

www.ibtesamh.com/vb

أفضل الكتب مبيعًا طبقًا لقوائم صحيفة نيويورك تايمز

FARES_MASRY

www.ibtesamh.com/vb



مجلة
الابتسام

الأشياء

الأولى

أولًا

FARES_MASRY

www.ibtesamh.com/vb

ستيفن ر. كوفى

مؤلف كتاب العادات السيئة للناس الأكثر فعالية

أ. روجر ميريل وريبيكا ميريل

شراكة فرانكلين كوفى

جارير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore

www.ibtesamh.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه

الأشياء الأولى...
أولاً

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه

أفضل الكتب مبيعاً طبقاً لقوائم صحيفة نيويورك تايمز

الأشياء الأولى



أولاً

ستيفن ر. كوفي

مؤلف كتاب العادات السبع للناس الأكثر فعالية

أ. روجر ميريل

ريبيكار. ميريل

شركة فرانكلين كوفي

مطبعة جاريير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore



للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان
هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

إعادة طبع الطبعة العاشرة ٢٠١٢
حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © FranklinCovey Company
All rights reserved.

FranklinCovey and the FC logo and trademarks are trademarks of FranklinCovey Co. and their use is by permission

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 1998. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means including electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning or otherwise.

Scanning, uploading and distribution of this book via the Internet or via any other means is illegal.

Please do not participate in or encourage piracy of copyrighted materials. Your support of the authors and publishers rights is appreciated.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٢١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون +٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠ - فاكس +٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٢



FIRST THINGS FIRST

Stephen R. Covey

A. Roger Merrill

Rebecca R. Merrill



FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه

الإشادة بالكتاب

"عندما قررت قراءة هذا الكتاب، كان ذلك قرارًا صائبًا. فعبّر صفحاته وقعت على هبة لا تقدر بثمن - إنها مجموع الحكمة الكلية لثلاثة أشخاص مميزين حول الطريقة المثلى لاستغلال معظم الوقت في حياتي. ولكن قراءة الكتاب وحده لا تكفى، ولذا فقد كان قرارى التالى هو أن أمارس عملياً ما تعلمته من الكتاب".

- جيمس إيه. موير، النائب الأول لرئيس قسم إدارة الجودة الشاملة، مؤسسة ماريوت مانجمنت سيرفيسز

"إن ستيفن كوفى هو الأفضل على الإطلاق، فقد أتقن تماماً مبادئ وعمليات التغيير الإيجابى. وهذا الكتاب موجه لكل من يريد تحسين حياته وأحدث تأثير فى الأشياء التى يوجه إليها تركيزه".

ستيدمان جراهام؛ الرئيس والمدير التنفيذى لشركة إس. جراهام وشركاه، ومؤلف كتاب *The Ultimate Guide to Sport Event Management and Marketing* ومؤسس جمعية رياضيين ضد المخدرات

"هذا الكتاب يساعد الأشخاص "المنشغلين" على توجيه الاهتمام نحو التمييز بين ما هو "مُكح" وما هو "مهم"."

ويليام جيه. بينيت، مؤلف كتاب *The Book of Virtues*

"إننى أكره أنظمة إدارة الوقت. فإن قوائم الأعمال، ومخططات العمل اليومى، وأنظمة الهوس بالمستهدفات كلها أشياء تثير حنقى. لكننى أحببت هذا الكتاب - الذى يمثل منهج كوفى وآل ميريل فى جعل حياتك أكثر قيمة ونجاحًا. ويخبرنا العنوان الفرعى للكتاب بالفاية كلها: "أن تحيا، وتحب، وتعلم، وتترك أثرًا"، وهو ما ينظم العمل فى حياتك بدلاً من جعل حياتك هى العمل ذاته. ويا له من شىء عظيم!".

- رون زيمكى، كبير المحررين بمجلة تريننج، والمؤلف المشارك لكتابي *Service America! and Sustaining Knock Your Sock Off Service*

"إن أى قائد يريد الانتقال من مفهوم إدارة الوقت إلى القيادة الشخصية ينبغى له قراءة هذا الكتاب، ويتبنى مبادئه، ويستخدم الأدوات الممتازة التى يقدمها".

- السيد "هازيل أوليرى"، الرئيس السابق لشركة "نورثرن ستيتس باور"، ومساعد المدعى العام السابق بولاية نيوجيرسى

"إن الوقت يمضى دون رجعة، بمجرد أن يستهلك، وهو عامل الفرص المتكافئة المطلق. وفى هذا الكتاب يمنحنا فريق عمل كوفى بوصلة قيمة واتجاهات ذكية مناسبة، تعتمد على حقيقة خالدة، ونحن نخوض هذا العالم المتسارع الخطى. إن هذا الكتاب سيعيش طويلاً جداً".

- دينيس ويتلى، مؤلف كُتب *The Psychology of Winning, Time*

to Win, and Empires of the Mind

"فى كتابه المعنون العادات السبع للناس الأكثر فعالية*، يساعدنا ستيفن كوفى على تركيز لجنة الإدارة لدينا - بل شركتنا - على مبادئنا وقيمنا المؤسسية. وهو فى هذا الكتاب يوجه تركيزنا نحو استقامة حياتنا ذاتها ونحن ممتنون لهذا".

- هورست شولز، الرئيس ومدير قسم التشغيل، بشركة فنادق

ريتز كارلتون

"إن كوفى هو أفضل مستشار فى مجال التنمية الذاتية فى عالم الأعمال الأمريكى من بعد ديل كارنيجى".

- صحيفة يواس إيه توداى

"لقد لعب كتاب ستيفن كوفى المعنون العادات السبع للناس الأكثر فعالية دوراً كبيراً فى تطوير أنظمة التشغيل بشركة ساترن. فإن التزامنا بالجودة وبحماس عملائنا هما أولوياتنا". وهذا الكتاب يواصل التأكيد على المبادئ الرئيسية ويعزز الحاجة للتركيز على احتياجات عملائك وتوقعاتهم أولاً وقبل كل شيء".

- سكيب ليفوف، نائب الرئيس والمدير التنفيذى للمجموعة،

ورئيس مجموعة نورث أمريكان أوبريشنز سمول كار جروب،

وشركتى ساترن/جنرال موتورز

"مع تمتعه بالعمق والفاعلية، يضىء هذا الكتاب نوراً مشرقاً فى تقنيات إدارة الوقت شبه المظلمة. وبدلاً من رؤية أجزاء ضئيلة من حياتنا، يمكننا رؤية الصورة الكاملة. فهذا الكتاب بوسعه أن يصبح الأداة المساعدة التى يمكنك من خلالها تغيير حياتك حقاً".

- سكوت ديجارمو، رئيس تحرير مجلة سكسيس ماجازين

"إذا كان كتاب العادات السبع للناس الأكثر فعالية هو أفضل كتب التنمية الذاتية فى ثمانينيات القرن العشرين - وأظنه كذلك - فإن الكتاب الذى بين يديك هو رائد النجاح فى تسعينيات القرن العشرين. لقد درست لطلابى فى الدراسات العليا كتاب العادات السبع.

* متوافر لدى مكتبة جرير

والكتاب الذى بين يديك يطرح إجابات عن الأسئلة الصعبة والواقعية فى الوقت ذاته التى بدأت تثار فى أذهانهم. إن هذا الكتاب سيكون مرجعاً عظيماً".

- ديفيد دايفنبورت، رئيس جامعة بيبيردين، والرئيس الحالى للجمعية الأمريكية لرؤساء الجامعات والكليات المستقلة

"إن إدارة الوقت تمنحنا الأدوات، ولكن هذا الكتاب يرشدنا إلى حيث يمكننا جميعاً اتخاذ الخيارات الصائبة؛ مدفوعين برؤية ثقافية تجاه حياة نترك فيها تراثاً - حياة تتمتع بالقيمة الدائمة. وهذا الكتاب هو التراث المطلق! ويرشدنا كل من كوفى وآل ميريل نحو الطريق لنحيا حياة تثريها الأهداف والرؤية الشخصية حتى يتمكن كل منا من أن يكون نموذجاً حياً للإبداع".

- ميلودى ماكينزى، المؤلف المشارك لكتاب *Managing Your Goals*، ورئيس مؤسسة أليك ماكينزى تايم تاكتيكس (أليك ماكينزى هو مؤلف كتاب *The Time Trap*)

"تتمثل إحدى السمات العالمية فى الأجيال الهرمة فى عصرنا الحالى فى رغبتها فى ترك تراث تسيّر عليه الأجيال القادمة. وهذا الكتاب، بتأكيد الخصاص على الرؤية والمهمة الذاتيتين يضمن للشيوخ والشباب - على حد سواء ممن يطبقون هذه القواعد على اعتبار أنها أسس حياتهم - أن يتركوا تراثاً ثرياً للمستقبل".

- كيرك إل. سترومبيرج، مدير مؤسسة التخطيط والتطوير الإستراتيجى، ومدير الجمعية الأمريكية للمتقاعدين

"إن كنت قد أعجبت بقراءة كتاب *العادات السبع للناس الأكثر فعالية*، فإن الكتاب الذى بين يديك سينال إعجابك بالقدر نفسه. إن منهج "ستيفن كوفى" المتمحور حول المبدأ فى إدارة الوقت يوفر للقارئ بوصلة توجهه نحو ما هو مهم بالفعل فى حياته".

- نولان دى. أرتشبولد؛ الرئيس والمدير التنفيذى لشركة بلاك أند ديكر كوربوريشن

"إن الحكمة العملية والثقافة معروضة فى أوضح صورها فى كتاب "ستيفن كوفى". وهو ضرورى لازدهار عائلتك وبقائها".

- الدكتور روبرت إتش. شولر؛ أحد رجال الدين المشهورين

"إن ستيفن كوفى يقدم خريطة طريق نحو إحداث فارق كبير فى حياتك، وهكذا فإنه يتيح للأشخاص المحيطين بك نموذجاً رائعاً لأن يحيوا حياة جيدة".

- الدكتورة سونيا فريدمان، مذيعه برنامج "سونيا لايف"؛ قناة
سى إن إن

"إن النجاحات العظيمة التى حققتها فى حياتى يمكننى أن أعزوها لمبادئ تغيير الحياة التى يعلمها كوفى فى كتابه هذا".

- ستيف يونج؛ الظهير الربعى لفريق سان فرانسيسكو فورتن
ناينرز، وأفضل لاعب فى عام ١٩٩٢ بدورى كرة القدم الأمريكية
المحلى

"لطالما كان الأسلوب الأكثر جدية وذكاء وسرعة نجاحاً معنا. لكن المفاهيم المرتكزة على
المبادئ فى هذا الكتاب توفر لنا طريقة أفضل. ونحن ندرس هذه المفاهيم ونبرزها ونطبقها
بالفعل".

- ميك شانون، الرئيس والمدير التنفيذى، جوزيف. إى ليك، نائب
الرئيس التنفيذى، ورئيس العمليات التنفيذية؛ والمؤسس المشارك
لشبكة تشيلدرن ميراكل نيتوورك

"إن الجودة كما عرفها "دبليو. إدواردز ديمينج" هى أولاً وأخيراً طريقة جديدة فى التفكير،
وطريقة جديدة للحياة، تبدأ لدى كل فرد فىنا. وهذا الكتاب هو منهج عملى وفعال للبدء
فى عملية التأثير والتغيير الشخصية. إنه المستوى التالى من التفكير فى إدارة الوقت
والحياة".

- باربرا بى. لاوتون، أستاذة الإدارة بكلية دبليو. إدوارد ديمينج،
جامعة كولورادو، بولدر

"إليك ثلاثية ستيفن كوفى: العادات السبع للناس الأكثر فعالية، والقيادة المرتكزة على
المبادئ، وإدارة الأولويات.

أن "تقرأ" الثلاثية فهذا يضيف قيمة لحياتك، وأن "تفهم" الثلاثية فهذا يطور لديك رؤى
لحياة أفضل؛ وأن "تحيا" الثلاثية فهذا يجعل منك "أفضل فرد"، و "أفضل شخص يمكن
الاعتماد عليه" (فى فريق) قدر الإمكان".

- فيكتور إن. جولى، الرئيس والمدير التنفيذى لشركة إلكترونيك
ريالتي أسوشيتس، وإل. بى. وبوب، وماك، وتوم، وفريق الشركة
فى كل أنحاء العالم

"في تصوري، هذا الكتاب هو رائعة أخرى من روائع ستيفن كوفى وآل ميريل. وهو ليس مجرد تنمة لثلاثية (العادات السبع للناس الأكثر فعالية، والقيادة المرتكزة على المبادئ، وإدارة الأولويات) لكنه كذلك يأخذنا إلى درجة أعلى من التدبر في معضلة كيفية ترتيب الأولويات الكثيرة التي ينبغي إنجازها في الوقت المحدود لدى المرء. لقد أذهلتني قدرة "ستيفن" و "روجر" و "ريبيكا" على الجمع بين المادة والشكل والقيم الإنسانية في نص تسهل قراءته".

- الدكتور جون آر. سيفرين، نائب الرئيس التنفيذي، الجمعية الأمريكية للسرطان

"إن ما ندافع عنه يشكل حياتنا ولهذا الكتاب فضل الريادة في أن يبين لنا كيف ترشدنا قلوبنا وكيف يعتبر ضميرنا هو البوصلة التي توجهنا نحو النجاح الحقيقي، فاقراً هذا الكتاب وأعد شحذ جذوة القيمة في حياتك!".

- أنتوني روبينز مؤلف كتاب *Unlimited Power*، وكتاب *Awaken the Giant Within*

"هذا الكتاب يطيح بما تبقى من أساطير مذهب الفردية والكفاية الذاتية البالية من خلال إيانه للحجة القاطعة في أن سلام العقل والروح لا يتوفران إلا من خلال الاتساق مع مبادئنا الحاكمة لنا. والكتاب يمنح قراءه خريطة يهتدون بها في عالم يتمحور حول المبادئ التي تمنح لفظ التحرر معنى جديداً تماماً. وهذه ليست فلسفة حديثة. إنها حكمة دهر خالدة يتم تقديمها بطريقة سهلة الفهم والإدراك والاستخدام".

- بروس إل. كريستينسن، الرئيس السابق؛ شبكة خدمات البث التليفزيوني العامة (بي بي إس)

"إن المبادئ الموجودة في طيات هذا الكتاب تمثل أنموذجاً جديداً لمديري المدارس والتي ستتحدي قدرتهم على التركيز على هذه الحقائق التي ستغير وجه التعليم".

- جودي ناش، مديرة برنامج الجمعية الوطنية للتوظيف الذاتي، الجمعية الأمريكية لمديري المدارس

"إنني أنصح بقراءة هذا الكتاب بشدة. فقد وجدته كتاباً محفزاً ذهنياً هائلاً، فبالنسبة لكثير من الناس، فإن الوقت - أو الانشغال بما يفوق الوقت المتاح - يعتبر وحشاً يصعب التغلب عليه. وفي هذا الكتاب، يقدم ستيفن كوفى مؤلف كتاب "العادات السبع للناس الأكثر

فعالية" خريطة تمكنا من الوصول إلى عرين هذا الوحش، وسيُفاد يدق على سندان القواعد والأولويات - وهو ما تحتاج إليه لذبح الوحش".

- ريتشارد بوليس، مؤلف كتاب *What Color Is Your Parachute?*

"الربع الثاني هو ربع الجودة، والمديرون التنفيذيون الذين يجيدون هذا الأسلوب يتمكنون من تحسين قدراتهم القيادية الشخصية والمؤسسية".

- إن. إي. ريكارد، رئيس شركة زيروكس بيزنس سيرفيسز،
والمؤسس المشارك لمبادرة الجودة في شركة زيروكس

"إن مؤلفي هذا الكتاب على صواب تمامًا ففي عالم متغير دائمًا، لا شيء نتحكم به سوى القرارات التي نتخذها. والكتاب يرشدنا في هذا الصدد إلى أدوات مفهومة ونماذج مفيدة. ويشجع كلاً منا على أن يحيا حياة مليئة بالإنزاهة والشجاعة والمشاركة".

- كاثلين دي. ريان، المؤلفة المشاركة لكتاب *Driving Fear Out of the Workplace*

"لقد فعلها ستيفن كوفي ثانية. فبالتعاون مع آل ميريل كتب كتابًا مثيرًا للانتباه يدفعنا جميعًا للنظر إلى أنفسنا في الحياة، والأهم من ذلك أنه يهديننا إلى المبادئ الأساسية لها".

- الدكتور كين بلانكارد المؤلف المشارك لكتاب *مدير الدقيقة الواحدة*

"عندما نصبح على وعى بما نريده، ثم نجد طريقة لتحقيقه، فليس هذا إدارة جيدة للوقت فقط، بل إنه الحرية ذاتها. وهذا الكتاب يتحدث عن تحقيق الإنجاز والحرية - ليس من خلال "ضبط سريع للوقت" ولكن من خلال إحداث تغيير شامل ودائم".

- ديف تشيكيتس، رئيس شركة نيويورك نيكس

"هذا الكتاب يصور المعنى العميق المرتبط بشئون الحياة والمؤسسات معتمدًا في ذلك على المبادئ والسمات الشخصية".

- جيه. ماك دونالد ويليامز، الرئيس والمدير التنفيذي لشركة
تراميل كرو

* متوافر لدى مكتبة جرير

"من بين كل الأدوات المتاحة في هذا العصر، يعتبر منظم العادات السبع هو الأفضل في التمكين من استغلال وقتي المتاح وجعله مناسباً لرسالتى في الحياة. وفي الشهر الماضى، لاحظ المقربون جداً منى تضاًؤلاً في حجم الأزمات بحياتى، وقد تمتعت بالقوة من خلال الاستجابة للقدرة العميقة في داخلى".

- بيل كالمرز، صحيفة يواس إيه توداى

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه

من إصدارات ستيفن كوفي أيضًا:

كتاب *First Things First Every Day* بالاشتراك مع "روجر إيه. ميريل"

و"ريبيكا آر. ميريل"

* التأمّلات اليومية للناس الأكثر فعالية *

* كتاب القيادة المرتكزة على المبادئ *

* العادات السبع للناس الأكثر فعالية *

ومن إصدارات مركز كوفي للقيادة:

كتاب *The Power Principle* لـ "بلين لي"

* متوافر لدى مكتبة جرير

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه

إلى أحفادنا،
الذين ولدوا والذين لم يولدوا بعد،
الذين لظالمنا يلهموننا
الحفاظ على الأولويات.

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه

شكر وتقدير

بكل الامتنان نقر ونعبر عن عميق تقديرنا لجميع الأشخاص الرائعين الذين أسهموا في جعل هذا المشروع أمراً ممكناً:

— إلى كل من كانت حياتهم وكتاباتهم منبعاً للحكمة عبر العصور. لقد حاولنا أن نتعلم من تراثكم.

— إلى زملائنا وعملائنا والمشاركين في الدورات الدراسية الذين حركونا بإسهاماتهم ومؤازرتهم لمستويات أعلى بكثير مما نعتقد.

— إلى زملائنا في مركز كوفى للقيادة نتيجة مؤازرتهم ودعمهم الهائلين لنا.

— إلى "بوب أساهينا" من دار نشر سايمون آند شوستر، لما أبداه من صبر ورؤية ثاقبة وتوجيه.

— إلى أعضاء فريق العمل الخاص بهذا الكتاب - بويد كريج، كريج لينك، توني هاريس، آدم ميريل، كين شيلتون - لما قدموا من إسهامات مهمة. ففي كل موقف صعب كانوا يظهرون السمات الشخصية والكفاءة التي كنا نحاول الكتابة عنها.

— وفوق هذا كله، نوجه الشكر لعائلاتنا وعائلات فريق العمل، الذين كان لحبهم كل الأثر في إحداث الفارق، شكراً لكم لمساعدتنا في تعليمنا ماهية "الأولويات" والسبب في كونها أولويات.

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه

المحتويات

١	مقدمة
	القسم الأول
٧	الساعة والبوصلة
١٠	١ كم من الناس تمنوا وهم على فراش الموت أن لو كانوا قد قضوا المزيد من الوقت في العمل؟
٢٩	٢ إدمان الطوارئ
٤٤	٣ عش وحب وتعلم واترك تراثاً في الحياة
	القسم الثاني
	الشيء الرئيسي هو أن تحافظ على الأشياء الرئيسية على رأس الأولويات
٨١	
٨٣	٤ تنظيم الربع الثاني، طريقة وضع الأشياء الأولى على رأس القائمة
١١٤	٥ شغف الرؤية
١٣٢	٦ توازن الأدوار
١٥٤	٧ قوة الأهداف
١٧٦	٨ النظرة المستقبلية للأسبوع

١٩٣	٩ النزاهة لحظة اتخاذ القرار
٢٢٠	١٠ التعلم من الحياة
	القسم الثالث
٢٢٧	تأزر الاعتماد المتبادل
٢٣٠	١١ حقيقة الاعتماد المتبادل
٢٤٨	١٢ تجميع الأمور الأولى أولاً
٢٨١	١٣ التمكين يأتي من الداخل إلى الخارج
	القسم الرابع
٣١٧	القوة والسلامة الناتجة عن الحياة التي تتمحور حول المبادئ
٣١٨	١٤ من إدارة الوقت إلى القيادة الذاتية
٣٣١	١٥ الاطمئنان النفسى بتحقيق النتائج
٣٦٣	خاتمة
	الملاحق
٣٧٤	الملحق أ: ورشة العمل الخاصة ببيان المهمة
٣٨٥	الملحق ب: استعراض مؤلفات وكتابات إدارة الوقت
٤٠٩	الملحق ج: أدب الحكمة
٤١٥	الهوامش
٤٢١	فهرس المشكلة/الفرصة
٤٣٧	الفهرس

مقدمة

إن لم يكن العمل بجد وذكاء وسرعة أكبر يحل المشكلة، فما الذي قد يحلها إذن؟

إن كان لك أن تتوقف قليلاً وتفكر بجدية في "الأولويات" في حياتك - الأشياء الثلاثة أو الأربعة التي تمثل الأهمية الكبرى لديك - فما عساها أن تكون تلك الأمور؟

هل تجد منك تلك الأمور العناية، والحرص، والوقت الذي يجب أن تمنحه إياها حقاً؟

من خلال عملنا في مركز كوفى للقيادة، فإننا نتواصل مع الكثير من الأشخاص من مختلف أنحاء العالم، ونتأثر على الفور بما يقدمونه لنا. إنهم أناس نشيطون، ومجدون في أعمالهم، ولديهم روح المنافسة، وحريصون على الوقت ومكرسون جهودهم لإحداث فارق، إلا أنهم دائماً ما يتحدثون إلينا عن معاناتهم التي يجدونها في كل يوم حين يحاولون ترتيب الأولويات في حياتهم. والحقيقة هي أن مجرد اختيارك قراءة هذا الكتاب يعتبر مؤشراً إلى أنك ربما تشعر بما يشعرون به ذاته.

ما السر في أن أولوياتنا في الغالب لا تأتي في المقام الأول؟ على مدى سنوات طويلة كانت تُقدّم لنا طرق، وأساليب، وأدوات، ومعلومات حول كيفية إدارة وقتنا والتحكم فيه؛ حيث قيل لنا إننا إذا داومنا على العمل الدءوب والجاد، أو تعلمنا كيف نقوم بالعمل على نحو أفضل وأسرع، أو استخدمنا بعض الوسائل والأدوات الحديثة، أو نسقنا أو نظمنا العمل بطريقة معينة، فإننا سوف ننجح في أداء أعمالنا جميعاً؛ ومن ثم فإننا نقوم بشراء منسق مواعيد جديد، والانتظام في

صف دراسي جديد، وقراءة كتاب جديد. فتتعلم، ونطبق، ونحاول بمزيد من الجدية، ثم ماذا يحدث؟ بالنسبة لمعظم الأشخاص الذين التقينا بهم، كانت النتيجة مزيداً من الإحباط والإحساس بالذنب.

- إننى أحتاج إلى مزيد من الوقت!
- إننى أريد الاستمتاع بحياتى بقدر أكبر. أنا فى صراع دائم مع الوقت، ونادراً ما أجد وقتاً أخص به نفسى.
- إن أصدقائى وعائلتى ينتظرون المزيد منى - لكن كيف أمنحهم هذا؟

- إننى فى أزمة دائمة لأننى أسوف الأشياء، ولكننى أسوف الأشياء لأننى دائماً فى أزمة.
- ليس لدى توازن بين حياتى الخاصة وعملى. يبدو كأننى أقتطع من وقت أحدهما لصالح الآخر، وهو ما يزيد الأمر سوءاً.
- هناك الكثير جداً من الضغوط!
- هناك الكثير جداً من الأشياء التى يجب على فعلها - وهى كلها أعمال جيدة. فكيف أختار من بينها؟

إن الإدارة التقليدية للوقت تفترض أن القيام بالعمل على نحو أكثر كفاءة سوف يجعلنا فى النهاية نمسك بزمام الأمور، والإمساك بزمام أمور الحياة سوف يجعلنا نشعر بالطمأنينة والرضا اللذين نبحث عنهما.

ونحن نرفض هذا الطرح

فإذا كانت سعادتنا تعتمد على قدرتنا على السيطرة على كل شىء فى أمور حياتنا فهذا تصور عقيم، فبينما نمتلك القدرة على التحكم بخيارات أفعالنا، فنحن لا نملك السيطرة على ما يترتب على هذه الخيارات من نتائج. فالقوانين أو المبادئ الكونية هى التى تملك السيطرة على العواقب. ونحن نرى أن هذه الفكرة تجعلنا نفهم بشكل أعمق حالة الإحباط التى يعانىها الناس من المنهج التقليدى لـ "إدارة الوقت" للتعامل مع الحياة.

وفى هذا الكتاب، سوف نعرض منهجاً مختلفاً تماماً فى إدارة الوقت. وهو منهج يتمحور حول المبادئ. وهو يفوق المنهج التقليدى الذى يركز على السرعة

والجدية والحصافة وأشياء أخرى كثيرة، فبدلاً من أن يقدم لك هذا المنهج ساعة مختلفة لحساب الوقت، يمنحك بوصلة توجيهية - لأن الأهم من سرعة أدائك هو تحديد اتجاه هدفك.

وبشكل ما، يعتبر هذا منهجاً جديداً؛ ومن زاوية أخرى، فهو منهج قديم قدم الأزل. فهو ينبع من المبادئ القديمة والخالدة التي تحمل اختلافاً جذرياً مع منهج الحياة المتمثل في الضبط السريع والثروة التي لا تترتب على عمل، والمدعوم بكثير من أدبيات إدارة الوقت و "النجاح". فنحن نعيش في مجتمع حديث يهوى أساليب العمل المختصرة، إلا أن كفاءة وجودة الحياة لا يمكن تحقيقها من خلال اتباع الطرق المختصرة.

ليس هناك طريق مختصر. بل هناك مسار ينبغي اجتيازه. وهذا المسار يعتمد على مبادئ كونية موقرة على مدار التاريخ. وإن كان ثمة ما يمكننا الخلوص به من هذه الحكمة الأزلية، فهو أن الحياة القيمة لا ترتبط كثيراً بالسرعة والكفاءة. بل هي متعلقة بماهية ما تفعله وسبب فعلك له، أكثر من ارتباطها بسرعتك في الإنجاز.

وفيما يلي، نود أن نعرض لك موجزاً لما يمكنك أن تتوقعه من هذا الكتاب:

• في القسم الأول: "الساعة والبوصلة"، سنتعرض للفجوة التي يشعر بها الكثيرون منا بين طريقتنا في قضاء الوقت وبين ما هو مهم حقاً بالنسبة لنا. وسوف نوضح "الأجيال" الثلاثة من إدارة الوقت التقليدية التي تشكل النموذج الحالي للكفاءة والسيطرة، ونناقش كذلك السبب في أن هذا المنهج التقليدي الذي يقتصر على "الساعة فقط" يوسع بشكل أساسي من الفجوة بدلاً من أن يقوم بارتقائها. وسوف نلقى نظرة على حاجتنا إلى وجود مستوى جديد من التفكير - جيل رابع مختلف من نوعه. وسوف نشجعك على أن تفحص الطريقة التي تقضي بها وقتك الآن لتحدد ما إذا كنت منشغلاً بما هو "ملح" أم بما هو "مهم" في حياتك، وننظر في عواقب "إدمان الطوارئ". وفي النهاية سنلقى نظرة على "الأولويات" - وهي احتياجاتنا الإنسانية الأساسية ومقدرتنا على خوض الحياة، والحب، والتعلم، وترك تراث وراءنا - وكيف يمكننا وضع هذه الأشياء على رأس قائمة الأولويات

من خلال استخدام بوصلتنا الداخلية لكي نوازن بين حياتنا وبين حقائق "الاتجاه الصحيح" التي تحكم جودة الحياة.

• وفي القسم الثاني: "الشيء الرئيسي هو أن تحافظ على الأشياء الرئيسية على رأس الأولويات"، وسوف نقدم لك عملية تنظيم الربع الثاني - وهي عملية تستغرق ثلاثين دقيقة أسبوعياً نقوم فيها بإخضاع الساعة لتبعية البوصلة ونمنحك القوة لتحويل تركيزك من "الأمر الملحة" إلى "الأمر المهمة" وسنقوم بإجراء تلك العملية مرة واحدة حتى نمنحك إحساساً بفوائدها الفورية؛ وبعد ذلك سنستعرض كل جزء من العملية على حدة وبشكل متعمق كي نبين لك مدى الثراء الذي ينعكس على حياتك بمرور الزمن. وسوف نلقى نظرة على:

- الكيفية التي تحدد بها مهمتك وتبنى رؤية مستقبلية محفزة تمنح حياتك قيمة ومغزى ومن ثم تصبح هي السمات الأصيلة لك في الحياة.
- الطريقة التي تحقق بها التوازن والتآزر بين الأدوار المتعددة التي تقوم بها في حياتك.
- الطريقة التي من خلالها تحدد وتتجزأ أهدافاً تتمحور حول المبادئ وتحقق لك نتائج تحسن من جودة حياتك.
- الكيفية التي تحافظ بها على منظور يحفزك للحفاظ على الأولويات وفق ترتيبها الصحيح.
- الكيفية التي تؤدي بها بنزاهة في لحظة الاختيار - أن تمتلك الحكمة والحكم الصائب لتعرف ما إن كان "وضع الأولويات في ترتيبها الصحيح" يعنى الالتزام بخطتك أو يستلزم التغيير... وأن تصبح قادراً على فعل أى شيء قررت القيام به بثقة وسلام ذاتيين.
- كيفية تحويل أسابيح حياتك إلى حلقة متصلة من التعلم والحياة الحافلة.

• فى القسم الثالث: "تأزر الاعتماد المتبادل"، سوف نعالج مشكلات وامكانات حقيقة الاعتماد المتبادل التى نعيشها لما يقرب من ٨٠% من مجمل وقتنا - وهو مجال نتجاهله بشكل أساسى أو نتعامل معه على نحو غير دقيق بوسائل إدارة الوقت التقليدية. وسوف نبحت الفارق بين التفاعلات القائمة على التبادل والتفاعلات القائمة على التغير التى نجريها مع الآخرين، فبدلاً من أن نرى الناس مجرد مصادر يمكن من خلالها إنجاز المزيد من الأشياء من خلال تفويض المهام، سنرى كيف نخلق تأزرًا قويًا من خلال الرؤية المشتركة والاتفاقيات التعاونية، وسنعرض إلى التمكين - "تحريك نقطة الارتكاز" بشكل مطلق - ونعرض رؤى للأشياء التى يمكنك فعلها لتنمية وتعزيز التمكين على المستويين الشخصى والمؤسسى حتى تكون عاملاً محفزاً لتغيير أسرتك، أو مجموعة العمل الخاصة بك، أو باقى المؤسسة.

• فى القسم الرابع: "القوة والسلامة الناتجة عن الحياة التى تتمحور حول المبادئ"، سنطالع بعض النماذج من الحياة الواقعية، ونوضح كيف سيفير منهج الجيل الرابع من جودة يومك ومن طبيعة ما تقوم به من أعمال، وسنختم الكتاب بالتركيز على مبادئ السلام الداخلى وكيف نتمكن من تجنب العقبات الرئيسية لكى نحيا حياة حافلة بالإنجاز والقيمة والبهجة.

لكى تحقق أقصى فائدة من مادة هذا الكتاب عليك أن تتخرط فيه بشكل عميق - أى أن تكون مستعداً لفحص حياتك، ومخططاتك، ودوافعك، و"أولوياتك"، وما تمثله فى الحياة. وهذه طريقة قوية فى تقييم الذات. ومع مطالعتك لمادة الكتاب سنشجعك مرة بعد أخرى على التوقف والإنصات لصوت عقلك ومشاعرك. فمن المستحيل أن تتشغل تماماً بهذا النوع العميق جداً من معرفة الذات وبعد ذلك لا تشعر بالتغيير. فسوف ترى العالم على نحو مختلف. وسوف ترى العلاقات على نحو مختلف. ونحن على قناعة تامة بأن المادة الواردة فى هذا الكتاب يمكنها أن تدفعك نحو سد الفجوة بين ما هو مهم فعلاً فى حياتك وما تبذل فيه وقتك.

ونحن نشكر لك استعدادك لمطالعة ما نرى أنه الطريق الأفضل. فتحن مقتنعون من خلال خبرتنا بأن هذه المبادئ ستؤدي إلى السلام الذاتى وتحقيق نتائج مذهلة.

فالقوة دائماً تكمن فى المبادئ.

ونحن نعتقد أن مادة هذا الكتاب سوف تساعدك على التحرر من استبداد الوقت المتمثل فى الساعة واكتشاف البوصلة الخاصة بك. وسوف تمنحك هذه البوصلة القوة لأن تحيا وتحب وتتعلم وتخلف إرثاً عظيماً وباقياً... بكثير من البهجة.

القسم الأول

الساعة والبوصلة

"ستيفن": كانت ابنتي "ماريا" - التي رزقت مؤخرًا بمولودها الثالث - تتحدث إلى ذات ليلة، قائلة: "أنا محببة جدًا، يا أبي! تعلم كم أحب هذه الوليدة، لكنها تأخذ وقتي كله بالفعل. أنا تقريبًا لا أفعل أي شيء آخر، بما في ذلك أمور لا يمكن أن يفعلها أحد سواي".

يمكنني فهم مدى الإحباط الذي تعانیه، فـ "ماريا" امرأة ذكية و متمكنة، ولطالما كانت منخرطة في العديد من الأشياء الجيدة. لقد كانت تشعر بالانجذاب للأعمال الجيدة - مشاريع ترغب في إنجازها، وإسهامات تود القيام بها، وأمور تتعلق بالمنزل لا تجد من يقوم بها.

وبينما كنا نتحدث، وصلنا إلى قناعة بأن إحباطها كان ناجمًا في الأساس عن حجم تطلعاتها. وبالنسبة للوقت الحاضر، هناك شيء واحد فقط أكثر إلحاحًا - هو إسعاد الطفلة.

قلت لها: "عليك فقط بالاسترخاء، استرخي واستمتعي بطبيعة هذه التجربة الجديدة. واسمحي للطفلة الرضيعة بأن تشعر بأنك سعيدة بأمومتك. فلا أحد آخر

يمكنه أن يحب تلك الطفلة أو يرهاها مثلك. وكل الاهتمامات الأخرى الآن لا تعنى شيئاً إذا ما قورنت بهذا".

أدركت "ماريا" أن حياتها - على المدى القصير - ستكون غير متوازنة... وينبغي أن تكون كذلك. "فهناك وقت لكل شيء فى هذا العالم". وأدركت أيضاً أنه مع نمو الطفلة ودخولها فى مراحل جديدة من حياتها، ستصبح أكثر قدرة على بلوغ أهدافها والإسهام فى الحياة بطرق أكثر فاعلية.

وأخيراً، قلت لها: "لا تحتفظى حتى بجدول مواعيد، وعليك أن تنسى أمر التقويم. توقفى عن استخدام وسائل تخطيط الوقت إن كان كل ما تفعله بك هو إثارة الشعور بالذنب، فالطفلة هى الشيء الأولى فى حياتك الآن. فما عليك سوى الاستمتاع بها ولا تقلقى. ليكن مركز توجيهك هو بوصلتك الداخلية وليس مجرد ساعة موضوعة على الحائط".

بالنسبة للكثيرين منا، هناك فجوة بين البوصلة والساعة - بين ما هو مهم بالنسبة لنا حقاً وبين الطريقة التى نقضى بها وقتنا. وهذه الفجوة لا يمكن سدها بمنهج "إدارة الوقت" التقليدى الذى يقوم على فعل المزيد من الأشياء بوتيرة أسرع. وفى الحقيقة يرى الكثيرون منا أن زيادة سرعة الأداء لا تؤدي سوى إلى زيادة الأمور سوءاً.

تأمل السؤال التالى: لو أن أحدهم - بلمسة سحرية - ضمن لك زيادة فى نسبة كفاءةك تعادل ١٥ أو ٢٠٪ من خلال منهج إدارة الوقت التقليدى، فهل ستحل تلك الزيادة همومك فى إدارة الوقت؟ فى الوقت الذى قد تحمسك فكرة الزيادة الموعودة فى الكفاءة، وإن كنت مثل معظم من عملنا معهم، فسوف تنتهى فى الغالب إلى أن التحديات التى تواجهها لن يحلها تعاظم قدرتك على إنجاز المزيد من الأشياء فى وقت أقل.

فى هذا القسم من الكتاب، سوف نلقى نظرة متعمقة على الأجيال الثلاثة السابقة من مناهج إدارة الوقت ونستعرض أسباب فشلها فى سد الفجوة التى أشرنا إليها. وسوف نطلب منك أن تتأمل فيما إذا كنت تنظر إلى حياتك من خلال نموذج أساسى من "الإلحاح" أو "الأهمية"، وسوف نناقش آثار إدمان الطوارئ. وسنبحث الحاجة إلى جيل رابع يكون مختلفاً من نوعه. ولا يعد هذا

الجيل منهجاً في "إدارة الوقت" بقدر ما يكون منهجاً في القيادة الشخصية. ولا ينصب تركيزه على فعل الكثير من الأشياء على وجه السرعة، بقدر ما يركز على القيام بفعل الأشياء الصحيحة.

وفي الفصل الثالث، سوف نتطرق إلى الأسئلة الصعبة حول ماهية "الأمر الأولي" في حياتنا ومقدرتنا على جعلها على رأس الأولويات فعلاً. وهذا الفصل يعرض للأفكار الثلاث الأساسية للجيل الرابع من إدارة الوقت. وهي في الغالب أفكار تتحدى طريقة فهمك للوقت والحياة. ويتطلب منك هذا الفصل استعداداً عاطفياً من أجل القيام بعمل داخلي عميق جداً. ونحن نقترح عليك الاطلاع على هذا الفصل بالترتيب، لكن إن وجدت فائدة أكبر في هذا، فتجاوز هذا الفصل إلى القسم الثاني من الكتاب، وتعرف على المربع الثاني من عملية التنظيم وطالع الفوائد التي نتحدث عنها، ثم ارجع إلى الفصل الثالث. ونحن نضمن لك أنه بفهمك وتطبيقك للأفكار الثلاث الأساسية الواردة في هذا الفصل سوف تحدث أثراً هائلاً على وقتك وطبيعة حياتك.



١ : كم من الناس تمنوا وهم على فراش الموت أن لو كانوا قد قضوا المزيد من الوقت في العمل؟

عدو المستوى "الأفضل" هو المستوى "الجيد"

إننا دائماً ما نختار الطريقة التي نقضى بها وقتنا، بداية من الفترات الزمنية الكبرى وحتى اللحظات الفردية الخاطفة في حياتنا. ونحن كذلك نعيش مع عواقب تلك الاختيارات التي نقدم عليها، والكثيرون منا لا يرضون بتلك العواقب - خاصة عندما نشعر بفجوة بين الطريقة التي نقضى بها أوقاتنا وما هو مهم بالفعل في حياتنا.

إن حياتي محمومة تماماً! فأنا في لهاث دائم طوال اليوم - بين اجتماعات، ومكالمات هاتفية، وأوراق عمل، ومواعيد. وأدفع بنفسى إلى غاية حد الاحتمال، وأسقط في فراشى منهكاً تماماً، وأستيقظ في الصباح التالي لأعاود ذات الكرة مرة أخرى. إنتاجي رائع، فأنا أنجز الكثير من العمل. لكنني أحياناً ما أشعر من داخلي بهاتف ينادى: "ثم ماذا بعد؟ ما الذي تفعله مما يهمك حقاً؟" ويجب أن أعترف بأننى لا أدري.

إننى أشعر كأنى أتمزق. أسرتى شيء مهم جداً بالنسبة لى؛ وكذلك عملى. إننى أعيش فى صراع دائم فى محاولة التوفيق بين متطلبات الجانبين. فهل من الممكن أن يكون المرء ناجحاً حقاً - وسعيداً - فى العمل وفى المنزل؟

لم يعد لدى ما يكفى للمقاومة. مجلس الإدارة وحملة الأسهم يحيطون بى مثل سرب نحل بسبب أسعار أسهمنا المتهاوية. إننى دائماً ما أعب دور الحكم فى حروب

النفوذ بين أعضاء الفريق التنفيذي لشركتى. وأشعر بضغط هائل حيث أقود مبادرة تحسين الجودة فى مؤسستنا. معنويات الموظفين منخفضة وأنا أشعر بالذنب لأنى لا أخرج إليهم وأستمع إليهم بشكل أكبر. وفوق هذا كله، ورغم عطلاتى العائلية، فإن عائلتى قد أهملتنى تمامًا لأنهم لا يروننى أبدًا.

إننى لا أشعر بالسيطرة على حياتى وأحاول أن أحدد ما هو مهم بالنسبة لى وأن أحدد الأهداف للوصول إليها، ولكن أناسًا آخرين - رئيسى فى العمل، وشريكى، وزوجتى - دائمًا ما يفسدون خطتى. فما أقرر القيام به يعوقه ما يطلب الآخرون منى فعله لهم. فإن ما هو مهم بالنسبة لى يجرفه بعيدًا تيار ما هو مهم بالنسبة للآخرين.

يخبرنى الجميع بأنى رجل ناجح جدًا. لقد عملت، وكافحت، وضحيت، وشققت طريقى نحو القمة؛ ولكنى لا أشعر بالسعادة. ففى قرارة نفسى أشعر بفراغ. شعور يشبه الأغنية التى تقول: "هل هذا هو كل شىء؟".

فى معظم الوقت، لا أجدنى مستمتعًا بحياتى. ففى كل شىء أفعله، أجدنى أفكر فى عشرة أشياء أخرى لم أفعلها، وهذا يشعرنى بالذنب. إن الضغط الدائم الناجم عن محاولتى تقرير ما ينبغى على فعله وسط خضم ما يمكننى فعله شىء يسبب لى توترًا دائمًا. فكيف يمكننى أن أعرف ما هو أكثر أهمية؟ وكيف يمكننى فعله؟ وكيف يمكننى الاستمتاع به؟

إننى أشعر وكأننى أعرف ما ينبغى على أن أفعله بشأن حياتى. ولقد دونت ما أشعر أنه مهم حقًا وحددت الأهداف لتحقيق ذلك. ولكن فى مرحلة ما بين رؤيتى وعملى اليومى، أفقد زمام الأمور. فكيف يمكننى ترجمة ما هو مهم حقًا فى حياتى اليومية؟

إن وضع الأولويات فى موضعها الصحيح يعد قضية جوهرية من قضايا الحياة، فالغالبية العظمى منا ممزقة بين ما يريدون فعله فى حياتهم، والمتطلبات الملقاة عليهم، والمسئوليات الكثيرة التى يتصدون إليها. ونحن جميعًا نشعر بتحدى القرارات اليومية واللحظية التى ينبغى علينا اتخاذها آخذين فى الاعتبار الاستغلال الأمثل للوقت.

وتكون القرارات أسهل في اتخاذها حين تصنف حسب "السوء" و "الجودة".
 فيمكننا بسهولة شديدة أن نرى كيف يمكن لبعض الطرق التي نقضى بها وقتنا
 أن تتطوى على إسراف، وحماسة، وربما تخريب. لكن المعضلة لدى الكثيرين منا
 ليست في مسألة "الجيد" و "السيئ" بل هي بين "الجيد" و "الأفضل"، ولذا؛
 فإن عدو المستوى الأفضل هو المستوى الجيد.

"ستيفن": إننى أعرف رجلاً عرض عليه أن يكون العميد الجديد لكلية إدارة
 الأعمال بإحدى الجامعات الكبرى. وعندما وصل إلى الكلية للمرة الأولى، درس
 الموقف الذى يواجهه الكلية وشعر أن أكثر ما هى بحاجة إليه هو المال. ووجد أن لديه
 قدرة فريدة على جمع المال، وطور رؤية واقعية لجمع التبرعات باعتبارها وظيفته
 الرئيسية.

وقد خلق هذا مشكلة فى الكلية لأن العمداء السابقين كانوا يركزون بشكل رئيسى
 على الوفاء بحاجات الكلية اليومية فحسب. ولم يكن هذا العميد الجديد موجوداً أبداً.
 فقد كان فى ترحال دائم سعياً وراء جمع التبرعات من أجل الأبحاث والمنح الدراسية
 وغير ذلك من المنح الأخرى. ولكنه لم يكن حاضراً للوفاء بالحاجات اليومية كما كان
 دأب سابقيه. وتوجب أن تدار الكلية من خلال مساعده الإدارى، والذى كان أقل قدرًا
 من أولئك الذين اعتادوا العمل مع رأس هرم السلطة فى الكلية.

أصبح العاملون فى الكلية فى غاية السخط من غيابه حتى إنهم أرسلوا وفدًا
 لرئيس الجامعة مطالبين إما بعميد جديد أو بتغيير جذرى فى أسلوب إدارته. فقال
 الرئيس الذى كان يعرف ما يفعله العميد: "اهدءوا، فلدى الرجل مساعد إدارى جيد.
 امنحوه بعضًا من الوقت".

وخلال فترة وجيزة، بدأ المال فى التدفق وبدأت الكلية ومن فيها يدركون هذه
 الرؤية. ولم يمر وقت طويل حتى أصبحوا كلما رأوا العميد قالوا: "اخرج من هنا
 لا نريد رؤيتك. اخرج وأحضر لنا مزيدًا من التمويل. مساعدك يدير العمل على نحو
 أفضل من أى شخص آخر".

وقد اعترف لى الرجل مؤخرًا بأن خطأه كان أنه لم يعكف بما يكفى على بناء
 فريق العمل، وما يكفى من الشرح، وما يكفى من توضيح ما هو عازم على فعله.
 وأنا على يقين من أنه كان قادرًا على تحقيق أفضل ما لديه، لكنى تعلمت منه درسًا

عظيمًا. علينا دائمًا أن نسأل أنفسنا: "ما الذى أحتاج إليه، وما نقطة قوتى الكبرى، ما موهبتى؟".

كان من الأسهل بالنسبة لهذا الرجل أن يفى بالتطلعات الملحة لدى الآخرين. كان يمكن أن يبني لنفسه مسيرة مهنية فى الكلية مليئة بالأعمال الجيدة؛ لكنه لو لم يفتن للحاجات الحقيقية ومواطن القدرة الفريدة لديه، وطبق الرؤية التى اكتسبها، ما كان له أن ينجز ما هو أفضل بالنسبة له أو للكلية. فما "الأفضل" بالنسبة لك؟ وما الذى يمنعك عن منح الأشياء "الأفضل" فى حياتك الوقت والجهد اللذين يجب أن تمنحهما إياها؟ وهل يعوقك الكثير من الأشياء "الجيدة"؟ فالأمر كذلك بالنسبة للكثيرين. وتكون النتيجة شعورًا بالقلق من أنهم لا يضعون أولوياتهم على رأس القائمة فى حياتهم.

الساعة والبوصلة

إن كفاحنا لوضع الأشياء الأولى على رأس الأولويات يمكن توصيفه من خلال التناقض الواقع بين أداتى التوجيه القويتين لدينا: الساعة والبوصلة. فالساعة تمثل التزاماتنا، ومواعيدنا، وجداول مواعيدنا، وأهدافنا، وأنشطتنا - ما نفعله بها، والطريقة التى ندير بها وقتنا. أما البوصلة فتتمثل رؤيتنا، وقيمنا، ومبادئنا، ورسالتنا فى الحياة، وضميرنا، ووجهتنا - ما نشعر بأنه مهم بالنسبة لنا والطريقة التى نقود بها حياتنا.

وينشأ الصراع حين نشعر بوجود فجوة بين الساعة والبوصلة - عندما لا يسهم ما نفعله فيما هو أكثر أهمية فى حياتنا.

وبالنسبة للبعض منا، يكون ألم الفجوة حادًا. فتبدو وكأننا لا نستطيع فعل ما هو مهم بالنسبة لنا. ونشعر بالحصار، وبأن أشخاصًا آخرين أو مواقف أخرى هى التى تتحكم بنا؛ وأنا دائمًا فى حالة رد فعل للأزمة. نحن دائمًا متورطون فى دوامة "المواقف الخطيرة والملحة غير المهمة" - فتبذل مجهودًا فى أشياء ليس لها معنى دون إيجاد وقت أبدًا لفعل الأشياء التى تحدث الفارق. ونشعر كما لو أن هناك من يدير لنا حياتنا نيابة عنا.

وبالنسبة للآخرين منا، يكون الألم نوعاً من القلق الغامض. فلا نستطيع تمييز ما ينبغي فعله، وما نريد فعله، وما نقوم بفعله حقاً، فتتورط في مثل هذه العضلات. ونشعر بالذنب تجاه ما لا نقوم بفعله، ومن ثم لا يمكننا الاستمتاع بما نقوم بفعله.

والبعض منا يشعر بالفراغ. فتحن نعرف السعادة وفق مستوى الإنجاز المهني أو المالى فحسب، ونجد أن "نجاحنا" لا يجلب لنا الرضا الذى نتشده. فتحن نتسلى بعناء "سلم النجاح" درجة درجة - الدبلومة الدراسية، والتأخر ليلاً فى العمل، والترقيات - فقط لنكتشف حين نصل إلى الدرجة الأخيرة أن السلم يرتكن على الجدار الخطأ. ومع انشغالنا الشديد بالصعود، نخلف وراءنا علاقات مهشمة أو لحظات تقوتنا مليئة بالحياة الثرية فى غمرة الجهد المكثف المبالغ فيه. وفى غمرة سباقنا لصعود درج السلم، لا نبذل الوقت الكافى لفعل الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لنا.

ويشعر الآخرون منا بالتيه والحيرة. فلا توجد لدينا معرفة حقيقية بماهية "الأولويات" فى حياتنا. فتحن نتحول من نشاط إلى آخر بشكل تلقائى؛ حيث تسير الحياة على نحو ميكانيكى، وفى بعض الأحيان نسأل أنفسنا عما إذا كان هناك أى معنى لما نفعله.

ويدرك البعض منا أن توازن حياتنا مختل، لكننا لا نملك الثقة فى البدائل الأخرى، أو أننا نشعر بأن تكلفة التغيير باهظة للغاية، أو أننا خائفون من المحاولة، فيكون من الأسهل أن نعيش مع هذا التوازن المختل.

نداءات الاستيقاظ

قد ننحرف لإدراك هذه الفجوة الحاصلة على نحو درامى، كموت حبيب رحل فجأة وتتجلى لنا الحقيقة الصارخة لما كان يمكن أن يحصل، لكنه لم يحصل، لأننا كنا منشغلين جداً بتسلى "سلم النجاح" بحيث عجزنا عن تعزيز وتنمية علاقة مرضية بعمق بالنسبة لنا.

وربما نكتشف أن ابننا المراهق مدمن للمخدرات. فتندفق الصور فى عقولنا - الأوقات التى كان يمكننا قضاؤها فى القيام بالأعمال معاً، وفى تبادل العلاقة

وبنائها... لكننا لم نفعل لأننا كنا منشغلين جدًا بكسب المال أو تكوين العلاقات المناسبة أو حتى قراءة الصحف.

وقد تقوم الشركة التي نعمل بها بخفض عدد العمالة بها وتصبح وظيفتنا على المحك. أو قد يخبرنا طبيبنا بأنه لم يعد أمامنا سوى شهور لنعيشها، أو تتعرض حياتنا الزوجية لخطر الطلاق. هناك الكثير من الأزمات التي قد تكشف لنا أن ثمة تناقضًا بين ما نقوم به بالفعل وبين ما نشعر بأهميته فعلاً.

"ريبيكا": منذ سنوات كنت في زيارة لامرأة شابة بالمستشفى لا تتجاوز ثلاثًا وعشرين سنة ولديها طفلان صغيران بالمنزل. وقد أخبرها الأطباء لتوها بأنها تعاني سرطانًا لا شفاء منه. وبينما كنت ممسكة بيدها أفكر بقول شيء قد يطف من حالها، بكت قائلة: "لكم أتمنى لو أنى تمكنت من العودة إلى البيت لأغير حفاضات أطفالي المتسخة!".

وحين تدبرت كلماتها وتجربتي مع أطفالي الصغار، تذكرت المرات العديدة التي كنا نغير فيها الحفاضات لأطفالنا دون إحساس بهذا الواجب، وسرعة مرور الوقت، وربما حتى الإحباط بسبب الشعور بعدم الراحة في الانشغال بشئون حياتنا، بدلًا من تقديس تلك اللحظات من الحياة والحب التي لم نكن ندري أنها لن تعود أبدًا.

في غياب هذه "النداءات الخاصة بالاستيقاظ"، لا يواجه معظمنا بالفعل قضايا حياته الرئيسية. وبدلًا من البحث عن الأسباب الراسخة العميقة، فإننا نبحث عن علاجات سريعة وإسعافات أولية لنعالج هذا الألم الحاد. وبدعم من هذا الارتياح المؤقت، نصبح أكثر انشغالًا بفعل الأشياء "الجيدة" ولا نتوقف أبدًا لنسأل أنفسنا عما إذا كان ما نفعله هو الأكثر أهمية بالنسبة لنا حقًا.

الأجيال الثلاثة لإدارة الوقت

في إطار جهدنا لسد الفجوة بين الساعة والبوصلة في حياتنا، يتجه معظمنا إلى الاهتمام بمجال "إدارة الوقت"، ورغم أنه خلال العقود الثلاثة الماضية لم يتجاوز الإنتاج في هذا المجال عددًا من الكتب المهمة عن هذا الموضوع، فإن أحدث دراساتنا المسحية أظهرت أن هناك إنتاجًا يزيد على مئات الكتب، ومئات المقالات، ومجموعة ضخمة من التقويمات، والمخططات، والبرمجيات، وغيرها

من أدوات إدارة الوقت. ويمكن تشبيه هذا الإنتاج الغزير "بظاهرة الفيشار"، فإن الارتفاع الكبير في حرارة وضغط الثقافة يفرز كياناً متفجراً بالكتابات والأدوات حول الموضوع.

وخلال قيامنا بهذه الدراسة المسحية، قمنا بقراءة، واستيعاب، وهضم جميع المعلومات التي تتدرج تحت المناهج الثمانية الرئيسية لإدارة الوقت، وهذه المجموعة التقليدية من مناهج إدارة الوقت المرتكزة على "الكفاءة" مثل منهج "كن منظماً" ومنهج المحارب، ومنهج الترتيب أو الأولويات، وحتى المناهج الأكثر حداثة تذهب بعيداً أكثر بسابقتها التقليدية. ومن بين هذه المناهج ذاك الذي من الشرق الأقصى "اسبغ مع التيار"، والذي يشجعنا على الاتساق مع التيار الطبيعي لحياتنا - أن نتواصل مع تلك اللحظات "النادرة" في اللحظة المناسبة حين تتضاءل دقائق الساعة مع بهجة اللحظة. ومن بينها كذلك منهج الاستشفاء، الذي يظهر كيف أن عناصر إهدار الوقت من أمثال التسويف والنقاشات غير المجدية غالباً ما تكون نتيجة لبرمجة نفسية مترسخة لدينا، وكيف أن "صناع السعادة" المبرمجين على هذا من قبل بيئتهم المحيطة غالباً ما يبالغون في الالتزام والعمل مخافة الرفض والخجل.

ولقد طرحنا هنا تفسيراً موجزاً لكل من هذه المناهج، وثبت بالمراجع في الملحق ب لمن لديه اهتمام بالأمر. لكننا وجدنا أن معظم الناس يرتبطون بشكل أكبر بما يمكن أن يعرف بـ "الأجيال" الثلاثة في إدارة الوقت. وكل جيل يبنى على ما قبله ويسعى نحو مزيد من الكفاءة والسيطرة.

الجيل الأول، يعتمد الجيل الأول على "المذكرات"، فهو يسير وفق منهج "سر مع التيار" لكن مع محاولة متابعة الأشياء التي تريد فعلها بوقتك - كتابة التقارير، وحضور الاجتماعات، وإصلاح السيارة، وتنظيف المرآب. ويتميز هذا الجيل بالمفكرات الشخصية وقوائم المراجعة. إن كنت لا تزال في إطار هذا الجيل، فأنت تحمل معك ثلاث قوائم وترجع إليها حتى لا تنسى شيئاً مما عليك والذي يجب فعله. والأمل كله، أنك بنهاية اليوم، تكون قد أنجزت العديد مما حددت فعله والتحقق من ذلك بالرجوع إلى قائمتك. وما لم تقم به من مهام، تقوم بوضعه على قائمتك لليوم التالي.

الجيل الثاني؛ الجيل الثاني هو جيل "التخطيط والإعداد". ويتميز بالتقويمات ودفاتر المواعيد. إنه يتمحور حول الكفاءة، والمسئولية الشخصية، والإنجاز فى وضع الأهداف، والتخطيط نحو النجاح، وجدولة الأنشطة والأحداث المستقبلية. إن كنت من هذا الجيل فأنت ممن يحددون المواعيد، ويدونون الالتزامات، ويحددون مواعيد نهائية لإنجاز الأعمال، وتسجيل أماكن عقد الاجتماعات. وربما تحتفظ بهذا كله على حاسوب أو شبكة عمل.

الجيل الثالث: منهج الجيل الثالث هو منهج "التخطيط وترتيب الأولويات والإمساك بزمام الأمور". وإن كنت فى هذا الجيل، فأنت فى الغالب تقضى بعضاً من وقتك فى توضيح قيمك وأولوياتك، ولعلك سألت نفسك: "ما الذى أريده؟". وكذلك تضع أهدافاً طويلة المدى وأخرى متوسطة وأخرى قصيرة المدى من أجل تحقيق هذه القيم. وتقوم بترتيب أولويات نشاطاتك بشكل يومية. ويتميز هذا الجيل بتنوعه واسعة من المخططات والمنظمات - الإلكترونية أو الورقية - بنماذج مفصلة للتخطيط اليومي.

وبطريقة ما، قادتنا هذه الأجيال الثلاثة نحو مستوى متقدم من الفاعلية فى حياتنا. فأشياء مثل الكفاءة، والتخطيط، وترتيب الأولويات، وتوضيح القيم، وتحديد الأهداف تحدث فارقاً كبيراً فى حياتنا.

ولكن المحصلة النهائية، بالنسبة لمعظم الناس - حتى مع الزيادة المطردة فى الفائدة وأيضاً فى المادة - فإن الفجوة تستمر بين ما هو مهم بحق وبين الطريقة التى يقضى بها هذا الجيل وقته. وفى معظم الحالات يتفاهم الوضع. فيقول الناس: "نحن ننجز الكثير فى وقت أقل، لكن أين هو ثراء العلاقات، والسلام الداخلى، والتوازن، والثقة بأننا نعمل ما يهمنا بشكل أكبر وبطريقة جيدة؟".

"روجر": هذه الأجيال الثلاثة تصف تسلسلاً زمنياً لتاريخى فى إدارة الوقت. لقد نشأت فى كارمل، بمنطقة بيبيل بيتش فى كاليفورنيا. وبالطبع كانت البيئة الفنية الفلسفية ذات التفكير المتحرر فى الجيل الأول. فكنت من حين إلى آخر أدون أشياء لا أريد نسيانها - وخاصة منافسات الجولف، والتى كانت جزءاً أساسياً من حياتى.

ولأننى كنت أيضاً أعمل فى تربية المواشى وخيول السباق، فقد كانت هناك مواسم وأمور أخرى مهمة لا ينبغى على نسيانها.

وبمرور الزمن، دفعتنى الحاجة لإنجاز الكثير من الأشياء فى وقت أقل، ومتطلبات الأشياء الكثيرة التى أود فعلها، وثراء الفرص من حولى إلى الجيل الثانى، فقرأت كل ما وصلت إليه يداى من كتابات فى إدارة الوقت. والحقيقة أن عملى - فى مرحلة ما - كان مستشاراً فى إدارة الوقت. ولقد عملت مع الأفراد من أجل مساعدتهم على أن يصبحوا أكثر كفاءة، وتنظيماً، وأن يتعلموا كيف يتعاملون مع الهاتف وغيره. وعادة، بعد ملاحظة وتحليل نشاطاتهم ليوم واحد، كنت أضع اقتراحات محددة حول ما يمكنهم فعله لينجزوا الكثير فى وقت أقل.

وبمرور الوقت، اكتشفت بشكل أثار فزعى أننى لست واثقاً من أننى كنت أقدم لهم يد العون. والحقيقة أننى بدأت أتساءل عما إذا كنت أساعد الناس على الفشل بشكل سريع. لم تكن المشكلة فى حجم الإنجاز الذى يحققونه. بل كانت فى الواجهة التى يبغونها وماهية ما يريدون تحقيقه. كان الناس يريدون معرفة مستوى أدائهم، لكنى أدركت أننى لا يمكننى إخبارهم إلا إذا عرفت أنا ما يريدون تحقيقه بالفعل. وهذا ما دفعنى باتجاه الجيل الثالث. والحقيقة أننى مع "ستيفن" كنا منخرطين تماماً فى عمل ما بدأ به هذا الجيل الثالث ونجح مع بعض الأشخاص الذين كانوا أصحاب تأثير عظيم فى هذا المجال. كان اهتمامنا هو ربط القيم بالأهداف لكى نساعد الناس على أن يكونوا أكثر انسجاماً ويتصرفوا وفقاً للأولويات. وفى ذلك الوقت بدا ذلك طريقاً واضحاً يجب اتباعه.

لكن مع مرور الوقت، بدا من الواضح أن ثمة فارقاً حقيقياً بين ما كان يريده الناس وبين ما كانوا يحتاجون إليه ظاهرياً فى حياتهم. فكثيرون ينجزون العديد والعديد من الأهداف... ومع هذا يقل شعورهم بالسعادة والإنجاز.

ونتيجة لهذا، بدأت التشكيك فى بعض النماذج والطرق الأساسية التى كنت أفكر بها. وبدأت أدرك أن تلبية المطالب ليست فى تلك الأجيال الثلاثة من إدارة الوقت. بل هى فى مستوى النموذج الأساسى. لقد كانت فى ذات الافتراضات التى نحدد ونتعامل بها مع ما نحاول فعله.

مواطن القوة والضعف فى كل جيل

لنلق نظرة أعمق على مواطن القوة والضعف فى كل من هذه الأجيال الثلاثة ونرى على وجه التحديد كيف تساعدنا هذه المناهج... والسبب وراء فشلها فى الوفاء بحاجاتنا الأعمق.

إن الناس فى الجيل الأول يميلون إلى أن يكونوا أكثر مرونة. فهم قادرون على الاستجابة للناس والحاجات المتغيرة. وهم جيّدون فى التكيف والتفكير والتخطيط. وهم يعملون وفق جدول مواعيدهم الخاص ويفعلون أى شىء يشعرون بأنه يجب فعله أو يبدو مثيراً للتوتر فى لحظة معينة من الوقت.

لكن النظام كله يمكن أن يتهاوى. فالمواعيد قد تنسى، وقد لا يتم الوفاء بالالتزامات. فبدون إحساس قوى برؤية طويلة المدى وتحديد الأهداف، يكون الإنجاز القيم أقل مما ينبغى، "فالأشياء الأولى" بالنسبة لتابعى هذا الجيل هى أول شىء يعرض أمامهم مهما كان.

أما الأشخاص فى الجيل الثانى، فإنهم يخططون ويستعدون. وهم فى العموم يشعرون بمستوى أعلى من المسؤولية الذاتية تجاه النتائج والالتزامات. ولا تقوم التقويمات والجداول الزمنية بوظيفة المفكرات فقط، ولكنها تشجع أيضاً على تحضير أفضل للاجتماعات والعروض - فى إطار العمل أو مع العائلة ومع الأصدقاء والشركاء، فالإعداد المسبق يزيد الكفاءة والفاعلية. وتحديد الأهداف والتخطيط يزيد من حجم الأداء والنتائج.

لكن التركيز على الجدول الزمنى، والأهداف، والكفاءة يعظم من شأن الجدول. ورغم أن الكثيرين من أتباع الجيل الثانى يقدرون حقاً غيرهم من الأشخاص والعلاقات، فإن هذا الجدول يركز غالباً على قيادتهم ويدفعهم للتصرف كما لو كان الآخرون "أعداء". فيصبح الأشخاص الآخرون عوامل تعطيل أو تشتيت تحول بينهم وبين الالتزام بجدولهم الزمنى الموضوع وتنفيذ خططهم. إنهم ينزلون أو يعزلون أنفسهم عن الآخرين، أو يفوضون الآخرين؛ حيث يصبح الناس فى نظرهم مصدرًا يمكنهم من خلاله زيادة نفوذهم الشخصى. إضافة إلى ذلك، فإن أتباع الجيل الثانى قد يحصلون على المزيد مما يريدونه لكن ما يحصلون عليه قد لا يرضى بالضرورة الحاجات العميقة

لديهم أو يحقق لهم راحة البال. وتعتبر "الأشياء الأولى" لدى أفراد الجيل الثاني هي وظيفة التقويم الزمني والأهداف الموضوعية.

أما الجيل الثالث فله إسهام كبير في مطابقة الأهداف مع الخطط والقيم. ويحقق الأشخاص من أتباع هذا الجيل مكاسب كبيرة على مستوى الإنتاجية الشخصية من خلال التركيز على التخطيط وترتيب الأولويات بشكل يومي. وتصبح "الأولويات" من وظيفة القيم والأهداف.

وتبدو نتائج هذا الجيل واعدة للغاية، والحقيقة أنه بالنسبة لكثير من الناس فإن الجيل الثالث يعتبر القمة في "إدارة الوقت". وهم يشعرون بأنهم لو كانوا قد تعمقوا في هذا الجيل، لاحتلوا قمة كل شيء. ولكن هذا الجيل الثالث ينطوي على عيوب خطيرة - ليس من جراء النتائج المقصودة بل من جراء تلك غير المقصودة التي تنشأ عن النماذج غير المكتملة والعناصر الحيوية المفقودة. ونود هنا الاطلاع بشكل أعمق على ثغرات هذا الجيل لأنه يعتبر بالنسبة للكثيرين النموذج المثالي والهدف الذي يطمح الكثيرون من أتباع الجيلين الثاني والثالث إلى الوصول إليه.

ولنتدبر بعضاً من النماذج العامة، أو التوجهات العقلية. هذه النماذج مثل الخرائط، فهي ليست الموقع بذاته، بل تصفه ليس إلا. وإذا كانت الخريطة خاطئة - إذا أردنا الذهاب إلى مكان ما في ديترويت وليس معنا سوى خريطة لشيكاجو - فسيكون من الصعب علينا جداً أن نذهب للمكان الذي نريد. ويمكننا تجويد عملنا - فيمكننا السفر بشكل أكثر كفاءة، والحصول على سيارة أفضل، وزيادة سرعتنا - لكن كل ما سنجنیه من ذلك ليس سوى الذهاب إلى المكان الخطأ في أقل وقت ممكن. ويمكننا القيام بهذا ونحن متحمسون لموقفنا - حيث يمكننا أن نكون "مستعدين نفسياً" لمحاولة الوصول إلى هناك غير عابئين بكوننا في المكان الخطأ. لكن المشكلة في حقيقة الأمر لا تتعلق بطريقة معينة أو سلوك معين. فالمشكلة هي أننا نحمل الخريطة الخطأ.

وبينما تشكل هذه الأساليب المنهج التقليدي الكامل في إدارة الوقت، فإنه يتم التأكيد عليها من خلال الجيل الثالث.

• السيطرة: وهي المنهج الرئيسي للجيل الثالث - خطط للأمر، وجدوله، وتول إدارته. خذ خطوة في كل مرحلة. ولا تهمل أى شيء. ويشعر معظمنا

بالسعادة لقدرته على "السيطرة" على حياته؛ لكن الحقيقة أننا لسنا من نسيطر، بل المبادئ هي التي تسيطر. ويمكننا السيطرة على خياراتنا، لكن ليس بإمكاننا السيطرة على عواقب هذه الخيارات. ونحن حين نلتقط طرفاً من العصا فنحن في الحقيقة نلتقط الطرف الآخر في الوقت ذاته. ويعتبر الاعتقاد بأننا نملك زمام السيطرة هو وهم محض. فإنه يضعنا في موقف من يحاول السيطرة على العواقب. إضافة إلى ذلك، نحن لا نملك السيطرة على الآخرين ولأن الطريقة الأساسية هي إحدى طرق السيطرة، فإن إدارة الوقت تتجاهل بالأساس حقيقة أن معظم وقتنا ينقضى في العيش والعمل مع أشخاص آخرين لا يمكننا السيطرة عليهم.

• الكفاءة. الكفاءة هي "إنجاز الكثير من الأشياء في وقت أقل"، وهذه المعادلة فائدتها العملية. فنحن نتجز الكثير، ونقل من إهدارنا للوقت أو نقضى عليه تماماً. ونصبح في حالة من الانسياقية؛ حيث نكون أكثر سرعة وفاعلية. فالزيادة في الإنتاجية أمر رائع. لكن الافتراض الأساسي هنا هو أن "الأكثر"، و"الأسرع" هو الأفضل. فهل هذا صحيح بالضرورة؟ إن ثمة فارقاً جوهرياً بين الكفاءة والفاعلية. قد تكون راكباً سيارتك على الطريق السريع، مستمتعاً بالسفر في جو ملائم، وتقطع الطريق بوتيرة رائعة. وقد تكون كفوفاً تماماً في قيادتك. لكن لو أنك تسير جنوباً على ساحل كاليفورنيا في الطريق السريع ١٠١، بينما كانت وجهتك المقصودة هي مدينة نيويورك على بعد ثلاثة آلاف ميل - إلى الشرق - فأنت في الحقيقة لست شخصاً فعالاً.

فضلاً عن ذلك، كيف يمكنك أن تكون "كفوفاً" مع الناس؟ هل حاولت من قبل أن تكون كفوفاً مع زوجك أو طفلك المراهق أو موظف لديك في أمر عاطفي مؤثر؟ وكيف سار الأمر؟

"آسف، لكنك لا تستطيع التعبير عن أعماق مشاعرك. فليس لدي سوى عشر دقائق في جدولي من أجل هذه المقابلة".

"لا تزعجني الآن يا بني. عليك أن تمتاز بقلبك المحطم عاطفياً ومشاعرك النازفة هذه بضع دقائق حتى أنتهي من هذا العمل "الواجب" في جدول أعمالي".

وفى الوقت الذى تستطيع أن تكون فيه كفوًا فى التعامل مع الأشياء، لا تكون لديك القدرة على أن تكون كفوًا - فعلاً - مع الناس.

• القيم. أن تقيم شيئاً يعنى أن ترى استحقاقه للقيمة. والقيم مهمة للغاية. فقيمنا هى من يقود خياراتنا وأفعالنا. لكن بإمكاننا تقييم العديد من الأشياء - الحب، والأمن، والمنزل الكبير، والرصيد البنكى، والمكانة، والتقدير، والشهرة. وليس لأننا نقيم شيئاً، فهذا يعنى بالضرورة أنه سيحقق نتائج جيدة لنا. حين يكون ما نقدره فى تعارض مع القوانين الطبيعية التى تحكم السلام الداخلى وجودة الحياة، فإننا إذن نبني حياتنا على وهم ونعد أنفسنا للفشل القادم. لا يمكننا أن نكون قانوناً حتى لأنفسنا.

• الإنجاز المستقل. إن إدارة الوقت بمفهومها التقليدى تركز على إنجاز، وتحقيق، وتحصيل ما تريد، وعدم السماح لأى شىء بالوقوف عقبه أمام ذلك. وفى هذا الإطار يكون الآخرون مجرد موارد يمكن من خلالها التقدم بوتيرة أسرع - وإلا فإنهم يكونون عقبات أو أداة تعطيل. تقوم العلاقات فى الأساس على تبادل المنافع. لكن فى الحقيقة معظم الإنجازات العظمى ومواطن السعادة الكبرى تتم من خلال العلاقات، والتى هى فى الأساس علاقات تبادلية. ومن طبيعة التفاعل مع الآخرين تبادل العلاقات فيما بينهم. فهم فى تبادل مستمر. فثمة شىء جديد يتحقق وليس لأحد السيطرة عليه. ولا يمكن كذلك توقعه. وهذا ليس له علاقة بخصائص الكفاءة. بل هو من خصائص تبادل وجهات النظر والرؤى الثاقبة، والمعارف الجديدة، والحماسة المرتبطة بهذه المعارف الجديدة. إن الولوج إلى القوة التحويلية الكامنة فى التآزر المتبادل هى "الحركة" القصوى "لمحور الارتكاز" على مستوى نتائج الوقت وجودة الحياة.

• التسلسل الزمنى. تتعامل إدارة الوقت مع التسلسل الزمنى، وهى الكلمة اليونانية التى تعنى التعاقب الزمنى. والتسلسل الزمنى ينظر إليه فى شكل خطى ومتعاقب. فليست هناك ثمانية تستحق قيمة أكبر من أية ثمانية أخرى. فالساعة تملئ علينا بشكل أساسى إيقاع حياتنا؛ لكن هناك ثقافات كاملة فى هذا العالم تتعامل مع الحياة من منطلق نموذج اللحظة المناسبة

- أى "الوقت المناسب"، أو "جودة الوقت". فالوقت شىء لا بد من تجربته. هو شىء دلالى، ووجودى. وجوهر مبدأ اللحظة المناسبة هو مقدار القيمة التى تفقدها فى هذا الوقت وليس مقدار الوقت الذى تستثمره. وتعكس لغتنا تقديرنا لمبدأ التوقيت حين نسال أحدهم: "هل تقضى وقتاً جيداً؟" فنحن لا نسال عن مقدار الوقت المبذول بطريقة معينة، ولكننا نسال عن قيمة، وجودة هذا الوقت.

• الجدارة. إن إدارة الوقت هى أمر يتعلق أساساً بمجموعة من القدرات. والفكرة هى أنك إن استطعت اكتساب قدرات معينة، فستكون قادراً على تحقيق نتائج تسهم فى جودة الحياة التى تعيشها. لكن الفاعلية الشخصية هى مسألة جدارة وشخصية. وبطريقة أو بأخرى، فإن الكثير من الكتابات تقول فى معظمها: "الوقت هو الحياة"؛ ولكن مثل معظم الكتابات التى تدور حول "النجاح" فى السنوات السبعين الماضية، فإن ما كتب فى إدارة الوقت يفصل فى الأساس بين ما نفعله وبين طبيعتنا كأشخاص². لكن حكمة القرون - من ناحية أخرى - تمنح الأهمية القصوى لتطوير الشخصية إلى جانب القدرة على تحقيق نتائج تسهم فى جودة الحياة.

• الإدارة. إدارة الوقت هى بحد ذاتها تعد إدارة - وليست قيادة. وتعمل الإدارة فى إطار نموذج معين. والقيادة هى التى توفر بدورها نماذج جديدة. وتعمل الإدارة فى إطار نظام معين. أما القيادة فتؤثر فى هذا النظام. وأنت تدير "الأشياء"؛ لكنك تقود الناس. ومن أساسيات وضع الأولويات على رأس القائمة فى حياتنا أن تضع القيادة قبل الإدارة: فإن السؤال "هل أفعل الأشياء الصائبة؟" يأتى قبل السؤال: "هل أفعل الأشياء على نحو صائب؟".

إن مواطن القوة والضعف فى الأجيال الثلاثة لإدارة الوقت موجزة فى الجدول المبين فيما بعد.

ما تراه هو ما تحصل عليه

ما النماذج الأساسية التى تؤدى إلى هذه النوعية من النتائج - الكفاءة، والسيطرة، والإدارة، والجدارة، والتسلسل الزمنى؟ هل تعتبر هذه خريطة دقيقة

للوصول إلى المنطقة المقصودة؟ وهل تحقق هذه الأشياء التوقعات التي تضعها بشأن جودة الحياة؟ إن مجرد حقيقة أننا نستثمر جهدًا متزايدًا في الأساليب والأدوات المعتمدة على هذه النماذج - حيث إن المشكلة الأساسية تبقى قائمة (وفي أحيان كثيرة تتفاقم) - لهي مؤشر واضح على أن هذه النماذج الأساسية تتطوى على خلل.

تأمل مرة أخرى بعض الهموم التي حددناها سابقًا.

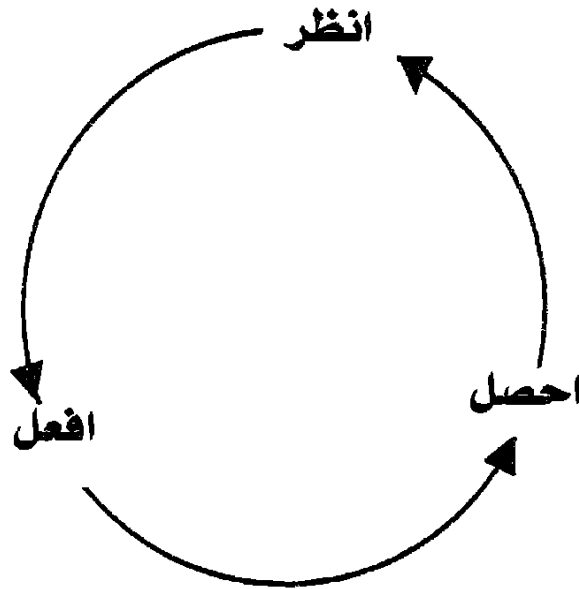
إن حياتي محمومة تمامًا! فأنا في لهاث دائم طوال اليوم - بين اجتماعات، ومكالمات هاتفية، وأوراق عمل، ومواعيد. وأدفع بنفسى إلى غاية حد الاحتمال، وأسقط في فراشى منهكًا تمامًا، وأستيقظ في الصباح التالي لأعاود ذات الكرة مرة أخرى. إنتاجي رائع، فأنا أنجز الكثير من العمل. لكنني أحيانًا ما أشعر من داخلي بهاتف ينادى: "ثم ماذا بعد؟ ما الذى فعله مما يهيك حقًا؟" ويجب أن أعترف قائلًا: "لا أدري".

يقول "جيمس ألان" - مؤلف الكتاب الرائع *As a Man Thinketh*: "إن المشاعر الداخلية لا تتوقف عن التحول إلى تصرفات خارجية؛ فمن خلال حالة الرجل القلبية تخرج كل ظروف حياته؛ فأفكاره تبرز في أفعاله، وأفعاله تحمل ثمرة شخصيته ومصيره".^٢

إن فهم نماذج إدارة الوقت الأساسية هو أمر غاية في الأهمية؛ لأن هذه النماذج هي خرائط عقولنا وقلوبنا التي تنشأ منها توجهاتنا وسلوكياتنا وينتج عنها نمو حياتنا. إنها تخلق دائرة من "الفهم / والفعل / ثم تحصيل النتائج". إن الطريقة التي نرى الأشياء بها (أسلوبنا) تؤدي إلى ما نقوم بفعله (توجهاتنا وسلوكياتنا)؛ وما نقوم بفعله يؤدي إلى النتائج التي نجنيها في حياتنا. ومن ثم فإن أردنا إحداث تغيير جوهري في النتائج، لا يمكن فقط تغيير التوجهات والسلوك، والوسائل، أو الأساليب؛ بل علينا أن نغير الأسلوب الأساسى للرؤية الذى ينشأ عنه هذا كله. وعندما نحاول تغيير سلوك أو طريقة دون تغيير الأسلوب، فإن الأسلوب فى النهاية سوف يسود على التغيير. وهذا هو السر فى فشل محاولات "تثبيت" الجودة الكاملة أو قوة الحافز فى المؤسسات. فلا يمكن تثبيتها؛ بل ينبغى تتميتها. إنها تبرز بشكل طبيعى نتيجة للأساليب التى تخلقها.

مواطن الضعف	مواطن القوة	الجيل الأول
<ul style="list-style-type: none"> • لا يوجد هيكل حقيقى • حدوث ما يعرقل النظام • تجاهل أو نسيان الالتزامات نحو الآخرين وتدهور العلاقات • تحقيق إنجاز قليل نسبياً • الانتقال من أزمة إلى أخرى نتيجة لتجاهل جداول المواعيد والترتيبات • تكون "الأشياء الأولى" - هى تلك التى أمامك مباشرة 	<ul style="list-style-type: none"> • القدرة على التكيف عندما يبرز شيء أكثر أهمية - مرونة السباحة مع التيار • لديهم قدرة أكبر على الاستجابة للناس • لديهم حصانة من تضخم جدول المواعيد والمبالغة فى الهيكله • يتعرضون لدرجة أقل من التوتر • يتابعون "المهام الواجبة" 	
<ul style="list-style-type: none"> • يقوم بفرض جدول إلزامى على الآخرين • المزيد مما تريد - ليس هو بالضرورة ما تحتاج إليه أو ما يحقق الرضا • التفكير والفضل المستقل - رؤية الناس باعتبارهم وسائل أو عوائق فى سبيل تحقيق الأهداف • "الأشياء الأولى" - هى تلك الموضوعه على الجدول 	<ul style="list-style-type: none"> • القدرة على متابعة الالتزامات والمواعيد • زيادة فى حجم الإنجازات • تحقيق المزيد من الاجتماعات والعروض الفعالة من خلال الإعداد المسبق 	الجيل الثانى
<ul style="list-style-type: none"> • يمكن أن يقودك لقناعة بأنك صاحب السيطرة وليست القوانين أو المبادئ الطبيعية • توضيح القيم لا يتسق بالضرورة مع المبادئ التى تحكمها 	<ul style="list-style-type: none"> • تحمل مسئولية النتائج • الارتباط بالقيم • الاستفادة من قوة الدفع • للأهداف طويلة المدى وأيضاً على المدى المتوسط والقصير 	الجيل الثالث

- ترجمة القيم إلى أهداف
- وأفعال
- زيادة الإنتاجية الشخصية
- من خلال التخطيط اليومي وترتيب الأولويات
- زيادة الكفاءة
- منح هيكل/نظام للحياة
- تعزيز مهارة إدارة الوقت والذات
- لا يتم استغلال قوة الرؤية
- التخطيط اليومي نادراً ما يتجاوز إعطاء الأولوية للأمور الطارئة، والملحة، والأزمات
- يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالذنب، والمبالغة في البرمجة، وعدم التوازن بين الأدوار
- ربما يفرض جدولاً إلزامياً على الناس ويعتبر الناس مجرد أدوات للتنفيذ
- أقل مرونة/تلقائية
- المهارات وحدها لا تضمن الفاعلية والقيادة - فهم يفتقرون إلى الشخصية
- "الأشياء الأولى" تحددنا الأشياء الطارئة والقيم



إن تغيير أداة أو طريقة تخطيط لن يخلق تغييراً جوهرياً في النتائج التي نحققها في حياتنا - رغم الوعد الذي تتضمنه هذه الأساليب بحصول ذلك. فإن الأمر لا يتعلق بالتحكم في الأشياء بشكل أكبر، أو أفضل، أو أسرع، ولكنها تضع مسألة السيطرة على الأشياء موضع البحث. وكما قال "ألبرت أينشتاين":

إن المشكلات الضخمة التي نواجهها لا يمكن أن تحل بالمستوى ذاته من التفكير الذي تسبب فيها.

إن اختبار الأساليب التي تتفرع عنها التوجهات والسلوكيات أكثر أهمية من العمل على تغيير تلك التوجهات والسلوكيات. وحسب قول "أفلاطون"، فإن الحياة التي لم توضع موضع اختبار لا تستحق أن تعاش". لكن عدد الأشخاص الذين يخوضون برامج التنمية القيادية الخاصة بنا ويقولون: "لم يسبق لنا أن فكرنا بهذا العمق" يعتبر عددًا مثيراً للذهول. فنحن كبشر، فإننا نحاول - أحياناً بنتائج كارثية - أن ندير أعمالنا، ونربي أطفالنا، ونعلم طلابنا، وننخرط في علاقات دون تفكير جاد أو وعاء في الجذور التي تبزغ منها ثمار حياتنا. وعلى نحو ما، تعتبر إدارة الوقت مهارة آلية تتفرع عن هذه الأشياء المهمة التي نقضى جل وقتنا في محاولة القيام بها.

الحاجة إلى الجيل الرابع

شئ واحد مؤكد: إذا ظللنا نعمل ما نفعله، فإننا سنظل نحصل على ما نحصل عليه. حتى إن أحد تعريفات الجنون هو "أن تبقى على فعل الشيء ذاته ثم تتوقع نتائج مختلفة". وإذا كانت إدارة الوقت هي الحل لهذه الإشكالية، فإن القدر الكبير من الأفكار الجيدة المطروحة لا بد أن تكون قد أحدثت الفارق الآن. إلا أننا نجد أن الاهتمامات بشأن جودة الحياة تأتي من أناس تلقوا قدرًا كبيرًا من التدريب على إدارة الوقت تمامًا مثلما تأتي ممن لم يتلقوا هذا التدريب.

إن إدارة الوقت - وخصوصًا المتعلقة بالجيل الثالث - تبدو أمرًا جيدًا. فإنها تعد بالإنجاز، والشعور بالأمل. ولكنها لا تفي بوعدتها في النهاية. وبالنسبة للكثير من الناس، فإن معظم منهج الجيل الثالث يتمثل في الشعور بقوته، ونظامه،

وغرابته. ومن الصعب المحافظة على قوته. وأول شيء يود الناس فعله - حين ينطلقون في عطلة - هو طرح أجهزة التخطيط الخاصة بهم جانباً - وهي السمة التي يتصف بها الجيل الثالث - في الأساس!

ثمة حاجة جلية لجيل رابع إذن - جيل يتبنى كل نقاط قوة الأجيال الثلاثة السابقة، بالإضافة إلى التخلص من مواطن الضعف فيها...وتجاوزها. وهذا يتطلب أسلوباً ومنهجاً ليس مختلفاً في الدرجة، بل في النوع - انفصال أساسي عن الوسائل الأقل فاعلية في التفكير والفعل.

إننا نحتاج إلى ثورة أكثر من حاجتنا لتطور. ويجب أن نتحرك إلى ما هو أبعد من إدارة الوقت للوصول إلى قيادة الحياة - إلى جيل رابع يعتمد على أساليب ستحقق النتائج التي تسهم في جودة الحياة التي نعيشها.

٢: إدمان الطوارئ

إن أى شيء أقل من الالتزام الواعى بما هو مهم هو بالتالى التزام لا شعورى بما هو غير مهم.

بينما نبدأ هذا الفصل، توقف لحظة للتفكير فى الإجابة عن الأسئلة التالية:

ما النشاط الوحيد الذى تعرف أنك إن فعلته على نحو رائع وبشكل مستمر فإنك ستجنى نتائج إيجابية كبرى فى حياتك الشخصية؟

ما النشاط الوحيد الذى تعرف أنك إن فعلته على نحو رائع وبشكل مستمر فسوف تجنى نتائج إيجابية كبرى فى حياتك المهنية؟

إن كنت تعرف أن هذين الشيئين قد يحدثان كل هذا الأثر، فما الذى يمنعك من القيام بهما الآن؟

بينما تفكر فى إجابتك، دعنا نلق نظرة على العاملين الرئيسيين اللذين يوجهان اختياراتنا المتعلقة بكيفية استخدامنا للوقت: الطوارئ والأهمية. ورغم أننا نتعامل مع العاملين، فإن أحدهما هو النموذج الرئيسى الذى نرى من خلاله وقتنا وحياتنا.

ويعتمد الجيل الرابع على نموذج "الأهمية"، فمعرفة وفعل ما هو مهم بدلاً من مجرد الاستجابة لما هو ملح يعتبر أمراً أساسياً تماماً فى وضع الأولويات على رأس القائمة.

وخلال مطالعتك لهذا الفصل، سوف نطلب منك أن تختبر بعناية النماذج المتبعة لديك. وسواء كنت تتبع نموذج الأهمية أو الطوارئ فإن له تأثيراً عميقاً جداً على النتائج التي تصل إليها في حياتك.

الطوارئ

قليلون هم من يدركون الأثر الهائل للطوارئ على خياراتنا. يرن جرس الهاتف. يبكي الطفل. يطرق أحدهم بابك. يقترب الموعد النهائي لإتمام عمل معين. "أحتاج إلى ذلك الآن".

"إننى واقع فى مشكلة، هل يمكنك القدوم لى الآن؟".
"أنت متأخر عن موعدك".

إلى أى مدى تتحكم الطوارئ فى حياتك؟ إننا نود أن نقترح عليك أن تأخذ بضع دقائق وتفحص التوجهات والسلوكيات التى تنتج عن الطوارئ كما هى موضحة بقائمة الطوارئ التالية. وسوف تمنحك درجة ارتباطك بالعبارات الواردة بالقائمة فكرة حول مدى ارتباط نظرتك للحياة بنموذج الطوارئ. وأنت تقرأ كل عبارة، علم أحد الأرقام الواردة على المقياس المدرج والذى يصف درجة استجابتك بأفضل شكل ممكن.

وبعد الانتهاء من القائمة، احسب مجموع درجاتك وقم بقياس نفسك على

النحو التالى:

٢٥ - ٠	تتسم بعقلية تركز على الطوارئ بشكل منخفض
٤٥ - ٢٦	تتسم بعقلية تركز على الطوارئ بقوة
٤٦ فأكثر	تعانى من إدمان الطوارئ

إن كانت معظم إجاباتك فى المستوى المنخفض، فإن نموذج الطوارئ لا يبدو فى الغالب عاملاً مؤثراً فى حياتك. وإن كان بالوسط أو باتجاه مستوى مرتفع، فهذه فرصة كبيرة فى أن تكون الطوارئ هى النموذج الأساسى المحرك لك. وإن بقيت إجاباتك فى المستوى المرتفع فهذا يعنى أن الطوارئ أكبر من مجرد طريقة تستخدمها، بل ربما يكون الأمر إدماناً بالفعل.

إدمان الطوارئ

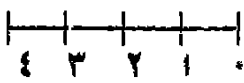
إن البعض منا يصبحون معتمدين تمامًا على اندفاع الأدرينالين الذي يتدفق أثناء مواجهة الأزمات لدرجة أننا نصبح معتمدين عليها تمامًا من أجل أن ينتابنا شعور بالإثارة والطاقة. فكيف يكون شعور الطوارئ؟ مجهداً؟ ضاغظاً؟ موتراً؟ منهكاً؟ بالطبع هو كذلك. ولكن دعنا نكن صرحاء. أحياناً ما يكون الشعور بالطوارئ مبهجاً أيضاً. فتشعر بأننا مفيدون للآخرين، وبأننا ناجحون، وصالحون، وأنها بارعون في هذه اللحظات الطارئة. فكلما كانت هناك مشكلة، نعتلى صهوة جوادنا إلى المدينة، وتنزع مسدسنا ذا الطلقات الست من جرابه. ونصلح الموقف، وتنفخ دخان بارود مسدسنا، وننطلق في غروب الشمس كالأبطال. وهذا الأمر يحقق نتائج فورية ورضا فورياً.

قائمة الطوارئ ©

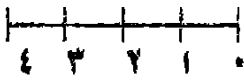
ضع دائرة حول أحد الأرقام الواردة على المدرج والتي تمثل أفضل تعبير عن سلوكياتك أو توجهاتك الطبيعية المتعلقة بالعبارات الواردة على اليمين (: = مطلقاً، ٢ = أحياناً، ٤ = دائماً).



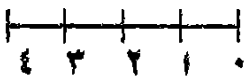
١. يبدو لي أنني أقوم بعمل أفضل عندما أكون تحت ضغط.



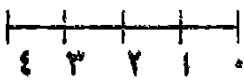
٢. غالباً ما ألقى باللوم على الاندفاع والضغط الناتجين عن العوامل الخارجية بسبب فشلي في قضاء وقت تأملي متعمق مع ذاتي.



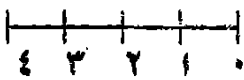
٣. غالباً ما أشعر بالإحباط لبطء الأشياء والناس من حولي فأنا أكره الانتظار أو البقاء في طابور.



٤. إنني أشعر بالذنب حين أقص من وقت العمل.



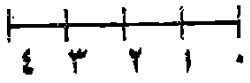
٥. دائماً ما أجد نفسي في حالة من الاندفاع بين الأماكن والأحداث.



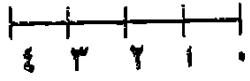
٦. غالباً ما أدفع الناس للتعجل حتى أستطيع إنجاز أي مشروع.



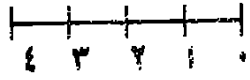
۷. إننى أشعر بالقلق عندما لا أكون على تواصل مع المكتب لأكثر من بضع دقائق.



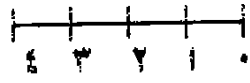
۸. إننى غالباً ما أكون مشغول البال بشيء خلال قيامى بشيء آخر.



۹. إننى أكون فى أفضل حالاتى عندما أعالج موقفاً متأزماً.



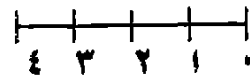
۱۰. إن الأدرينالين الذى يندفع فى حال وجود أزمة جديدة يكون أكثر إشباعاً لى من إنجاز ثابت لنتائج طويلة المدى.



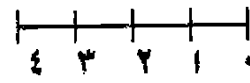
۱۱. إننى غالباً ما أتخلى عن قضاء وقت مميز مع الأشخاص المهمين فى حياتى من أجل التعامل مع أية أزمة.



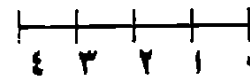
۱۲. إننى أفترض دائماً أن الناس يتفهمون الأمر إذا اضطرت لإحباطهم أو التخلي عن بعض الأمور لكى أتعامل مع أية أزمة.



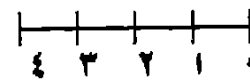
۱۳. إننى ألجأ إلى حل بعض الأزمات لكى أمنح يومى إحساساً بالقيمة والغاية.



۱۴. إننى غالباً ما أتناول وجبة الغداء أو أية وجبات أخرى أثناء العمل.



۱۵. دائماً ما أفكر أنتى يوماً ما سأتمكن من فعل ما أريده حقاً.



۱۶. إن قدرًا كبيراً من "نتائجى" اليومية يشعرنى فى نهاية كل يوم بأننى كنت منتجاً حقاً.

إننا نشعر بانتعاشة مؤقتة عندما نحل أزمات طارئة ومهمة، ومن ثم فإنه عندما تغيب الأهمية عن المشهد، فإن المعالجة الطارئة تكون غاية فى القوة، فننقاد باتجاه فعل أى شيء طارئ لمجرد البقاء فى حالة حركة. ومن ثم يتوقع الناس منا الانشغال الدائم، والعمل الكثير. وقد أصبح الانشغال رمزاً للمكانة المرموقة فى مجتمعنا - فإن كنت مشغولاً، فأنت مهم؛ وإن كنت غير ذلك، فلعلك تخجل من الاعتراف بهذا. إن الانشغال هو ما نجد فيه أماننا. إنه داعم للجدار، ومحبوب، ومثير للبهجة. وهو أيضاً يعد عذراً جيداً لعدم التعامل مع الأشياء الأولى فى حياتنا.

"أود قضاء وقت مميز معك، لكن لدي عمل يجب أن أؤديه، وثمة موعد نهائى لتسليم العمل، وهو مطلب طارئ. وأنت تتفهم هذا بكل تأكيد".

"كل ما فى الأمر أننى لا أملك وقتاً لممارسة الرياضة. أعرف أنها مهمة، لكن هناك أموراً كثيرة ملحة فى الوقت الحالى. ربما ألتزم بها بعد تراجع وتيرة العمل قليلاً".

إن إدمان الطوارئ هو أحد سلوكيات التدمير الذاتى الذى يملأ بشكل مؤقت الفراغ الناتج عن الحاجات التى لا تتم تلبيةها، وبدلاً من تلبية تلك الحاجات، فإن أدوات ومناهج إدارة الوقت تقوم بتغذية هذا الإدمان. فهى تجعل تركيزنا منصباً دائماً على ترتيب الأولويات اليومية للأشياء الملحة.

إن إدمان الطوارئ هو بدرجة الخطورة ذاتها التى تتسم بها أنواع الخضوع الشائعة الأخرى. وقائمة السمات التالية هى مما ثبت فى أمر الاستشفاء من الإدمان وليست حتى مرتبطة بإدارة الوقت، فهى تتعامل أساساً مع إدمان أشياء من قبيل المواد الكيميائية، والمقامرة، والإفراط فى الطعام. لكن لاحظ أوجه الشبه!

تجربة الإدمان

١. تخلق أحاسيس يمكن توقعها والاعتماد عليها
٢. تصبح هى موطن التركيز الأساسى وتستحوذ على كامل الانتباه
٣. تقضى مؤقتاً على الألم وغيره من المشاعر السلبية
٤. توفر إحساساً مصطنعاً بالاحترام الذاتى، والقوة، والسيطرة، والأمن، والألفة، والإنجاز
٥. تقاوم المشكلات والمشاعر التى كانت تستهدف علاجها فى الأساس
٦. تزيد من سوء القدرة على العمل، وتتسبب فى تدمير العلاقات

إن هذه السمات تصف بوضوح رائع وضعية إدمان الطوارئ. ومجتمعنا مغمور تماماً فى تلك السمات، وفى كل مكان نجد إدمان الطوارئ موضع تعزيز فى حياتنا وثقافتنا.

"روجر": في أحد برامجنا، كنت قد بدأت لتوى استعراض قائمة الطوارئ مع مجموعة من كبار المديرين التنفيذيين في شركة متعددة الجنسيات. وفي الاستراحة، جاءني المدير الأول من أستراليا وعلى وجهه ابتسامة ساخرة. وقال متعجباً: "لا يمكنني تصديق هذا! إنني إذن مدمن تماماً! إن ثقافة عملنا كلها تسير على هذا النحو. فنحن نعيش أزمات متعاقبة لا تنتهي. فلا شيء يتم عمله حتى يرفع أحدهم صوته بالقول: "الأمر طارئ!"".

وأثناء حديثه، اقترب المسئول الثاني بالشركة ووقف بجانبه وأوماً مؤكداً على كلامه. وتبادلا النكات حول موقفهما لدقائق لكن سخريتهما كانت تنطوي على مسحة باطنية جادة. ثم استدار إلى المدير الأول وقال: "هل تعلم، حين التحق هذا الرجل بشركتنا، لم يكن على هذه الحال. لكنه كذلك الآن". ثم فتح عينيه بفهم جديد للواقع، قائلاً: "هل تعلم؟ إنني لست مدمناً فقط، بل إنني محرض عليه أيضاً!".

من المهم أن ندرك أن الطوارئ في حد ذاتها ليست المشكلة، بل المشكلة تكون حين نجعل من الطوارئ العامل المسيطر على حياتنا، دون عامل الأهمية. نحن نعتبر "الأشياء الأولى" هي الأشياء الطارئة. ونحن نتورط في هذا الفعل، بل إننا حتى لا نتوقف لنسأل أنفسنا إن كان ما نفعله ضرورياً أم لا. وبهذا تزداد الفجوة بين البوصلة والساعة. وكما أشار "تشارلز هوميل" في كتيبه *ynnaryT tnegrU eht fo*:

إن المهمة التي تتسم بالأهمية نادراً ما يكون من الواجب إنجازها اليوم، أو حتى خلال هذا الأسبوع... والمهمة الطارئة دائماً ما تستدعي تصرفاً فورياً... فإن الجاذبية اللحظية لهذه الأفعال تبدو مهمة ولا يمكننا مقاومتها، وتلتهم طاقتنا. لكن من منظور الوقت، تبدأ سيادتها الخادعة في الزوال، ويحساس من الضياع، نتذكر المهمة الحيوية التي أهملناها جانباً في بادئ الأمر. وندرك أننا صرنا عبيد الطاغوت الإلحاح. إن العديد من أدوات إدارة الوقت التقليدية تعزز في الحقيقة إدمان الطوارئ. فالتخطيط اليومي وقوائم "الأنشطة" تجعل تركيزنا بالأساس موجهاً نحو تقديم الأشياء الطارئة وأدائها. وكلما زاد حجم الطوارئ في حياتنا، قل حجم الأهمية فيها.

الأهمية

إن العديد من الأشياء المهمة التي تسهم في أهدافنا الكلية وتمنح حياتنا الثراء والقيمة لا تتطوى غالباً على عنصر الدفع أو الضغط. ولأنها ليست أموراً "طارئة"، فهي الأمور التي يجب علينا العمل عليها.

ولكى نركز على قضايا الطوارئ والأهمية بشكل أكثر فاعلية، دعنا نلق نظرة على مصفوفة إدارة الوقت التالية. وكما ترى فهي تقسم أنشطتنا إلى أربعة أرباع. ونحن نقضى وقتنا على أحد هذه الأوجه الأربعة:

الأشياء غير الطارئة

الأشياء الطارئة

II	I	الأشياء المهمة
<ul style="list-style-type: none"> • الإعداد • الوقاية • توضيح القيم • التخطيط • بناء العلاقات • الاستجمام الحقيقي • التحفيز 	<ul style="list-style-type: none"> • الأزمات • المشكلات الملحة • المشروعات، والاجتماعات، والتحضيرات المرتبطة بمواعيد نهائية 	
IV	III	الأشياء غير المهمة
<ul style="list-style-type: none"> • توافه الأمور، وانشغالات العمل • بعض المكالمات الهاتفية • الأشياء المضيعة للوقت • أنشطة "التهرب من العمل" • البريد غير المهم • مشاهدة التلفاز بإفراط 	<ul style="list-style-type: none"> • المقاطعات، بعض المكالمات الهاتفية • بعض رسائل البريد، وبعض التقارير • بعض الاجتماعات • الكثير من الأمور القريبة الملحة • الكثير من الأنشطة الشائعة 	

يمثل الربع الأول كلاً من الأشياء "الطارئة"، و "المهمة". وفي هذا الصدد نحن نتعامل مع العملاء الغاضبين، أو الوفاء بالموعد النهائى لأية مهمة، أو إصلاح ماكينة معطلة، أو إجراء جراحة قلب، أو مساعدة طفل صغير يبكى نتيجة جرح أصابه. ويجب أن نقضى بعض الوقت فى الربع الأول. ففيه تكون الإدارة، والإنتاج، ووضع خبرتنا وحكمنا فى محك الاستجابة للعديد من الحاجات والتحديات. وإذا تجاهلنا هذا الربع، نكون قد دفنا أحياء. لكن ينبغى أيضاً أن نعرف أن ثمة أنشطة مهمة كثيرة تصبح ملحة بفعل التسويق؛ أو بسبب أننا لم نقم بما يكفى من الوقاية والتخطيط.

ويحتوى الربع الثانى على الأنشطة التى تتميز بـ "الأهمية" دون أن تكون "طارئة". وهذا هو ربع الجودة. وفيه نقوم بتخطيطنا طويل المدى، أو نتوقع المشكلات ونمنع وقوعها، أو نحفز الآخرين، أو نوسع عقولنا ونزيد مهارتنا من خلال القراءة والتطوير المهنى المستمر، أو نتخيل طريقة مساعدتنا لابن أو ابنة تعاني من شىء، أو نعد للاجتماعات والمحاضرات المهمة، أو نستثمر علاقاتنا من خلال الإنصات الصادق العميق للآخرين. والوقت المتزايد الذى نقضيه فى هذا الربع يزيد من قدرتنا على الفعل. وتجاهل هذا الربع يزيد ويكبر حجم الربع الأول، ويؤدى إلى التوتر، والإنهاك، والأزمات العميقة التى تستنفد قوى صاحبها تماماً. وعلى الجانب الآخر، فإن الاستثمار فى هذا الربع يقلص حجم الربع الأول. فالتخطيط، والإعداد، والوقاية هى أشياء تحول دون تغير الكثير من الأمور إلى أن تصبح أموراً طارئة. ولا يسيطر الربع الثانى علينا؛ بل نحن الذين نسيطر عليه. فهذا الربع هو ربع القيادة الشخصية.

ويعتبر الربع الثالث طيفاً للربع الأول تقريباً. وهو يتضمن الأشياء "الطارئة" لكن ليست المهمة". وهذا ربع الخداع. فضجيج الإلحاح يخلق إيهاماً بالأهمية. لكن الأنشطة الحقيقية، إن لم تكن مهمة على الإطلاق، فهى مهمة فقط بالنسبة لشخص آخر، والعديد من المكالمات الهاتفية، والاجتماعات، والزوار غير المتوقعين كلها تدرج تحت قائمة هذا الربع. فنحن نقضى كثيراً من الوقت فى هذا الربع للوفاء بأولويات وتطلعات الآخرين، معتقدين أننا فى الربع الأول حقاً.

أما الربع الرابع فهو مدخر لتلك الأنشطة التى "ليست ملحة وليست مهمة". وهذا هو ربع الإهدار. وبالطبع لا ينبغى لنا الوجود فى هذا النطاق على الإطلاق.

لكن وجودنا الكثيف في الربعين الأول والثالث يثخن جراحنا؛ فغالبًا ما "نفر" إلى الربع الرابع طلبًا للنجاة. ما طبيعة الأشياء في الربع الرابع؟ إنها ليست بالضرورة أنشطة استجمام؛ لأن الاستجمام بمعناه الحقيقي هو أحد الأنشطة القيمة لدى الربع الثاني. لكن إدمان قراءة الروايات الخفيفة، أو اعتياد المشاهدة "السطحية" لبرامج التلفاز، أو الثثرة حول مبرد المياه في المكتب هي أنشطة ترقى لتكون من عوامل تضييع الوقت في الربع الرابع، فالربع الرابع ليس نجاة؛ بل هو الدمار التام. ربما يكون له في البداية ملمس حلوى غزل البنات، لكن سرعان ما نكتشف السراب.

ونحن نود أن نقترح عليك الآن بعد مطالعتك لمصفوفة إدارة الوقت أن تعيد التفكير في الأسبوع الماضي من حياتك. فإن كان عليك أن تضع كل أنشطة أسبوعك الفائت في واحد من هذه الأرباع، ففي أيها يمكن أن تقول إنك كنت تقضى معظم وقتك؟

فكر مليًا وأنت تتدبر الربعين الأول والثالث. من السهل أن تعتقد أنه عندما يصبح أي شيء طارئًا، فإن هذا يكون علامة على أهميته. وتتمثل إحدى الطرق السريعة للتمكن من التفريق بين هذين الربعين هو أن تسأل نفسك عما إذا كان هذا النشاط الطارئ يسهم في تحقيق أي هدف مهم. فإن لم يكن كذلك، فهو في الغالب ينتمي إلى الربع الثالث.

وإن كنت مثل معظم الأشخاص الذين عملنا معهم، فهناك احتمال كبير بأنك تقضى معظم وقتك بين الربعين الأول والثالث. وما التكلفة؟ إن كانت الطوارئ هي ما يحركك، فما الأشياء المهمة - وربما حتى "الأشياء الأولى" - التي لا تلقى وقتك واهتمامك؟

تأمل مرة أخرى الأسئلة التي أجبت عنها في بداية هذا الفصل:

ما النشاط الوحيد الذي تعرف أنك إن فعلته على نحو رائع وبشكل مستمر فإنك ستجني نتائج إيجابية كبرى في حياتك الشخصية؟

ما النشاط الوحيد الذي تعرف أنك إن فعلته على نحو رائع وبشكل مستمر فإنك ستجني نتائج إيجابية كبرى في حياتك المهنية؟

حلل فى أى مربع تتدرج إجاباتك. وفى غالب ظننا أنها تتدرج فى الربع الثانى. وبما أننا وجهنا هذه الأسئلة لآلاف الأشخاص، فقد وجدنا أن الغالبية العظمى من إجاباتهم تشير إلى سبعة أنشطة أساسية:

١. تحسين التواصل مع الناس
٢. الاستعداد بشكل أفضل
٣. التخطيط والتنظيم بشكل أفضل
٤. الاهتمام بالذات بشكل أفضل
٥. اغتنام الفرص الجديدة
٦. التنمية الذاتية
٧. التحفيز

وتقع جميع هذه الأنشطة فى الربع الثانى، فهى مهمة. فلماذا لا يقدم عليها الناس إذن؟ ما الذى لا يجعلك تقوم بالأشياء التى حددتها فى الأسئلة السابقة؟ على الأرجح لأنها ليست طارئة. وليست ملحة. ولا تحفزك. بل أنت الذى تضطر لتحفيزها.

نموذج الأهمية

من الواضح أننا نتعامل مع العاملين معًا - الطوارئ والأهمية - فى حياتنا. لكن فى لحظات اتخاذ القرار اليومية، يقلب أحد العاملين على الآخر. وتبدأ المشكلة حين نعمل بالأساس وفق نموذج الطوارئ دون نموذج الأهمية. عندما نعمل دون نموذج الأهمية، فإننا نحيا فى الربعين الأول والثانى. ونكون خارج الربعين الثالث والرابع، ومع قضائنا وقتًا أطول فى الإعداد، والوقاية، والتخطيط، والتحفيز، فإننا نقلص من حجم الوقت الذى نقضيه فى إخماد نيران الربع الأول. حتى إن طبيعة الربع الأول تتغير. فنحن هناك معظم الوقت باختيارنا وليس بضعف منا. وربما نختار أيضًا أن نجعل من شىء ما أمرًا طارئًا لأنه مهم.

وهذه رقيقة تطلعنا على هذه التجربة:

مؤخرًا، كانت إحدى صديقاتي تمر بأزمة في علاقتها. وكنت أنا مشغولة تمامًا بالعمل والبيت، لكنني كنت قادرة على ضبط الأمور والحفاظ على وقت شخصي لتجديد النشاط. وفي أحد الأيام، كان على جدول أعمالى ثلاثة اجتماعات، وإجراء بعض الصيانة للسيارة، والتسوق، وموعد غداء مهم حين اتصلت بي. علمت على الفور أنها تعاني يومًا عصيبًا وقررت سريعًا أن أتجاوز أنشطتي كلها وأقطع الطريق إلى بيتها والذي يأخذ ساعة كاملة. كنت أعلم أن اليوم التالي سيكون مثقلًا بنشاطات الربع الأول؛ لأن هناك أشياء لن أستطيع فعلها اليوم؛ لكن هذا الأمر كان مهمًا للغاية. لقد اخترت أن أضع نفسي في موضع يمكن فيه التعايش مع الطوارئ، لكنه كان قرارًا كان بإمكانى الشعور تجاهه بالارتياح.

في حلقاتنا الدراسية، غالبًا ما نطلب من الناس أن يحددوا المشاعر التي تتطابق مع النماذج المختلفة. فحين يتحدثون عن الطوارئ، غالبًا ما يستخدمون كلمات مثل: "مجهد" و"مستنفذ الجهد" و"غير منجز" و"منهك". ولكن حين يتحدثون عن الأهمية، فإنهم يستخدمون كلمات مثل: "واثق" و"منجز" و"على الطريق الصحيح" و"ذى قيمة" و"مطمئن". ويمكنك أن تجرى هذا الإجراء على نفسك. ما شعورك وأنت تعمل وفق نموذج أو آخر؟ هذه المشاعر يمكن أن تخبرك بالكثير عن مصدر الثمار التي تجنيها في حياتك.

أسئلة يطرحها الناس عن المصفوفة

إننا نعلم أن الحياة الواقعية ليست بدقة وحدود ومنطقية هذه الأرباع الأربعة التي طرحناها. فهناك ترابط بين الأرباع وبتداخلها. فتحة تداخلات بين الأركان الأربعة. وهذه التصنيفات هي درجات بقدر ما هي أنماط. وفيما يلي بعض الأسئلة الشائعة حول هذه المصفوفة:

- من بين الأمور الطارئة والمهمة التي تواجهنا، كيف نعرف ما يجب علينا فعله؟ تلك هي المعضلة التي تملأ حياتنا. هذه هي الإشكالية التي تؤدي إلى شعورنا بالحاجة إلى التقوقع والأداء بشكل أكبر وأسرع. لكن دائمًا هناك بشكل دائم شيئًا من بين كل الأشياء ينبغي أن يأتي أولاً. بشكل ما هناك

ربع أول للربع الأول، أو أن هناك ربعاً ثانياً للربع الثاني. وسوف يكون سبيلنا لتحديد أيها أكثر أهمية في أى وقت من الأوقات من بين القضايا الأساسية التي سنعالجها في الفصول التالية من هذا الكتاب.

• هل من السيئ أن أكون في الربع الأول؟ كلا، ليس سيئاً. ففي الحقيقة أن قدرًا كبيرًا من الناس يقضون قدرًا كبيرًا من وقتهم في الربع الأول. والسؤال الأهم هو لماذا توجد هناك. هل وجودك في الربع الأول يعتمد على الطوارئ أم الأهمية؟ إن كانت الطوارئ هي السمة الغالبة، وحيث تخفت الأهمية، فسوف تنزلق إلى الربع الثالث - حيث إدمان الطوارئ. لكن إن كنت فيه بسبب الأهمية - وحيث تتراجع الطوارئ - فسوف تنتقل إلى الربع الثاني. ويمثل الربعان الأول والثاني الأشياء المهمة؛ وعامل الوقت فقط هو الذي يتغير. وتبرز المشكلة الحقيقية حين تقضى الوقت في الربعين الثالث والرابع.

• من أين أحصل على الوقت لأقضيه في الربع الثاني؟ إن كنت تبحث عن وقت تقضيه في الربع الثاني، فالربع الثالث هو أول مكان تأخذ منه وقتاً. والوقت المبذول في الربع الأول هو للأشياء الطارئة والمهمة معاً - ونحن ندرك فعلاً أن علينا أن نكون فيه. ونعرف أيضاً أنه لا ينبغي علينا أن نكون في الربع الرابع. لكن الربع الثالث يمكن له أن يخدعنا. ومفتاح الحل هو أن ننظر إلى جميع الأعمال من منظور أهميتها. بعدها سنتمكن من استعادة الوقت المفقود في وهم الطوارئ، ونقضيه في الربع الثاني.

• ماذا لو كنت في بيئة يسودها الربع الأول؟ إن بعض المهن تكون بطبيعتها في الربع الأول معظم الوقت. فمثلاً: تتمثل وظيفة رجال الإطفاء، والعديد من الأطباء وموظفي التمريض، ورجال الشرطة، ومراسلي الأخبار، والمحررين في أن يتجاوبوا مع الأشياء الطارئة والمهمة. وبالنسبة لهؤلاء، يظل من الأولى بالنسبة لهم قضاء الوقت في الربع الثاني لسبب بسيط هو أنه يبنى قدرتهم على معالجة أنشطة الربع الأول، كما أن الوقت الذي نقضيه في الربع الثاني يزيد من قدرتنا على الفعل.

• هل هناك شيء في الربع الأول لا يطرأ علينا ويحتاج إلى اهتمام "فوري"؟
 بعض الأمور تصبح أزمات أو مشكلات في طور الإعداد إذا لم نهتم بها.
 وباختيارنا أن نجعل هذه الأمور طارئة. إضافة إلى أن ما قد يبدو نشاطاً
 بالربع الثاني في مؤسسة ما - مثل الرؤية الطويلة المدى، والتخطيط، وبناء
 العلاقات - قد يكون نشاطاً للربع الأول لدى كبار القادة بها. وتلك هي
 مسئولية الفرد وحده، فالحاجة إلى هذه الأشياء عظيمة جداً، وعواقب فعلها
 أو عدم فعلها مهمة أيضاً. فإن الحاجة بالنسبة للمدير التنفيذي هي "الآن"،
 فهي ملحة، وينبغي العمل عليها فوراً.

وتتمثل قيمة المصفوفة في أنها تساعدنا على إدراك أثر الطوارئ والأهمية
 في خياراتنا التي نتخذها بشأن كيفية قضائنا للوقت. فإنها تسمح لنا بأن ندرك
 المكان الذي نقضى فيه معظم وقتنا والسبب في اختيارنا لهذا المكان بعينه.
 ويمكننا أيضاً أن نلاحظ أنه كلما زادت درجة سيطرة الطوارئ، كان ذلك على
 حساب الأهمية.

على الجانب المقابل الذي يزيد الأمر تعقيداً

كما هي الحال مع إدمان المواد الكيميائية، فإن إدمان الطوارئ هو مسكن آلام
 مؤقت يتم الإفراط في استخدامه. فهو يخفف من الألم الحاد الناجم عن الفجوة
 بين البوصلة والساعة. وقد يبدو المسكن جيداً في حينه؛ لكنه إشباع مخادع مثل
 حلوى غزل البنات. فإنه سريعاً ما يتبخر. ويبقى الألم؛ فإن مجرد الأداء بوتيرة
 أسرع لا يعالج الأسباب المزمنة، والمشكلات الخفية، وسبب الألم الحقيقي. إنه
 يقوم على القيام بالأمور التي تأتي في المرتبة الثانية (أو الثالثة أو الرابعة) على
 نحو أسرع... لكنه لا يضع حلاً حقيقياً للألم المزمن الذي ينجم عن عدم وضع
 الأمور الأولى على رأس القائمة.

وللوصول إلى الأسباب الرئيسية حسب التسلسل الزمني يجب التفكير
 بطريقة مختلفة. إن الفارق يشبه الفارق بين "الوقاية" و "العلاج" في الطب.
 فالعلاج يتعامل مع الألم الحاد أو المستوى المؤلم من المرض؛ بينما تتعامل الوقاية
 مع مشكلات أسلوب حياة والمحافظة على الصحة. وهذان نموذجان مختلفان

تمامًا، وحتى لو جمع الطبيب بينهما، فإن واحدًا منهما عادة ما يسود على الآخر.

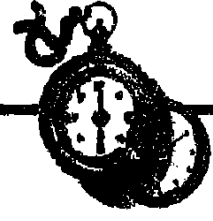
"ستيفن": لقد تلقيت علاجات من أطباء ينطلقون في أسلوبهم من النموذجين، وهما مختلفان بالكلية. ويبحثان عن أشياء مختلفة تمامًا. فمثلًا، كان لدى أطباء يعملون بالأساس انطلاقًا من نموذج العلاج فنظروا في التركيب الكيميائي لدمي، وقرروا أنني بخير بما أن مستوى الكوليسترول هو ٢٠٠. وكان هناك أطباء آخرون ينطلقون من نموذج الوقاية نظروا إلى تحليل دمي - وخاصة معدل الكوليسترول منخفض الكثافة وإجمالي نسبة الكوليسترول - وقالوا إنني لست بخير، ذلك أنني في منطقة خطر متوسطة، ووصفوا لي أنظمة رياضية، وغذائية، وعلاجية.

إن معظمنا يدرك أن نسبة جيدة من مشكلاتنا الصحية تتعلق بأسلوب الحياة. وبدون "نداءات الاستيقاظ" الحادة مثل الأزمات القلبية، فإننا غالبًا ما نبقى في أمان وهمى. فنحيا بالطريقة التي نريد أن نحيا بها - حيث نمارس القليل من الرياضة أو لا نمارس أي شيء منها مطلقًا، ونهمل التغذية السليمة، ونستنفد الطاقة - وعندما تحدث لنا مشكلة، نتوقع من الطب أن يصلح كل ما فسد. وبينما تتوافر لنا القدرة على نزع فتيل الألم بالوصفات والإسعافات الأولية، فإننا إن أردنا حقًا إحداث فارق، فإنه يجب علينا التوصل إلى السبب الجذري للألم. يجب أن نتبع منهج الوقاية على نحو واسع.

والشيء ذاته يصدق على كل مناحي حياتنا. وكما قال "أوليفر ويندل هولمز": "إنني قد لا أضحي بثمرة تين في مقابل تحقيق البساطة في شيء متوسط التعقيد؛ وقد أضحي بذراعي اليمنى في مقابل الحصول على البساطة في شيء به أقصى درجات التعقيد".^٢ إن الحلول البسيطة لهذا الجانب من التعقيد لا تعالج الحقيقة كاملة. فإنها قد تمنحنا الشعور بالسرعة والسهولة، ولكن وعودها لنا تكون جوفاء. ومعظم الناس يدركون هذا. فمن خلال خبرتنا نجد أن الناس قد بدءوا يملون الإسعافات الأولية وأقراص الأسبرين التي توفرها حلول العلاج السريع وأساليب قوانين الصيدلانية الشخصية. فإنهم يريدون علاج وحل الأسباب المزمنا التي تمنعهم من وضع الأشياء الأولى على رأس قائمة الأولويات في حياتهم.

فى الفصل التالى، نود منك الذهاب إلى ما هو أبعد من ألم المشكلات الحاد الذى تحدثنا عنه فى الفصلين الأول والثانى ومنتقل إلى الأسباب الخفية والمزمنة. فنحن نود أن نذهب مباشرة إلى لب التعقيد؛ حيث الحقيقة الكاملة التى تؤثر على وقتنا وجوده حياتنا. والأفكار الثلاث الموجودة فى الفصل الثالث قد تتحدى أسلوبك فى التفكير، لكننا نشجعك على تحمل نتائج هذه الأفكار والتفاعل معها على مستوى شخصى أعمق. ونحن على إيمان بأنها سوف تضمن لك وجود معرفة أعمق ترتقى بنماذج العمل التى تنطلق منها، وستدفعك لرسم خرائط تصف لك وجهتك بدقة.

وانطلاقاً من هذه الأفكار - على الجانب الأبعد من التعقيد - تخرج لنا نماذج وعمليات بسيطة وقوية فى القسم الثانى الذى سيحفزك لوضع الأولويات على رأس القائمة فى حياتك بفاعلية.



٣: عش وحب وتعلم واترك تراثاً في الحياة

إن فعل المزيد من الأشياء بسرعة أكبر لا يعد بديلاً لفعل الأشياء الصائبة.

مع انتقالنا من الطوارئ إلى الأهمية، يواجهنا سؤال أساسي: ما "الأولويات" وكيف يمكن لنا أن نضعها على رأس قائمة حياتنا؟ وفي قلب الجيل الرابع توجد ثلاث أفكار أساسية تحفزنا للإجابة عن هذا السؤال:

١. إشباع الحاجات والقدرات الأربع البشرية الأساسية
٢. حقيقة مبادئ "الشمال الصحيح"
٣. إمكانية استخدام الهبات البشرية الأربع

١. إشباع الحاجات والقدرات الأربع البشرية الأساسية

ثمة أشياء معينة تعد أساسية لتحقيق الإنجاز البشري. وإن لم يتم الوفاء بهذه الاحتياجات الأساسية، فإننا نشعر بالخواء، والتقصص. وقد نلجأ لملء هذا الفراغ من خلال إدمان الطوارئ. أو قد نشعر بالرضا الذاتي والإشباع اللحظي نتيجة للإنجاز الجزئي.

لكن سواء اعترفنا أو تعاملنا مع تلك الاحتياجات على مستوى واع أم لا، فإننا ندرك في أعماقنا أنها موجودة. وهي حاجات مهمة. ويمكننا إقرارها من خلال تجربتنا الخاصة. ويمكننا إقرارها من خلال تجربة الآخرين. ويمكننا

إقرارها من خلال خبراتنا المجتمعية التي تمتد عبر العالم وعلى مر الزمن. وهذه الحاجات وجدت الاعتراف بها في أدب الحكمة* عبر الزمن باعتبارها جوانب حيوية للإنجاز البشري.

وجوهر هذه الحاجات موجز في عبارة "عش وحب وتعلم واترك تراثاً في الحياة". الحاجة للحياة هي حاجتنا المادية لأشياء مثل الطعام والملبس والمأوى والرخاء الاقتصادي والصحة. والحاجة للحب هي حاجتنا الاجتماعية للارتباط بأشخاص آخرين، وللشعور بالانتماء، والحب، وتلقى الحب من الآخرين. والحاجة للتعلم هي حاجتنا الذهنية للتطور والنمو. وحاجتنا لترك تراث في الحياة هي حاجتنا الروحية للإحساس بالقيمة والغاية والانسجام الذاتي والإسهام. فما مدى تأثير هذه الحاجات على وقتنا وجودة حياتنا؟ ربما تجد من المفيد أن تتدبر الأسئلة التالية:

- هل تملك الطاقة الكاملة والقدرة البدنية طوال اليوم - أم أن هناك أموراً تحب فعلها لكنك لا تستطيع لشعورك بالتعب أو المرض أو عدم اللياقة؟
- هل أنت في موقف تشعر فيه بالأمان المالي؟ هل أنت قادر على الوفاء بحاجاتك ولديك موارد جانبية تدخرها للمستقبل - أم أنك مدين، وتعمل لساعات طويلة، وبالكاد تفي بحاجاتك؟
- هل تتمتع بعلاقات ثرية ومُرضية مع الآخرين؟ هل أنت قادر على التعامل مع الآخرين بفاعلية من أجل إنجاز الأهداف المشتركة - أم أنك تشعر بالعزلة والوحدة، أو غير قادر على قضاء وقت مميز مع من تحب، أو تجد صعوبة في العمل مع الآخرين بسبب سوء الفهم، أو سوء التواصل مع الآخرين، أو اختلاف التوجهات السياسية، أو الغيبة، أو توجيه اللوم والاتهام؟

*"أدب الحكمة" هو ذلك القسم من الأدب المجتمعي الكلاسيكي الفلسفي، الملهم الذي يتناول بالخصوص فن الحياة (انظر الملحق ج لمزيد من التوضيح والقراءات المقترحة).

- هل أنت فى عملية متواصلة من التعلم، والنمو، واكتساب رؤى ومهارات جديدة - أم أنك تشعر بالركود؟ هل أنت معاق عن التقدم الوظيفى أو غيره مما تحب فعله لأنك لا تملك التعليم أو المهارات اللازمة؟
- هل تملك إحساسًا حقيقيًا بالاتجاه والغاية التى تلهمك وتثير حافزك وتدفعك - أم أنك تشعر بالغموض حيال ما هو مهم بالنسبة لك وعلى غير بينة مما تريد فعله فى حياتك؟

كلٌ من هذه الحاجات على جانب كبير من الأهمية. وأية واحدة من تلك الحاجات، إن لم تلب، فإنها تقلص من جودة حياتك. إن كنت مدينًا، أو عليلًا فى صحتك، أو إن لم يكن لديك الطعام المناسب، أو الملابس، أو المأوى، أو إن كنت تشعر بالفربة والوحدة، أو إن كنت تشعر بالجمود ذهنى، أو إن لم يكن لديك إحساس بالغاية والتكامل، فإن مستوى جودة حياتك سيعانى. فالصحة النابضة بالحيوية، والأمان الاقتصادى، والعلاقات الثرية المرضية، والتطور الشخصى والمهنى المستمران، والإحساس العميق بالغاية، والإسهام، والانسجام الذاتى هى الأمور التى تحقق جودة الحياة.

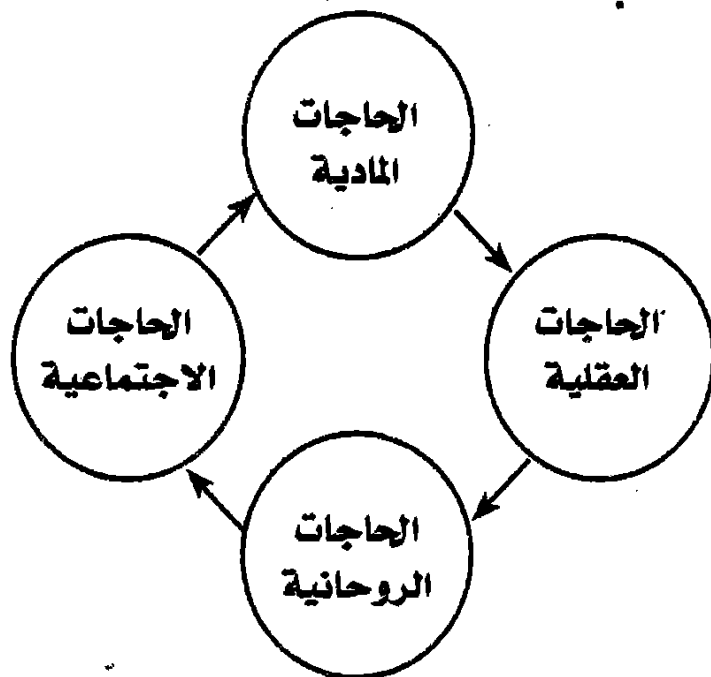
وأى من هذه الحاجات - إذا لم يتم إشباعها - يمكن أن تكون ثقبًا أسود يستنزف طاقتك وتركيزك. إن كنت تعانى ضائقة مالية، أو كنت فى خضم مأساة اجتماعية كالطلاق مثلاً، أو كنت تفقد صحتك، فإن هذه الحاجة التى لا يتم إشباعها قد تصبح العامل الطارئ، والضابط، والمسيطر الذى يستهلكك. وهكذا تميل إلى تجاهل الحاجات الأخرى، وتعانى حياتك فى كل الأبعاد.

وأى من هذه الحاجات - إذا لم يتم إشباعها - قد تقودك إلى إدمان الطوارئ. وبينما تستجيب مرارًا وتكرارًا للمطالب الملحة التى لا يتم إشباعها، تصبح مع مرور الوقت مدير أزمات ممتازًا. وربما تبدأ بوضع أولويات للأزمات وتقوم بفعل الأشياء الطارئة منها بشكل أكثر كفاءة، وتقول لنفسك: "إذا كنت فى شغل مستمر، فأنا إذن فعال". وربما تجد الدعم فى ذلك من مستوى الأدرينالين المرتفع الذى يخمد النيران ويستجيب لمتطلبات الآخرين. لكن هذه الأنشطة لن تؤدي إلى نتائج تدعم جودة الحياة. فإنها لا تلبى الحاجات الكامنة. وكلما زادت

نسبة ما تحاول فعله من طوارئ، زاد إدمانك لها. ونحن نواصل الاستعاضة "بالنشوة" المصطنعة لتلبية المطالب الملحة الناجمة عن الإشباع العميق الحاصل من تلبيةنا الفعالة للاحتياجات الرئيسية الأربعة.

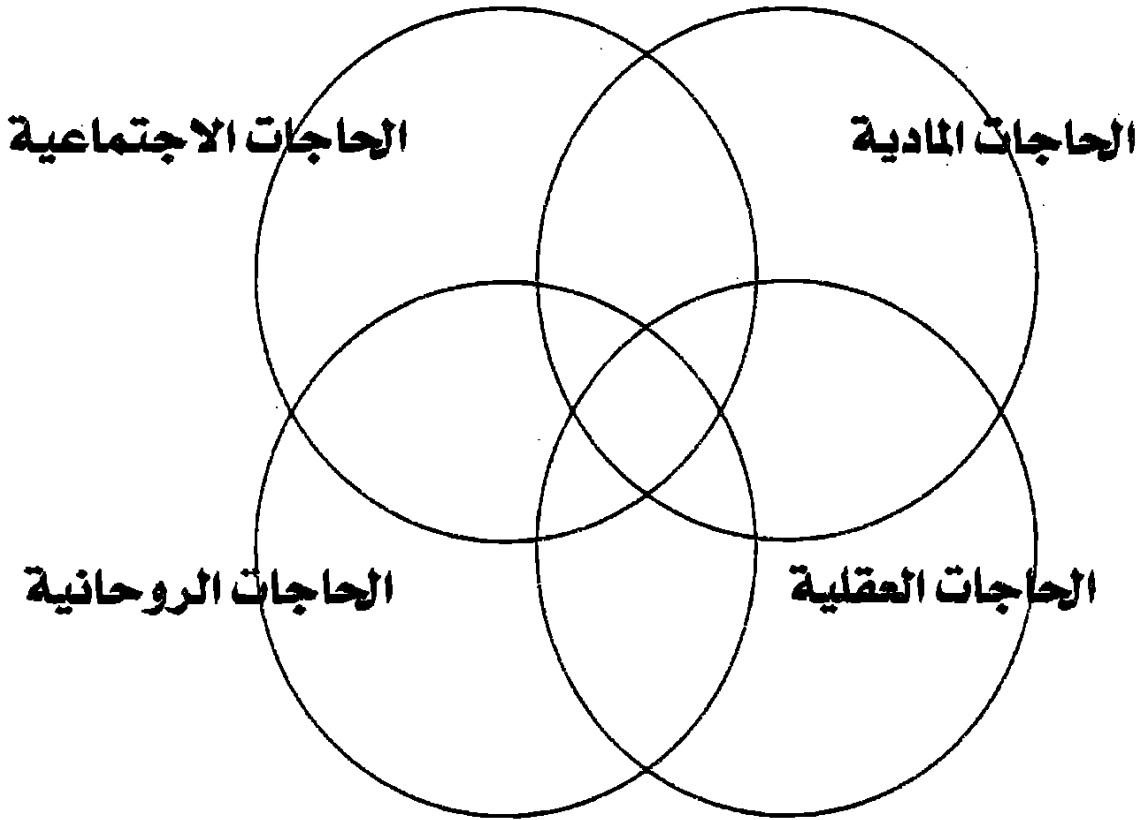
التوازن والتآزر بين الحاجات الأربع

هذه الحاجات حقيقية وعميقة ومتشابكة بشكل كبير. وبعضنا يدرك أن لدينا هذه الاحتياجات بالفعل، لكننا نميل إلى رؤيتها "كأجزاء" حيوية منفصلة ومستقلة. ونرى "التوازن" بينها في التنقل السريع من إحداها إلى الأخرى بما يكفي لقضاء وقتٍ كافٍ في كل منها على نحو منتظم.



© 1994 Covey Leadership Center, Inc.

لكن نموذج "القواعد المتصلة" يتجاهل حقيقة التآزر القوي فيما بين هذه الحاجات. فعندما تتداخل تلك الحاجات الأربع مع بعضها، فإننا نشعر حينها فقط بالتوازن الداخلي، والإشباع العميق، والبهجة.



© 1994 Covey Leadership Center, Inc.

فقط تأمل الفارق. إذا عملنا من منظور "القواعد المتصلة"، فربما نرى الحاجة المادية لكسب العيش منفصلة عن الحاجة الروحية للإسهام في المجتمع. فيكون العمل الذي نختار القيام به مملاً، وكثيباً، وغير مشبع. بل إنه ربما يكون مناقضاً لرفاهية المجتمع.

وإذا رأينا حاجتنا النفسية للتعلم والتطور منفصلة عن حاجتنا الاجتماعية لبذل حبنا للآخرين وتلقيه، فلعلنا لا نسعى أبداً لأن نتعلم كيف نحب الآخرين بعمق وصدق. وبينما تتزايد معرفتنا الأكاديمية، قد تقل قدرتنا على الارتباط الصادق بالآخرين.

وإذا رأينا حاجتنا المادية منفصلة عن بقية الحاجات الأخرى، فقد لا ندرك بشكل كامل مدى تأثير حالتنا الصحية على كل من النواحي الأخرى. وعندما لا نشعر بالعافية البدنية، يكون من الصعب التفكير بمزيد من الوضوح، والارتباط بطرق أكثر إيجابية بالناس، والتركيز على الإسهام بدلاً من مجرد محاولة البقاء على قيد الحياة.

وإذا رأينا حاجتنا الروحية منفصلة عن بقية الحاجات، فقد لا ندرك أن ما نؤمن به تجاه أنفسنا وهدفنا له أثر بالغ على طريقة حياتنا، وحبنا، وتعلمنا. فعندما نقتصر على البعد الروحي أو نتجاهله من حياتنا يكون في ذلك تأثير

بالغ على جميع الأبعاد الأخرى. فالقيمة والغاية هما ما يمنحان معنى للرضا في بقية أبعاد الحياة.

وعندما نرى العلاقة المترابطة والتآزر القوي لهذه الحاجات الأربع، عندها فقط نندفع نحو تلبية هذه المطالب على نحو يحقق التوازن الداخلى والإنجاز البشرى العميق والسعادة. فيكون للعمل قيمة، وللعلاقات عمق ونماء، وتصبح الصحة مصدراً لإنجاز الغايات القيمة.

ومن خلال إدراكنا لتداخل هذه الاحتياجات مع بعضها، ندرك أن السرفى إشباع أية حاجة لم يتم الوفاء بها بعد يتمثل فى معالجة غيرها من الاحتياجات وليس تجاهلها.

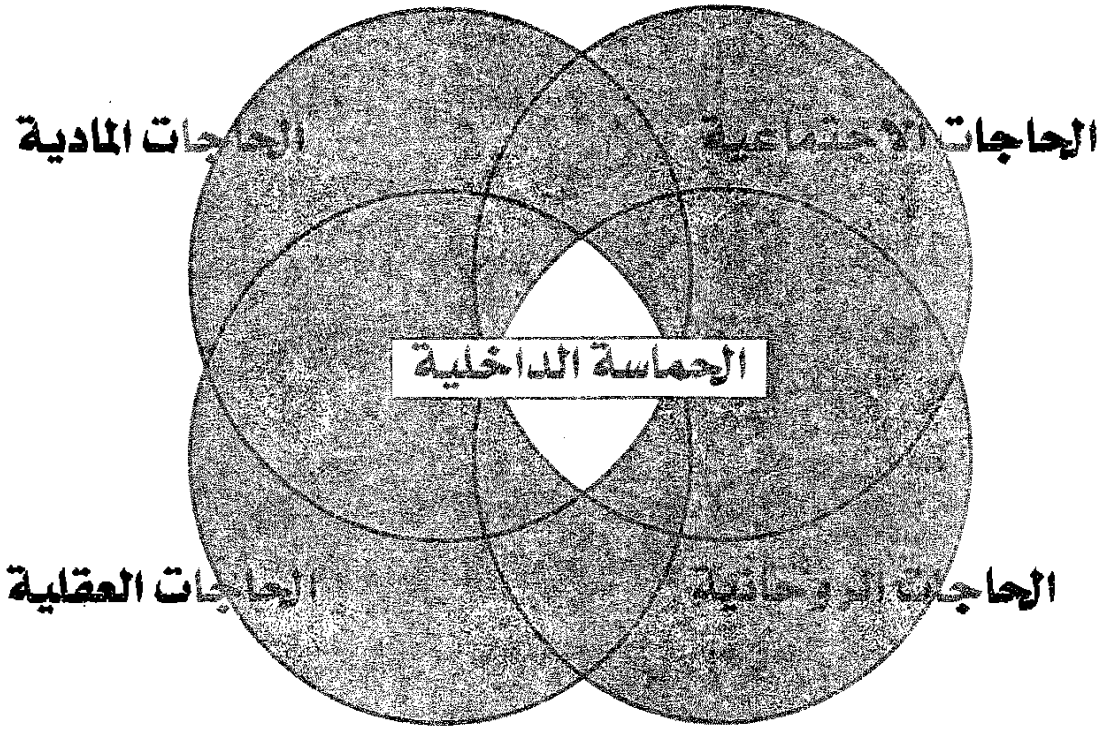
وهذا أحد مواطن قوة القيادة الشخصية، فبينما تركز الإدارة على المشكلات، تركز القيادة على الفرص. وبدلاً من رؤية المشكلة بطريقة مجزأة وميكانيكية - كقطعة مكسورة تحتاج إلى إصلاح - تكون النظرة إليها على أنها جزء لا يتجزأ من إطار من التآزر؛ حيث ينظر إلى ما حول المشكلة من مؤثرات، ولما يرتبط بها، ولما يمكن أن يؤثر فيها؛ ناهيك عن المشكلة نفسها.

فإن كنت تواجه مشكلة فى الجانب المادى، مثلاً - كأن تكون مديناً أو تواجه أزمة اقتصادية - فبدلاً من أن تتجاهل الاحتياجات الاجتماعية، والذهنية، والروحية، يمكنك أن تطلب المساعدة والمشورة من أشخاص آخرين، وتزيد من خبرتك فى إدارة المال ووعيك بخيارات حل المشكلات، وتحديد سبب لرغبتك فى الخروج من ربة الدين يمنحك قيمة، ومعنى، وغاية لأى مسار تختار خوضه. ومن خلال تعاملك مع هذه الاحتياجات على اعتبار ترابطها مع الحاجة المادية، يصبح لديك الدافع لتلبية هذه الحاجة بأكثر الطرق فاعلية.

وإن كانت لديك مشكلة فى الناحية الاجتماعية - كأن تكون معرضاً للطلاق مثلاً - فإن اهتمامك بالنواحي المادية، والذهنية، والروحية من حياتك سيزيد من قدرتك على التعامل مع الأمر. فمن خلال ممارسة الرياضة والاهتمام بصحتك، وبدراسة وتعلم المزيد حول طبيعة العلاقات، وتقوية إحساسك بالغاية والقيمة فى حياتك، فإنك تعزز الأسباب التى تدفعك لمواجهة مشكلتك الاجتماعية على أفضل وجه ممكن.

الحماسة الداخلية

إن إشباع الحاجات الأربع بطريقة متكاملة يشبه امتزاج العناصر في الكيمياء. عندما نصل إلى "الكتلة الحرجة" للتكامل، نجد احتراقاً فورياً - انفجاراً للتأزر الداخلي يشعل ناراً داخلية تمنح الحياة الرؤية، والشغف، وروح المغامرة.



ويكمن مفتاح الوصول إلى الحماسة الداخلية في حاجتنا الروحية لترك تراث في الحياة. فهي تحوّل بقية الاحتياجات إلى قدرات مساهمة، فيصبح الطعام، والمال، والصحة، والتعليم، والحب موارد تسهم في المساعدة على إشباع الحاجات غير الملباة لدى الآخرين.

تأمل التأثير الحادث على الطريقة التي نقضى بها وقتنا وعلى جودة حياتنا عندما نكون قادرين على تلبية حاجتنا بفاعلية وتحويلها إلى قدرة على الإسهام والبذل. لقد وضع "إبراهام ماسلو" أحد مؤسسي علم النفس الحديث، "هرم الحاجات" الذي حدد فيه "إشباع الرغبات الذاتية" باعتباره أعظم مراتب التجربة الإنسانية. ولكنه في سنواته الأخيرة، قام بمراجعة نظريته الأولى واعترف بأن ذروة التجربة الإنسانية ليست في "إشباع الرغبات الذاتية" بل في "تجاوز الرغبات الذاتية" أو أن تحيا لغاية أسمى من الذات.¹

وهو ما تعبر عنه كلمات "جورج برنارد شو":

هذه هي السعادة الحقيقية في الحياة... أن تتم الاستعانة بك لتحقيق غاية ترى بنفسك أنها جليلة... وأن تكون قوة للطبيعة بدلاً من أن تكون كتلة ضئيلة محمولة أنانية تمتلئ مرضاً وبؤساً وتسعى شاكياً من أن العالم لم يكرس نفسه ليجعلك سعيداً... إننى أرى أن حياتى تنتمى إلى المجتمع بكامله وطالما كنت حياً فسيبقى لى الشرف أن أبذل العطاء قدر استطاعتى. إننى أريد أن تكون قدرتى قد استُغلت بكاملها حين تأتى ساعة موتى، فبقدر اجتهادى فى عملى بقدر ما يمتد عمري. إننى أبتهج بالحياة من أجل الحياة نفسها. إن الحياة ليست مجرد شمعة سريعة الزوال، بل إنها مصباح ساطع على حمله لبرهة وأريد أن أجعله أكثر توهجاً قدر الإمكان قبل أن أقوم بتسليمه إلى الأجيال المقبلة.^٢

روجر: خلال أحد أحدث برامجنا فى القيادة المرتكزة على المبادئ والذي كان مستمرًا لأسبوع كامل، اقترب منى شخص وسألنى إن كان بإمكانه إطلاعى على شىء يقلقه. فحددنا مكانًا فى الشرفة المطلة على بحيرة جميلة وملعب للجولف، وجلسنا هناك لتبادل الحديث.

وبينما أنا أنظر إلى الرجل، وجدت صعوبة فى محاولتى تخيل المشكلة التى يريد الرجل مناقشتها. لقد كان رجلاً مذهلاً - فهو فى الخمسينيات من العمر، ويعمل نائب رئيس شركة متعددة الجنسيات، ولديه أسرة رائعة. وكان مشاركًا فعالاً فى البرنامج وكان يبدو أنه مستوعب لكل ما يقال.

اعترف قائلاً: "لقد شعرت بعدم ارتياح متزايد مع مرور هذا الأسبوع. ولقد بدأ الأمر بهذا التدريب مساء الإثنين...".

وشرع فى سرد بعض من تاريخه لى. فقد نشأ فى بلدة صغيرة فى ميدويست حيث كان رياضياً نشطاً، وطالباً جيداً، وولداً مهندياً. وتابع طريقه نحو الجامعة حيث بقى كذلك ناشطاً فى عدة أندية وبرامج. ثم حصل على أول وظيفة كبيرة له، ثم الزواج، ثم إنجاب طفل، ثم السفر إلى الخارج لأول مرة، ثم حصوله على ترقيات، ثم شرائه بيتاً جديداً، ثم رزق بطفل آخر، ثم رقى ليكون نائب رئيس. وبينما أنا أنصت للقصة، كنت أنتظر متلهفاً أن يأتى على ذكر مشكلته - وكنت أنتظر كارثة كبرى بحياته دمرت أركانها من حوله.

فى النهاية قال: "مشكلتى أن حياتى مليئة بالأشياء الجيدة - منزل فخم، سيارة جميلة، وظيفة جيدة، و حياة حافلة. لكنك إن طلبت منى التفكير العميق فى حياتى، وفى الأشياء الأكثر أهمية فيها، فسترى قصورًا كبيرًا. فى معظم مراحل حياتى - كمراهق، وكطالب بالجامعة، وكشاب - كنت مرتبطًا بقضية من نوع ما. لقد أردت أن أحدث فرقًا فى هذا العالم، بأن أسهم فيه بشكل قيم.

و حين فكرت فيما هو أكثر أهمية بالنسبة لى، أدركت فجأة أننى خلال السنوات الماضية، فقدت ذلك الشعور، وذلك الإحساس بالغاية. لقد سكنت فى غمرة إحساس بالأمان، لم أعد أحدث فرقًا. لم أعلم أولادى أن يحدثوا الفرق. بقيت فقط أراقب الحياة تمر عبر السياج الشجرى لنا دينا الريفى".

راقبت بكل اهتمام التغير الكامل فى سلوكه وهو يتابع القول: "لكننى اتخذت قرارًا. لقد عزم على إعادة علاقتى بمؤسسة خيرية اعتدت العمل معها فى السابق. وهى مؤسسة تقوم بعمل رائع فى مساعدة الناس فى دول العالم الثالث. وأردت أن أكون جزءًا منها".

ثمة بريق رأته فى عينيه، وإحساس بالغاية فى كلماته. فكان مشحون الهمة تمامًا. كان سهلًا أن تدرك أن جودة حياته فى السنوات القليلة التى تسبق تقاعده وما بعد التقاعد - وكذلك جودة حياة الكثيرين غيره فى هذا العالم - ستتأثر كثيرًا بالأثر الذى سيخلفه.

أيًا كان الشيء الذى نقدره، تبقى الحقيقة أن كل ناحية من نواحي الإنجاز البشرى تعد شيئًا أساسيًا لجودة الحياة. هل تفكر فى أى استثناء - أى شخص لا يملك هذه الحاجات والقدرات البدنية والاجتماعية والذهنية والروحية؟ هل تعرف أيًا من مشكلات إدارة الوقت التى لا ترتبط فى جذورها بتلبية واحدة من تلك الحاجات؟

٢. حقيقة مبادئ "الشمال الصحيح"

بقدر "أهمية" تلبية تلك الحاجات، تأتى أهمية الطريقة التى تكون بها هذه التلبية. إن قدرتنا على خلق جودة لحياتنا هى تابعة لدرجة اتساق حياتنا مع الحقائق الخارجية خلال سعينا لتلبية تلك الحاجات الأساسية.

هل يمكنك أن تغلق عينيك الآن وتشير ناحية الشمال؟ حين نسال المشاركين في حلقاتنا الدراسية أن يفعلوا ذلك، فإنهم يفاجأون حين يفتحون أعينهم ليجدوا الجميع يشيرون في كل اتجاه. إن كنت في بيتك، فقد يكون من السهل عليك الإشارة للشمال حيث تكون على دراية كاملة بالاتجاهات ومدركاً للمحيط من حولك. لكنك إن كنت خارج بيتك - وبدون علامات مميزة - فلن تجد تلك المهمة سهلة تماماً.

هل من المهم بالنسبة لنا أن نعرف "الشمال الصحيح"؟ ربما يجيب معظم الناس بنعم. إننا لو أخطأنا التحديد درجة واحدة فقط خلال رحلة طيران من سان فرانسيسكو فقد ينتهي بنا المطاف في موسكو بدلاً من القدس. فما هو "الشمال"؟ هل هو مسألة رأي؟ هل هو شيء ينبغى التصويت عليه لتحديده؟ هل هو شأن متعلق بالعملية الديمقراطية؟ كلا، هذا غير صحيح. لأن "الشمال" حقيقة مستقلة عنا.

إن حقيقة "الشمال الصحيح" تمنح معنى وقيمة لما نحن فيه، ولما نحن متجهون إليه، وسبب اتجاهنا إليه. وبدون بوصلة أو نجوم أو فهم دقيق لموقع وجودنا، ستكون لدينا مشكلة في تحديده، لكنه دائماً موجود.

وكما هي الحال تماماً مع حقيقة "الشمال الصحيح" في العالم المادي هناك قوانين السبب والنتيجة الخالدة، والتي تدير عالم الفاعلية الشخصية والتفاعل الإنساني. وخلاصة معارف العصور تبرز هذه المبادئ باعتبارها موضوعات متكررة، وعناصر أساسية لكل شخص أو مجتمع عظيم فعلاً. وبوضع هذا في الاعتبار، فإننا نود أن نستكشف "الشمال الصحيح" في البعد الإنساني، وأن نرى كيف يمكن لنا أن نخلق بوصلة داخلية تدفعنا لضبط مسار حياتنا مع هذه المبادئ الحاكمة. وفي استخدامنا عبارة "الشمال الصحيح" توجد استعارة مجازية عن الأسس أو الحقائق الخارجية، فإننا لا نفرق بين الاختلافات التقنية مثل: "الشمال الصحيح" و "الشمال المغناطيسي" و "الشمال الكهربائي".

ما لا يعد من المبادئ

عندما نتحدث عن المبادئ فمن الضروري أن نعرف ما لا يعد من المبادئ بقدر أهمية معرفتنا بالمبادئ.

نحن لا نتحدث هنا عن القيم. فبعضنا يعتقد أنها مجرد تقديرنا لشيء ما، فإن تحقيقه سيزيد من جودة حياتنا. فنقول لأنفسنا: "سأكون أكثر سعادة ورضا حين أحصل على المزيد من المال... حين أحظى بالتقدير لما أتمتع به من موهبة... حين أمتلك منزلاً فخماً أو سيارة جديدة... حين أحصل على درجتى الجامعية".

ولكن التركيز على القيم هو أحد أكبر مواضع الخداع فى منهج إدارة الوقت التقليدى. إنه عبارة عن مضمون بلا سياق. إنه يدفعنا نحو تصور النجاح، وتحديد الأهداف، وصعود السلالم دون فهم لحقائق الشمال الصحيح التى ينبغى أن تعتمد عليها هذه الجهود حتى تصبح على درجة من الفاعلية. إن هذا المنهج يقول بشكل أساسى: "إن "الأشياء الأولى" هى أولوياتك. فأنت تحدد ما تقدّره ثم تسعى نحو تحقيقه بكفاءة". وهذا قد يقود إلى الغرور - أن نعتقد بأننا قوانين حاكمة لأنفسنا، وأن ننظر إلى الآخرين باعتبارهم مجرد "أشياء" أو موارد تساعد فى إنجاز ما نريد فعله.

إن القيم لن تعود علينا بنتائج ترفع من جودة الحياة... إلا إذا كنا نمنح القيمة للمبادئ الحاكمة. إن من الجوانب الفعالة فى الجيل الرابع أن تتمتع بما يكفى من التواضع لتدرك أن هناك "أشياء أولى" مستقلة عما تكن له التقدير. وترتبط جودة الحياة بمدى تحديد "الأشياء الأولى" بالنسبة لنا واندفاعنا لجعلها حقاً هى الأشياء الأولى بالنسبة لنا فى حياتنا. وترتبط كذلك بأن نتواضع لتدرك أن جودة الحياة تتعلق بـ "الجماعة" وليس بـ "الفرد" - إننا نحيا حقيقة من تداخل الوفرة والإمكانية التى لا يمكن إدراكها إلا من خلال التفاعل مع الآخرين على نحو حقيقى تآزرى كامل.

إن كل الأمنى وحتى كل العمل فى هذا العالم، إن لم يكن على أسس صالحة، فلن ينتج عنه حياة جيدة. لا يمكن الاكتفاء بالحلم. ولا يكفى مجرد المحاولة. لا يكفى أن نضع أهدافاً أو نرتقى سلماً. لا يكفى أن نقيم ما نرغب بتحقيقه. فلا بد من بذل الجهد بناءً على حقائق عملية تأتىنا بالنتائج. وحينها فقط يمكننا أن نحلم، وأن نضع الأهداف، وأن نعمل على تحقيقها بثقة.

ونحن أيضاً لا نتحدث عن الممارسات. ففى زحمة التعقيد، نميل إلى طلب الأمن فى الممارسات - وهى طرق محددة موصوفة لفعل الأشياء. فنركز على طرق الفعل بدلاً من التركيز على النتائج، ولسان حالنا يقول: "أخبرنى فقط بما

يجب فعله. أخبرني بالخطوات"، فربما نتحصل على نتائج إيجابية من خلال اتباع ممارسة معينة في موقف معين، لكننا إن حاولنا استخدام ذات الممارسة في مواقف أخرى، نجدها غير مجدية في أغلب الأحوال. وحين نواجه مواقف ليس لها إجراءات موصوفة محددة لها، فإننا نشعر بالضيق والعجز.

ويقول "أرنولد توينبي"، عالم التاريخ العظيم إن التاريخ كله يمكن إجماله في معادلة بسيطة؛ التحدي، والاستجابة. التحدي تخلقه البيئة، ثم يخرج الفرد، أو الظرف، أو المجتمع بالاستجابة. ثم يبرز تحدٍ آخر يتسبب في استجابة أخرى. وتتكرر المعادلة باستمرار.

لكن المشكلة هي أن هذه الاستجابات تصبح مقننة. فيتم ترسيخها. وتصبح جزءاً رئيسياً من طريقة تفكيرنا وطريقة أدائنا. قد تكون إجراءات جيدة، وممارسات مضبوطة. لكن حين يواجهنا تحدٍ جديد فإن الممارسات القديمة لا تكون صالحة للتطبيق على التحدي الجديد. فتصبح طرقاً بائدة تجاوزها الزمن. ونكون نحن في خلاء البرية نحاول شق طريقنا بخريطة طريق.

إن مجتمعنا ذا الطبيعة الانقسامية الميكانيكية يجعلنا دائماً عرضة لكم متنوع هائل من التحديات، ولذا فإننا نتشبث بممارسات وأسس وأنظمة للتمتع بشيء ينتجه التوقع في حياتنا، ومرة بعد مرة أخرى، تبدد التحديات هذه الإجراءات. وهنا يكون زوال الأشخاص والمؤسسات - حتى بالنسبة للأسر التي لا يستطيع فيها الوالدان استيعاب حقيقة أن أولادهم يواجهون أنواعاً مختلفة من التحديات غير تلك التي واجهوها هم في سنوات نشأتهم.

إن قوة المبادئ تكمن في كونها حقائق شاملة خالدة. وإذا فهمنا وعشنا حياتنا اعتماداً على هذه المبادئ، أمكننا التكيف معها بسرعة؛ وأمكننا تطبيقها في كل مكان. وحين نعلم أننا المبادئ بدلاً من تعليمهم الطرق والممارسات، فإن هذا يكون إعداداً أفضل للتعامل مع التحديات المستقبلية المجهولة. فقد يمكننا فهم التطبيق من مواجهة تحدي اللحظة، لكن من خلال فهم المبدأ يمكننا مواجهة تحدي اللحظة بطريقة أكثر فاعلية وندفع لمواجهة آلاف التحديات المستقبلية أيضاً.

ونحن أيضاً لا نتحدث عن "المعتقدات" لأن المبادئ تتعامل مع المعنى والحقيقة، فإن بعض الناس قد يميلون لربط ما نقوله عن المبادئ بتجاربه السلبية أو

الإيجابية بالمؤسسة الدينية. وحين ندرس في أنحاء مختلفة من العالم، نجد أناساً يعبرون عن تقديرهم لنا؛ "لتجديدنا لأخلاقيات الفضيلة"، أو "لذكرنا لتعاليم دينية قديمة" أو تقديم رسائل تكون "قريبة جداً من الفلسفة الدينية". وعلى الجانب الآخر، هناك قليلون يببالغون في الرضا حين يستمعون إلى تعاليمنا حيث يجدونها "خرقاً للمعتقدات"، فالمعتقدات بالنسبة لهم لا تكون إيجابية بالضرورة. وعلى الجانب الآخر تماماً من هذا، هناك البعض ممن يتساءلون عما إذا كان ما ندرسه عن مركزية المبادئ هو إنسانى تماماً ويتجاهل المعتقدات بشكل كامل.

إن ما نتحدث عنه هنا ليس معتقداً. فنحن هنا لا نتعامل مع قضايا مثل العبودية، أو الحياة بعد الموت، أو حتى مصادر هذه المبادئ. نحن نعتقد أن هذه قضايا مهمة على كل منا أن يتناولها. لكن هذه القضايا خارج إطار تناول هذا الكتاب. ونحن لا نناقش سبب وجود "الشمال الصحيح"، أو من أين، أو كيف جاء. نحن ببساطة نتعامل مع حقيقة أنه موجود وأنه يتحكم في جودة حياتنا. وفي حين نجد دلائل على هذه المبادئ في المخطوطات القديمة، فإن تفاصيلها خرجت من عقول، وأقلام عبر العالم وعبر كل العصور من خلال أفكار وأقلام وكلمات الفلاسفة، والعلماء، والملوك، والفلاحين، ورجال الدين من جميع أنحاء العالم.

وهذه المبادئ أحياناً ما تسمى بأسماء مختلفة مع اختلاف تفسيرها في الأنظمة المختلفة للقيم. فكما قال "إيمرسون" في مبدأ النزوع لفعل الخير: "بالنسبة لكل الأشياء التي تتبع من تلك الروح نفسها، يختلف في تسميتها وفق تطبيقاتها المختلفة لتصبح حباً أو عدلاً أو زهداً، تماماً كما يأخذ المحيط أسماء مختلفة مع اختلاف السواحل التي يطل عليها".^٢ إن المبادئ الأساسية موجودة، ومميزة - رغم اختلاف الأسماء في بعض الأحيان - في كل الحضارات الكبرى عبر الزمن.

نحن إذن لا نتحدث عن القيم، ولا عن الممارسات، أو عن المعتقدات. إن ما نتحدث عنه هو حقائق الشمال الصحيح التي تعتمد عليها جودة حياتنا. هذه المبادئ تعالج الأشياء التي ستحقق لنا السعادة والحياة الجيدة على المدى الطويل. وهي تتضمن مبادئ مثل مبدأ الخدمة والمعاملة بالمثل. وهي مبادئ

تتعامل مع عمليات النمو والتغيير. وهي تتضمن القوانين التي تحكم الإشباع الفعال للاحتياجات والقدرات الأساسية البشرية.

وفي الفصول التالية، سنقدم الكثير من المبادئ التي ستكون أساسية لتحقيق الحياة الجيدة. وهدفنا الكلي ليس الشمولية؛ لكن هدفنا هو التأكيد على فاعلية منهج حياة يعتمد على البحث والجهد الدائمين من أجل حياة متوافقة مع هذه الحقائق الخالدة المحفزة.

ما يعتبر من المبادئ: قانون المزرعة

من بين أفضل الطرق لكي ندرك كيف تحكم هذه الحقائق العارضة هو أن نتأمل قانون المزرعة. في الزراعة، يمكننا بسهولة أن ندرك ونؤمن بالقوانين والمبادئ الطبيعية التي تحكم العمل وتحدد حجم المحصول. لكن في الثقافات الاجتماعية والتجارية، نعتقد أحياناً أن بإمكاننا تجاوز العمليات الطبيعية، ومخالفة النظام، والفوز رغم ذلك. وهناك دلائل كثيرة تبدو داعمة لهذا الاعتقاد.

فمثلاً، هل سبق أن قمت "بمراكمة الدروس" أيام المدرسة - أن تقضى فصلك الدراسي متراخياً، ثم تقضى كل الليلة التي تسبق الاختبار محاولاً تكديس معارف تحتاج إلى فصل دراسي كامل حتى تستوعبها؟

"ستيفن": إنني خجول من الاعتراف بفعلي هذا، لكنني قمت بمراكمة المذاكرة طوال سنوات المدرسة، معتقداً أن هذه مهارة مني. لقد تعلمت أن أخدع النظام، وأن أحدد ما يريده المعلم بالضبط. "على أي شيء يمنح الدرجات؟ على المحاضرات غالباً؟ يا له من شيء ممتاز! ليس عليّ إذن القلق بشأن قراءة الكتاب. فماذا عن هذه المادة الأخرى؟ لا بد أن نقرأ الكتاب؟ حسناً، لنبحث عن المذكرات للحصول على موجز سريع بدلاً من قراءة الكتاب". كانت الدرجة هي ما أريد، لكنني لم أرد تغيير نمط حياتي.

ثم انتقلت للدراسات العليا، وكان الأمر يختلف بالكلية. لقد قضيت الشهور الثلاثة الأولى محاولاً المراكمة ذاتها لكن لتعويض أربع سنوات سابقة من سياسة مراكمة الدراسة، انتهى أمرى إلى المستشفى مصاباً بقرحة القولون. لقد كنت أحاول مقاومة العمليات الطبيعية، وقد اكتشفت أنني على المدى الطويل لن أتمكن من هذا. لقد بقيت لسنوات في محاولة تعويض حماقة دفع نفسي إلى نظام قيم لا يتفق بالمرّة مع المبادئ الأساسية.

هل يمكنك تصور "مراكمة العمل" في المزرعة؟ هل تتصور نسيان الزراعة في الربيع، وعدم الاهتمام مطلقاً طوال الصيف، ثم تبذل كل الجهد في الخريف - فتقوم بحرث الأرض، وبذر البذور، وريها، ورعايتها - ثم تتوقع محصولاً وفيراً بين عشية وضحاها؟

إن مراكمة العمل أسلوب لا ينجح في نظام طبيعي، مثل المزرعة. وهذا هو الفارق الأساسي بين النظام الاجتماعي والنظام الطبيعي. النظام الاجتماعي يعتمد على قيم، والنظام الطبيعي يعتمد على مبادئ، وعلى المدى القصير، قد يبدو تراكم العمل أمراً ناجحاً في الأنظمة الاجتماعية. يمكنك أن تلجأ للإصلاحات السريعة لتحقيق نجاح ملحوظ.

لكن على المدى الطويل، يحكم قانون المزرعة كل مناحي حياتنا. كم منا يتمنون الآن أن لو لم يلجئوا لمراكمة المذاكرة أيام المدرسة؟ لقد حصلنا على الشهادة، لكننا لم نحصل على التعليم. إننا ندرك في نهاية المطاف أن ثمة فارقاً بين النجاح في النظام الاجتماعي للمدرسة والنجاح في تنمية عقولنا - القدرة على التفكير التحليلي، والخلاق، وعلى مستويات عميقة من استخلاص الأفكار، والقدرة على التواصل اللفظي والكتابي، والقدرة على عبور الحدود، وتجاوز الطرق التي لم تعد صالحة في حل المشكلات بطرق أحدث وأفضل.

ماذا عن الشخصية؟ هل يمكنك "المراكمة" لتصبح فجأة شخصاً يتمتع بالنزاهة، والشجاعة، والتعاطف؟ فماذا عن الصحة البدنية؟ هل يمكنك تجاوز سنوات من تناول رقائق البطاطس، وكعك الشيكولاتة، وإهمال الرياضة بأن تقضى الليلة التي تسبق الماراثون في التدريب في النادي الصحي؟

ماذا عن الزواج؟ إن مدى احتكامة إلى قانون المدرسة أو قانون المزرعة يرتكز على مدى رغبتك في ديمومته. كثير ممن يتزوجون لا يريدون تغيير نمط حياتهم على الإطلاق. فهم عزاب متزوجون. فإنهم لا يقضون وقتاً في تنمية بذور الرؤى المشتركة، والإيثار، والاهتمام، والشفقة، والاهتمام بالآخرين، إلا أنهم يندهشون مما يحصلون، فالإصلاحات السريعة للنظام الاجتماعي والأنماط الأخلاقية الشخصية التي يحاولون تثبيتها لحل المشكلة - لا تفلح في الحل. فهذه الحلول لا يمكن أن تحل محل فصول من الفرس والتنمية والرعاية. ماذا عن العلاقات مع الأطفال؟ يمكننا أن نسلك الطرق المختصرة - فتحن

أكبر، وأذكى، ولدينا السلطة. ويمكننا أن نحقر، وأن نهدد، وأن نفرض إرادتنا. ويمكننا أن نسعى إلى تحميلهم المسؤولية حتى يتدربوا على الاعتماد على المدرسة أو المؤسسة الدينية، أو دور الرعاية. لكن بمرور الوقت، هل تتجح تلك الطرق المختصرة في تنشئة رجال مسئولين، ومهتمين، وحكماء يملكون القوة لاتخاذ قرارات مؤثرة وعيش حياة سعيدة؟ هل سيحققون نتائج ثرية ويكونون علاقات مفيدة مع الأشخاص الذين هم من المحتمل أن يكونوا أصدقاء مقربين لنا؟ على المدى القصير، قد نكون قادرين على المضي بمنهج "الإصلاحات السريعة" بنجاح ملحوظ. يمكننا ترك الانطباع، والتظاهر بالمظهر الجذاب. ويمكننا تعلم استخدام أساليب التلاعب - فيمكننا جذب أي مقبض أو ضغط أي زر لكي نحقق رد الفعل المرجو. ولكن على المدى الطويل، يتحكم قانون المزرعة في نواحي حياتنا كافة. ولا سبيل للتظاهر بوجود محصول. وكما قال الدكتور "سيدنى بريمر" في كتابه *Spirit of Apollo*:

إن الطبيعة متوازنة تمامًا. ولا يمكننا تشويش هذا التوازن، وهذا لأننا ندرك أن قانون السبب والنتيجة هو قانون الطبيعة الذي لا يخطئ ولا يتغير؛ لكننا نفشل في أن نجد توازننا كبلدان وكأفراد؛ لأننا لم نتعلم أن ذات القانون يعمل بذات الصلابة في الحياة الإنسانية والمجتمع كما هي الحال في الطبيعة؛ حيث إن ما نغرسه هو بالضرورة ما نحصد.

الوهم في مقابل الحقيقة

تأتى المشاكل في حياتنا حين نزرع شيئاً ونتوقع حصاد شيء آخر مختلف تمامًا.

إن العديد من نماذجنا الأساسية والعمليات والعادات التي تتبع من تلك النماذج لن تأتى أبداً بالنتائج التي تدفعنا باتجاه توقع حصولها. وهذه النماذج - التي وضعها أناس يبحثون عن الطرق المختصرة، والإعلانات، وبرامج التدريب الشهرية، وسبعين عاماً من أدبيات نجاح تعتمد على منهج الأخلاق الشخصية - تعتمد بالأساس على خداع الإصلاحات السريعة. وهي لا تؤثر فقط على وعينا بالاحتياجات الأساسية لكنها أيضاً تؤثر على محاولتنا في تلبية تلك الحاجات.

الحاجات المادية

إن الصحة النابضة بالحياة تعتمد على المبادئ الطبيعية. فهي تنمو عبر الوقت بالرياضة المنتظمة، والتغذية المناسبة، والراحة الملائمة، وعقلية الاهتمام بالصحة، وتجنب تناول المواد الضارة بالجسد. لكن بدلاً من دفع ثمن هذه الصحة، فإننا نتخدد بالمظهر - التوهيم بأن الملابس المناسبة، والتزين المناسب، وبرامج إنقاص الوزن السريعة (التي ثبت بالفعل أنها تسهم في زيادة المشكلة على المدى الطويل بدلاً من حلها) سوف تشبع حاجتنا البدنية. وهو وعد زائف. فهو يوفر الرضا المؤقت، لكنه رضاء سرعان ما يزول. فلا أساس له، ولن يدوم.

ويعتمد الرضاء الاقتصادي على مبادئ التوفير، والمثابرة، والادخار لحاجات المستقبل، وكسب الفوائد بدلاً من دفعها. لكننا نعيش مع الوهم بأن امتلاكنا "للأشياء" سوف يلبي تلك الحاجة - غاضين الطرف عن حقيقة أننا نشترى ببطاقات الائتمان ونقضى الشهور بل السنوات ندفع قيمتها مرتين من أجل الشعور اللحظي الزائف بالرضاء، أو قد نعيش بوهيم الاطمئنان إلى أننا قد نفوز باليانصيب أو بأحد رهانات سباقات الخيول - وهو الوهم بأن شخصاً ما أو شيئاً ما "سوف يأتي" ليقوم على نحو سحري بحل مشكلاتنا، ويتجاوز بنا الحاجة لتنمية كفاءتنا في إدارة شؤوننا المالية.

الحاجات الاجتماعية

الحقيقة هي أن العلاقات الجيدة تبنى على المبادئ - خاصة مبدأ الثقة. والثقة تنشأ عن المصادقية، وعن الشخصية التي تصنع الالتزام وتفي به، وتتبادل الموارد مع الآخرين، وتتمتع بالاهتمام وتحمل المسؤولية، وتميل للانتماء، وتحب دون شروط.

لكن عندما نكون في حالة من العزلة ونعاني ألم حاجتنا التي لا يتم إشباعها، فإننا لا نحب من يطلب منا الخروج لاكتساب العلاقات، وأن نكون أهلاً للثقة - وأن نكون جديرين بثقة شخص آخر وحببه لنا. بل يكون من الأيسر أن نعتقد بوهيم الإشباع الرومانسي الزائف، أو بفكرة أن المظهر والشخصية سيجذبان إلينا الحب، أو يمكننا الاتصال بالرقم ٩٠٠ في البرامج التليفزيونية الليلية المتأخرة

ونجد من يحدثنا على الهاتف بفراغ. من الأيسر اللجوء للإصلاح المؤقت عوضاً عن العمل الجاد على أن تصبح شخصاً محبباً، وتمتلى ثقافتنا - الموسيقى، والكتب، والإعلانات، والأفلام، والبرامج التليفزيونية - بهذه الأوهام.

الحاجات العقلية

نحن غالباً ما نلجأ لوهم "مراكمة التحصيل" بدلاً من اللجوء لحقيقة التنمية والتطوير طويل المدى. نحن نحيا بعقلية "عليك أن تحصل على الشهادة... حتى تحصل على وظيفة... حتى تجنى المال... حتى يمكنك شراء "الأشياء"... حتى تكون ناجحاً". لكن ما الذى يجلبه هذا النوع من "النجاح"؟ هل يأتى بذات الشخصية والكفاءة التى تأتى من خلال استثمار عميق ومتواصل فى التعلم والنمو؟

الحاجات الروحانية

نحن نكتفى بالوهم الذى يبيعه لنا المجتمع بأن القيمة تكمن فى التركيز على الذات - الاحترام الذاتى، والتنمية الذاتية، والتطوير الذاتى - إنها سياسة "ما أريده"، و "دعنى أقم بعملى الخاص"، و "لقد قمت بالأمر على طريقتى". لكن حكمة التراث الممتدة عبر آلاف السنين دائماً ما تثبت صحة الحقيقة القائلة بأن أعظم إنجاز فى تنمية ذواتنا يأتى من اندفاعنا لمد يد العون للآخرين ومساعدتهم، فجودة الحياة تنطلق من داخل الفرد خروجاً نحو محيطه. فالقيمة تكمن فى الإسهام، وفى العيش فى سبيل شىء أعظم من الذات المجردة، والاختلاف بين نتائج الوهم والحقيقة هى فى اتساع الفارق كاتساع البحر الميت - نهايته راكدة فيه حيث لا مخرج ولا حياة - واتساع بحر الجليل، حيث تفيض المياه وترعى حياة وافرة فى طريقه.

فى مجال إدارة الوقت، هناك العديد من الأساليب والممارسات التى تعتبر حلولاً عملية، وفعالة، ونهائية تعالج الهموم الحالية. ولكن ما تعد به هو وهم الإصلاح السريع. إن الحاجات المزمنة الخفية لا تتم تلبيتها. فالحلول مقطوعة الصلة بالمبادئ التى تطور نتائج حياة جيدة طويلة المدى. نحن نعود مرة أخرى للشعور بالرضا الوهمى، والنتائج التى نتلقاها فى حياتنا تثبت هذا.

ليس ثمة حياة جيدة يمكن أن تخرج من رحم الوهم، فالإصلاح السريع، والأفكار المبتذلة، وأساليب قوانين الشخصية التي تخترق المبادئ الأساسية لن تحقق أبداً الحياة الجيدة.

فكيف لنا إذن أن نكتشف حقائق الشمال الصحيح التي تحكم جودة الحياة ونوفق حياتنا معها؟

٣. إمكانية استخدام الهبات البشرية الأربع

إننا كبشر، لدينا مواهب فريدة تميزنا عن بقية عالم الحيوان. وهذه المواهب تكمن في تلك المسافة التي تكون موجودة بين المثير والاستجابة، وبين تلك الأشياء التي تحدث لنا ورد فعلنا تجاهها.

"ستيفن": منذ سنوات، وبينما كنت أتنقل بين أكداس من الكتب داخل مكتبة الجامعة، صادف أني فتحت كتاباً وجدت فيه واحدة من أقوى وأهم الأفكار التي مرت بي. كان جوهر تلك الفكرة:

"هناك مسافة بين المثير والاستجابة.

في هذه المسافة توجد قدرتنا على اختيار الاستجابة. وفي الاستجابة يكمن تطورنا وحریتنا".

لقد صدمتني تلك الفكرة بقوة بالغة. وفي الأيام التالية، جعلت أتدبرها مراراً. وقد أصبح لها أثر بالغ في النموذج الذي أتبعه في حياتي. وبدأت أكتشف في هذه المسافة قدرتي الخاصة على الاختيار الواعي لاستجاباتي.

إن المواهب التي تكمن في هذه المسافة - الوعي الذاتي، والضمير، والخيال الإبداعي، والإرادة المستقلة - هي التي تصنع المستوى النهائي لحریتنا: القدرة على الاختيار، ورد الفعل، والتغيير. وهي تصنع البوصلة التي تدفعنا نحو ضبط حياتنا على الشمال الصحيح.



© 1994 Covey Leadership Center, Inc.

• الوعي الذاتي هو القدرة على الوقوف على مسافة من ذواتنا ومراجعة تفكيرنا، ودوافعنا، وتاريخنا، وخططنا، وأفعالنا، وعاداتنا، وميولنا. إنه يمكننا من خلق "نظاراتنا" والنظر إليها مثلما ننظر من خلالها، ويصبح ممكناً من خلاله إدراك التاريخ الاجتماعي والنفسي للبرامج المثبتة بداخلنا وتوسعة المسافة الفاصلة بين المثير والاستجابة.

• الضمير يربطنا بحكمة العصور وحكمة القلوب. إنه نظام التوجيه الداخلي لدينا، والذي يجعلنا نشعر بالأمر حين نفعل أو حتى نفكر في فعل يناقض المبدأ. وهو كذلك يمنحنا إحساساً بمواهبنا ورسالتنا الفريدة من نوعها.

• الإرادة المستقلة هي قدرتنا على الفعل. حيث تمنحنا القدرة على تجاوز أساليبنا السابقة، والسابجة ضد التيار، وأن نعيد تقييم مخططاتنا، وأن نؤدى وفق المبادئ الحاكمة بدلاً من أن يكون رد فعلنا معتمداً على المشاعر والظروف. ومع أن التأثيرات البيئية والجينية على جانب هائل من القوة إلا

أنها لا تسيطر علينا. فنحن لسنا ضحايا. نحن لسنا إنتاجاً لماضيها. بل نحن إنتاج لخياراتنا. نحن مسئولون - أي لدينا القدرة على الاستجابة واختيار ما يتجاوز حدود أمزجتنا وميولنا. نحن نملك القوة للعمل على وعينا الذاتي، وضميرنا، ورؤيتنا.

• الخيال الإبداعي هو القدرة على تصور حالة المستقبل، والقدرة على خلق شيء ما في عقولنا، وحل المشكلات بشكل متزامن. إنها الموهبة التي تمكننا من رؤية أنفسنا والآخرين على نحو مختلف وأفضل مما هم عليه الآن. إنها تمكننا من إعادة صياغة بيان مهمتنا الشخصية، أو تحديد هدف، أو التخطيط لاجتماع، وهي أيضاً تمكننا من أن نتصور أنفسنا ونحن نعيش في خضم القيام بمهمتنا حتى في أصعب الظروف، وأن نطبق المبادئ بطريقة فعالة في المواقف المستجدة.

وغالباً ما تدرك "حركات" التنمية الذاتية هذه المواهب، لكنها تميل إلى تقسيمها والتعامل مع كل منها بشكل منفصل.

- الوعي الذاتي هو التركيز على حركة التعافى بالإضافة إلى التحليل النفسي ومعظم العلاجات النفسية.
- الضمير هو التركيز على المعتقدات - عالم الفضيلة، والفكر الأخلاقي، ومسائل القيمة والصواب والخطأ.
- الإرادة المستقلة هي قوة الإرادة، منهج "رجل الشارع" - كن مترقباً ومتحفزاً وأنت تشق طريقك في الحياة حتى تتمكن من الحصول على ما تريده. "من جد وجد".
- الخيال الإبداعي هو التركيز على التصور وحركات قوة العقل مثل التفكير الإيجابي، وعلم الضبط الآلي، وسحر الاعتقاد، والبرمجة اللغوية العصبية.

وفي حين ينمى كل منهج من تلك المناهج واحدة أو أكثر من المواهب الإنسانية، فإنه يفشل في إدراك كل المواهب باعتبارها كلها مترابطة ومتآزرة. لكن كلاً من

تلك المواهب - والتأزر الموجود بينها - يعتبر ضرورياً لتحقيق جودة الحياة. لا يكفى أن تمتلك الوعى الذاتى - أن تدرك أننا مبرمجون على السير فى طرق ليست على تناغم مع أعماق ضمائرنا - إذا لم يكن لديك خيال إبداعى تستطيع من خلاله تصور طريق أفضل ولم تكن لديك الإرادة المستقلة لخلق التغيير. لا يكفى أن تمتلك الإرادة المستقلة لـ "شق" طريق حياتنا إذا لم نطور الضمير ليكتشف الشمال الصحيح واجتياز طرق مختصرة وتبرير البقاء فى السير فى طرق مسدودة. ويمكن للخيال الذى بدون إرادة مستقلة أن يخلق عالماً مثالياً، ويمكن للخيال الذى بدون ضمير أن يخلق شخصاً مثل "هتلر".

إن تنمية كل من المواهب الأربع والتأزر بينها جميعاً هولى القيادة الشخصية. وهذا ما يدفعنا إلى القول: "يمكننى فحص نماذجى. ويمكننى اختبار النتائج التى تأتى بها تلك النماذج. ويمكننى استخدام ضميرى لتحديد طرق أخرى تتناغم مع المبادئ ومع قدرتى الفريدة على التغيير، ويمكننى استخدام خيالى لخلق صورة تتجاوز واقعى الحالى، لإيجاد بدائل جديدة".

كيف تنمى مواهبك؟

إننا جميعاً نمتلك هذه المواهب الأربع. وجميعنا يمر بلحظات من الوعى الذاتى. وجميعنا مر بأوقات استمع فيها وتصرف وفق ما يمليه عليه صوت صادر من داخله. وجميعنا مر بتجارب تصرفنا خلالها وفق ما شعرنا بأنه مهم بدلاً من تجاوزنا برد فعل للانفعال أو الظرف المحيط بنا. وجميعنا مر بلحظات رؤية، ولحظات إبداع ملهم.

لكن سواء كنا نعى ذلك أم لا، فإننا بلا شك مررنا أيضاً بلحظات حماقة رهيبه، أوقات تجاهلنا أو قاومنا فيها صوت نظام التوجيه الداخلى لدينا، ولحظات من التصرف المتهور، ولحظات دون رؤية أو خيال.

والسؤال: إلى أى مدى طورنا هذه المواهب الفريدة وما مدى التأزر بينها جميعاً؟

إننا نود منك أن تقضى بعض الوقت فى التفكير العميق فى الأسئلة الواردة لاحقاً. وسوف تمنحك إجاباتك فكرة عن الدرجة التى وصلت إليها من التطور وعن وجه استخدامك الحالى لهذه المواهب فى حياتك.

بعد انتهائك من الإجابة عن جميع الأسئلة، اجمع درجاتك لكل من المواهب الأربع. وقم بقياس درجتك في كل قسم من خلال الدليل التالي:

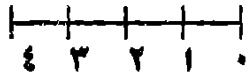
٧-٠ موهبة غير مفعلة

١٢-٨ موهبة نشطة

١٦-١٣ موهبة عالية التطور

ضع دائرة على الرقم المناسب بالمصنوفة والذي تجده أفضل وصف لسلوكياتك وتوجهاتك الطبيعية فيما يتعلق بالجمل الواردة على اليمين. (٠ = مطلقاً، ٢ = أحياناً، ٤ = دائماً)

م أ د



١. هل أنا قادر على الانفصال عن أفكارى أو مشاعرى واختبارها وتغييرها؟



٢. هل أنا على وعى بنماذجى الأساسية فى حياتى وبتأثيرها على توجهاتى وسلوكياتى وعلى النتائج التى أجنيتها فى حياتى؟

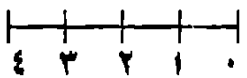


٣. هل أنا على وعى بالاختلاف بين مخططى البيولوجى، والجينى، والنفسى، والاجتماعى - وبأفكارى الداخلية العميقة؟

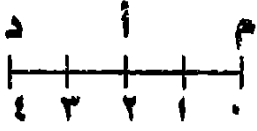


٤. متى تمثل استجابة الآخرين تجاهى - أو تجاه ما أفعله - تحدياً لرؤيتى لذاتى، وهل أنا قادر على تقييم هذه التغذية المرتدة فى مقابل معرفتى العميقة بذاتى والتعلم منها؟

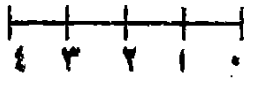
الضمير



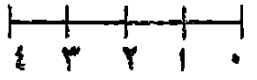
١. هل أشعر أحياناً بأن ثمة مَنْ ينادينى بأن علىَّ أن أفعل شيئاً ما أو بأنه لا ينبغى أن أفعل أمراً أكون على وشك أن أفعله؟



٢. هل أشعر بالفارق بين "الضمير الاجتماعي" - ما برمجنى المجتمع على تقديره - وبين أنظمة توجيهي الداخلية؟

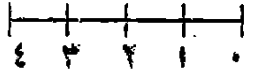


٣. هل أشعر من داخلي بحقيقة الشمال الصحيح مثل: الاستقامة والجدارة بالثقة؟



٤. هل أرى نموذجاً في التجربة الإنسانية - أكبر من المجتمع الذي أعيش فيه - يثبت حقيقة هذه المبادئ؟

الإرادة المستقلة



١. هل أنا قادر على بذل الوعود والوفاء بها مع نفسي ومع الآخرين؟



٢. هل أنا قادر على العمل وفق رغباتي الداخلية حتى لو كان هذا يعني السباحة ضد التيار؟

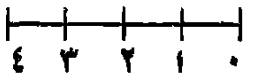


٣. هل طورت القدرة على وضع وتنفيذ الأهداف القيمة في حياتي؟



٤. هل أقدم التزاماتي على أهوائتي؟

الخيال الإبداعي



١. هل أفكر للمستقبل؟



٢. هل أتصور حياتي لما هو أبعد من الواقع الحالي؟



٣. هل أستخدم أسلوب التصور لأعيد التأكيد على أهدافي وتحققها؟



٤. هل أبحث عن طرق جديدة خلاقية لحل المشكلات في مختلف المواقف وأقدر رؤى الآخرين المختلفة؟

إن بناء هذه المواهب هو عملية مستمرة من التطوير والتدريب، وعلى الرغم من وجود طرق عديدة لتنمية تلك المواهب إلا أننا في هذا الفصل سوف نقترح عليك طريقة فعالة واحدة لتنمية كل واحدة منها وغرس التأزر فيما بينها.

نم الوعي الذاتى من خلال الاحتفاظ بمفكرة شخصية

إن الاحتفاظ بمفكرة شخصية هو أحد الأنشطة القيمة فى الربع الثانى والتي تزيد على نحو كبير من درجة الوعي الذاتى وتحسن المواهب وتزيد من تأزرها. ما الأشياء التي قد تكتب عنها فى مفكرتك الشخصية؟ إذا لم تعجبك نتيجة حصلت عليها، اكتب عنها. وسجل شعورك على الورق. لاحظ كيف يسير قانون الحصاد فى حياتك. ولاحظ كيف تتدفق النتائج إثر أسبابها الجذرية. ولاحظ كيف يمكن تعقب النتائج وفقاً للأساليب، والمناهج، والعادات.

إن كنت لا تعرف السبب فى أنك لا تزال تقوم بأشياء ضارة أو تؤدى إلى الهزيمة الذاتية، فعليك بتحليلها، ومعالجتها، وتدوينها. إن كان والداك يفعلان شيئاً يدفعك إلى الجنون، وقلت لنفسك: "حين أكون أباً، لن أفعل هذا مطلقاً!" - ثم وجدت نفسك تفعل - فاكتب هذا الفعل. فهو يشكل وعيك بمسيرتك. ويساعدك على اتخاذ قرارات حكيمة.

وإذا وانتك فكرة أو تعلمت مبدأ أو لاحظت موقفاً يأتى فيه المبدأ بنتائج معينة، فقم بتسجيله. وإذا شعرت بحافز داخلى معين واتبعتة أو تجاهلتة، فقم بالكتابة عنه و عما نجم عنه. وهذه الطريقة ستساعدك على بذل مزيد من الاهتمام بنظام توجيهك الداخلى. فهذا يقوى ضميرك ويثقفه.

وإذا بذلت التزاماً معيناً تجاه نفسك أو تجاه شخص آخر، فاكتب عن الطريقة التي استخدمت فيها إرادتك المستقلة حتى تفى بهذا الالتزام. وإذا التزمت بممارسة الرياضة أربع مرات أسبوعياً، فقيم العوامل التي تحفزك نحو القيام بهذا - وابحث عن الأسباب التي تمنعك من القيام به. ألم تكن على يقين من التزامك، أو متعجلاً فيه، أو غير واقعى؟ هل كانت ثققت بقدرتك على القيام به أكبر بكثير من مستوى إرادتك المستقلة الحالية؟ هل حظى التزامك تجاه نفسك بذات الأولوية التي تمنحها للالتزامك إزاء الآخرين؟ إن وعيك المتزايد بإرادتك سيساعدك على تميمتها.

تصور الإمكانيات واكتب عنها، فالحلم يبني التخيل الإبداعي. ثم اختبر أحلامك. هل تتفق مع المبادئ؟ هل أنت مستعد لدفع الثمن من أجل تحقيقها؟ ومع تطويرك لخيالك، يمكنك استخدامه في أن تثبت في عقلك ما تأمل تحقيقه في حياتك. فهو التصميم الذي يسبق بناء المنزل، وهو رؤية المخرج قبل بدء الأداء على المسرح. إنه خلق الأهداف الطويلة والمتوسطة والقصيرة المدى التي تساعد على ترجمة الرؤية إلى حقيقة.

وربما تجد أنك تعيش بأحلام غير متحققة. ربما تكون مستسلماً، ربما تشعر أنك راض بما هو أقل، وتقول لنفسك: "لو أن الأمور مختلفة" ربما أمكنك تحقيق أحلامك. لكنك إذا دفعت الثمن واجتهدت بما يكفي، لوجدت أن أحلامك هي محض أوهام - فأنت تتمني وتنتظر وترغب في حدوث شيء لن يحقق لك جودة الحياة أبداً.

انفصل قليلاً عن أحلامك. وانظر إليها. واكتبها. وتنازع معها حتى تصبح على يقين من أنها متفقة مع المبادئ التي ستأتيك بالنتائج المرجوة. ثم استخدم خيالك الإبداعي في استكشاف تطبيقات أخرى، وطرق أخرى للأداء تحتوى على القوة المعتمدة على المبادئ حتى تترجم الحلم إلى واقع.

إن احتفاظك بمفكرة شخصية يمكنك من أن تفهم وتحسن بشكل يومي طريقتك واستخدامك للمواهب الأساسية لديك. ولأن الكتابة تطبع فعلاً بعقلك، فإنها تساعدك أيضاً على تذكر وتطبيق الأشياء التي تحاول فعلها. وإضافة لذلك، فإنها تمنحك أداة فعالة للتعامل مع ما يحيط بك من ظروف. عندما تحصل على فرصة - ربما لمراجعة وتجديد بيان المهمة الخاص بك - لقراءة تجارب الأسابيع، أو الشهور، أو السنوات الماضية، فسوف تحظى برؤية قيمة حول تكرار الأنماط والموضوعات في حياتك.

تثقيف الضمير بالتعلم والاستماع والاستجابة

إن وجود الضمير هو أحد أكثر المفاهيم ثبوتاً في كل التراث النفسى والاجتماعى والدينى والفلسفى عبر العصور. بداية من "الصوت الداخلى" فى الحكمة الموروثة إلى "اللاوعى العام" فى علم النفس - وحتى "جيمينى كريكيت" فى والت ديزنى - عرفت تلك الموهبة وتعاملت معها باعتبارها جزءاً عظيماً من

النفس البشرية. وقد قال "سيجموند فرويد" إن الضمير هو الأساس منتج حياتنا وثقافتنا الأولى، واعترف "كارل يونج" بالضمير الاجتماعي، لكنه تحدث أيضًا عن "اللاوعي العام" الذي يكمن داخل الروح العالمية لدى كل النساء والرجال.^٥

وبينما نعمل مع الشركات في تطوير بيانات المهام الخاصة بها، وجدنا إثباتات متكررة على وجود هذا "اللاوعي العام". فحين يخلص معظم الناس إلى دواخل حياتهم العميقة، بغض النظر عن ثقافتهم، أو تنشئتهم، أو دينهم، أو جنسهم، فإنهم يبدوون وكأن لديهم جميعًا إحساسًا بما يُعرف بقوانين الحياة الأساسية.

ومع هذا، فمعظمنا يعمل ويعيش في بيئات لا تشجع على تنمية الضمير. ولكي تستمع لنداء الضمير فإنه يتطلب منك في الغالب أن تكون "ساكنًا" أو "مفكرًا" أو "متأملًا" - وهي حالة نادرًا ما نختارها أو نجد لها. فتحن مغيبون بفعل النشاط، والضجيج، والظروف الاجتماعية والثقافية، والرسائل الإعلامية، ونماذج العمل المختلفة التي تضعف حساسيتنا للتقاط هذا الصوت الداخلي الهادئ الذي قد يعلمنا مبادئ الشمال الصحيح ودرجة انسجامنا معها. لكننا إذا توقفتنا وبحثنا مليًا بقلب صادق، فإننا قد نلج إلى فيض الحكمة الداخلية لدينا.

"ستيفن": قبل بضع سنوات كنت مدعوًا من قبل إحدى الجامعات للمشاركة في منتدى لمدة أسبوع يناقش العديد من المشكلات والقضايا التي تشغل الذهن في الوقت الحاضر. كنت واحدًا من بين مجموعة من المدعوين كل منهم يمثل مجموعة رؤى وخلفيات مختلفة.

في الليلة الثانية للمنتدى، دعيت للتحدث أمام حفل تعارف نسائي في ناد نسائي حول موضوع "الأخلاق الجديدة". كان النادي مكتظًا بما يزيد على مائة وخمسين شخصًا في سن الشباب. كانوا يجلسون في القاعة الأمامية، وعلى مقاعد غرفة الطعام، وفي الردهة، وعلى السلم. وكان لدي إحساس رهيب بالارتباك والحيرة، وشعرت بالعزلة التامة. وبدأت بطرح وجهة نظري بأن هناك مجموعة مبادئ عالمية، والتي يمكن أن يسير عليها أي فرد مستقلًا بذاته. وشعرت خلال خطبتي بأن هناك قدرًا كبيرًا من المعارضة وعدم التصديق لكلامي.

وحين أتينا إلى مرحلة طرح الأسئلة، قام طالبان فصيحان للتعبير عن وجهة نظرهما بقوة لصالح القانون الظرفي "للأخلاق الجديدة". الأخلاق الجديدة تنطلق من فكرة أنه ليس هناك من حقائق ولا معايير مطلقة لكن يجب أن ينظر إلى كل موقف في إطار الأشخاص المشتركين فيه وكذلك ما قد يكون حاضراً من عوامل أخرى. وكان أحدهما على وجه الخصوص مؤثراً ومقنعاً في طرحه مثلاً لمسألة يؤمن بأنه ليس فيها أساس لصواب أو خطأ مطلق أو مبدأ، لكن صوابها يتوقف على الموقف. ورغم أنني وجدت دعماً كبيراً لهذا الرأي، فإنني تابعت عرض فكرتي حول المبادئ العامة مثل قانون المزرعة، والاستقامة، والاعتدال، والانضباط الذاتي، والإخلاص والمسئولية. كنت أعلم أنني لست ناجحاً في إقناعهم وأن الطلاب يعتقدون أنني "بعيد تماماً" عن الصواب، وقد حاولت منطقياً توضيح تلك العواقب البشعة التي تنتج عن تجاوز المبدأ الموجود في قضيته. ولم يقبل ذلك الطالب المقنع الذي كان موجوداً في الصف الأول ما قلته. وسألته على نحو مباشر عما قد يحدث لو أن شخصاً تناول السم دون أن يدري. أئن يعود هذا عليه بعواقب سيئة للغاية؟ فقال إن المثال ينطوي على مقارنة غير دقيقة، وأنتى لا أعطى القيمة الدقيقة للحرية التي يمتلكها الأفراد. عند هذه النقطة، علمت أننا لن نصل إلى شيء. فنظرت إلى الجميع وقلت لهم: "كل منا يعلم في قرارة نفسه حقيقة هذا الأمر. فلدينا جميعاً ضمير. وجميعنا يدرك الأمر. ولو أنكم تأملتم للحظات واستمتمت بعناية لما تقوله قلوبكم، فسوف تعلمون الإجابة". فسخر أغلبهم وتهكم على الفكرة.

واستجبت لهذه السخرية بتجديد التحدي: إننى أطلب من كل منكم أن يجرب الأمر منفرداً، وإذا لم يجد كل فرد ضميره يجيب عن السؤال خلال دقيقة واحدة، فبإمكانكم صرفى وعدم إهدار أى وقت آخر معى. وقد هدأهم هذا الطرح، وبدوا جميعاً مستعدين للتجربة. طلبت منهم أن يهدءوا تماماً وألا يتحدثوا، وأن يكتفوا فقط بالإنصات إلى ما بداخلهم ويسألوا أنفسهم: "هل الموضوع، كما تم توضيحه هذا المساء، له مبدأ حقيقى أم لا؟".

وفى الثوانى القليلة الأولى تلفت بعضهم حوله ليروا إن كان الجميع سيأخذ الأمر على محمل الجد، لكن فى غضون عشرين ثانية كان كل من فى المكان تقريباً قد جلس فى هدوء وبدا منكباً على التفكير والإنصات. كثير منهم ثنى رأسه. وبعد دقيقة كاملة من الصمت، الذى بدا خالداً للبعض، نظرت إلى ذلك الذى عن يسارى والذى

كان مقنعًا وبلغًا جدًا في كلامه السابق وقلت له: " بكل صدق يا صديقي، ما الذي سمعت؟".

رد بهدوء لكن على نحو مباشر: " ما سمعته ليس هو ما كنت أقوله منذ قليل".
استدرت إلى شخص آخر لم يكن موافقًا، وسألته عما سمعه.
فأجاب قائلاً: "لست أدري - لا أدري وحسب. لم أعد على يقين نهائيًا".
سرت روح مختلفة تمامًا بين المجموعة. وقد أصبحوا من بعدها خاضعين هادئين.
لقد أصبحوا أقل فلسفة ودفاعية وأكثر انفتاحًا وقابلية للتعلم.

هذا النوع من الخضوع هو الذي نجده في أنفسنا حين ندرك أن المبادئ هي التي تحكم - أي أن هناك حقيقة عامة مستقلة خارج أنفسنا يؤكد الضمير وجودها.

فكيف لنا أن نطور موهبة الضمير؟

دعونا نقارن بين تنمية الضمير وتنمية الكفاءة البدنية رامزين لها بخمس مجموعات من الأيدي. المجموعة الأولى هي يدان لعازف بيانو عبقرى، يستطيع إبهار الناس بأدائه، ويدان لجراح ماهر، يقدر على إجراء عمليات دقيقة في العين أو المخ فينقذ بصر الناس أو عقلمهم. وهناك يدان أخريان للاعب جولف رائع، يكسب السباقات بضربات الرائدة تحت كل الضغوط. وهناك يدان أخريان لرجل أعمى، يمكنه القراءة بسرعة هائلة بتمرير يده على الحروف البارزة على الصفحة. والزوج الخامس من الأيدي هو لنحات عظيم يمكنه ابتكار أشكال فنية رائعة من كتل الرخام أو الجرانيت.

فالضمير ذو الثقافة العالية يشبه أيًا من هذه الأزواج الخمسة من الأيدي. فقد تم دفع ثمن غال لجعله على هذا المستوى من الثقافة. وتم تقديم الكثير من التضحيات وتم تجاوز العقبات. والحق أن الأمر يتطلب الكثير من الانضباط، والتضحية، والحكمة كي يتم تطوير ضمير مثقف أكثر مما قد يتطلبه الأمر من جهد لتكون نحاتًا، أو لاعب جولف، أو جراحًا، أو قارئًا بطريقة "برايل"، أو عازف بيانو رائعًا. لكن العائد أعلى بكثير - فالضمير المتطور له تأثير بالغ على كل مناحي حياتنا.

ويمكننا تطوير ضميرنا بما يلي:

- القراءة والتأمل في تراث الحكمة الهائل عبر العصور لتوسيع وعينا بحقائق الشمال الصحيح التي تدور كموضوعات عامة بمرور الوقت.
- الانفصال عن تجاربنا ثم التعلم منها.
- مراقبة تجارب الآخرين بعناية.
- استغراق الوقت في الهدوء والإنصات لصوت ضميرنا الداخلي العميق.
- الاستجابة لهذا الصوت.

لا يكفي فقط أن تستمع إلى صوت ضميرك؛ بل لا بد من الاستجابة. وعندما نفشل في التصرف بتناغم مع صوتنا الداخلي؛ فإننا نبدأ في بناء جدار حول الضمير يحجب حساسيته وقدرته على الاستقبال. ويقول "سى. إس. لويس" عن ذلك: "عصيان الضمير يعميه".¹

عندما نتواصل مع حكمة الأجيال وحكمة القلوب نكون أبعد عن اتباع المرآة الاجتماعية وأقرب لنكون أصحاب شخصية وضمير، كما أن أمننا الذاتي لا يتحقق من خلال طريقة تعامل الناس معنا، أو مقارنة أنفسنا بالناس. بل يأتي من استقامتنا الأساسية.

تطوير الإرادة المستقلة من خلال بذل الوعود والوفاء بها

إحدى أفضل الطرق لتقوية إرادتنا المستقلة تتمثل في بذل الوعود والوفاء بها. في كل مرة نعمل ذلك، نزيد من رصيد استقامتنا الشخصية. وتلك عبارة مجازية تصور مقدار الثقة التي لدينا في أنفسنا، وفي قدرتنا على الوفاء بتعهداتنا.

من المهم أن تبدأ صغيراً. اقطع على نفسك وعداً وأوف به - حتى ولو كان هذا الوعد هو نهوضك من النوم بشكل مبكر قليلاً وكذلك ممارستك للرياضة. وحتى لو كان امتناعك عن مشاهدة التلفاز لهذه الليلة. وحتى لو كان تقديمك لتقنية الغذائية في طعامك على حساب المذاق لمدة أسبوع.

احرص على ألا تخترق التزامك واحرص على ألا تغالي في الوعد ولا تفي به. لا تخاطر بإجراء سحب من رصيد استقامتك الشخصى. قم بالبناء ببطء حتى

يصبح إحساسك بالشرف أعظم لديك من أهوائك. فكر ملياً في حقيقة ما أنت فيه، واعتماداً على هذا التفكير العميق، انطلق وقل لنفسك: "سأقوم بالأمر". ثم قم به مهما كان.

ورويداً رويداً ستزداد ثقتك بذاتك. وإذا كان ما التزمت بفعله مرتبطاً بالمبدأ، فستصبح أنت رويداً رويداً مرتبطاً بالمبدأ. التزم بوعدك أمام نفسك وسيزداد رصيد استقامتك.

"ستيفن": ذات مرة، كنت أقدم استشارتي لشخص كانت حياته محطمة تماماً. كانت مليئة بالارتباك والتشتت. فكان يبدو أحياناً مثل سمكة طائفة تلمع تحت ضوء الشمس، ثم ينتكس ثانية في حياة التسويف والأنانية، مدفوعاً بكل الأشياء الملحة التي تصيبه.

بدأت بتشجيع الرجل على استغلال مواهبه الإنسانية الفريدة وأن يبدأ بأشياء صغيرة جداً. قلت له: "هل ستستيقظ صباحاً في الوقت الذي تخطط للاستيقاظ فيه؟ أم أنك سوف تستيقظ في الصباح وحسب؟". فقال: "كيف لهذا أن يؤثر على أي شيء آخر؟".

قلت له: "إن جسدك هو الآلة الوحيدة التي تستخدمها للأداء في حياتك. وإذا لم تتحكم بجسدك، فكيف لك أن تتحكم في التعبيرات الواردة من جسدك وعقلك؟". ومن ثم فقد قرر كل ليلة أن يستيقظ، لكن يبدو وكأن هناك عقلية جديدة تماماً تغلبه في الصباح. لقد كان خائفاً تماماً - لقد كان خادماً مطيعاً لفراشه. وحاولت مرة أخرى: "هل يمكنك أن تحافظ على الاستيقاظ في وقت محدد لمدة شهر؟".

فقال: "في الحقيقة لست أدري إن كان هذا ممكناً".

"إن لا تلزم نفسك بهذا، فاستقامتك الشخصية على المحك. وكما اعترفت أنت بنفسك، فإن حياتك مهشمة بالكامل. ليس لديك أي درجة من السلام الذهني الداخلي؛ ولذا لا تقطع وعداً وتخلفه. ابدأ بأشياء صغيرة. هل يمكنك فعل هذا لمدة أسبوع فقط؟".

"نعم، أظن أن بإمكانني فعل هذا لأسبوع".

"هل ستستيقظ في الوقت الذي حددته في الصباح لمدة أسبوع؟".

"نعم، سأفعل".

وقابلته بعد أسبوع وسألته: "هل فعلتها؟".

"نعم فعلتها".

"تهانينا لك! لقد بدأت حياتك بالفعل تستقيم على مستوى صغير جداً. والآن، ما

الشيء التالي الذى ستلزم به نفسك؟".

ورويداً رويداً، بدأ الرجل فى بذل الوعود والالتزام بها. لم يدر بخطته سوى أنا وأحد أصدقائه حيث كنا نشجعه. لكننا بدأنا نرى تغيراً ملحوظاً. قبل هذا، كانت حياته العاطفية متقلبة جداً. وكان يتخذ قراراته حسب الظروف والأهواء. وكان يبذل الوعد ويبعد عظيمًا، ولكن حين لا يواتيه المزاج أو الظرف كان يتهاوى ويحنث بوعده. وكان هناك شيء ما بداخله قد انكسر - استقامته.

ولكنه عندما بدأ عملية الوفاء بعهود صغيرة نسبياً، استقرت حياته العاطفية. لقد وجد أن بذل الوعود والوفاء بها مع نفسه يزيد قدرته على الوفاء بها مع الآخرين أيضاً. لقد اكتشف أن افتقاد الاستقامة كان عائقاً ضخماً فى علاقاته مع الآخرين. وانطلاقاً من انتصاراته الفردية، بدأت تتوالى انتصاراته العامة.

وكما قال أحد الحكماء: "أعظم المعارك هى تلك التى نخوضها فى الغرف الصامتة لأرواحنا". نحن بحاجة لأن نسأل أنفسنا: "هل أنا مستعد لأن أكون شخصاً كامل الاستقامة؟ هل أنا مستعد للاعتذار حين أقع فى الخطأ، هل أنا مستعد للحب غير المشروط، هل أنا مستعد لتقدير سعادة الآخرين بقدر تقديري لسعادتي الشخصية؟".

إن بعضاً من تركيبتنا وتاريخنا قد يقول: "لا، لست كذلك. لست هذه هى الطريقة التى نشأت عليها. وهذه ليست البيئة المناسبة". ولكن حينها سيقول لنا ضميرنا الداخلى: "تمهل لحظة! إن بمقدورك فعل هذا. لست مضطراً لأن تكون صنيعاً برمجتك السابقة أو المحاكاة الاجتماعية والطرق المناسبة للآخرين. لديك الفرصة الآن أن تقرر الاستجابة لكل ما يجرى لك. سواء كان الآخرون يفعلونه أم لا فليس هذا مهماً. فلديك القدرة على النظر إلى شغلك الخاص، ومراقبتك لاستجابتك، وتغييرها".

ولأولئك الذين يقولون: "وما يدريك! ألا تعرف كيف تجرى الأمور فى عالمنا هذا؟"، فإننا نقول لهم: "وهل تعلمون أنتم حجم القوة الكامنة بداخلكم". ولا نقولها إساءة بل بكل الحب. فإن حياتنا نتاج خياراتنا. وإلقاء اللوم على

الآخرين واتهامهم، أو اتهام البيئة المحيطة، أو العوامل الخارجية الأخرى هو قرار بالسماح لهذه الأشياء بأن تسيطر علينا.

إننا من نختر - أن نعيش حياتنا أو أن يعيشها الآخرون نيابة عنا. وبيد الوعود والالتزام بها تجاه أنفسنا والآخرين، فإننا رويدًا رويدًا نزيد من قوتنا حتى تصبح قدرتنا على الأداء أكبر من أية قوة يمكن أن تؤثر علينا.

طور الخيال الإبداعي من خلال التصور

تخيل السيناريو التالي:

بدأت قطرات من العرق تقطر من وجهك. الحرارة الشديدة في هذا البلد اللاتيني الاستوائي العدائي والذي تمزقه الحروب جعلت التنفس أمرًا شبه مستحيل. والفتاة المرتجفة رعبًا والتي أنقذتها لتوك من سجن العصاة المسلحة تشبث بذراعك، وهي تقريبًا على وشك الإصابة بحالة هستيرية. ومهمتك: أن تعيدها بأمان إلى والدها، السفير. وليس لديك سلاح، ولا طعام، ولا وسيلة انتقال، ولا وسيلة للتواصل مع العالم الخارجي، وأنت محاط بقوات العدو، تدرك أن مكان تواجدك غير مناسب أبدًا، وسرعان ما سوف ينكشف.

فماذا أنت فاعل؟

بصراحة، لسنا ندري ما قد نفعه في موقف كهذا. ولا ندري ما أنت فاعل فيه. لكننا نعرف بالقطع ما سيفعله "ماكجيفر".

"ماكجيفر" خبير بارع وهو بطل مسلسل مغامرات تليفزيوني بهذا الاسم. فلا يبدو أن هناك موقفًا إلا ويمكن لهذا الرجل المعجزة أن يتعامل معه. إنه معضلة دراما الجريمة المعاصرة، الرجل الذي لا يحمل سلاحًا، الرجل الذي يستخدم عقله. وبما لديه من معرفة وإبداع هائلين، صنع مرآة قطعية عاكسة من بقايا سيارة من طراز جيب كانت محطمة في الأدغال حيث يختبئ فيها. وبتركيز أشعة الشمس على بعض من ذخيرة العدو، أحدث انفجارًا ومن ثم أحدث هذا ضجيجًا ليشفل به القوات في الوقت الذي يأخذ هو والمرأة التي معه طريقهما لكوخ مزارع مهجور. ولما وجد قطعًا متنوعة من المواد القديمة والكيماويات التي كان يستعملها أهل الكوخ قديمًا، أصبح قادرًا على صنع مواد متفجرة لحمايته

مستقبلاً. وقد جمع من جهاز راديو محطم ما يكفى من الأجزاء لكى يصنع جهاز توجيه يرسل به إشارات لطائرة الإنقاذ العمودية حتى تنتشلهما.
أليس هذا رائعاً؟ بالطبع. هو خيال محض. لكن ألا تحب أن يكون لديك مدير تسويق مثل "ماكجيفر"؟

إن "عامل ماكجيفر" - كما نحب أن نسميه - هو تجسيد للقدرة الكبيرة للتخيل الإبداعي. إنه فهم المبادئ والقدرة على تطبيقها فى مختلف المواقف. مع عامل "ماكجيفر" يمكنك أن تحصل دوماً على أربعة بأن تضيف اثنين إلى اثنين - لكنك قد تنظر إليها باعتبارها ثلاثة زائد واحد، أو اثنين وتسعين ناقص ثمانية وثمانين، أو مائتين وثمانية وعشرين على سبعة وخمسين، أو تنوعات لانهائية من المجموعات الكسرية، أو الجذر التربيعى لستة عشر.

إن عامل "ماكجيفر" يوضح الطبيعة الدافعة للمبادئ. فلو فكر "ماكجيفر" وفق الممارسات لا وفق المبادئ، لربما كان مع ابنة السفير محبوسين الآن فى ذلك السجن، يلوم الحظ على أنه لا يملك قنبلة يدوية.
إن فهم عامل "ماكجيفر" هو إحدى أكثر سمات الحياة المرتكزة على مبادئ الإثارة والدافعية. فالمبادئ هى ببساطة الجانب الأقصى من التعميد. وبعبارة "الفريد نورث وايتهد":

بشكل ما، تتكمش المعرفة مع اتساع الحكمة حيث تختزل التفاصيل فى المبادئ. فتفاصيل المعرفة التى هى مهمة سوف تكتسب على نحو متخصص فى كل جانب من جوانب الحياة، لكن عادة التعميل النشط للمبادئ المستوعبة جيداً هو الامتلاك المطلق للحكمة.^٧

وبفهم ثابت للمبادئ، يمكننا بسهولة أن ندرك أن قانون المزرعة ينطبق على التنمية الشخصية كما ينطبق على نمو ثمار الطماطم - أو أن مبدأ التآزر نفسه الذى يجعل الأمر ممكناً لسطحين معاً أن يحملوا وزناً أكبر معاً من مجموع الوزن الذى يحمله كل سطح على حدة - هو ذاته الذى يمكن شخصين من الخروج بحل أفضل مما قد يخرج به كل منهما على حدة.

والعملية التى نقترحها لتطوير الخيال الإبداعي هى التصور - وهو ممارسة ذهنية قيمة يستخدمها الرياضيون العالميون. لكن بدلاً من استخدامها لتحسين

أدائك فى التنس أو فى عزف الموسيقى، نقتراح عليك استخدامها فى تحسين جودة حياتك.

خصص وقتاً تنفرد فيه بنفسك، وتكون بعيداً عن المشتتات. وأغلق عينيك وتخيل نفسك فى ظرف يثير بطبيعته الألم أو عدم الارتياح. شئ يثير حنقك: مديرك يصيح بوجهك، أو ابنتك المراهقة تشكو من أنك لا تشتري لها ملابس أبدأ، أو زميل لك يبدأ فى ترويج إشاعات سيئة عنك.

استخدم وعيك الذاتى فى فصل نفسك عما يرتبط بموقف كهذا عادة من أفكار ومشاعر. وبعينى عقلك - وبدلاً من أن ترى نفسك فى حالة رد فعل عادة تجاه ما يحصل - قم بمشاهدة نفسك وأنت تتصرف وفق المبادئ التى اقتنعت بأنها ستأتىك بحياة ذات جودة. وشاهد نفسك مع الآخرين فى وضع يمزج بين الشجاعة ومراعاة المشاعر. استخدم "عامل ماكجيفر" لكى ترى كيف يمكنك تطبيق المبادئ فى المواقف المختلفة. فإن قيمة هذا التدريب تتضاعف حين تستخدمه لكى تستوعب المبادئ والقيم الموجودة فى بيان مهم قوى.

وأفضل طريق لتوقع مستقبلك هو أن تصنعه. يمكنك استخدام ذات القوة الكامنة فى التخيل الإبداعى الذى يمكنك من رؤية أى هدف قبل تحقيقه أو التخطيط لأى اجتماع لكى تحقق جزءاً كبيراً من جودة واقعك قبل أن تعيشه فعلاً.

التواضع الناتج عن المبادئ

انطلاقاً من نموذج وجود المبادئ - وأنا نكون مؤثرين فقط بمقدار درجة معرفتنا بهذه المبادئ والعيش فى تناغم معها - يأتى الشعور بالخضوع. فإننا لا نتحكم فى حياتنا؛ بل إن المبادئ هى التى نتحكم فيها. ونحن نتوقف عن محاولتنا أن نصبح قوانين لأنفسنا. ونرسخ سلوكيات الاستعداد لتلقى العلم، وعادات التعلم المتواصل. ونصبح فى سعى دائم للفهم والعيش فى تناغم مع قوانين الحياة. ولا يأخذنا غرور القيم الذى يعمينا عن الوعى الذاتى والضمير. فأماننا الذاتى ليس معتمداً على وهم التفكير النسبى - أنا أكثر وسامة، أو أكثر مالا، أو لى وظيفه أفضل، أو أعمل باجتهاد أكبر. ولا يقل شعورنا بالأمان مطلقاً إذا كنا أقل وسامة، أو أقل مالا، أو أقل وضعا من أى شخص آخر، فهذا لا يهمنا

على الإطلاق. بل إن أمننا الذاتى ينبع أساساً من اتساقنا مع الشمال الصحيح.

وحين نفشل أو نرتكب خطأ أو نتجاوز مبدأ، فإننا نقول: "ما الذى يمكن تعلمه من ذلك؟"، ونتجه إلى المبدأ كى نتعلم منه. ومن خلال تعلمنا مما أخطأنا فيه بحسب ذلك المبدأ، فإننا نحول مواطن ضعفنا إلى مصادر قوة. ونحن نواجه سلوكنا بالحقيقة على نحو يمثل الثقة فى الحقيقة والاعتراف بقدرتنا على التعلم والتغيير.

والحق أن التواضع هو أصل كل الفضائل. فهو يجعلنا وعاء، وحافلة، ويجعلنا عمالاً ولسناً "مراجع" أو رؤساء. إنه يطلق العنان لكل المعارف الأخرى، وكل التطور وكل المعالجة. وبالتواضع الذى يأتى من تمحورنا حول المبادئ، تنطلق نحو التعلم من الماضى، والأمل فى المستقبل، والأداء بثقة فى الحاضر. هذه الثقة هى اليقين بأننا لو عملنا وفق المبادئ، اعتماداً على دلائل وجود قانون المزرعة - فى الكون، وعبر التاريخ، وفى كل حياتنا - فإننا سنتحصل على نتائج تحقق لنا جودة الحياة.

الانتقال إلى الجيل الرابع

من خلال خبرتنا، فإن معظم الأشخاص الذين يفكرون بعمق فى خبراتهم وخبرات الآخرين يدركون أن الناس جميعاً لديهم الحاجات والقدرات نفسها التى تعتبر أساسية لتحقيق الإنجاز البشرى. إن لديهم وعياً ببعض مبادئ الشمال الصحيح الذى يحكم جودة الحياة. ولديهم بعض الخبرة بالمواهب التى تمكنهم من الاتساق فى حياتهم مع الشمال الصحيح. وعلى نحو ما، يعتبر هذا الفصل تذكراً بالأشياء التى يعرفها بالفعل كل منا فى مكنون نفسه. إن حقيقة معرفتنا بالأمر - مع عدم ترجمته واقعياً فى حياتنا - هو إحباط الفجوة الحاصلة بين البوصلة والساعة. ومشكلتنا كما يصورها أحدهم: "هى الولوج إلى مخزون الحكمة الذى نملكه بالفعل".

ومن خلال خبرتنا أيضاً، نرى أن معظم الناس يريدون فعلاً أن يكونوا جزءاً من الجيل الرابع. يريدون فعلاً أن يقدموا الناس على جداول المواعيد، والبوصلة

على الساعة، ويريدون أن يحيوا حياة القيمة والعطاء. ويريدون أن يعيشوا، ويحبوا، ويتعلموا، ويتركوا أثراً بحالة من التوازن والسعادة. لكن في معظم الأحوال، تعترض إدارة الوقت التقليدية طريقهم إلى هذا. فالتقاويم، وجداول المواعيد، ومخططات الجيل الثالث تقصر تركيزنا على الأشياء الطارئة بدلاً من المهمة. ويبرز الشعور بالذنب حين لا نلتزم بالجدول أو نعجز عن إنجاز كل قائمة "المهام الواجبة". إنها تيبس مرونتنا وتلقائيتنا. إنها غالباً ما تخلق انفصاماً بين ما يهمنا حقاً والطريقة التي نحيا بها حياتنا كل يوم. والحقيقة أن كثيراً من الأشخاص الذين يستخدمون تلك الأدوات والوسائل لا يستخدمونها على النحو الذي ينتوون استخدامها عليه لكل هذه الأسباب السالفة.

وبالطبع نحن نريد تحصيل جميع المزايا الموجودة في الأجيال الثلاثة الأولى - الكفاءة، وترتيب الأولويات، والإنتاجية، وإنجاز الأهداف - لكننا نريد المزيد. ففعل الكثير من الأشياء بوتيرة أسرع ليس بديلاً عن فعل الأشياء الصحيحة. إننا بحاجة لنظرية جديدة وأدوات تحفزنا لاستخدام مواهبنا لكي نحقق إشباع حاجاتنا وقدراتنا الأساسية على نحو متوازن متمحور حول المبادئ. والخلاصة، فإن القدرة على عيش حياة جيدة ليست موجودة بأي مخطط. وليست في أي أسلوب أو أداة. وليست مقصورة على قدرتنا على التخطيط ليومنا. وليس منا من هو عالم بكل شيء. فلا نعرف ما الذي ستأتينا به الفرص، أو التحديات، أو المفاجآت، أو الأفراح أو الأتراح غير المتوقعة التي قد تحدث في حياتنا بين لحظة وأخرى.

وتكمن القدرة على عيش حياة جيدة بداخلنا - في قدرتنا على تطوير واستخدام بوصلتنا الداخلية الخاصة حتى نتمكن من العمل باستقامة في لحظة الاختيار - سواء كانت تلك اللحظة تخطيطاً أسبوعياً، أو معالجة لأزمة معينة، أو استجابة لضميرنا، أو بناء علاقة، أو العمل مع عميل غاضب، أو التمشية في نزهة. فلكي تكون فعالاً، ينبغي أن تكون هناك أداة متسقة مع هذه الحقيقة وتعزز تطوير واستخدام البوصلة الداخلية.

القسم الثانى

الشيء الرئيسى هو أن تحافظ على الأشياء الرئيسية على رأس الأولويات

فى هذا القسم سنقدم عملية تنظيم الربع الثانى - وهى عملية وأداة تستغرق ثلاثين دقيقة أسبوعياً سوف تحفزك لعيش حياة جيدة قائمة على الحاجات، والمبادئ، والمواهب. ومع تنقلنا بين مراحل هذه العملية، سوف نتطرق إلى أسئلة كهذه:

- هب أنك تخطط ليوم ما. كيف تعرف ما هو الأكثر أهمية بالنسبة لك لكى تفعله؟ ما الذى يحدد "أشياءك الأولى" - الطوارئ، أم القيم، ... أم رؤية ومهمة محفزة تعتمد على المبادئ التى تخلق جودة الحياة؟
- كيف تتصرف حين تجد نفسك ممزقاً بين الأدوار المختلفة فى حياتك؛ كالعمل والأسرة، أو الإسهام والتنمية الشخصية؟ هل هناك عامل "موازنة" يتحرك بالسرعة الكافية على جميع الأصعدة للتأثير عليها جميعاً؟
- هب أنك قمت بتخطيط يومك ثم جاءك شخص بحاجة "طارئة". كيف تعرف إن كان من الأفضل لك أن تغير من ترتيب أولوياتك؟ هل تستطيع التغيير مع يقين وارتياح بأنك ترتب الأولى فالأولى؟

- هب أنك تعالج يومك وواتتك فرصة غير متوقعة. كيف تعرف إن كان من الأفضل أن تستجيب لها أم تلتزم بخطتك؟

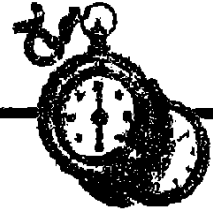
وفى المرة الأولى من خوضك لهذه العملية، ستجد فوائد مباشرة. ستصبح قادرًا على تغيير تركيزك من "الطوارئ" إلى "الأهمية" وتتعلم كيف تخلق إطار عمل مرناً لتتمكن من اتخاذ قرارات فعالة بدلاً من أن يكون لك جدول مواعيد جامد وملتزم.

لكنك ستخوض هذه العملية على مستوى أكثر قوة بينما نجتاز كل خطوة بالتفصيل فى الفصول من الخامس وحتى العاشر. وفى هذه الفصول سنتحدث عن:

- القدرة التحويلية فى الرؤية والرسالة المرتكزتين على المبدأ
- كيفية تحقيق توازن وتأزر بين الأدوار المختلفة فى حياتك
- كيفية وضع وتحقيق أهداف قائمة على المبادئ
- سر الفارق الكبير الذى يحدثه المنظور الأسبوعى فى وضع الأشياء الأولى فى المرتبة الأولى
- كيفية التصرف باستقامة لحظة الاختيار - حين تلامس الإطارات أرض الواقع اليومى
- كيفية خلق دائرة متطورة من التعلم والحياة

وفى نهاية كل فصل من هذه الفصول، ستجد اقتراحات محددة لأهداف يمكنك تحديدها خلال التنظيم الأسبوعى حتى تتكامل تلك الأشياء فى حياتك. وسوف تجد بعض الأفكار أكثر عوناً لك من أخرى. ونحن نتمنى أن تجد أفكاراً كثيرة مناسبة لك. وبعد مطالعة هذه الفصول، ستعود إلينا برؤية جديدة. ستكون قادرًا على إدراك قدرة عملية تنظيم الربع الثانى على أن تحيا، وتحب، وتتعلم، وتترك أثراً عظيماً ودائماً.

إن سر تحقيق جودة الحياة يكمن فى البوصلة - وفى القرارات التى نتخذها كل يوم. وعندما نتعلم التوقف فى المسافة الفاصلة بين المثير والاستجابة واستشارة بوصلتنا الداخلية، يمكننا مواجهة التغيير بشجاعة، واكتساب الثقة بأننا صادقون مع المبدأ والغاية، وأننا نضع الأشياء الأولى فى حياتنا على رأس القائمة.



٤: تنظيم الربع الثانى؛ طريقة وضع الأشياء الأولى على رأس القائمة

لا يوجد بستان بدون بستانى.

"روجر": منذ فترة، بدأ أحد أصدقائى - ويعمل مستشار أعمال - فى الانتقال إلى منزل جديد. وقد قرر أن يوظف إحدى أصدقائه لكى تقوم بتصميم المناظر الطبيعية للأرض؛ حيث كانت حاصلة على درجة الدكتوراة فى البستنة، وكانت على قدر كبير من الذكاء والمعرفة.

كانت له رؤية ممتازة لشكل الأرض، ولأنه كان مشغولاً جداً وكثير الأسفار، فقد ظل يلح عليها بأن عليها أن تصمم الحديقة على نحو لا يحتاج إلى كثير من العناية من جانبه. وقد أكد الضرورة المطلقة لمسألة الرشاشات الأوتوماتيكية وغير ذلك من أدوات توفير العمالة. لقد كان دائماً يبحث عن وسائل لتقليل كمية الوقت الذى عليه بذله فى العناية بالأشياء.

وأخيراً، توقفت وقالت: "فريد، يمكننى فهم وجهة نظرك، لكن ثمة شيئاً لا بد لك من معالجته قبل البدء فى أى شىء:
"لا يوجد بستان بدون بستانى!"

قد يجد معظمنا أن من الممتاز بالنسبة لنا أن نكيف حدائقنا - أو حياتنا - على الوضع الآلى والحصول بشكل ما على حياة ذات جودة تتبع من تعزيز حثيث ومتواصل للعوامل التى تصنع تلك الحياة.

لكن الحياة لا تعمل على هذا النحو؛ حيث لا يمكننا أن نكتفى بمجرد نشر بعض البذور، ثم نذهب ونفعل أى شىء نريد فعله ونتوقع العودة لنجد حديقة

جميلة مزدانة وتستعد لإلقاء محصول وفير من الفول، والذرة، والبطاطس، والجزر، والبازلاء فى سلالنا. بل إن علينا أن نروى الأرض، ونحرثها، ونزىل الأعشاب الضارة بشكل منتظم إذا أردنا أن نستمتع بالمحصول.

إن حياتنا سوف تسير قدماً على أية حال. والأمور ستتطور، ولكن الفارق بين انخراطنا النشط فى العمل البستاني وتجاهله هو ذات الفارق بين حديقة غناء ورقعة أرض عشبية.

ويصف هذا الفصل عملية البستنة. إنه يحدد ما هو مهم ويركز الجهد للمساعدة على عملية النمو. إنه الفصل الخاص بعملية الزراعة، والرعاية، والرى، وجز الحشائش. إنه يدور حول تفعيل نموذج الأهمية لتعزيز جودة الحياة. وهو الفصل الذى نتناول فيه النشاط "عالي التأثير" الذى يمكنك القيام به خلال ثلاثين دقيقة كل أسبوع. وأياً كان مستوى جودة حياتك، فإن عملية تنظيم الربع الثانى ستأتى بنتائج رائعة.

ومن ناحية، تعتبر هذه العملية وسيلة إسعاف أولية لمعالجة مشكلة إدمان الطوارئ. إذا لم تكن قد توافرت لك الفرصة للتفكير العميق فى الحاجات والمبادئ فى حياتك وتسير حياتك من منطلق أسلوب الطوارئ، فستساعدك هذه العملية فوراً على بداية تحول اتجاه تفكيرك من الطوارئ إلى الأهمية. وعند اجتياز هذه العملية، فإنها ستساعدك على أن تتصرف من منظور الأهمية بدلاً من رد الفعل المعتمد على الانفعالات أو الظروف.

وعلى صعيد آخر، تبنى هذه العملية إطار عمل يمكنك من خلاله تنظيم وقتك للتركيز على الحاجات والمبادئ والبدء فى العمل على تطبيقها فى حياتك. وخلال عملية التنظيم، يمكنك تخصيص وقت فى الربع الثانى للتواصل مع حياتك الداخلية العميقة، ووضع بيان مهمة مرتكز على المبادئ للتعامل مع الحاجات الأربع جميعها، وتطوير قدرتك الشخصية على فهم وضبط مسار حياتك للاتساق مع المبادئ التى تحكم جودة الحياة.

وعلى صعيد آخر أيضاً، ستمكنك هذه العملية من ترجمة بيان مهمتك الشخصى إلى نسيج من حياتك اليومية. ومن البدء فى القيام بالمهمة إلى اللحظة الحالية، تدفعك العملية نحو العيش باستقامة ونحو وضع الأمور الأولى على رأس قائمة أولوياتك بطريقة متوازنة تركز على المبادئ.

وبينما نقدم خطوات العملية، نقترح عليك التفكير فيها ملياً. دون جميع الأشياء. وكلما زاد انخراطك في العملية، حققت المزيد من الاستفادة. ونحن نقترح عليك أن تطالع ورقة العمل التالية لاحقاً واستخدامها بعد ذلك في تنظيم الأسبوع القادم من حياتك وفقاً للعملية ذات الخطوات الست التي ستلى ذلك.

إن النماذج التي نستخدمها في هذا الفصل هي جزء من نظام تنظيمي طورناه اعتماداً على الربع الثاني. ونريد التأكيد على أن النظام ليس "أداة سحرية". فالنظام مصمم لكي يحسن من عملية تنظيم الربع الثاني. ولكن العملية ذاتها يمكن القيام بها من خلال مخطط يومي معدل، أو على حاسوب، أو في دفتر مفكرات حلزوني، أو حتى على المناديل الورقية. ومن المهم أن تحرص على أن يكون أي نظام تستخدمه متسقاً مع ما تحاول فعله. وأي نظام يركز على وضع الأنشطة الطارئة للربعين الأول والثالث في قائمة الأولويات سيعوق جهدك في التحول إلى الربع الثاني.

ورقة العمل الأسبوعية®

حين تطالع ورقة العمل الأسبوعية على الصفحة بعد التالية، ستلاحظ أنها مختلفة عن معظم أدوات تنظيم الوقت الأخرى في كونها أسبوعية وليست يومية.

هذا الأسبوع يصنع السياق العام. لعلك شاهدت ذلك المقطع المصور القصير الذي تدور فيه الكاميرا فوق ما يبدو تلالاً وأودية رائعة، وتمسح الكاميرا المكان صعوداً وهبوطاً، عارضة زوايا متعددة للملامح الظاهرة للمنطقة الجغرافية الممتدة. ومع كل لقطة للكاميرا، نتساءل عما نراه حقاً. هل هذه المناطق المرتفعة هي تموجات تلالية لأرض خربة؟ أم أنها كثبان رملية في صحراء شاسعة؟ وبعد لحظات قليلة، تبتعد الكاميرا رويداً رويداً ليبدو المشهد بكامله. فيتضح أن "الجبال" و"التلال" هي نسيج مميز لثمرة من البرتقال!

* للحصول على نموذج تكميلي للأسابيع الأربعة من منظم العادات السبع، اتصل برقم الهاتف 1-800-6839 أو اتصل بزيارة موقعنا الإلكتروني www.franklincovey.com وهذه الجداول متاحة أيضاً

بملحق Microsoft Schedule- with 7 Habits.

إن التخطيط اليومي يمنحنا رؤية محدودة. إنه عبارة عن زاوية رؤية "مقربة جداً" نركز فيها غالباً على ما هو بين أيدينا حالياً. فيحل الأمر الطارئ والكفاءة محل الأهمية والفاعلية. بينما يوفر التنظيم الأسبوعي سياقاً أوسع لما نفعله. فهو يلتقط صوراً أكبر ويسمح لنا برؤية "الجبال" بحجمها الطبيعي. إن أنشطة يوم واحد تأخذ أبعاداً أكثر دقة حين ينظر إليها في سياق أسبوع كامل.

الخطوة الأولى: ارتبط برؤيتك ومهمتك

عندما تبدأ الترتيب لأسبوع مقبل، فإن خطوتك الأولى هي أن تكون على تواصل مع الأمر الأكثر أهمية في حياتك ككل، فالسياق العام هو ما يمنح للشئ معناه. تأمل الصورة الكلية - ما الذى تهتم به، وما الذى يجعل لحياتك قيمة ومعنى؟ إن سر هذا الربط يكمن فى وضوح رؤيتك فيما يتعلق بأسئلة مثل:

- ما الشئ الأكثر أهمية؟
- ما الذى يمنح حياتك قيمة؟
- ماذا تريد أن تصبح، وماذا تريد أن تفعل فى حياتك؟

إن الكثير من الناس يوجزون إجاباتهم عن مثل هذه الأسئلة فى شعار شخصى أو بيان مهمة مكتوب. هذه العبارات تلخص ما تريد أن تصبح عليه وما تريد أن تفعله فى حياتك والأسس التى ينبنى عليها ما تريد أن تصبح عليه وتفعله. والوضوح فى هذه الأمور يكون جوهرياً لأنه يؤثر على كل شئ آخر - الأهداف التى تضعها، والقرارات التى تتخذها، والنماذج التى تعمل وفقاً لها، والطريقة التى تقضى بها وقتك. وبالعودة إلى صورة السلم المجازية، فإن قوائم المهام الشخصية توفر المعيار الرئيسى الذى على أساسه ستختار الحائط الذى تركز عليه سلمك.

وفى الفصل الخامس، سنبحث فى مسألة الرؤية والمهمة الشخصية على نحو أعمق، فسوف نلقى نظرة على الطريقة التى يمكنك بها صياغة بيان مهمة محفزاً يحقق الجودة ويولد لديك الحماس تجاه الحياة.

وإذا كنت لا تمتلك بيان مهمة شخصية الآن، فربما يتوفر لديك إحساس بما هو مهم بالنسبة لك من خلال قيامك بأحد الخيارات التالية:

- ضع قائمة بثلاثة أو أربعة أشياء تعتبرها "الأشياء الأولى" فى حياتك.
- فكر فى أى أهداف طويلة المدى ربما تضعها.
- فكر فى أكثر العلاقات أهمية فى حياتك.
- فكر فى أى إسهامات تحب القيام بها.
- أعد التأكيد على المشاعر التى تود وجودها فى حياتك - السلام، والثقة، والسعادة، والعطاء، والقيمة.
- فكر فى الطريقة التى قد ترغب فى قضاء هذا الأسبوع بها لو أنك كنت تعرف أن أمامك ستة أشهر فقط هى كل ما بقى لك فى الحياة.

وعليك أن تأخذ بعين الاعتبار الأثر الذى سيحدثه بيان المهمة الشخصى عليك بعد أن تطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- ما الفارق الذى قد تحدثه الرؤية الواضحة لمبادئى، وقيمى، وأهدافى العليا فى الطريقة التى أقضى بها وقتى؟
- كيف يكون شعورى تجاه ذاتى إذا أدركت بالضبط ما هو الأهم بالنسبة لى؟
- هل وجود بيان مهمة مكتوب لتحديد هدفى فى الحياة يعد شيئاً قيماً بالنسبة لى؟ وهل سيؤثر على الطريقة التى سأبذل بها وقتى وطاقتى؟
- كيف سيؤثر الالتزام الأسبوعى ببيان المهمة الخاص بى على الأشياء التى أختار القيام بها خلال الأسبوع؟

إن كان لديك بيان مهمة، فقم بمراجعتها الآن - قبل أن تقرر الطريقة التي ستقضى بها الأيام السبعة القادمة من حياتك. التزم بالأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لك. وإن لم يكن لديك بيان مهمة، فامكث بعض الوقت في التواصل مع بوصلتك الداخلية وفكر فيما هو مهم حقاً بالنسبة لك في حياتك.

الخطوة الثانية: حدد أدوارك

نحن نعيش حياتنا في أدوار - ليس بمعنى لعب أدوار بل بمعنى أدوار حقيقية نختار الانشغال بها. فربما تكون لدينا أدوار مهمة في العمل، أو في الأسرة، أو في المجتمع، أو في غير ذلك من مناحي الحياة، كما أن الأدوار تمثل المسئوليات، والعلاقات، ومناحي العطاء.

وتنشأ معظم آلام حياتنا من إحساسنا بأننا نتجح في أداء دور معين على حساب آخر ربما يكون أكثر أهمية من كل الأدوار الأخرى. فربما يؤدي أحدنا دوره بشكل رائع كنائب رئيس شركة لكنه يفشل في دوره كوالد أو زوج. وربما نتجح في الوفاء بحاجات عملائنا، لكننا نفشل في تلبية احتياجاتنا نحن في التنمية والتطور الشخصي.

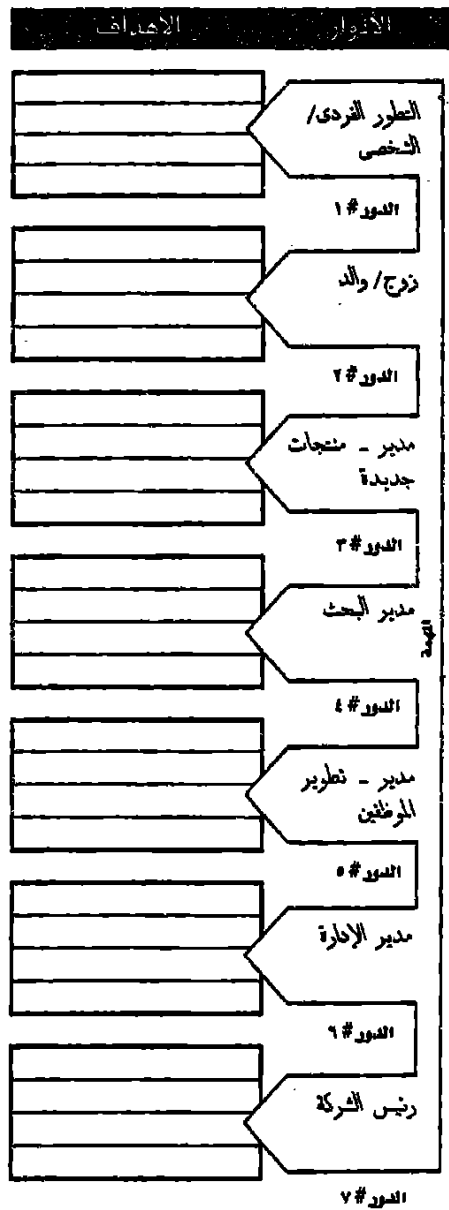
ووجود قائمة واضحة بالأدوار يوفر لنا إطار عمل طبيعياً لتحقيق النظام والتوازن. إن كان لديك بيان مهمة، فسوف تتبع منه الأفكار. والتوازن بين الأدوار لا يعنى مجرد قضاء وقت في كل من هذه الأدوار، لكنه يعنى أن تعمل كل هذه الأدوار معاً من أجل إنجاز مهمتك.

وسوف نلقى نظرة أعمق على الأدوار والتوازن فيما بينها في الفصل السادس. لكن عليك الآن، أن تقوم فقط بوضع قائمة بالأدوار التي تخطر ببالك على النحو الذي يريحك. لا تشغل بالك بوضع الأدوار "في ترتيب صحيح" في البداية. فقد يستغرق الأمر أسابيع قبل أن تشعر بأنها تحيط بكل مناحي حياتك على نحو يعمل لصالحك. وليس هناك من نموذج متبع لفعل هذا - فاعل شخصاً آخر يقوم بذات الأشياء التي تقوم بها لكنه يصنف الأدوار على نحو مختلف. إضافة إلى أن أدوارك غالباً ما ستتغير بمرور السنين. فربما تغير وظيفتك، أو تنضم إلى أحد النوادي، أو تصبح أباً أو جدّاً.

وربما تحدد دورك الأسرى كـ "فرد في الأسرة" وحسب، أو ربما تختار تقسيمه إلى اثنين؛ "أب" و "زوج"، أو "زوجة" و "أم"، أو "ابنة" و "أخت". كما أن بعض نواحي حياتك - كالوظيفة مثلاً - ربما تتضمن عدة أدوار: في الإدارة، وفي التسويق، وفي شئون العاملين، وفي التخطيط طويل المدى. وربما ترغب أيضاً في أن يكون لك دور يعكس تطورك الشخصي.

قد يحدد مدير تنفيذي متخصص في تطوير المنتجات أدواره على النحو

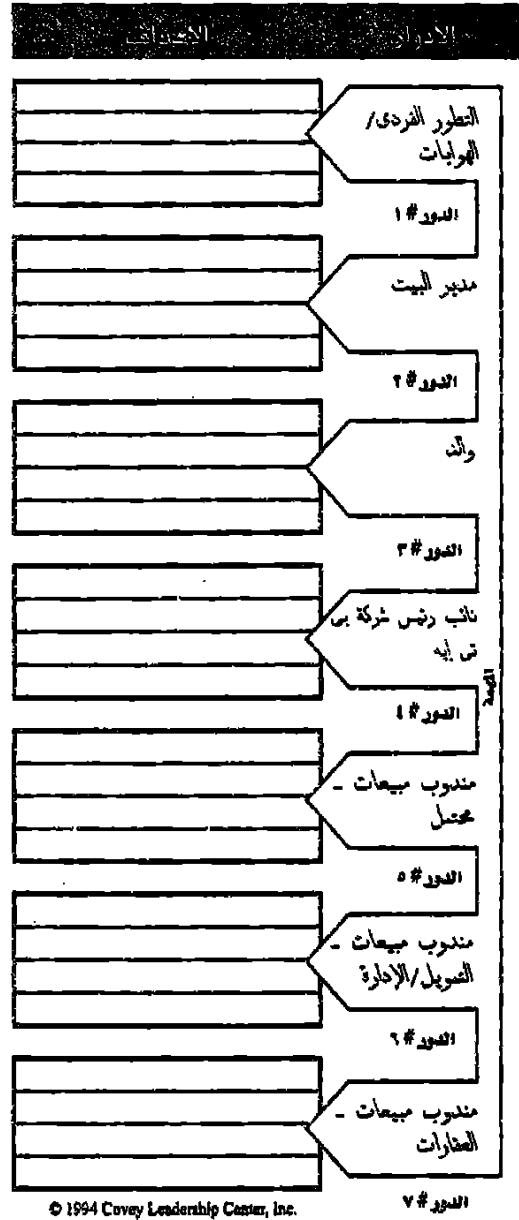
التالي:



© 1994 Covey Leadership Center, Inc.

وقد يسرد مندوب مبيعات يعمل بدوام جزئي في مجال العقارات الأدوار

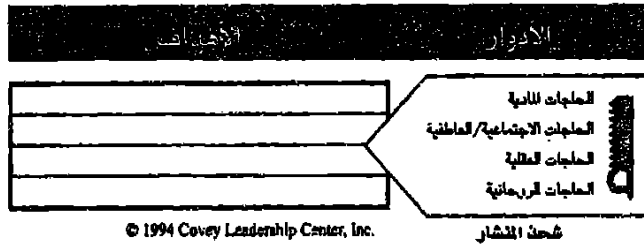
كالتالي:



وحيث إن الدراسات قد أظهرت أنك تكون أقل فاعلية إذا حاولت عقلياً إدارة أكثر من سبع فئات، فإننا نوصي بمحاولة مزج الوظائف، مثل الإدارة والشئون المالية، أو شئون الموظفين وبناء فرق العمل حتى تحافظ على مجموع الأدوار عند سبعة. وهذا سوف يعزز التنظيم العقلي حول مجالات هذه الأدوار. وعلى الجانب الآخر، عليك ألا تلزم نفسك بإيجاد سبعة أدوار. فلو حددت خمسة أو ستة أدوار فحسب، فإن هذا يكفي. فالرقم سبعة لا يمثل سوى الحد الأقصى للبرمجة العقلية المريحة.

فإن تحديد الأدوار يمنح الإحساس بالجودة الشاملة للحياة - حيث إن الحياة ليست مجرد وظيفة، أو أسرة، أو علاقة معينة. بل إنها كل هذه الأشياء مجتمعة. كما أن تحديد الأدوار قد يكشف عن الجوانب "المهمة ولكن غير الطارئة" في حياتك والتي غالباً ما يتم تجاهلها.

وبالإضافة إلى الأدوار التي حددتها، نحب أن نقترح عليك دورًا منفصلاً وأساسياً يدعى "شحن المنشار". ونحن نعامل هذا الدور باعتباره منفصلاً لسببين: (١) إنه دور يقوم به كل الناس، (٢) وهو أساسى لتحقيق النجاح فى كل الأدوار الأخرى. وستجد هذا الدور ممثلاً فى الركن الأيسر العلوى من ورقة العمل الأسبوعية.



وعبارة "شحن المنشار" هى عبارة مجازية لوصف الطاقة التى نستثمرها فى زيادة قدرتنا الشخصية فى الجوانب الأساسية الأربعة - المادية، والاجتماعية، والعقلية، والروحانية. ونحن غالباً ما ننشغل "بعملية النشر" (تحقيق النتائج) مما يجعلنا ننسى "شحن المنشار" (المحافظة على قدرتنا أو زيادتها لتحقيق النتائج مستقبلاً). فقد نتجاهل ممارسة الرياضة (الجانب المادى)، أو نفضل فى تطوير العلاقات المهمة بحياتنا (الناحية الاجتماعية/ العاطفية). وقد لا نحافظ على تحديث معرفتنا فى مجال العمل (الناحية العقلية). وقد لا نكون على درجة كافية من الوضوح فيما يتعلق بالأشياء المهمة وذات القيمة فى حياتنا (الناحية الروحانية). وإذا فشلنا فى بناء قدرتنا الشخصية فى هذه الجوانب، فسيرياً ما سيصاب منشارنا بـ "البلادة"، ويبلى من عدم التوازن. فلا نكون قادرين على التقدم للأمام بذات الفاعلية فى أدوار حياتنا الأخرى.

إننا غالباً ما نسمع قصصاً عن أبطال أولمبيين أمضوا سنوات فى التدريب والإعداد النشط للمسابقات التى سيشاركون فيها. ويقومون ذهنياً بتكرار الأداء، وتصور كل تفاصيل التنفيذ. ويخلقون فى أنفسهم القوة التى تسمح لهم بالمنافسة الناجحة. هؤلاء الرياضيون لا يمكنهم أن يقصروا تدريبهم على الحالات التى يكون فيها الوضع ملائماً أو هيناً ثم يتوقعون الفوز. ونحن لا يمكننا توقع امتلاك القدرة على الاستمتاع الكامل بحياتنا دون اهتمام وتجنيد مصادر القوة فى حياتنا.

قد تجد أن هذا "الدور" الخاص بشحن المنشار يتداخل مع التنمية الشخصية وهو دور سبق أن حددته بالفعل. وهذه ليست مشكلة. المهم هو ألا يتم إهمال أى جانب من جوانب حياتنا الأساسية الأربعة. ويستخدم بعض الناس دور "شحن المنشار" فى تنظيم أنشطة "استثمار" أسبوعية مثل ممارسة الرياضة يومياً أو القراءة الشخصية، ويستخدمون أحد أدوارهم الأخرى للمسائل طويلة المدى مثل التخطيط للمسار المهنى أو إكمال التعليم. والأمر هنا يرتبط بما يناسبك أنت بشكل أكبر.

من المهم أيضاً أن تدرك أن كل هذه الأدوار ليست "أجزاء" مستقلة فى الحياة. فهى تشكل إطاراً كاملاً مترابطاً. وأنت حين تحدد أدوارك لا تحاول تقسيم حياتك لأجزاء وتضعها داخل خانات جدول التنظيم، ولكنك تتخذ زوايا رؤية متعددة يمكنك من خلالها اختبار حياتك كى تضمن التوازن والتناغم. والنموذج المتبع دائماً هو نموذج الأهمية، والاستقلال، والارتباط.

إن لم تكن قد فعلت ذلك، فاكتب أدوارك على ورقة عملك الآن.

والآن تأمل هذه الأسئلة:

- إننى أجد نفسى فى أغلب الأحوال مستهلكاً بين دور أو اثنين من أدوار حياتى، والأدوار الأخرى لا تحظى بالوقت والاهتمام الذى أرتب أن أمنحهم إياه؟
- كم من "الأولويات" الخاصة بى موضوعة فى أدوار غير تلك الأدوار التى تحظى بمعظم وقتى واهتمامى؟
- هل الأدوار التى اخترتها تعمل معاً للإسهام فى تحقيق مهمتى؟
- ما الفارق الذى يطرأ على جودة حياتى حين أراجع هذه الأدوار بشكل أسبوعى، وأضمن أن تكون أنشطتى فى توازن كامل؟

سوف نناقش كل هذه المسائل المتعلقة بالأدوار وغيرها من المسائل الأخرى فى الفصل السادس.

الخطوة الثالثة: اختر أهدافًا من الربع الثاني في كل دور

بعد تحديد إطار أدوارك، اسأل نفسك:

ما أهم شيء يمكنني فعله في كل دور هذا الأسبوع كي أحقق أعظم أثر إيجابي ممكن؟

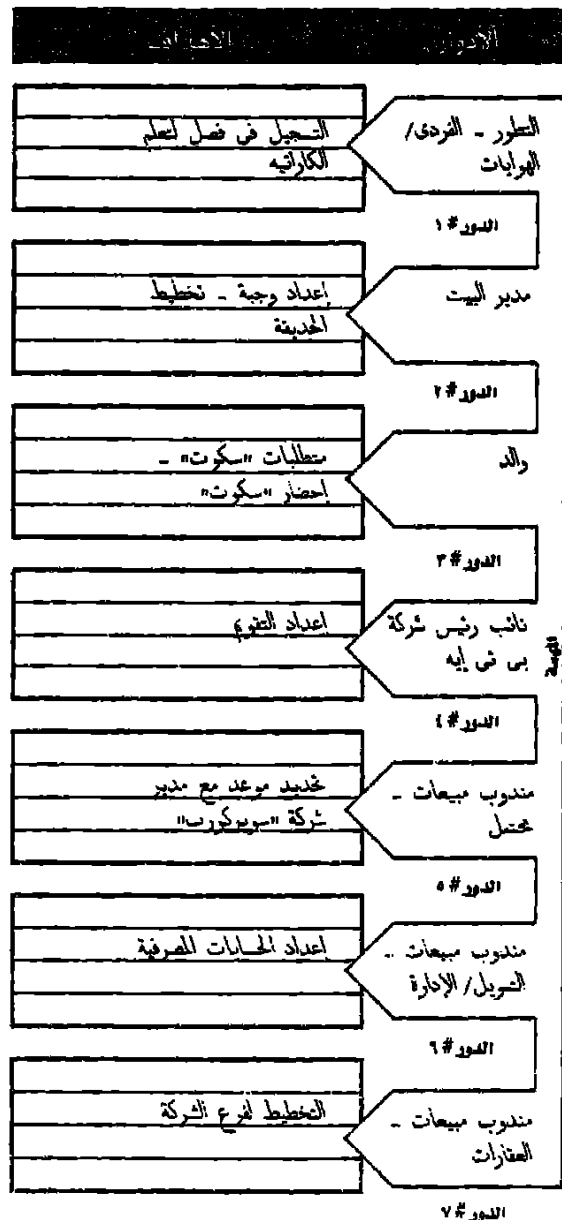
عندما تتوقف لتأمل هذا السؤال، استفتت حكمة قلبك وعقلك. ما الشيء الذي تشعر أنه سوف يحدث فارقًا ملحوظًا في كل دور؟ ماذا عن دورك كزوج؟ كصديق؟ كوالد؟ كموظف؟ ومع تأملك لأهم النشاطات في كل دور، ابدأ باستخدام البوصلة بدلًا من الساعة. استمع إلى صوت ضميرك. وركز على الأشياء المهمة بدلًا من الأشياء الطارئة.

وإذا كان أحد أدوارك يعالج أمر تمييتك الشخصية، فإن أهدافك قد تتضمن أشياء مثل: تخطيط الوقت من أجل تحقيق انسحاب شخصي، أو العمل على تحقيق بيان المهمة الخاص بك، أو تجميع معلومات عن دورة تدريبية في القراءة السريعة. وإذا كنت والدًا، فإن هدفك قد يكون قضاء بعض الوقت مع طفلك. وإن كنت متزوجًا، فقد يكون الهدف الخروج مع زوجك في موعد رومانسي. وقد تتضمن الأهداف المتعلقة بالوظيفة تخصيص وقت للتخطيط طويل المدى، أو تدريب زميل أو مرءوس، أو زيارة العملاء، أو العمل على توقعات مشتركة مع رئيسك في العمل.

وفي نطاق "شحن المنشار"، قد تتضمن الأهداف البدنية ممارسة الرياضة بانتظام أو اتباع نظام غذائي مناسب. وفي المجال الروحاني، ربما تختار ممارسة التأمل، أو الصلاة، أو دراسة الأدب الملهم. وفي الجانب العقلي ربما يكون هدفك هو الانتظام في حضور صف دراسي أو متابعة برنامجك الخاص في القراءة. وبالنسبة للتطور الاجتماعي، لعلك تعمل على مبادئ الترابط الاجتماعي الفعال مثل: الإنصات بتعاطف أو الصدق، أو الحب غير المشروط. والمفتاح إلى ذلك هو أن تفعل كل ما يبني قوتك في هذه المجالات وزيادة قدرتك على أن تحيا، وتحب، وتتعلم، وتترك تراثًا من بعدك. وبقضائك ساعة كل يوم في "شحن منشارك"، فإنك تحقق "انتصارًا خاصًا" يجعل من الانتصار العام أمرًا ممكنًا.

وسوف تكون على الأرجح على وعى بالعديد من الأهداف التي يمكنك تحديدها في كل دور. لكن في هذه المرحلة، عليك الاقتصار على هدف واحد أو اثنين يكونان الأكثر أهمية. بل ربما تشعر وفقاً لبوصلتك الداخلية بأنه لا ينبغي لك أن تضع أهدافاً في جميع الأدوار لهذا الأسبوع. إن عملية تنظيم الربع الثاني تسمح بوجود هذه المرونة وتشجع على استخدام البوصلة في تحديد الشيء الأكثر أهمية لفعله. وفي الفصل السابع، سنوضح كيف يمكنك استخدام مواهبك الأساسية في اختيار وإنجاز الأهداف القائمة على المبادئ الأساسية التي تحقق نتائج تزيد من جودة الحياة.

اكتب أهدافك في المكان المخصص "للأهداف" أو في ورقة العمل الأسبوعية.



إذا فكرت ملياً، فستجد أن أهدافك تمثل تلك الأنشطة التي تشعر بأنها الأكثر أهمية في إنجاز أدوارك.

والآن، اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- ماذا يحدث لو أنى فعلت هذه الأشياء خلال الأسبوع المقبل؟
- كيف سيكون شعورى تجاه جودة حياتى؟
- ماذا لو فعلت بعضها فقط؟
- هل ستحدث فرقاً إيجابياً فى حياتى؟
- ماذا لو فعلت هذا كل أسبوع؟
- هل سأكون أكثر فاعلية مما أنا عليه الآن؟

الخطوة الرابعة: اصنع إطار عمل لاتخاذ القرار لهذا الأسبوع

إن تحويل أهداف الربع الثانى المهمة إلى خطة عمل يتطلب وضع إطار عمل لاتخاذ القرارات بشكل فعال على مدار الأسبوع. معظم الناس يحاولون باستمرار إيجاد وقت للأعمال "المهمة" فى جداول مواعيد الربعين الأول والثالث المكتظة. إنهم يغيرون الأشياء كثيراً، ويتفاوضون بشأنها، ويلغونها، ويأجلونها - وكل أملهم أن يجدوا وقتاً للأولويات. ولكن المفتاح إلى ذلك ليس فى ترتيب أولويات جدولك، بل فى جدولة أولوياتك.

يشاركنا أحد رفاقنا هذه التجربة:

حضرت حلقة دراسية ذات مرة كان المحاضر يحاضرنا فيها عن الوقت. وعند نقطة معينة، قال: "حسناً، حان وقت الاختبار". مد يده إلى أسفل الطاولة وسحب برطماناً متسع الفتحة بحجم جالون. وضعه على الطاولة إلى جوار طبق كبير به بضعة أحجار بحجم الكف. "كم حجراً من هذه يمكن باعتقادكم وضعه فى هذا البرطمان؟". وبعد أن قمنا بالتخمين، قال: "حسناً، لنكتشف الإجابة الصحيحة". فوضع حجراً فى البرطمان... ثم واحداً آخر... ثم واحداً آخر. لا أذكر كم وضع من أحجار، لكنه ملاءه. ثم سأل: "هل امتلأ؟".

نظر الجميع إلى الأحجار وقالوا: "نعم".

فقال: "أها". ثم مد يده تحت الطاولة وسحب دلوًا به حصى. ثم أفرغ بعض الحصى ورج البرطمان فملاً الحصى كل المساحات الضئيلة التي خلفتها الأحجار الكبيرة. ثم ابتسم وقال ثانية: "هل البرطمان ممتلئ؟".

هذه المرة كنا على تفاهم معه. وقلنا: "غالبًا ليس ممتلئًا".

فرد قائلاً: "حسنًا!" ومد يده تحت الطاولة وسحب دلوًا من الرمل، وبدأ بإفراغ الرمل في البرطمان وسريعًا اتجه الرمل نحو الفراغات الدقيقة التي تركت خلف الأحجار والحصى. ومرة أخرى نظر إلينا وقال: "هل هو ممتلئ؟".

فأجبنا جميعًا: "كلا!".

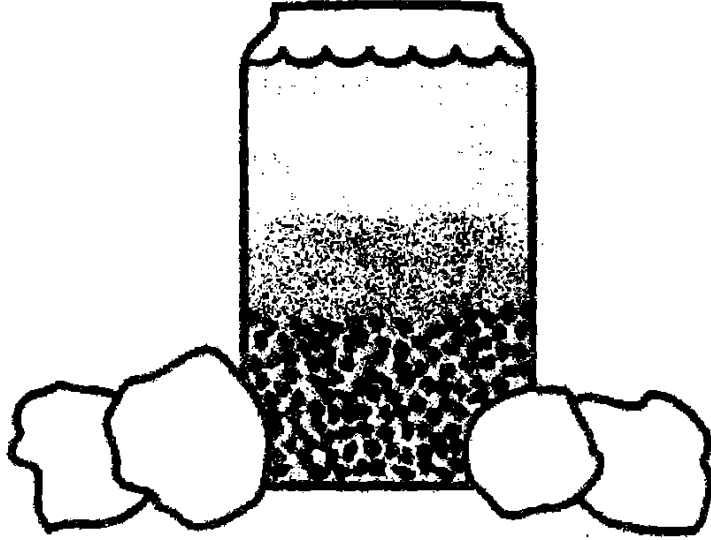
فقال: "حسنًا!". ثم سحب إبريق ماء وبدأ في صبه في البرطمان. وقد استطاع وضع ما يقارب ربع جالون من الماء في البرطمان. ثم قال: "حسنًا، ما الشاهد من هذا كله؟".

فقال أحدنا: "حسنًا، هناك فجوات كثيرة، وإذا عملت عليها بحق، فستستطيع تحقيق الكثير في حياتك".

فقال: "كلا، ليس هذا هو الشاهد. بل إن الشاهد هو: أنك إذا لم تضع تلك الأحجار الكبيرة أولاً، هل كنت لتستطيع وضع أيها داخل البرطمان؟".

باستخدام نموذج "الأكثر أفضل"، فإننا نحاول دائمًا توفيق وضع المزيد من الأنشطة في الوقت الذي لدينا. لكن ما الذي يعنيه كثرة ما نفعله إن كان ما نفعله ليس هو أهم الأشياء بالنسبة لنا؟

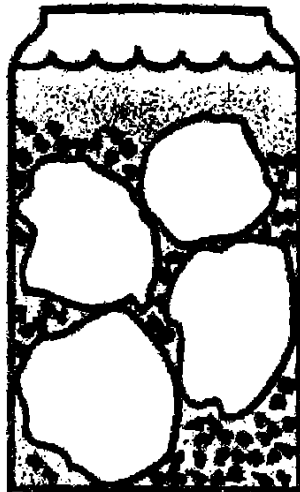
إن أهداف الربع الثاني تشبه الأحجار الكبيرة. فإذا وضعنا الأنشطة الأخرى - الماء، والرمل، والحصى - أولاً، ثم حاولنا بعدها أن نضع الأحجار الكبيرة، فإننا لن نفضل في توفيق وضعها فحسب، بل إننا سنفسد العملية برمتها أيضًا.



© 1994 Covey Leadership Center, Inc.

لكن إذا عرفنا ما الأحجار الكبيرة لدينا ووضعناها أولاً، فسوف نذهل من مقدار ما يمكننا وضعه منها - ومقدار ما يمكننا وضعه من الرمل والحصى والماء في الفراغات. وبغض النظر عما يمكن وضعه أيضاً، فإن المهم أن تكون الأحجار الكبيرة - أهداف الربع الثاني - هي أول ما يوضع فيه. (لمزيد من التوضيح، انظر الشكل التالي)

بينما تطالع ورقة العمل الأسبوعية، ضع أهداف الربع الثاني في مواضعها. وستلاحظ أن هناك نوعين من الأقسام على ورقة العمل الأسبوعية في كل يوم. أحدهما مقسم لساعات تخص المواعيد المحددة؛ والآخر يتيح مساحة يمكنك فيها ترتيب أولويات اليوم. ولكي تجدول أهداف الربع الثاني، عليك إما أن تحدد وقتاً معيناً خلال اليوم للعمل على الهدف، أو تضعه كأولوية لهذا اليوم. (لمزيد من التوضيح، انظر صفحة ١٠١)



© 1994 Covey Leadership Center, Inc.

وعادة ما تكون المواعيد المحددة هي الأكثر فاعلية. قد ترى أن أهم أهدافك لهذا الأسبوع يتضمن القيام ببعض التخطيط طويل المدى، وممارسة الرياضة، والعمل على إعداد عرض مشروع ضخم، فضع مواعيد محددة مع نفسك للعمل على تحقيق هذه الأهداف، وتعامل مع الموعد الذي تحدده مع نفسك كتعاملك مع المواعيد المحددة مع أشخاص آخرين. خطط لهذا الموعد. وقسم بقية الأنشطة والمهام إلى مقادير زمنية مختلفة. وإن كان لا بد من تغيير هذا الموعد، فقم بإعادة ترتيب الجدول على الفور. وامنح نفسك التقدير نفسه الذي تمنحه لأي شخص آخر.

في بعض الحالات، ربما يكون الأكثر فاعلية ألا تجدد هدفًا في ساعة محددة من الوقت، بل يكون في وضعه كأولوية. فمثلًا، إن كان هدفك هو تحسين علاقتك مع ابنتك المراهقة، فمن المهم أن تعي أن الفرصة قد لا تسنح لذلك في وقت محدد مرتقب. وبدلاً من الترتيب لعمل محدد تقومون به معاً هذا الأسبوع، لعل من الأكثر فاعلية أن تضع اسمها على رأس قائمة بعنوان "أولويات أخرى" وترتقب الساعة المناسبة. إن فعلت هذا يوم الإثنين ولم يتطور شيء، ارسم سهمًا على هذا السطر باتجاه يوم الثلاثاء. وإن لم يحدث شيء يوم الثلاثاء فامدد سهمًا نحو يوم الأربعاء. بهذه الطريقة، تبقى الأولوية في ذهنك. وتبحث أنت عن اللحظة المناسبة. وتستطيع رؤية ما حدث خلال أسبوعك فيما يتعلق بهذا الأمر.

اولويات اخرى	اولويات اخرى	اولويات اخرى
←	←	
←	←	مرعد مع "شيرى"

تنظيم الربع الثاني: طريقة وضع الأشياء الأولى على رأس القائمة ١٠١

٤ | ننظم مهامك أسبوعيًا

٥ | على المستوى اليومي، مارس التزامه لحظة اتخاذ القرار

٦ | قيم

١	تاريخ الاجتماعات الاسبوعية	١	١
٢	إعداد روتين	٢	٢
٣	إعداد روتين	٣	٣
٤	إعداد روتين	٤	٤
٥	إعداد روتين	٥	٥
٦	إعداد روتين	٦	٦
٧	إعداد روتين	٧	٧
٨	إعداد روتين	٨	٨
٩	إعداد روتين	٩	٩
١٠	إعداد روتين	١٠	١٠
١١	إعداد روتين	١١	١١
١٢	إعداد روتين	١٢	١٢
١٣	إعداد روتين	١٣	١٣
١٤	إعداد روتين	١٤	١٤
١٥	إعداد روتين	١٥	١٥
١٦	إعداد روتين	١٦	١٦
١٧	إعداد روتين	١٧	١٧
١٨	إعداد روتين	١٨	١٨
١٩	إعداد روتين	١٩	١٩
٢٠	إعداد روتين	٢٠	٢٠
٢١	إعداد روتين	٢١	٢١
٢٢	إعداد روتين	٢٢	٢٢
٢٣	إعداد روتين	٢٣	٢٣
٢٤	إعداد روتين	٢٤	٢٤
٢٥	إعداد روتين	٢٥	٢٥
٢٦	إعداد روتين	٢٦	٢٦
٢٧	إعداد روتين	٢٧	٢٧
٢٨	إعداد روتين	٢٨	٢٨
٢٩	إعداد روتين	٢٩	٢٩
٣٠	إعداد روتين	٣٠	٣٠

١ | ارتبط بالهمة

٢ | راجع الأدوار

٣ | حدد الأهداف

١	إعداد روتين	١	١
٢	إعداد روتين	٢	٢
٣	إعداد روتين	٣	٣
٤	إعداد روتين	٤	٤
٥	إعداد روتين	٥	٥
٦	إعداد روتين	٦	٦
٧	إعداد روتين	٧	٧
٨	إعداد روتين	٨	٨
٩	إعداد روتين	٩	٩
١٠	إعداد روتين	١٠	١٠
١١	إعداد روتين	١١	١١
١٢	إعداد روتين	١٢	١٢
١٣	إعداد روتين	١٣	١٣
١٤	إعداد روتين	١٤	١٤
١٥	إعداد روتين	١٥	١٥
١٦	إعداد روتين	١٦	١٦
١٧	إعداد روتين	١٧	١٧
١٨	إعداد روتين	١٨	١٨
١٩	إعداد روتين	١٩	١٩
٢٠	إعداد روتين	٢٠	٢٠
٢١	إعداد روتين	٢١	٢١
٢٢	إعداد روتين	٢٢	٢٢
٢٣	إعداد روتين	٢٣	٢٣
٢٤	إعداد روتين	٢٤	٢٤
٢٥	إعداد روتين	٢٥	٢٥
٢٦	إعداد روتين	٢٦	٢٦
٢٧	إعداد روتين	٢٧	٢٧
٢٨	إعداد روتين	٢٨	٢٨
٢٩	إعداد روتين	٢٩	٢٩
٣٠	إعداد روتين	٣٠	٣٠

وعندئذ، وفي مساء الأربعاء، وبينما تقرأ الصحيفة، تدخل هي إلى الغرفة راغبة في الحديث، سيكون لديك الحافز لدفع الصحيفة - وليس ابنتك - جانباً.

بالطبع إن الأنشطة الخاصة مع أولادك هي أيضاً قيمة. إنه الوقت الذي نقضيه معهم في لعب البولنج أو مشاهدة فيلم وهو ما يثير الحوار التلقائي بينكم. المهم هو أن تكون حساساً لأهمية الهدف وطبيعته عندما تحدد الشيء الأكثر ملاءمة بالنسبة لك.

إن كنت تخطط لأسبوعك وأنت تقرأ هذا الفصل، خذ بعض الوقت الآن وقم بجدولة أهداف الربع الثاني التي تخصك.

وتعتبر جدولة أهداف الربع الثاني المهمة هي إحدى الخطوات الكبرى في سبيل وضع الأشياء الأولى على رأس القائمة. فإذا لم نبدأ بوضع أنشطة الربع الأول أولاً، فمن السهل أن يمتلئ الأسبوع بفيض من نشاطات الربع الأول والثالث التي دائماً ما تكون أكثر إلحاحاً على أذهاننا. ويكون من الصعب "توفيق وضع" أنشطة الربع الثاني التي قد تحدث فارقاً هائلاً.

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
Q III	Q I	Q III	Q III	Q I	Q IV	Q IV
Q I	Q IV	Q I	Q I	Q I	Q III	Q I
Q II	Q II	Q II	Q II	Q II	Q II	Q II

أو تبنى علاقات، أو تستمتع بوقت في الاستشفاء، سوف تجد أنك تقضى وقتاً أقل بكثير في التقاط الأجزاء الناقصة في الربع الأول أو الاستجابة لمتطلبات الآخرين في الربع الثالث. فأفضل ما يمكن فعله هو إلغاء الربعين الثالث والرابع. وهذا يعنى قضاء الوقت فى أنشطة الربعين الأول والثانى الأكثر أهمية، والتحول أكثر وأكثر باتجاه الإعداد، والوقاية، والأنشطة المحفزة الموجودة بالربع الثانى. وبينما تطالع أسبوعك، من المهم أن تدرك أنه من الضرورى ألا تملأ كل لحظة فى كل يوم بمواعيد حساسة على مستوى الوقت. اسمح بوجود بعض المرونة. ومع قيامك بأفضل ما تستطيع فى التخطيط لما هو مهم وفق المعلومات المتاحة، يبقى الأساس هو أن الحياة ليست تفعيلاً تلقائياً لصفحة تخطيط، بغض النظر عن مدى حسن كتابة الصفحة. وتجاهل ما هو غير متوقع (حتى لو كان ممكن الحصول) سيكون بمثابة حياة بدون فرصة، وتلقائية، واللحظات الثرية هى التى تشكل "الحياة".

والهدف من تنظيم الربع الثانى ليس وضع جدول زمنى ثابت؛ بل هو وضع إطار عمل تتخذ فيه القرارات الجيدة حسب الأهمية يوماً بيوم ولحظة بلحظة.

إن كنت تقوم بتخطيط أسبوعك الآن، خطط لأنشطتك المهمة الأخرى فى محيط أهداف الربع الثانى وجدولها كمواعيد أو أولويات يومية.

تأمل قيمة إطار عمل للأسبوع مثل هذا بأن تطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- ما شعورى حيال أسبوعى بعد التخطيط له؟
- ما الفارق لو أنى خططت أهداف الربع الثانى فى كل دور (سواء على هيئة مواعيد أو أولويات يومية) فى كل أسبوع، والقيام بتنفيذها؟
- هل أجد منطقتاً فى وضع "الأحجار الكبيرة" أولاً؟ كيف سيساعدنى هذا على تحصيل الأمور الأولى أولاً؟

فى الفصل الثامن، سنلقى نظرة أقرب على ثلاثة "منظورات عملية" نكتسبها ونحن نتحول من التركيز على التخطيط اليومى إلى الأسبوعى.

الخطوة الخامسة: مارس النزاهة لحظة الاختيار

مع وضع أهداف الربع الثاني المهمة في موضعها الصحيح على مدار الأسبوع، تكون مهمتك اليومية هي المحافظة على أول أشياءك في المقدمة خلال إبحارك وسط الفرص والتحديات غير المتوقعة التي تعرض لك خلال اليوم. وممارسة الاستقامة، أو النزاهة، هي أن تترجم المهمة إلى الواقع بسلام وثقة - سواء كان وضع الأشياء الأولى على رأس القائمة يعني تنفيذ خطتك أو يعنى خلق تغيير متمركز حول الضمير. إن كل الخطوات التي خضناها حتى الآن في هذه العملية تهدف إلى تعزيز شخصيتك وكفاءتك، وحكمك، وقدرتك على الولوج إلى تلك البوصلة الداخلية لحظة اتخاذ القرارات.

وهناك ثلاثة أشياء إضافية أخرى يمكنك القيام بها في أول اليوم لتعزز قدرتك على وضع الأشياء الأولى على رأس القائمة.

١. ألق نظرة عامة على اليوم. وهذه عملية مختلفة تمامًا عن "التخطيط اليومي" الخاص بمناهج إدارة الوقت التقليدية. إنها تتمثل في قضاء بعض الدقائق يوميًا في إعادة مطالعة جدولك، لتتمكن من توجيه نفسك، واختبار بوصلتك، والنظر إلى يومك في إطار الأسبوع كله، وتجديد المنظور الذي يدفعك للتجاوب بشكل فعال مع الفرص أو التحديات غير المتوقعة. وفيما يتعلق بهذا الأمر، قد يجد بعض الناس أن لديهم القدرة على التنظيم الأسبوعي باستخدام أوراق تنظيم يومية للأيام السبعة التالية.

٢. حدد الأولويات. قبل أن تشرع في تحديد الأولويات على النحو التقليدي المعروف، لعل من المفيد أن تحدد نشاطاتك في الربع الأول أو الثاني. وهذا يمنحك فرصة إضافية لضمان عدم تسلل أنشطة الربع الثالث إلى جدولك بشكل لا يمكنك ملاحظته. سيساعدك ذلك أيضًا على الاحتفاظ بالوقت المناسب أو ببوصلة طوال اليوم - والتي تعد بطبيعتها درجة أكبر من التركيز على الزمن أو الساعة. ويساعد كذلك على تعزيز نموذج الأهمية ويجعلك أكثر وعياً بطبيعة الخيارات التي تتخذها.

وإن كان يفيدك القيام بعملية تحديد أولويات إضافية، يمكنك وضع إشارة مرتبة لأهمية كل نشاط في الربعين الأول والثاني. ويفضل بعض

الناس التمييز بالحروف الأبجدية، معلمين كل نشاط بحروف أ، ب، ج، حسب درجة الأهمية، والتركيز دائماً على الأنشطة التي تتدرج تحت الحرف أ. ويفضل البعض الآخر من الناس الترقيم الذي يستوجب تحديداً أكبر لمستوى الأولوية.

وسواء استخدمت إشارة أكثر تفصيلاً لتوضيح الأولوية أم لا، فإننا نوصيك بأن تحدد، أو ترسم دائرة، أو تعلم بعلامة نجمة، على الأولوية الأكثر أهمية. وهذا قد يتطلب الاختيار بين اثنين من أنشطة الربع الثاني على جدولك لهذا اليوم. وإن كانت طبيعة هذا اليوم تشير إلى أن شيئاً آخر لن يتم فيه، فستبقى راضياً بأنك تعلم أنك قمت بالأمر الأكثر أهمية بالنسبة لك.

وبينما تحدد الأولويات، من المهم أن تتذكر أن عملية ترتيب الأولويات لا تتضمن سوى العناصر التي وضعتها في إطار العمل لهذا الأسبوع. فهي لا تأخذ في الاعتبار أولوية الفرص أو التحديات غير المتوقعة. وإن بذلت ما يكفي من الاهتمام لأدوارك وأهدافك، فإن ما في إطار العمل سيعكس أفضل اجتهاد لديك في تحديد الأولويات الخاصة بهذا الأسبوع. لكن لا أحد منا خبير بكل شيء، فثمة أمور قد تطرأ وتجد أنها أكثر أهمية بشكل أساسي مما رتبته له. حافظ على علاقتك بيوصلتك الداخلية حتى تتمكن من التعامل بنزاهة مع ما هو مهم؛ وليس بالضرورة مع ما هو موجود بجدولك.

٣. استخدم نموذج التخطيط الذي على شكل حرف *T* لأنشطة يومك. على الورقة اليومية، يمكنك التصميم الأساسي للورقة بوضع قائمة أنشطة "الأوقات الحساسة" على اليمين والأنشطة التي يمكن فعلها في أي وقت من اليوم على اليسار. وهذا الأسلوب يسمى عادة نموذج التخطيط على هيئة حرف *T*. ومن خلال فصل أنشطة الأوقات الحساسة عن بقية المهام، ستكون قادراً على جدولة قراراتك بشكل أكثر فاعلية وتظل حساساً تجاه الالتزام بالأشياء المهمة. وتضع ورقة العمل الأسبوعية نفس هذين المجالين من الأنشطة بطريقة أفقية. (انظر صفحات ١٠٩، ١١٠)

تنظيم الربع الثاني: طريقة وضع الأشياء الأولى على رأس القائمة ١٠٧

١٢

الإثنين
٧١، يوليو ٢٠١٤ يوماً
١٢ أبريل

س ج د هـ و ز ح ط
١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩
١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩
٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩
٣٠ ٣١

٥ مارس النزاهة لحظة
اتخاذ القرار

التواريخ	الأهمية	بيئود العمل
		الربع ١١، ربيعة البنك
		إعادة الاتصال، ذكر لائحة
		شركة بي تي إيه (٥٥٥-بيلين)
٧	المكتب	الاتصال بالمدينة
	↓	إعداد عقد فرع الشركة
٨		إعداد تقرير المبيعات
		لمدير الفرع
٩	منزل «كوليتز»	تصديق الرسوم الخاصة بالسجل
	روية الفرع	عن فصل الكارثة
١٠		شراء الأدوات اللازمة
		مشروع «سكوت»
١١		
١٢	تناول الغداء - مطعم «جارو»	الربع ١١، شراء خريطة مناطق المدينة
		لـ «سكوت»
١		شراء شروط تدمير
		أداة «سكوت»
٢	مشروع البنك	إرسال بطاقة
		عدد الملائكة «مارينا»
٣		احضار نصان «نيم»
		تأكيد موعد الغداء
٤	الاتصال الجديس، «بيل» و «جيتا باريت»	مع «بول» و «كاثي»
٥	المحوريات	
٦	تناول الغداء	
٧	لجنة المهام بشركة بي تي إيه	
٨		
٩	الغداء	
		التعليقات
		الكمية

١٢

اللائحة
٧١، باقيا ٢٩٤ يوما
١٢ أبريل

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢
١ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣
١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧
٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤
٣١

٥ مارس التزاهة لحظة
التخاذ القرار

الأهمية	بنود العمل	المواعيد
	مدينة الباج	
٧	الربح ١،١ وديعة البنك ٢ أ - إعادة الاتصال - ذكر لائحة شركة برت-إيه (٥٥٥-بلان)	
٨	ب ١ الاتصال بالمدينة لإعداد عقد فرع الشركة ب ٢ إعداد تقرير المبيعات لمدير الفريق ج ١ تسديد الرسوم الخاصة بالتسجيل في فصل الكارنيه	
٩	منزل «كولينز» روية الفريق ج ٢ شراء الأثاث اللازمة لمشروع «سكوت»	
١٠		
١١	الربح ٢،١ شراء خريطة مناطق المدينة - «سيندي»	
١٢	ب ١ شراء شريط فيديو العبة «سكوت» ب ٢ إرسال بطاقة عيد الميلاد لـ «مارشا» ب ٢ إصدار قسمة «نيم» ج ١ تأكيد موعد الغداء مع «بول» و «كاثي»	تناول الغداء - مطعم «جارو»
١		
٢	مشروع البنك	
٣		
٤	الاتصال المينش، «ميل» و «تينا باريد»	
٥	الموريات	
٦	تناول الغداء	
٧	لجنة اللام بشركة بين نسي	
٨		
٩	الغداء	
	الكمية	التقنيات

تنظيم الربع الثاني: طريقة وضع الأشياء الأولى على رأس القائمة ١٠٩

١٢

الاثنين
٧١ باقى ٢٩٤ يوما

س ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩
١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩
١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ ٣١

٥ مارس التزامه لمظلة
اتخاذ القرار

		٧
		٨
		٩
		١٠
		١١
		١٢
		١
		٢
		٣
		٤
		٥
		٦
		٧
		٨
		٩
الكمية	التفاصيل	

ويعتبر أى نشاط "حساساً للوقت" إذا كانت قيمته مرتبطة بوقت محدد من اليوم. على سبيل المثال ربما يكون هناك موعد محدد مع طبيب له قيمة كبرى فى العاشرة صباحاً، لكنه يكون بدون قيمة على الإطلاق فى الرابعة عصرًا (إلا إذا كنت لا تزال منتظرًا فى عيادة الطبيب). إن جدولة النشاط فى جانب "الأنشطة الحساسة للوقت" لا تعنى تلقائياً أن الوقت حين يحل فلا بد من ترك ما أنت فيه على الفور وتغيير محور تركيزك. فربما تكون منخرطاً تماماً فى أمر أكثر أهمية فى جدولك. ومفتاح الحل هو فى قدرتك على التمييز بين النشاطين وأن تحدد أيهما أكثر أهمية فى لحظة الاختيار.

خلال يومك، ستبرز عوامل بلا شك تدفعك لإعادة تقييم نشاطاتك التى خططت لها - كأن يطلب رئيسك فى العمل عقد اجتماع، أو يعرض عليك أحدهم تذكرتين لحضور حفل موسيقى، أو تتلقى اتصالاً من ابنتك من المدرسة وقد انكسرت ذراعها، أو يلقى أحد العملاء موعداً كان مقرراً بينكما.

ويحفظ تنظيم الربع الثانى للنظر فى الاستخدام الأمثل لوقتك من خلال اتباع منهج الأشياء المهمة بدلاً من الطوارئ. ومع تغير المواقف، يمكنك التوقف والتواصل مع بوصلتك الداخلية لتحديد الاستخدام "الأمثل" لوقتك وطاقتك. وعندما تكون الأشياء غير المتوقعة أقل أهمية مما خططت له، فإن تنظيم الربع الثانى يمنحك المنظور والقوة اللازمين لمتابعة مخططك. وعندما تكون الأشياء غير المتوقعة أكثر أهمية، فإن عملية التنظيم تمكنك من التكيف والتغيير اللوائق، مدركاً أنك تعمل وفق ما هو أكثر أهمية وليس مجرد استجابة للأشياء الطارئة.

وفى الفصل التاسع، سنلقى نظرة أكثر عمقاً حول كيفية الولوج إلى البوصلة الداخلية فى أية لحظة من لحظات اتخاذ القرار. وسنتحدث عن القوة فى اللحظات العصبية، وطريقنا إلى معرفة ما إذا كانت الفرصة أو التحدى الطارئ أكثر أهمية مما تم التخطيط له أم لا، وكيف يكون علينا الالتزام بما تم التخطيط له أو الاتجاه إلى التغيير بثقة وسلام.

الخطوة السادسة: التقييم

قد تكون عملية الربع الثاني ناقصة إذا لم يتم إغلاق الدائرة - بدون تحويل التجربة الخاصة بأسبوع معين إلى أساس لزيادة درجة الفاعلية في الأسبوع الذى يليه. فإذا لم نتعلم من حياتنا، فكيف نهرب من القيام بالأمر ذاتها - ارتكاب الأخطاء نفسها، والمعاناة من المشكلات ذاتها - أسبوعاً بعد آخر؟ فى نهاية الأسبوع - قبل أن تراجع بيان المهمة الخاص بك كى تبدأ التنظيم للأسبوع المقبل - توقف أولاً لتطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- ما الأهداف التى أنجزتها؟
- ما التحديات التى واجهتها؟
- ما القرارات التى اتخذتها؟
- هل أحافظ على مبدأ التعامل مع الأولويات أولاً عند اتخاذ قراراتى؟

فى الفصل العاشر، سوف نقترح المزيد من الأسئلة المحددة التى تبنى على قوة المواهب الإنسانية الأربع والتى تساعدنا على التعلم من حياتنا. ومع هذه الخطوة الأخيرة تصبح عملية الربع الثانى دائرة حياة وتخلق مساراً من النمو المستمر.

والآن هب أن عليك قضاء ثلاثين دقيقة كل أسبوع على مدار الاثني والخمسين أسبوعاً المقبلة من حياتك للقيام بهذه العملية. وهب أنك أنجزت فقط نصف أهداف الربع الثانى التى حددتها. فهل يعنى ذلك أن عليك قضاء وقت فى الربع الثانى أطول مما تقضيه فيه الآن؟ وهل ما تقضيه قليل أو كثير؟ وإذا كنت قادراً على استثمار المزيد من الوقت فى الربع الثانى، فما الفارق الذى يحدثه ذلك فى جودة حياتك الشخصية والمهنية؟

النموذج والعملية

إن الربع الثانى ليس مجرد أداة؛ بل هو طريقة للتفكير. ونحن ندرك أن معظم الناس يستخدمون أدوات تخطيط الجيلين الثانى والثالث على طريقة الجيل الرابع. ومن ناحية أخرى، هناك بعض الأشخاص يستخدمون أدوات الجيل

الرابع - بما في ذلك نظام التخطيط الخاص بنا - على طريقة الجيلين الثاني والثالث فيحرزون نتائج أقل فاعلية.

ويعتبر النموذج المتبع هو الأكثر أهمية فيما يبدو. لكن علينا أن ندرك أن الأداة التي لا تتوافق مع النموذج يمكن أن تتسبب في بطلان الفاعلية والإحباط. فإن كنت تحاول خلق نمط حياة من الجيل الرابع يعتمد على الأهمية، في الوقت الذي تستخدم فيه أداة تركز على ترتيب يومي للأولويات الطارئة، فهو مثل محاولة تحقيق التطور وأنت تسير على طريق معين بينما يقوم أحدهم بوضع جلاميد الصخر أمامك. وربما حتى قد يهدد النظام بالهيمنة على النموذج المتبع بحيث ينتهى الحال بنظام يعمل في غير صالحك بدلاً من أن يعمل النظام للمساعدة في إنجاز ما تحاول إنجازه.

وسوف تعزز عملية تنظيم الربع الثاني نموذج "الأهمية". ولا تتمثل القيمة العظمى للعملية فيما تفعله لصالح جدولك، بل فيما تفعله لصالح عقلك. ومع اتساع نطاق تفكيرك بمنطق الأهمية، ستبدأ برؤية الوقت على نحو مختلف. سيكون لديك الدافع لتطبيق مبدأ التعامل مع الأولويات أولاً على نحو أكثر فاعلية.

إن كنت مثل معظم الأشخاص الذين أتيتحت لنا فرصة العمل معهم، فالغالب أنك تستطيع أن ترى بعضاً من المزايا الفورية لعملية تنظيم الربع الثاني - التحول من التفكير في الأمور الطارئة إلى التفكير في الأمور المهمة، وتحديد النظرة الأعظم للأسبوع، واكتساب المرونة المتزايدة، ووضع "الأحجار الكبيرة" أولاً.

لكن الرحلة قد بدأت للتو. فلقد عرض هذا الفصل نظرة عامة لعملية تنظيم الربع الثاني. والفصول الستة التالية تتضمن ثراءً وعمقاً لهذه العملية التي سوف تمكنك - بمرور الوقت - من أن "تجعل دوماً الشيء الرئيسى هو الأساس" في حياتك.



٥: شغف الرؤية

من السهل أن تقول "لا!" بينما هناك "نعم!" مشتعلة بداخلك.

قدم "فيكتور فرانكل" - عالم نفس نمساوي نجا من معسكرات الموت في ألمانيا النازية - للناس كشفًا مهمًا، عندما وجد في نفسه القدرة على التغلب على الظروف المذلة التي عاشها، حيث استطاع أن يكون مراقبًا للحدث إضافة لكونه جزءًا منه. فشهد غيره ممن شاركوا معه المأساة نفسها. وقد انشغل بالبحث في السر وراء تمكن البعض من البقاء في حين مات أغلب الناس.

فبحث في عوامل عديدة - الصحة، والحيوية، والهيكل الأسري، والذكاء، ومهارات البقاء، وأخيرًا انتهى إلى أن أيًا من تلك العوامل ليس هو السبب الأساسي فيما حدث. لكنه وجد أن العامل الأكثر أهمية هو الإحساس برؤية المستقبل - الثقة المحفزة لأولئك الذين تمكنوا من البقاء على قيد الحياة والتي كانت تتمثل في قناعتهم بأن عليهم البقاء لمهمة ينبغي لهم أن يؤديها مستقبلاً، كعمل مهم لا يزال عليهم القيام به.^١

وقد أورد الناجون من معسكرات أسرى الحرب في فييتنام وغيرها روايات مشابهة: رؤية مستقبلية مسيطرة تتمثل في القوة الأساسية التي حافظت على العديد منهم أحياء.

إن قوة الرؤية مذهلة! وتشير الأبحاث إلى أن الأطفال الذين يحتفظون "بصور أدوار مستقبلية لهم" يؤديون أفضل بكثير في المدرسة ويكونون أكثر كفاءة في التعامل مع التحديات التي تطرأ على حياتهم.^٢ والفرق والمؤسسات التي تتمتع بإحساس عالٍ بالمهمة يفوقون بشكل لافت أولئك الذين يفتقدون

قوة الرؤية.^٢ ووفقاً لعالم الاجتماع الهولندي "فريد بولاك"، فإن من العوامل الأساسية التي تؤدي إلى ازدهار الحضارات هو "الرؤية الجماعية" التي يحتفظ بها الناس لمستقبلهم.^٣

إن الرؤية هي أفضل تجسيد للخيال الإبداعي والحافز الأساسي للتصرف الإنساني. إنها القدرة على رؤية ما وراء واقعنا الحاضر، والقدرة على الإبداع، وعلى ابتداء ما هو غير موجود فعلاً، حتى نصبح أفضل مما نحن عليه الآن. إنها تمنحنا القدرة على أن نعيش بخيالنا وليس بذاكرتنا.

وفي هذا الفصل، نود استكشاف أثر الرؤية الشخصية على وقتنا وحياتنا. وسنرى كيف يمكننا خلق رؤية دافعة ودمجها في نسيج حياتنا اليومية.

إننا جميعاً نمتلك رؤية من نوع أو آخر لأنفسنا ومستقبلنا. ويكون لهذه الرؤية عواقبها، والرؤية هي أكثر العوامل تأثيراً على القرارات التي نتخذها والطريقة التي نقضى بها وقتنا.

إن كانت رؤيتنا محدودة - إذا لم تكن تتجاوز حد مباراة كرة القدم مساء الجمعة أو البرنامج التلفزيوني التالي - فإننا نميل إلى الاختيار اعتماداً على ما هو قائم أمامنا الآن، فنستجيب إلى ما هو طارئ، ونستجيب إلى المحفز الموجود في اللحظة الحالية، والمشاعر والأمزجة، وإدراكنا المحدود لخياراتنا، وأولويات الآخرين. ونتأرجح ونتذبذب. ويتغير شعورنا حيال قراراتنا - وحتى طريقة اتخاذنا لها - من يوم إلى آخر.

وإذا بنيت رؤيتنا على الوهم، فإن خياراتنا لن تكون مبنية على مبادئ "الشمال الصحيح". وفي بعض الأحيان، تفضل هذه الخيارات في تحقيق نتائج الجودة التي نطمح إليها في حياتنا. فلا تصبح رؤيتنا أكثر من كونها شيئاً مبتدلاً لا قيمة له. ونصبح مخدوعين، وربما ساخرين متهمكين. وينهار خيالنا الإبداعي، ونتوقف عن الثقة بأحلامنا.

وإذا كانت رؤيتنا جزئية - إذا ركزنا مثلاً على حاجاتنا الاقتصادية والاجتماعية فحسب وتجاهلنا حاجاتنا العقلية والروحانية - فإن ما نتخذه من خيارات يقود إلى اختلال التوازن.

وإذا كانت رؤيتنا مبنية على المحاكاة الاجتماعية، فإننا نتخذ خيارات تعتمد على توقعات الآخرين، وقد قيل قديماً: "عندما اكتشف الإنسان المرأة، بدأ يفقد

روحه".^٥ فإذا لم تكن رؤيتنا الذاتية سوى انعكاس لمرآة المجتمع، فليس لدينا إذن اتصال بذواتنا الداخلية، وبشخصيتنا المستقلة ومقدرتنا على العطاء. فنحنيا وفق مخططات وضعها لنا الآخرون - الأسرة، والزملاء، والأصدقاء، والأعداء، ووسائل الإعلام.

وما مخططات الآخرين؟ قد يبدو بعضها بناءً: "أنت موهوب للغاية!"، "أنت لاعب كرة بالظفرة!"، "أقول دائماً بأنك ستصبح طبيباً لا محالة!"، وبعضها يكون مدمراً: "أنت بطيء جداً!"، "أنت غير قادر على فعل أى شىء على النحو الصحيح!"، "لم لا تستطيع أن تكون مثل أختك؟"، وسواء كانت تلك الرؤى جيدة أو سيئة فإنها تمنعنا عن التواصل مع ذواتنا الحقيقية وما نطمح إليه. وتأمل الصور التي تعرضها وسائل الإعلام - التهكم، والتشكيك، والعنف، والتساهل، والإكراه، والمادية. فـ "الأخبار المهمة" هي الأخبار السيئة. إذا كانت تلك الصور هي مصدر رؤيتنا الشخصية، فهل هناك ما يدعو إلى التعجب من أن كثيرين منا يشعرون بالانفصال والغربة مع ذواتهم؟

الرؤية التي تحدث التحول والارتقاء

حين نتحدث عن "شفف الرؤية" فإننا نتحدث عن طاقة عميقة قوية تتبع من رؤية شاملة تركز على المبادئ والمطالب والمواهب - تتجاوز حد التسلسل الزمني الطبيعي. إنها تتعامل مع الزمن بمفهومه الشامل، ربما مدة حياة كاملة أو تزيد. إنها البحث في جوهر ماهيتنا العميق وما نطمح إليه. ويدعمها العطاء الفريد الذي تتوافر لدينا القدرة على بذله - أو الأثر الذي يمكننا تركه. إنها توضح الأهداف، وتحدد الاتجاهات، وتدفعنا للأداء على نحو يفوق مصادرنا. ونحن نطلق على ذلك "شففاً" لأن هذه الرؤية يمكن أن تصبح قوة محرّكة قوية للغاية، أى أنها تصبح الحمض النووي لحياتنا. إنها تترسخ وتدمج في كيانتنا بشكل كامل حتى تصبح الحافز المحرك وراء كل قرار نتخذه. إنها الوقود المشتعل بداخلنا - إنها انفجار حالة الترابط الداخلى الذى يحصل حين تصل الكتلة الحرجة إلى حد تكامل الحاجات الأساسية الأربع. إنها الطاقة التي تجعل من الحياة مغامرة - إنها كلمة "نعم!" المتأججة بداخلنا والتي تحفزنا لقول "لا" - باطمئنان وثقة - للأشياء الأقل أهمية في حياتنا.

هذا الشغف يمكن أن يدفعنا تمامًا إلى تخطي عقبة الخوف، والشك، وتثبيط الهمة، والعديد من الأشياء التي تحول بيننا وبين الإنجاز والعطاء. تأمل حالة "غاندي" مثلاً، الذي قدم من خلفية تقيض بالجبن، والعوز، والغيرة، والخوف، وعدم الأمان. إنه بالأساس لم يكن يريد أن يعيش وسط الآخرين، لقد رغب في أن يعيش حياة العزلة، فلم يكن يرغب في أن يعمل محامياً حتى بدأ تدريجياً في اكتشاف بعض الإشباع في خلق علاقات رابحة بين الأطراف المتنازعة.

لكنه حين رأى الظلم الذي يزرع تحت نيره الهندي، ولدت الرؤية في قلبه وعقله. ومن خلال تلك الرؤية وافته فكرة خلق مجتمع تجريبي - مكان يتعلم فيه الناس القيم - حيث يستطيع الناس فيه ممارسة قيم المساواة. لقد رأى كيف يمكنه مساعدة الهنود على أن يغيروا صورة أنفسهم باعتبارهم أقل قدرًا من الإنجليز وطور لديهم إحساسًا بتقدير الذات.

وعندما ركز على رؤيته، بدأت مواطن ضعفه الشخصية في التصاغر والتلاشي. إن الرؤية والغاية تحقان التطور والنمو الشخصي. لقد أراد أن يحب الناس وأن يخدمهم وأن يكون معهم. وأهم أمنياته كانت المساعدة في تحرير البلد. وقد استطاع في النهاية أن يخضع إنجلترا لرغبته ويحرر ثلاثمائة مليون شخص.

وقبل نهاية حياته بقليل، قال: "إنني أزعم أنني لست سوى شخص عادي بقدرات هي تحت المستوى المتوسط. ولا يراودني أي شك على الإطلاق بأن أي رجل أو امرأة يمكنه تحقيق ما أنجزته إذا قدم أو قدمت نفس القدر من الجهد، وغرس ذات الأمل واليقين". إن قوة الرؤية الفائقة هي أعظم بكثير من قوة البرمجة الراسخة في شخصية الإنسان وهي تعلوها مقاماً، وتسودها، حتى تهيئ الشخصية من جديد بالكامل لتحقيق تلك الرؤية.

إن شغف الرؤية المشتركة يمكن الناس من تجاوز التفاعلات السلبية المؤسفة التي تستهلك الكثير من الوقت والجهد وتستنزف جودة الحياة.

"ستيفن": مؤخرًا، قضيت يومين في العمل مع هيئتي التدريس والإدارة في إحدى الكليات بإحدى المقاطعات الكندية. كانوا يواجهون قضية حساسة جدًا، وكانوا متورطين تمامًا في منهج التفكير الخاص بالندرة. وكانت البيئة تفيض بأفكار القزامة والنقص والانتهاك.

وقد قضوا بعض الوقت فى التفكير بشأن وضع بيان مهمة، وحين عملنا معاً، وصلوا إلى إحساس بانتهاء القضية. فقد قرروا فى النهاية أن مهمتهم هى "أن يكونوا كلية تعليم إرشادى" لمقاطعتهم، لقد أرادوا أن يصبحوا مؤسسة تهتم وتعلم المؤسسات الأخرى كى تصبح مؤسسات تركز على المبادئ.

حين انتهوا إلى القرار، تبخر إحساس القزامة والنقص. لقد توفر الدافع لدى هؤلاء الأشخاص من خلال شىء أعظم أهمية، من خلال غاية راقية تضاءلت بجوارها بقية الأشياء.

هذه هى الحال حين يتوافر لدى الناس إحساس حقيقى بالمسئولية تجاه الأجيال القادمة، والإحساس بالأهمية والعطاء. إنه الولوج إلى أعماق جزء من قلوبهم وعقولهم. إنه إحساس جعلهم يقدمون أفضل ما لديهم ويجعلون ما عدا ذلك من أشياء أمراً ثانوياً، فالأشياء الصغيرة تتراجع أهميتها حين يشعر الناس بشغف حيال غاية أكبر أهمية من ذواتهم.

إن الشغف بنوع الرؤية التى نتحدث عنها هو أن يكون لها أثر التغيير والرقى - وهو فى الغالب أعظم أثر على الإطلاق على الوقت وجودة الحياة.

وضع بيان مهمة محفزٌ والعيش من خلاله

لقد وجدنا أن من بين أكثر العمليات فاعلية فى ترسيخ شغف الرؤية يتمثل فى وضع بيان مهمة شخصى محفز ومتكامل.

ولعلك تعرف بالفعل مفهوم بيان المهمة الشخصى، فالفكرة ليست بجديدة. فالناس من مختلف الثقافات يضعون بيانات باعتمادهم، ومبادئهم الشخصية، وما شابه ذلك من قوائم عبر الزمان. ولعلك قمت بالفعل بكتابة بيان مهمة خاص بك كجزء من برنامج تنمية شخصية شاملة أو على أى مستوى آخر.

ولكن بينما أصبحنا منخرطين فى العمل على بيانات المهمة عبر العالم، وجدنا أن هناك بيانات مهمة أكثر قوة وتحفيزاً من الأخرى، فالأشخاص الذين يكتبون بيانات المهمة الخاصة بهم للمرة الأولى، غالباً ما يكتبونها لإسعاد شخص آخر أو التأثير فيه. فإنهم لا يواصلون العمل ولا يدفعون الثمن من أجل خلق علاقة

داخلية عميقة. ومن ثم تصبح بيانات مهامهم خليطاً من الملاحظات التافهة، و"قائمة أعمال" جوفاء يتم حفظها في مكان ما لإحداث إلهام لحظي.

وعلى المستوى المؤسسي، هذا ما يحدث حين تهبط بيانات المهام من "جبل أوليمبيا" التنفيذي ويتم ضبط ألفاظها من قبل قسم العلاقات العامة، ففي هذه الحالة لا يوجد اهتمام ملحوظ بها، ومن ثم لا يوجد قبول لها. وينتهي الحال ببيانات المهام بتعليقها على الحائط بدلاً من أن تكون مستقرة في عقول وقلوب وحياة العاملين في المكان.

إن ما نتحدث عنه هنا ليس مجرد كتابة بيان بالمعتقدات. إننا نتحدث عن الوصول إلى - وخلق - علاقة صريحة مع الطاقة العميقة التي تتبع من إحساس محدد ومتكامل بالغاية والقيمة في هذه الحياة. نحن نتحدث عن خلق رؤية فعالة تعتمد على الوعي بمبادئ الشمال الصحيح التي تضمن القدرة على الإنجاز. نحن نتحدث عن إحساس بالإثارة والمغامرة يصدر عن ارتباطك بغايتك الفريدة والإشباع العميق الذي تشعر به حيال تحقيقها.

تدريب على الخيال الإبداعي

إذا لم يكن قد سبق لك كتابة بيان مهمة شخصي - أو حتى إن كانت لديك قائمة لكنك تفضل منظوراً آخر - فنحن ندعوك لتتفرغ لبضع دقائق الآن وتقوم بممارسة موهبتك في التخيل الإبداعي. تصور يوم عيد ميلادك الثمانين أو عيد زواجك الخمسين. حاول أن تتخيل حفلاً رائعاً حيث الأصدقاء، والأحباب، والزملاء من كل جوانب حياتك قد قدموا للاحتفال بك. تخيل هذا الحفل بكل تفاصيله قدر المستطاع - المكان، والأشخاص، والزينة.

تخيل هؤلاء الأشخاص بعين عقلك في أماكن وقوفهم، واحداً واحداً، وهم يثنون عليك. وتصور أنهم يمثلون أدواراً تقوم أنت الآن بإنجازها لهم في حياتك - كأن تكون والدًا أو معلمًا أو مديرًا أو عاملاً بالخدمة الاجتماعية. وتصور أيضاً أنك قد أنجزت الأدوار مستعيناً بأقصى درجات إمكانياتك.

ما الذى قد يقوله هؤلاء الأشخاص؟ ما الصفات الشخصية التى قد يتذكرونك بها؟ ما الإسهامات البارزة التى قد يذكرونها؟ تأمل حال هؤلاء الأشخاص. ما الفارق المهم الذى أحدثته فى حياتهم؟ خلال تأملك، حاول أن تكتب أدوارك، ويجوار كل منها، اكتب عبارة الشاء التى تود أن تقال لك فى هذه المناسبة.

ما شعورك عندما تنظر إلى هذه الرؤية لما قد تمثله حياتك؟ والآن ماذا لو كنت قادرًا على المضى قدمًا فى هذه الرؤية، وأنت على يقين من أنها تركز على المبادئ وترتبط بغاياتك الملحة العميقة، وتقوم بترجمتها إلى كلمات، وتقوم بتنقيح شامل لها، وتستخدمها كأساس لعملية تنظيم الربيع الثانى الأسبوعية، وتحفظها، وتتخيل تنفيذها، وتدونها فى عقلك وقلبك حتى تصبح كل لحظة تمر بك فى حياتك مرتبطة بتلك الرؤية؟

إن هذا التدريب السريع سوف يمنحك فكرة عميقة عن قدرتك الممكنة وشغف الرؤية، وفى الحقيقة فإن وضع وتكامل بيان مهام شخصى محفز يتطلب بذلاً للوقت والجهد الحماسى، ولكى نقوم به، فإننا نحتاج إلى علاقة صريحة مع حياتنا الداخلية العميقة.

النفوذ إلى حياتنا الداخلية العميقة

على نحو ما، يعيش كل منا ثلاث حيوات. فلدينا حياتنا العامة؛ حيث نتعامل مع الآخرين فى العمل، وفى المجتمع، وفى المناسبات الاجتماعية. ولدينا حياتنا الخاصة؛ حيث نكون بعيدين عن العامة. ربما نكون بمفردنا أو قد نختار أن نكون برفقة الأصدقاء أو العائلة.

لكن حياتنا الأكثر أهمية هى حياتنا الداخلية العميقة. ففيها نتواصل مع مواهبنا البشرية الفريدة لوعينا الذاتى، والضمير، والإرادة المستقلة، والتخيل الإبداعى. وبدون هذه المواهب، سيكون من المستحيل إحداث ذلك النوع من الرؤية المحفزة التى تحقق لنا نتائج تزيد من جودة حياتنا.

الوعي الذاتى

فى حياتنا العميقة الداخلية، يمكننا استخدام هبة الوعي الذاتى الممنوحة لنا فى استكشاف حاجاتنا وإمكاناتنا وتوحيدها على مستوى جوهري للغاية. ويمكننا اختبار نماذج العمل، وبحث جذور وثمار حياتنا، واستكشاف دوافعنا. وأحد أهم استخدامات الوعي الذاتى هو أن نصبح على وعى بضميرنا وكيفية عمله بداخلنا.

الضمير

الضمير يجعلنا على صلة بكل ما هو بديع وعالمى فى آن واحد. وعندما نكون فقط على صلة بضميرنا، يمكننا اكتشاف غايتنا الفريدة وقدرتنا على العطاء. فكر بعمق فى الأشخاص الذين كانوا يمثلون الأدوار التى كانت فى التدريب التخيلى لعيد الميلاد أو الذكرى السنوية الذى قمت به، وفى الفرصة الفريدة التى توافرت لك للتأثير فى حياتهم، لا أحد له فرصة أن يكون والد أطفالك إلا أنت. ولا أحد يمتلك فرصة أن يكون زوج زوجتك سواك. ولا أحد يملك الفرصة أن يكون طبيب مرضاك، أو معلم طلابك، أو يلعب دور الأخ أو الصديق أو المتطوع مع الأشخاص الذين ترتبط حياتهم بك. فما يمكنك القيام به بمفردك، لا يمكن لغيرك أن يبذله. يقول "فيكتور فرانكل" إننا لا نخترع مهمتنا؛ بل نكتشفها"، فهى بداخلنا تنتظر إدراكنا لها.

لكل منا عمله المحدد أو مهمته فى الحياة؛ ولا بد لكل شخص أن ينفذ عملاً مادياً ملموساً يتطلب إنجازه. وعندها لا يمكننا أن نستبدل بآخرين ولا أن نكرر حياتنا. ومن ثم فإن مهمة كل شخص فريدة تقدر بقدر انفراد فرصته فى تحقيقها.^٧

ويعبر عن هذا المصلح الاجتماعى والكاتب "ويليام إيلرى تشانينج" الذى عاش فى القرن التاسع عشر بقوله:

كل فرد له مهمة يقوم بها، وواجبات يؤديها، وتأثير يحدثه، وهو ما يجب عليه فعله وحده، وليس هناك من ضمير غير ضميره يمكن أن يوجهه.^٨

ومن خلال اتصالنا بضميرنا في هذه الحياة العميقة الداخلية فقط، يمكننا خلق شعلة مضيئة بداخلنا. وبيانات المهام التي تتبع عن تفكير الحياة العامة أو الخاصة لن تتمكن أبداً من التوصل إلى الجوهر الداخلى العميق للإبداع الشخصى.

وكما صاغ المستكشف، والكاتب، والمخرج السينمائى السير "لورانس فان در بوست" هذا الأمر بقوله:

علينا أن نتجه إلى داخلنا وأن ننظر فى أنفسنا؛ وأن نتمتع النظر فى هذا الوعاء الذى هو أرواحنا؛ فننظر وننصت إليها. وحتى تنصت إلى ذلك الشئ الحالم فى أعماقك، بعبارة أخرى - بعد أن تجيب عن طرق الباب فى ليلة مظلمة، فلن تكون قادراً على مغادرة تلك اللحظة حيث تكون مأسوراً بها، فقد مرة أخرى إلى حيث يتواصل العمل الإبداعى الخلاق.

"روجر": منذ عدة سنوات، قابلت "توم" فى حلقة نقاشية لطلاب إحدى الجامعات. حين طلبت منه تقديم نفسه والحديث قليلاً عن أهدافه، فأشار إلى أن تخصصه الجامعى هو الهندسة المدنية. وخلال الحلقة، طلبت منه أن يتحدث إلى الآخرين بما قد يفعله لو كان لديه شهر دون ضغوط من المطالب على وقته وفى الوقت نفسه كان لديه تمويل غير محدود.

فأضاء وجهه مثل شجرة ناضرة. وأجاب بحماس: "هذا سهل، سوف أشتري منشأراً، وفارة، و... الكثير من الأدوات الأخرى. سأضعها جميعاً فى المرأب، وأجمع كل أطفال الجيران معاً، وتظل نبنى أشياء - طاولات، وميسارح، وأثاثاً. وسيكون ذلك شيئاً عظيماً!".

وبينما أنا أرقب إشراق عينيه، لم أستطع مقاومة تذكر وجهه غير المكترث وهو يعلن تخصصه الجامعى قبل دقائق قليلة.

وسألته: "أنت تحب التدريس فعلاً، أليس كذلك؟".

فأجاب ببساطة: "بلى أحبه!".

"وتستمتع بعملك بهذه الأدوات؟".

"حسناً، لقد خمنت ذلك من كلامى!".

"فما مدى استمتاعك بدروس الهندسة المدنية؟".

"أوه، لا أعرف، لكن العمل بالهندسة يدر دخلاً جيداً...".

وانخفض صوته وهو ينطق بعبارته هذه.

فقلت له: "توم"، هل سبق وخطر ببالك أن الناس قد يدفعون مقابل من يعلم أبناءهم بناء الأشياء باستخدام أدوات النجارة؟".

كان من الرائع أن أشاهد وجهه. لقد كان من الواضح أن قراره بالتخصص في الهندسة المدنية ليس نتيجة لارتباط داخلي عميق مع مواهبه الخاصة وإحساسه الصادق بالعطاء. لكنه حين لمس تلك العلاقة، ولو على عجل - عندما رأى فجأة إمكانية إشباع تفرد الخصاص - امتلأ تمامًا بالطاقة.

لعل "توم" قد أصبح مهندسًا جيدًا، لكنه قد أدرك بسهولة إمكانية أن يصبح معلم نجارة رائعًا، وأن حبه لأعمال النجارة والخشب وحبه للصغار سيمكنه من إحداث فرق.

إن الضمير لا يعرفنا على مواطن إبداعنا فحسب؛ لكنه يعرفنا أيضًا على مبادئ الشمال الصحيح العامة والتي تحقق لنا جودة الحياة. فيمكننا استخدام الضمير لتحقيق الانسجام بين قيمنا ومناهجنا مع مبادئنا، واثقين من أن كلاً من الغايات والوسائل التي على بيان المهمة الخاص بنا - كلاً من العطاء والأدوات المستخدمة في العطاء - تركز على المبادئ.

الخيال الإبداعي

بمجرد أن نرتبط بقوة بضميرنا، يمكننا استخدام الهبة الممنوحة لنا في الخيال الإبداعي لكي نتصور ونبتكر تعبيرًا ذا مغزى لرؤيتنا وقيمنا المستوحاة من الضمير وذلك من خلال بيان مهمة شخصي مفعم بالتحفيز. إنه التصميم قبل البدء في البناء؛ والتصور العقلي قبل البدء بالعمل البدني.

وبعد كتابة بيان المهمة، يمكننا استخدام خيالنا الإبداعي لنتصور أنفسنا ونحن نعيش هذه الرؤية - ونحن اليوم في العمل، وحينما نكون هذه الليلة في المنزل، وحين نكون في حالة من التعب، وعندما لا تتحقق توقعاتنا، وعندما نشعر بالإحباط. ويمكننا استخدام عقولنا لمواجهة وحل أصعب المشكلات التي تواجهنا؛ حيث يمكننا أن نعيش في حياتنا من منطلق خيالنا بدلًا من ذكرياتنا.

الإرادة المستقلة

عندما نحيا من خلال بيان المهمة الخاص بنا، فإننا نسبح ضد التيار؛ حيث نسير في اتجاه مضاد للبيئة أو العادات أو البرامج الراسخة بعمق بداخلنا، ويمكننا أن نستخدم هبة إرادتنا المستقلة. ومن ثم يمكننا أن نؤثر في الأشياء بدلاً من التأثر بها.

وشغف الرؤية يمنحنا فهمًا جديدًا للإرادة المستقلة. وبدون شغف بالرؤية يصبح "الانضباط" نظامًا صارمًا ومقيدًا - حيث تسيطر على نفسك، وتضغط على أسنانك، وتسعى في حياتك مشدودًا متوترًا. والنموذج الأساسي هو أنه إذا لم يكن هناك نوع ما من أنواع التحكم، فإننا سنفقد السيطرة. فتحن لا نملك الثقة في أنفسنا في أننا إذا ما تركنا زمام الأمور لمحفزنا الداخلي، فإننا قد نتمكن من اتخاذ الخيارات الفعالة.

لكن شغف الرؤية يحرر القوة التي تربط بين "الانضباط" وجذر الكلمة المأخوذ منها وهي "الاتباع" فتحن نصبح تابعين للأوامر الداخلية، ونضع بكل إذعان ما هو أقل أهمية في مرتبة أقل لما تحتوى عليه كلمة "نعم" المتأججة بأعماقنا. فبدلاً من "السيطرة" نتجه إلى "التحرر".

والمفتاح إلى التحفيز هو وجود الحافز. وهو كامن في الفعل المترتب على سبب. إنه في كلمة "نعم" العميقة المتأججة بداخلنا والتي تجعل من اليسير أن نقول لا لما هو أقل أهمية.

مواصفات بيان المهمة المحفز

حيث إنه قد أتاحت لنا فرصة الاطلاع على المثات من بيانات المهام من كل أنحاء العالم، فقد وجدناها تجربة تدفعنا للتواضع ونحن نرى بوضوح شديد مقومات الحياة الداخلية العميقة لدى الآخرين. ومع قراءتنا لكل عبارة من هذه البيانات، نشعر وكأننا نقف على أرض مقدسة.

وهذه البيانات تتنوع بشكل مدهش من واحدة إلى أخرى. وهي تتنوع بدءاً مما تحويه من كلمات قليلة إلى أن يصل التنوع إلى صفحات كاملة. وبعضها مكتوب بطريقة موسيقية، والأخرى بطريقة شعرية، وأخرى بطريقة فنية. فكل وجهة نظر تحمل الطابع الفريد من نوعه الذي يتسم به صاحبها.

لكن أعظم الإثباتات المبرهنة على صدق حقيقة الشمال الصحيح هو التعبير الذي يبدو عاماً بين الجميع في البيانات الخاصة بهم عن قوانين الحياة الأساسية. إن المبادئ الأساسية ومعرفة حاجاتنا وقدراتنا الأربع - أن تعيش، وتحب، وتعلم، وتترك أثراً - هي مبادئ عابرة للثقافات، وللمعتقدات، وللأمم، وللأعراق. وبغض النظر عن موضع هؤلاء الأشخاص وماهياتهم، فإنه بمجرد نفوذهم إلى حياتهم الداخلية، فإنهم يشعرون فوراً بالشمال الصحيح.

وبيانات المهام هذه - والتي وجدها الناس أكثر الأدوات تحفيزاً، يبدو أنها تمتلك سمات مشتركة كثيرة فيما بينها أيضاً، ولعلك تجد في أحد هذه البيانات معيناً لك في كتابة بيان المهمة الخاص بك، أو في تقييم البيان الخاص بك الذي قمت بكتابته بالفعل.

وبيان المهمة المحفز:

١. يمثل أعمق وأفضل ما بداخلك. وهو ينشأ من خلال علاقة قوية تربطك بحياتك الداخلية العميقة.
٢. يعد إنجازاً لمواهبك الفريدة الخاصة. إنه تعبير عن مقدرتك الفريدة على الإسهام في المجتمع.
٣. يتجاوز حد الفرد. حيث يُبنى على مبادئ العطاء والغاية التي تفوق أهمية الفرد.
٤. يعالج ويوحد كل المطالب والقدرات البشرية الأساسية. حيث يتضمن إشباع الجوانب المادية، والاجتماعية، والعقلية، والروحانية.
٥. يعتمد في تكوينه على المبادئ المؤدية إلى نتائج تزيد من جودة الحياة. فالغايات والوسائل تعتمدان على المبادئ.
٦. يتعامل مع الرؤية والقيم المبنية على المبادئ. فلا يكفي أن يكون لديك قيم بدون رؤية - فإنك ترغب بأن تكون شخصاً متميزاً، لكنك ترغب في أن تكون متميزاً من أجل شيء ما. وعلى الجانب الآخر، فالرؤية التي بدون قيم تصنع شخصاً مثل "هتلر". وبيان المهمة المحفز يتعامل مع الشخصية والكفاءة معاً؛ وما تريد أن تصبح عليه في المستقبل وما ترغب بفعله في حياتك.

٧. يعالج كل الأدوار المهمة فى حياتك. ويمثل توازنًا طويل المدى على كل من المستوى الشخصى، والعائلى، والعملى، والاجتماعى - مهما كانت الأدوار التى تشعر بأنه يجب عليك إنجازها.
٨. يتم كتابته لكى تستمد منه الإلهام - وليس لإبهار أى شخص آخر. إنه يرتبط بك ويلهمك على مستوى حياتك الأكثر جوهرية.

إن أى بيان للمهمة بهذه السمات سيحتوى فى مضمونه على الشمول، والعمق، والأساس المعتمد على المبادئ لكى يكون محفزًا لك. وإذا أردت مساعدة أكثر تفصيلاً فى وضع بيان مهمة خاص بك، فقد أرفقنا نموذجًا لبيان مهمة مصغر للعمل عليه بالإضافة إلى بعض التدريبات المفصلة وأيضًا بعض التعليمات، ونموذجًا لبعض بيانات المهام فى الملحق أ.

الانطلاق من المهمة وحتى التنفيذ المباشر لها

حتى فى وجود وثيقة قوية مكتوبة، لا بد أن ندرك أنه من المستحيل أن نترجم المهمة إلى فعل مباشرة فى حياتنا دون متابعة أسبوعية - وإنعام النظر فيها، واستذكارها، وترسيخها فى القلب والعقل، ومراجعتها، واستخدامها كأساس لعملية تنظيم الربع الثانى الأسبوعية. قد تجد أيضًا أنه من المفيد أن تواصل القيام بمراجعة ذاتية - وربما تكون مراجعة سنوية - من أجل التقييم والتحديث.

وللأسف، فإن كثيرًا من الأشخاص ممن يعيشون بنموذج القدرة الخاص بالجيل الثالث فى إدارة الوقت - يميلون إلى فهم "بيان المهمة الشخصى المكتوب" باعتباره مجرد قائمة مهام لا أكثر. وقد أشارت إحدى السيدات إلى ذلك:

لقد كتبت بيان المهمة الخاص بى، وشعرت نحوه بالارتياح الشديد؛ لكن بعد ذلك قمت بوضعه فى منظم الوقت الخاص بى وجعلت أتفقد زهنياً باعتباره قد تم إنجازه.

وأحرزت تقدمًا مستمرًا لشهور - نجاحًا فى العمل، وتحديدًا للأهداف، وتقدمًا فى مسار حياتى. وازداد تركيزى على "الممتلكات" - فأردت أن أمتلك سيارة. وأردت امتلاك منزل جديد.

وكتبت أهدافي الخاصة: "نريد بناء هذا المنزل". فما الذي نحن بحاجة إليه؟ ندخر ذلك القدر من المال، ونؤهل أنفسنا لنصبح مؤهلين للحصول على ذلك القرض - وكل الأشياء التي من هذا القبيل. وكنت أظن أنني أفعل كل شيء على وجه الصواب حينها.

بعد ذلك - وفي ساعة متأخرة من إحدى الليالي - وجدت نفسي وحيدة في منزلي الجديد وقد جعلت أفكر: "لماذا لا أشعر بالسعادة؟" فلقد ظننت أنه بمجرد إتمام القرض، وبمجرد توقيع الأوراق، أكون بشكل مفاجئ قد حصلت على ما كنت أعمل من أجله. لكنني شعرت بالوحدة فقط. وفكرت: "هناك شيء ما أفتقده". لم أشعر بالسعادة التي ظننت أنها ستواتيني بمجرد تحقيقي لهذه الأشياء.

وبينما كنت أفكر، رأيت منظم الوقت الخاص بي، ففتحته وقرأت بيان المهمة الخاص بي، إنني طوال فترة بنائنا للمنزل لم أحاول قط أن أطلع هذا البيان. وبينما كنت أقرأ، اكتشفت أن البيان لا يحتوي على أي عنصر مادي. فكله في إطار "فعل الكينونة" - أريد أن أكون إنسانة طيبة... أريد أن أكون نموذجًا جيدًا... وأخيرًا، أريد أن أكون أما صالحة.

وجدت نفسي أبكى. كنت جالسة في بيتي الجميل أفكر وقد انطفأت الأنوار. كنت أظن أن هذا ما سيجلب لي السعادة... بمجرد أن أحصل على تلك السيارة أو ذلك المنزل أو أيًا ما كان الشيء، فسوف أجد السعادة. لكنني نظرت إلى كل ما لدي ولم أجد أنني أصبحت شيئًا مما تمنيت.

إن بيان المهمة المحفز ليس قائمة "بالمهام الواجبة" التي يجب مراجعتها. ولكي يكون محفزًا ينبغي أن يكون وثيقة مضممة بالحيوية، وجزءًا من طبيعتنا حتى تكون المعايير الواردة فيه راسخة فينا، وأيضًا راسخة في الطريقة التي نحيا بها يوميًا بعد يوم. وهذا شخص آخر يشاركنا تجربته:

بعد فترة وجيزة من كتابتي لبيان المهمة الخاص بي، كان لدي أنا وزوجتي بعض القصور في العلاقة مع بعض الأصدقاء المقربين لدينا. لم نكن نعلم حقًا سر ما حدث. كل ما نعرفه أن شيئًا تراكم مع الوقت، وفجأة جاءت القشة التي قصمت ظهر البعير، وانتهت صداقتنا.

عشنا مع ألم هذا الشقاق لشهرين. ومررنا بمواقف جمعتنا مع هؤلاء الأصدقاء، ولم نكن حتى نتبادل الحديث. استلقيت في الفراش إلى جوار زوجتي وأخذنا نفكر في الأمر. لم يكن يمر على يوم دون أن أفكر في أصدقائي وكيف يمكنني سد هذه الفجوة التي حدثت بيننا.

وذات ليلة كنت أقود السيارة في طريقي إلى المنزل وهبط على هذا الخاطر - هل كانت الطريقة التي عالجت بها هذا الأمر كله من بدايته إلى نهايته تتوافق مع مهمتي كشخص؟ كصديق؟ إن جزءاً من مهمتي يتحدث عن تعلم الدروس من الحياة والقدرة على الفهم والنضج من خلالها بحيث يمكنني تعليمها للآخرين - ليس فقط لعائلتي، بل كذلك للأصدقاء وأي شخص آخر ربما يواجه المشكلة ذاتها في مرحلة ما من حياته.

أدركت فجأة أن الطريقة التي تصرفتم بها لم تكن متوافقة مع مهمتي، وفي تلك اللحظة - وقد يبدو هذا غريباً بعض الشيء - تحررت من الإحساس بالذنب والألم. كنت أعلم أن على أن أفهم التجربة برمتها وأن أتعلم منها - ما صار على نحو سيئ، وما حدث - ومن ثم أقوم بالمصالحة. كنت قادراً عند تلك النقطة على أن أحمل بيان المهمة الخاص بي وأعرضه للمشكلة وأقول: "هذا هو بيان مهمتي، وهذا هو الطريق الذي اخترته لمعالجة هذا الموقف". وصلت إلى المنزل، ورتبت في ذهني ما يمكنني فعله لسد هذه الفجوة. وعند هذه النقطة، أصبح بيان المهمة شيئاً واقعياً بالنسبة لي. ذهبت إلى صديقي وعبرت له عن عميق أسفى حيال الموقف برمته وعن مدى ألمي أنا وزوجتي. شعرت بالتواضع وبأنني على استعداد للتعلم. كنت بحق أريد أن أفهم طبيعة شعوره وطبيعة الخطأ الذي وقع.

عند تلك النقطة، لأن موقفه وبدا مستعداً للحديث عما يرى أنه كان المشكلة، وعن أنه وزوجته ربما كانا مخطئين. كنا قادرين على التواصل بشكل رائع وناقشنا المشكلة وحلها. ثم خرجنا مع زوجتي وقد عاشتا معاً تجربة مماثلة.

لقد كان الأمر أشبه بتجربة تحرر من مشكلة معينة. لقد كنت ممتناً حتى للألم الذي شعرت به! وقد كان دافعاً لي كي أدرك مدى الأهمية والواقعية التي قد يبني عليها بيان المهمة. لقد كان واقعياً. لقد كان وثيقاً تنبض بالحياة.

ومن خلال تلك التجربة أصبحت قادراً على حمل تجارب أخرى مختلفة في أدوار ومسئوليات مختلفة والقول: "هل هذا حقاً جزء من بيان المهمة الخاص بي؟ وهذا ما

يدور عليه الموضوع بأكمله - وهذا هو المفهوم الشامل لإدارة الوقت فى الربع الثانى ووضع الأولويات فى موضعها الصحيح - لكى يصبح واقعاً فى حياتنا. لقد تمكنت من جعل هذه الوثيقة أقرب إلى غطاء شفاف، أضعه على أى موقف ومن ثم أقرر كيف أختار استجابتى إزاءه.

إن معظم الناس الذين يشعرون بالحافز الذى يستمدونه من خلال بيان المهمة الخاص بهم يكتشفون أنه فى مرحلة ما يشعرون أن هذا البيان عبارة عن كيان "حى". فإنه بحوزتهم، ومن ثم يصبح ملكاً لهم. وتنشأ العلاقة الجوهرية بين بيان المهمة وبين اللحظة التى نعيشها فى الحياة. بعد ذلك - ومن خلال المتابعة والرعاية المتواصلة - يصبح بيان المهمة هو العامل الأساسى المؤثر فى كل لحظة من لحظات اتخاذ القرار.

تراث من الرؤية

إن القيام بوضع بيان مهمة محفز والانسجام معه له تأثير هائل على الطريقة التى نقضى بها وقتنا. حين نتحدث عن إدارة الوقت، فما يدعو إلى السخرية هو القلق بشأن السرعة قبل تحديد الاتجاه، وبشأن توفير الدقائق فى الوقت الذى نضيع فيه السنوات. والرؤية هى القوة الأساسية التى تحفز كل شئ آخر فى حياتنا، فهى تثير مشاعرنا بحس من العطاء المتميز الذى يجب علينا بذله. إنها تدفعنا لكى نضع الأولويات فى موضعها الصحيح؛ حيث تقديم البوصلة على الساعة، وتقديم الأشخاص على جدول المواعيد والأشياء. إن وضع وإنجاز بيان مهمة هو أحد أهم استثمارات الربع الثانى التى يمكننا القيام بها.

وبينما نحيا، ونحب، ونتعلم بالإضافة إلى الهدف الأعظم فى حياتنا، ندرك أن أعظم تراث يمكننا تركه لأطفالنا ربما يكون الرؤية. إن ما يراه أطفالنا والآخرين تجاه أنفسهم وتجاه مستقبلهم له أثر بالغ فى جودة الحياة بالنسبة لنا جميعاً.

أهداف الربع الثانى لترسيخ شفف الرؤية:

- حدد وقتاً من الربع الثانى فى كل أسبوع لترسيخ حياة روحية قوية، وتطوير مكان هادئ بداخلك يمكنك التواصل فيه مع بوصلتك الداخلية.
- ضع جدولاً للانسحاب الشخصى لبعض الوقت لكى تجتاز ورشة العمل الخاصة ببيان المهمة (الملحق أ) واكتب بيان مهمة خاصاً بك.
- ضع جدولاً زمنياً لتقييم ومراجعة بيان المهمة الحالى الخاص بك.
- التزم ببيان المهمة الخاص بك واحفظه فى ذاكرتك.
- ضع هدفاً يومياً لـ "شحد المنشار" لكى تتصور نفسك وأنت تحيا من خلال بيان المهمة الخاص بك.
- راجع بيان المهمة الخاص بك كل أسبوع قبل أن تبدأ فى تنظيم أمورك.
- احتفظ بمفكرة يومية حول مدى تأثير تجاربك، واختياراتك، وقراراتك ببيان المهمة الخاص بك.
- اقرأ بيانات المهام التى كتبها أشخاص آخرون عبر التاريخ. وتأمل أثر هذه البيانات على حياتهم وعلى المجتمع.
- ساعد أطفالك أو أطفال غيرك ممن ترتبط حياتك بهم على أن يقوموا بوضع بيانات مهام خاصة بهم. وادعم الرؤية لدى الآخرين.



٦: توازن الأدوار

"التوازن ليس" التخبير بين شيئين": ولكنه "التوفيق بينهما"

غالباً ما يكون الألم العميق والشديد الذى نسمع عنه غالباً فى مجال "إدارة الوقت" نتيجة لعدم التوازن.

معظم الأشخاص الذين خاضوا تجربة وضع بيان المهمة يفيقون من غشيتهم على إدراك مفاجئ ومؤلم بنواحي الحياة التى قاموا بتجاهلها، فهم يدركون أنهم قد ادخروا وقتاً وجهداً هائلين فى جانب واحد فقط من حياتهم - مثل العمل، أو الرياضة، أو خدمة المجتمع - على حساب جوانب أخرى حيوية من حياتهم كالصحة، أو الأسرة، أو الأصدقاء. وآخرون يكونون أكثر إدراكاً لمختلف نواحي حياتهم لكنهم يشعرون بالتشتت بينها جميعاً، وتبدو أدوار حياتهم فى صراع ومنافسة مستمرة على وقتهم وانتباههم المحدودين. ونحن نسمع بشكل متكرر تعليقات مثل:

إننى أريد أن أنهض بأعباء أسرتى وأن أنجح فى عملى. لكن الشركة التى أعمل بها لا تقتنع برغبتي فى التقدم إلا إذا أتيت إلى العمل مبكراً وانصرفت متأخراً و عملت فى عطلات نهاية الأسبوع.

وعند عودتى للمنزل، أجد نفسى منهكاً. هناك الكثير من العمل الذى يجب أن أنجزه، وليس لدى طاقة أو وقت أبذله لأسرتى. لكنهم يحتاجون إلى هذا الوقت والجهد. فهناك دراجات ينبغي إصلاحها، وقصص يجب أن تروى، وواجبات منزلية

يجب المساعدة في حلها، وشئون ينبغي الحديث فيها. وأنا كذلك في حاجة إليهم. ما قيمة الحياة إذا لم تتمكن من قضاء الوقت مع من تحب؟

وحتى هذا لا أريده أن يعيق أدوارى الأخرى. فأنا أريد أن أكون جازاً صالحاً. أريد أن أساعد في خدمة المجتمع. وأريد ادخار بعض الوقت لممارسة الرياضة، والقراءة - وأريد وقتاً حتى لمجرد التفكير.

إننى مشتت بين العديد من الاتجاهات - وكلها مهمة! فكيف لى أن أقوم بها جميعاً؟

والصراع الذى يتم الاستشهاد به كثيراً فى هذا الصدد هو بين أدوار العمل والأسرة. والألم الواضح غالباً ما يظهر فى مجال العلاقات الشخصية وعدم القدرة على التطور الشخصى، فالناس يقولون: "لا يمكننى الاهتمام بكل أساسيات حياتى فى كل يوم. فبعض الأمور المهمة بحياتى لا يمكننى الوفاء بها. وكلما أسرع فى لهائى خلفها، زاد شعورى باختلال التوازن".

إن كنت قد شاهدت فيلم *The Karate Kid* لعلك تذكر المشهد عند المحيط حيث يرسل العجوز "مياجى" تلميذه الشاب لركوب الأمواج. قائلاً له: "تعلم التوازن! تعلم التوازن!".

مرة بعد أخرى؛ ومع صراع الصبى للأمواج الهائلة، تتعب قدماه. وأخيراً، يعود إلى معلمه وهو يراه على بعد، وقد وقف متزناً على قمة عمود واحد. ومن هذا الموقع بدأ "مياجى" يمارس الحركات الدقيقة لأسلوب الآلة الرافعة، مظهراً توازناً تاماً وهو يبدل بسهولة بين قدم وأخرى فى الهواء.

لعلنا نسمع صوتنا الداخلى العميق ينادى: "تعلم التوازن، تعلم التوازن!". لكن فى معظم الأحيان نحن مثل "دانيال" حيث يختل توازننا على الأمواج المتقلبة، وتعجز أقدامنا عن مواجهة القوة العظيمة التى تحيط بنا من كل اتجاه.

ما التوازن؟

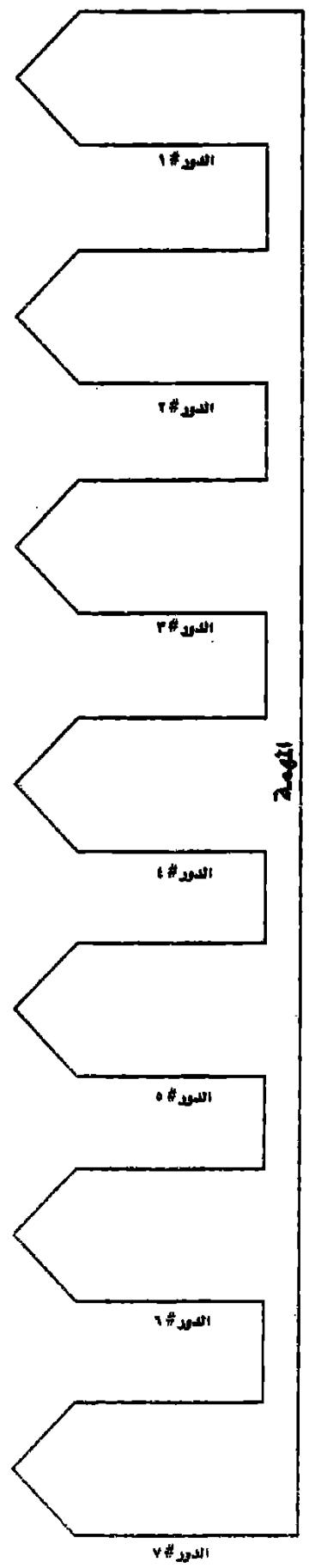
من الواضح أن التوازن هو أحد مبادئ "الشمال الصحيح". ونحن نرى مظاهر تدل على وجوده حولنا في كل شيء - توازن الطبيعة، وتوازن التجارة، وتوازن القوة، وتوازن الوجبات الغذائية. وكأى مبدأ آخر، فإن أفضل شاهد على واقعيته هي العواقب الناجمة عن عيش الحياة بما يناقض ذلك المبدأ - اختلال التوازن. إن إصابة داخلية بالأذن تتسبب في فقداننا للتوازن، أو السقوط في مباراة كرة السلة، أو مجرد التعايش مع حالة عدم ارتياح لأننا نعيش حياة غير متوازنة كلها تؤكد أهمية وحقيقة هذا المبدأ.

لكن كيف لنا أن ندعم التوازن في حياتنا؟ هل يكون الأمر مجرد السعى لإنجاز الأشياء الرئيسية على وجه السرعة بما فيه الكفاية لكي نفي بها كل يوم؟ أم أن هناك طريقة أكثر فاعلية لتحقيق التوازن حتى نبني أثرًا محفزًا على أساس النتائج التي نحصل عليها في حياتنا؟

توقف للحظة وعد لمراجعة الأدوار التي سردها عندما كنا نستعرض عملية تنظيم الربيع الثاني.

كيف ترى هذه الأدوار؟ إن معظمنا في العالم الغربي جرت برمجتنا منذ عهد يعيد على أن نرى الأدوار "أجزاء" مستقلة عن حياتنا. فنحن ننتظم في صفوف مختلفة في المدرسة، ونلتقى بمواد مختلفة، ونحصل على كتب دراسية مستقلة. ونحصل على تقدير ممتاز في الأحياء وتقدير مقبول في التاريخ ولا يخطر ببالنا قط أن ثمة علاقة بين الاثنين. ونحن نرى أدوارنا في العمل منفصلة تمامًا عن دورنا في المنزل، وكلا الدورين منفصل كذلك عن بقية الأدوار مثل التطور الشخصي أو خدمة المجتمع، ونتيجة لذلك فإننا نفكر بطريقة التخيير بين الشئيين "إما/أو" - فنركز إما على أحد هذه الأدوار أو على غيره.

الأدوار



هذه السياسة الانفصالية تنعكس على شخصيتنا. فشخصيتنا في العمل تكون منفصلة عن شخصيتنا في المنزل. وما نفعله في حياتنا الخاصة بعيد عما نفعله في الحياة العامة.

في كتابه *The Unschooling Mind*، يوضح "هوارد جاردنر" تأثير التفكير الانفصالي.^١ فالناس من ذوى الدرجات العلمية المتقدمة يؤدون بشكل جيد طالما كانوا يعملون وفق الطريقة التي تم تدريبهم عليها. لكن امنحهم اختباراً وغير فيه الموقف أو الظرف، فإنهم لن يسيئوا الأداء فحسب، بل سيخفقون تماماً. لن يتمكنوا من القيام بالأمر. فهم لا يستطيعون التفكير فيما يتجاوز حدودهم.

إن طريقة رؤيتنا للمشكلة هي المشكلة. فالفصل بين الأدوار يعتمد في الأساس على وهم، ومحاولة العيش في إطار من الوهم هو أمر مضمّن للغاية.

وفي الحقيقة، فإن هذه الأدوار هي أجزاء من إطار مترابط للغاية، إنها نظام بيئي حي يؤثر فيه كل جزء على بقية الأجزاء، وكما قال "غاندى": "إن أى شخص لا يمكنه فعل الصواب في جزء من حياته بينما هو مشغول بفعل الخطأ في جزء آخر منها، فالحياة كيان لا يتجزأ".^٢

هذا النموذج الكلى يعتبر أساساً من أسس حكمة الشرق؛ حيث يعتبر التوازن شيئاً أساسياً للحياة والصحة.

وفي ذلك يقول الدكتور "ديفيد آيزنبيرج" الذى تلقى تدريباً طبياً صينياً:

نحن في العالم الغربى من ابتكرنا فكرة أن "الأحياء" و "الفيزياء" و "علم النفس" و "الطب النفسى" - هي معارف مستقلة منفصلة. وإذا أردنا أن نتعامل مع مسألة صحية، فإننا نبحث فقط فى الكيمياء أو فى الحالة الانفعالية، ومن ثم فإننا نحصل على معرفة منقوصة غير تامة. فالمرضى الجائس أمامى لا يأتينى بمرض يتعلق بالكيمياء فحسب بل يأتى كذلك بأسرته وعلاقاته وعواطفه وشخصيته. إن الأشياء المتميزة التى نذهب بها إلى المستشفى فيما يتعلق بالجسد والعقل هي عبارة عن مجردات نحن من نصنعها، فالمرضى يظل شخصاً بكامل كيانه، ولكى نساعد على التحسن، علينا فى الأساس أن نتعامل مع الجوانب الأخرى لديه - توازن حياة الشخص".^٣

إن جوهر هذا النموذج الكلى للتوازن توجزه الحكمة القائلة: "إنك تعتقد أنه بسبب أنك تفهم شيئاً واحداً فلا بد من أن تفهم اثنين؛ لأن واحداً وواحداً ينتجان اثنين. لكن لا بد لك من أن تفهم أداة الجمع التى بينهما".^٤

وعندما نبدأ بتطبيق هذا النموذج على المستوى الشخصي، فإننا نجد أن حياتنا لا تتجزأ بين أجزاء منفصلة؛ بل هي في توازن ديناميكي حيث إنها أجزاء تعمل بطريقة متآزره في إطار كيان مترابط. فالتوازن ليس التخيير بين شيئين "إما كذا أو كذا"، بل هو التوفيق بينهما "كذا وكذا".

تحقيق التآزر بين الأدوار

يا له من فارق مدهش يحدثه ذلك التآزر في حياتنا إن تراث الأخلاق الشخصية على مدى الأعوام السبعين الماضية يقطع بأن علينا لكي "ننجح" في بعض الأدوار أن نرتدي أفتحة لشخصيات مختلفة - كما نرتدي معطفًا أو زوجًا من الأحذية. وهذا يحدث انقسامًا وازدواجية. لكن تقول الحقيقة بأن الشخص نفسه الذي ينهض في الصباح ويستحم ويتناول إفطاره هو ذاته الذي يتعامل مع العملاء في المكتب، ويقدم العروض في مجلس الإدارة، ويدرب فريق بيسبول الناشئين، وينظف الجراج، ويذهب لدار العبادة. إن شخصيتنا أيا كانت تؤثر في كل أدوار حياتنا.

وما يصح بالنسبة للشخصية هو كذلك صحيح إلى حد كبير بالنسبة للكفاءة، فعلى الرغم من أن هناك كفاءات محددة مرتبطة بكل دور، فإن مبادئ الشمال الصحيح تحفزنا وتزودنا بكفاءات أساسية لكل الأدوار، محققة التآزر القوى بين الأدوار كافة.

"ريبيكا": إننى أتذكر عندما كان "روجر" في كلية الدراسات العليا وكنت أنا في المنزل مع الأطفال الصغار. فعندما كنا نتحدث في المساء عما كان يقوم به من عمل بالنسبة لدروسه، تبين لنا رويدًا رويدًا أن المبادئ السائدة في عالم الأعمال ذاتها يمكن تطبيقها في القيادة والإدارة بالمنزل. وكان من المثير أن نكتشف أن المبادئ المحفزة لتطوير موظفين يتمتعون بالمسئولية والكفاءة هي ذاتها التي يمكن تفعيلها من أجل تحفيز أطفال في الثالثة أو الرابعة من عمرهم لتنظيف غرفهم.

ووجدنا أيضًا أن كثيرًا من المبادئ التي تنشئ علاقات قوية إيجابية في العائلة يمكن أن تطبق وتحقق نتائج مميزة في عالم الأعمال. وأدركنا أن الثقة هي الأساس لخلق ترابط مؤسسى فعال؛ وتظل النزاهة هي الأساس لنجاح مؤسسى دائم.

يبدو أنه بمجرد أن نركز على المبادئ، لا تعود أدوار حياتنا لتكون أجزاءً مستقلة تقسم حياتنا وتفصل أجزاءها. بل تصبح وسائل لتطبيق تلك المبادئ الشاملة. ويصبح هناك تحدٍ مثير لنرى كم من الوسائل يمكن من خلالها تطبيق المبادئ نفسها في نواحٍ مختلفة من حياتنا.

هذا التآزر المتبادل في الأدوار يوفر قدرًا هائلًا من الوقت والطاقة المبدولين في حل المشكلات. إن مبدأ مثل المبادرة - قبول المسؤولية الشخصية عن حياتك - يعتبر مبدأ محفزًا في التعامل مع زوج ساخط أو ابن مراهق متمرد، وهو فعال بالقدر ذاته في التعامل مع عميل ساخط، أو رئيس لحوح، أو موظف محبط. إن الإحساس بالآخرين - السعى أولاً لفهمهم - يخلق النوع نفسه من الثقة والتمكين بين فرق العمل مثل النوع الذي يحققه بين الأصدقاء والعائلات ومؤسسات الخدمة العامة.

هذا التآزر هو الذي يدفعنا إلى النظر إلى أدوارنا بمنظور "ماكجيفر". فبإمكاننا أن نفكر على مستوى تحقيق هدف خاص بالتطور الشخصي حتى نمارس الرياضة، وهدف تربيوي لكي نبني علاقة مع ابنتنا المراهقة من خلال اصطحابها إلى مباراة تنس. وإذا أردنا فحص مصنع وتدريب مساعد جديد، فيمكننا التفكير في فحص المصنع مع هذا المساعد باعتبار ذلك تدريبًا له.

إن فهم هذا التآزر يساعدنا على أن نتخطى عقبة كلمات مثل: "إما كذا أو كذا". فالمرأة التي تختار إنجاب أطفال يمكن أن تتخطى عقبة العقلية الثنائية المؤلمة المتزامنة مع إنجاب الأطفال أو الوظيفة. فهي تصبح مدفوعة برؤيتها لدور الأمومة باعتباره إسهامًا مهمًا في المجتمع. فهي تطور شخصيتها وكفاءتها مما يحفزها لكي تقوم بإنجاز أدوارها الأخرى.

"ريبيكا": غالبًا ما يزعجني التوصيف السيئ الذي يلحق بالنسوة اللاتي يخترن تركيز وقتهن وجهدهن في أمومتهم بشكل أساسي. فكأن المجتمع بطريقة ما قد قدر أن تربية أطفال أكفاء يعتبر أقل قيمة من زيادة أرباح خط إنتاج في إحدى الشركات. إن المرأة التي تختار التركيز على أمومتها، وتفضل ذلك انطلاقًا من إحساس واضح برؤيتها الشخصية، يكون لديها حافز حقيقي في دورها هذا. فهي تعرف قيمة

جهودها في تشكيل أشخاص يكونون قادة للمجتمع في المستقبل. وفي هذه العملية، تطور كفاءتها وشخصيتها لإنجاز تلك الأدوار. ربما يكون في مخططها الالتحاق بعمل آخر أو الحصول على درجة تعليمية، لكن هذا لا يشتتها عن المهمة التي بين يديها. ولا يتعلق الأمر هنا بالجدارة، ولكنه يتعلق بنوع العطاء المختار.

وهناك نسوة يخترن الأمومة لبعض الوقت ولا يكتسبن الشخصية أو الكفاءة؛ لأنهن لا يرتبطن بعمق برؤية للدور الذي سيؤدينه ولا يستخدمن بحق قدرتهن الإبداعية للقيام به. لكن من تفعل منهن ذلك، تمتلئ تحفزاً لكي تنجز الأدوار الأخرى بكل براعة.

إن تخطى عقبة التفكير بمنطق "إما كذا أو كذا" يصبح أمراً متزايد الأهمية بالنسبة للمؤسسات المعاصرة. في المجتمع المتفرق الذي يتباطأ في تقدير وتفعيل مهارات مدير المنزل الكفو - رجلاً كان أو امرأة - في سوق الوظائف، يكون المجتمع ذاته هو أول المتضررين. وتظهر الأبحاث الحديثة أن السمات التي يدعى بأنها أنثوية (والتي تظهر جلياً في التربية) هي ذات القدرات الأساسية المطلوبة لإدارة فعالة في الثقافات الديمقراطية الناشئة لمؤسساتنا. لكن لماذا لم ندرك هذا إلا الآن؟

في القرن الخامس قبل الميلاد، ذكر "زينوفون" أن "نيكومشيدس"، الذي كان جندياً محترفاً، شعر بالسخط الشديد لأن رجلاً آخر - لا يصلح من وجهة نظره لشيء أكثر من إدارة منزل أو فرقة غنائية - تم اختياره ليكون جنراً أعلى. وعلى ذلك علق "سقراط" بقوله: "أياً كان الرجل الذي يتولى منصباً رئاسياً، فهو قادر على القيام بأعبائه طالما كان يعرف ما هو بحاجة إليه، وما هو قادر على بذله، وسيصبح رئيساً بارعاً سواء كان قائداً لجوقة أو عائلة أو مدينة. أو جيش... فلا ينبغي لك إذن أن تحقر من مهارة رجل في إدارة منزل على اعتبار أن الشئون الخاصة تختلف عن الشئون العامة في عظمتها وضخامتها".^٦

عندما ننظر إلى أدوارنا على أنها أجزاء متفرقة من حياتنا، فإننا ننمي لدينا عقلية الضالة الزمنية. ولكن هناك الكثير جداً من الوقت. وبذله في أداء دور واحد يعنى أننا لن نستطيع بذله في دور آخر. إنها معادلة المكسب أو الخسارة - دور يفوز وغيره من الأدوار يخسر. ومن ثم نكون في منافسة مع

أنفسنا. فتحن ننخرط في نبوءة ذاتية التحقيق ونسعى لتجميع أدلة تبرر الموقف الذي نجد أنفسنا فيه.

لكن المبادئ تحفزنا وتدفعنا بعقلية من الوفرة. فهناك المزيد من كل شيء، حيث يمكننا التفكير بمنطق تحقيق الربح للجميع في كل أدوار حياتنا؛ وأن ننظر إليها على أنها أجزاء من كيان واحد مترابط بقوة.

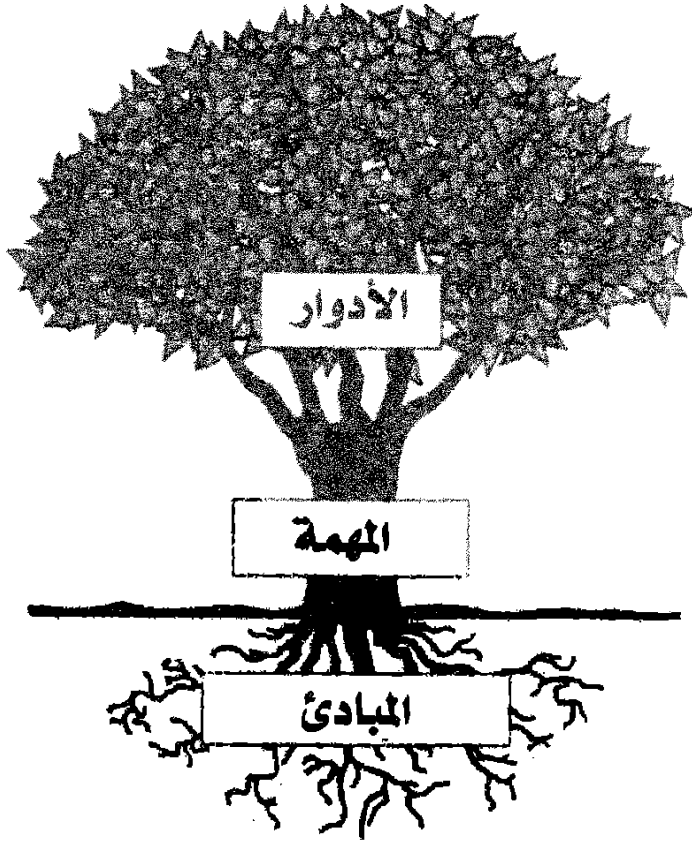
ثلاثة نماذج لتعزيز التوازن

إن معظمنا - عندما يخوض عملية تنظيم الربع الثاني للمرة الأولى - ينظر إلى الأدوار باعتبارها أداة رائعة لتنظيم المعلومات والمهام. وفي الوقت الذي يعود به علينا هذا المنظور الجديد للأدوار ببعض النفع، فإن انتفاعنا يزداد بشكل كبير من خلال ما نكتسبه من فهم عميق لأدوارنا مما يحفزنا لتحقيق التآزر والتوازن في حياتنا. ونحن نقترح هنا ثلاثة نماذج عمل أساسية تحقق هذا الفهم العميق.

١. أدوارنا "الطبيعية" تنبع من مهمتنا في الحياة

من أين نحصل على أدوارنا؟ إننا لم ندفع الثمن للقيام بها بنجاح في حياتنا الداخلية العميقة، فغالبًا ما ستكون مجرد مزيج من المشاعر التي نحتفظ بها لأنفسنا وانعكاسًا لرؤى المجتمع.

لكننا إن دفعنا الثمن، فستكون أدوارنا فروعًا لشجرة نضرة، فهي تتفرع بشكل طبيعي عن جذع واحد - وهو مهمتنا، وأشباع حاجاتنا وقدراتنا بشكل فريد من نوعه - وجذور مشتركة - المبادئ التي تمنحها الغذاء والحياة. ومن ثم تصبح أدوارنا قنوات من خلالها نحيا ونحب ونتعلم ونترك الأثر.



© 1994 Covey Leadership Center, Inc.

وهذه العلاقة القوية بالرؤية تمنحنا الشغف والطاقة تجاه أدوارنا. فمثلاً، حين يبدأ الآباء في فحص تفرد دورهم الفعال - فرصتهم الفريدة لكي يعززوا تنمية وتطوير حياة جديدة والقوة المتجددة التي تمثلها تلك الحياة الجديدة في التأثير على الأجيال المستقبلية - فإنهم يصبحون متحفزين ومتحررين لتجاوز البرمجة السيئة، والأفكار القديمة ومواطن الضعف في الأجيال السابقة. وبدلاً من تجاهل هذا كله، يقومون بالتغيير. فيصبحون عناصر تغيير بدلاً من أن يكونوا عناصر انتقال. فهناك نوع من الإحساس بترك الأثر يدفعهم للتعامل مع أنفسهم على نحو يؤدي إلى التغيير وليس الانتقال.

وعلى الجانب الآخر، فإن الأدوار التي تتفصل عن الحاجات، والمبادئ، والمهمة - كأى دور عملى لا معنى له سوى الأمان الاقتصادى؛ أو أية علاقة مبنية على الوهم دون المبدأ؛ أو أية خدمة اجتماعية تعتمد على توقعات الآخرين بدلاً من القناعة الداخلية - هى أدوار ليس فيها القوة الكافية لأنها لا تتناغم مع كلمة "نعم!" المتأججة بعمق داخلنا.

إن كل دور مهم للغاية. والنجاح فى أحد الأدوار لا يبرر الفشل فى آخر. فالنجاح فى العمل لا يبرر الفشل فى الزواج؛ والنجاح الاجتماعى لا يبرر الفشل

فى التربية. إن النجاح أو الفشل فى أى دور يؤثر فى جودة جميع الأدوار الأخرى وحياتنا بشكل عام.

وبدون هذا الإدراك الذى ينطوى على رؤية "الصورة الكاملة" لأدوارنا، يمكن أن نستنفد طاقتنا فى بعض الأدوار ونهمل الأخرى. وهذا هو السبب الذى جعلنا نخصص وقتاً فى عملية تنظيم الربع الثانى من كل أسبوع لتدوين أدوارنا. وقد عبر عن ذلك أحد المديرين المنشغلين تماماً بالعمل:

فى الأعوام السبعة عشر الأخيرة التى عملت فيها مديراً تنفيذياً، اصطحبت أناساً كثيرين فى مواعيد غداء. لكن حين كنت أكتب أدوارى وأتيت على دور "الزوج" أدركت أنى لم اصطحب زوجتى للغداء أبداً. وعلاقتى بها هى إحدى أهم العلاقات فى حياتى كلها.

ولذا، ونتيجة لهذا التنظيم الأسبوعى، بدأت أضغ هذا الأمر فى الحسبان، مما جعلنا أكثر قرباً. وقويت علاقتنا. وكلما راجعت دورى كزوج فى كل أسبوع، أحسست بأننى أودى بشكل أفضل.

إن كتابة الأدوار فى كل أسبوع تبقياها فى وعينا وتساعدنا على بذل الاهتمام فى كل الجوانب المهمة فى حياتنا. ولا يعنى هذا أن أدوارنا لا بد أن تكون كما هى فى كل أسبوع. فتوازن الطبيعة ذاتها يعلمنا مبدأ الأوقات والتوقيتات. فهناك أوقات فى حياتنا يكون فيها انعدام التوازن هو التوازن بعينه، حين يكون التركيز قصير الأجل ومسهماً فى تحقيق مهمة عامة فى الحياة.

فالأم التى رزقت بمولود جديد تقضى وقتاً هائلاً فى بذل الحب، والخدمة، والرعاية لهذا المولود. وفى بعض الأحيان، تبدو الحياة بالنسبة لها بعيدة عن التوازن. ولكن النظر إلى الحياة من نظرة أكثر شمولاً - لكى تدرك أن التوازن فى الحياة، والحب، والتعلم، وترك الأثر عبر الحياة - يمنح قيمة ومعنى لهذا الخل فى التوازن الذى تعيشه الآن. فى أحيان أخرى حين يحقق اختلال التوازن قصير المدى توازناً طويلاً المدى، فإنه ربما يتمثل فى الانخراط فى الإسهام فى مشروع قيم، أو رعاية والد هرم، أو بدء مشروع عمل جديد. فثمة أوقات يكون فيها الاستثمار المركز فى شىء ما هو ما يصنع الفارق بين النجاح والفشل، وبين الوضع العادى والممتاز. ويكون لهذا الاستثمار - أو الحاجة إليه - مقتضيات

كثيرة بالنسبة لهؤلاء الذين يسرون على الدرب نفسه - الزوجة، والأطفال، والموظفين، والزملاء، والمجتمع ككل. خلال أوقات عدم التوازن المتعمد، ربما تشعر بارتياح أكبر إذا قمت بوضع قائمة من دور أو اثنين فقط في منظمتك الأسبوعى. وقد يرى البعض أن هذا يجعلهم يتحررون من الاضطرار لبذل تركيز أكبر؛ وربما يشعر الآخرون بالقيمة فى استعراض أدوارهم أمامهم حتى ولولم يحددوا أهدافاً لكل دور من هذه الأدوار.

والعنصر الجوهرى فى أى اختيار يتعلق بالتوازن فى حياتنا، هو الارتباط العميق بصوت ضميرنا الداخلى. ولأننا نعيش فى بيئة يغلب عليها طابع العمل البشرى، وأكثر من طبيعتنا كبشر، من السهل أن تأخذنا حالة عدم التوازن للحد الذى ما يلبث أن يكون عدم التوازن انعكاساً لمهمة أو عدة مبادئ. وبدلاً من أن نكون متحفزين من خلال مهمتنا فى الحياة نكون متحفزين من خلال الأمور الطارئة.

وكما يوضح "كارول أورسبورن" مؤسس مؤسسة "أوفرأتشيفر أونيماس":

ثمة أوقات يكون فيها العمل إلى أقصى حدود الاحتمال والقدرة وبالتالي طلب مساحة وقت إضافية - أمراً ضرورياً وربما مفيداً أيضاً. فأنا مثلاً لا أندم أبداً على الساعات الطوال التى بذلتها فى السنوات الأولى لتأسيس مشروعى. فلا ضير عندى أبداً من بذل أقصى جهودى متحفزاً بطموح التوصل إلى فكرة مثيرة جديدة لهذا الكتاب.

والمشكلة الحقيقية حين أكون أنا - أو أى شخص فىنا - منقاداً دون وعى، متناسياً العودة إلى نطاق السرعة الطبيعى بعد هذه الدفقة من الأدرينالين التى أدت وظيفتها.^٧

وعندما نحافظ فقط على تواصل صريح مع حياتنا الداخلية العميقة، ستتوافر لنا الحكمة لاتخاذ قرارات فعالة. كما توضح ذلك عالمة النفس الدكتورة "باربرا كيلينجر":

إن الحكمة تأتى من... التوازن. فالأشخاص الذين يدمنون العمل يتمتعون بالذكاء الشديد، والإثارة، وربما خفة الظل والجاذبية، لكنهم يفتقدون لهذه الحكمة الداخلية. وأزمات حياتهم تثبت هذا. فالحكم الصائب يتأتى حين تكون أفكارك المنطقية والعقلانية مدعومة بتفاعل داخلى "يشعرك" بصواب قرارك،

وتستطيع التعايش بارتياح مع النتائج المترتبة على فعلك. تلك الحكمة الداخلية تذهب إلى أبعد من هذا لأنك لن تشعر بأن قرارك صائب فحسب، بل تجده كذلك يتناسب مع قيمك ومعتقداتك. وتجد شيئاً ما فى أعماقك يمكن أن يجيب عنه بالقول "نعم!"^٨.

إننا نعرف أشخاصاً كانوا يتمتعون بمسار مهني رائع ثم تخلوا عنه لفترة من الزمن من أجل الاعتناء بأحد الأبناء وقد أدمن المخدرات. ورأينا أناساً يبلغ دخلهم أرقاماً بالملايين أو حتى المليارات وقد أقدموا على التقاعد مبكراً لرغبتهم فى تدريب فريق كرة قدم محلى. ورأينا أناساً يتلقون قدرًا هائلًا من الطاقة والدعم من قبل العائلة والأصدقاء الذين اعتادوا على أن يقوموا بعملهم غير معتمدين على هذه الأشياء؛ لأنهم يقضون قدرًا هائلًا من أوقاتهم وجهودهم فى مشاريع شعروا أنها تمثل إسهامًا للبشرية كلها. وكل هؤلاء يشعرون بارتياح هائل إزاء هذه الاختيارات التى أقدموا عليها! إنهم متحفزون من خلال مهمتهم التى يقومون بها. إنهم على صلة قوية بحياتهم العميقة الداخلية. وهناك إحدى النساء التى يبدو أنها حققت تلك العلاقة تحكى لنا هذه التجربة:

إننى أعمل بمجلس إدارة إحدى دور رعاية المراهقات الحوامل. إنها مؤسسة رائعة، وقريبة جدًا إلى قلبى. وقد ترأست لجنة العلاقات العامة بها لبعض الوقت. وقد مررت بفترة انقطاع دامت شهرين حين كنت أحاول ترتيب أمر مشروعى الجديد، وكذلك قضيت وقتًا طويلاً برفقة عائلتى. كان الجميع يعتبر عودتى لإدارة الدار مرة أخرى أمرًا مسلمًا به. لكن كان على أن أقول: "لا، لن أقوم بالخدمة فى اللجنة هذا العام. لا أريد بناء توقعاتكم على ثم أفضل فى الوفاء بها بعد ذلك". وكان الأمر مؤلمًا.

لقد اكتشفت الخلاص فى أن أثق فى نفسى وأن أؤمن بقدرتى على تخطى عواقب المواقف - وهذا هو الصحيح. وإدراكى لهذا الأمر، أشعرنى بالتححرر. وتعلمت أن أقول "لا" من أجل "نعم" أكبر فى حياتى.

وقد اختل توازنى وعدت لبعض عاداتى القديمة حينًا من الوقت. ومررت بى أمور متسارعة. ومررت بى ضغوط عمل لا تحتمل الانتظار. لكن بمعرفتى وارتياحى الداخلى بأننى على أرض صلبة، تمكنت من إعادة الانضباط سريعًا وعاد إلى اتزانى.

عندما يؤدي بنا الإنصات لصوت ضميرنا الداخلى إلى العيش فى أوقات قصيرة المدى من اختلال التوازن، فإنه يمكننا الانخراط مع الآخرين الذين تتأثر حياتهم بالتركيز على الأشياء التى يقومون بها ونحاول الخروج بتوازن مشترك متبادل.

"ريبيكا": بينما كنا نفكر فى العمل لإنتاج هذا الكتاب، شعرت بعدم ارتياح شديد تجاه خلل التوازن الذى يحدثه ذلك فى حياتى. ورغم أننى مشتركة فى عدد من جهود الخدمة الاجتماعية ومشروعات تأليف أخرى، فإن أسرتى تظل هى محور حبى وعطائى الأكبر خلال السنوات الخمس والعشرين الماضية. والخيارات التى اتخذتها خلال تلك السنوات بالبقاء بجوار زوجى وأولادى كانت خيارات أستمد التحفز تجاهها من خلال مهمة حياتى. ولكننى أيضاً شعرت بانجذاب نحو العمل فى هذا الكتاب. فهو يندرج تحت قيم وأدوار أخرى تعبر عن جزء آخر مهم من حياتى. وقد فكرت بشأن ما قد لا أستطيع فعله لعائلتى إذا اخترت الكتابة. فلا يزال لدى ثلاثة أطفال يحتاجون إلى المساعدة فى دروس الموسيقى والواجبات المنزلية، وتوصيلهم إلى حيث يتلقون الدروس، وتحضير الوجبات المغذية، والاستماع لهم. وكنت أشعر برغبة شديدة فى تقوية علاقتنا وبناء روابط أعمق بأبنائنا المتزوجين والذين يعيشون بالقرب منا. وقد أشعرتنى رغبتى فى فعل هذه الأشياء بالألم لأننى أعلم أننى - لبعض الوقت - لن أتمكن من القيام بها، أو أننى على الأقل لن أقوم بها بقدر ما تساويه من أهمية فى دورى كأم.

لقد عملت أنا و"روجر" لبعض الوقت فى التأليف ورعاية الأبناء فاستطعنا تلبية المطالب الأساسية للأبناء الذين يعيشون معنا بالمنزل، وقام الأجداد بدور رائع فى المساعدة فى دروس الموسيقى وتوصيلهم إلى حيث يتعلمون. لكن النجاح الحقيقى حدث حينما حققنا تأزراً بين هذا المشروع وحاجة أطفالنا لأن نترك لهم إرثاً من لدنا. فجزء من مهمة عائلتنا هو "التوظيف الحكيم لوقتنا، ومواهبنا، ومواردنا فى إسعاد الآخرين". وعندما جلسنا مع الأطفال، وأشركناهم معنا فى تحقيق الغاية من هذا الكتاب، خلقنا بذلك رؤية مشتركة متصلة بالقوة الكامنة فى هذا الجزء من مهمتنا. لقد تحمسوا كثيراً وعرضوا المساعدة على أى نحو ممكن. وانخرط العديد من أبنائنا المتزوجين بالفعل فى المشروع ذاته. وآخرون ساعدوا بطرق أخرى. وفى أحد أيام

عطلات نهاية الأسبوع، قدموا جميعاً مع أزواجهم وزوجاتهم للمساعدة فى إتمام المشروعات الخارجية التى كنا قد حددناها سلفاً.

وكان علينا أن نقدم التضحيات، ولكن الأطفال كانوا على استعداد للعمل معاً والمساعدة بكل وسيلة ممكنة لإنجاز مشروع الكتاب. وبدلاً من إبعاد أسرتنا عنا، فقد قربناهم إلينا بطرق عدة. إنه شىء فعلناه معاً. وازددنا جميعاً نضجاً وتطوراً خلال هذه العملية.

عندما تتبع أدوارنا من مهمة، ورؤية، ومبادئ، يصبح "التوازن" أمراً أعمق من مجرد قضاء الوقت فى أجزاء منفصلة من حياتنا، فالتوازن يتمثل فى أن نحيا، ونحب، ونتعلم، ونترك أثراً، وأدوارنا تصنع جواً تأزرياً، وأحياناً أجواء احتفالية نقوم بأداء أدوارنا خلالها.

٢. كل دور عبارة عن أمانة

إن الطبيعة تعلمنا توازناً مترابطاً أضخم. فالشجرة نفسها جزء من نظام بيئى ضخم. وعافيتها تتأثر وتؤثر فى عافية ما حولها من كائنات حية أخرى. وحقيقة هذا الارتباط تجعل من الضرورى لنا أن ننظر إلى كل دور باعتباره أمانة.

والأمانة ثقة. فالأمين هو "شخص يتم تكليفه بتولى الرعاية الكاملة على الممتلكات التى تم ائتمانه عليها". فنحن أمناء على وقتنا، ومواهبنا، ومواردنا. ولدينا أمانات فى العمل، وفى البيت، وفى المجتمع.

وتقتضى الأمانة نوعاً من تولى مسئولية شخص أو شىء أكبر من الذات. وسواء اعتبرت هذا الشخص أو الشىء يمثل أجيال المستقبل أو المجتمع بشكل عام - فتلك فكرة حل وقت أهميتها، فتلك الحقيقة تتضح أمامنا بجلاء من خلال قضايا مثل البيئة، والدين العام، والإيدز. وتقتضى "الملكية" أن "باستطاعتى أن أفعل ما أريد دون الاهتمام بأى شخص آخر". لكن الفكرة بأن لدينا القدرة على تدمير أو إساءة استخدام أى مورد مع الإفلات من العقاب تعد وهماً. فنحن نصنع النتائج التى تؤثر على جودة حياة الأجيال القادمة.

الشخص (الأشخاص)

الأدوار

	الدور #١
	الدور #٢
	الدور #٣
	الدور #٤
	الدور #٥
	الدور #٦
	الدور #٧

الهمة

ليس هناك سبيل لنا لكي نهرب من المسؤولية. فنحن نحدث فارقاً بالفعل - بطريقة أو بأخرى. ونحن مسئولون عن التأثير في حياتنا، ومهما يكن ما نفعله وبأى شيء نملكه - المال، والممتلكات، والمواهب، وحتى الوقت - فنحن نترك وراءنا تراثاً لهؤلاء الذين يأتون من بعدنا. وبغض النظر عن البرمجة الخاصة بنا، فبإمكاننا أن نستخدم هباتنا البشرية الفريدة من نوعها لاختيار نوعية الأمناء التي نريد أن نصبح عليها. ونحن لا نريد أن نترك سوء المعاملة، أو الدّين، أو الموارد الطبيعية الناضبة، أو التركيز على الذات، أو الوهم للأجيال القادمة. بل يمكننا ترك البيئة الصحية، والرعاية الجيدة للممتلكات، والإحساس بالمسؤولية، وتراث من القيم المرتكزة على المبادئ، ورؤية تنطوي على الإسهام والعطاء. وبفضلنا هذا، فإننا نحسن جودة الحياة الآن وفي المستقبل.

وربما تجد أن من المفيد أن تستخدم الجدول الذي على الصفحة السابقة لتدرس أدوارك في إطار مفهوم الأمانة وأن تحدد من يشعر بأنك مسئول أمامه في كل دور.

في القسم الثالث، سوف نلقى نظرة أعمق على كيفية إنشاء علاقات أمينة مع الآخرين والتي تتعامل مع الحقيقة الكاملة للطبيعة المرتبطة بأدوارنا.

٢. كل دور يحتوى على الأبعاد الأربعة كاملة

لكل دور في حياتنا بُعد مادي (يتطلب الموارد أو ينتجها)، وبُعد روحاني (يتعلق بالمهمة والمبادئ)، وبُعد اجتماعي (يتضمن العلاقات مع الآخرين)، وبُعد عقلي (يتطلب التعلم).

هيا بنا نتناول البعدين الاجتماعى والعقلى بشيء من التفصيل. كل دور يتضمن علاقة بأفراد الأسرة، أو زملاء العمل، أو الأقارب، أو الأصدقاء. وحتى الدور العملى الذى يقوم به الساعى الذى ينظف المبنى وحده لئلا يتضمن علاقاته مع من يعمل لديهم والذين يستفيدون من عمله.

فإننا نرى هذا البعد الاجتماعى الفعال يدفعنا إلى تقديم قيمة الأشخاص على جداول المواعيد، فالمدبرون الذين يرون دورهم متمثلاً فى مجموعة أعمال من السهل إحباطهم بكثرة "المقاطعات" من الموظفين؛ والذين يرون دورهم متمثلاً فى الاهتمام بالناس يجدون إشباعاً عميقاً فى الفرص التى تتاح لهم

لتلبية المطالب، والتحفيز، وتقديم المساعدة. وربات البيوت اللاتي يرين دورهن متمثلاً في ترتيب الفراش، والتنظيف، وإعداد الطعام - يجدن صعوبة في التعامل مع طفل يرفض أداء واجبه وهؤلاء الذين يجدون دورهم في إطار أفراد الأسرة الذين يحبونهم ويخدمونهم، يجدون سعادة غامرة في لحظة تعليم أحد الأبناء.

وبدلاً من التركيز على المهمة الذي يعترض طريق العلاقات، فإن الوعي بالدور الاجتماعي لكل دور يساعد على اكتساب توجه يركز على الناس ويخلق علاقات ثرية ومجزية مع الأشخاص الذين نعيش ونعمل معهم.

وكل دور من هذه الأدوار له أيضاً بعد عقلي من التعلم، والنمو، وزيادة الفهم، والمهارة. وهناك جزء عظيم من الفاعلية في أى دور يتمثل في التوازن بين التنمية والأداء، وبين الإنتاج وزيادة القدرة الإنتاجية. ونحن نرى ذلك في المدير الذي يذهب لحضور حلقات دراسية يتعلم فيها أموراً تساعده على أن يكون أكثر فاعلية في دوره. ونراه في المدرس الذي يقضى جزءاً من العطلة الصيفية في تلقي دروس في تنمية مهاراته في التدريس. ونراه في أم أو أب يقرأ أو يأخذ دروساً لتحسين قدراته التربوية.

إن النظر إلى حياتنا بنظرة شاملة، وتحقيق التوازن بين الإنتاج والقدرة الإنتاجية يتضمن تجديداً للأبعاد الأربعة جميعاً وعلى نحو منتظم. وهذا يستغرق وقتاً في الممارسة، والقراءة، والتواصل مع حياتنا الداخلية العميقة حتى ننمى شخصيتنا وكفاءتنا، وكذلك الطاقة والحكمة التي نمنحها لكل دور في حياتنا.

عملية تنظيم الربيع الثانى تعزز التوازن

إن التوازن الطبيعي هو توازن فعال يبرز نفسه في ثلاث نواح مهمة في حياتنا.

- التوازن الأساسى هو التوازن الداخلى بين الأبعاد المادية، والاجتماعية، والعاطفية، والروحانية الخاصة بنا. وليس ثمة توازن في حياتنا الخارجية بدون توازن في حياتنا الداخلية - بدون التأزر الذى يتحقق من خلال الحياة، والحب، والتعلم، بالإضافة إلى التراث الذى نخلفه بعدنا.

- التوازن الثانوى ويوجد فى الأدوار التى نقوم بها. وهو توازن تأزرى، وربما يكون فى بعض الأحيان توازناً مختلاً، حيث إن الأجزاء تعمل معاً لخلق كيان قوى.
- التوازن بين الإنتاج والقدرة الإنتاجية هو ما يمكننا من أداء أكثر فاعلية من خلال زيادة قدرتنا على الفعل.

هيا بنا نستعرض الكيفية التى تعزز بها عملية تنظيم الربع الثانى الوفرة والتوازن فى حياتنا.

باستعراضنا لمهمتنا فى كل أسبوع، فإننا نكون على صلة دائمة بتطلعاتنا ومنظورنا. فنركز على التوازن الداخلى الأساسى للأبعاد المادية، والاجتماعية، والعقلية، والروحانية التى تمنح التوازن الخارجى فى حياتنا قيمته.

وعند استعراضنا لأدوارنا، فإننا نراها كممرات يمكننا من خلالها إنجاز مهمتنا. فنرى أبعادها الاجتماعية، والعقلية، والروحانية، كما نرى البعد المادى. ونبحث عن طرق لخلق التآزر بينها وبين حاجات وقدرات الآخرين.

ويعتبر الدور الأول على ورقة العمل الأسبوعية الخاصة بك - "شحن المنشار" - هو الدور الوحيد الذى له أثر بارز، وبقية الأدوار الأخرى هى مجرد فراغات يتم ملؤها. ذلك أن دور "شحن المنشار" هو دور شخصى لزيادة الكفاءة. ويذكرنا بالأنا نشغل بالنشر عن سن المنشار وشحنه. ومن خلال هذا الدور، نجدد كل الأبعاد الأربعة بشكل يومى ونمى السمات الشخصية والكفاءة، والطاقة والحكمة التى نوظفها فى كل دور لنا فى حياتنا.

ويمكننا أن نعزز بشكل كبير توازن الأدوار فى عملية تنظيم الربع الثانى من خلال ترتيب وتحليل التوقعات المتعلقة بالأدوار.

تنظيم المعلومات حسب الأدوار

إن تدوين الملاحظات وفقاً لكل دور محدد - بدلاً من أن يتم ترتيب الأدوار زمنياً أو أبجدياً - يجعل الاسترجاع أكثر سهولة وسرعة نتيجة للترابط الذهنى.

يمكنك تخصيص قسم لكل دور فى جدول أعمالك. وبعد تدوينك للملاحظات، يمكنك كتابتها تحت الدور الذى يتناسب معها. فإذا حصلت على أسعار طلاء جديد لمنزلك، قم بتدوينه تحت دور إدارة المنزل. وإذا كنت تأخذ

فكرة عن منتج جديد، فدوّن ذلك في العمود الخاص بالدور الوظيفي الذي يختص بتطوير المنتجات. وإذا كنت تتلقى معلومات عن جهود خيرية، فأدرج هذا تحت دور القيادة الاجتماعية. وإذا كانت لديك معلومات عن عيد ميلاد زوجتك، أو عن مقاس أحذية أولادك، أو جدول تطعيمات حيوانك الأليف، فقم بوضع ذلك تحت بند دورك في الأسرة.

ويجد بعض الناس أن من المناسب لهم أن يضعوا قائمة بأرقام هواتف وعناوين تحت كل دور. فمثلاً، إنهم يحتفظون بأرقام هواتف زملاء العمل في خانة دور العمل، وأرقام هواتف الخدمات مثل تنظيف السجاد أو غسيل النوافذ تحت بند دور إدارة المنزل.

وعندما لم تعد بحاجة فورية للملاحظات، يمكنك نقلها إلى ملف مرتب وفقاً لأدوارك. ويمكن حفظ المعلومات الشخصية في ملفات مرتبة حسب أدوارك الوظيفية. وربما تصنع مجلداً لكل دور (وربما يكون كل مجلد معلماً بلون محدد لسرعة التمييز)، ثم تقسم كل مجلد فرعي إلى معلومات أكثر تحديداً فيما يتعلق بكل دور. ويمكن أيضاً ترتيب المشاريع الجارية حسب الدور ثم نقلها إلى درج الملفات عندما تكتمل. كما أن معلومات العائلة - كأفكار الهدايا أو مقاسات الملابس أو أهداف التربية يمكن ترتيبها في درج ملفات، أو بطاقات صغيرة من مقاس ثلاث في خمس بوصات، أو في منظّمك الشخصي حسب أدوارك. ويمكنك وضع خطّك الخاصة بالتنمية الشخصية في شكل قائمة بمجموعة كتب تقوم بقراءتها، أو سجل ممارستك للتدريبات الرياضية، أو قائمة "أمنيّاتك" تحت كل دور على حدة. ويمكن برمجة شاشة حاسوبك حسب الأدوار، حتى تتسنى لك فوّصة الولوج مباشرة إلى المعلومات الإلكترونية.

ويتسق تنظيم المعلومات وفقاً للأدوار مع معالجتك العقلية لها. وغالباً ما تكون محاولة اتباع أنظمة القوائم المفصلة التي وضعها أشخاص آخرون فاشلة في غايتها، إلا إذا صادف أنك تحمل الإطار الذهني ذاته الذي يحمله مطور النظام.

إن تنظيم المعلومات حسب الأدوار يعزز أيضاً التركيز على الربيع الثاني، والتفكير في الأشياء المهمة وليس في الأمور الطارئة بالضرورة. وفي كل مرة

تكتب فيها ملاحظة، أو تطالع رقم هاتف، أو تدون معلومة، أو تستخدم حاسوبك، فإنك تفكر من منظور العلاقات والمسئوليات المهمة في حياتك.

توضيح التوقعات المتعلقة بالأدوار

يجد الكثير من الناس أنه من المفيد وضع تعريف أكثر تفصيلاً لدور معين أكثر من التفاصيل الموجودة ببيان المهمة الخاص بهم. فإن وضع بيان مهمة أو اتفاق أمانة لإدارة دور معين في الحياة يوفر هذا التحديد ويخلق أيضاً توقعات مشتركة لدى الآخرين ممن هم منخرطون في إنجاز الدور معك.

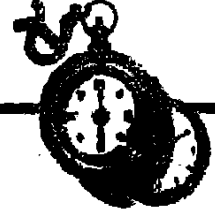
إذا كنت زوجاً أو زوجة أو والدًا - على سبيل المثال - فلعلك وزوجتك تريدان مثلاً التعبير عن رؤيتكما وقيمكما المشتركة في التربية. وفي العمل، ربما تريد عقد اتفاق واضح مع رئيسك يتعلق بدورك في العمل. وسوف نستعرض الرؤى المشتركة واتفاقيات المسؤولية بعمق في الفصل الثاني عشر. ومثل هذه الاتفاقيات يمكن إدراجها تحت الدور المناسب لها في منظمتك الشخصى للوصول المستمر إليها والمراجعة الدائمة لها.

التوازن يؤدي إلى الوفرة

إن فهم "التوازن" و "الأدوار" بطريقة شاملة يحفزنا لتجاوز القيود التقليدية التي يفرضها تسلسل الوقت علينا. وبتابع عقلية التسلسل الزمني فنحن نرى أدوارنا كأجزاء منفصلة عن الحياة ونتصارع ونتنافس فيها على قدر محدود من الوقت والطاقة. وهذا الأسلوب يؤدي بنا إلى تبني عقلية ضيقة الأفق. فهناك الكثير من الوقت، ويتعلق الأمر بـ "إما/أو". وليس في مقدورنا فعل كل شيء. ولكن من خلال هذه الأساليب الأكثر شمولية، فإننا ننظر إلى أدوارنا من خلال "التآزر بينها"، فتدرك الترابط العميق بين أدوارنا في الحياة والفرصة العظيمة للتآزر فيما بينها. وهذا يؤدي إلى تبني عقلية الوفرة. ربما يكون الوقت موردًا محدودًا، لكننا لسنا كذلك. فبينما نصنع نحن التآزر بين أدوارنا في الحياة، يتسنى للكثير منا محاولة استغلال الوقت الذي نمتلكه.

أهداف الربع الثاني لتعزيز توازن الأدوار

- قيّم بيان المهمة الخاص بك وأدوارك حتى تضمن أن أدوارك تتبع من مهمتك وأن مهمتك تتضمن أهم الأدوار في حياتك.
- حل كل دور من أدوارك من منظور العلاقات واتفاقيات المسؤوليات.
- نظم جهاز تنظيم مواعيدك أو خططك بما يتناسب مع أدوارك.
- نظم ملفك أو شاشة حاسوبك بما يتناسب مع أدوارك.
- اعمل على وضع بيان مهام أو اتفاقيات مسؤوليات لكل دور من أدوارك.



٧: قوة الأهداف

لعلك ترغب فى فعل الشيء الصواب،
ولعلك حتى ترغب فى فعله لأسباب وجيهة.
ولكنك إن لم تطبق المبادئ الصائبة،
فمن الممكن أن تظل أمام طريق مسدود.

أحد أكثر العناصر شيوعاً فى أدبيات كل من المساعدة الذاتية وإدارة الوقت هو فكرة قوة الأهداف. ودائماً ما يقال لنا إن علينا وضع أهداف طويلة المدى، وأخرى قصيرة المدى، وأهداف يومية، وأخرى شهرية، وأهداف شخصية، وأخرى مؤسسية، وأهداف لعشر سنوات، وأهداف للحياة بأكملها. وقد تم التبشير بفضائل الأهداف "القابلة للقياس، والمحددة، والمرتبطة بوقت" من على منبر كتب المساعدة الذاتية على مدى أجيال متعاقبة.

ومن الواضح أن وضع الأهداف يعد عملية فعالة. إنها تعتمد على مبدأ التركيز نفسه الذى يمكننا من تجميع أشعة الشمس المتفرقة لتصبح من القوة بما يسمح لنا بإشعال نار بها. وهذه العملية تعد تجسيداً للتخيل الإبداعي والإرادة المستقلة. إنها التفسير العملى لـ "تناول أفيالنا بمعدل قضة واحدة فى كل مرة". إنها مؤشر عام لقياس مدى نجاح الأفراد والمؤسسات على السواء.

لكن على الرغم من القيمة الواضحة للأهداف، فإن خبرتنا ومشاعرنا تجاهها مشوشة وغير واضحة، فالبعض منا يمكنه وضع أهداف بطولية خارقة، ويمارس قدرًا هائلاً من الانضباط، ويدفع ثمن تحقيق الإنجاز الكبير. وهناك آخرون منا لا يستطيعون الوفاء بوعد قطعوه على أنفسهم فى بداية العام الجديد بعدم تناول الحلوى ليومين متتاليين. وهناك آخرون ينظرون إلى الأهداف على أنها العامل الأساسى الذى يحدد مصير الأفراد والأوطان، والبعض منا ينظر

إليها على أنها مثالية سطحية، وغير واقعية لا يمكن أن تتحقق حيث لا تمتلك قوة ثابتة في عالم "الواقع". وبعضنا يلتزم بهدف معين مهما كان. وبعض الأهداف يلتصق بنا مهما حدث. ويخبرنا بعض المؤلفين بأننا إذا فكرنا بشكل إيجابي فبإمكاننا تحقيق أى شيء؛ بينما يخبرنا الآخرون بالتوقف عن جلد أنفسنا عندما نكتشف أننا لا نستطيع ذلك.

منطقتان من الألم

من خلال خبرتنا في مجال تحديد الأهداف، نجد أن هناك منطقتين أساسيتين للألم: (١) الضربة الموجهة لنزاهتنا وشجاعتنا حين نعجز عن تحقيق أهدافنا؛ (٢) النتائج المدمرة التي تحل أحياناً حين نفشل.

السحب من "حساب النزاهة الشخصي"

كما قلنا سابقاً، لكل منا ما يسمى "حساب نزاهة شخصي" يعكس مقدار الثقة التي نمتلكها في أنفسنا. عندما نلزم أنفسنا بالعديد من المسؤوليات ونفى بها، كأن نحدد أهدافاً ونقوم بتحقيقها، فإننا نزيد من رصيدنا في هذا الحساب. ونزيد من ثقتنا بأنفسنا وبالأخرين، ويعتبر الرصيد الكبير في هذا الحساب مصدر قوة وأمان عظيمًا.

ولكن عندما نخفق في تحقيق أهدافنا، فإننا نقوم بالسحب مرات عديدة من هذا الرصيد، ويصبح هذا مصدر ألم عظيمًا. ويمرور الوقت، يتسبب السحب المتكرر في أن نفقد الثقة بقدرتنا على بذل الوعود والالتزامات والوفاء بها، ناهيك عن فقدان قدرتنا على الثقة بأنفسنا وبالأخرين، ثم يتبع هذا التشاؤم والتبرير، وهذه السلوكيات تفصل بيننا وبين القوة الكامنة في تحديد الأهداف المجدية وتحقيقها. ومن ثم عندما نحتاج إلى قوة الشخصية للوفاء بالتحديات المهمة في حياتنا، نجد أن رصيدنا قد نفذ.

"ستيفن": ذات مرة عملت كمساعد في معسكر للكفاح من أجل البقاء وقدت مجموعة طلاب في نزهة سير ممتدة طوال الليل، وانتهى بنا الطريق إلى نهر توجب علينا عبوره متعلقين بحبل. كنا مرهقين وخائري القوى وعطشى. فلم يكن لدينا طعام

أو ماء لأربع وعشرين ساعة. لكننا كنا نعرف أنه بعبور هذا النهر المائج البالغ عرضه أربعين قدمًا سنجد إبطارنا.

وباعتباري أحد قادة المجموعة، كان على التقدم أولاً. بدأت العبور بعزم وربما ببعض الغرور. وبدأت أتقافز حول الحبل وأظهر خيلائي. لكن مع وصولي لمنتصف المسافة نحو الضفة الأخرى، شعرت بأن قوتي بدأت في النفاد. جربت كل طريقة أعرفها - بداية من استنهاض قوة الإرادة الكاملة وحتى تصور نفسي وقد عبرت النهر وتناولت إبطاري - لكنني وصلت إلى درجة خفت معها من رفع يدي عن الحبل للتقدم. لم تعد لدي الثقة في أن يدي الأخرى يمكنها المتابعة في حمل وزني.

وعند منتصف النهر تمامًا، سقطت. ببساطة لم أجد ما يكفي من القوة. وأصبحت معلقًا من حبل الأمان الخاص بي فوق المياه المتلاطمة. وأحب الطلاب هذا المشهد! "فحب الغرور كان في مرتبة أعلى بالنسبة لي من السقوط"، وكما ظهر بعد ذلك، مر جميعهم بالتجربة نفسها. وقليل منهم فقط هو من توافرت له القوة لاستكمال العبور.

إن بناء قوة الشخصية يشبه تمامًا بناء القوة البدنية. فعندما يأتي وقت الاختبار، ولم تكن تلك القوة موجودة، فلن تتمكن بأي محسنات أن تخفى عدم وجودها. لا يمكنك التظاهر بها. إنك بحاجة إلى القوة لتحديد هدفًا بطولياً، لكي تعمل على حل مشكلات مستعصية بدلاً من البحث في "الإصلاحات السريعة" حتى تتمكن من الوفاء بالتزاماتك عندما تكون دفة الرأي العام منقلبة عليك.

وهناك أسباب عديدة تقف وراء العجز عن تحقيق الأهداف. أحياناً تكون الأهداف التي نضعها غير واقعية. وأحياناً نحدد تطلعات لا يكون فيها أي إحساس بالوعي الذاتي، وتعتبر القرارات التي نتخذها مع مطلع العام الجديد خير مثال على هذا. فجأة، نتوقع التغيير في أسلوب تناولنا للطعام، أو منهجنا في ممارسة الرياضة، أو طريقتنا في التعامل مع الناس لمجرد أن التقويم السنوي تغير من ٣١ ديسمبر إلى ١ يناير. وهذا يشبه تمامًا توقعنا لتعلم أحد أطفالنا الزحف والأكل بالشوكة وقيادة السيارة في يوم واحد. إن أهدافنا تكون مبنية على وهم، مع قليل من الوعي بالذات أو أخذ مبادئ النمو الطبيعي بعين الاعتبار.

وأحياناً نضع الأهداف ونسعى إلى تحقيقها، لكن قد تتغير الظروف أو نتغير نحن. فربما تظهر فرصة جديدة، أو يحدث تحول اقتصادي، أو يبرز شخص

آخر على الساحة، فنبدأ فى النظر إلى الأمر على نحو مختلف. وإذا تمسكنا بأهدافنا، فإنها تصبح أسياداً علينا وليست خدماً لغايتنا؛ ولكن إذا صرفنا النظر عنها، شعرنا بعدم الارتياح والذنب لأننا لم نلتزم بتعهداتنا. ونجد صعوبة فى الحفاظ على رصيدنا الكبير فى حساب النزاهة الشخصى حين نغير من أهدافنا بشكل مستمر أو نفشل فى تحقيق هذه الأهداف.

السلام المرتكبة على الجدار الخطأ

بينما يكون الفشل فى تحقيق الأهداف سبباً فى مشكلات مؤلمة، يكون إنجازها أيضاً سبباً للمشكلات فى بعض الأحيان. وأحياناً ما تكون الأهداف التى نحققها على حساب أشياء أخرى مهمة فى حياتنا. إنه داء "ركن السلم على الجدار الخطأ"، بمعنى أننا نصعد سلماً مجازياً للنجاح؛ لنكتشف فى النهاية أنه مركون على الحائط غير المناسب لنا.

يشاركنا أحد أصدقائنا بهذه القصة:

منذ عدة سنوات، أعلن رجل لأصدقائه وجيرانه أن هدفه لهذا العام سيكون جنى مليون دولار. كان رجلاً ملتزماً ويؤمن دائماً بقوله: "أعطني فكرة جيدة وأستطيع أن أبيع منها مليوناً". وقد طور وحصل على براءة اختراع لمنتج ترفيهى حديث، ثم طاف البلاد لتسويقه.

ومن أن لآخر كان يصطحب أحد أطفاله على طريق ترحاله لأسبوع أو أكثر. شكت له زوجته من اصطحابه للأولاد، قائلة: "حين يعودون، أجدهم قد توقفوا عن الصلاة وأهملوا واجباتهم المنزلية. فهم يلهون طوال الأسبوع. فلا تأخذ الأولاد معك إن لم تكن تنوى مساعدتهم على القيام بما ينبغى القيام به".

وفى نهاية العام، أعلن الرجل أنه حقق هدفه: لقد جنى مليون دولار. وبعد ذلك بفترة قصيرة، وقع الطلاق بينه وبين زوجته. وأقبل اثنان من أبنائه على إدمان المخدرات. وفقد الآخر التحكم فى أعصابه تماماً. بشكل عام، انتهى المطاف بالأسرة بكاملها إلى عاقبة وخيمة.

كان الرجل يضع تركيزه كله فى هدف واحد ويقيس كل شىء آخر عليه؛ لكنه فشل فى حساب التكلفة الإجمالية. إن المليون دولار كلفته أكثر من قيمتها.

عندما يستتلف قوانا هدف واحد فقط، فإننا نشبه الجواد الذي وضعت على عينه الغمامات فلا يرى شيئاً آخر غير الطريق الذي أمامه. أحياناً تكون أهدافنا على طريقة "اضرب واهرب" والتي تترك قوانا أشلاء متناثرة على طول الطريق. وفي أحيان أخرى ربما تكون أهدافنا حسنة المقصد، لكن تحقيقها يأتي بنتائج أخرى غير مرغوب فيها. يحكى لنا مشارك روسى بأحد البرامج هذه التجربة:

أراد "جورباتشوف" أن يحد من استخدام الكحول وأن يمنع الروس من الإفراط في السكر. وكان ذلك مثل قانون تحريم الخمر الأمريكى، وقد أتى بنتائج مشابهة. فبدلاً من الالتفات إلى أنشطة أكثر نفعاً، كما كان مأمولاً، تحول الناس من شرب الكحول إلى إدمان المخدرات. لقد أنجزت الحكومة هدفها بالتقليل الشديد من استهلاك الكحول، لكن ذلك لم يعد عليها بما أرادت.

إننا فى العادة نضع أهدافاً ونطمح إلى أن تحقيقها سيعود علينا بنتائج إيجابية وحياة جيدة. لكن فى الغالب لا يكون التغيير إيجابياً بدرجة كبيرة، وإنجاز هدف واحد يؤثر على بقية مناحى الحياة بشكل سلبى. وعندما نواجه النتائج، نصاب بخيبة الأمل.

وعلى ضوء هذه المعضلة المتمثلة فى "خيبة الأمل عند الإنجاز، والشعور بالفشل عند الإخفاق" فيما يخص الأهداف، هل من عجب إذن فى أن الكثيرين منا لا يشعرون بالارتياح إزاء عملية وضع الأهداف؟

هل من الممكن أن تكون لدينا القوة لتحقيق الأهداف دون مشكلات؟ هل من الممكن أن تكون لدينا القوة لبناء حساب نزاهة شخصى من خلال وضع أهداف مفيدة، والعمل على تحقيقها بشكل منتظم؟ هل من الممكن أن تكون لدينا القوة على التمكن من صرف النظر عن هدف معين، أو تغييره، أو حتى تحقيقه بشكل جزئى، مع الحفاظ على رصيدنا، وربما الزيادة عليه؟ هل من الممكن أن تكون لدينا القدرة على أن نكون على يقين من أن سلمنا يرتكن على الجدران المناسبة؟

نحن نؤكد لك أن هذا ممكن - حتى إنه من الممكن تحقيق زيادة هائلة في قوة تحديد الأهداف. والمفتاح لذلك هو في حسن توظيف مواهبنا البشرية الأربع على نحو متآزر في تحديد الأهداف المرتكزة على المبادئ وإنجازها.

استغلال هباتنا البشرية الأربع

تعد عملية تحديد الأهداف التقليدية - إذا ما تمت على نحو جيد - عملية قوية لأنها تجعلنا نصل إلى قوتين من قوى مواهبنا الفريدة من نوعها: التخيل الإبداعي والإرادة المستقلة.

ونحن نستخدم خيالنا الإبداعي لتصور وتخيل إمكانات تتخطى التجربة المباشرة الحاضرة. ونستخدم إرادتنا المستقلة في صنع القرارات، وفي تجاوز الخلفية، والبرمجة، والظروف الخاصة بنا، وعندما نضع الأهداف، فإننا نقول: "أستطيع تصور شيء مختلف عما هو حاصل بالفعل، وقد اخترت أن أركز جهودي لتحقيقه". ونحن نستخدم خيالنا للحفاظ على الهدف في أذهاننا، ونستخدم إرادتنا المستقلة لكي ندفع الثمن لإنجازه.

إن قوة هاتين الموهبتين قوة هائلة - إنها قوة الحياة الهادفة، والعملية الأساسية للتغيير الواعي. لكنها ليست سوى جزء صغير من القوة المتاحة لدينا.

والشيء المفقود غالباً في عملية وضع الأهداف، هو قوة الموهبتين الآخرين:

- الضمير - العلاقة العميقة للأهداف مع المهمة والحاجات والمبادئ.
- الوعي الذاتي - التقييم الدقيق لقدراتنا والرصيد الموجود في حساب نزاهتنا الشخصي.

لنلق نظرة أعمق على هاتين الموهبتين لنرى كيف يمكنهما تحفيزنا نحو وضع الأهداف المفيدة وإنجازها.

الضمير يحقق اتساق الأهداف مع المهمة والمبادئ

إن الضمير أداة فعالة؛ لأنه يخلق الاتساق بين المهمة والمبادئ ويحقق التوجيه في لحظة الاختيار. إن اللحظة التي نحدد فيها هدفاً - اللحظة التي نقرر فيها بوعي

أن نركز وقتنا وطاقتنا تجاه هدف معين - هي لحظة الاختيار. فما الذي يحدد هذا الاختيار؟ هل هو تقليد المجتمع، أم أجندات الآخرين، أم القيم المنفصلة عن المبادئ والحاجات والقدرات الأساسية؟ أم أن الذي يحدد الاختيار هو نار متأججة بداخلنا تركز على المبادئ، وترتبط بالضمير، وترتكز على العطاء؟ إن الأهداف المرتبطة بحياتنا الداخلية تتوافر فيها قوة الشغف والمبدأ. وهي تتغذى على الحماسة المتأججة بداخلنا وترتكز على مبادئ "الشمال الصحيح" التي تحقق لنا نتائج تزيد من جودة حياتنا.

ومفتاح الوصول إلى تلك القوة يكمن في طرح ثلاثة أسئلة: ما؟ لماذا؟ كيف؟

ما؟

ما الذي أرغب في إنجازه؟ وما الإسهام الذي أود تقديمه؟ وما الغاية التي أريد الوصول إليها في عقلي؟

يركز سؤال "الماهية" الذي يتمحور حول المبادئ على النمو والإسهام. فليس الأمر مجرد تحديد أهداف وإنجازها بفرض تحقيق جودة الحياة. فـ "هتلر" وضع أهدافاً وأنجزها. وكذلك فعل "غاندى". والفارق بينهما هو ما نركز عليه. فما نسعى إليه، هو عموماً ما نحصل عليه. وعندما نضع أهدافاً تتسق مع الضمير والمبادئ التي تحقق جودة الحياة، فإننا نسعى للأفضل - ونحصل عليه.

لماذا؟

لماذا أريد القيام به؟ هل ينبع هدفي من مهمتي واحتياجاتي ومبادئتي؟ هل يحفزني هذا الهدف لتقديم الإسهامات من خلال أدوارتي؟

في سياق المهمة والرؤية، تكون الإجابة عن سؤال "ما" أسهل تحديداً من الإجابة عن سؤالي "لماذا" و "كيف".

"روجر": مؤخراً، وبعد حديثي عن أهمية المهمة والأدوار في حلقة دراسية، سألت أحد المشاركين إن كان مستعداً لخوض عملية وضع الأهداف أمام مجموعة الحاضرين. ووافق.

قلت له: "حسناً، اختر دوراً - أي دور تحبه".

"الأب".

"ما الهدف الذي تشعر أنه الأهم لتسعى له في إطار هذا الدور؟".

"تحسين علاقتي مع ابني ذي الأربعة عشر عاماً".

"لماذا؟".

"حسناً؛ لأن علاقتنا ليست جيدة تماماً".

"إذن، لماذا تريد تحسينها؟".

"إنه يواجه تحديات كثيرة في مدرسته مع الأصدقاء والأقران ويبدو أنه مدفوع

في اتجاهات ليست مفيدة على الإطلاق. وأشعر أن عليّ أن أكون قريباً منه في هذه

الفترة من حياته".

"لماذا؟".

"حتى أساعده على البقاء على الدرب القويم وأن يكون نافعا".

"لماذا؟".

"لأنه بحاجة إلى ذلك؟".

"فلماذا تحب أنت فعله؟".

"لكي أساعده".

"لماذا؟".

بدأت الحيرة تنتابه قليلاً قبل أن يقول: "لأنني أبوه! وهذه مسئوليتي!".

"إذن، لماذا تريد فعل هذا؟".

أصبحت الحيرة بادية على وجهه الآن. "حسناً، لأنني... لأنني..."

وكان على طاولته شخصان آخران لم يستطيعا البقاء صامتين أكثر من هذا. وقالا

في اللحظة نفسها: "لأنك تحبه!".

كان ذلك بادياً تماماً على وجهه. وكان ظاهراً في كلماته. وكان واضحاً تماماً أن

الناس من حوله يشعرون بحبه العميق لولده. لعله لم يستطع قول ذلك؛ لأنه في حلقة

دراسية، أو لأنه لا يستطيع التواصل مع تلك الحماسة المتقدة بداخله.

وفي اللحظة التي نطق فيها الرجلان عبارتهما، علت وجهه ابتسامة عريضة.

وقال: "هذا صحيح، إنني أحبه". وكان بإمكان جميع الحاضرين الشعور بالقوة

والسلام المتدفقين منه.

بدون هذه العلاقة العميقة، فإننا نخوض حياتنا ونحن نشعر بالاضطرار للالتزام بقدر كافٍ من الانضباط الذاتى لتحقيق أهدافنا، والاضطرار للصبر حتى النهاية، وللزحف مكومين ومكدودين حتى خط النهاية، حتى إذا كان هذا آخر ما نفعله. ليست هناك علاقة بموارد الطاقة العميقة فى داخلنا، وبإيماننا، وبخبراتنا. فتحن نتصارع مع أنفسنا، ولا نعلم يقيناً لماذا نريد تحقيق هذا الهدف (حتى ولو كنا نريد تحقيقه). إن الوعود والالتزامات التى نقطعها على أنفسنا فى لحظة حماسة ليس فيها من القوة ما يكفى لتزويدنا بالطاقة طوال الطريق من أجل تحقيق الهدف بنجاح.

إن مفتاح التحفيز هو وجود المحفز. إنه "السبب". إنه ما يمنحنا الطاقة للبقاء أقوىاء فى اللحظات العصيبة. إنه يمنحنا القوة لقول "لا" لأننا نرتبط بـ "نعم" الملهبة والمستقرة فى أعماق ذواتنا.

إن لم يكن الهدف مرتبطاً بـ "سبب" عميق لديك، فلعلك تصل إلى شىء جيد، لكنك فى العادة لن تحقق الامتياز. إننا بحاجة للسؤال عن سبب الهدف. فإن كان مرتبطاً بسبب، فتحن بحاجة إلى أن نعمل تفكيرنا وشعورنا حتى نتمكن من النجاح بعد التغلب على العقبات وأن نصنع تدفقاً مباشراً بين الشغف بالمهمة والهدف. فكلما قويت الصلة، ازداد الحافز وأصبح أكثر قوة.

كيف؟

كيف يتسنى لى أن أحققه؟ ما المبادئ الرئيسية التى ستحفزنى لتحقيق هدفى؟ ما الإستراتيجيات التى يمكننى اتباعها من أجل تطبيق هذه المبادئ؟

بمجرد أن نحقق الاتساق بين ماهية الهدف وسببه، نصبح جاهزين للبحث فى كيفية تحقيقه. واختيار الكيفية غالباً ما ينحصر فى الاختيار بين أسلوبى "التحكم" و "التحرر" فى التفكير والإدارة. إذا اخترنا نموذج التحكم، فتحن بهذا نفترض وجوب إحكام الرقابة على الناس حتى ينتجوا ويؤدوا بشكل جيد. وإن كنا من أصحاب نموذج التحرر، فهذا يعنى اعتقادنا بأننا إذا منحنا الناس الحرية والفرصة والدعم، فإن هذا يخرج أعلى وأفضل ما بداخلهم ويمكنهم من إنجاز أشياء عظيمة.

إن الطريقة التي نرى بها الآخرين على مستوى التحكم والتحرر تعكس بشكل عام الطريقة التي نرى بها أنفسنا. فإن كنا من أصحاب نظرة التحكم، فتحن نفترض أن علينا أن نمارس سيطرة وتحكمًا صارمين على أنفسنا إذا أردنا إنجاز أى شيء. وإذا كنا مع منظور التحرر، فتحن نرى أن مهمة القيادة الأساسية بالنسبة لنا هي في تهيئة الظروف المثلى من أجل تحرير القدرات الداخلية. وإن كان تركيزنا في تحديد الأهداف موجهاً نحو موهبة الإرادة المستقلة - التعبير عنها، وضبط أنفسنا، والتصرف مهما كانت النتائج - ففي ذلك إشارة جيدة إلى النموذج الأساسي لدينا وهو نموذج التحكم.

"روجر": قلت للرجل: "جسناً، كيف ستقوم بإظهار حبك؟".

"لست أدري، أعتقد أنني سأتحين الفرص لذلك".

"وماذا أيضاً؟".

"سوف أستثمر وقتي معه".

"وماذا أيضاً؟".

تنهد ثم قال: "لست أدري، والحقيقة أنني خائف. فقد حاولت في السابق، ولم تنجح محاولتي. يبدو أنني كلما اجتهدت في المحاولة، ازداد الأمر سوءاً".

ثم بدأنا بعد ذلك في الحديث عن بعض المبادئ التي يمكن تطبيقها في علاقته مع ابنه. فتحدثنا عن الجدارة بالثقة - إذا أردت أن تبني علاقة مبنية على الثقة، فكن جديراً بالثقة. اقطع العهود والتزم بها. وابق على إخلاصك لمن ليس حاضراً. وتحدثنا عن التقمص العاطفي مع الآخرين - السعى لفهمهم، ثم بذل الاحترام لهم.

وقد بدأ يدرك أنه مهما كانت رغبته الملحة في مساعدة ابنه، فلن تكون جهوده ذات جدوى طالما ظل مصراً على أن باستطاعته بناء العلاقة على وهم يستطيع من خلاله السيطرة على ابنه بمجرد تحديده لهدف جيد - وليس على حقيقة أن بإمكانه تحريره بالقيادة المرتكزة على المبادئ والحب.

غالباً ما يختار الناس في مثل هذه الحلقات الدراسية الدور العملي بدلاً من الدور العائلي. فمعظمهم لديهم إحساس فوري بـ "ما" يجب عليهم فعله:

"زيادة المبيعات بنسبة ٥% خلال هذا الشهر".

"تقليص تكلفة العمالة بنسبة ٢% بنهاية ربع العام الحالي".

"تحسين معنويات العاملين في المكتب".

ولكن عندما تنتقل إلى سؤال "لماذا؟"، نجد أن المحفزات التي يدركها الأشخاص للمرة الأولى تكون سلبية أو اقتصادية أو مركزة على ظروف عارضة أو طارئة: "إن لم أنجح في هذا، فسوف أفقد وظيفتي".
 "إن لم أنجز هذا الهدف، فسوف أفقد مصداقيتي، وسأشعر بالاستياء الشديد".

"لدينا مشكلة حقيقية هنا، وينبغي حلها قبل أن تتفاقم".
 وعندما نصر على الحصول على إجابات أعمق، فإننا نسمع قصة مختلفة:
 "إن حققت هذا، فسأشعر أنني نجحت حقاً في عملي وأستحق الراتب الذي أتقاضاه".

"إنني أستمع بالشعور الذي ينتابني عندما أفعل شيئاً وأقدم خدمة مميزة لعملائي".

"إنني أهتم حقاً بمحاولة جعل هذا العالم أفضل حالاً".
 إن العديد من الشركات تركز بشدة على البعد الاقتصادي أو المادي لدرجة أنها لا تبحث أبداً عن مصادر تحفيز أعمق. وهي تفشل في تمييز أو معالجة الحاجات الاجتماعية والعقلية والروحانية. إنها لا تسمح للناس بالارتباط بشكل طبيعي بما يشعرون به حقاً في قلوبهم - بحاجتهم للحب والتعلم والحياة من أجل شيء أعظم من ذواتهم. ولكن هذه الصلة هي مصدر الطاقة والإبداع والولاء الذي يسعى له أرباب الأعمال.

وعندما نصل إلى سؤال "كيف؟"، فإن الأشخاص الذين يختارون دور العمل يعتقدون عادة أن عليهم "مواجهة الأمر فحسب".

"إنني أشعر فقط بأن عليّ التعرف على الأمر والقيام به".

"هل جريت ذلك من قبل؟".

"نعم".

"وهل نجح؟".

"كلا".

ثم نتحدث بعد ذلك عن بعض مبادئ "الشمال الصحيح" التي يمكن أن تصنع فرقاً. فنحن نعلم النظر في مبادئ الاستقلالية - التمسك العاطفي، والأمانة، وقطع العهود والالتزام بها، وبناء العلاقات. ونتفكر في مبادئ الرؤية المشتركة، والاتفاقات المربحة للطرفين، وتضافر الأنظمة. وسريعاً ما يظهر أن معرفتك بما تريد فعله وحتى رغبتك العميقة في الفعل ليست كافية، فالفعل ينبغي أن يعتمد على مبادئ تحقق لنا جودة الحياة.

إن القيام بالفعل الصائب من أجل سبب وجيه وبالوسيلة الصائبة هو المفتاح إلى تحقيق جودة الحياة، وهذا من الممكن أن يتأتى فقط من خلال ضمير واع يجعلنا في انسجام مع الرؤية والمهمة والشمال الصحيح.

الوعي الذاتي يحفزنا لتحقيق النزاهة

إن جدارتنا بالثقة يجب أن تكون مرتفعة تماماً كارتفاع رصيد النزاهة الشخصى الخاص بنا. ولأن النزاهة هي الأساس لثقتنا بأنفسنا والثقة التي نمنحها الآخرين، فإن أحد أعظم مظاهر القيادة الشخصية الفعالة يتمثل في بذل الاهتمام والحكمة في بناء رصيد إيجابى مرتفع في هذا الحساب.

وبشكل رئيسى، فإننا نبني هذا الرصيد من خلال استخدام الإرادة المستقلة في بذل الوعود والوفاء بها. ولكن بدون وعى ذاتى، فإننا لانملك الحكمة الكافية لإدارة أى حساب من النزاهة. فقد نضع أهدافاً بسقف طموحات مرتفع للغاية، محولين الإيداعات المحتملة للرصيد إلى سحوبات حين نفشل في تحقيق الهدف. وقد نضع أهدافاً ذات توقعات منخفضة في سقفها للغاية، فتودع في رصيدنا بنسبات بينما يمكننا إيداع الدولارات. وقد نضيع فرصاً في كل يوم وفي كل أسبوع وفي كل لحظة لأننا منشغولون بإلقاء اللوم على الظروف المحيطة أو على غيرنا من الناس لفشلنا في تحقيق أهدافنا.

والوعى بالذات يتضمن صدقاً ذاتياً عميقاً، وهو يتأتى من طرح أسئلة صعبة والإجابة عنها:

هل أريد حقاً القيام بهذا؟

هل أنا مستعد لدفع الثمن؟

هل أملك ما يكفى من القوة للقيام بالأمر؟

هل أقبل تحمل المسئولية في سبيل نموى الشخصى؟
 هل أنا راض بالمستوى العادى فى حين يمكنى تحقيق المستوى الممتاز؟
 هل الوم وأتهم الآخرين على إخفاقى فى وضع الأهداف وإنجازها؟

ويحثنا الوعى الذاتى على البدء من الوضع الذى نحن عليه - فلا أوهام، ولا أعذار - ويساعدنا على وضع أهداف واقعية. وعلى الجانب الآخر، فإنه لا يسمح لنا بالرضا بالمستوى المتوسط أو العادى. فإنه يساعدنا على إدراك واحترام حاجتنا لكى نبذل جهداً قوياً، ولا نتقيد بحدود، ونعمل على تطوير أنفسنا. وبما أن هناك كثيراً من الإحباط الذى يصيبنا بسبب تطلعات لم تتم تلبيتها، فإن القدرة على وضع أهداف واقعية ومثيرة للتحدى فى آن واحد هى أكثر ما يحفزنا نحو تحقيق السلام والنمو الإيجابى فى حياتنا.

إن الوعى الذاتى هو الأذن التى تصغى لصوت الضمير. وهو يساعدنا على أن ندرك أن هناك مبادئ مستقلة عنا، وأن ندرك العبث الذى يحدث حينما نحاول أن نصبح قوانين مفروضة على أنفسنا. وهو يساعدنا على الالتزام بالتواضع ويجعلنا منفتحين على النمو والتغيير وعلى أن ندرك أننا لسنا ذوى علم مطلق أو قدرة لا محدودة عندما نضع أى هدف. وهو يجعلنا فى أفضل حالات الوعى وقت تحديد الأهداف، وأثناء تحديد كل الأشياء الجيدة التى يمكننا القيام بها، فتختار أفضل شىء، بناء على أفضل الأسباب، ونخطط للقيام بفعله بأفضل طريقة ممكنة.

لكن قد يتغير الموقف. وربما نكون نحن من يتغير. ولا يمكننا القيام بدورنا على نحو مستقيم دون أن نكون منفتحين على هذا التغيير.

ويدفعنا الوعى الذاتى للسؤال: هل أسمح لى نفسى بقبول الشىء الجيد بدلاً من الأفضل؟ قد يكون الأفضل فى الفرص غير المتوقعة أو المعارف الجديدة أو الخيارات الجديدة التى تكون نابعة عن فهم عميق للمسألة. فلو أن التغيير ناجم فى الأساس عن شىء طارئ أو هوى أو مقاومة، فإنه سيأخذنا بعيداً عن الأفضل. وإن كان بدافع من المهمة والضمير والمبادئ، فسوف يتحرك بنا نحو الأفضل. إن وعينا الذاتى للقيام بالتمييز بين الجيد والممتاز والتصرف وفقاً للمهمة والضمير والمبادئ - هو أكبر عملية إيداع يمكنك القيام بها فى حساب النزاهة الشخصى.

والنزاهة أعظم من مجرد الالتزام بالهدف، أيًا كان هذا الهدف. إنها استقامة النظام، وهي عبارة عن عملية متكاملة تبنى علاقة صريحة بين المهمة ولحظة الاختيار.

كيفية تحديد أهداف مرتكزة على المبادئ وإنجازها

بدون مبادئ، لن تمتلك أبدًا القوة على تحقيق النتائج المرجوة لتحقيق الجودة في الحياة. فإنك من الممكن أن تكون لديك الرغبة في فعل الشيء الصواب، ومن الممكن أن تكون لديك الرغبة في ذلك لأسباب وجيهة. ولكنك إن لم تطبق المبادئ الصحيحة، فستبقى أمام طريق مسدود. ويتمثل أي هدف يرتكز على المبادئ في العناصر الثلاثة التالية: فعل الشيء الصواب، للأسباب الصواب، وبالطريقة الصائبة.

وتتضمن عملية تحديد الأهداف المتمحورة حول المبادئ استخدام المواهب البشرية الأربع بشكل كامل ومترابط:

- من خلال الضمير، يمكننا الارتباط بشغف الرؤية والمهمة وقوة المبادئ.
- من خلال التخيل الإبداعي، يمكننا تصور الإمكانيات والطرق الإبداعية المتكاملة لإنجاز الهدف.
- من خلال الوعي الذاتي، نحدد أهدافاً تتضمن بذل جهد واقعي، ونظل منفتحين على التغيير الذي نستمد التحفز له من الضمير.
- من خلال الإرادة المستقلة، نقوم بخيارات هادفة ونقوم بتنفيذها؛ فلدينا من النزاهة ما يجعلنا نطابق القول بالعمل.

إن عملية تحديد الأهداف المرتكزة على المبادئ تكون أكثر فاعلية حين تتضمن: (١) تحديد أهداف "مناسبة"، (٢) الاحتفاظ بقائمة "احتمالات"، (٣) تحديد أهداف أسبوعية.

١. وضع أهداف طويلة المدى وأهداف "مناسبة"

يجد معظم الناس أنه من المفيد ربط الأهداف الأسبوعية بالسياق الذي يوفره بيان المهمة الخاص بهم من خلال استخدام أهداف طويلة المدى وأهداف متوسطة المدى. لكن مصطلحي "المدى الطويل" و "المدى المتوسط" يضعان هذه الأهداف في إطار عمل يخضع لتسلسل زمني.

وفي الوقت الذي قد يكون التوقيت أمرًا مهمًا، فنحن نرى أن أمورًا أخرى مثل العلاقات مع الناس ومع الأهداف والأحداث الأخرى - يمكن تحديدها من خلال الأهداف "المناسبة". وكلمة "مناسبة" تذكرنا بأن القيادة الشخصية لا تعنى فقط امتلاك رؤية طويلة المدى - بل تعنى كذلك فهمًا رحب الأفق.

فإذا قمت بالتنظيم بناء على أدوارك، يمكنك الاحتفاظ بصفحة أهداف عامة تحت كل دور في منظمك الشخصي لكي يسهل الرجوع إليها. وتعد صيغة ما/لماذا/كيف وسيلة فعالة للغاية في تحديد هذه الأهداف. فمثلًا، قد يبدو هدف مناسب في دور "شحن المنشار" الخاص بك على النحو التالي:

ما:

إن هدفي هو الحفاظ على جسد صحي ومنضبط.

لماذا:

حتى:

- أتمكن من امتلاك القوة، والقدرة على التحمل، والمظهر البدني الضروري لإنجاز مهامى بشكل فعال.
- أكون قدوة لأولادى وللآخرين فى العناية الفعالة بالصحة.
- أتمكن من بناء قوة شخصية ذاتية.

كيف:

- التغذية الجيدة. سأزيد من تناولى للفواكه والخضراوات الطازجة والكربوهيدرات المركبة، والحبوب الكاملة، والطيور، والأسماك؛ وسأقلل من تناولى للسكريات، والدهون، والأملاح، واللحوم الحمراء؛ وسأتناول كميات أقل فى وجبات متكررة.

- الرعاية البدنية. سأخصص ثلاثين دقيقة على مدى أربعة أيام أسبوعياً لممارسة تمارين الأيروبيكس؛ وسألتحق بإحدى دورات كرة السلة؛ وسأحصل على سبع ساعات من النوم بالليل والاستيقاظ مبكراً.
- الترابط بين الجانب العقلي/والجسدي. سوف أفكر بطريقة إيجابية بشأن جسدي وصحتي؛ وسأقرأ الكتب وسأحضر حلقات دراسية وورشات عمل لتعلم المزيد عن الصحة.
- التركيز. سوف أهتم بالمشكلات الصحية المحددة.

إن هذه الصيغة المتمثلة في أسئلة "ما/لماذا/كيف" تخلق علاقة صريحة بين المهمة والمبادئ والأهداف. وعندما تقوم بإعداد أهدافك الأسبوعية، يمكنك القيام بمراجعة هذه الأهداف المناسبة حتى تستفيد مباشرة من تلك العلاقة وتختار المقدار العملي المناسب الذي يحفزك تجاه تحقيق تلك الأهداف.

إن النظر إلى أي هدف على هذا النحو يعيد التأكيد على خاصية الترابط التي تتسم بها حياتنا. فرغم أن هذا الهدف قد يبدو هدفاً "مادياً" وقد تم إدراجه تحت دور "شحن المنشار"، فكري مدى ارتباطه بكل من الأبعاد الأخرى وكل الأدوار الأخرى.

فمثلاً، يشير معظم الأشخاص إلى أن أعظم الفوائد التي تعود عليهم من ممارسة الرياضة المنتظمة ليست فوائد بدنية فقط، بل تعود عليهم بفائدة على مستوى البعد الروحاني أيضاً - حيث تزداد النزاهة وقوة الشخصية. ويؤثر البعد العقلي - تعلم المزيد عن الصحة، والتفكير الصحي، وتقليل حجم التوتر - بقوة على فاعلية هذا الهدف الذي يبدو مادياً. وممارسة الرياضة مع الأصدقاء أو العائلة يمكن أن تخلق تجربة اجتماعية ثرية بقدر ثراء التجربة المادية البدنية. وتمنحنا الصحة الجيدة قوة دفع في كل الأبعاد المادية والعقلية، والاجتماعية، والروحانية لكل أدوار حياتنا.

ووعينا بهذا الترابط يجعلنا أكثر انفتاحاً على عقلية الوفرة ويدفعنا نحو خلق حالة تآزر قوية بين جميع أهدافنا.

٢. الاحتفاظ بقائمة "احتمالات"

من بين المشكلات التي نواجهها في التعامل مع الأهداف أننا غالبًا ما نقرأ كتابًا، أو نحضر حلقة نقاشية، أو نتحاور مع شخص ما ونخرج من التجربة بفكرة عن شيء نود فعلًا القيام به. ولا نكون جاهزين لتحديد أي هدف، ولكننا لا نريد تضييع تلك الفكرة.

فنحن في الغالب ندع أهدافنا تائهة في إحدى غرف الانتظار المخية المليئة بالمشوشات، حيث تمر بوعينا وتمضى، وتجعلنا مشتتين ونحن نقوم بمهمتنا وتتسبب في قلق مبهم من شيء لم يتم القيام به بعد. أو أننا نقوم بكتابتها على قائمة "مهام" تحتوى على عناصر تكون أسرع من إمكانية إنجازها، وتختلط فيها الأولويات بالأمور التي لا تهم كثيرًا، وتذكرنا دومًا بكل ما لم نقم بفعله. ويتمثل الشيء الأعظم فاعلية في وضع قائمة "الاحتمالات"، وهي قائمة تحتفظ فيها تحت كل دور بالأشياء التي ربما تفكر في القيام بها. فكلما طرأت على ذهنك فكرة، قم بكتابتها في قائمة "الاحتمالات" تحت كل دور للنظر فيها مستقبلًا. وكتابتها هنا لا تعنى أنها صارت هدفًا أو التزامًا. بل ربما تقوم بفعالها؛ وربما لن تقوم بفعالها. وهي توضع ببساطة للتفكير فيها مستقبلًا. والتزامك بها ليس موضعه هنا.

ووضع الأفكار على قائمة "احتمالات" يزيل الشعور بالقلق والتشتت ويجعل تلك الأفكار متاحة للتفكير فيها مستقبلًا. وخلال عملية التنظيم الأسبوعي، يمكنك مطالعة هذه القائمة، وتحويل أي عنصر منها إلى هدف لهذا الأسبوع، أو الإبقاء عليه في القائمة للتفكير فيه مستقبلًا، أو إزالته باعتباره ليس بهذا القدر من الأهمية.

٣. وضع أهداف أسبوعية

عندما نحدد أهدافنا الأسبوعية، فإن صيغة الأسئلة "ما/لماذا/كيف" تصبح بشكل كبير وسيلة من وسائل التفكير في أدوارنا وأهدافنا. وعندما نضع أهدافنا، فإننا ننظر إلى كل دور، ثم نتوقف قليلًا في تلك المسافة الفاصلة بين المثير والاستجابة ثم نسأل:

ما الشيء أو الشيطان الأكثر أهمية في الدور الذي سأقوم به هذا الأسبوع والذي يكون للقيام به أكبر أثر إيجابي على حياتي؟

إن الإجابة عن هذا السؤال قد تبرز في شعور أو انطباع يتولد لدينا ونحن نراجع مهمتنا وأدوارنا. وهذا أحد الأشخاص يشاركنا هذه التجربة:

عندما أراجع أدوارى كل أسبوع، غالبًا ما تواتينى انطباعات بحاجتى للقيام بأمر محددة، خاصة في نطاق دورى كوالد. فهناك شيء ما يخطر ببالي يتعلق بأحد أطفالي. فأجد نفسى أكثر وعيًا بحاجات أولادى الفردية، وأكثر إحساسًا وانفتاحًا على الفرص التى تسنح لإحداث الفارق فى حياتهم.

وقد تأتى الإجابة نتيجة لمراجعتنا لأهدافنا المناسبة فى كل دور، أو من خاطر أو من فكرة مدونة بقائمة الاحتمالات لدور معين خلال الأسبوع. وبينما نراجع هذه الأشياء، فإننا نخلق علاقة صريحة بين حياتنا الداخلية وموقفنا الحالى. ونحدد الهدف المناسب الذى يضى قيمة لأهدافنا.

خصائص الأهداف الأسبوعية الفعالة

عندما تضع أهدافك، ضع فى ذهنك خمس سمات أساسية للأهداف الأسبوعية الفعالة:

١. يتم التحفز لها من خلال الضمير. إن أى هدف فعال هو الهدف المتناغم مع الضروريات الملحة الداخلية لدينا. ولا يكون التحفز له عن طريق شيء طارئ أو رد فعل. وهو ليس انعكاسًا للمجتمع. بل هو شيء نشعر به من أعماقتنا، وهو متناغم مع مهمتنا ومع مبادئ الشمال الصحيح. ويجب أن نكون حساسين تجاه صوت ضميرنا الداخلى، وخاصة عندما نحدد أهدافنا بناء على أدوارنا الفريدة؛ حيث يمكننا تحقيق أكبر درجات التأثير. ويجب علينا أيضًا أن نحافظ على التوازن. وينبغى أن نتذكر أننا لسنا بحاجة ضرورية لإيجاد هدف لكل دور فى كل أسبوع. فهناك أوقات اختلال توازن قصيرة تقتضى الحكمة فيها أن نقرر بوعى بالأهداف التى نحدد أهدافًا فى بعض الأدوار.

٢. إنها فى الغالب أهداف تابعة للربع الثانى. إن عملية تنظيم الربع الثانى تبنى بشكل تلقائى علاقة بين "ماهية" الهدف و "سببه". ونتيجة لهذا، فإن الأهداف التى نختارها هى بالطبع مهمة، ولا تقتضى أن تكون طارئة. ربما نختار كذلك بعض أهداف الربع الأول والتى تكون طارئة ومهمة فى آن واحد، لكننا نختارها فى الأساس لكونها مهمة.

٣. إنها تعكس حاجتنا الأربع الأساسية وقدراتنا. ربما تتعلق الأهداف الجيدة بالأداء فى البعد المادى، لكنها قد تتعلق أيضاً بالإدراك والوجود (البعد الروحانى)، وأيضاً بـ (البعد الاجتماعى)، والتنمية أو التعلم (البعد العلقى). ويشعر الكثيرون منا بعدم الرضا وعدم التوازن؛ لأن الأهداف التى نسمى إليها تكون مادية ومحددة بوقت فى الأساس. وتجاهل حقيقة الأبعاد الحيوية الأخرى فيه تحجيم صارخ لقدرتنا على تحقيق هدف مفيد لتحقيق جودة الحياة. وفيه أيضاً حرمان لنا من قدر هائل من الترابط الذى يمكن بناؤه بين الأهداف.

٤. إنها تكون فى بؤرة تركيزنا. جميعنا لديه ما نسميه بدائرة الاهتمام التى تضم كل ما نهتم به - صحتنا، عقد اجتماع مع رئيس العمل، خطة ابنك المراهق لعطلة نهاية الأسبوع، قرارات الرئيس بشأن سياسته الخارجية، تهديد الحرب النووية.

ولدينا أيضاً دائرة أخرى تقع عادة داخل إطار دائرة الاهتمام ونسميها دائرة التأثير. وهى تحدد محاور الاهتمام التى يمكنك فيها إحداث فرق. قد لا نستطيع التأثير فى قرارات السياسة الخارجية للرئيس أو تهديدات الحرب النووية، لكن بإمكاننا التأثير فى القرارات الخاصة بصحتنا أو فى خطط ابننا لعطلة نهاية الأسبوع.

لكن استخدامنا الأكثر فاعلية وتأثيراً لوقتنا وطاقتنا يكون عادة فى إطار الدائرة الثالثة - بؤرة التركيز.



© 1994 Covey Leadership Center, Inc.

في هذه الدائرة، تقع الأشياء التي نهتم بها والتي يمكننا التأثير فيها، وتكون متسقة مع مهمتنا، وتناسب الوقت الذي نقوم بها فيه. وبذل الوقت والجهد في أي دائرة أخرى يقلل من حجم فاعليتنا، فحين نعمل في إطار دائرة الاهتمام، فنحن بشكل أساسي نستنفد جهدنا في أشياء ليست لنا القدرة على السيطرة عليها أو التأثير فيها. وحين نعمل في إطار دائرة التأثير، نحصل على بعض الفائدة، لكن ما نفعه فيها يكون على حساب شيء آخر أفضل. وحين نحدد ونحقق أهدافاً تتعلق بدائرة بؤرة التركيز، فإننا نعظم من قيمة استخدامنا للوقت والجهد.

ومن المثير أننا نجد أنه بالعمل من منطلق هذه الدائرة بمرور الوقت، تزداد دائرة التأثير لدينا بشكل تلقائي. ونجد طرقاً إيجابية للتأثير في المزيد من الأشخاص والظروف.

٥. إنها إما أن تكون قرارات أو مواضع تركيز. لعل من المفيد هنا أن تفرق بين القرارات - وهي الأشياء التي تقرر القيام بها، أيًا كان الأمر - وبين مواضع التركيز، وهي النواحي التي تركز حولها جهودك. حين تتخذ قراراً، فأنت تضع نزاهتك على المحك. وسوف يكون ذلك فعلاً حين تقى بوعدك، وتحفظ الالتزام، وأن تفعل ما قلت إنك فاعله. والمبرر المقبول الوحيد لعدم

التزامك بالقرار هو أن تقتنع تمام الاقتناع - من خلال الضمير والوعى الذاتى - أن الهدف "الأفضل" الذى وضعته تحول لسبب أو لآخر إلى هدف "عادى". حينها وحينها فقط، يمكنك التغيير بشكل مستقيم.

وعندما تحدد تركيزك على نقطة معينة، فأنت تحدد نطاقاً ترغب فى تركيز وقتك وجهدك فيه. وتتحين الفرص لذلك. وتتجه نحوه. لكنك لا تخاطر بنزاهتك، فإذا لم تستطع تحقيقه، خسرت الوقت والجهد الذى بذلته فيه، لكنك لم تفقد شيئاً من رصيد حساب نزاهتك الشخصى.

وتذكر أنك لست مضطراً لوضع استقامتك على المحك فى كل مرة تضع فيها هدفاً أسبوعياً. فمن المهم أن تدير التزاماتك الفعلية باهتمام عظيم، وأن تكون حساساً وحكيماً فى بناء رصيد حساب نزاهتك الشخصى. لكن حذرك لا ينبغى أن يمنعك من التقدم للأمام لتحقيق الغاية من سعيك.

الثقة والشجاعة

إن تحديد هدفك والسعى لتحقيقه هو مسألة شجاعة. وحين نمارس الشجاعة لكى نحدد الأهداف المرتبطة بالمبادئ والضمير ونسعى فى تحقيقها، فسوف نميل لتحقيق نتائج إيجابية. وبمرور الوقت، سيتوافر لنا رصيد متزايد ومستمر من الثقة والشجاعة. وتصبح التزاماتنا أقوى من حالاتنا المزاجية. وفى النهاية لا تصبح مسألة النزاهة مسألة صعبة. فنحن نبني شجاعتنا لنحدد أهدافاً أكثر تحدياً وبطولة، وهذه هى عملية النمو، والتى تتمثل فى أن نحقق كل ما يمكننا تحقيقه.

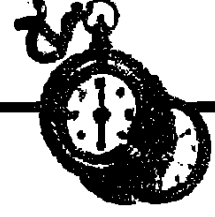
وعلى الجانب الآخر، فنحن حين نمارس الشجاعة فى تحديد أهداف ليست مرتبطة بالمبادئ والضمير بشكل عميق، فنحن نحصل فى الغالب على نتائج غير مرضية تقودنا إلى الإحباط والتشاؤم. وندور فى حلقة مفرغة. وفى النهاية نجد أنفسنا لا نمتلك شجاعة تكفى حتى لتحديد أهداف صغيرة.

إن قوة الأهداف القائمة على المبادئ هى قوة المبادئ ذاتها - الثقة بأن هذه الأهداف ستأتينا بجودة الحياة، وبأن السلم الخاص بنا يستند على الحائط الصحيح. إنها قوة النزاهة - القدرة على تحديد أهداف مجدية وتحقيقها بشكل منتظم، والقدرة على تغييرها بثقة حين يصبح الهدف "الأفضل" هدفاً

"عاديًا". إنها قوة المواهب البشرية الأربع التي تعمل معًا لكي تخلق الشغف، والرؤية، والوعي، والإبداع، وقوة الشخصية التي تدعم التنمية. إن الوصول إلى هذه القوة يتمثل في تحقيق المحفز التدريجي الذي يدفعنا للاستمرار في وضع الأشياء الأولى في حياتنا على رأس القائمة.

أفكار الربع الثاني لتعزيز قوة الأهداف

- استخدم صيغة الأسئلة "ما/لماذا/كيف" لكي تحدد أهدافًا مناسبة في كل دور من أدوار حياتك.
- ضع قائمة "احتمالات" تحت كل دور في جدول أعمالك الأسبوعي. وخلال الأسبوع، سجل الأفكار التي تخطر ببالك تحت الدور المناسب لها باعتبارها أهدافًا قد ترغب في القيام بها. راقب شعورك إزاء هذه الأفكار وأنت تضعها على قائمة "الاحتمالات". وعندما تخطط للأسبوع التالي، قم بالرجوع إلى هذه القائمة باعتبارها أفكارًا لأهداف.
- بينما تضع أهدافك الأسبوعية، توقف وفكر في هذه الأهداف من منطلق ضميرك. وقم بتنفيذ ما تشعر أنه الأهم بالنسبة لك في كل دور.
- فكر في كيفية استخدامك لكل موهبة أثناء تحديدك لأهداف هذا الأسبوع.
- حدد كل هدف من أهداف هذا الأسبوع من حيث كونه "قرارًا" أو "تركيزًا". وفي نهاية الأسبوع، تأمل إلى أي مدى يؤثر هذا التمييز بين الأهداف في سلوكك تجاه الهدف، وتقدمك في إنجازه، ورصيد حساب نزاهتك الشخصي.



٨: النظرة المستقبلية للأسبوع

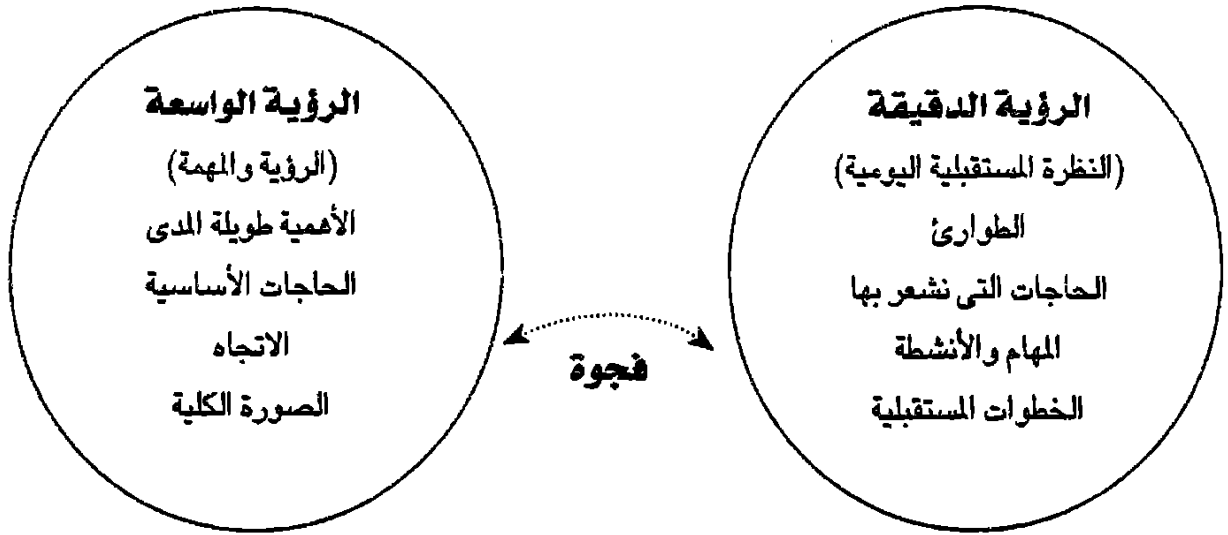
الألوية هي وظيفة السياق.

المصورون المحترفون يعملون بمجموعة متنوعة من العدسات، فيستخدمون عدسات الزوايا الواسعة والواسعة جداً لالتقاط صور كبيرة. ويستخدمون عدسة تليفوتوغرافية لتقريب الأشياء. ويستخدمون عدسة عادية لالتقاط الصور القريبة بدقة لما يمكن رؤيته بالعين البشرية. ويستخدمون عدسة مجهرية لالتقاط الصور عن قرب. وجزء من خبرة عملهم يتمثل في معرفتهم متى يستخدمون كل نوع من هذه العدسات لتحقيق أفضل النتائج.

وكما هي الحال عند المصورين، فإن جزءاً من خبرتنا في القيادة الشخصية يتمثل في معرفتنا متى نركز بأفضل وسيلة ممكنة. أغلب أدوات الإدارة وآلياتها تركز على التخطيط اليومي، ويبدو أن هناك سبباً منطقياً لهذا التركيز. فالיום هو أصغر وحدة مكتملة من الزمن - فالشمس تشرق وتغرب، ونحن نواجه أجندة أعمال جديدة كل أربع وعشرين ساعة؛ حيث يمكننا تنظيم اليوم، وتحديد أهداف يومية، ووضع جداول بالمواعيد، وترتيب أولويات الأعمال. وعندما يكتظ يوم بالمهام، يمكننا أخذ ما تبقى والتخطيط والجدولة وترتيب الأولويات مرة أخرى ليوم غد. ومن ثم لا نهمل شيئاً بين هذا وذاك.

لكن مشكلة التركيز على التخطيط اليومي تشبه محاولة السير في الشارع ممسكين بكاميرا ننظر بها من خلال عدسة تليفوتوغرافية. فهي تبقى تركيزنا على الشيء الذي أمامنا مباشرة - الشيء الحاسم، والقريب، والطارئ. ولذا

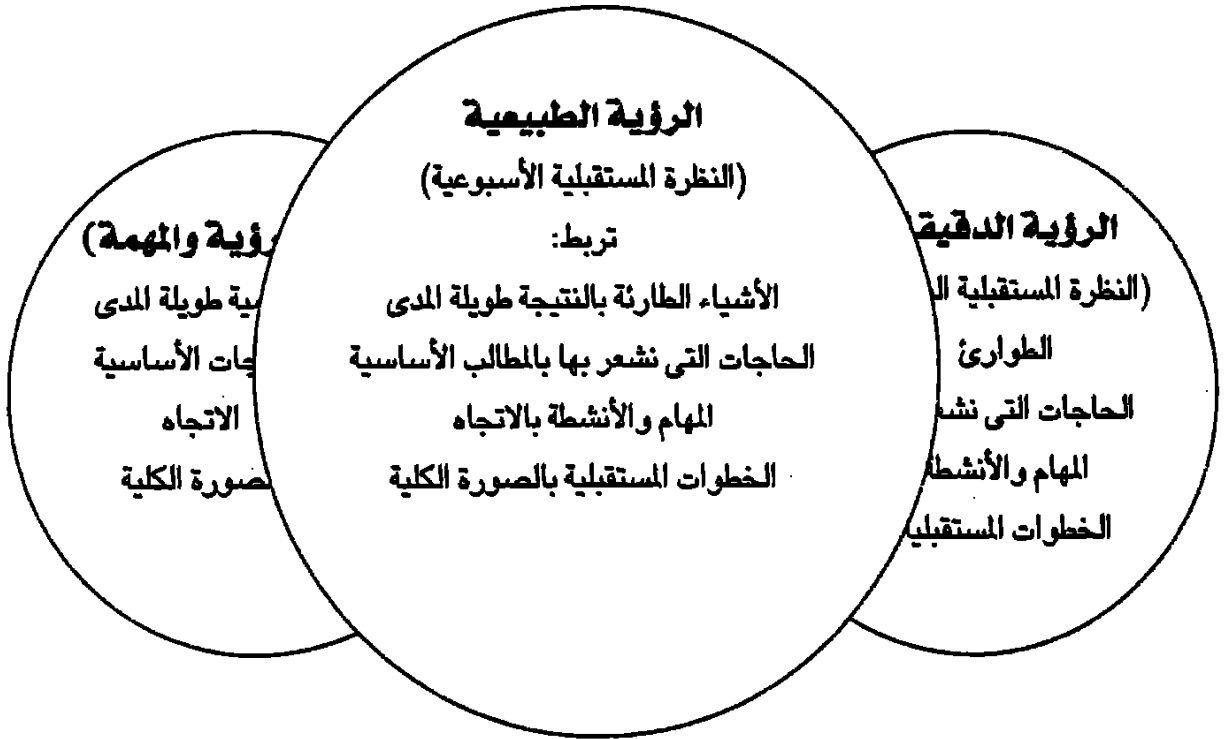
فتحن بشكل أساسي نقوم بترتيب أولويات الأزمات. وفي حين أن الغرض من أفضل أساليب التخطيط اليومية، هو وضع الأشياء الأولى أولاً، إلا أن الحقيقة هي أن التركيز على التخطيط اليومي يجعلنا طوال الوقت نركز على القيام بالأعمال الطارئة أولاً. فالتنظرة المستقبلية إذن غير كافية لتحقيق النتيجة. وبالطبع نحن لا يمكننا فقط التركيز على الصورة الكبيرة. فتحن إن لم نترجم الرؤية الكلية إلى فعل، نفقد إحساسنا بالواقع، ونصبح أقرب للحالمين المثاليين، ونفقد مصداقيتنا عند أنفسنا وعند الآخرين. ونحن جميعاً نواجه تلك المعضلة.



© 1994 Covey Leadership Center, Inc.

فكيف لنا إذن أن نحل هذه المعضلة ونحافظ على تركيزنا ونظرتنا المستقبلية للأشياء؟

توفر النظرة المستقبلية للأسبوع حلاً مترابطاً يمثل بديلاً ثالثاً يربط الصورة الكلية بالصورة اليومية بطريقة واقعية متوازنة.



© 1994 Covey Leadership Center, Inc.

وبما أن الرؤية الطبيعية تحقق هذه الروابط الفعالة يصبح الأسبوع بمثابة "العدسات الطبيعية" التي تعطى أفضل مفهوم لبناء حياة هائلة متوازنة.

هناك ثلاث نظرات مستقبلية وظيفية

يمثل الأسبوع رقعة كاملة من نسيج الحياة. فهو يتضمن أيام العمل، والأمسيات، والعطلات الأسبوعية. وهو قريب بما يكفى ليكون وثيق الصلة، وبعيداً بما يكفى ليوفر الأهداف العامة والرؤى. إنه المعيار الدولى: فالعديد من قطاعات الأعمال، والتعليم، والمؤسسات الحكومية، وغيرها من قطاعات المجتمع تقوم بعملها ضمن نطاق الأسبوع. إضافة لذلك فإن الأسبوع يوفر لنا ثلاث نظرات مستقبلية وظيفية: (١) التجديد المتوازن، (٢) ترابط الأدوار (٣) مضمون الأهداف العامة.

١. التجديد المتوازن

إن النظرة المستقبلية الأسبوعية تحتنا على التخطيط لعملية تجديد نشاط - وقت مخصص للاستجمام والتفكير - يومى وآخر أسبوعى.

التجديد الأسبوعي

معظم الثقافات تؤيد فكرة التجديد الأسبوعي، فهناك ديانات تقدر يوم السبت من كل أسبوع - وهو يوم واحد من بين سبعة أيام يكون مكرسًا بالكلية للتأمل وتجديد الالتزام. وقد طور العالم الأكاديمي فكرة السبت المقدس هذا، لتكون عامًا كاملًا بين سبعة أعوام يكرس كليًا للتطوير الذاتي للمعلم. أكثر الأمثال شيوعًا على فكرة التجديد الأسبوعي تجده في أنشطة عطلة الأسبوع التي تتضمن رياضات ترفيهية أو مناسبات اجتماعية مع الأسرة والأصدقاء.

جدول أعمال الربع الثاني يساعدنا على جعل التجديد الأسبوعي جزءًا من نمط الحياة المتوازنة. فبدلاً من العيش يوماً وراء يوم تحت ضغط الأمور الطارئة حتى يصيبنا شعور بالرغبة في كسر هذه الحلقة المفرغة واللجوء إلى أنشطة الربع الرابع، يمكننا التخطيط بشكل مسبق لاستجمام وتجديد حقيقتي باعتباره تغييرًا مطلوبًا لسرعة السير بين فترات الإبداع. وتجديد النشاط ليس أمرًا اعتباطيًا لا هدف منه. بل يتضمن أنشطة قيمة من نشاطات الربع الثاني:

- بناء، وإصلاح، وتجديد العلاقات مع الأسرة والأصدقاء.
- تجديد الالتزام بالقيم العميقة من خلال الأنشطة الدينية.
- استعادة الطاقة من خلال الراحة والاستجمام.
- تطوير المواهب من خلال اهتمامات وهوايات خاصة.
- الإسهام من خلال خدمة المجتمع.

من خلال الخبرة تعلمنا القيمة الهائلة لعملية التجديد الأسبوعي. حينما نكون تحت ضغط الأشياء الطارئة ونعمل يوماً وراء يوم وخلال العطلات دون أي تغيير في النشاط أو وتيرة العمل، ونشعر بفقدان السيطرة والطاقة، والنظرة المستقبلية في كل جزء من حياتنا. إن وضعًا كهذا يشبه قراءة لكلمة طويلة ممتدة على مساحة صفحات بدون فاصلة أو نقطة، أو استماعك لمقطوعة موسيقية بدون جمل موسيقية. وبعد أن تلجأ في النهاية إلى الربع الرابع، يمنحك

* لكي تحصل بشكل كامل على نماذج الجداول الأسبوعية من منظم العادات السبع، يمكنك الاتصال على ١٨٠٠٦٨٠٦٨٣٩ أو زر صفحتنا الرئيسية على الإنترنت <http://www.franklin-covey.com>. وهذه الجداول أيضًا تظهر بنماذج مايكروسوفت الخاصة بالعادات السبع.

تغير الوتيرة بعض الراحة، لكنك تشعر بشكل عام بالخواء وعدم الرضا، ولا تجد فيها تجديدًا للنشاط أو استرخاءً.

تعزز القيادة الذاتية فكرة حاجتنا إلى التجديد وتضمن وجود أنشطة بكل أسبوع تكون ذات طبيعة استجمامية تروحية بطبيعتها.

والتنظيم الأسبوعي للربع الثاني هو في حد ذاته نشاط تجديدي. فمن خلاله نجدد إدراكنا لحاجاتنا وقدراتنا ولبادئ الشمال الحقيقي. ونجدد ارتباطنا بالموهب البشرية الأربع ونجدد التزامنا بطريق الإسهام والبذل، والغيث من أجل غاية أكبر من الذات. ونجدد رغبتنا بمهمتنا، والتوازن بين الأدوار، وقوة الأهداف في حياتنا. وبعد تجربة مع جدول الأعمال الأسبوعي، علق أحدهم على التجربة قائلاً:

اعتدت قضاء مساء كل أحد في نطاق الربع الرابع حيث أشاهد التلفاز. لكنني أدركت أن هذه المرحلة من الأسبوع هي التي أكون فيها أكثر احتياجًا للسلام الذهني. فشاركنت في خدمات دار العبادة، وقضيت بعض الوقت مع عائلتي. وقد شكل هذا إطاراً ذهنياً رائعاً لمراجعة المهمة، والأدوار، والأهداف. ولذا فلننى الآن أقتطع وقتاً من مساء يوم الأحد في التخطيط للأسبوع المقبل.

بعض الناس يفضلون القيام بعملية التنظيم بعد ظهيرة يوم الجمعة قبل مغادرة مكاتبهم. والبعض الآخر يفضلها صباح الأحد أو أول عمل يقومون به صباح الاثنين. المهم أن تقوم بها حين تكون بمفردك وقادراً على الاتصال بحياتك الداخلية العميقة. فبدون الالتزام بتجديد منتظم، يصبح الناس بشكل عام مدفوعين في اتجاهات أخرى. وبدلاً من المبادرة من التأثير في الأشياء يصبحون هم من يتأثرون بها.

التجديد اليومي

تمدنا النظرة المستقبلية الأسبوعية بالأهداف العامة من أجل التوازن في أعمال التجديد اليومي. إن قررت تكريس ساعة واحدة كل يوم من أجل التجديد، فقد يكون تفسير "التوازن" في حالة كهذه، مثلاً، أنك ستمارس الرياضة لربع

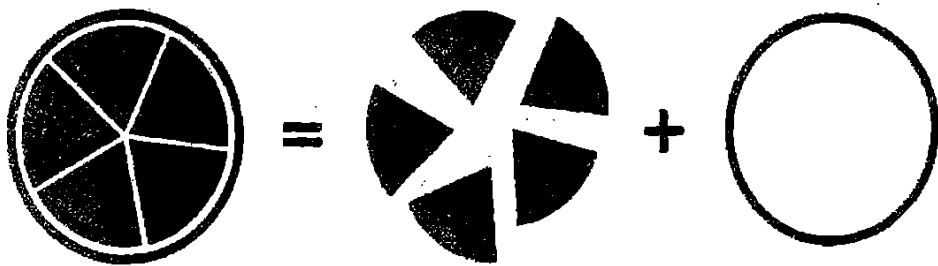
ساعة، وتتصت لابنتك المراهقة ربع ساعة، وتدرس لمدة ربع ساعة، وتتأمل لمدة ربع ساعة.

لكن عليك أن تأخذ في الاعتبار الاحتمالات المتزايدة حين توسع نطاق نظرتك المستقبلية للأسبوع. يقول خبراء الصحة: إن تحقيق "الأثر التدريبي" يحتاج إلى تخصيص ثلاثين دقيقة لمدة ثلاثة أيام أسبوعياً في الممارسة النشطة للرياضة، وإراحة الجسد بين الفترات التدريبية. والحرص على فترات التجديد البدني في هذه الأيام الثلاثة الأخرى سيكون له أثر أكثر إيجابية من الالتزام بخمس عشرة دقيقة في كل يوم من الرياضة الخفيفة. في الأيام التي لن تمارس فيها الرياضة انشطة المكثفة يمكنك القيام بتدريب إطالة أو الخروج للمشي - ولعلك تزيد من قيمة هذا النشاط من خلال اصطحاب زوجتك أو الاستماع إلى أشرطة تعليمية في الوقت نفسه، وفي هذه الأيام يمكنك قضاء مزيد من الوقت في قراءة تعليمية أو إلهامية عميقة. ورغم أن طبيعة كل نشاط وتوقيته تختلف عبر الأسبوع، إلا أنك تتمكن من شحن همتك بطريقة متوازنة ونموذجية.

٢. ترابط الأدوار

حين نراجع قائمة مهامنا، نرى الإطار المتكامل - الصورة الكلية، والغاية الذهنية، وهدف ما نقوم بفعله. ولكن كونك تضل الطريق في الأمر بالكامل؛ فهذا يعني أنك ستصبح حالمًا مثاليًا. ولذا فإننا ننتقل إلى الجزئيات - الأدوار والأهداف. فنأخذ نظرة "قريبة" على كل جزء من حياتنا. لكن التخبط في الجزئيات يجعل حياتنا ميكانيكية، أو مجزأة، أو متناثرة.

ولذا، فإننا كجزء من عملية ترابط الأدوار نعيد للأدوار ترابطها من جديد، مزاجين بين قوة المنظورين من خلال العدسة الطبيعية لجدول الأعمال الأسبوعي.



(الكيان الكامل)

(الأدوار)

(الإطار المتكامل)

وحيث نربط الأدوار ببعضها، يمكننا رؤية ارتباط هذه الأدوار. فترى كيف أن كل دور من حياتنا - العمل، والعائلة، والتنمية الذاتية، والنشاطات المجتمعية - يمكننا من القيام بمهمتنا وإنجازها. ونرى كيف أن كل دور في حياتنا له تأثيره في كل دور آخر، وكيف أن الشخصية والقدرة في أى دور تتفعنا في بقية الأدوار.

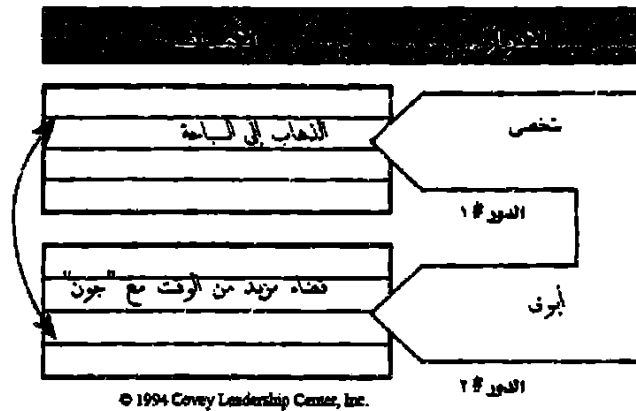
إن النظرة المستقبلية على "ترابط الأدوار" تمكننا من تحقيق التآزر وإزالة العوائق الاصطناعية من الأدوار والأهداف.

تحقيق الترابط بين الأهداف

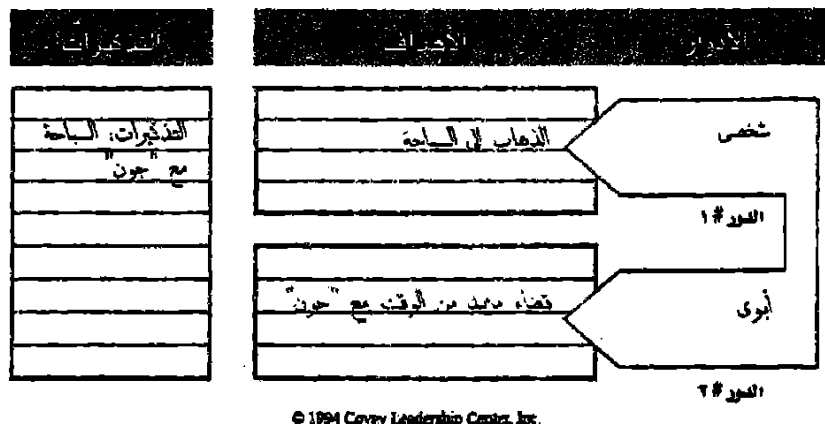
إن التفكير بأسلوب "ترابط الأدوار" يمكننا من تحقيق التآزر بين الأهداف والأدوار. ويجعلنا ندرك أن بعض الأنشطة يمكن مزجها وإنجازها بطرق هي أفضل حقاً مما لو تم تناول كل نشاط على حدة، ويجعلنا ندرك كذلك أن بعض الأنشطة يجب ألا تمزج؛ لأنها تحتاج تركيزاً خاصاً منفرداً. ويمكننا بعد ذلك تعديل بقية الأنشطة بالحكمة، مدركين مدى تأثير كل نشاط على الآخر. فمثلاً، حين نقوم بوضع جدول أعمالنا الأسبوعي، يمكن أن تمزج هدفاً من دور الأبوة "تطوير علاقتك بولدك" مع هدف من دور شحذ الهمة "التدريب البدني" من خلال الترتيب لموعد تصطحب فيه ابنك هذا لممارسة السباحة معاً. وقد تمزج بين هدف تعلم لغة جديدة بهدف الخدمة المجتمعية وذلك من خلال التطوع للعمل مع الأقليات التي تحتاج لدعم اجتماعي. وبمجرد تمييزنا لعقليتنا المتفتحة، سنكتشف طرقاً عديدة للربط بين مزيد من الأهداف معاً. يمكننا الترتيب لإعداد وجبة تذوق، ومقابلة جيران جدد، والإعداد لاجتماع الشهر التالي لنادى الخدمة العامة من خلال طهي طعام يكفى لثلاث وجبات مرة واحدة - تقدم واحدة للعائلة، وأخرى تأخذها لجيرانك الجدد، وتضع الأخيرة في الثلاجة حتى لا تحتاج وقتاً آخر لإعداد وجبة في ليلة اجتماع نادى الخدمة، فاحتمالات الجمع بين الأهداف لا تنتهي ولا حصر لها. فهناك عدد لا نهائي من الوسائل يمكننا من خلاله إحداث هذا التآزر في حياتنا التي ربما لا نراها أبداً من زاوية مجزأة وخطية.

وبالطبع ليس الهدف هنا تعبئة أكبر قدر من الأنشطة على جدولنا أو محاولة فعل كل شيء في وقت واحد. لا أحد منا يريد أن يكون شخصاً خارقاً للعادة. والهدف هو استخدام خيالنا الإبداعي من أجل التوصل إلى طرق مترابطة مرتكزة على المبدأ من أجل إنجاز أهداف تحقق نتائج أفضل مما لو تم إنجاز كل منها على حدة.

والاختبار الجيد لهذا هو أن تكون على وعى بشعورك الداخلي وأنت تصنع هذا الترابط. وإذا شعرت بالإكراه أو التلفيق، فلعلك تخرق مبدأ معيناً - والأنشطة يجب معالجتها على نحو انفرادي. وحين تشعر أن الأنشطة ترتبط ببعضها تلقائياً، ستشعر بالطمأنينة وزيادة القدرة؛ لأنك تعمل في تناغم مع المبادئ. وبدلاً من الصراع والمنافسة، فإن أدوار حياتك سوف تعمل معاً في جمال وتناغم.



هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها تحقيق هذا التآزر على ورقة العمل الأسبوعية. من بينها رسم خطوط تربط بين الأهداف وتقلل النشاط التآزري إلى اليوم المناسب من الأسبوع.



وهناك طريقة أخرى نكتب فيها الأنشطة التأزرية تحت عمود معنون بكلمة "التذكيرات" ووضع نجمة أو علامة تحديد أخرى عند هذه الأنشطة باعتبارها تمثل أهدافك.

بمجرد تحقيقنا للتأزر، يمكننا ترجمة هذه الأنشطة المختارة إلى فعل خلال هذا الأسبوع، إما لاجتماعات أو أولويات طوال اليوم.

إزالة العوائق المصطنعة

نحن غالباً ما نميل إلى وضع جدران فاصلة بين العمل، والأسرة، والوقت الخاص، ونتصرف وكأن ما نفعله في أحد القطاعات لا يؤثر على بقيتها. إلا أننا جميعاً نعلم بأن هذه الحواجز هي حواجز صورية. فالمرور بيوم سيئ بالعمل يمكن أن يخلق لدينا إحساساً باليأس، وعدم القدرة على العطاء، وهو ما يؤثر على حياتنا الخاصة والأسرية. والصراعات الأسرية والشخصية يمكن أن تؤثر على جودة عملك. على الجانب الآخر، العلاقة الأسرية الجيدة يمكن أن تحدث أثراً إيجابياً على العمل، وحين يحصل لنا حدث رائع في العمل، فتحن غالباً ما نرغب في مشاركته العائلة والأصدقاء.

إن الحياة إطار كامل لا يمكن تجزئته. وحين نبني الروابط بين الأدوار المختلفة لحياتنا وإحساسنا الشامل بالغاية، نكتشف أن التجديد في أي دور يحدث التجديد في بقية الأدوار. ففي العمل، قد نرتبط ببعض أهداف المؤسسة، ونشعر بالإنجاز. من خلال مشاركتنا في تحقيقها. وقد نجد الإنجاز في الخدمة التي نوفرها لعملائنا أو في تنمية وتطوير الأشخاص الذين نقوم على تدريبهم أو العمل معهم. وحين نبذل الجهد والتواصل في وسائل تأتي بالتنمية والتعاون، نكتشف أن الشخص الذي عاد إلى بيته من العمل هو أكثر قوة وأفضل حالاً من ذلك الذي غادر بيته إلى العمل في الصباح.

وفي البيت، يمكننا استثمار وقتنا في تجديد نشاطنا الذاتي حتى يقوينا في كل أدوار حياتنا الأخرى. والوقت العائلي يمكن أن يبني علاقات أكثر عمقاً حيث نتعاون مع من نحب. ويمكننا العمل مع العائلة لتقديم الإسهام لمجتمعنا المحلي والأصدقاء. وحين نستثمر وقتنا في تنمية شخصية، وعائلية، واجتماعية أفضل،

نجد أن الشخص الذي يذهب لعمله صباحاً أقوى وأفضل حالاً مما كان عليه في الليلة السابقة.

التفكير بمنظور "ترابط الأدوار" يدفعنا إلى فهم العلاقات وبناء الارتباطات التي تؤدي إلى التنمية، والتعاون، والإنجاز بدلاً من التشتت، والتثبيط، والتركيز على الذات. ويصبح الأمر طريقة تلقائية في التفكير تدفعنا إلى بناء إطار متكامل الأدوار في حياتنا ووضع عناصره معاً في نموذج كلي جميل. إنها "المنظرة" الشاملة التي تؤدي إلى الرخاء في العمل والحياة.

٢. مضمون الأهداف العامة

الأولوية مسألة متعلقة بالأهداف العامة، أو "الصورة الكلية" التي يحدث في إطارها شيء ما، فمثلاً، إذا خُبرْتِ حالاً بأن أحد الأشخاص القريبين منك يعاني مشكلة خطيرة ويحتاج إلى المساعدة، فإنك غالباً ما ستطرح هذا الكتاب جانباً وتتطلق لمساعدته. لماذا؟ لأن الهدف العام الذي تقرره لقضاء وقتك على أحسن وجه قد تغير.

جدول الأعمال الأسبوعي يحدد مضمون - أنشطة حياتنا - الأهداف العامة لما هو مهم في حياتنا. وهذا هو التجديد في الصورة الكلية مما يجعلنا على صلة بأهداف وأنماط الحياة. هذا التجديد هو الذي يبني إطاراً عملياً قوياً يعبر عن خلاصة تفكيرنا بماهية الأشياء التي لها أولوية في حياتنا ومدى قدرتنا على جعل هذه الأشياء على قائمة أولوياتنا خلال الأيام السبعة المقبلة من حياتنا. وحين يدفعنا شيء طارئ، أو حين تجذبنا الأهواء، أو حين تحل الفرض غير المتوقعة، نجد أنفسنا نمتلك شيئاً رائعاً تجاه موازنتنا لقيمة التغيير الحاصل. ويمكننا تحديد مضمون الأهداف العامة ونختار "الأفضل" على حساب "الجيد".

وكما عبر عن ذلك أحدهم بقوله:

قبل تطبيقى لجدول أعمالى الأسبوعى، كنت أقفز بمجرد سماعى رنين الهاتف، وإذا أخبرنى أحدهم باجتماع لجنة، كنت أسارع للذهاب، والآن يمكننى القول: "كنت أحب الحضور، لكن على الآن التزاماً تجاه ابنتى"، وفى بعض الأحيان أضطر إلى

إلغاء موعد مع صديق بسبب مسئوليات العمل، لكنى أعيد جدولة الموعد فى توقيت آخر إن كان مهمًا. فلا شىء يوضع على الجدول إلا إذا كان مهمًا.

جدول أعمال الربع الثانى ليس ترتيب أولويات لما هو على جدول المواعيد؛ بل هو جدولة للأولويات. فهو ليس مجرد ملء لكل مساحة زمنية بنشاط ما؛ بل هو وضع "للأحجار الكبيرة" أولاً ثم ملء الفراغات المتخلفة عن ذلك بأى رمال، وحصى، وماء نود إضافته.

ليس الهدف ملء الوعاء عن آخره، بل الهدف هو التأكد من أن الأحجار الكبرى قد وضعت فيه وأنه لم يمتلئ تمامًا بحيث لا يستطيع استيعاب التغيير الموجه من الضمير.

ولكى تستطيع المحافظة على تحديد مضمون الأهداف العامة، يجد كثيرون العون فى تحديد نطاقات زمنية وادخار أوقات للإعداد.

تحديد النطاقات الزمنية

النطاقات الزمنية هى مقادير كبرى تبادلية من الوقت مخصصة لأنشطة مهمة محددة. إذا كان وقت النشاط العائلى مرتفع القيمة بالنسبة لك، فلعك ترغب فى تخصيص صباح يوم السبت بشكل منتظم للأنشطة العائلية وذلك حين تقوم بترتيب جدولك الأسبوعى. وبهذا العمل، أنت لا تحدد موعدًا معينًا أو تضع التزامًا صارمًا بأن صباح كل سبت، وبدون استثناء، ستقوم ببعض الأنشطة العائلية. لكنك أثناء التخطيط لنشاطاتك وأهدافك، تميل إلى حجز هذه الفترات الزمنية لتكون مخصصة للأنشطة الأسرية.

إن كنت ناشطًا فى مشروع محلى أو ناد للخدمة العامة وتكون اجتماعاتك مساء الخميس فى أسبوعين من كل شهر، فسوف تخصص مساء كل خميس ليكون محجوزًا لأنشطة الخدمة هذه. وفى مساءات الخميس التى لا يعقد فيها الاجتماع يمكنك استخدام ذلك الوقت فى العمل وفقًا لجدول العضوية أو أى عمل آخر تراه ضروريًا لإنجاز ذلك الدور.

فى العمل، ربما ترغب فى تخصيص صباح أحد أيام الأسبوع فى عقد مقابلات فردية مع طاقم العمل. وحين يرغب الناس فى لقاءك يمكنك توجيه مواعيد المقابلات إلى تلك الفترة المخصصة. يمكنك كذلك تخصيص فترة أخرى للعمل على استقطاب عملاء جدد، أو قراءة المجلات الإعلانية المتخصصة، أو التخطيط طويل المدى.

النطاقات الزمنية توفر أوعية لتنظيم أسبوعى فعال. والهدف ليس ملء الأسبوع بكامله بالفترات الزمنية، لكن الهدف هو تخصيص فترات زمنية محدودة العدد للتركيز على الأنشطة ذات الأولوية القصوى.

هناك العديد من المميزات فى استخدام النطاقات الزمنية. أولها أنها توفر فترات زمنية محجوزة مسبقاً للأعمال ذات الأولوية القصوى، والتي غالباً ما تكون أنشطة الربع الثانى. وهى كذلك تمنح حياتك شكلاً من النظام يدركه الآخرون ويستجيبون على أساسه. إذا كانوا يعرفون أنك تخصص مساء الخميس لعمل نادى الخدمة العامة، وبدلاً من إزعاجك خلال الأسبوع، فسيدركون أن بإمكانهم التواصل معك بشأن النادى فى ذلك الوقت المحدد؛ حيث تكون متاحاً ومستعداً.

ولما كانت النطاقات الزمنية تبادلية فى الغالب، فإنك ستستمتع بانسيابية ومرونة فى جدولك بدون التضحية بالوقت المخصص فى الأسبوع. فمثلاً، لو أن بعض الأصدقاء وجدوا فجأة أنهم لن يتمكنوا من حضور حفل موسيقى مساء الخميس وعرضوا عليك تذاكر الحفل الخاصة بهم، فبإمكانك تحويل وقت العائلة ليكون مساء الخميس، وتأخذ عائلتك إلى الحفل، ثم تقوم بعمل النادى فى صباح السبت. وفى إطار الأسبوع، تكون قد التزمت بإنجاز ما هو أكثر أهمية فى كلا الدورين.

النظرة المستقبلية للأسبوع

تضع أى أنشطة فى هذه الفترات الزمنية دون التحقق أولاً. وفى الوقت ذاته، أنت تعرف أن مساعدك لن يحدد مواعيد لك فى غير ذلك من الأوقات دون التحقق منك أولاً.

تخصيص وقت للإعداد

معظم إحساسنا بالإحباط والقلق نابع من شعورنا بأننا غير جاهزين. كثير من الأنشطة تصبح عاجلة وطارئة لأنها افتقدت الإعداد المناسب. من خلال جدول الأعمال الأسبوعى، يمكننا تحديد إطار عمل يسمح بالإعداد ويشجع عليه.

فمثلاً، لو أن المفترض بك أن تلقى عرضاً تقديمياً مهماً فى اجتماع سيعقد فى صباح الجمعة، عليك أن تخصص وقتاً جانبياً يوم الأربعاء للإعداد ويوم الخميس للتدريب. وإن كنت قد رتبت للعمل فى حديقة منزلك صباح يوم السبت، فأنت بحاجة للذهاب إلى المتجر يوم الجمعة لشراء بذور أو أدوات.

التجارب الناجحة التى يريد معظمنا أن نعيشها نادراً ما تأتى مصادفة. فهى فى أغلب الأحوال إنجاز، وهى النتيجة المترتبة على التخطيط الجيد والإعداد الشامل. تمنحنا ساعة التجلى التى نعيشها مع التخطيط الأسبوعى رؤية بضرورة تخصيص الوقت اللازم لجعل هذا الإعداد أمراً ممكناً. وبكل تأكيد، إذا سارت الأمور وفق المخطط، فإن الإعداد عمومًا يجعلنا أكثر فاعلية بشكل كبير. وحتى لو حدث تغيير فى الأمور، فإن ما تم من إعداد مسبق يدفعنا لإدراك أكثر فاعلية وسرعة بقيمة التغيير وتكلفته ويجعلنا نسير فى الاتجاه الصحيح.

بمجرد تحقيقك النظرة المستقبلية للأسبوع، ستجد صعوبة فى حصر نفسك داخل زاوية الرؤية المجهريّة لليوم. إن مضمون الأهداف العامة يدفعك لاتخاذ قرارات أكثر حكمة وفاعلية فى لحظات الاختيار.

فارق حياة الجودة

إن محاولة ترتيب أولويات حياتنا من خلال نموذج زمنى وحيد يكون البعد فيه إفراط كبير، فهو يعنى أن ما هو مهم فى حياتنا وطريقة قيامنا به مرتبط

بالحركة الميكانيكية للساعة وبتقويمات الوقت الورقية. وأن دقة الساعة هي التي تحدد وتيرة حياتنا.

لكن النظرة المستقبلية الشاملة التي تنشأ من خلال عملية ترتيب الجدول الأسبوعي تبنى مستويات جديدة متكاملة من الإدراك والكينونة. وأفضل سبيل لإدراك الفارق بين المنهجين هو في معاشتهما. نحن غالباً ما نسمع تعليقات مثل:

كان عملي يستهلك معظم وقتي، لكن الحال لم يعد كذلك. أشعر وكأن حملاً ثقيلًا قد أزيح عن كتفي وأننى أستمتع بالحياة مجددًا. أنا أكثر إنجازاً في عملي وما أزال أملك فائضاً من الوقت لأدوار حياتي الأخرى، وتستعيد حياتي نوعاً من التوازن.

إننى أكتشف الآن مساحة كبيرة من الوقت القيم في حياتي. قبل ذلك، كنت دائماً ما أقول: "ليس في اليوم ما يكفي من الساعات، ولا ما يكفي من الأيام في الأسبوع. إن على أشياء كثيرة جداً لا بد من القيام بها". أحياناً ما أعود إلى عاداتي القديمة، لكنني وجدت الراحة في يقيني بثباتي وتوازني وقدرتي على التعديل السريع. يحدث كثير من الأشياء العاجلة، وكثير من ضوابط العمل التي لا يمكن تأجيلها، لكن الفارق الآن هو في قدرتي حين يحصل ذلك على تخصيص بعض الوقت لنفسى، وأن أكون على يقين تام من أن هذا الوقت بقدر أهمية الوقت نفسه الذي أبذله في حالة طارئة تخص أحد العملاء مثلاً. قبل ذلك، كنت أرى أن على أن أجدول كل ساعة من يومي. لكنني أدركت أن جدولة كل شيء في اليوم ليس هو المهم بل المهم هو العمل على الأشياء الأولى أولاً.

إن أكثر التغييرات جلاء كان مع أولادى. كان الاثنان من كل أسبوع يوماً عصيباً دائماً، فهو يوم تدريب الفروسية الخاص بابنتي، وتدريب الكرة الخاص بابني، واجتماع العائلة بكاملها لتناول العشاء. وخلال جدول أعمالى الأسبوعي، اقترحت على زوجتى أن نجعل من هذا وقتاً خاصاً نقضيه مع الأولاد، كل منا يأخذ أحد الطفلين ويصطحبه لتناول الطعام قبل أو بعد التدريب الخاص به، ونجعل تركيزنا على الأولاد بدلاً من العدو حولهما. الاثنان الماضى - وبعد أن سرنا على هذا الترتيب لمدة أسبوعين - أخذ ولدى يدي ونحن خارجان من مطعم الوجبات السريعة وفي

طريقنا إلى تدريبات الكرة. وقال لي ونحن نتجه إلى السيارة: "يوم الاثنين هو يومى المفضل يا أبى، لست أهتم بمن يصطحبنى منكما. المهم أنتى أسعد بالحديث".

هناك العديد من مسائل جودة الحياة لا يمكن إدراكها ببساطة من خلال زاوية نموذج الرؤية الزمنية المحدودة. حتى إن إضافة ورقة عمل أسبوعية لنظام تخطيط يومى تحدث فرقاً ملموساً؛ لكن ثمة فرقاً هائلاً يحدث حين نضيف نموذج لحظات الثراء أو الرخاء - حين ندرك أن كل أدوار حياتنا لها أهميتها بالنسبة للمهمة التى وضعناها، وأن الترابط بين هذه الأدوار يحدث طاقة فى الأدوار كلها. تصبح الحياة دائرة مثمرة من النماء والتعلم المتواصل، والعلاقات المنجزة، والتعاون الهادف.

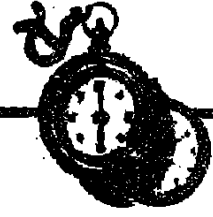
إن النظرة المستقبلية للأسبوع تعزز التوازن والنظرة المستقبلية تمدنا بأهداف عامة لكى نتخذ على أساسها خيارات فعالة، لحظة بلحظة، تتعلق بما قررنا أن يكون هو الشيء الأولى فى حياتنا.

أهداف الربع الثانى لتعزيز النظرة المستقبلية للأسبوع

- خصص وقتاً كل أسبوع للقيام بعملية ترتيب جدول الربع الثانى. وحدد لذلك مكاناً يساعد على التفكير والتدبير.
- خلال الأسبوع، ضع ملاحظاتك على المواقف التى ستتناولها بشكل مختلف بسبب رؤيتك الأسبوعية للأنشطة. وسجل ذلك فى جدول الأعمال الخاص بك. وفى نهاية الأسبوع، قم بتقييم التجربة.
- إن لم تكن قد قمت بذلك فعلاً، فخصص يوماً من الأسبوع لغرض التجديد، والتأمل، والتأكيد على الالتزامات - فلا يكون مجرد وقت للترفيه. وفى هذا اليوم، لا تفعل الأشياء التى عادة ما تقوم بها فى غير ذلك من الأيام. وبعد شهر، قم بتقييم أثر ذلك فى حياتك.
- إن كنت تعيش أو تعمل مع آخرين، اعقد اجتماعاً بشكل منتظم أسبوعياً. ابحث عن طرق لإحداث تضافر فى أنشطتكم لكى ينجز كل شخص ما لديه من أهداف بطريقة متميزة.

يمكنك القيام بتنظيم الأسبوع مستخدماً في ذلك جدولاً للأشطة، أو الصفحات اليومية لأيام الأسبوع السبعة التالية، أو المقدار الأسبوعي من تقويم شهري.

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه



٩: النزاهة لحظة اتخاذ القرار

يعتمد تحقيق جودة الحياة على ما يحدث
فى الفترة الزمنية بين المحفز والاستجابة.

افترض أنك خلال عطلة نهاية الأسبوع قضيت نصف ساعة تعالج عملية ترتيب جدول الربع الرابع متواصلًا أثناء ذلك مع حياتك الداخلية العميقة حيث راجعت مهمتك وأدوارك؛ وقمت بتحديد الأهداف المهمة. وترجمت ذلك إلى خطة عمل على مدار الأسبوع. بعد ذلك، ومع بداية الأسبوع، راجعت خطتك لهذا اليوم، وأعدت الاتصال سريعًا بمبدأ الأهمية، وقمت بأية تعديلات يوجهها ضميرك رأيت أنها واجبة واقتنعت بأنك قد حددت "الأشياء الأولى" وأن لديك خطة جيدة لوضع تلك الأشياء فى الأولويات خلال الساعات الأربع والعشرين المقبلة من حياتك.

ثم بدأت مشوار يومك مثلما خططت له؛ لكن على نحو ما لم تسر الأمور كما "خطط لها".

• انتهيت لتوك من مقابلة مع أحد موظفيك فى اللحظة التى انفجر هو على نحو مفاجئ ليبدأ فى سرد هموم عميقة تؤثر عليه فى عمله. أنت بالطبع تهتم بأمر الموظف، لكنك رتبت مواعيدك على أنك بعد عشر دقائق سوف تكون فى اجتماع مهم وأنت كذلك تهتم بأمر الأشخاص الخمسة الذين رتبوا أنفسهم ليكونوا فى هذا الاجتماع. فماذا أنت فاعل؟

• تلقيت اتصالاً من مدير مدرسة ابنتك الابتدائية يطلب منك الخدمة فى إطار لجنة قوة المهام الخاصة؛ وذلك لتأمين المعدات المطلوبة لساحة

المدرسة. وقد اتخذت مؤخرًا قرارًا بعدم قبول أى التزامات أخرى لشعورك بأنك لا تقضى وقتًا كافيًا مع عائلتك. لكنك تقدر ابنتك وما يحاول المدير فعله من أجل المدرسة التى تدرس فيها، وتعلم أنك تملك الموهبة، والموارد، والعلاقات التى ستحدث فارقًا فى هذا المشروع. فماذا أنت قائل؟

• كنت تعمل بشكل مكثف على أحد المشروعات لعدة ساعات متصلة وشعرت بأن فاعليتك بدأت فى التهاوى. لديك فكرة بأن التوقف فى استراحة والقراءة لبعض الوقت أو تناول غداء مبكر يمكن أن يكون سببًا فى إعادة تجديد طاقتك. لكن لديك موعدًا نهائيًا للانتهاء، ولست واثقًا إن كانت الاستراحة تجديد نشاط أم هروبًا. فما قرارك؟

هذه الأمثلة قد لا تصف موقفك بالتحديد، لكن أيا كانت ظروفك، فأنت تعلم أن كل يوم يأتى بتحديات غير متوقعة، أو فرص جديدة، أو أسباب، أو أعداء تمنعك من القيام بما سبق وخططت له.

كيف تكون استجابتك فى مواقف كهذه؟

أى خيار ستتخذ؟

ما شعورك تجاه قرارك؟

ما شعورك تجاه طريقة اتخاذك لها؟

ما شعورك فى نهاية اليوم؟ أم هل تشعر بالإحباط، وتشعر بعدم القدرة لأنك لم تنجز كل شيء، وتشعر بالإرهاك من كثرة ما بذلت من جهد فى السباق مع الزمن محاولًا إنجاز ما لم يتم إنجازه؟ أم أنك تشعر بالهدوء، والسكينة، وتشعر برضا عميق تجاه ما أنجزت؛ لأنك فى الحقيقة جعلت الأولويات فى المقام الأول.

هذه التحديات ليست خيالًا؛ بل هى من صميم الواقع. ومع ما تتمتع به عملية ترتيب جدول الربيع الثانى من قدرة، فلا هى ولا غيرها من عمليات تنظيم الوقت قادرة على تمكيننا من معرفة كل ما سيحدث مقدمًا أو وضعه تحت السيطرة. وإن كانت فكرتنا عن إدارة الوقت هى أن نشق طريقنا من خلال قائمة مواعيد و "أعمال" مجدولة مهما كلفنا الأمر، فتحن الذين نهى أنفسنا لإحباط لا

مفر منه. طبيعة معظم أيامنا تتجاوز هذا التطلع، إضافة إلى أننا سنفوت على أنفسنا بعض أفضل وأكثر أبعاد حياتنا ثراء. والفرص قائمة بنسبة كبيرة بأننا في أوقات كثيرة جداً لن نضع الأشياء الأولى أولاً.

إن أي أسبوع أو يوم أو لحظة من حياتنا هي منطقة مجهولة. فأنت لم تعيشها قبل الآن. فنحن نهبط من باراشوت في منطقة غير معروفة، وبينما تمثل خريطة الطريق التي صنعناها عوناً كبيراً لنا، إلا أن قدرتنا على التجول بشكل فعال تعتمد إلى حد كبير على جودة بوصلتك الداخلية، وقوة المواهب الأربع بما يجعل بإمكاننا اكتشاف الشمال الحقيقي وضبط أنفسنا عليه. ولهذا فإن هدف عملية ترتيب جدول الربع الثاني هو دفعنا إلى التمتع بالاستقامة في لحظة اتخاذ القرار. ومهما عرض إلينا من منعطفات، ومهما وجدنا من طرق جديدة ظهرت بعد رسم خريطتنا. يمكننا الاعتماد على بوصلتنا الداخلية لإبقاء حركتنا في الاتجاه الصحيح.

لحظة اتخاذ القرار

لحظة اتخاذ القرار هي لحظة الحقيقة. إنها محطة اختبار لشخصيتنا وقدرتنا. تدبر بعضاً من العوامل التي تؤثر علينا في لحظة اتخاذ القرار:

- الطوارئ (الأشياء الضاغطة والتي اقترب موعدها)
- مرآة المجتمع (الأمور السارة والمحبوبة)
- تطلعاتنا الشخصية
- تطلعات الآخرين
- قيمنا العميقة (ما نشعر بأنه مهم على المدى البعيد)
- قيمنا التنفيذية (ما نريده على المدى القصير)
- البرمجة المسبقة
- وعينا الذاتي
- ضميرنا
- مطالبنا الأساسية
- رغباتنا

مع تأثير كل هذه العوامل علينا، يصبح من المهم أن نتذكر جيداً أن لحظة اتخاذ القرار هي فقط - مجرد لحظة اتخاذ قرار. فسواء استجبنا بشكل تلقائي لواحد أو أكثر من هذه المؤثرات، أو مكنا الظروف أو الأشخاص الآخرين من التحكم فينا، أو استخدمنا مواهبنا البشرية لاتخاذ قرارات واعية موجهة من الضمير - فهو خيارنا في النهاية.

هذا ما اكتشفه "فيكتور فرانكل" في معسكرات الموت بألمانيا النازية:

نحن الذين عشنا في معسكرات الاعتقال نتذكر أولئك الرجال الذين كانوا يمرون بين الأكوخ يهدئون الآخرين، ويمنحونهم آخر قطعة خبز لديهم. ربما كانوا بأعداد قليلة، لكنهم كانوا كافين ليثبتوا أن بالإمكان انتزاع كل شيء من الرجل إلا شيئاً واحداً: بقاء الحرية البشرية - أن تختار توجهك الخاص في أي ظروف محيطتك بك، وأن تختار أسلوبك الخاص بك.

ودائماً هناك طرق يمكن اتخاذها. كل يوم، وكل ساعة، تمنحنا الفرصة لاتخاذ قرار، قرار نتخذه بشأن ما إذا كنا سنستسلم لتلك القوى التي تهدد بسرقة حياتنا منا، وسرقة حريتنا الداخلية؛ وهو الذي يحدد ما إذا كنا سنجعل من أنفسنا العوبة للظرف أم لا...!

قد نجد من الملائم لنا أن نعيش مع الوهم بأن الظروف والناس هم المسئولون عن تحقيق المنزلة الرفيعة في حياتنا، لكن الحقيقة هي أننا نحن المسئولون - مسئولون عن استجاباتنا - وقراراتنا. رغم أن بعضاً من هذه القرارات قد تكون حينئذ صغيرة وغير مهمة، كالتنهيرات الجبلية الصغيرة التي تجتمع معاً لتشكل نهراً عظيماً، فإن هذه القرارات تجتمع معاً لتحركنا بقوة متزايدة لنواجه مصيرنا النهائي. وعبر الوقت تصبح خياراتنا عادات قلبية، وتصبح هذه العادات العامل الأكبر في التأثير على وقتنا وتحقيق المنزلة الرفيعة في حياتنا.

اتخاذ القرار المرتكز على المبادئ

جوهر الحياة المرتكز على المبادئ يتمثل في الالتزام بالإصغاء إلى الضمير والعيش وفق ما يمليه. لماذا؟ لأنه من بين كل العوامل التي تؤثر علينا في لحظة اتخاذ القرار، فإن هذا العامل هو الوحيد الذي يشير إلى الشمال الحقيقي. هذا هو العامل الوحيد الذي يقود بلا شك إلى تحقيق منزلة الحياة الرفيعة.

ولكى نوضح الفارق في القرار المبني على المبدأ، سنطلب منك القيام بتجربة. نطلب منك الإخلاص في هذه التجربة لأن معاشتك لها ستعنى فهمك لجوهر هذا الفصل.

فكر للحظة في علاقة على جانب كبير من الأهمية بالنسبة لك، ولديك رغبة حقيقية في تحسين تلك العلاقة. ربما تكون علاقتك مع زوجتك، أو والدك، أو طفلك، أو رئيس عملك، أو موظف لديك، أو صديق لك. وخلال هذا التدبر في أمر العلاقة، حاول الاتصال بحياتك الداخلية العميقة واسأل نفسك هذا السؤال:

ما الشيء الذي يمكنني فعله ليحسن بشكل كبير من مستوى هذه العلاقة؟

هل وانتك إجابة محددة أثناء تفكيرك؟

هل تشعر أن فعلك لهذا الشيء سوف يحسن من حالة تلك العلاقة؟
وما أدراك؟

كلما طرحنا هذه الأسئلة، نجد لدى الغالبية من الأشخاص إحساسًا بشيء محدد يرون أن بإمكانهم فعله لإحداث الفارق. ويعلمون أنه سيحسن من مستوى العلاقة.

"وما يدريك؟"

"حسنًا، هذا على حد علمي فقط."

بالنسبة لمعظم الأشخاص، لم يجربوا هذا الإحساس في هذه الظروف من قبل أو حتى أي ظروف أخرى. وليس من الضروري الانتشار الصريح لفكرة مستقيمة. بل هو مجرد يقين وثقة داخليين بالشيء "الصواب" الذي ينبغي فعله، وأن فعله سيؤدي إلى تحقيق المنزلة الرفيعة في الحياة.

"هل الإجابة التي حصلت عليها متسقة مع مبادئ الشمال الحقيقي؟"

"نعم".

"هل هي في مقدور استطاعتك؟"

"نعم".

"قد يكون الأمر شاقًا، لكن هل يمكنك القيام به؟"

"نعم".

يبدو أن هذا اليقين الداخلى يركز مباشرة على الشيء الأكثر تأثيراً واعتماداً على المبدأ فى تحسين حالة الحياة فى هذا الموقف الخاص. وهو ذات اليقين الداخلى الذى مررت به وأنت تضع قائمة مهامك، أو وأنت تضع جدول أعمالك الأسبوعى لأنشطتك.

والآن، ماذا لو أننا يوماً بعد يوم، ولحظة بعد لحظة، أصبحنا قادرين على الولوج إلى ذلك اليقين الداخلى؟ ماذا لو أنك اتخذت قراراتك وفق هذه الحكمة الداخلية بدلاً من اتخاذها معتمداً على الشيء الطارئ أمامك، أو الضغط الاجتماعى، أو تطلعات الآخرين، أو تقادى الألم، أو النفعية، أو الضبط السريع. ماذا لو كنت قادراً على تنفيذ تلك القرارات بفاعلية؟ هل سيصنع هذا فرقاً فى حياتك؟

"ستيفن": منذ بضع سنوات، حضرت مجموعة من طلاب الجامعة حول موضوع الإنصات والعيش فى تناغم مع صوت الضمير. خلال ذلك، قمنا بخوض تدريب شجعناهم فيه على الاتصال بحياتهم الداخلية العميقة والإنصات إلى صوت ضميرهم. "ما الذى يمكنك فعله لتكون طالباً متميزاً؟ ما الذى يمكنك فعله لتكون ابناً أو ابنة أفضل، أو زميل غرفة أفضل؟ ما الذى يمكنك فعله لتعيش حياتك باستقامة أكبر؟".

وبعد قليل، أتت فتاة شابة وقالت لى: "كيف أعرف أننى أنصت إلى صوت ضميرى حقاً؟". سألها هذا سألها كثيرون قبلها: "كيف أعرف أننى أستمع بحق إلى صوت ضميرى الداخلى العميق أم أنه صوت آخر - الضمير الاجتماعى، أو البرمجة المسبقة، أو تمنياتى؟".

قلت لها: "حين كنا فى تدريب الإنصات هذا، هل شعرت بشيء ما؟". فردت قائلة: "نعم، شعرت. أدركت الكثير من الأشياء التى أحتاج إلى القيام بها لأكون شخصاً أفضل".

"أنا أقترح عليك إذن أن تنسى سؤالك هذا. عليك فقط فعل تلك الأشياء التى خطرت لك. وأثناء ذلك، ستصبحين على دراية بذلك الصوت الداخلى وهو ما سيمنحك الإجابة عن سؤالك".

راقبت تعبير وجهها. "أراك لم تعجبى بتلك الإجابة، أليس كذلك؟".
فردت: "كلا".

"ولماذا لم يعجبك".

فتنهدت قائلة: "لم يعد لدي عذر".

وبعد عام، تحدثت في الجامعة ذاتها عن موضوع آخر. وأتتني الفتاة ذاتها بعد الحديث وعرفت نفسها لي مرة أخرى، وذكرتني بالسؤال الذي سألتني إياه العام الماضي. وحين تذكرت الموقف، سألتها: "وماذا حدث إذن؟".

فردت قائلة: "لقد فعلت تلك الأشياء! لقد أخذتها على محمل الجد".

"ما الذي فعلته؟".

"لقد بدأت في دراسة تراث الحكمة الكبير على نحو جدّي. قمت بعقد مصالحات مع بعض الناس الذين اعتقدت ذات يوم أن بإمكانني نسيانهم لأنني لم أكن أحبهم. أصبحت أكثر تعاونًا في المنزل، وأكثر فائدة. توقفت عن التسويف في حياتي الدراسية. أدركت أنني أحمل أمانة في دراستي، وأمانة تجاه عائلتي ودار عبادتي. حاولت أن أكون أكثر سعادة برفقة إخوتي وأخواتي. ولم أعد أرد بوقاحة وعدم احترام على والدي. وأصبحت أقل عدوانية وغضبًا". ثم توقفت للحظة ثم قالت: "إنني الآن أعرف بوضوح الفارق بين ذلك الصوت الداخلي وغيره من الأصوات العديدة في الداخل والخارج".

وبعد عدة سنوات، كنت أتحدث إلى مجموعة أخرى - في ولاية أخرى تمامًا - فأنت إلى مرة أخرى. سألتني قائلة: "هل أنت مهتم بمعرفة المرحلة الثالثة؟". أخبرتها بأنني أرغب في معرفة ذلك. فقالت لي: "إنني لا أكاد أصدق الفارق الذي حل بحياتي بمجرد أن أدركت أن لدي مرشدًا داخليًا. إنني لدي إحساس موجه في كل شيء أقوم به، وطالما بقي لدي الشعور بصدق هذا التوجيه، فإن كل شيء يبدو لي مترابطًا لتحقيق هذا الشيء".

وهذا هو جوهر الحياة المرتكزة على المبادئ. إنه بناء قناة اتصال صريحة مع اليقين الداخلي العميق والتصرف باستقامة وفق هذا اليقين. إنه امتلاك الخاصية والقدرة على الإنصات لصوت الضمير والعيش وفقًا لهذا الصوت. من الواضح أن هذا لا يعد "أسلوب إصلاح" سريعًا. وكما اكتشفت تلك الفتاة، فقد تكلفت جهدًا واستثمارًا هائلًا عبر الوقت لتصل إليه. فبقدر استطاعتنا على القيام ببذل المجهود، بقدر ما نجنى من ثمار حياة المنزلة الرفيعة التي تنتج عن حياة مرتكزة على المبدأ.

كيف يمكننا تحقيق هذا القرار؟

الغرض الجوهرى من عملية ترتيب جدول الربع الثانى هو زيادة الفترة الزمنية بين الحافز والاستجابة وزيادة قدرتنا على التصرف فيها باستقامة. ونحن نقوم بهذا أثناء وضعنا لقائمة مهام رئيسية. ونقوم به ونحن نضع جدول الأسبوع. ونتوقف بين الحافز والاستجابة لنقرر بشكل مسبق الاستجابة التى نشعر أنها تستقيم تماماً مع المبادئ، والمطالب، والقدرات.

وبشكل يومى وفى كل لحظة نمر بها نزيد من قدرتنا على التصرف باستقامة مع إتقاننا لفعل الشئ ذاته - والقيام بوقفه بين الحافز والاستجابة. وخلال تلك الوقفة، تأتى الاستقامة حين نستخدم مواهبنا البشرية الأساسية لكى نتساءل بصدق، وننصت بدون عذر، ونتصرف بشجاعة.

١. تساءل بصدق

التساؤل بصدق هو الفعل الجوهرى والعنصر الأساسى الذى نصبح من خلاله مرتكزين على المبدأ. إنه يعنى توجيه السؤال إلى ضميرنا، ليس انطلاقاً من الفضول، بل انطلاقاً من الالتزام بالعمل وفق ما تمليه علينا حكمة ضمائرنا.

التساؤل الصادق يعيد التأكيد على الخضوع للمبادئ، والإقرار بأن هناك مبادئ وأنها صاحبة الريادة. وهو يؤكد مواهبنا البشرية - أن لدينا وعياً ذاتياً بحاجتنا للتساؤل، وضميرنا يوجهنا نحو الشمال الحقيقى، والإرادة المستقلة لكى نطبق القرار تطبيقاً عملياً، والتخيل الإبداعى لتنفيذ هذا القرار على أفضل نحو ممكن. إن التساؤل الصادق ينطوى على قابلية التعلم، والشجاعة، والثقة. إنه إشارة التأكيد على أن رغبتنا فى فعل الصواب أعظم بكثير من رغبتنا فى مجرد الفعل.

إن التصرف باستقامة لحظة اتخاذ القرار يبدأ بالتساؤل الصادق - على الرغم من تساؤلنا أثناء قيامنا بوضع قائمة مهام أو تحديد الأهداف على جدول الأعمال الأسبوعى. ونحن نواجه تحديات يومنا، نكون بحاجة لوضع سؤال رئيسى يدفعنا مباشرة نحو التركيز فى الإنصات لصوت ضميرنا وأنعيش

وفقاً لما يمليه. ولأنها تجربة شخصية للغاية، فإننا نخلص إلى أن الأشخاص يكونون أكثر تحفظاً حين يستخدمون في هذا السؤال كلمات تكون الأكثر قدرة على التواصل في لغتهم. من بين الأسئلة التي سألتها بعض الناس وكان لها غاية بالنسبة لهم:

" ما أفضل استخدام لوقتي الآن؟ "

" ما أكثر الأشياء أهمية الآن؟ "

" ما غاية الحياة عندي؟ "

" ما أصوب ما يمكنني فعله الآن؟ "

ومع ذلك، فإن إنتاج السؤال لفظاً، لا بد له من أن يكون له منطلق من ضمير السائل. إضافة لذلك فإن هناك أسئلة أخرى يمكن أن تكون أسئلة مؤثرة في لحظة اتخاذ القرار.

هل هذا في استطاعتي؟

هل هذا في بؤرة تركيزي؟

هل هناك حل بديل ثالث؟

ما المبادئ التي يمكن تطبيقها عملياً هنا؟

ما أفضل وسيلة لتطبيقها؟

دعونا نتناول موقفاً من المواقف التي عرضناها في بداية هذا الفصل لنرى كيف يساعدنا طرح هذه الأسئلة لكي نقوم بعملنا على نحو يتسق مع المبادئ. هب أن موظفاً فتح قلبه لك وبدأ يشاركك الحديث بعمق قبل دقائق فقط من موعد محدد لاجتماع مهم. رد الفعل النمطي قد يكون الإحباط والقلق، والشعور بالوقوع في ورطة، والتشتت في العديد من الاتجاهات. قد تجد كذلك تخوفاً من وقوعك في حرج مع القيادات الموجودة بالاجتماع إن لم تحضر. ورد الفعل التلقائي ربما يكون أن تنظر في ساعتك وتقول: "أنا آسف حقاً، لكنني مضطر الآن للذهاب إلى اجتماع"، وتقوم بتوجيه الموظف إلى قسم شؤون الموظفين بجفاء؟

لكن ما تكلفة قرار كهذا فيما يتعلق بولاء هذا الموظف وإبداعه؟ وفيما يتعلق بأولئك الذين سيحكي لهم هذا الموظف تجربته؟ وفيما يتعلق برصيد استقامتك الشخصي؟
افترض أنك أخذت نفساً عميقاً وتوقفت.

ما الشيء الأكثر أهمية الآن؟

لست واثقاً من هذا الشيء. الأشخاص عادة أكثر أهمية من المواعيد، لكن هذا الموعد بالتحديد يتضمن أشخاصاً آخرين أيضاً.

هل يعد هذا فى استطاعتى؟

كلا الموقفين فى مقدور استطاعتك، وكلاهما يندرج فى إطار مهمتك وغاياتك.

ما المبادئ التى يمكن تطبيقها هنا؟

ربما تخطر ببالك تلك المبادئ المحددة أثناء تفكيرك فى هذا الموقف - فكن صادقاً ومنفتحاً. شارك أشخاصاً آخرين بالمشكلة وعالجوا المشكلة معاً. ربما تميل إلى أن تقول للموظف: "أنا أقدر تمام التقدير رغبتك فى مشاركتى بعض أدق همومك. هذا شيء بالغ الأهمية بالنسبة لى؛ حتى إننى أرغب فعلاً فى إيجاد موعد محدد لمحادثتك فيه ومساعدتك فى إيجاد حلول. لكن لى شاغلاً آخر؛ لأننى ملتزم بموعد مع أشخاص آخرين بأن أكون معهم الآن، لكننى سأكون متاحاً لك بحلول الثالثة. فما رأيك بأن نلتقى معاً فى ذلك الوقت ونرى ما يمكننا فعله بهذا الخصوص؟".

أو لعلك عايشت تجربة أخرى. فلعل المبدأ الذى خطر إليك هو قيمة الفرد. فقد تطلب من الموظف الانتظار للحظات بينما تطلب من سكرتيرك أن يذهب إلى حيث ينعقد الاجتماع لتخبر من فيه وتوضح لهم أن ثمة أمراً مهماً قد طرأ وأنت ستأخر لنصف ساعة عن الاجتماع. أو أن تكلفه بأن يطلب تأخير عناصر أجنديتك فى الاجتماع لتكون فى نهايته، أو ربما تطلب من أحد الشركاء أن يقوم بتمثيلك فى هذا الاجتماع.

النزاهة لحظة اتخاذ القرار

أو لعلك عشت تجربة أخرى تمامًا، إذا أدركت خلال وقفتك أن الهموم التي يسردها الموظف ليست مندرجة تحت نطاق مسئوليتك المباشرة. وربما ترغب من ثم في إحالة الموظف لمكتب مدير الموارد البشرية؛ حيث سيجد الحل المباشر هناك.

الشاهد هو أنك بدلاً من الاستجابة الميكانيكية المعتمدة على حاجاتك وما تراه من ضغوط الوقت، فإنك تقف وتفكر في المبادئ وتتصل بضميرك على نحو يحفزك نحو وضع ما هو أولى أولاً في لحظة الاختيار.

من المهم أن تدرك أن الحكمة هي تآلف - ترابط - الضمير والعقل. في كثير من الأحيان يكون ما يرشدنا إليه الضمير هو الشيء المألوف أو "الفطرة السليمة"، والحكمة تتمثل في شيء قرأناه، أو فكرنا فيه، أو عشناه؛ ولذا فهي جزء من الإطار الذهني لدينا. وفي هذه الحالات، يرشدنا الضمير أو يدلنا على الاستخدام السليم للمعرفة.

في أحيان أخرى، تطفئ حكمة الضمير على حكمة العقل. فلا يكون لدينا معرفة أو خبرة مباشرة بفعل ما نشعر أن علينا فعله، لكننا على نحو ما ندرك صحته. ندرك أنه تصرف ناجح. ومع تعلمنا الإنصات إلى الضمير والعيش وفقاً لما يمليه، فإن كثيراً مما يعلمنا إياه ينتقل عبر تجربتنا إلى الإطار الذهني للمعرفة. فنتعلم تفسير الأمور بمنطقية لكن دون أن نتوه في السبب وراء هذه الأمور. والحكمة تتمثل في تعلمنا لكل ما نستطيع، لكن بيقين وتواضع لكي ندرك أننا لم نؤت من العلم كل شيء. وهذا هو سر أهمية الاستقامة في اللحظة التي نتساءل فيها بصدق.

٢. أتصت بدون أعداء

حين نسمع همس ضميرنا للمرة الأولى، فإننا نفضل شيئاً من اثنين؛ إما أن نتناغم معه، أو نبدأ على الفور في البحث عن مبرر، ونخبر أنفسنا "بأكاذيب عقلانية"؛ لاتخاذنا لقرار آخر.

إذا اتبعنا الخيار الأول، فإننا نشعر بالسلام النفسي. ونضبط أنفسنا بشكل أكبر مع الشمال الحقيقي. ونطور قدرتنا على تمييز ذلك الصوت الداخلي وكذلك تطوير فاعليتنا الشخصية.

أما إذا اتبعنا الخيار الثاني، فإننا نشعر بالقلق. ونبدأ بتبرير قرارنا، وهذا التبرير غالباً ما يكون مبنياً على عوامل خارجية مثل الأشخاص أو الظروف. ونبدأ بشكل نمطي في إلقاء اللوم واتهام الآخرين. وربما يشعرون بعدم الانسجام الذي لدينا ويستجيبون على النحو نفسه، محدثين تآزراً سلبياً يسميه الدكتور "تيرى وارنر" تواطؤاً، حيث يتصرف كل منا على نحو يثير لدى الآخر السلوك السلبي ذاته الذي يصبح عذراً لنا.^٢

افترض، مثلاً، أنك أتيت المنزل متعباً بعد يوم من العمل. وكنت مستعداً للاسترخاء وتتطلع لقضاء المساء في مشاهدة فيلم فيديو أجرته، وأنت في طريقك إلى المنزل. لكن على العشاء، شعرت بأن ابنك المراهق يعاني من صراع داخلي وأن شعوراً بوخز الضمير يخبرك بأن أفضل استغلال لوقتك هو أن تعيد ترتيب خططك لكي تقضى معه وقتاً خاصاً هذه الليلة.

والخلاصة أنك لا تريد ذلك. أنت لا تعترف لنفسك بهذا. أنت تحب ولدك بحق. وتتمنى له أن يكون بأفضل حال. لكنك متعب للغاية. وكنت تتطلع إلى مشاهدة هذا الفيديو ولبعض الوقت من الاسترخاء. فعلى أية حال، أنت تستحق ذلك. فأنت تعمل يومك كله لتوفر له القوت. فقد قضيت عشر ساعات من العمل في التنقل، والتعامل مع منافسات ومناورات داخل العمل، وأنت في ذلك تصارع مشكلات صعبة وتحديات شخصية حادة، وتكدح لضبط الميزانيات والتقارير، وتعمل مع عملاء متوترين وموردين محبطين - وهذا كله لكي توفر له بعضاً من أكثر ما يحب في حياته. وكل ما تريده ساعتان لنفسك فقط - مجرد ساعتين تشاهد فيهما هذا الفيلم الذي أجلت رؤيته لشهور لانشغالك الشديد.

ومن ثم فقد اندفعت نحو وسيلة معالجة سريعة وأنت على طاولة العشاء.
"أوه، لا أراك على مايرام؟"

فيتطلع إليك ليرى ما إن كنت جاداً في السؤال. ولا يجده كذلك. فيرد عليك قائلاً: "كلا، أنا بخير".

"إذن، فأحوالك في المدرسة على مايرام؟ والواجبات كذلك؟ وأخبارك العاطفية؟"

"نعم، كل شيء على مايرام".

"هل تعمل لتحصيل الدرجات؟ المنحة الدراسية مهمة كما تعلم".

"نعم أعلم". ثم نهض عن الطاولة وجذب سترته من على ظهر الكرسي.
"هل ستخرج؟"
"نعم".
"إلى أين؟"
"سأتجول في الأنحاء لا أكثر".
"متى ستعود؟"
"متأخرًا".
"عندك مدرسة غداً. ينبغي أن تكون في المنزل بحلول العاشرة والنصف.
اتفقنا؟"
"اتفقنا".
وهو في طريقه للمفادرة، ناديته: "أوه، تعلم أنك إن كنت تواجه مشكلة فأنا
مستعد لسماعك".
فرد قائلاً: "نعم أعرف".
"فأنت تريد الحديث إذن؟"
"كلا، أنا أريد الخروج الآن".
"ألن تتكلم أبداً؟ كل إجاباتك مقتضبة. لقد أصبح من المستحيل التحاور
معك؟"
فغمغم قائلاً: "صحيح، فليس من السهل أن تعيش هادئ البال مع
نفسك".
"أنت تعتقد أن المراهق لا يكاد يفتح فمه ويقول قولاً صواباً ولو على
فترات؟".
ومع صفق الباب الزجاجي من خلفه، أخذت طريقك نحو كرسيك المريح،
وأنت تغمغم بكلام عن المراهقين وصعوبة التواصل معهم وصعوبة أن تكون أباً
في هذه الأيام. لقد حاولت الحديث معه إنه فقط مثل الموتى الذين لا ينطقون.
ويرفض أى محاولة للتواصل.
حسناً، المراهقون غريبو الأطوار على أية حال، أليس كذلك؟ لقد سوغت
الأمر بعقلك، وجلست تشاهد الفيديو. وخلال بضع دقائق بدأ عدم الارتياح
المتخلف بداخلك يتلاشى وأنت تندمج في شريطك.

فى غضون هذا، تزداد معاناة ولدك أكثر. فهو يشعر بأنه يلام ويتهم بالفضل فى القدرة على التواصل، فمشكلاته إذن تتضاعف وتتعمد. فقد شعر بسوء أكبر مما كان عليه وليس لديه من يتحدث إليه.

بمرور الوقت، تزداد تكلفة هذه الانسحابات. ومرة بعد أخرى، ترتفع حوائط من التبرير لتحيط بضميرك. ويبنى ولدك حوائطه الخاصة حول ضميره لى يحمى مشاعره الرقيقة وحاجاته العميقة. ويصبح التواصل ظاهرياً، ومتوتراً، وسريعاً ما ينزلق إلى اللوم والاتهام بغية الوصول إلى تبرير السلوك. وتعيش فى شبكة معقدة من عدم الارتياح والألم التى أحدثها عدم الإنصات للهمسة الأولى لصوت ضميرك والتصرف باتساق معها.

نحن نتسبب فى إحداث الإرهاق لأنفسنا بسبب التوتر وعواقب عدم الانسجام الداخلى - ألا نفل ما نشعر بأن علينا فعله - أكثر بكثير مما يفعله العمل الجاد المتواصل. وحين نسعى للهروب من التوتر بملء حياتنا بأنشطة الربع الثالث التى حاولنا إقتاع أنفسنا بأهميتها أو بالمسارعة إلى أعمال الربع الرابع، فإننا لا نحدث سوى المزيد من التوتر. والحقيقة أن كثيراً مما نسميه إحباطات "إدارة الوقت" - الشعور بالانزعاج والضغط والتورط فى مآزق - هى فى الأساس مشكلات عدم الانسجام الداخلى.

حتى فيما يتعلق بتوتر اللحظة الحالية، يبدو أن التعايش مع الأسئلة يكون أيسر بكثير من التعايش مع الإجابات. وطالما أن لدينا أسئلة، وشكاً، ونوعاً من أنواع الصراع، فنحن لسنا مسئولين عن القيام بفعل أى شىء؛ ولسنا مسئولين عن النتائج. ولذا فإننا نبقى أياماً، وأسابيع، وشهوراً، وسنوات نرتع فى كم هائل من الأكاذيب المنطقية التى اختلقناها لى نتفادى القيام بأفعال بسيطة كانت كفيلة بتحقيق التناغم مع القوانين المسئولة عن تحقيق المنزلة الرفيعة فى الحياة.

ومفتاح الحل إلى التصرف باستقامة يتمثل ببساطة فى التوقف عن التلاعب. تعلم الإنصات - للضمير أيضاً، كما للاستجابة. فى اللحظة التى تسمع نفسك تقول: "نعم، ولكن" غيرها لتكون، "نعم، وكذا". فلا عقلانية، ولا تبرير. قم بالأمر فحسب. انظر إلى كل خطاب من ضميرك باعتباره دعوة لإحداث درجة

اتساق أعظم مع قوانين الحياة الأساسية. فأنصت ثم استجب... وهكذا أنصت، ثم استجب.

٢. تصرف بشجاعة

من السهل أن تعتقد أن "الشجاعة" تتعلق بتلك الأحداث الدرامية غير العادية كحمل رسالة عبر خطوط العدو، أو معايشة مرض مهميت، أو اقتحام منزل يحترق من أجل إنقاذ طفل. لكن أحد أعظم أعمال الشجاعة تقع في تلك اللحظة الواقعة بين الحافز والاستجابة خلال اتخاذنا لقراراتنا كل يوم.

إن الأمر يحتاج قدرًا هائلًا من الشجاعة لكي تكون شخصًا يحدث تغييرًا، ولكي تتوقف عن نقل النزعات والميول السلبية التي تنشأ نتيجة اختلاف الأجيال مثل سوء المعاملة، وأن نقرر التصرف وفق مبادئ الكرامة الإنسانية والاحترام. فأنت بحاجة إلى الشجاعة لتكون أمينًا مع نفسك، وأن تختبر دوافعك الحقيقية، وأن تتخلى عن الأعذار والتبريرات التي تحول بينك وبين أن تعيش متسقًا مع ذاتك. وتحتاج إلى الشجاعة لكي تعيش حياة تعتمد على المبدأ، مع علمك بأن القرارات التي ستتخذها قد لا تكون مألوفة أو محل تفهم من قبل الآخرين. وتحتاج إلى الشجاعة لكي تدرك أنك أعظم قدرًا من أهوائك، وأعظم من أفكارك، وأنت قادر على السيطرة عليهما.

"ريبيكا": ذات مرة قررت حضور دورة دراسية تستمر أسبوعًا. كان لدي تصور واضح لما أود إنجازه من هذه الدورة - خاصة فيما يتعلق بأهداف الربع الثاني، الشخصية التي خطت للعمل عليها بين جلسات الدورة وبعدها.

لكنني دخلت في صراع مع ذاتي من اليوم الأول في هذه الدورة حين طلب مني القيام بأعمال التنسيق لبعض أنشطة للمشاركين في الدورة خلال فترة انعقادها. وفي أعماقي، أجد الإسهام في نجاح الآخرين في هذا المؤتمر من خلال تحملي لتلك المسؤولية أمرًا يتسق مع قيمى ومبادئى. وكلما فكرت في الأمر، ازداد شعورى بأنه شيء يتوجب على فعله. لكنني في الوقت ذاته شعرت بإحباط شديد؛ لأن التجربة سوف تصبح مختلفة تمامًا عما خطت له وتوقعته.

قبلت المسؤولية... لكنني وجدت نفسي تحت وطأة ضغط وقلق عظيمين، أقوم بعملى بشكل سريع متنقلًا من شيء إلى آخر، محاولة تلبية كل حاجات الآخرين، مع

مزيد من الشعور بالإحباط؛ لأننى لا أستطيع توفير الوقت للقيام بما خططت للقيام به.

وفى وسط هذه المشاعر السلبية، أذكر لحظة واحدة معينة، حين توقفت وقلت لنفسى: "مهلاً! لست فى حاجة لن أعيش بهذا الإحباط. لقد اتخذت قرارى بفعل ما شعرت أن على فعله، لكن هذا لا يعنى أن أعانى كل هذا القدر من القلق والتوتر. يمكننى أن أقرر بشكل مختلف".

أخذت نفساً عميقاً وقررت أن أختار استجابتى الخاصة تجاه الموقف. وعقدت العزم على تبديد كل هذا التوتر، والقلق بشأن الضغط الخارج، والقلق بشأن ما لم يتم إنجازه. وفى عقلى، جعلت أقول: "إننى أقرر بشكل مختلف! إننى أقرر بشكل مختلف!".

وأنا واقفة على حالى تلك، شعرت بأن كل المشاعر السلبية والإحباط الذى كان لى قد تبدد. وبوضع هذه الأشياء موضعها الصحيح، شعرت بعزم شديد على مواجهة تحدياتى بكل شجاعة، أن أفعل ما يمكننى فعله نحو تلك الأشياء التى أشعر أن على أن أفعل شيئاً إزاءها، وأن أصرف من ذهنى ما سواها.

لم يكن هذا قراراً اتخذته لمرة واحدة. كان على مراجعته مرات عديدة خلال الأسبوع وأنا أشعر بانخفاض حدة القلق والضغط - وقد كان من اليسير جداً الغرق داخلها! لكننى توقفت فى كل مرة وقلت: "إننى قررت قراراً مختلفاً!" وكلما فعلت ذلك تفتت بشكل أكبر.

لوهلة، وجدت أن من العجرفة أن أسمى تلك التصرفات الصغيرة شجاعة. لكنى كلما فكرت فى الأمر، وجدت الأمر يتطلب شجاعة كبيرة لفعل ما نشعر أن علينا فعله فى لحظة اتخاذ القرار - وأن نتخلص من جميع الأسباب، والمسوغات الذهنية، والمبررات، والتفكير بأسلوب "أتمنى لو كان الأمر كذا" الذى يهدد بقهر شعورنا بالطمأنينة مع هذا القرار.

حين أسترجع الأمر، أجد أننى لو كنت قد رفضت هذه المهمة، لكنت شعرت بعدم الارتياح والازدواجية طوال الأسبوع. فكما اتضح لى كانت التجربة مرضية، ومحفزة، ومجددة للنشاط أكثر بكثير مما تصورت.

قال "إيمرسون": "ذلك الذي نصرُّ على فعله، هو ذلك الذي يصبح أسرفي فعله، ليس لأن طبيعة الشيء قد تغيرت؛ بل لأن قدرتنا على فعله زادت".^٢ وحين نتعلم أن نتساءل بصدق، ونستمع بدون عذر، ونتصرف بشجاعة، فإننا نبني قدرتنا على عيش حياة الارتكاز على المبدأ.

بمرور الوقت، يصبح الإنصات إلى الضمير والعيش وفق توجيهه عادة قلبية راسخة. وبدلاً من العيش مع التبريرات، أو الخوف، أو الشعور بالذنب، أو الإحباط، فإننا نعيش مع يقين داخلي بأننا نضع الأمور الأولى أولاً في كل يوم وفي كل ساعة. إن الشعور الحقيقي بالذنب (ليس الذنب الاجتماعي، أو الذي برمجننا عليه) يصبح هو معلمنا وصديقنا. ويصبح مثل جهاز التوجيه الذي يرسل الإشارات حين تنحرف الطائرة عن مسارها، فهو يحذرنا حين تنحرف حياتنا عن مسار مبادئ الشمال الحقيقي التي تصنع جودة حياتنا. وتصبح الأخطاء كذلك معلماً لنا. وتصبح الحياة مساراً تصاعدياً من النماء ونحن نواصل تعلمنا عن الشمال الحقيقي.

تثقيف الضمير

إن تثقيف الضمير مكمل أساسي في عملية تثقيف العقل. وهذه كلمات عالم التربية الأمريكي "جون سلون ديكي" معبراً عن ذلك:

غاية التربية أن يصبح الرجل كياناً متكاملًا، على كلا المستويين كفاءة وضميرًا. لأن بناء قوة الكفاءة بدون بناء اتجاه مواز لترشيد استخدام هذه القوة يعد تربية غير سديدة. فضلاً عن أن الكفاءة في النهاية سوف تنفصم عن الضمير.^٣

إن تربية الضمير هي عملية تعزيز وتنمية الحكمة الداخلية. حيث نتعلم استخدام مواهبنا الأربع جميعها على نحو متآزر لكي نتصرف باستقامة لحظة اتخاذ القرار.

وعملياً ترتيب جدول الربع الثاني تساعد على تنمية الحكمة الداخلية في عدة وسائل مهمة:

- إن أفضل استخدامات الفترة الزمنية بين الحافز والاستجابة، هي قيامنا بوضع قائمة المهام الشخصية. هذه القائمة تكون الأساس الذى ينتج عنه كل قرار نتخذه.
- يمنحنا ترتيب الجدول الأسبوعي الفرصة للاتصال بالصورة الكلية لحقيقة اللحظة الحالية بالإضافة إلى الرؤية المستقبلية التى تجعل "الأهمية" فى بؤرة التركيز لحظة اتخاذ القرار.
- يساعدنا التقييم النهائى لكل أسبوع على أن نرى الوقت دائرة تعلم ونماء متصلة وليس سلسلة من النقاط الزمنية المستقيمة. إنه يدفعنا للتعلم من حياتنا، وزيادة تمييز القرارات التى نتخذها.
- يزيد شحذ همّة أدائنا من تمييز قراراتنا؛ حيث يوفر التجديد لكل أبعادنا البشرية الأربعة، كما هو موضح فيما سيلي:

البعد المادى

تؤكد الأبحاث على الآثار السلبية القوية للإرهاق البدنى والإعياء على عملية اتخاذ القرار بفاعلية. وكما قال "فينس لومباردى" : "التعب يجعلنا جنائاً".^٥ حين نكون متعبين أو مرضى، فإننا غالباً ما نميل إلى البقاء فى موضع رد الفعل. إضافة إلى أن سوء استخدام المواد الكيميائية - مثل: المخدرات والكحول - يمكن أن يمحو بشكل كامل الفترة الزمنية بين الحافز والاستجابة. وشحذ همّة الأداء بدنياً - ممارسة الرياضة، وتناول الطعام المناسب، وأخذ أقساط مناسبة من الراحة، وتلافى تناول المواد الضارة، والخضوع لفحوص بدنية دورية - هو شىء يزيد بشكل كبير من قدرتنا على اتخاذ قرارات صائبة فى لحظة اتخاذ القرار. ويزيد كذلك من قراراتنا؛ حيث تصبح صحتنا الجيدة مورداً لنا يمكننا من فعل الكثير. إن جسدنا أمانة أساسية؛ إنه الأداة التى من خلالها نعمل على إنجاز مواضع الأمانات والمسئوليات الأخرى.

البعد العقلى

يمنحنا التجديد الذهنى معرفة متكاملة ورؤية مستقبلية فى لحظات صنع القرار. تأمل مثلاً قيمة المراجعة التى قام بها "ستيفن" لتراث النجاح فى أمريكا عبر المائتى العام السابقة.^٦ إن ذلك التراث ساعة أن تمت المراجعة وعلى

مدار الخمسين سنة الماضية كان انعكاساً في الأساس لما يعرف بعلم الأخلاقيات الشخصية - المعالجة السريعة، والتركيز السطحي على الصورة الاجتماعية الذي يصور "النجاح" باعتباره شيئاً يتعلق فقط بالشخصية والأسلوب. إن هذا التصور خلق منهجاً خادماً للنجاح لا يمكنه أبداً أن يدفعنا لتحقيق نتائج الحياة المتميزة طويلة المدى.

لكن بتجاوز هذا المنهج المحدود، يمكننا أن ندرك أنه قبل تراث علم الأخلاقيات الشخصية كان هناك تراث آخر دام لمائة وخمسين سنة اعتمد هذا التراث على قانون السمات الشخصية، والذي يقول: إن أهم مكونات النجاح هي أشياء مثل: الصدق، والاستقامة، والتواضع، والإخلاص، والعدل، والصبر، والشجاعة. ويعكس قانون السمات الشخصية حكمة آلاف السنين في حضارات أخرى أقرت بهذه المبادئ الحاكمة في حصول النجاح. وما يثير الانتباه هو أن من بين أكثر العبارات ترديداً في أدبيات إدارة الوقت عبارة "الوقت هو الحياة". وعلى الرغم من أن هذه الأدبيات مليئة بالوسائل والأساليب، تتلاشى بعيداً فكرة السمات الشخصية.

ونحن في دراستنا للحضارات عبر الزمن، نكتشف النتائج في حياة الناس والمجتمعات الذين عاشوا وفق مبادئ الشمال الحقيقي... وأولئك الذين لم يعيشوا بها. ونعود مرة أخرى إلى مقطع الفيديو الخاص بالبرتقالة - تحدث الصورة شديدة القرب ارتباكاً، وتشتتاً؛ لكن بالتراجع إلى الخلف قليلاً، تمكنا عدسة الرؤية الطبيعية من رؤية الأشياء بزاوية الرؤية الطبيعية. وهذه الرؤية - الوعي بتأثير البيئة التي تجذبنا بعيداً عن الشمال الحقيقي - تحدث فرقاً هائلاً في الطريقة التي نتخذ بها قراراتنا من وقت لآخر فيما يتعلق بطريقة استفالنا لأوقاتنا.

- هل سأسعى إلى حلول الضبط السريع حتى أتمكن من إنجاز أكبر قدر ممكن الآن... أم سأخذ وقتاً لاستثماره في هذه العلاقة وأحقق أموراً أكثر أهمية على المدى البعيد؟
- هل سأشبع حاجتي الاجتماعية إشباعاً وهمياً بالاعتراف بمواطن ضعف رئيس العمل لموظف آخر... أم أنني سأعزز علاقتي الجيدة

بالبقاء وفياً لمن هم غير حاضرين والحديث بمواطن الاختلاف وجهاً لوجه؟

- هل سأقول: "نعم" بشكل تلقائي حين يطلب من المدير العمل في العطلة الأسبوعية... أم أنني سأبحث عن حل البديل الثالث الذي يلبي حاجته وحاجتي أيضاً؟
- هل سأندفع بإصرار للأمام للعمل على المشروع المستقل الذي خططت له... أم أنني سأتحين فرصة ما لتحسين ميزة الحياة لشخص آخر وحياتي أيضاً من خلال تقديمي المساعدة في حل مشكلة؟

إن التجديد الذهني القيم يمكننا من تجاوز التصور المحدود لبيئتنا في لحظات اتخاذ القرار، ويبقى أذهاننا على يقظتها ووضوحها وتدريبها لتكون جاهزة للاستخدام في أي وقت.

البعد الروحاني

التجديد في البعد الروحي يعزز الشعور بالقيمة والغاية الغالبة التي تؤثر بشكل كبير على قراراتنا التي نتخذها في كل يوم. وأحد أهم العناصر في تراث الحكمة العامة هو أن حياة الفرد جزء من إطار أعظم. وسواء رأى الناس هذا الإطار متمثلاً في الحياة بعد الموت، أو تكرار دورة الحياة، أو التراث الذي يبقى عبر الأجيال، فإن إدراكنا للصورة الكلية يجعل لتحديات حياتنا اليومية الجزئية إطاراً سياقياً ذا مغزى.

وكما أوضح عالم النفس "ديفيد مايرز" في كتابه *The Pursuit of Happiness*، فإن الدراسات المتعاقبة تظهر أن أولئك الذين يملكون هذه الرؤية الكلية في حياتهم هم أكثر سعادة ورضاً، وتعاوناً. وأوضح أنه على عكس ما يعتقد الناس، أن وجود شكل ما من الاعتقاد الديني أو الاعتقاد في قيمة الحياة هو سمة للأشخاص الأكثر سعادة، وأن أولئك الذين ينخرطون في النشاط الديني إلى حد القيام بتقديم إسهامات مالية هم أكثر إسهاماً بكثير من غيرهم في غير ذلك من الأعمال الخيرية.

والوعى الدينى، على ما يبدو، يشكل غاية أكبر بكثير من مجرد تطوير العالم الصغير الخاص بالفرد. فهو يعزز لدى الشخص الاعتقاد بأن مواهبه وثرواته هي منحة لم يكتسبها هو؛ ولذا فهو أمين عليها.^٧

لكن "مايرز" يذكر أيضاً أن كثيراً ممن تم إجراء استطلاع رأى لهم بالولايات المتحدة ممن لا يعتبرون أنفسهم "متدينين" يقضون وقتاً كبيراً فى التأمل والبحث عن غاية لحياتهم. فمع إدراك الناس لعواقب الحياة وفق وهم النموذج الذاتى فى التركيز، والاستهلاكى فى التوجه، والمادى فى الترتيب، فإن العديد منهم بدأ النظر فى حياته بشكل أعمق والبحث عن طرق للتعاون تأتى بتغيير فى النتائج.

إن الأنشطة التجديدية فى البعد الروحى - التأمل، والصلاة، والنشاط الدينى الرسمى، وخدمة الغير، ودراسة موروث الحكمة والكتب المقدسة، وتذكر ومراجعة قائمة المهام الشخصية - كلها أنشطة تعزز إطار الصورة الكلية والتركيز على الشمال الحقيقى. وهذا التجديد يلعب دوراً حيوياً فى تربية الضمير. إنه الأساس لاتخاذ القرار فيما يتعلق بـ "الأولويات" فى حياتنا. وهو الذى يمنحنا المثير والقوة لكى نؤخر ما هو أقل أهمية وراء ما هو أعظم أهمية. إنه يدفعنا إلى التغلب على مؤثرات الأشياء الطارئة، ويمنحنا التوفيق، والرضا المباشر لحظة اتخاذ القرار.

البعد الاجتماعى

مع اتجاهنا نحو القسم الثالث، تآزر الترابط، سوف نلقى نظرة أعمق على هذا البعد. لكن العلاقة الحيوية التى نحتاج إلى بنائها فى هذه المرحلة هى حول مدى تأثير علاقتنا بأنفسنا على علاقاتنا بالآخرين، ومدى أهمية ذلك على تربية الضمير.

"ريبيكا": أذكر حدثاً وقع منذ سنوات أيقظنى على وعى مزلزل بعواقب التعدى على الضمير. فى ذلك الوقت، كنت أستعد لأن أصبح كاتبة فى وقت كنت فيه أما شابة - كنت مشغولة جداً بأطفالى فى سن ما دون الدراسة، وأعانى من بعض المشكلات الصحية وغيرها من الهموم الأخرى. ذات يوم ذهبت إلى متجر كتب، وهناك وجدت على أحد الأرفف كتاباً كتبته امرأة أعرفها وكانت صديقة لى منذ سنوات من قبل.

تحولت مشاعري سريعاً من الدهشة إلى عدم التصديق. كيف استطاعت أن تؤلف كتاباً؟ فهي منشغلة تماماً بحياتها العامة فضلاً عن أن لها أسرة عليها رعايتها. فمن أين جاءت بالوقت الكافي لإنجاز شيء كهذا؟

وكلما ازدادت مطالعتي في الكتاب، وجدتني أكثر إيجاداً للأعذار والمبررات. "ربما وظفت جليسة أطفال لترعى أطفالها. لا بد أنهم ينعمون في المال. ولا بد أنهم يخرجون كل ليلة لتناول الطعام فلا حاجة لديها للاهتمام بأمر العشاء. وهي تتمتع بطاقة عظيمة - فلعلها لم تمرض في حياتها قط. فلا سبيل لها بإنتاج ذلك الكتاب لو واجهتها تلك التحديات التي هي لدى".

وبينما كانت تتوالى أفكارى، بدأت أفكر في أمور أخرى لم يكن لدى وقت لها من قبل. وفجأة، بدا وكأن كل كتاب على هذا الرف بدأ يصرخ قائلاً: "لماذا لا تقرئيني؟" وسريعاً شعرت بأنى بائسة، وغير قادرة، ومنخدعة، ومحبطة. بدأت أشعر بالغضب من صديقتي "المثالية" وبالغضب من الناس والظروف التي وجدت أنها مسؤولة عن موقفى هذا.

ذهبت إلى سيارتى وجلست فيها بضع دقائق فى تفكير محض. كانت تجربة صادمة لى؛ لأن رد فعلى بدا وكأنه خارج نطاق شخصيتى. فلطالما كنت أشعر بالسعادة ل نجاحات وإنجازات الآخرين.

ومن أعماقى كنت أعلم أن رد فعلى لم يكن فى موضعه الصحيح. وعلمت أنه لا بد أن هناك سبباً خفياً وراء شعورى ذاك؛ ولذا فإننى قررت استبيان الأمر كله. حاولت صرف كل ردود الأفعال السلبية، والاستنكارية، والغاضبة والنظر بصدق فى ضميرى.

لقد حظيت بإحدى تلك اللحظات الرائعة الجارحة التى كشفت لى فجأة كل شيء على حقيقته. لم أكن حقيقة غاضبة من صديقتى. فهى ببساطة فعلت فى حياتها بعض الأشياء التى لم أقم بها أنا... بعض الأشياء التى أدركت أن على فعلها. لقد كنت أرى إنجازاتها مرآة لضعفى. وبرؤية نفسى فى هذه المرآة سخطت على الصورة المنعكسة أمامى.

كنت أعلم أنها أم عظيمة. والأمومة كانت تحدياً بالنسبة لى، ولقد كنت أرى صبرها الهائل وتوجهها الإيجابى هزيمة لما شعرت بأنه كان قلة حيلة منى. لقد أدارت وقتها فى القيام بأعمال قيمة وخلاقة خارج البيت. كنت أعلم أننى كذلك أمتلك موهبة الكتابة،

لكننى ببساطة لا أتمتع بالكفاءة الكاملة فى مسئولياتى الأخرى لكى أجد الوقت لتنمية تلك الموهبة.

وكنت أفترض أن لديها رضاء مالياً لأننى شعرت بأننى مقيدة لضغفى فى إدارة المال، فبعض القرارات الخاطئة فى بداية زواجنا أوقعتنا فى ربكة الدين. وشعرت أن هذا القيد قد منعنى من فعل أشياء كثيرة أردت القيام بها فى حياتى.

وكانت صديقتى فى صحة جيدة، لكن لم تكن تلك مشكلة. المشكلة هى فى أننى كنت أدرك أن على ممارسة الرياضة بشكل منتظم... لكنى لم أكن أفعل.

لو أننى كنت أفعل فى حياتى ما كان يتوجب على فعله، ما كنت لأشعر أبداً بتلك المشاعر التى واتتنى، ولكان نجاح صديقتى مصدر السعادة التى ينبغى أن يكون هو مصدرى.

كنت أعلم أنه ليس بمجرد فرقة أصابعى أجد أن كل شىء قد تغير فجأة فى حياتى. لكن - على الأقل - أدركت أن جذر المشكلة هو أننى لم أضع الأمور الأولى أولاً. وهو الشىء الذى يمكننى التحرك بشأنه.

يقول "إيمرسون": "ربما لا يدرك الناس بأن رأيهم فى العالم هو كذلك اعتراف بطبيعة شخصيتهم".^٥ وأحد أفضل الأساليب لتربية ضمائرنا يتمثل فى البحث عن تفاعلاتنا مع الآخرين؛ لأن علاقاتنا بالآخرين هى فى الأساس انعكاس لطبيعة علاقتنا مع ذواتنا.

حين لا ننصت إلى صوت ضميرنا ولا نعيش وفق ما يمليه، فإننا نميل إلى لوم الآخرين واتهامهم فى محاولة لتبرير حالة عدم الانسجام الداخلية لدينا. وإذا كنا لا نملك إحساساً بالمهمة والمبادئ لنقيم أنفسنا وفقاً لها، فإننا نقيم الآخرين بدلاً من تقييم إمكاناتنا، فيسيطر علينا أسلوب المقارنة وعقلية الفوز والخسارة. ويصبح لدينا الشعور بالأنانية وحب الذات. ونجعل دوافعنا متوقفة على أفعال الآخرين. وننظر إلى مواطن قوتهم وضعفهم من حيث تأثيرها علينا. ونمكن مواطن ضعفهم من السيطرة علينا.

حين نجد أسرة، أو مجموعة عمل، أو مؤسسة، أو مجتمعاً ينخرط فى اللوم والاتهام وإفشاء أخطاء الآخرين، فهذا مؤشر واضح على أن هؤلاء الناس لا يعيشون فى تناغم مع صوت ضميرهم الداخلى. فهم فى معظم الأحوال

منغمسون في وهم مد يد العون. فالمشكلة في "مكان ما" وأن شخصاً ما في مكان ما سوف يأتي ليحلها.

وكما تقول الحكمة: "أبق ضميرك في تمام نشاطه، فمنه تخرج كل المسائل الكبرى". ومع انتقالنا في هذا الكتاب للحديث عن حقيقة الترابط فإن أهم شيء يتوجب علينا استخلاصه هو الوعي القوي لتأثير استقامتنا في تعاملنا مع الآخرين.

الثمار التي نجنيها من العيش وفق ما يمليه الضمير

الناس الذين ينصتون إلى صوت الضمير ويعيشون به لا يمتلكهم الشعور بالرضا الزائف من إدمان الطوارئ، أو إسعاد الآخرين، أو تحصيل شعورهم بالأمن من انشغالهم بالعمل طوال النهار، فهم على العكس يشعرون بإشباع عميق - حتى وسط الصعوبات والتحديات - ويذهبون إلى فراشهم ليلاً وهم على ثقة من أنهم قد فعلوا أهم ما يمكنهم فعله في ذلك اليوم. إنهم يعيشون حالة عميقة من الرضا ومنزلة الحياة الرفيعة. إنهم لا يضيعون وقتاً في التبرير، ومحاربة أنفسهم، ولوم واتهام الآخرين أو الظروف الخارجية للموقف الذي حل بهم. إن لديهم إحساساً أقرب للقداسة بأنهم أمناء على أدوارهم - إحساساً بأنهم مسئولون عن الإسهام بقدر ما في تحقيق المنزلة الرفيعة لحياة الآخرين. إنهم أقوياء في اللحظات الصعبة. ويمتلكون رصيلاً عالياً في حساب الاستقامة الشخصي.

الدهش في هذا أنه مع كل النتائج السلبية لتدنيس الضمير فإننا أحياناً ما نقدم على هذا.

"ستيفن": مؤخرًا، وحين كنت أستقل سيارة أجرة في إحدى المدن الكندية الكبرى، قال الحمال لسائق التاكسي: "الدكتور كوفي يريد الذهاب إلى المطار". وحينها ظن السائق أنني طبيب بشري وأخذ يحكي لي عن كل مشكلاته الصحية. حاولت أن أوضح له أنني لست الدكتور الذي يتصور، لكن لغته الإنجليزية كانت محدودة ولم يفهمنى. فظللت أستمع إليه وحسب.

وكلما أفاض في وصف مشكلاته، زادت قناعتى بأن المشكلات التى يصفها هى فى الأساس تتعلق بافتقاده للاستقامة. كان يعيش حياة مزدوجة - فيكذب ويفش. كان أكبر همه أن تقبض عليه الشرطة، وهذا كان يؤثر على صحته. كنت أجلس فى المقعد الخلفى بدون حزام أمان وكان هو يتحدث عن اختلال بصره وهو يقود السيارة على الطريق السريع.

حتى حين وصلنا إلى المطار، قال لى (وأنا أحاول إعادة صياغة لغته الإنجليزية الضعيفة): "إننى سوف أبحث عن توصيلة أخرى، لن ألتزم بالقواعد وأنتظر لساعتين؛ فأنا أعرف كيف أجد تلك التوصيلات". ثم تغير حال حديثه: "لكن إذا رأتنى الشرطة فسأقع فى مشكلة كبيرة، وسأفقد رخصتى، فما رأيك بهذا يا دكتور؟".

فى النهاية قلت له: "ألا تعتقد أن المصدر الرئيسى لكل هذه التوترات والضغط أنك لست صادقاً مع ضميرك؟ فأنت تعلم من عميق ذاتك ما ينبغى عليك فعله".

"لكننى لا أستطيع تدبير معيشتى بهذه الطريقة!".

فأين اعتقادك؟ طبق اعتقادك بمبدأ النزاهة. وسوف تجنى سلاماً ذهنياً وسوف تُلهم الحكمة".

بدا أن كلامى قد مسه بعمق. فأصبح منفتحاً وقابلاً للتعلم. وقال: "هل تظن هذا؟".

"بالقطع أظن هذا. لكن عليك أن تأخذ عهداً على نفسك من أعماق ضميرك. تصور نفسك وأنت تعيش وفق المبادئ الأساسية للحياة، والتى هى أساس أى حضارة. لا تغش، ولا تكذب، ولا تسرق. وعامل الناس باحترام".

"هل تظن فعلاً أن هذا سينجح؟".

"نعم أظن ذلك".

فى النهاية، لم يرغب فى الحصول على بقشيش. بل قام بمعانقتى وحسب. ثم قال: "سوف أقوم بفعل هذا. أنا بالفعل أشعر بتحسن".

إن الناس يدركون الحقيقة. وفى عميق حياتهم يدركون ما عليهم فعله. وهم يعرفون أنه سوف يحسن من منزلة حياتهم. والتحدى يتمثل فى تطوير الشخصية والقدرة على الاستماع إلى هذا الصوت العميق والتعايش وفقاً لما يمليه ضميرهم - والتصرف باستقامة لحظة الاختيار.