صغيرها ووضعت يدها بحنان على جبهته الصغيرة. أفاق الصغير ونطق بكل روية ووضوح سائلاً أمه:

"هل يجب أن أنهض حالاً، أم أنه ما زال أمامي بعض الوقت؟"

المصدر: هانس شتيمبيل Hans Stempel ومارتن ريبكنز Martin Ripkens ، ثعلب

الحكايا ، صادر عن ك. ليندندر، شتوتغارت، 1990.

مخطط حياتي لغاية العام ..... من عمري

( على امتداد 15 - 20 سنة )

1. ما الذي أريد أن أكون قد حققته مع انقضاء تلك الفترة كم عمري،  
أي مع بلوغي سن ..... عاماً؟

.....  
.....

2. ما هي آمياني التي أرغب أن تكون قد تحققت؟

(a) الدخل المادي، الملكية، مستوى المعيشة؟

.....  
.....

(b) الاحترام، المكانة الاجتماعية، تحقيق الذات؟

.....  
.....

(c) خبرات، تجارب حياتية؟

.....  
.....

(d) الأسرة، الهوايات، شؤون خاصة؟

.....  
.....

3. ما هي الصورة التي أرغب أن أظهر بها في المجتمع:

(a) خلال تلك الفترة؟

.....  
.....

(b) بعد تلك الفترة؟

.....  
 .....

(c) بالمقارنة مع بعض الشخصيات المعروفة؟

.....  
 .....

(d) ماذا أحب أن يقول الناس عني بعد أن أكون قد فارقت هذا العالم؟

.....  
 .....

4. ما هي المهام والأعمال التي ينبغي أن أنجزها بنجاح إذا أردت بلوغ أهدافي وتحقيق أمنياتي؟

.....  
 .....

5. أي نفع سيعود على الآخرين من أعمالي وإنجازاتي؟

.....  
 .....

6. كيف سينعكس ذلك على مكانتي ومنزلتي

(a) في نظري شخصياً؟

.....  
 .....

(b) في نظر رئيسي في العمل وإدارة الشركة التي أعمل فيها؟

.....  
 .....

(c) في نظر زملائي في العمل؟

.....  
.....

(d) في نظر الزبائن؟

.....  
.....

7. ما هي انعكاسات ما تقدم على حياتي

(a) عبر السنوات السبع القادمة؟

.....  
.....

(b) خلال العشرين عاماً القادمة؟

.....  
.....

(c) خلال الخمسين عاماً القادمة؟

.....  
.....

تجنباً للتشتت والضياع في سعيك إلى تحقيق رؤيتك في الحياة، لا بد لك من التركيز على الأمور التي تتميز فعلاً بأهمية حقيقية. ولا شك أن طريقة "قبعات الحياة" أو "الأدوار المختلفة في الحياة" والتي ستتعرف عليها بالتفصيل في الفصل التالي، سوف تساعدك على التخلص من حمولتك الزائدة التي لا حاجة لك بها، لأنك إذا لم تفعل لن تحصل على فرصة حقيقية لتحويل رؤيتك إلى واقع عملي.

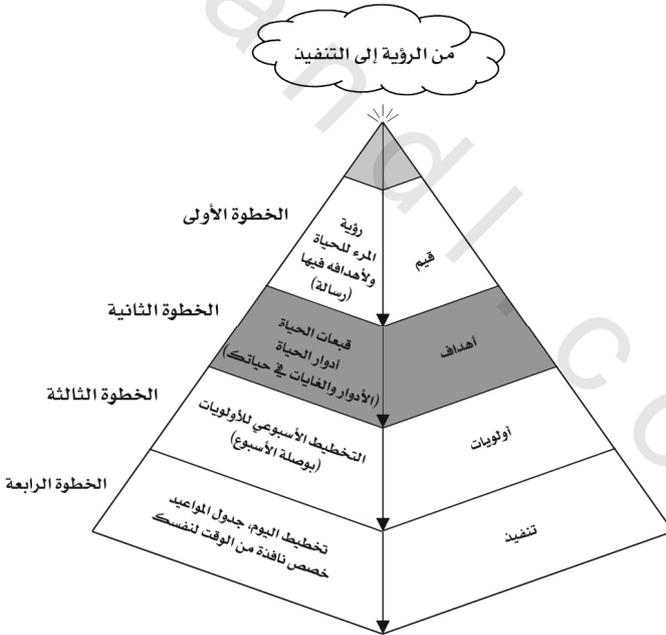
## الخطوة الثانية:

## تحديد قبعات الحياة أو أدوار الحياة

خير ضمانة للتنبؤ الصحيح بالمستقبل  
أن يعمد المرء إلى صنع مستقبله  
بنفسه. "

آلان كاي Alan Kay، مدرس أمريكي معروف

## هرم النجاح - السبيل إلى زيادة الضعالية



### طريقة قبعات الحياة

هل حاولت مرة أن تحصي الأدوار المختلفة التي تمارسها في مواقف مختلفة من حياتك؟ حاول أن تتصور هذه الأدوار على شكل قبعات مختلفة تنزع واحدة عن رأسك وتضع الأخرى تبعاً لمتطلبات الموقف. هل أنت من المغرمين بتبديل القبعات؟ (يمكنك أن تجد المزيد حول طريقة القبعات والأدوار في كتاب "الطرق السبع المؤدية إلى النجاح وتحسين الفعالية" أو كتاب "الطريق إلى الجوهر" للكاتب ستيفن كوفي).



- إنك في عملك تضع على رأسك العديد من القبعات في الوقت نفسه، فقد تكون على سبيل المثال مديراً للمبيعات، ومسؤولاً إدارياً، وواحداً من المعينين بالتخطيط لاستراتيجيات الشركة، ومحاضراً، وعضواً فاعلاً في بعض اللجان النقابية بآن معاً.
- كذلك الحال في حياتك الخاصة حيث تضع على رأسك أيضاً العديد من القبعات في نفس الوقت، فأنت

الزوج/الزوجة، والأب/الأم، والصديق، والجار، والمؤجر أو المستأجر، والعضو في نادي الحي، وربما كنت فوق هذا وذاك طباحاً هاوياً، أو مدرساً تعطي بعض الدروس المسائية الخاصة.

يشعر السيد "غونتر غيرلاخ" أنه بالرغم من اعتناؤه الفائق بمسألة تنظيم الوقت والتزامه الدقيق بجدول مواعيده الحافل دائماً، يعيش حالة صراع حقيقية مع أعباء الحياة التي تلاحقه بلا هوادة وتفرض عليه حالة مستدامة من العجلة التي لا يطيقها. إذا ألقينا نظرة إلى القبعات المختلفة التي يحملها السيد غيرلاخ على رأسه، فإننا نقع على الصورة التالية:

يعمل السيد غيرلاخ كمدير مبيعات إقليمي لدى إحدى الشركات المنتجة لإطارات السيارات. يرتب عليه عمله هذا العديد من المسؤوليات الإدارية (يترأس السيد غيرلاخ خمسة من المدراء المحليين)، وهو في الوقت ذاته مدير لمشروع استحقاق شهادة المواصفات العالمية (الإيزو ISO)، كما إنه مكلف بالإشراف على قضايا ضبط الجودة (عهدت إليه إدارة الشركة بهذه المهمة في أحد اجتماعاتها دون الاستماع إلى رأيه)، وهو إلى ذلك عضو في لجنة فحص أهلية المدرسين التابعة لغرفة التجارة والصناعة المحلية (كان لا بد من أحد ما يتولى هذه المهمة!)، وعضو مجلس إدارة في النادي المحلي للتسويق (مهمة تتيح له الاستمرار في توسيع علاقاته). وفوق هذا وذاك ينوي السيد غيرلاخ ترشيح نفسه في الانتخابات

التي ستجريها الشركة قريباً لاختيار ممثليها الذين سيشاركون في المنافسة على مقاعد "اتحاد المدراء الموظفين".

أما على صعيد حياته الخاصة فإن السيد غيرلاخ زوج لسيدة في أواسط عمرها، وأب لابنتين ورئيس مساعد لمجلس أهالي الطلبة في المدرسة التي ترتادها ابنتاه. وهو بالإضافة إلى ذلك يتولى الإشراف على خزينة النادي الرياضي في بلدته الصغيرة. عندما يجد لديه بعض الوقت، الأمر الذي لا يحدث إلا ما ندر، يقصد السيد غيرلاخ ملعب الغولف محاولاً استعادة مهاراته المزعومة التي يدعي أنها ولّت مع انقضاء سنين الشباب. في آخر اجتماعات هيئة المالكين الشرعيين لأحد عقارات العائلة رضخ السيد غيرلاخ لمحاولات الإقناع المتكررة وقَبِل أخيراً اختياره عضواً في مجلس الإدارة. ومن جهة أخرى فإن الرئيس المحلي لواحد من الأحزاب الحرة مصرّ على إقناع السيد غيرلاخ بترشيح نفسه لانتخابات الإدارة المحلية القادمة.

هل تشعر أن وضع السيد غيرلاخ ليس بغريب عنك؟ لا شك أن أمراً جوهرياً قد لفت نظرك: إن السبب الرئيس في مشاكل ضيق الوقت التي يعانيها الكثيرون منا والتي تضطرنا إلى الانطلاق بسرعة جنونية عبر متاهات الحياة، إنما يكمن في أننا "نحاول أن نرقص في العديد من حفلات الزفاف في وقت واحد" ونأخذ على عاتقنا الكثير من المهام والأعمال دفعة واحدة.

تبرز مشاكل الوقت الحقيقية في حياتنا عندما نسعى إلى النجاح في عدد كبير من الأدوار في نفس الوقت، ونحاول أن نضع على رؤوسنا عدداً كبيراً من قبعات الحياة بعضها فوق بعض.

أما النتيجة فغالباً ما تكون تدهوراً كلياً لحالة "التوازن" بين الحياة المهنية والحياة الخاصة. إن الكثيرين منا يعطون نشاطاتهم المهنية المتزايدة الفرصة كي تصادر وقتهم إلى الحد الذي يقطع الطريق كلياً على جميع جوانب الحياة الأخرى من الصحة إلى الأسرة، إلى العلاقات الخاصة، إلى الاهتمامات الثقافية والهوايات، إلى.. إلى.. إلى..."

هل من أحد يأسف وهو في فراش الموت على الساعات التي لم يقضها في مكتبه؟"

ستيفن ر. كوفي

ولكن يوماً بعد يوم يفرض نفسه في مجتمعنا ذلك التحول الجذري الحاسم في القيم والمعايير: بينما اعتقد الكثيرون في السابق أن إدارة الوقت سوف تعينهم على رفع فعالية أدائهم واستثمار ساعات عملهم بالشكل الأمثل وصولاً إلى إنجاز المزيد من المهام والأعمال في وقت أقصر، ننظر اليوم إلى إدارة الوقت كوسيلة تساعدنا على إعطاء ساعات حياتنا أبعاداً نوعية جديدة وتتيح لنا أن نخصص جزءاً أكبر من وقتنا لأنفسنا، لأسرتنا، لهواياتنا، لإبداعاتنا، لأوقات فراغنا، وكذلك بكل بساطة للاسترخاء والاستمتاع بالراحة...

## تحديد القبعات الشخصية

إن السيد غير لائح ليس وحيداً في هذا العالم، فحالتنا جميعاً كحالهِ. إننا جميعاً نحمل على رؤوسنا عدداً كبيراً من القبعات في نفس الوقت، ونتولى الكثير من الأدوار المختلفة - ليس على خشبة المسرح، وإنما على أرض الواقع، في العمل، في الأسرة، أو في المجتمع. ربما نكون قد اخترنا بعض هذه الأدوار بمحض إرادتنا، لكن أغلبها قد فرض علينا فرضاً، بل إننا مجبرون على قبول بعض من تلك الأدوار المفروضة علينا وليس لنا إلا أن نحاول تأديتها على أكمل وجه.

ولكن هل نحن قادرون فعلاً على إعطاء جميع هذه الأدوار حقها؟ إذا أردنا حقاً أن نكسب بعداً نوعياً جديداً للوقت، فمن الضروري أن نقلص من نشاطنا في مجالات معينة، وأن نقرر بكل عقلانية وهدوء نزع تلك القبعة أو ذلك الدور عن أنفسنا. هنا أيضاً يصح القول أن البراعة تكمن في الاقتصار على الأمور الجوهرية: "أقلّ يعطي ببساطة أكثر!"

إذا أردت أن تعطي الأمور ذات الأهمية الحقيقية الحيز الذي تستحقه من حياتك فلا بد لك من أن تقلص اهتمامك بأدوارك الأخرى (الهامشية) تقليصاً جذرياً. من المؤكّد أن هذا لن يكون سهلاً عليك. ولكن لا أمل في أي حل بديل: "لن يكون بمقدورك في أي حال من الأحوال أن تهتم بكل ما يخطر ببالك من أمور!" ولا شيء يجبرك على تحميل نفسك ما لا تطيق، لاسيما أنك تعاني بطبيعة الحال من ضيق الوقت!

### قبعاتك وأدوارك في الحياة

1. فكر جيداً وحاول أن تحصر عدد قبعات الحياة التي تحملها على رأسك، أو عدد الأدوار المختلفة التي تمارسها فعلاً في حياتك. أي من تلك القبعات هامة حقاً بالنسبة لك، أي هي الأدوار التي لا يمكنك الاستغناء عنها؟

فكر في هذا السياق أيضاً بالنقطتين التاليتين:

• من هم الأشخاص الذين لا يمكنهم الاستغناء عني؟

• من هم الأشخاص الذين لا يمكنني الاستغناء عنهم؟

مثل قبعاتك وأدوارك جميعها في الصناديق الصغيرة المبينة في الشكل التالي، أعط كل دور من أدوارك الحياتية المختلفة صندوقه الخاص:


2. قوم قبعاتك وأدوارك برسم "الوجه" المناسب إلى جانب كل منها. ما

طبيعة المشاعر التي ترتبط بكل من القبعات؟

• مشاعر لطيفة = ☺

• لا مبالاة = 😐

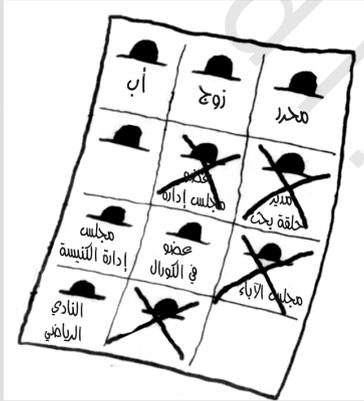
• مشاعر سلبية = ☹

وجه اهتمامك قبل كل شيء إلى تلك القبعات المرتبطة بمشاعر سلبية والأدوار غير الهامة التي تستهلك الكثير من الوقت ولا تفيدك في شيء. اسأل نفسك السؤال البسيط التالي: أليس من الأفضل أن أنزع هذه "القبعات القديمة" عن رأسي؟

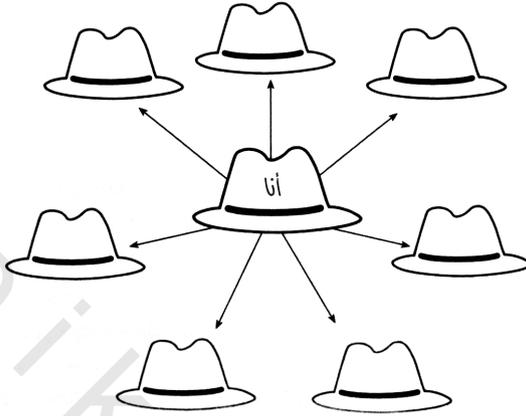
3. هل تتراكم القبعات على رأسك فوق بعضها البعض؟ لا بد لك إذاً من أن تقلص عددها إلى ما لا يتجاوز السبع قبعات. ما من أحد يستطيع أن يحمل على رأسه أكثر من سبع قبعات. إذا ما شعرت بشيء من التردد فعليك أن تسأل نفسك:

- هل أنا راغب حقاً بالاحتفاظ بهذه القبعة؟
- هل اخترت لنفسي هذا الدور عن وعي ودراية، أم أنها بكل بساطة قبعة وضعها الآخرون على رأسي؟
- ماذا لو أنني تخليت عن هذا الدور؟ ماذا لو أنني بكل بساطة أفلتت ذلك الأمر من يدي؟

يمكنك بالطبع أن تحاول أيضاً جمع بضعة الأدوار إلى بعضها البعض واختزلها في دور واحد، كأن تختزل الالتزامات العائلية المختلفة التي تترتب عليك بصفقتك الابن، والحفيد، وابن العم، وابن الخالة، والعم، والخال و... في دور واحد تطلق عليه "صلة القربى". لكن إياك أن تخدع نفسك وتحاول الجمع بين أدوار لن تقدر على التوفيق فيما بينها.

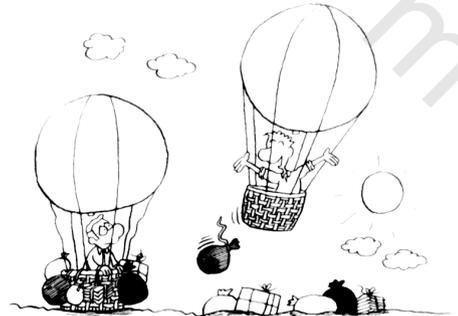


4. هل تمكنت فعلاً من تقليص عدد قبعاتك إلى ما لا يتجاوز السبع قبعات؟ يمكنك إذاً أن تنتقل الآن إلى الشكل التالي وتسمي كلاً من قبعات حياتك باسمها:



إن تركيزك الحازم على الأمور الجوهرية واقتصارك عليها إذا اقتضى الأمر - سواء فيما يخص قبعات الحياة المهنية أو قبعات الحياة الخاصة - هو سبيلك الوحيد إلى بلوغ أهدافك والضمآن الأوحد لتحقيق التوازن والنجاح في الحياة.

علينا أن نعترف أن الإنسان وبكل أسف مخلوق تحكمه العادات. إن الكثيرين منا يجدون صعوبة بالغة في التخلص من بعض الالتزامات القديمة رغم إدراكهم العميق أنها غير هامة على الإطلاق. والسبب في ذلك إنما يعود إلى أن هذه الالتزامات قد باتت مع الزمن بحكم الألفة عادات وطقوساً قريبة إلى نفوسهم يشق عليهم الانفصال عنها. لكن كل من سبق له أن قام برحلة جوية صغيرة في منطاد طائر يعرف تماماً أن:



من أراد أن يتابع طريقه إلى الأعلى، لا بد له من أن يلقي بعضاً من الأثقال التي يحملها معه في رحلته.

وبعبارة أخرى فإن هناك حكمة صينية قديمة تقول: "من أراد أن تكون كلتا يديه حرتين، لا بد له من أن يفلت ما هو ممسك به".

هناك بالطبع بعض من القبعات والأدوار التي لن نستطيع، ولا ينبغي لنا في أية حال من الأحوال أن ننزعها عن أنفسنا:

- بديهي أن من لديه أولاد يترتب عليه تلقائياً دور هام كأب/ أو كأُم.
- كذلك فإن من يعيش حياة زوجية يلبس تلقائياً قبعة الزوج/ أو الزوجة.
- وكذلك فإن من يزاول عملاً ما، يتحمل بالضرورة مسؤولية المهام المختلفة المتعلقة بعمله.
- من يت رأس مجموعة عمل مهما صغرت، يتولى تلقائياً دوراً قيادياً.
- من يهتم بهوية معينة، لا بد له من الاحتفاظ بالقبعة المناسبة لتلك الهوية.
- من يحمل على كتفيه مشروعاً ضخماً ولكنه عابر غير دائم يضع على رأسه بالضرورة قبعة إضافية محدودة الصلاحية. ومثال ذلك رجل يشرف بنفسه على بناء بيته، أو

آخر مصمم على النجاح في دراسته المسائية ونيل الشهادة التي يحلم بها.

هذه القبعات التلقائية ليست موضع جدل البتة، إذا لا يمكن بل ولا يجوز الاستغناء عن أي منها، لكن كلاً منا يمارس إلى جانب هذه الأدوار أدواراً عديدة أخرى لا ضير على الإطلاق من إلقائها جانباً بكل بساطة: يتولى الكثيرون أدواراً لا تقدم لهم أية فائدة أو متعة، إنما يدفعهم إليها ببساطة إحساسهم المفرط بالمسؤولية. كالحمار المطيع يقف واحدهم مستسلماً لقدرة بينما يتسابق الآخرون إلى إلقاء المزيد من الحمولة على ظهره، ثم يجد نفسه مكرهاً على حرق جزء كبير من وقته في تلك الأمور التي لا تهمه ولا تعنيه البتة. لذلك فإن علينا أن نعمل بكل حزم على تقليص حجم هذا النوع من الأدوار الثانوية التي يمكن نعتها بأنها غير مرغوبة وأنها قبل كل شيء غير هامة، والتي من الممكن أن يضيع المرء نفسه في مآهاتها بكل بساطة دون أن يشعر.

إن الكثيرين يبالغون بشكل كبير فيما يطلبونه من أنفسهم، وهم بطبيعة الحال لا يجدون الوقت الكافي لمتابعة جميع ما يرغبون به من نشاطات وتأدية جميع ما يترتب عليهم من واجبات. وإذا ما عاند بعضهم قوانين الحياة وأصر على الاحتفاظ بكل تلك الأدوار، فإنه يمضي حقبة من حياته على مضمار التجاوز: سرعة محمومة، قلق وتوتر رهيب يسيطر على مجرى حياته اليومية؛ ولا يبقى هناك أي مجال للتفكير في إغناء الحياة بأبعاد نوعية ذات

طابع شخصي بعد أن خرجت الحياة كلياً عن حدود التوازن. ولكن في الحقيقة ليس كافياً أن ننزع عن رؤوسنا بعض القبعات غير الهامة، غير الضرورية، أو غير المرغوبة؛ لا بد لنا من أن نضمن لأنفسنا آلية تدرء عنا خطر هيمنة دور معين على حياتنا كلها ومصادرتة وقتنا كله. وهنا أيضاً سوف تجد في طريقة قبعات الحياة خير معين لأنها تكسر بكل بساطة الجدار الفاصل بين حياتك المهنية والخاصة.

إذا كنت حازماً في التطبيق الواقعي لهذه الطريقة، فسوف يتسنى لك أن تصهر جوانب حياتك المهنية والخاصة في وحدة كلية متكاملة، الأمر الذي يمثل خطوة هامة في اتجاه حياة متوازنة مليئة بالنجاح تحقق فيها كل ما تطمح إليه.

### رسم الأحلام المصغرة

إن قبعات الحياة بحد ذاتها ما هي إلا قبعات فارغة وقشور كلامية تفتقر إلى المضمون. والأحلام المصغرة من شأنها أن تساعدك على إعطاء قبعاتك المضامين الحقيقية المناسبة، إذ إنها تحدد لك وجهتك في حياتك اليومية بشكل ملموس، وتمثل في الوقت ذاته آلية عملية تساعدك على تحديد أولوياتك بشكل صحيح كما تساعدك أيضاً على أن تعيش تلك الأولويات واقعاً حقيقياً في حياتك اليومية.

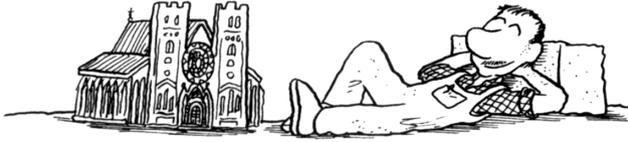
إن السؤال الذي يطرح نفسه قبل كل شيء هو: كيف تنظر بنفسك إلى تلك القبعة المعينة أو ذلك الدور المعين؟ كيف ترى

نفسك في تعاملك مع مساعدك على سبيل المثال؟ هل تحب أن تعاملهم معاملة الرئيس لمرؤوسيه؟ أم أنك تفضل أن تكون لهم القدوة الحسنة والمحرك الذي يدفعهم إلى العمل والعطاء؟ أو تحب أن تكون القائد الذي يحدد وجهة المسير ويوزع المهام والمسؤوليات؟ أو العقل المدبر الذي يرسم الخطط وابتدع الحلول والأفكار؟

ومن ناحية أخرى فإن عليك أن تفكر ملياً ماذا يعني بالنسبة لك أن تكون رئيساً "جيداً" أو قيادياً "جيداً" أو مديراً "جيداً" لفريق عمل ناجح؟ إن القصة التالية من شأنها أن تقدم لك ومضات أو أفكاراً أولية في هذا الخصوص:

مر باحث اجتماعي بأحد مقالع الحجارة ووجد ثلاثة عمال كانوا جميعاً ماضين في طرق بعض الأحجار وتسويتها لتأخذ شكلها النهائي المناسب للبناء. سأل الباحث العمال الثلاثة عن العوامل التي دفعت بهم إلى هذا العمل القاسي المضني:

- أجاب الأول، وهو يهوي بمطرقته على حجره بضربات رتيبة تنم عن حماقة وملل: "إنني أكسب قوت عيشي من هذا العمل".
- أجاب الثاني، وهو يهوي بمطرقته على حجره بشيء من الحماس والقوة: "إنني أمهر حجار في المنطقة كلها".
- أجاب الثالث، وهو يهوي بمطرقته على حجره بكل حماسة وعزم: "إنني أساهم في بناء كاتدرائية عظيمة".



بينما ينظر الحجار الأول إلى عمله كواجب ثقيل وشر لا بد منه، ويلقي نظرة إلى حجره وأخرى إلى ساعته مستعجلاً قدوم ساعة الانصراف، يجسّد الحجار الثاني الشخصية النموذجية للاختصاصي الذي يحترم عمله دون أن يشغل باله بالسؤال عن جدوى ذلك العمل. أما الحجار الثالث فيسأل نفسه "لماذا؟" قبل أن يياشر العمل: لماذا ينبغي له أن يتولى هذا العمل؟ من المستفيد الحقيقي من ذلك العمل؟ كيف السبيل إلى تعظيم تلك الفائدة وتعميمها؟ إنه يبصر في عمله صورة واضحة ماثلة أمام عينيه، رؤية جميلة متكاملة، حلماً مصغراً يطمح إلى تحقيقه!

هل سألت أنت أيضاً نفسك ذات مرة عن مساهمتك التي ترجوها لنفسك في هذه الحياة على الصعيد المهني كما على الصعيد الشخصي أيضاً؟ كيف تبدو هذه المساهمة اليوم، وكيف تحب أن يكون شكل هذه المساهمة من اليوم فصاعداً؟

#### "عيد ميلادك الثامن والثمانون"

تخيل أنك تحتفل اليوم بعيد ميلادك الثامن والثمانين. استحضر في مخيلتك بين المهنيين صور أشخاص معينين يرمزون إلى قبعات الحياة المختلفة التي تحملها اليوم على رأسك:

- رئيسك في العمل أو أهم زبائنك كرمز لمهامك الرئيسية على صعيد العمل.

- واحد من مساعديك كرمز لقبعتك القيادية.
- شريكة حياتك كرمز لقبعة الزوجية.
- أحد أبنائك أو بناتك كرمز لدورك الأبوي.

لنفترض أنك قد لبست تلك القبعات ومارست تلك الأدوار بفاعلية واهتمام إلى أن تجاوزت في رحلة حياتك حدود سنين الخصب والعطاء – ماذا سيقول عنك هؤلاء الأشخاص في كلمة الثناء الصغيرة التي سيلقونها في هذه المناسبة؟

1. ما هي أهم مناقبك الشخصية التي سيتسابق مهنتوك إلى التذكير بها؟

.....

.....

.....

.....

2. ما هي أبرز المبادرات الشخصية المسجلة في رصيدك؟

.....

.....

.....

.....

3. ما هي أبرز إنجازاتك التي ستبقى طويلاً محفورة في ذاكرة الآخرين؟

.....

.....

.....

.....

4. ماذا قدمت خلال مسيرة حياتك من أجل تحسين حياة الآخرين من حولك؟

.....

.....

.....

.....

### مثال

ماذا يقول عنك ضيوفك في عيد ميلادك الثامن والثمانين؟  
قد يساعدك المثال التالي على استلهام بعض الأفكار والتصورات:

كلمة الثناء	الشخص الرمز	القبعة
كان على الدوام الصديق الأقرب كلما احتاج بعض الأصدقاء عوناً أو مساعدة.	صديق حميم	
زوجي هو بالنسبة لي نصفى الأفضل بكل ما تحمله الكلمة من معنى - لقد قامت علاقتنا منذ يومها الأول وحتى هذه اللحظة على قاعدة متينة قوامها الحب والتفاهم والاحترام المتبادل.	الزوجة	

### تمرين

أعط كلاً من قبعات حياتك المبينة في الشكل التالي مضمونها الحقيقي وفق ما تقدم في المثال السابق. اكتب إلى جانب كل قبعة كلمة ثناء صغيرة تصور فيها نموذجك وحلمك المصغر المرتبط بذلك الدور.

كلمة الثناء	الشخص الرمز	القبعة
.....	.....	
.....	.....	

.....	.....	
.....		
.....		
.....	.....	
.....		
.....		
.....	.....	
.....		
.....		
.....	.....	
.....		
.....		
.....	.....	
.....		
.....		

إن التمرين السابق من شأنه أن يساعدك على إدراك المضامين الحقيقية لقبعات حياتك والوصول إلى صياغة واضحة وملموسة لنموذجك الأعلى يكون قوامها القيم والأهداف الحقيقية التي لا تقف عند الحدود المادية الضيقة. عندئذ ستكون قادراً على توجيه طاقاتك كلها بكل صلابة وحزم في الاتجاه الذي يخدم الأمور ذات الأهمية الحقيقية في حياتك.



خذ الآن كلمات الشاء التخيلية التي خصك بها ضيوفك في عيد ميلادك الثامن والثمانين، واصنع منها أحلاماً مصغرة واضحة وملموسة لكل من قبعات حياتك المختلفة!

بهذه الطريقة تكون قد نجحت في إعطاء "رؤيتك في الحياة" شكلاً مجسماً ومعالم واضحة، الأمر الذي يفسح المجال واسعاً لإدخال تلك الرؤية في نسيج حياتك اليومية.

#### أحلام مصغرة لقبعاتي وأدوازي المختلفة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



..... ..... ..... .....	
..... ..... ..... .....	
..... ..... ..... .....	
..... ..... ..... .....	
..... ..... ..... .....	

## الخطوة الثالثة:

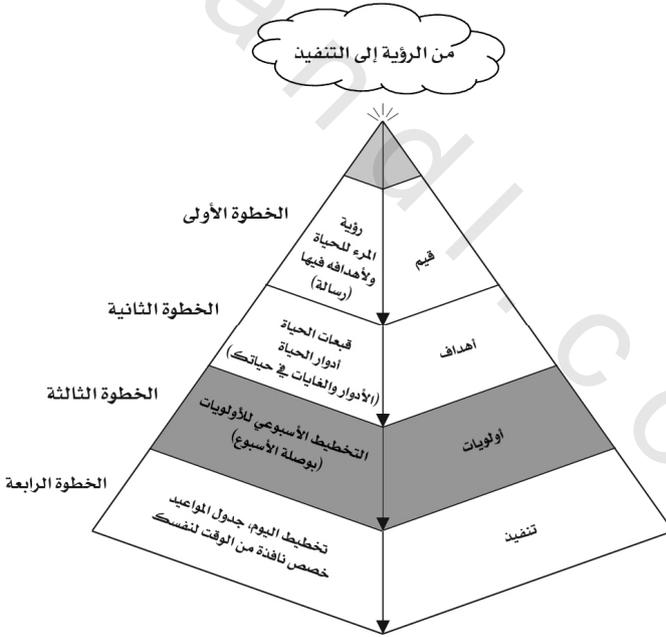
# تخطيط الأولويات أسبوعياً بشكل فعال

"إذا كان هناك من سر للفعالية، فلا

بد أنه التركيز"

بيتر ف. دروكر Peter F. Drucker

هرم النجاح - السبيل إلى زيادة الفعالية



من الخطأ الاعتقاد أن بمقدورنا أن ندير وقتنا. إن مصطلح "إدارة الوقت" - وإن كنا جميعاً نكثر من استخدامه في أحاديثنا اليومية - هو مصطلح بعيد كل البعد عن الصحة إذا ما أخذناه بالمعنى الحرفي للكلمة. إن الوقت ينساب بانتظام ليصنع الثواني والدقائق والساعات في إيقاع ثابت، وهو في ذلك لا يقيم وزناً لأي منا ولا يأبه بما نريد أو ما لا نريد.



إلا أننا نستطيع أن نؤثر في نظرتنا الشخصية إلى الوقت. والأهم أن طبيعة تعاملنا مع وقتنا مسألة تتوقف علينا نحن قبل أي شيء آخر. إننا نختار بأنفسنا أن نعيش في قلق وتوتر دائمين تحت وطأة ضغط الوقت، أو أن نتعامل مع وقتنا بعقلانية وروية وهدوء. كما إننا نختار بأنفسنا في تعاملنا مع وقتنا بين التعامل العضوي والمبرمج، وكذلك بين التعامل الفوضوي والملتزم.

ليس سهلاً على أحد منا أن يحكم قبضته على الوقت ويستثمر وقته كله بشكل مفيد. بل إننا كثيراً ما نتحول إلى

عبيد للوقت نأتمر بإمرة الساعة التي نحملها في معصمنا. ولكن في الواقع ليس صعباً على الإطلاق أن يصبح المرء سيداً على وقته: إن مفتاح النجاح في إدارة الوقت يكمن في التركيز على الأمور ذات الأهمية الحقيقية دون سواها - إنك لن تملك زمام الأمور في تعاملك مع وقتك إلا إذا قمت بتحديد أولوياتك بشكل واضح وحازم.

إننا من حيث المبدأ لا نواجه أية مشكلة مع الوقت، لكننا نواجه مشكلة حقيقية في محاولتنا التركيز على الأمور ذات الأهمية الحقيقية: إدارة الوقت الناجحة ما هي إلا إدارة الأولويات بصلابة وحزم.

إن من يتقن تحديد أولوياته يستطيع ببساطة أن يسيطر على وقته بشكل أفضل. إن المشكلة الحقيقية فيما يخص إدارة الوقت أو إدارة الحياة إنما تكمن في أن الكثيرين ممن يجهدون أنفسهم بتخطيط وقتهم ولا يوفرون جهداً في اتباع أحدث وأنجع الطرائق الموصوفة لتنظيم الوقت، يقعون فريسة سهلة للأحداث المباشرة والتطورات قصيرة الأمد التي تطرأ في يوميات عملهم بدلاً من أن يركزوا جهودهم واهتمامهم على الأمور الجوهرية ذات الأهمية الحقيقية.

### هام أم عاجل؟

يبيد الكثيرون إصراراً راسخاً على تحويل أهدافهم البعيدة الهامة وأمنياتهم ورؤيتهم إلى حقيقة واقعة. ولكن لسبب أو لآخر لا تلبث "مناراتهم" أن يخبو نورها، ولا تلبث أحلامهم أن تقف في منتصف الطريق لتعود بعدها وتبتعد شيئاً فشيئاً إلى أن تتلاشى في

الأفق: يوماً بعد يوم تصبح مجريات الحياة اليومية مرهونة أكثر فأكثر لأموار طارئة وعاجلة لا تحتمل التأجيل وإن كانت في مجملها نسبياً غير هامة.

من منا لا يعرف هذه الحالة؟ منذ ساعات الصباح الأولى وحتى آخر المساء يبقى واحدنا غارقاً في قضايا عمله اليومي في جو مشحون بالضغط والتوتر، ليجد نفسه في نهاية يومه خائر القوى يجر نفسه إلى فراشه جراً، ثم يسأل نفسه وهو يغمض عينيه: "ما هي حصيلة عملي المضي هذا اليوم؟ هل أنجزت شيئاً من الأمور الهامة حقاً، أو تقدمت قليلاً على طريق إنجازها؟ هل تقدمت خطوة إلى الأمام في اتجاه تحقيق أهدافي الحقيقية؟ ما الذي فعلته في يومي من أجل تحقيق رؤيتي في الحياة؟" ثم لا يبقى من يوم العمل الطويل المضي سوى لحظات قليلة مضيئة.

ومن وقت آخر، وعادة مع اقتراب حلول العام الجديد، يصطدم المرء مجدداً برؤيته وأحلامه ومخططات حياته، فيتهدد قائلاً لنفسه: "سوف أهتم بهذه الأمور في العام القادم، لا محالة!" ثم لا تلبث الاثنا عشر شهراً أن تمر بسلام دون أن تحمل معها أيّاً من الإنجازات المرجوة. ثم ينقضي عام آخر ويصطف خلف سابقه بكل وداعة. وفي نهاية المطاف ينظر المرء خلفه فيرى مسيرة عمل طويلة محشوة بالمهام والمسؤوليات، لكنها فارغة من المضمون وبعيدة كل البعد عن أهدافه وأحلامه. ثم لا يبقى له سوى السؤال اليأس: "هل هذا هو كل شيء؟ هل كانت هذه الحصيلة النهائية؟"

إن السبب الرئيس في ضعف فعالية إدارتنا الشخصية لوقتنا وحياتنا إنما يكمن في الإملاءات اليومية للأموال الطارئة والعاجلة. فالامتثال لهذه الإملاءات يأتي على حساب التركيز الجاد والحازم على الأمور الهامة حقاً والتي تتجسد في أهدافنا الشخصية.

إملاءات الأمور العاجلة والطارئة – هنا ترتطم طرائق تخطيط الوقت التقليدية وكذلك تقنيات العمل التقليدية بشكل شبه حتمي على جدرانها الحدودية الصماء. إذ إن تلك الطرائق التقليدية تهتم فقط بمعالجة الأعراض، ولا تلتفت مطلقاً إلى مكافحة الأسباب الحقيقية الكامنة وراء جنون الأمور الملحة والعاجلة.

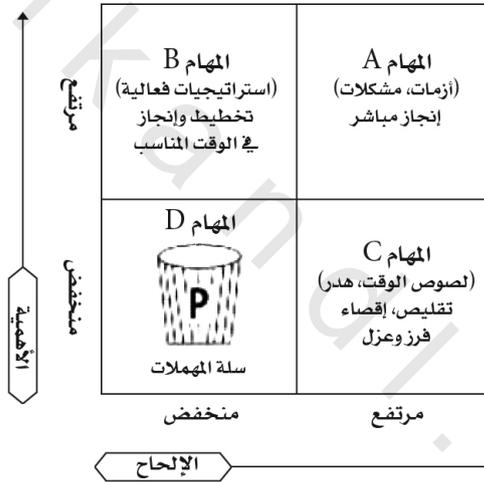
ولكن كيف للمرء أن يميز الأمور والمهام التي تتمتع فعلاً بأهمية حقيقية؟ كيف للمرء أن يعرف الأمور الملحة التي لا تحتمل التأجيل من تلك التي من الممكن تأخيرها أو إلغاؤها على عاتق الآخرين؟ للحفاظ على رؤية شمولية واضحة ينبغي أن يكون المرء قادراً على تصنيف نشاطاته وأعماله بكل وضوح بين "ملحة" و"هامة". يعتبر هذا التصنيف الذي ينسب إلى الجنرال الأمريكي دويت د. أيزنهاور Dwight D. Eisenhower واحدة من أفضل وسائل المساعدة العملية التي تعين المرء على تحديد أولوياته بشكل سليم وبالسرية الكلية:

الأمور الهامة هي المستقبل، القيم، الناس، الأهداف، النتائج، والنجاح.

الأمر الملحّ أمور تتعلق بالوقت، ضغط المواعيد، التوتر  
الناجم عن ضغط العمل، الإنجاز المباشر، الأعطال وتوقف سير  
العمل، المشكلات والأزمات.

تبعاً لنموذج أيزنهاور فإن هناك أربع فئات رئيسة فيما يخص  
الإدارة الفعالة للأولويات:

### مصفوفة الأولويات



يعبر كل من الحقول الأربعة في مصفوفة الأولويات عن شريحة  
معينة من المهام والأعمال:

**الحقل A:** نشاطات هامة وملحّة، تتميز بارتباطها بموعد ثابت  
لا يحتمل التأجيل. تقتضي هذه الأمور المعالجة المباشرة، ولا بد  
للمرء من أن يشرف على معالجتها بنفسه ودون أي تأخير. وغالباً ما

تتعلق هذه الأمور بالأوضاع الحرجة كالمشكلات والأزمات. وفي الواقع فإن علينا أن نعمل ما في وسعنا كي لا نسمح للأمور الهامة أن تصبح ملحة، لأننا عندئذ سنضطر إلى معالجتها في جو مشحون بالتوتر الناجم عن ضيق الوقت.

**الحقل B:** نشاطات هامة، لكنها غير مرتبطة بموعد ثابت. وعادة ما تقتضي منا هذه الأمور أيضاً أن نعالجها بأنفسنا. إننا للأسف كثيراً ما ندفع بهذا النوع من النشاطات والمهام جانباً ونؤجلها مرة تلو الأخرى إلا أن يتفاقم الوضع وتغدو ليست فقط هامة وإنما أيضاً ملحة وتقتضي اتخاذ الإجراءات الإسعافية المناسبة في اللحظة الأخيرة. علينا إذاً أن نحرص على التخطيط الجيد لهذا النوع من النشاطات وأن نلتزم بإنجازها في الوقت المناسب.



**الحقل C:** نشاطات وأعمال ملحة لكنها غير هامة، وهي غالباً ما تستولي على الجزء الأكبر من وقتنا. وهنا يكمن أيضاً الاحتياطي الأكبر من الوقت. حاول أن تقلص هذا النوع من النشاطات إلى حدوده الدنيا، قم بفرز هذه النشاطات والأعمال محاولاً التخلص من الجزء الأكبر منها.

**الحقل P:** كل ما هو غير هام وغير ملح يمكنك أن تغض الطرف عنه، والأفضل أن ترمي به إلى سلة المهملات. كن جريئاً ولا تتردد كثيراً في استخدام سلة المهملات! فإذا ما تبين لاحقاً أنك قد تسرعت في الحكم على هذا الأمر أو ذاك وأن بعضاً من محتويات سلة المهملات يحمل حقاً صفة الأهمية أو الإلحاح، فلا بد أن طرفاً ما سيلفت انتباهك عاجلاً أم آجلاً إلى ذلك الأمر. نادراً ما تكون الأمور الهامة ملحة، ونادراً ما تكون الأمور الملحة هامة!

### إملاءات الأمور الملحة

إننا نخضع جميعاً بشكل أو بآخر لإملاءات الأمور الملحة: ترتبط النشاطات والأعمال الملحة عادة بأولويات ومواعيد الآخرين، وهؤلاء يضغطون علينا بكل في وسعهم كي يدفعوا بنا إلى إنجاز هذه الأعمال بأسرع ما يمكن. إذا فالأمور الملحة تحمل معها دائماً نوعاً من الضغط الخارجي.



تتجلى نتيجة هذا الضغط في أننا كثيراً ما نخضع أولوياتنا لسيطرة إملءات الأمور الملحة: إننا ننكب على المهام والأعمال الملحة ثم لا نجد الوقت للالتفات إلى أمورنا الهامة حقاً المتمثلة في المهام B والتي تتميز بأهميتها الاستراتيجية وإن كانت في معظم الأحيان غير ملحة. كل يريد قضاء جميع حاجاته اليوم وعلى الفور، والأفضل أن يكون ذلك أمس أو أول أمس!

وبالطبع فإننا غالباً ما نسلك السلوك ذاته في تعاملنا مع الآخرين. من ممّا يطيق الانتظار طويلاً؟ عندما نريد أمراً ما، فإننا نريده حالاً وعلى الفور! إننا في عملنا اليومي على وجه الخصوص معرضون على الدوام وبشدة لسيطرة إملءات الأمور الملحة. لا مصلحة لواحدنا في تحمل تبعات التأخير في أمر يهم رئيسه في العمل أو بعض الزبائن المهمين:

- عندما يتصل بك شخص ما للاتفاق على موعد للقاء قريب، فإنه وبصرف النظر عن موضوع اللقاء، يفضل أن يلتقيك حالاً!
- عندما يكتب إليك أحد الزبائن مستفسراً عن أمر ما أو طالباً تقديم عرض ما، فإنه يريد جوابك أو عرضك حالاً.
- عندما يوكل إليك رئيسك في العمل مهمة ما، فإنه يريد منك أن تنجزها حالاً.
- وعندما تريد بالمقابل أمراً ما من الآخرين، فإنك تريده أيضاً حالاً.

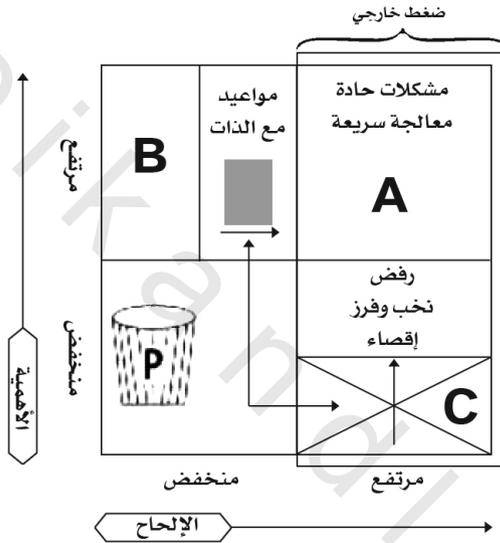
لسنا دائماً قادرين على تحرير أنفسنا من إملاءات الأمور الملحة ، لكن بمقدورنا أن نعمل على تحرير مساحات من وقتنا وتخصيصنا لأنفسنا فقط. عليك بالتصدي للمواعيد الخارجية التي يملئها عليك الآخرون بمواعيد شخصية داخلية تجتمع فيها مع ذاتك.

احجز جزءاً من برنامج مواعيدك للقاءاتك مع ذاتك. خصص مساحات زمنية ومواعيد دورية تتفرغ فيها لنفسك واستفد منها في الالتفات إلى أولوياتك وأهدافك دون سواها .

إننا لا نملك أن نزيد على وقتنا شيئاً ، لكن بمقدورنا أن نحدد أولوياتنا بالشكل الذي يتيح لنا تخصيص أكبر قدر ممكن من وقتنا لأنفسنا وللأمور التي تهمننا في حياتنا بشكل حقيقي.



دورك الفاعل في تعاملك مع مصفوفة الأولويات  
مزيداً من الوقت للحقل B على حساب الحقل C



إننا نحرق الجزء الأكبر من وقتنا في الأمور العاجلة غير الهامة التي تشغل الحقل C. يرجع ذلك إلى اعتقادنا الخاطئ بضرورة أن نتولى إنجاز تلك الأمور بأنفسنا وبالسرية الكلية. وفي الواقع فإنك إذا أردت أن تعطي نفسك فرصة حقيقية للتركيز على مكنونات الحقل B من الأمور التي تهتمك حقاً في حياتك، فلا بد من تقليص حصة الحقل C بشكل جذري وذلك عبر فرز محتويات هذا الحقل

وإهمال أو إلغاء الجزء الأكبر منها وامتلاك الجرأة لرفض الإملاءات والاعتذار بلطف عن هذا النوع من المهام والأعمال.

يكمن سر الأشخاص الناجحين في أنهم يركزون في إدارة وقتهم وأهدافهم على النشاطات الهامة التي تتدرج في الحقل B ولا يعيرون الأمور الملحة غير الهامة التي تشغل الحقل C إلا النذر اليسير من وقتهم واهتمامهم.

لكنك مهما بلغت من الكمال في التخطيط، لن تكون يوماً محصناً ضد وصول بعض المهام بشكل أو بآخر إلى الحقل A. سيكون أمامك على الدوام بعض من المهام التي لا بد لك من المبادرة إلى معالجتها حالاً وبنفسك.

وعلى الغالب فإن الأمور الهامة لا تتطور إلى هامة وملحة (الحقل A) إلا بعد وقوع خطأ ما. لا بد أن تحدث من وقت لآخر بعض الأمور غير المتوقعة، لكن هذه لا تتعدى حدود أخطاء التقدير الاعتيادية التي لا بد أن نرتكبها من وقت لآخر في حياتنا اليومية وفق المبدأ الذي يقول: "التخطيط الجيد يعني استبدال المصادفة بالخطأ". لكنك إذا نجحت في صرف نظرك عن الأمور غير الهامة من النوع C، فسوف تضمن لنفسك رصيماً جيداً من الوقت يكون لك عوناً إذا ما تطورت بعض أمورك الهامة إلى هامة وملحة بآن معاً.

علينا أن نقتصر على ردود الأفعال في تعاملنا مع الأمور الملحة، كي نضمن لأنفسنا إمكانية القيام بدور فاعل إزاء الأمور الهامة.

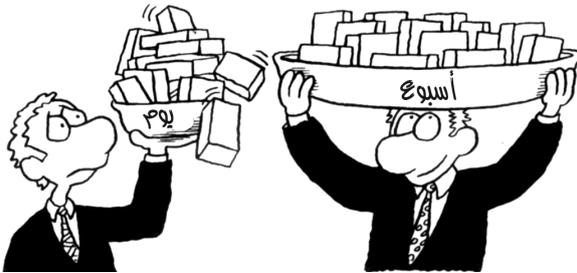
إن التركيز على الأمور الهامة لا الملحة مسألة ذات أهمية استراتيجية قصوى على صعيد إدارة الوقت وإدارة الأهداف.

### تخطيط الأولويات أسبوعياً

"إن السر لا يكمن في أن تحدد أولويات معينة للبنود المختلفة المدونة في جدول مواعيدك، وإنما في أن تحدد مواعيد صارمة لأولوياتك المختلفة." ستيفن ر. كوي

إذا أردت ألا يكون دورك في المستقبل منفصلاً فقط، بل فاعلاً أيضاً، فلا بد لك من الاهتمام بتخطيط أولوياتك الشخصية. إن أغلب الناس يثبتون أنظارهم في تخطيط وقتهم وتنظيم أعمالهم على جدول أعمالهم اليومي أو على مفكرتهم والمواعيد المثبتة فيها. لكن من يرغب في تحويل أحلامه ورؤيته وتطلعاته وأهدافه إلى حقائق واقعة يحتاج من كل بد إلى آفاق تخطيطية واسعة تتجاوز بكثير حدود المواعيد والالتزامات قصيرة الأمد.

إننا لن نقوى على تحويل أحلامنا إلى حقيقة إلا إذا دأبنا على تخصيص القدر الكافي من وقتنا للاهتمام بأمنياتنا وأهدافنا يوماً بعد يوم، وأسبوعاً بعد أسبوع.



لا شك في أن التخطيط اليومي، يوماً بعد يوم، يشكل بداية جيدة، لكن التخطيط اليومي الصرف يعرضنا بشدة لخطر الوقوع تحت تأثير إملاءات الأمور الملحة. وليس بعيداً أن نحشر في مخطط يومنا كل ما هو ملحّ، ثم لا نجد بعدئذ من الوقت ما نستثمره في خدمة الأمور الهامة حقاً. وفضلاً عن ذلك فإن اليوم الواحد لا يعكس إلا مقطعاً صغيراً جداً من حياتنا، وليس غريباً أن يخلو يومٌ معيّن من أية إشارة إلى العديد من الأمور التي تهمننا كثيراً في حياتنا. لذلك ينبغي لنا أن نركز في تخطيط أولوياتنا على الأسبوع أولاً، لاسيما أن هذا الأخير يشمل أيضاً عطلة نهاية الأسبوع، الأمر الذي يتيح لنا إلقاء نظرة شاملة على جميع نشاطاتنا من العمل إلى أوقات الفراغ، من شؤون حياتنا المهنية إلى شؤون الحياة الخاصة والأسرة والهوايات وغيرها.

إن التخطيط اليومي يضخم دور الأمور العاجلة والملحة في توجيه أولوياتنا، أما التخطيط الأسبوعي فيدعم بالمقابل إمكانية التركيز على الأمور ذات الأهمية الاستراتيجية.

إن من يعجز على مدى أسبوع كامل عن الإتيان بأي عمل من شأنه أن يخدم أهدافه البعيدة والأمور التي تهمه في حياته، هو شخص لا يملك السيطرة على وقته أو حياته البتة. ربما لأنه يشغل نفسه بالكثير الكثير من النشاطات؟ ربما يثقل نفسه ببساطة بالكثير الكثير من الأدوار؟ وربما لا يحسن وضع الأولويات الواضحة في مكانها السليم؟ ومهما يكن من أمره فإن ميزان حياته والحالة هذه لن يكون في وضعية توازن!

بالطبع سوف تمر عليك من وقت إلى آخر أيام عديدة، وربما أسابيع، لا تعرف فيها سبيلاً إلى الراحة، وسوف لن تجد فيها لحظة واحدة تخصصها للاهتمام بأسرتك أو أصدقائك، وسوف تهمل هواياتك أيّما إهمال، ولن تعرف طعم الاسترخاء والراحة. لكن وضعاً كهذا ينبغي أن يكون استثنائياً ولا يجوز في أية حال من الأحوال أن يتفاقم ويتحول إلى قاعدة! تذكر على الدوام أن المقياس الحقيقي هو ما ينتج في نهاية المطاف كمحصلة نهائية لميزان حياتك.

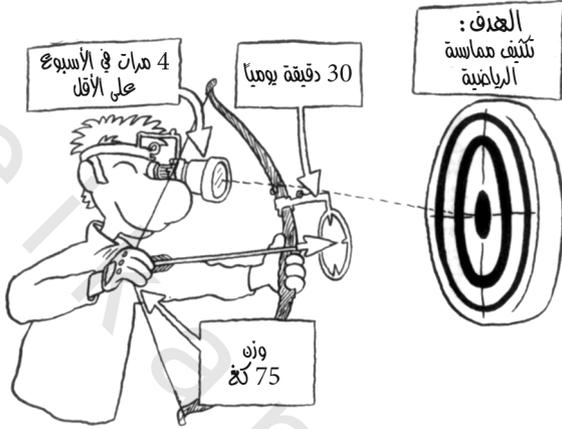
إذا ما بقيت طوال حياتك تكرر ما أنت فاعل اليوم، فلن تحصّد في حياتك كلها إلا ما تحصده اليوم.

هناك الكثير من الأمور التي لا يمكننا أن نعطيها حقها من الوقت إلا خلال عطلة نهاية الأسبوع عندما تجتمع الأسرة كلها تحت سقف واحد. لذلك فإن التخطيط الأسبوعي للأولويات يمثل الحل الأمثل الذي يمنحنا الفرصة للاهتمام بأهدافنا الحقيقية، ويحقق الربط المطلوب بين أحلامنا وأفعالنا. وهو كفيّل بسد الثغرة الكبيرة بين

- أحلامنا البعيدة وأمنياتنا وأهدافنا من جهة،
- وأعمالنا اليومية قصيرة الأجل، والتي يغلب عليها التأثير الشديد بإملاءات الأمور الملحة من جهة أخرى.

إذا أردت أن تضمن لنفسك فرصة حقيقية لتحقيق الربط المنشود بين وقائع حياتك اليومية من جهة، وأهدافك البعيدة التي

تجسد رؤيتك في الحياة من جهة أخرى، فلا بد لك من أن تحسن تخطيط أسبوعك بكل أمانة وموضوعية.





## التخطيط الأسبوعي في مراحل التنفيذ

"قد يحسن المرء عمل كل شيء وينسى مع ذلك الأمور الأكثر أهمية على الإطلاق".

ألفريد أندريش Alfred Andresch

إن التخطيط الأسبوعي للأولويات يجسد حلقة الوصل الحقيقية بين الأحلام والأفعال. وأهم ما في الأمر أن تخصص في مخططك الأسبوعي مساحات مناسبة من وقتك للأمور والنشاطات التي تتميز بأهمية حقيقية في حياتك من منظور أحلامك وأهدافك البعيدة.

اتبع في ذلك "مبدأ الحصى": تصور أن أمامك إناءً تريد له أن يتسع لما لديك من الحصى. وجه نظرك قبل كل شيء إلى الحصى الأكبر والتي ترمز هنا إلى أولوياتك الأكثر أهمية. املاً إناءك بتلك الحصى ولكن بما لا يتجاوز الحد الذي يترك متسعاً من المكان للأمور الأقل أهمية من حصى صغيرة ورمل وماء.

إن التخطيط الأسبوعي المبني وفق مبدأ الحصى والذي يخصص أولويات مناسبة ومساحات كافية من الوقت للأمور ذات الأهمية الاستراتيجية يمثل مفتاح التوازن الحقيقي بالنسبة لميزان الوقت والحياة. وإذا ما عملت على

حفظ أمورك الهامة ليس فقط في إحدى زوايا عقلك الباطن، وإنما أيضاً مكتوبة على الورق بلغة واضحة لا تقبل اللبس، فسوف

يسهل عليك كثيراً أن تقول لا للأمر غير الهامة، ونعم للأمر التي تدفعك إلى الأمام في اتجاه أهدافك في الحياة.



لا تفسح المجال أمام الأمور الطارئة لتعترض سبيلك بسهولة كلما شئت ذلك، وإلا فسوف تجد وقتك قد امتلأ كله أسبوع بعد الآخر بنشاطات غير هامة، أما أمورك الجوهرية فسوف تتعثر في منتصف الطريق. اقطع الطريق على ما يعترضك من أمور غير هامة وحدد لها مواعيد لا تتعارض مع برنامجك ومخطط أولوياتك - احجز في مخططك عن وعي ودراية قدرأ كافياً من الوقت للاهتمام بأهدافك البعيدة في الحياة.

وحفاظاً على رؤية شمولية واضحة يمكنك أن تعتمد في تخطيط أسبوعك على تحديد نشاطات معينة لكل يوم من أيام الأسبوع. وبصرف النظر عن الأسلوب الذي ستتبعه فإن أهم ما في الأمر أن تحافظ في كل أشكال التخطيط على درجة معينة من المرونة في تعاملك مع مجريات يومك: تذكر على الدوام أن التخطيط السليم ينبغي أن يوفر لك متسعاً من الوقت للعناية بالأمر الهام حقاً وأن يضمن لك التقدم المستمر في اتجاه تحقيق رؤيتك وأحلامك وأهدافك في الحياة، لا أن يجعل منك عبداً مطيعاً لبرنامج ما أو خطة ما!

### نصيحة عملية

لقد أثبتت استمارة بوصلة الأسبوع كفاءة متميزة على صعيد التطبيق العملي لتخطيط الأسبوع. تتجسد الميزة الرئيسة لهذه الاستمارة العملية في قدرتها على إقحام قبعات حياتك المختلفة في مخطط أولوياتك الأسبوعي، وهي بذلك تعطيك فرصة حقيقية لتغطية مختلف مجالات حياتك في مخططك الأسبوعي أسبوعاً بعد الآخر. وفضلاً عن هذا وذاك فإن بوصلة الأسبوع تتميز أيضاً بسهولة الاستخدام، إذ إنها تأخذ شكل قائمة عمودية لا تشغل إلا حيزاً طويلاً ضيقاً من الورقة، كما هو مبين في الشكل المرافق. وبذلك يسهل حفظها في حافظة الأوراق التقليدية الشفافة ذات الثقوب، ويفضل أن تعطىها موقع الوسط بين مخططك اليومي ومخططك الأسبوعي. كما ينبغي أن تحرص على أن تكون بوصلة أسبوعك في متناول يدك على الدوام.

تخطيط الأسبوع تبعاً لقبعات الحياة

Wochen-Kompass

Datum/KW: \_\_\_\_\_

Zeit-Balance \_\_\_\_\_

Körper: Probetraining im Fitnes - Center

Leistung: täglich: CNN - Talk - show und -Nachrichten

Kontakt: Mittagessen mit Groß - lehrer im Clubhaus

Sinn: Meditationsbuch: jeden Tag 10 Seiten!

Lebenshut: driftbox - GF  
 Aktivitäten: Einführung des Kaizen - Teams

Lebenshut: tempus - GF  
 Aktivitäten: Präsentation für Händlerbeirat

Lebenshut: AGP-Vorsitzender  
 Aktivitäten: Werbeprospekt und Mailing für Interessenten

Lebenshut: Eltern  
 Aktivitäten: gemeinsamer Kochkurs Guido Horn - Konzert

Lebenshut: Vater  
 Aktivitäten: Telekonferenz mit John Wg. Praktikum

Lebenshut: Hobbykoch  
 Aktivitäten: asiatischer Spezialitäten - Laden

Lebenshut: OSE - Gemeinde  
 Aktivitäten: Einladung für Info - Veranstaltung

بوصلة الأسبوع

التاريخ

ميزان الوقت

- جسد: تمرين تجريبي في مركز اللياقة البدنية
- عمل: يوماً: أخبار محطة سي إن إن وجلسة الحوار التي تتبعها
- علاقات: تناول الغداء مع معلم الغولف في مطعم النادي
- الروح: مطالعة في كتاب التأمل عشر صفحات يومياً!
- القبة: برنامج دريلوكس - جي إف النشاطات: التعريف بمفهوم فريق العمل وفق فلسفة "كايزن" اليابانية
- القبة: برنامج تمبوس - جي إف النشاطات: محاضرة في اجتماع مجلس إدارة هيئة المستثمرين
- القبة: رئيس لجنة إي جي بي النشاطات: منشور إعلاني ومتابعة مراسلات المهتمين
- القبة: زوج النشاطات: دورة مشتركة في فن الطبخ وفق وصفات "غيلدو هورن".
- القبة: أب النشاطات: تواصل هاتفي مع جون بشأن جلسات التدريب العملي.
- القبة: طباطخ هاوي النشاطات: التسوق لدى مخزن الأغذائيات المتخصص بالمطبخ الآسيوي.
- القبة: جمعية الواحة الكنسية النشاطات: الدعوة إلى حفل إعلامي.



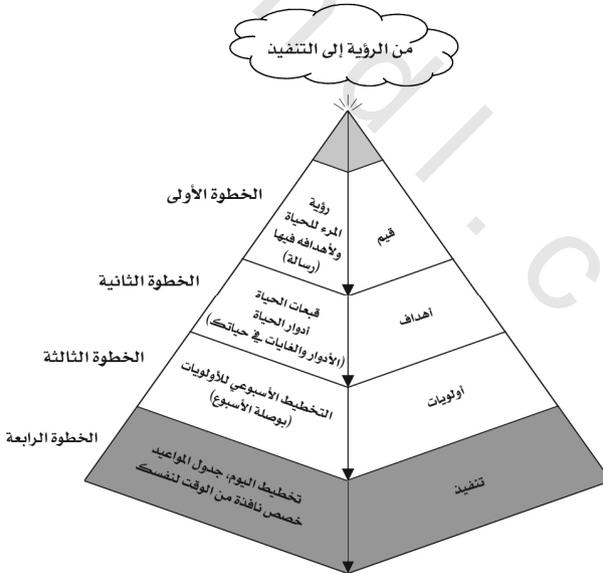
## الخطوة الرابعة:

### إنجاز العمل اليومي بإتقان

"إن حياةً جديرةً بأن يعيشها المرء، هي  
جديرة أيضاً بأن يعمد المرء إلى  
توثيقها".

انتوني روبنس Anthony Robbins، خبير  
شؤون التدريب على النجاح

#### هرم النجاح – السبيل إلى زيادة الفعالية



مهما تكن دقيقاً في تخطيط أسبوعك وفي تحديد ما تريد أن تحققه في أسبوعك القادم، فإن التجربة العملية في حياتك اليومية هي التي ستحكم في نهاية المطاف في مسألة نجاحك أو فشلك في التركيز على الأمور الجوهرية الهامة.

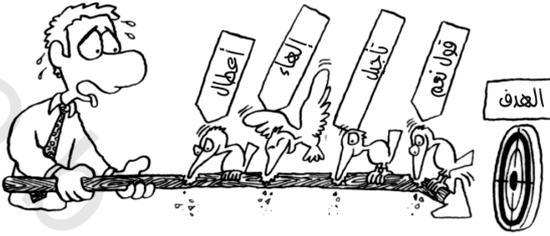
راجع مخططك الأسبوعي يوماً بيوم. خصص في كل صباح بضع دقائق من وقتك لإلقاء نظرة إلى مخطط أولوياتك الأسبوعي والوقوف على حقيقة نجاحاتك: ما هي الأمور الهامة حقاً، ما هي الأمور التي ينبغي لي في يومي هذا أن أركز جلّ اهتمامي عليها كي اقترب ولو قليلاً من أهدافي البعيدة في الحياة؟

من يحمل نفسه فوق طاقتها ويحشو برنامجه بأكثر مما يتحمل، يحرم نفسه من أدنى درجات المرونة، وهو بذلك يدفع بنفسه حتماً إلى دوامة الإرهاق والتوتر.

مهما بلغت من الدقة في التخطيط لا بد أن تعترضك من وقت لآخر بعض الأمور الطارئة التي لم تكن في الحسبان. عندئذ لا بد من إبداء المرونة الكافية وإعادة خلط الأوراق وتحديد الأولويات من جديد.

### تنظيم اليوم باتقان

إن نظرة ناقدة إلى يوميات عملنا تبين أن أغلبنا يعاني من الشعور بأنه يحمل من الأعباء أكثر مما يطيق. وبالرغم من أننا لا نبخل مطلقاً في بذل ساعات العمل الإضافية، فإننا عندما نراجع أنفسنا في آخر المساء، نقف في كثير من الأحيان حائرين لا نعرف



كيف مضت ساعات النهار، ولا نجد ما تقدمه لأنفسنا كحصيلة حقيقية ليوم عمل طويل مضم.

لقد عملنا بجد طوال اليوم وبذلنا الكثير من الجهد، لكننا للأسف لم نقدم شيئاً لأمرنا وقضايانا الهامة حقاً والتي ظلت تراوح في مكانها. طوال يومنا كانت تعترضنا بشكل أو بآخر أمور طارئة لا تحتل التأجيل.

#### خطايا الوقت التقليدية العشر

1. العزم على إنجاز قدر كبير من الأعمال والمهام دفعة واحدة
2. التفریط بالأولويات الواضحة
3. عدم إعطاء الأمور الطارئة حقها من المساحات الحرة في المخطط اليومي
4. عدم تخصيص مساحات للراحة لدى تخطيط الوقت
5. سيادة الفوضى على طاولة المكتب
6. عدم تخصيص مساحات كافية في المخطط اليومي للقاءات والمكالمات الهاتفية والمراسلات
7. التأجيل المتكرر للمهام غير المرغوبة
8. العجز عن قول "لا" للأمور غير الهامة
9. الإصرار على الكمال المطلق في الأمور كافة
10. عدم الحزم وضعف الالتزام الذاتي

هل تشعر أن خطايا الوقت التي تقدم عرضها ليست بغريبة عنك؟ إن اختيارك هذا الأسلوب أو ذلك في تعاملك مع وقتك مسألة شخصية بحتة ترجع إليك وحدك. لكنك إذا ما أصريت على أن تفحم الجميع وتريهم أنك قادر على الرقص في العديد من حفلات الزفاف بأن معاً، فلن يتسنى لك أن تملك زمام وقتك أبداً! وسوف تتخبط في غابة من الأمور الهامشية غير الهامة ولن تستطيع التركيز على الأمور الهامة حقاً.

كلما اعتنيت أكثر بتخطيط يومك، ازدادت قدرتك أكثر فأكثر على تسخير وقتك لخدمة أهدافك الحقيقية.

### سبع قواعد أساسية لتخطيط اليوم

1. خطط يومك كتابياً وليس ذهنياً. دوّن جميع النشاطات والمهام والمواعيد مباشرة في مفكرتك. طبق هذه القاعدة على الأمور كلها ولا تستثن منها لا الأعمال الصغيرة ولا المهام الروتينية. هكذا فقط تضمن لنفسك الإحاطة بمجريات يومك كلها وتصبح قادراً على التركيز على الأمور الجوهرية الهامة.
2. خطط يوم عملك في المساء الذي يسبقه. إنك بذلك تجند عقلك الباطن لخدمة مخططك خلال ساعات نومك. وتعطي نفسك الفرصة للاستفادة من قدراته الإبداعية الخلاقة عبر ساعات الليل الطويلة. وفضلاً عن ذلك فإنك توفر على نفسك قبل التوجه إلى سريرك الأرق الذي كثيراً ما يصحب التفكير بما ينتظرك في يومك القادم من مهام وأعمال ومشكلات ومفاجآت.

3. قدّر حاجتك من الوقت وحدد لنفسك حدوداً زمنية واضحة. لا شك أنك حريص كل الحرص في تعاملك مع مالك وأنتك تحسب بدقة وبشكل مسبق جميع النفقات المبرمجة التي تترتب على خطتك. إذاً، لم لا تفعل الشيء ذاته في تعاملك مع وقتك؟ لا تنس أن الوقت أثمن بكثير من المال! ومن ناحية أخرى فإن أغلب المهام والأعمال قابلة للتوسيع والتمديد إلى ما لا نهاية، لذلك فإن من الضروري أن تحدد لكل نشاط تقوم به حدوداً زمنية واضحة وأن تكون حازماً في الالتزام بتلك الحدود. وسوف ترى بأم عينك أن الحدود الزمنية إذا ما احترمتها والتمت بها، قادرة على أن تحرر لديك طاقات دفيئة تثير الذهول.

4. لا تدخل ساعات يومك كلها في خطتك اليومية. ينبغي للخطة اليومية الواقعية أن تقتصر من حيث المبدأ على الأمور التي تريد أن تنجزها، وتستطيع أيضاً أن تنجزها في يومك. لا تستهن بما ستحتاجه فعلياً من وقت لإنجاز تلك الأمور! احرص على ألا تشغل خطتك اليومية في أية حال من الأحوال أكثر من 60 بالمئة من ساعات يومك. تقيّد بالقاعدة التقريبية التي تقول "60 - 20 - 20": خصص 60% من يومك للنشاطات المدرجة في خطتك اليومية، واترك 20% لما قد يطرأ من مهام غير متوقعة وما قد يعترض يومك من لصوص الوقت، و 20% لعلاقاتك الاجتماعية خلال ساعات العمل. والتجربة العملية كفيلة بإعانتك على التمييز بين الأمور القابلة فعلاً للتطبيق والأمور التي يمكن إدراجها ضمن خطة واضحة تحكم يوم عملك من

جهة، والأمور الأخرى التي لن تقوى على منعها من الرقص خارج الصف من جهة أخرى.

5. جمع المهام المتشابهة في فقرات تنفيذية تخصص لها فواصل زمنية واضحة. إنك بذلك تعطي يوم عملك بنيتة التقريبية الأولى. لكنك لست مضطراً إلى الالتزام بهذه البنية التزام العبد طاعة مولاه! احرص كل الحرص على أن تحافظ لنفسك على درجة جيدة من المرونة في التعامل مع ساعات عملك اليومي! وعلى سبيل المثال فقد تأخذ فقرات العمل والفواصل الزمنية التي تغطي يوم عملك الشكل التالي:

08:30 – 10:00: متابعة مهمة من النوع A (هامة وملحة): عمل يسوده التركيز الشديد دون أية انقطاعات أو اتصالات هاتفية

10:00 – 11:00: فاصل للتواصل مع الآخرين: محادثات مع الزملاء، مع الزبائن، أو مع رؤسائك في العمل، مراسلات واتصالات

11:00 – 12:00: متابعة مهمة من النوع A، أو عقد اللقاءات والاجتماعات

12:00 – 13:00: استراحة الغداء

13:00 – 14:00: إنجاز مهام من النوع C (ملحة لكن غير هامة): تنسيق، توثيق، مطالعة الصحف المختصة، علاقات عامة

14:00 – 15:00 : متابعة مهمة من النوع B (هامة غير ملحة): عمل يتطلب التركيز دون أية انقطاعات أو اتصالات هاتفية

15:00 – 16:00 : فاصل للتواصل مع الآخرين: محادثات مع الزملاء، مع الزبائن، أو مع رؤسائك في العمل، مراسلات واتصالات

16:00 – 17:00 : متابعة مهمة من النوع B، أو إجراء اللقاءات والاجتماعات

17:00 – 17:30 : تقييم يوم العمل وإعداد خطة اليوم التالي: تقييم تنفيذ خطة اليوم عبر المقارنة بين المقرر والمنفذ من حيث تحقيق الأهداف المرجوة، ومن ثم إعداد خطة العمل لليوم التالي.

6. ضع أولوياتك في المركز. ابدأ عملك دائماً بالأمر الأكثر أهمية لا الأكثر إلحاحاً! اسأل نفسك مجدداً من وقت إلى آخر: ما هي الأمور التي تهمني حقاً؟ أي الأمور تقربني حقاً من أهدافي الحقيقية؟ وكذلك أيضاً: ماذا لو أنني تقاعست عن هذا الأمر أو ذاك؟ تعلم أن تقول "لا!" وفق المبدأ القائل: "قل لا كلما استطعت، ونعم كلما اضطررت".

ديسمبر 2005

الأسبوع 50/اليوم 348

الأربعاء 14

الأولوية

أمور تتطلب متابعة شخصية:

تحضير: محاضرة أمام مجلس إدارة هيئة المستثمرين

8.30

التعريف بمفهوم فريق العمل كايزن

9

مراسلات/ منشورات دعائية

10

أمور يمكن إيكائها للآخرين:

11

حجز للسفر بالطائرة إلى فيينا

12

الاطلاع على مشاريع الإعلانات

13

14

السيدة جوي



السيد روبليدر

16

اجتماع:

خطة التسويق

17

18.00

19



السيدة فلليتسر

دورة في

تيكي - تهنئة

20.00

الجامعة المسائية

7. ركز على الأمور الإيجابية. حافظ على بهجة يومك! احرص على ألا يخلو يومك من بعض الأحداث السعيدة والنشاطات التي تحمل لك البهجة والمتعة: بادر إلى لقاء بعض الأصدقاء، أو إلى حضور فيلم جديد في إحدى دور العرض (السينما)، أو اقصد صالون المزيّن (الحلاق) لإضفاء لمسة جديدة على مظهرك، أو كافئ نفسك بوليمة غداء مميزة في أحد المطاعم الراقية. إذا أردت لنفسك النجاح المستمر فلا بد لك من خلق حالة من التوازن بين المتعة والعمل اليومي.

#### نصيحة عملية

لا شك أن السعي الحثيث وراء الأهداف يتطلب قدراً كبيراً من الالتزام والمتابعة. لذلك فإن من الضروري أن تؤمن لنفسك في كل يوم حقنة جديدة من الحماس إلى العمل والعطاء. اختم يومك على الدوام باستعراض خاص جداً "لأحداث اليوم" الشخصية؛ خصص كراساً تدون فيه نجاحاتك اليومية، ولا تتردد في تدوين نجاحات يومك جميعها مهما بلغت من الصغر. إنك بذلك توجه نظرك تلقائياً إلى الجانب الإيجابي، إلى نقاط القوة والتجارب الناجحة. كذلك فإن إدراكك الراسخ لحقيقة أنك عند المساء سوف توثق حصيلة يومك وتعطيها لونها الذي تستحقه يقوّي كثيراً من شعورك بالمسؤولية تجاه أهدافك وخططك، ويدفعك إلى بذل المزيد من الجهد والاهتمام كي تكمل يومك ببعض النجاحات الحقيقية.



خير حاضن لكراس نجاحاتك اليومية هو مفكرتك التي تستعين بها على تخطيط وقتك. قم بتصوير قائمة التساؤلات التالية ثم احفظها في موضع مناسب بين دفتي مفكرتك.

#### كراس نجاحاتي اليومية

- هل تقدمت في يومي هذا خطوة إلى الأمام في اتجاه أهدافي؟
- أي الأهداف سوف أسعى وراءها في المستقبل بقدر أكبر من الحزم والتصميم؟
- ما الذي تعلمته في يومي وما الذي ينبغي أن أغيره في المستقبل؟
- أي من نشاطات يومي كانت مضيعة لوقت لا جدوى ترتجى منها؟
- كيف لي أن أكافئ نفسي على نجاحاتي أو أستمتع بما تبقى من يومي؟

#### سبعة أيام للنجاح

إذا كنت ممن يستخدمون كراس النجاحات اليومية بشكل يومي فعلاً، ويدونون نجاحات يومهم بكل أمانة وموضوعية، فعليك ألا تنظر إلى اليوم الواحد بمعزل عما يسبقه أو يليه. أعد النظر في الأيام السبعة الماضية وتفحص كلاً منها على حدة. هل أنت راض تماماً عن سير الأمور كلها، أم مازال هناك بعض من

نقاط الضعف على صعيد التخطيط؟ لا شك أن قائمة التساؤلات والإرشادات التالية سوف تساعدك على الارتقاء بمستوى تخطيط وقتك وصولاً إلى درجة كبيرة من الكمال:

1. هل يسود مخيلتي وضوح تام فيما يخص رؤيتي في الحياة وقبعتي/ أدواري جميعها؟  
احرص على ضمان التوازن بين مجالات حياتك المختلفة.
2. هل أنا ناجح حقاً في محاولتي التركيز على الأمور ذات الأهمية الحقيقية؟  
احم نفسك من خطر الضياع في الأمور الهامشية، وتذكر على الدوام أن الأمور الهامة التي ينبغي أن تركز عليها لا تنحصر ضمن حدود شؤونك المهنية بل تتعدها لتشمل شؤون حياتك الخاصة أيضاً.
3. هل أخطط نشاطاتي حقاً انطلاقاً من الأهداف التي أُرغب في بلوغها؟  
تأكد من أن المهام والأعمال والنشاطات التي تمضي فيها جلّ وقتك يوماً بعد الآخر تقربك فعلاً من أهدافك التي تسعى إلى بلوغها.
4. هل أحدد نفسي أولويات واضحة حقاً؟  
لا تستسلم لإملاءات الأمور الملحة! اعمد إلى إنجاز الأمور الهامة أولاً واطعاً الأمور غير الهامة جانباً بكل صلابة وحزم.
5. هل أنا مسيطر حقاً على لصوص الوقت وعوامل التشويش الأخرى؟  
احرص في تخطيط وقتك على أن تترك مساحات كافية للأمر الطارئة، وعود نفسك على قول "لا!" بشجاعة ووضوح.
6. هل أبدي حقاً درجة كافية من الالتزام في تعاملي مع مهامي؟  
لا ضير في أن تجزأ المهام الكبيرة الصعبة إلى مهام جزئية صغيرة، ولكن إياك والتأجيل المتكرر للمهام غير المحببة!
7. هل أراقب حصيلة عملي بشكل دوري وأعطي نفسي الفرصة للاستمتاع بنجاحاتي؟

راقب سير خطتك بنظرة تحليلية ناقدة، ولكن لا تنس أن تحتفل بنجاحاتك وأن تكافئ نفسك على إنجازاتك بالشكل الذي تستحقه!

استثمر يومك جيداً ، لكن إياك أن تسخر يومك كله لإنجاز المزيد من المهام والأعمال! تذكر على الدوام أن خير سلاح نواجه به تحديات عصر السرعة الذي يسيطر على عالم اليوم هو الحفاظ على التوازن في ميزان الوقت بين مقتضيات النجاح في حياتنا المهنية من جهة وأهداف حياتنا التي تحمل طابعاً شخصياً من جهة أخرى. استفد من إدارة الوقت كمفتاح تفتح به بوابة التوازن بين العمل والحياة.