

www.ibtesama.com

لا أريد المزيد من

العجين

أريد فقط الخروج من

المصيدة



**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة

تخلص من روتين وظيفتك

وابحث عن وظيفة تجعلك سعيداً

ريتشارد تمبلر

مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً قواعد العمل

مطبعة جرير
JARIR BOOKSTORE
بنتون

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

**لا أريد المزيد
من الجبن**

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

لا أريد المزيد من

الجبين

أريد فقط الخروج من

المصيدة

تخلص من روتين وظيفتك
وابحث عن وظيفة تجعلك سعيدا

ريتشارد تمبلر

مؤلف الكتاب الأكثر مبيعا قواعد العمل

مطبعة جرير
JARIR BOOKSTORE
www.jarir.com



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:

jbpublishations@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من اي 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 بكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونظلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لفرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو الجترية، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠٠٩

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © Pearson Education Limited 2004.

All rights reserved.

This translation of I DON'T WANT ANY MORE CHEESE - I JUST WANT OUT OF THE TRAP 01 Edition
is published by arrangement with Pearson Education Limited.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2009.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or
by any means, electronical or mechanical, including photocopying, recording or by any
Information storage retrieval system without permission from JARIR BOOKSTORE.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٢١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٠٠٠ ٤٦٢٦٠٠٠ +٩٦٦ - فاكس ٤٦٥٢٣٦٢ +٩٦٦

**I don't Want
any
More
Cheese**

I just want out of the

Trap

get out of your career rut
and find a job that
makes you happy

Richard Templar

Author of the bestselling Rules of Work



**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

كتب تدفعك نحو الأفضل

هذه السلسلة من الكتب تدفعك نحو الأفضل وتجعلك أحسن حالاً. إذ تدفعك إلى فعل أفضل الأمور ومعايشتها، وتجعلك تعيش أفضل للمشاعر سواء كنت تريد تنمية مهاراتك الشخصية أو تغيير وظيفتك، أو كنت تريد تطوير أسلوبك في الإدارة، أو تكون أكثر فعالية في التواصل، أو كنت تتوق إلى التحفيز والإلهام.

وكعدها دائماً، تولت مكتبة جرير زمام الريادة في هذا المجال بتقديم سلسلة جديدة من كتب تنمية المهارات والوظائف وتطوير الذات، كتب خارج المنافسة - من حيث الموضوع والمحتوى وتوصيل المعلومة - لما تمكك به من نشاط وحيوية يدفعانك نحو الأفضل، بمجهود أقل، إنها كتب على مستوى ذكائك .

مكتبة جرير

نعمل بجد - حتى تستريح.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

أهدى هذا الكتاب إلى "يوب لويد" الذي اشتاق إلى الهرب، وحلم بحياة
خارج المصيدة... ولم يحصل على ذلك بشكل كامل قط.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

المحتويات

١٣	مقدمة
	الجزء الأول
	الجبن والمصيصة والصدق مع النفس
٢٤	الصدق مع النفس
٣٤	حدد هدفك
٣٦	الشعور بالرضا عن العمل
٤٠	التوتر والعمل
٤٤	قبول الجبن
	الجزء الثاني
	الأحلام
٤٨	الخطوة التالية
٥٢	الصراع بين الأحلام والإغراءات
٥٧	اختيار الوقت المناسب
٦١	ما تريد أن تفعله وتكونه حينما تكبر
٦٣	الطريقة الإبداعية لرفض الإغراءات
٦٦	احتفل بفصلك من العنق
٦٩	العمر المنقضى
٧١	أنواع الأحلام

المحتويات

	الجزء الثالث	التواصل
٨٠	خطوات التنفيذ	
٨٦	كن صادقًا بشأن أحلامك	
٩٠	اختبارات القدرات	
٩٦	الوداع	
٩٩	لا مجال للفشل	
	الجزء الرابع	التخطيط
١٠٢	خطوات تحقيق الحلم	
١٠٦	دراسة السوق	
١٠٩	التخطيط من أجل الوظيفة التي تحبها	
١١٦	شبكة من المعارف	
١١٨	العمل الحر	
١٢٥	التسويق لنفسك وخدماتك	
١٢٧	التخطيط من أجل البدء في تنفيذ الحلم	
١٣٨	الهروب الكبير	
١٤٣	استقصاء طريق الهرب	
	الجزء الأخير	الأفعال
١٤٨	اتخاذ الخطوات الأولى	
١٥٧	لحظة بدايتك	
١٥٩	علامات الهروب الثانية	
١٦١	ملخص	

مقدمة

"تداعب الأحلام مخيلة كل الناس، ولكن أحلامهم لا تتشابه ولا تتساوى. فمنهم من يسلم نفسه لأحلام يجدها أبعد ما تكون عن التحقيق، ومنهم من يحلم ليحقق أحلامه، ولتكون هذه الأحلام جزءاً من واقعه".

توماس إدوارد ثورانس (ثورانس العربي)

إن أفضل وقت للتعرف بالضبط على ما نشعر به حيال الحياة التي نعيشها، بالنسبة لمعظمنا، يكون في الصباح الباكر أثناء الرحلة التي يقطعها كل منا يومياً إلى العمل، سواء كان ذلك عن طريق القطار أو المترو أو السيارة أو الدراجة أو حتى سيراً على الأقدام، ففي هذه الأثناء، يكون ذهنك صافياً نسبياً لا تعكر صفوه متاعب العمل اليومية. وهذه الحالة من الصفاء الذهني، الذي تمنحه إياك الطبيعة في الصباح الباكر، ستساعدك على الإجابة عن هذه الأسئلة بكل دقة. وعليه، ففي رحلتك القادمة إلى العمل، سل نفسك هذه الأسئلة:

◀ هل تشعر كأنك داخل مصيدة أثناء وجودك في عملك؟

◀ هل تشتاق للهرب من تلك المصيدة؟

◀ هل تريد أن تحصل على الحرية؟

◀ هل تداعبك أحلام الحصول على شيء أفضل؟

◀ هل تدرك كيفية تحقيق مثل هذا الحلم؟

إذا كانت إجابتك عن بعض هذه الأسئلة بنعم، فلمست وحدك. فالكثير منا يشعر كأنه يعيش داخل مصيدة في بعض الأوقات، وفي هذه اللحظات، نحلم بالهروب من تلك المصيدة لنحصل على حريتنا، ونخطط للخروج منها. فعندما نعيش بداخل تلك المصيدة نصبح كالفتران، التي تقبل الجبن وكأنه رشوة لتبقى داخل هذا السجن.

ولكن ألا يستهوى الفتران العيش وسط المتاهات والحصول على المزيد من الجبن؟

نحن لسنا بفتران

انتظر لحظة! فنحن لسنا بالفتران، فنحن مستقلون ومتفردون ونحمل روح الإبداع بداخلنا. نعم، من الممكن أن نتواجد في مصيدة من الظروف، وكذلك من الممكن أن نقبل الإغراءات التي تقدم لنا لنقبل مثل هذا الوضع، وذلك لأنه أيسر من الخوض في معركة من أجل تحقيق أحلامنا. ولكنك إذا فكرت في الوضع ملياً فسيزداد اشتياقك للهروب من هذه المصيدة والجنوح لعيش حياة أفضل، حياة تكتنفها الحرية والانطلاق.

أكره أيام العمل

إذن، كم من الأيام ستمر عليك وأنت تجلس بالقرب من النافذة شارد الذهن متمنياً أن تكون في مكان آخر أياً كان هذا المكان؟ كم من أيام العمل ستمر عليك في الصباح وأنت تُكره نفسك على النهوض من السرير لتستعد للذهاب لعمل أنت تمقته؟ أو في مكتب تشعر بالاستياء عند تواجدك فيه وتعمل مع مدير لا تجد وقتاً من أجله؟ وكم من الأيام ستمر عليك وأنت تحاول أن تخمد نيران هذا الحلم الذي يشتعل بداخلك؟

❖ كم من الأيام ستمر عليك وأنت تُكرِه نفسك
في الصباح على النهوض من السرير
لستعد للذهاب لعمل أنت تمقته؟

إذن ما العقبات التي تعترض طريقك؟

- ◀ كيف سأحصل على قوت يومي إذا ما تركت هذه الوظيفة؟
 - ◀ كيف سأتخلص من كل الأعمال المكتبية التي تتراكم أمامي؟
 - ◀ وماذا عن الفشل؟
 - ◀ كيف أفعل هذا وأنا لا أملك رأس المال الكافي؟
 - ◀ ولم لا تكون الوظيفة الجديدة مصيدة جديدة لي ولأحلامي؟
 - ◀ ماذا سيكون موقف عائلتي من القرار الذي سأأخذه؟
 - ◀ ألا ترى أن حلمي هذا كبير لدرجة يصعب معها تحقيقه؟
 - ◀ وماذا عن إنهاء علاقاتي مع الكثير من الأصدقاء وخوض التجربة بمفردي؟
 - ◀ وماذا عن عشقي لكل الإغراءات التي أجدها داخل هذه المصيدة؟
- من الممكن أن تكون كل هذه العقبات أو بعضها أو حتى واحدة منها تقف في طريق تحقيق حلمك. فما يدفعنا للتمسك بالوظيفة التي نعمل بها هو كم الإغراءات التي تقدم لنا داخل هذه المصيدة. إنه الوعد بالحصول على مستقبل أفضل، فمن الممكن أن يحمل لنا الغد المزيد من المفاجآت والأمن والأمان أو حتى منصباً أعلى لا يتطلب الكثير من الجهد وبدون أية مخاوف قد تساورنا. إن مثل هذه الإغراءات هي التي تجعلنا نضع الفشاوة على أعيننا ونتحمل التواجد وسط جدران هذه المصيدة. فهذه الإغراءات بمثابة الوظيفة التي لا نهاية لها والتي لا تحمل أي نوع من أنواع المتعة.

إذن ما هو الجبن، وما هي المصيدة؟

الجبن يمثل أى إغراء يقيقك داخل المصيدة - سواء كان هذا متمثلاً فى الوظيفة نفسها أو الراتب أو المعاش الذى ستحظى به أو الخوف من الإخفاق أو حتى الواجب والمسئولية.

أما المصيدة، فهى تمثل نقص الدافع أو العمل الشاق أو الإرادة المستنزفة أو حتى الوظيفة نفسها.

"تكن مشكلة الفأر فى أنه حتى إذا فاز فى نهاية المباراة، فهو ما زال فأراً".

"ليلى توملين" ممثلة كوميدية

ومع ذلك، كيف يمكن لنا أن نحرر أنفسنا؟ هل نحصل على الترقية، أم نتقل إلى وظيفة أخرى، أم نتجه للعمل الحر، أم نعمل بالمنزل، أم نقيم مشروعنا الخاص، أم نعمل بنصف دوام فقط، أم حتى نعمل فى وظائف تتسم بالمرونة فى أوقات العمل، كما يحلو لك تسميتها؟

❖ إن الإغراءات التى نحصل عليها هى الشيء الذى يضع الفشاوة على أعيننا ويجعلنا نتحمل التواجد داخل جدران هذه المصيدة ❖

إن هذا الكتاب ليس مصممًا لإرشادك إلى كيفية بدء مشروعك الخاص. وأنا لا أهدف للحديث عن كيفية جذب العملاء أو تنظيم الحسابات التى تقوم بسحبها من البنك أو إنشاء صفحة إلكترونية على شبكة الإنترنت. كما أننى لا أهدف إلى تعليمك كيفية كتابة عناوين خطاباتك الرسمية للعملاء. كذلك فإن هذا الكتاب لا يرمى إلى إعطائك خطة لتصبح رجل أعمال ناجحًا. ولكن يتبلور هدف هذا الكتاب حول مساعدتك فى إعادة صياغة حلمك والقيام بوضع خطة لتحقيق الحلم الذى تعيش من أجل إنجازه.

مقدمة

هذا الكتاب يتناول الإغراءات التي تجذبك، والأسباب التي تدفعك لالتهام الجبن، وفي الوقت نفسه يعرض لك الأسباب التي تجعلك تحلم بالهرب من هذه المصيدة، وما أوقفك عن الهرب من تلك المصيدة إلى الآن.

يقدم هذا الكتاب لقارئه الدوافع التي تشجعه وتحفزه للخروج من هذا الحصار الذي يعيشه، وكذلك العقبات التي تمنعه من الخروج منه. فالكتاب الذي بين يديك ما هو إلا مجموعة من المعلومات المهمة التي يجب أن تتضمنها خططك للهروب من هذه المصيدة، ومن الآن فصاعدًا، لن تعاني من أزمة الفشل، الآن فقط يمكنك الهرب وكلك ثقة من الخطة التي قمت بوضعها، الآن يمكنك أن تخاطر من أجل الحصول على حريتك.

استعادة الحرية

إن كل ما يهمنى هو مساعدتك على النهوض والخروج من المصيدة التي وقعت فيها. كما أن كل ما يدور في داخلي يتمحور حولك وحول تحقيقك للحلم الذي طالما راودك. نعم، من الممكن أن يكون مثل هذا الحلم مجرد الحصول على ترقية. ومن الممكن أيضًا أن يكون هذا الحلم هو الانتقال إلى قسم آخر في نفس المكان الذي تعمل فيه. حسنًا، فأنت لا تريد أن تترك عمالك أو أن تذهب لتحطم رأس مديرك (إلا إذا كان هذا ما تريد أن تقوم به بالفعل وكنت قد مضيت قدمًا في تحقيق هذا الحلم بالطبع). كل ما أطمح إليه أن تكون سعيدًا وأن تشعر بضرورة الحصول على حريتك. وإذا كان هذا يعني بقاءك داخل المصيدة، فلا مانع إذن من هذا، على أن يكون بقاءك في هذه المصيدة مصحوبًا بإدراكك التام لما أنت عليه وما تقوم به.

كل ما يهمنى هو أن تكون راغباً فى الشعور بالحرية والحصول عليها

هناك أربع خطوات للحصول على الحرية. أولاً أن يكون لديك هذا الحلم، وثانيها أن تكون لديك الخطة التى متصل تبعاً لها إلى هذا الحلم. وثالثها أن تفكر فى العواقب التى تحملها هذه الخطة عليك وعلى أسرتك وأن تتواصل معهم فيما يتعلق بهذه التغييرات التى ستطراً على حياتكم معاً. وفى النهاية - رابعاً - عليك أن تبدأ فى تنفيذ الخطة الموضوعه من قبل.

◀ احلم

◀ خطط

◀ تواصل

◀ نفذ

يرجع السبب وراء تمكن بعضنا من الهرب من هذه المصيدة إلى هذه الخطوات الأربع، أما السبب وراء عدم هرب البعض الآخر فهو فشلنا فى تنفيذ أى من هذه الخطوات الأربع. ومن الممكن أيضاً أننا قد نحلم ولكننا لم نحاول أبداً التخطيط لتنفيذ هذه الخطة، أو حتى أننا قد نفشل فى إقناع عائلتنا كى تشاركنا حلمنا، وكذلك فقد نفشل فى التواصل معهم بالطريقة المناسبة ومن ثم نفقد مساندتهم لنا. ومن المحتمل أننا قد حلمنا وتحدثنا إلى أفراد عائلتنا عن هذا الحلم الذى يراودنا وأنها قد خططنا لهذا الحلم الكبير ولكننا أبداً لم نتخذ أية خطوة لتحقيق هذا الحلم. فياً لها من مأساة بالفعل. ولكن هناك العديد من الناس ممن يحلمون ويخططون ثم يتركون أحلامهم تنهار عند أقدام الآخرين وذلك لأنهم لا يستطيعون مواجعتهم، فهم فى الحقيقة لا يستطيعون تقبل احتمالية رفض فكرتهم هذه من قبل الآخرين. وعلى هذا فنحن نعيش المأساة والألم فى صمت. ونترك عشرات السنين تمضى بنا، وذلك لأننا

لم نجد من يخبرنا بميعاد الهرب من تلك المصيدة وذلك الحصار، وفي بعض الأحيان الأخرى نجد أنفسنا بدون حتى هذا الحلم، وهنا تكمن المأساة الحقيقية.

بوابة السعادة

لن تقدم أبدًا على هذا الحلم الذى سيطر على كل خلجاتك، وسوف تبادر بالمخاطرة من أجل هذا الحلم. من المحتمل أن ينتهى الأمر برمته فى الطريق الخطأ ومن المحتمل أيضًا ألا يكون كما حلمت وخططت له. ولكن خوض التجربة بكل مخاطرها سيكون أفضل بكثير من التنحى عنها وتركها، فهذا هو ما ستظل تقدم عليه أبد الدهر.

يتعرض هذا الكتاب إلى أى شيء وكل شيء بإمكانه أن يجعل من أحلامك حقيقة واقعة. وحتى إن كان حلمك هذا مجرد عبث فلن تجلس يومًا ما والشيب يملأ رأسك متحسرًا بعبارات مثل: " لو أنتى فقط استطعت أن أفعل....." أو حتى "أتمنى لو أنتى...." أو حتى أشد الكلمات قسوة وحرزنا وهى "أشعر بالندم يحيق بى لأنى.....".

❖ إن هذا الكتاب يتمحور حول كل شيء وأى شيء بإمكانه أن يجعل من أحلامك حقيقة واقعة ❖

يرجع الفضل لـ "مايك هانراهان"، الذى يعمل مديرًا عامًا فى شركة هومت، فى شد انتباهى للعبارة التى تقول "لا أريد المزيد من الجبن، أريد فقط الخروج من المصيدة". عندما قالها لى كانت إحدى لحظات التويز فى حياتى. فقد كان عائدًا إلى الولايات المتحدة وكان قد أمضى وقتًا طويلًا قبل أن يستطيع الخروج من المطار ولم أكن أعرف بالضبط ما السبب وراء تلك المصيدة التى قد وقع فيها - قد يكون هذا بسبب اختناق مرورى فى الطيران أو بسبب متعهدى الأمتعة أو حتى بسبب الطيارين

- لا أحد يعلم ولا أحد يهتم بمثل هذا الأمر. وكان عليه أن ينتظر لفترة طويلة من الزمن. وقد قام العاملون في المطار بتقديم القهوة والشطائر له هذا بالإضافة إلى دعوته إلى المبيت ليلة في فندق ما مصحوباً بسيارة أجرة من وإلى صالة الوصول بالمطار، هذا مع حصوله على تذاكر مجانية لبعض الرحلات في المستقبل والمزيد من القهوة والشطائر. وفي النهاية طفق به الكيل فاتجه "مايك" نحو مكتب الموظف صائحاً: "لا أريد المزيد من الجبن، أريد فقط الخروج من المصيدة".

❖ كانت هذه إحدى لحظات التوير في حياتي ❖

لا يمكن لشيء في هذا العالم أن يأخذ مكان المثابرة. لن تتمكن الموهبة من ذلك؛ فلا يوجد شيء في هذه الحياة أكثر انتشاراً من الموهوبين الذين لم يحالفهم الحظ لينجحوا في هذه الحياة. وكذلك العبقرية لن تقوم بذلك؛ فالأمثال الشعبية تقول "فدان حظ ولا قيراط شطارة". وكذلك التعليم لن يقوى على ذلك؛ فهذا العالم مليء بالمتعلمين المنبوذين، إن المثابرة والتصميم فحسب يملكان قدرة خفية. لذا فإن مقولة "الصبر مفتاح الفرج" ساعدت وستظل تساعد دائماً في حل جميع مشكلات البشرية.

"كالفين كوليدج"

شطيرة جبن

بالنسبة له، كان الجبن يعني "جبناً" بالمعنى الحرفي - في شطيرة الجبن التي كانت تقدم له، وكانت أيضاً متمثلة في كل العروض التي تم تقديمها له أثناء بقائه في المطار، وكذلك كل الطرق التي تم اتخاذها حتى يقبل هو الموقف الذي قد وضعوه فيه في المطار، وكل الأشياء التي جعلته - وجعلت كل هؤلاء المسافرين معه - هادئاً رابطط الجأش.

غداً ستزيد الإغراءات

بدأت أفكر في هذا الأمر وتذكرت كم المرات التي قبيلت فيها أنا شخصياً "الجبن" أو الإغراءات التي قدمت لي في العمل. كنت أقبل العروض المقدمة لي في عملي حتى أحافظ على هدوئي وحتى أكنم غضبي حول ما يحدث حولي وأكون طبعاً. وخانعاً لكل ما يطلب مني. كانت تلك الإغراءات عبارة عن ترقيات مستقبلية لأكون في مكانة أعلى مما أنا فيه الآن.

كما أنتى أدركت أيضاً أنتى لم أستمتع بعملى بالتحديد، ولكنى كنت أحافظ على هدوئى (وأقبل الجبن المقدم لى بكل ترحاب) على أمل أن مثل هذه الوعود المقدمة إلى من الممكن أن تنفذ فى يوم من الأيام وبقيت بين جدران تلك المصيدة وأنا أقبل المزيد من الجبن لأننى لم أحظ بأى بديل، وكانت المخاوف تعبت بي.

يتناول هذا الكتاب فكرة الشجاعة والإقدام، فهو يدعو لرفض كل الإغراءات المقدمة إليك ممن حولك وبالتالي سوف تتمكن من الاستمتاع بكل ما تقوم به بصورة أكبر. من الجائز أنك لن تترك تلك المصيدة ولكنك فى هذه الحالة سوف تتمكن من إدراك المعانى التى تحملها الإغراءات المقدمة إليك فى كل مرة.

لقد صمم كل شيء فى حياتنا ليقدم لنا السعادة المستقبلية، فى المدرسة، يخبرنا أهلنا بضرورة الاجتهاد فى المذاكرة مما سيجرب عليه اجتيازنا للاختبارات بنجاح فى المستقبل القريب. وعندما نجتاز هذه الامتحانات، يخبرنا أهلنا مرة أخرى بضرورة الالتحاق بمرحلة التعليم العليا والتي بدورها ستؤهلنا بالمزيد من المواصفات العلمية والعملية. وإذا تمكنا أخيراً من اجتياز هذه المرحلة من التعليم، فسوف نتمكن من الحصول على وظيفة أفضل، وإذا حصلنا على وظيفة أفضل فسوف نحصل على المزيد من المال، وإذا حصلنا على المزيد من المال فسوف نتمكن من تسلق سلم

النجاح بصورة أسرع وبذلك سنصل إلى مرتبة أعلى في هذه الحياة.

لا سوف تتمكن من إدراك المعانى التى تحملها مجموعة الإغراءات
المقدمة إليك ٢٢

وإذا وصلنا إلى مرتبة أعلى فسنصل إلى القمة فى النهاية، وعندما نصل
إلى القمة سنكون أثرياء وبالطبع ستغمرنا السعادة فى هذه الحالة.

لا تقع فى مكانك

تكن المشكلة فى وجود العديد من الناس ممن يصلون إلى سن التقاعد
ويتأملون ما حولهم فى دهشة وحيرة، وكأنهم يبحثون عن سعادتهم
المفقودة. فقد آمن هؤلاء بأسطورة "الجبن" المقدمة لهم على مدار
عمرهم للدرجة التى أصبحوا معها لا يصدقون أنها لم تجلب لهم أى نوع
من أنواع السعادة بعد كل هذه السنين المنقضية. فقد بقوا فى المصيدة
على مدار أربعين سنة وهم يقبلون بكل ترحاب كل الإغراءات المقدمة
لهم دون أن يشكوا ولو للحظة بحقيقة هذه الأسطورة.

لا تلعب الإغراءات أى دور فى التغيير، ولكن دورها الأساسى يتمحور
حول تجميد الأوضاع وإعطاء الرشاوى لمن هم أهل للوقوع فى هذه
المصيدة.



الجزء

الجبن والمصيدة والصدق مع النفس

"إذا أقدم الناس على العمل وهم في شدة الشوق إليه ...
إذا كانوا يقعون في الأخطاء بكل بساطة وبدون خوف ...
إذا كانوا يحظون ببعض المتعة ... وإذا كان التركيز يملوهم
وهم يقومون بالأعمال التي كُفوا بها، بدلاً من إعداد التقارير
والذهاب للاجتماعات - فسوف تحظى ببعض القيادات في
مكان العمل".

"روبرت تاوثرنك"

الصدق مع النفس

لم تستعد للهرب بعد من تلك المصيدة؟ لست واثقًا مائة بالمائة من هذا القرار؟ ربما تحتاج إلى أن تعرف إلى أي مدى وصل بك بأسك قبل أن تقدم على اتخاذ أية خطوة نحو تنفيذ خطتك للهرب، ولتتمكن من القيام بذلك، عليك أن تكون صادقًا مع نفسك تمام الصدق فيما يخص:

◀ الوظيفة التي تعمل بها.

◀ الكيفية التي تتعامل بها مع هذه الوظيفة.

قد تكون أحد مندوبي المبيعات، وقد تجد مهنتك هذه تحمل الكثير من الضغوط والتوتر، ولكن قد تجد إحدى زميلاتك هذه المهنة حلم أحلامها – وبالتالي فهي تشعر بالسعادة. إذن، ما الذي دهاك؟ هل ما تشعر به بسبب الوظيفة أم بسببك أنت؟ علينا أن نكتشف هذا السر معًا.

❖ إذن، ما الذي دهاك؟

كنت أعمل بإحدى الوظائف التي كنت أعتقد في البداية أنها ممتعة. ورغم هذا الاعتقاد، فإن الإدارة الحكيمة التي كنت أعمل في كنفها قامت بإضافة المزيد من المهام والمسئوليات لتلك الوظيفة مما غير طبيعتها في كل شيء سوى اسمها، فأصبحت وظيفة مختلفة تمامًا.

الصدق مع النفس

الاختلافاً عن تلك الوظيفة التي كنت تعمل بها منذ البداية. ووقعت تحت شعور كبير من الضغط العصبي، فقد كنت أعمل في وظيفة أحببتها في البداية، فهل ما أشعر به الآن يرجع إلى أنا شخصياً أم يرجع إلى الوظيفة نفسها؟ في هذه الحالة، فإن ما حدث يرجع بصورة كلية للوظيفة ولتغير طبيعتها في المقام الأول ولقد تركت هذه الوظيفة وانتقلت للعمل في شركة أخرى وعدت أمارس الوظيفة التي أحبها ووجدت نفسي مرة أخرى أعمل وأستمتع بما أعمل به.

هل كان السبب وراء ما حدث لي يرجع إلى أنا شخصياً أم إلى الوظيفة التي كنت أعمل بها؟

قبل أن تترك وظيفتك

قبل أن تقرر ترك الوظيفة التي تعمل بها فقد يكون من المفيد إعادة النظر في تلك الوظيفة. إذا كانت الوظيفة التي تعمل بها هي الوظيفة التي تتمناها ولكنك ترغب في تركها حتى لا تلتهم المزيد من الجبن، فإنه من الأفضل البقاء في نفس المكان الذي تعمل به، ومن الجائز أيضاً أن وظيفتك كانت الحلم الذي يداعب خيالك ولكن هذا الحلم قد فقد بريقه الآن.

طبقاً للبروفيسور "كاري كوبر" الأستاذ بجامعة مانشستر للعلوم والتكنولوجيا، فإن عدم رضاك عن الوظيفة التي تعمل بها يضر بصحتك، ضرراً بالغاً. وتفيد دراسته أن ثلاثة ملايين يوم من أيام العمل تذهب هباءً سنوياً بسبب للتوتر، ويوافقه في الرأي دكتور "جاميس لافنر". فقد وجد أن معظم المرضى من الرجال الذين أجابوا بالنفي على الاستفسارات التي تتطلبها البحث كانوا يعانون من الصداع هذا بالإضافة إلى المعاناة من خفقان القلب أو صعوبات في النوم. وقد أشار قائلاً: "إن هذا الكم من الإحباط والتوتر يهدد الحالة الجسدية والعقلية الخاصة بالشباب بصورة ملحوظة أكثر من كل العوامل الأخرى مجتمعة".

إذا كان بإمكاننا أن نتخلص من هذا التوتر، فمن الممكن أيضاً ألا نتخلص من وظيفتنا - إذا كان هذا الأمر ممكناً فإنه يستحق المحاولة، ولكن كيف يمكنك أن تحدد السبب وراء هذا الضغط الذي تشعر به - هل هي الوظيفة أم أنت؟ في معظم الحالات، يكون من السهل تحديد السبب وراء ما تشعر به وستعرف أنت بكل بساطة. ولكن إذا كنت لا تستطيع أن تتوصل إلى السبب، فإنك إذا أجبت عن الأسئلة في التمرين القادم فقد تتعرف بصورة أو بأخرى على السبب الحقيقي. وسوف يخبرك هذا التمرين عن سبب التوتر الذي تشعر به وما يجب أن تفعله حيال هذا التوتر الذي تعيشه.

❗ لا يجب عليك أن تغترف

من الجبن بنهم شديد ❗

الصدق مع النفس

"ترك رياح أحلامك تجرفك باتجاهها بكل ثقة وعش الحياة التي طالما تخيلتها. فكلما جعلت البساطة طابعاً مميزاً للعالم الذي تعيشه، سيكون الكون من حولك أكثر بساطة، ولن تكون الوحدة وحدة، ولن يكون الفقر فقراً، ولن يكون الضعف ضعفاً!"

"هنرى دافيد ثورو"

قبل أن نتطرق للأسباب التي تدفعك للشعور بالتوتر فى العمل وإعطائك الطرق المناسبة للتعامل مع هذا التوتر، علينا أن نحدد مصادر هذا التوتر. وحتى تتمكن من الوصول لهذه المصادر، أجب عن الاستبيان التالى وستعرف نتيجة هذا الاستبيان فيما بعد. هذا ويتم استخدام استبيان مشابه لهذا من قبل بعض مستشارى إدارة التوتر الناتج عن العمل، وقد وجد أنه من أكثر الطرق المفيدة فى التعرف على المشاكل التي تتعرض لها فى العمل والتي غالباً ما تسبب لك التوتر. وسوف يحدد هذا الاستبيان أيضاً ما إذا كان السبب وراء هذا التوتر الوظيفة أم أنت. هذا مع الوضع فى الاعتبار أنه فى حالة تقريرك ترك وظيفتك سيتعين عليك أن تقوم ببعض التمارين الأخرى، إلا إذا كنت تتوى أن تظل بلا عمل معتمداً على اقتراض النقود من الأشخاص المحيطين بك.

مستوى مرتفع من التوتر (٣)	مستوى متوسط من التوتر (٢)	مستوى منخفض من التوتر (١)	لا يوجد أى نوع من أنواع التوتر (صفر)	ضع علامة داخل المربعات على يسار الصفحة وسجل نقاطك من صفر-٣
				١ ليس هناك قدر كاف من العمل
				٢ هناك الكثير من الأعمال التي يتم إنجازها
				٣ تحمل مسئولية الآخرين والطريقة التي يعملون بها

الجزء الأول

مستوى مرتفع من التوتر (٣)	مستوى متوسط من التوتر (٢)	مستوى منخفض من التوتر (١)	لا يوجد أي نوع من أنواع التوتر (صفر)	ضع علامة داخل المربعات على يسار الصفحة وسجل نقاطك من صفر-٣
				٤ سياسات مكان العمل
				٥ تغير في نمط العمل
				٦ العديد من الأدوار المختلفة التي يتعين القيام بها
				٧ زملاء في العمل
				٨ الأصدقاء المقربون في العمل
				٩ المكافآت
				١٠ بيئة العمل
				١١ ساعات العمل الإضافية
				١٢ اصطحاب بعض من مهام العمل للمنزل
				١٣ ساعات العمل: كثيرة أو لا تسمح بالاختلاط بالزملاء
				١٤ عدم التأكد من المطلوب تنفيذه في العمل بالضبط
				١٥ ضرورة اتخاذ القرارات
				١٦ المواعيد النهائية لإنجاز العمل
				١٧ الملل
				١٨ الخوف من الفصل من العمل
				١٩ التدريب
				٢٠ الطاقة المهكرة

الصدق مع النفس

مستوى مرتفع من التوتر (٣)	مستوى متوسط من التوتر (٢)	مستوى منخفض من التوتر (١)	لا يوجد أي نوع من أنواع التوتر (صفر)	ضع علامة داخل المربعات على يسار الصفحة وسجل نقاطك من صفر-٣
				٢١ علاقتي برئيسي المباشر
				٢٢ التفكير بالعمل أثناء عدم التواجد به
				٢٣ عدم وجود أهداف واضحة للعمل من أجلها
				٢٤ الصراع داخل العمل
				٢٥ الاستحسان والمديح والثناء
				٢٦ الرضا عن الوظيفة
				٢٧ الترقى في العمل / بسرعة ولتأصب أعلى
				٢٨ تقديم العروض والتحدث أثناء الاجتماعات
				٢٩ الرقابة الصارمة
				٣٠ احتمالات الترقى في العمل
				٣١ دعم شريك الحياة
				٣٢ الصراع في المنزل
				٣٣ الاهتمامات الخارجية المتعارضة مع العمل
				٣٤ عدم وجود تقييم منتظم
				٣٥ العوامل الخارجية مثل المرض أو الحالة المالية التي تؤثر على العمل
				٣٦ أخلاقيات زملاء العمل

الجزء الأول

تدخل كل عبارة من العبارات السابقة ضمن أحد هذه العناوين:

◀ المنزل والعمل

◀ مستوى الرضا عن العمل

◀ الوضع الوظيفي

◀ المسؤولية

◀ العلاقات داخل العمل

◀ ضغط العمل.

المنزل والعمل

يقع تحت هذا العنوان الأسئلة رقم ١٢ و ٢٢ و ٢١ و ٢٢ و ٣٢ و ٣٣ و ٣٥. إذا كان حاصل إجاباتك عن هذه الأسئلة أعلى من ١٢ درجة، فعليك أن تفكر ملياً بشأن الفصل بين عملك وحياتك العائلية، فيجب عليك أن تضع حاجزاً بين كل منهما حتى لا يتأثر أى منهما بالآخر. أما إذا كان حاصل إجاباتك يقع بين ٨-١٢ درجة، فأنت لا تزال تحتاج لهذا الفصل بين العمل والحياة العائلية التي تعيشها خارج إطار العمل إلى حد ما. وإذا كان حاصل مجموع إجاباتك أقل من ٨ درجات، فأنت على ما يبدو قد نجحت في الفصل بين أمور العمل وشؤون حياتك العائلية.

الرضا عن العمل

أما الأسئلة رقم ٩ و ١٠ و ١٨ و ٢٠ و ٢٦ و ٣٠ فتقع تحت هذا العنوان. وإذا كان حاصل إجاباتك أعلى من ١٢ درجة، فإن هذا يعني أنك لا تشعر برضا حقيقى عن وظيفتك التي تعمل بها. وعليه فأنت تحتاج لتأمل مستوى المديح والتقدير الذي تحصل عليه، فإذا لم يكونا بالمستوى الكافى الذى تستحقه فعليك أن تسأل نفسك إذا ما كنت تسمل بالوظيفة

الصدق مع النفس

المناسبة أم لا وما إذا كنت تشعر بمستوى مناسب من الرضا عن تلك الوظيفة أم لا. أما إذا كان حاصل درجاتك يقع بين ٨-١٢ درجة، فأنت تستطيع أن تستمر في الوظيفة التي تعمل بها وإذا ما وصلت لمستوى مناسب من الرضا عن نفسك فأنت تحتاج إلى إعادة النظر في هذا الأمر. إما إذا كان حاصل درجات إجاباتك أقل من ٨ درجات فأنت على ما يبدو تستمتع بالوظيفة التي تعمل بها، ومن الجائز أنك تحتاج إلى إعادة النظر في بعض الأمور الأخرى لتعرف سبب عدم رضاك عن وضعك الوظيفي الحالي.

الوضع الوظيفي

وتحت هذا العنوان تقع الأسئلة ٥ و٦ و١٤ و١٧ و٢٢ و٢٤. إذا كان حاصل إجاباتك عن هذه الأسئلة أعلى من ١٢ درجة فأنت حتماً تحتاج إلى توضيح طبيعة الدور الذي تلعبه في عملك ومهامك الوظيفية وما المهام الوظيفية المطلوبة منك في موقعك الوظيفي؟ لذا فلتأكد من المهام الموكلة إليك في عملك من رئيسك المباشر حتى تعلم بالضبط المسؤوليات التي تقع على عاتقك في هذه الوظيفة. وتعلم أن هذه المحاولة تستحق العناء وإذا فشلت فيمكنك في النهاية أن تترك تلك الوظيفة. أما إذا كان حاصل درجاتك عن هذه الأسئلة يقع ما بين ٨-١٢ درجة فمازلت تحتاج للحصول على صورة واضحة فيما يخص مهامك الوظيفية. وإذا كان حاصل درجاتك أقل من ٨ درجات فأنت قد حددت مهامك الوظيفية بكل وضوح كما أنك تشعر بالسعادة حيال وضعك الوظيفي الحالي.

"إذا كنت تملك القدرة على الحلم، فأنت بالتأكيد تملك القدرة على تحقيقه، ولتذكر دائماً أن كل ما حدث وتم قد بدأه أحد الفئران".

"والث دي زلي"

المسئولية

ويندرج تحت هذا العنوان الأسئلة رقم ٣ و٤ و١٥ و٢٤ و٢٨ و٢٩. إذا كان حاصل درجاتك أعلى من ١٢ درجة فأنت غالبًا ما تقع على مستوى كبير من الضغط نتيجة للمسئوليات الكبيرة التي تقع على عاتقك. ومن المحتمل أن يكون رؤساؤك في العمل يتوقعون منك الكثير لتقدمه للعمل أو أنك قد حصلت على ترقية جديدة لم تستعد لمهامها بعد، ومن المحتمل أيضًا أنك لم تؤهل بعد للقيام بتلك المهام الجديدة. ومن ثم عليك أن تسمى للحصول على بعض التدريب ليتمكنك من التعامل مع مهامك الوظيفية الجديدة أو الحصول على الدعم من رئيسك لتواجه المسئوليات الجديدة الموكلة إليك. أما إذا كان حاصل درجاتك يقع فيما بين ٨ إلى ١٢ درجة فأنت تواجه مشكلة وتحتاج إلى أن تفكر مليًا فيما يخص هذه الناحية من العمل. وإذا كان حاصل درجاتك أقل من ٨ درجات فأنت على ما يبدو تشعر بالرضا حيال مستوى المسئوليات الموكلة إليك في الوظيفة التي تعمل بها.

العلاقات داخل العمل

وتتدرج تحت هذه القائمة الأسئلة رقم ٧ و٨ و١٩ و٢١ و٢٥ و٢٦. إذا كان حاصل إجاباتك عن هذه الأسئلة أعلى من ١٢ درجة، فأنت تشهد في عملك مستوى حادًا من الصراع، وعليه فأنت تحتاج لدعم فوري من رؤسائك للتعامل مع هذا الأمر في الحال. وإذا كان حاصل درجاتك يقع فيما بين ٨ إلى ١٢ درجة، فأنت تعاني من بعض التوتر الواضح، وعليه فأنت تحتاج للتعامل مع هذا الأمر وحله عن قرب، أما إذا كان حاصل درجاتك أقل من ٨ درجات، فأنت على ما يبدو تحظى بعلاقات جيدة مع زملائك في العمل وتتمتع ببيئة العمل التي تعيش بها هذا بالإضافة إلى عدم وقوعك تحت أي نوع من أنواع الضغط أو التوتر.

ضغط العمل

وتتدرج تحت هذه القائمة الأسئلة رقم ١ و ٢ و ١١ و ١٢ و ١٦ و ٢٧. إذا كان حاصل درجاتك عن هذه المجموعة أعلى من ١٢ درجة، إنك تقع تحت ضغط كبير من المهام الموكلة إليك. ومن ثم عليك أن تخطط بشأن التخفيف من عبء هذه المهام. وإذا كان حاصل درجاتك يقع بين ٨-١٢ درجة، فأنت لا تزال تقع تحت ضغط كبير من مهام العمل وتحتاج للنظر بشأن هذا الأمر بصورة أكبر، أما إذا كان حاصل درجاتك أقل من ٨ درجات، فأنت تجد ما يكفيك من المهام الوظيفية، إلا إذا مثل لك السنوأل الأول مشكلة، حيث تجد المهام الوظيفية الموكلة إليك أقل من اللازم وتسعى للمزيد من المهام التي تريد أن توكل إليك أو تسعى للحصول على وظيفة إضافية. نعم، من الجائز أن تكون الوظيفة التي تعمل بها هي السبب وراء ما تشعر به، وعليه فقد حان الوقت كي تخرج من بين جدران المصيدة التي قد سجننت داخلها.

حدد هدفك

هناك المزيد من الأمور التي يجب أن تنتظر إليها بعين الاعتبار، فقد تكون متهورًا إذا تركت الوظيفة التي تحظى فيها بعلاقات جيدة مع زملائك في العمل ولكنك تكره سياسات العمل ولحظات الملل التي تمر بها أو أي شيء آخر، ففي هذه الحالة، ستجد نفسك خارج هذه الدائرة بدون أي نوع من أنواع الدعم، وستقع في شعور من الوحدة وعدم القدرة على مواصلة المشوار الذي قد بدأته بمفردك، ومن الممكن أيضًا أن تقوم بتعديل الحلم الذي تعيشه من أجل أن تعمل وسط فريق واحد، إن الاستبيان الذي قمت بالإجابة عنه في القسم السابق يفصل لك النواحي التي قد تواجه فيها بعض الصعوبات أو المشاكل وكذلك النواحي التي تشعر حيالها بالأمان، بالإضافة إلى النواحي الجيدة التي تتمتع بها في وظيفتك الحالية. هذا ويجب عليك أن تتمكن من اختيار أي من هذه النواحي يمثل لك نقاط قوة وأنها يمثل لك نقاط ضعف وأنها تعتبره جيدًا وأنها تعتبره سيئًا، وإذا كان بإمكانك أن تغير الأمور السيئة لتكون جوانب مشرقة فقد يكون من الممتع لك والمفيد أيضًا البقاء في هذا المكان، نعم، أنا أعلم تمامًا أن هذا الكتاب يهدف لإخراجك من المصيدة التي قد وقعت فيها بسبب كم الإجراءات الذي تتعرض له ببقائك في الوظيفة التي تعمل بها أيًا كانت، ولكن رغم ذلك ففي بعض الأحيان يكون من الضروري تحمل هذه المصيدة التي قد نتواجد فيها. فربما يكون هذا من أجل توفير بعض المدخرات أو من أجل دفع الرسوم

حدد هدفك

المدرسية لأطفالنا التي حان أجل تسديدها، وبالتالي يكون ترك العمل في هذا الوقت غير مناسب بالمرّة. وعلى أية حال إذا كان يتعين عليك البقاء في عملك، فإن قضاء بعض الوقت في تحسين الأوضاع يكون أفضل من ترك الوظيفة دون إيجاد حل عملي للمشكلة التي تعاني منها. إنها حياتك التي يتعين عليك فيها فعل ما يجب أن تفعله. ولكن في بعض الأحيان تقع على عاتقنا بعض المسؤوليات تجاه من يعيشون معنا حيث يعتمدون علينا وعلى ما نكسبه من عملنا، لذا فلا يمكننا أن نتجاهلهم فهم لن يسامحونا على تخليتنا عنهم بهذه الطريقة. فمن الضروري التفكير في المشاكل التي من الممكن أن تنشأ عن هذا القرار حتى وإن كنا قد تركنا العمل بالفعل. هل هذه المشاكل التي نعيشها تسببت فيها الوظيفة نفسها أم كنا نحن المتسببين فيها؟ إذا كنت قد هربت بالفعل من المصيدة فسوف تجد نفسك عندما تخرج من هذه المصيدة اللعينة. هل هذا هو ما كنت تحاول الهرب منه بالفعل؟ ولتعلم أن إدخال بعض التغييرات على الوضع الذي تعيشه قد يزيل الحصار الذي تشعر به داخل هذه المصيدة وقد يأخذك نحو السعادة لتعمل من أجل الحصول على المزيد من "الجين" مرة أخرى، كذلك فإنه من الممكن أيضًا ألا يغير هذا الوضع الجديد من شعورك هذا، ولكن من المفيد أن تطرق باب المحاولة.

🔥 فلتتمض بعض الوقت

في تحسين أوضاعك 🌱

الشعور بالرضا عن العمل

هذه بعض النصائح التي سوف تمكّنك من تحسين مشاعرك تجاه الوظيفة التي تعمل بها، وعليه فيمكنك أن تضي بعض الوقت لتفحص هذه العناوين:

- ◀ عبر عما تشعر به: إذا كنت تقع تحت بعض الضغط، فلتعترف بهذا الأمر. فلتعبر عما يخالج نفسك في العمل ولا تترك الأمر ليتفاقم ولتكن صريحاً إلى أقصى درجة مع الآخرين.
- ◀ كن واضحاً فيما يخص مهام العمل: عليك أن تفصل بين العمل وحياتك العائلية ولا تأخذ بعض الأعمال لتنجزها في المنزل - وكذلك لا تأخذ مشاكلك في المنزل إلى العمل.
- ◀ ابحث عن الراحة: عليك أن تتأكد من أن المكان الذي تعمل به يحظى بخصائص جيدة تساعدك على العمل بصورة أفضل، وأحضر كل ما تحتاج إليه وكل ما يساعدك على إنجاز المهام الموكلة إليك بصورة مناسبة، ولكن لا تجعل البيئة التي تعمل بها مريحة للدرجة التي قد تخلد فيها للنوم أثناء العمل.
- ◀ كن مسئولاً: إذا حددت موعداً لإنهاء مهمة من مهام العمل الموكلة إليك، فعليك أن تنفذها في الميعاد الذي كنت قد حددته؛ ولكن إن لم تستطع فلتهرب من المصيدة في الحال.
- ◀ ضع كل تركيزك في المهمة التي تقوم بها أثناء تواجدك في

الشعور بالرضا عن العمل

العمل: فأنت هناك لتؤدي مهمة ما، لذا فأدائها كما يجب. إن ساعات تواجدك في العمل هدفها إنجاز مثل هذه المهام وليس الحديث مع الأصدقاء أو تناول المشروبات أو حتى ركوب سيارة الشركة للحصول على الإجازات مدفوعة الأجر.

"عندما تغادر الفئران إحدى السفن الغارقة، فيأى أين ستذهب في اعتقادك؟"

"دوجلاس جوك"

« حافظ على صحتك: تأكد من أن الوظيفة التي تعمل بها تضيف إلى صحتك الجسدية والنفسية وكذلك مبادئك وأفكارك التي تؤمن بها ولا تقطع منها أى شيء، فإذا كانت الوظيفة التي تعمل بها ضد آرائك ومعتقداتك الشخصية فسوف تعاني من حالة مزمنة من التوتر الحاد.

« كن منظمًا: عليك أن تقوم بتنظيم أعباء العمل الملقاة على عاتقك، هذا بالإضافة إلى تنظيم مكتبك ويوميائك وكذلك يومك. عليك ألا تؤجل أيًا من أعمالك، وبعبارة أخرى قم بتنفيذ المهام الموكلة إليك في الوقت الذي يتعين عليك فيه فعلها.

« لا تجهد نفسك: فطاقتك محدودة مهما تعددت مهاراتك، اعتمد على مساعديك إذا كان لديك أى من المساعدين، وبعبارة أخرى قم بتفويض موظفين آخرين للقيام ببعض المهام كي يساعدوك، كذلك تعلم أن ترفض القيام بالكثير من الأعمال في وقت واحد.

« احصل على التغذية المناسبة: يجب أن تمنح جسمك الغذاء المناسب مع قدر العمل الذي تعمله. فإذا كنت تبذل جهدًا بدنيًا كبيرًا فأنت تحتاج للمزيد من السرعات الحرارية، أما إذا كانت اجتماعاتك المهمة تعقد في المساء، فلا تتناول عشاءً ثقيلاً. كذلك لا تتناول الكثير من الوجبات الخفيفة ذات السرعات الحرارية العالية.

الجزء الأول

كن حريصًا أيضًا فيما يخص ما تتناوله من القهوة والمشروبات الأخرى التي تجتوى على الكافيين. كذلك لا تلجأ للتدخين.

﴿ عد إلى منزلك في الوقت الذي يتعين عليك فيه أن تعود إليه ﴾

﴿ حدد مواعيد بدء يوم العمل الخاص بك ومواعيد انتهائه، والتزم بها: عد إلى منزلك في الوقت الذي يتعين عليك فيه أن تعود إليه. وإذا كنت قد حددت موعداً لتوقف فيه عن العمل وتعود إلى المنزل، فتأكد من قيامك بذلك بالفعل. حاول أن توازن بين مقدار الساعات التي تعمل بها ومقدار الراحة التي تحصل عليها.

﴿ عش حياتك: تأكد من أنك لا تقضى حياتك كلها في العمل، حيث تفكر في العمل وتتحدث عنه طوال الوقت. ابحث عن بعض الأصدقاء الذين لا يعملون معك في نفس المكان الذي تعمل به. كذلك فلتحفظ ببعض الهوايات والأنشطة الاجتماعية التي تأخذك بعيداً عن العمل وكل ما يتعلق به.

حدد أهدافك: تأكد من أن المهنة التي تعمل بها تساهم في دفع أهدافك الشخصية إلى الأمام وأنت لا تمضي هذا الوقت فقط في انتظار حلمك الذي طالما انتظرته لتعيش حياة أفضل. ضع المزيد من الخطط للتأكد مما إذا كان هذا العمل سيعقق لك أحلامك التي طالما حلمت بها وأنه سيقودك نحو الهدف الذي تسعى إليه. تذكر الحلم الذي تعيظه واذهب للقسم التالي لتبدأ في وضع الخطط التي ستمكنك من تحقيقه.

﴿ احصل على قسط من الراحة: أنت تحتاج إلى أن تنال قسطاً من الراحة بعيداً عن العمل كل فترة. قد يكون هذا على شكل بعض الساعات القليلة أو الأيام أو الأسابيع أو حتى الأشهر، ولكن لا يتوقع أحد منك أن تعمل من دون أن تنال قسطاً وافياً من الراحة.

الشعور بالرضا عن العمل

◀ اعمل حتى تعيش، فإنها مجرد وظيفة: في نهاية الأمر فإنها مجرد وظيفة، من الممكن أن تكون هذه الوظيفة ذات أهمية كبيرة لك ولكن صحتك وسعادتك تأتيان على رأس القائمة.

◀ ابحث عن المساعدة واحصل عليها: إذا كنت تأمل في الحفاظ على مهاراتك وتمييزها وتحسينها، فابحث عن المساعدة أو حتى تحدث عن مشاكل العمل التي تتعرض إليها، عليك أن تحدد نوع الدعم الذي تحتاج إليه من رؤسائك. من الجائز أن تكمل المشوار داخل جدران المصيدة، ولكنك تستطيع أن تحصل على المزيد من السعادة في الوقت نفسه.

'فى ظل هذا العالم الذى يكتنفه التناهى العنيف، كلنا متهمون إلى أن يثبت العكس!'

"بيتى دافيز"

التوتر والعمل

معظم هذا الجزء يلقي الضوء على موضوع التوتر، هل تشعر بالتوتر؟ هل تتسبب الوظيفة التي تعمل بها في وقوعك تحت المزيد من التوتر أم أنك تتسبب لنفسك في هذا؟ هل ستصاب بالجنون إذا لم تتمكن من ترك العمل على الفور؟ هل يجب عليك أن تفكر في الذهاب للطبيب حيث إنك قد أصبحت على حافة الانهيار؟ نتطرق في هذا الفصل لما يحدث عندما تقع تحت مستوى كبير من التوتر بسبب العمل - هذا مع الوضع في الاعتبار ضرورة أن تعمل حتى بعد أن تهرب من جدران المصيدة التي قد وقعت في أسرها. فهذا هو الشيء الذي يجب عليك البحث عنه. إذا ما كنت تشعر بأكثر من ثلاثة من هذه الأعراض، فأنت بحاجة إلى التفكير الجاد في الخروج من المصيدة.

◀ التعرض للحوادث

◀ السلوك العدواني

◀ القلق الشديد

◀ عدم المبالاة

◀ تجنب المواجهة

◀ الاكتئاب

◀ صعوبة اتخاذ القرارات

◀ صعوبة الخلود للنوم



- ◀ صعوبة التفكير
- ◀ تناول المهدئات
- ◀ الاستيقاظ مبكرًا
- ◀ عدم الاستقرار العاطفي
- ◀ التدخين بشراهة
- ◀ التعب والإرهاق الشديد
- ◀ افتقاد النشاط
- ◀ الأرق
- ◀ افتقار الحماس تجاه أي شيء

الجزء الأول

- ◀ استجابات انفعالية سلبية - الشعور بالذنب، الشعور بالخزي، الوحدة، الفيرة، تقلب المزاج
- ◀ الوعي السلبي بالذات
- ◀ العصبية
- ◀ تناول الطعام بشراهة / فقدان الشهية
- ◀ نوبات خوف شديدة
- ◀ شعور دائم بالخدر
- ◀ الخوف المرضي
- ◀ الشد العصبي
- ◀ الارتجاف

إذا ما كنت تعاني من العديد من هذه الأعراض، فمن الجائز أن يكون واحد أو اثنان من هذه الأعراض من الأمور الطبيعية التي قد تحدث لنا جميعاً، فأنت تحتاج بالفعل إلى أن تتحدث عما تشعر به إزاء وجودك داخل هذه المصيدة.

"إذا أردت أن تحيا فلا بد لك من التغيير!"

"دابليو إدواردز ديمنج"

البقاء في المصيدة يسبب لك المرض

إن بقاءك داخل جدران تلك المصيدة اللعينة يتسبب في وقوعك تحت ضغط كبير، قد لا ترى الكثير من الكوابيس المرعبة أثناء نومك، ولكن وقوعك تحت ضغط كبير، بسبب تواجدك في الوظيفة غير المناسبة لك، والعمل تحت ظروف ضاغطة بشكل كبير من شأنه أن يتسبب في وقوعك فريسة لبعض الأمراض الخطيرة؛ حيث يعد الوقوع تحت مستوى كبير

التوتر والعمل

من الضغط من الأمور التي تضر ضرراً بالغاً بصحتك. إذا كنت أحد المتسابقين في أحد سباقات السيارات، فإنك حتماً تقع تحت مستوى كبير من الضغط - مستوى يفوق أى تصور - وهذا الضغط الذى تتعرض له يشكل جزءاً لا يتجزأ من عملك؛ هذا بالإضافة إلى أنك تحب هذا النوع من الضغط وتتقبله وإلا ما كنت لتقبل العمل فى مثل هذه الوظيفة، أما الجلوس فى أحد المكاتب المملة والقيام بالعديد من المهام التى تمقتها طوال اليوم، فإن هذا يخلق نوعاً آخر من الضغط، والذى قد يتسبب بدوره فى تدميرك. لذا، فلتنتقل الآن من الجلوس إلى المكتب ولتدخل فى سباق للسيارات أو أى شيء آخر تحلم به.

✎ ينتج عن الجلوس فى مكتب مهمل والقيام ببعض

الأعمال المكتبية التى تمقتها نوع مختلف من الضغط ٤٤

قبول الجبن

فى بعض الأحيان، عندما نكون أصغر فى السن، نقبل كل الإغراءات المقدمة إلينا دون أن نفكر. فى هذا الوقت نقبل كل الأكاذيب المقدمة إلينا على طبق من ذهب، وحتى كل الأساطير التى يتم نسجها من أجلنا فقط، وحينها فقط نضع القمة نصب أعيننا ونقرر أن نصل إليها مهما كان الثمن. ولا نتوقف حينها لنفكر فى حقيقة ما نفعله أو حتى العواقب المترتبة على ذلك على المدى الطويل أو حتى النتائج التى من شأنها أن تؤثر على صحتنا أو الجانب الروحانى لدينا. وأعنى بهذا، تلك النتائج التى من شأنها التأثير على روحنا. فكلنا نعيش مع أنفسنا ونتظر فى المرأة كل يوم، وكلنا نعيش مع ضمائرنا لنجيب عن كل الأسئلة التى تجول بخاطرنا تجاه ما نفعله لكسب قوت يومنا. وتمر علينا جميعاً لحظات نكذب فيها على أنفسنا بشأن:

- ◀ الدمار البيئى الذى قد تسببنا فيه بسبب الوظائف التى نعمل بها.
- ◀ الضرر الذى يقع على صحتنا بسبب تلك الوظائف.
- ◀ مدى صدقنا مع أنفسنا.

والآن، لا أقول إننا جميعاً نعانى من هذا الأمر إلى درجة كبيرة تصل إلى حد يندر بالخطر الدايم، أو حتى ما يقارب هذه الدرجة. وعلى الأقل، أمل ألا نكون كذلك.

❖ يجب علينا جميعاً أن نعيش مع أنفسنا ❖

إذن، فى يوم من الأيام كان الحلم يداعب خيالاتنا، أما الآن، فنحن نشعر بالملل الشديد حيث فقدنا كل حماسنا وانطلاقنا. فنحن نحلم الآن بالرجوع إلى أنفسنا والقيام بما كنا نريد القيام به منذ زمن بدلاً من القيام بما نعرف أننا لا نريده، ففى هذه اللحظة، نكون قد فقدنا كل اهتمام بالإجراءات المقدمة إلينا ونكون تواقين للخروج من بين جدران هذه المصيدة التى وقعنا فيها. ولكن هذا الهروب يبدو مرعباً وحاسماً ويتسم بالمخاطرة وهو شديد الخطورة فى نفس الوقت. أليس البقاء فى هذا المكان وقبول كل هذه الإجراءات أفضل وأكثر أمناً؟ أليس من الغباء ترك كل هذه الإجراءات والخروج من تلك المصيدة؟

❖ إن محاولة الهروب هذه تبدو مرعبة. ❖

"إذا كان باستطاعتك أن تحلم بهذا الحلم، فأنت قادر على تحقيقه!"

"والث ديزنى"

ليس أمامك سوى خيار واحد فقط. ومن المؤكد أن هذا القرار يرجع إليك؛ فأنت وحدك من يختار ومن يقرر إما أن تترك هذه المصيدة وتقر منها أو تستمر حياتك هناك. وإذا قررت البقاء، فأنت تعلم أنك تقبل كل الإجراءات المقدمة إليك، وهذا شيء جيد. ومن المحتمل أنك تريد إعادة النظر فى هذه الإجراءات المقدمة إليك أو حتى السعى وراء مجموعة أفضل من المزايا، وبهذا فستنتقل إلى جدار آخر من جدران تلك المصيدة، وهناك ستتعلم بنوع آخر من المزايا والإجراءات، ومن الجائز أيضاً أنك تتمنى الخروج من تلك المصيدة برمتها والانتقال إلى مصيدة أخرى والسعى وراء نوع آخر من المميزات والإجراءات.

أوربما ترغب فى الهروب

لا يغلو الهروب من المخاطرة؛ فمن الممكن أن يكون هذا الهروب هو أكبر مخاطرة قد قمت بها على الإطلاق فى حياتك كلها، فقد تشعر كأنك تتجمد من الخوف وأنت مهدد لأقصى درجة. ولكنك فى الوقت نفسه مازلت على قيد الحياة. إن السعى وراء تحقيق حلمك يتضمن بعض الأشخاص الآخرين - مثل شريك حياتك وأطفالك وأيضاً أصدقائك- حيث لا يمكنك أن تبدأ فى هذا المشوار بمفردك. إن ما تخطط للقيام به يحمل الكثير من النتائج، وفى قسم آخر من الكتاب سوف نتعرض بالمزيد من التفصيل إلى كيفية جعل هذه النتائج إيجابية وتشمل الجميع بدلاً من كونها سلبية وتخصك أنت وحدك. قد تجد نفسك فى الحلم الذى تعيشه فى المكان الذى تحلم به بالفعل، محققاً ما تريد أن تحققه، ولكن ما زال هناك العديد من الخطوات لتخطوها لتجد نفسك هناك بالفعل.

✎ من الممكن أن تكون هذه الخطوة أكبر مخاطرة شرعت فى تنفيذها فى حياتك كلها ✎

٢ الجزء

الأحلام

"إن تحقيق الأحلام ما هو إلا السماح بالحصول على الحلوى بعد الكثير من العمل الشاق والحصول على فرصة الإبداع ليس إلا اللحم والبطاطس على مائدة الحياة، أما المال، فما هو إلا التوابل التي تضيف طعمًا لهذه الوجبة الدسمة!"

"روبرت تاوتزند"

الخطوة التالية

ما الخطوة القادمة في *اعتقادك*؟ وما الذى تريده أنت في حقيقة الأمر؟ ما الحلم الذى يداعب خيالك؟ وكيف يمكن فى اعتقادك أن تبدأ فى تحقيق هذا الحلم؟ هل انتقالك لتعمل فى وظيفة أخرى سيسد هذه الفجوة التى تشعر بها فى حياتك؟ أم يتمين عليك الخروج كلية من هذا المجال؟ هل من الممكن أن تتقاعد مبكرًا؟ أو حتى أن تحصل على معاشك كله نقدًا؟ وماذا عن الملل الطوعى الذى قد يصاحبك فى هذه الحالة من الفراغ بعد أن تتقاعد؟ يتناول هذا الجزء من الكتاب عملية التخطيط، ويقصد بها وضع خطتك للهرب من المصيدة وليس من المفترض أن تقوم بأى شيء فى هذه المرحلة سوى أن تكون واقعيًا. وكل ما عليك فى هذه المرحلة أن تستعرض الخيارات الممكنة - فإما البقاء فى العمل أو الخروج من هذه المصيدة إلى الأبد.

توقف عن كل تلك الأمنى الوهمية بأن الأمور سوف تتغير إلى الأفضل، فبدلاً من إضاعة الوقت والطاقة العاطفية والروحية بحثاً عن الأسباب التى لا يمكننا من الحصول على ما نريد، يمكننا أن نبدأ فى البحث عن سبل أخرى للحصول على ما نريد."

"جريج أندرسون"، لاعب كرة سلة أمريكى

ما معنى الخروج من المصيدة؟

نقصد بالخروج هنا أى شيء تتمنى حدوثه أو حتى الحصول عليه - سواء بإقامة عمل خاص بك، أو العمل من المنزل، أو تقليل ساعات العمل، أو الانتقال إلى وظيفة أخرى، أو الحصول على ترقية، أو فتح مكتب الاستشارات الخاص بك، أو العمل لحسابك الخاص، أو العمل بدوام جزئى، أو الزواج، أو العمل فى وظيفة تتسم بمرونة الوقت، أو السفر حول العالم، أو حتى التوقف عن العمل تمامًا لسبب ما. ويستعرض هذا الجزء من الكتاب النواحي التالية:

- ◀ تحديد المزايا والإغراءات وإيجاد الطرق التى تساعد على استبدالها بما هو أهم، وبعبارة أخرى ما الذى ستقوم به بدلاً من قبول تلك الإغراءات؟ ما الحلم الذى يداعب خيالك؟
- ◀ تحديد المصيدة التى تعيش بداخلها وتحديد طريق للخروج من بين جذرائها، أى كيف ستتمكن من الخروج من هذه المصيدة؟
- ◀ التأكد من مساندة الآخرين لك فى حلمك، هل أنت مستعد نفسياً بالفعل للخروج من هذه المصيدة؟
- ◀ تحديد طريق الخروج من تلك المصيدة والوصول إليه، ثم اتخاذ الخطوة الأولى أو التالية فى هذا الطريق .

وهذا الكتاب ليس موجهاً إلى الجبناء الذين يسعون وراء الإغراءات.

لذا عليك أن تسأل نفسك الأسئلة التالية:

- ◀ ما هو حلمى؟
- ◀ ما الحلم الذى كنت أحلم به وأنا طفل صغير؟
- ◀ ما مدى الواقعية التى يتسم بها حلمى الآن؟
- ◀ ما الذى أعاق تحقيقى لهذا الحلم على النحو الصحيح منذ البداية؟

﴿ ما الذى شئتني وجعلني أحميد عن الطريق الصحيح؟

﴿ ما المزايا والإغراءات التى ألتقاها الآن؟

﴿ كيف يمكننى أن أحقق هذا الحلم؟

فى هذه المرحلة بالتحديد، كل ما عليك أن تفعله أن تكون صادقاً مع نفسك. وإذا لم يكن لديك أى حلم، فلا بأس فى ذلك. يمكنك أن تضع هذا الكتاب جانباً إلى أن تجد هذا الحلم، ليس بالضرورة أن يكون لديك حلم تعيش من أجله، وعليك ألا تشعر أنه من المفترض أن يكون لديك حلم لمجرد أن كل الناس من حولك لديهم أحلامهم التى يعيشون من أجلها. فإذا كنت سعيداً بما تحصل عليه من مميزات وإغراءات، فهذا شئ جيد. وإذا كنت تحلم بالمزيد من هذه المميزات والإغراءات، فهذا حسن أيضاً. فأنا لا أطلق أحكاماً أو آراءً على أى من هذه الأمنيات. لا يوجد ما يمكن أن نسميه بالطريق الصحيح أو الطريق الخاطئ، أو حتى بالشئ الأفضل والشئ الأسوأ. فبعضنا يحلم بالخروج من تلك المصيدة والبعض الآخر لا يريد هذا البتة، ولا غبار على هذا أو ذاك.

﴿ كل ما عليك فعله هو

أن تكون صادقاً مع نفسك تمام الصدق ٤٤

ماذا لو لم يكن لدى حلم؟

إذن عد إلى نقطة الانطلاق الأولى واحصل لنفسك على حلم ثم عد إلينا مجدداً بعد ذلك. حسناً، فلنتحدث بشكل جدي. إذا لم يكن لديك حلم محدد، فلا بأس فى ذلك. من الممكن فى هذه الحالة أن تتعامل مع ما تشمر به حياء ما تريد أن تفعله، بدلاً من التيقن مما تريد أن تفعله. فهذا الخطأ يقع فيه الكثيرون، حيث يخرجون من المصيدة دون

الخطوة التالية

أن يعرفوا ما الذى يريدونه بالضبط، وعليك أن تحدد بالضبط الاتجاه الذى تريد أن تكمل فيه مشوارك، وإلا ستمضى البقية الباقية من حياتك فى البحث عن هذا الطريق. وماذا إذا كنت بالفعل لا تطيق البقاء فى هذا المكان، ولكنك لم تجد بعد الطريق الذى ترغب فى مواصلة مشوارك فيه؟ أعتقد أن الخروج من المصيدة فى هذه الحالة قد يساعدك بعض الشيء على إيجاد هذا الطريق ولكنى أشك فى هذا إلى حد ما. فربما يكون من الأفضل البقاء فى هذه المصيدة لبعض الوقت والتفكير فيما يجب عليك فعله وما تريده أنت بالضبط. هل ما تريده هو:

- ◀ تغيير المكان الذى تعمل به فحسب؟
- ◀ الحصول على لقب وظيفى جديد؟
- ◀ الحصول على وظيفة جديدة؟
- ◀ الانتقال إلى قسم جديد؟
- ◀ الدخول فى المزيد من التحديات؟
- ◀ الخروج من المصيدة برمتها؟
- ◀ بدء مشروعك الخاص؟
- ◀ تغيير أسلوب حياتك؟
- ◀ التواجد فى موقع جديد؟

من المؤكد أن بعضاً من هذه الأسئلة قد يؤثر فىك وينبهك للمزيد من النواحي التى لم تفكر بها إلى الآن. ويتلخص الموضوع بأكمله فى طرح الأسئلة المناسبة، ومن ثم علينا أن نواجه هذه الحقيقة، فلم تكن لتقرأ هذا الكتاب إلا إذا كانت لديك بعض الشكوك التى تساورك فيما يتعلق بعملك، أليس كذلك؟

الصراع بين الأحلام والإغراءات

إذا كانت هذه هي الحالة التي تعيشها، فعليك أن تقوم بالتالي:

◀ أعد النظر في حلمك.

◀ أعد النظر في الإغراءات المقدمة إليك.

لا تتسم الحياة بالكمال، ولن تكون كاملة بأية حال من الأحوال، فأنا مثلاً عندما كنت طفلاً، في السادسة من العمر، كان لدى حلم ما. كنت أحلم بأن أكون كاتباً، وأن أحظى بستة أطفال، وأن أعيش في منزل كبير في الريف، وأن أتزوج من فتاة فرنسية، أما أختي، فكانت تحلم بأن تكون ممثلة وأن تذهب لزيارة كل أبناء إخوتها وهي تركب سيارة رياضية حمراء اللون ومرتدية قبعة تغطي معظم ملامح وجهها. وكان ما كان وأصبحت ممثلة لفترة من الفترات ولكنها سرعان ما تركت كل الإغراءات المقدمة لها وخلفت هذه المصيدة وراءها وهي تعمل الآن مع المشردين في لندن. وهي حتى لا تمتلك سيارة رياضية حمراء أو حتى قبعة منسدلة على وجهها، وتستقل القطار في كل مرة تأتي لزيارة أهلها. من الممكن أن يكون التمثيل الحلم الأكبر لدى العديد من الناس، ولكنه كان بالنسبة لها المصيدة الكبرى، فقد كانت تحلم بذلك فقط لأنه كان متوقعاً منها؛ حيث إن كل إخوتنا الكبار كانوا يعملون بالتمثيل.

الصراع بين الأحلام والإغراءات

"كن شجاعاً وعش الحلم الذى طالما راودك، ولتقدم ولتجمل من أحلامك حقيقة واقعة".

"رالف والدوايمرسون"

أما حلمى أنا فلم يتحقق على مدى أربعين عاماً. صحيح أنتى أصبحت بالفعل أبا لستة أطفال، وأعيش فى منزل فى الريف وقد تزوجت من فتاة فرنسية^١، ولكنى لم أصبح كاتباً على مدى أربعين سنة. فقد تم نشر أول كتاب لى وعمري ستة وأربعون عاماً، وكانت هذه فترة طويلة كنت قد انتظرتها ذهراً كاملاً حتى تحدث. وفى الوقت الحالى، لدى مهنتى التى أعمل بها، كما أنى أحصل على الكثير من الإغراءات. وكنت قد قضيت الكثير من عمري أعشق التواجد داخل المصيدة ويستهوونى الحصول على الكثير من المميزات والإغراءات المقدمة لى فى عملى. ولكنى لطالما كنت أسمع هذا الصوت ينادينى من أعماقى ويسألنى متى ستكون صادقاً مع نفسك؟ متى ستحرر من تلك السترة وتكون على حقيقتك مع نفسك؟ متى ستكتب الكتاب الذى طالما حلمت بتأليفه؟ متى؟ متى؟ متى؟

❖ لقد حصلت على العديد من الإغراءات

فى الكثير من الأوقات ❖

واستطعت أن أوقف كل حواسى حتى لا أتأثر بأى من هذه الإغراءات، فقد كانت رغبتى الوحيدة هى أن أكتب، وكانت رغبتى شديدة فى أن أحقق حلمى الذى طالما حلمت به. ولكنى كنت أفكر أنه من الواجب

١ حسناً، فى الواقع زوجتى برتغالية، ولكن شقيقتى هى من كانت تداوم على تلقيها بالفرنسية. وما كنت أنمنا فى أحلامى حقيقة أن تكون زوجتى المستقبلية جميلة وطويلة ذات شعر داكن وأن تكون أجنبية.

على أن أكسب قوت يومى وأن أطعم أطفالى وأن أدفع قسط العقار الذى أملكه وأن أضع الخبز على المائدة. وقد مررت بالعديد من الحوادث والمشاكل حتى أتمكن من البدء فى تحقيق هذا الحلم الذى أعيش من أجله، وكان أحدًا قد أعطانى دفعة قوية لأقفز بها لأعلى كى أحقق أحلامى دفعة واحدة".

❗ وكان أحدًا قد أعطانى دفعة قوية لأقفز بها لأعلى.

كى أحقق أحلامى دفعة واحدة ❗

وأنا الآن أعيش فى حلمى بعد أن شرعت فى تحقيقه، ولكن كما أشرت سابقا، فإن الحياة لا تتسم بالكمال؛ فأنا أعانى من المواعيد النهائية لتسليم ما أكتبه.

"أعشق الالتزام بالمواعيد النهائية لتسليم أعمالى، كما أنتى أعشق تلك الفرحة التى أشعر بها بعد أن أسلم أعمالى وتنتهى تلك المواعيد !!

"دوجلاس أدامز"، كاتب

ففى بعض الأحيان، يكون محتمًا على أن أعصر أفكارى حتى أتمكن من الكتابة. وتمر على بعض الأيام التى لا أقوى فيها على كتابة أية كلمة، كما أنتى أعانى فى بعض الأوقات من عدم توافر المال الكافى. كما أنتى أواجه بعض الأيام الصعبة عندما يقوم الناشرون بإعطائى القليل من المال مما يجعلنى مفتاظًا جدًا منهم، ولا شك أن هنالك الكثير من الأيام الصعبة التى تمر علينا جميعًا.

"إن الحلم حقيقة أياها الرفاق، وعدم تحقيقه هو الحقيقة الوحيدة !!

"تونى كاد بامبرا" (١٩٣٩-١٩٩٥)، كاتب أمريكى

الصراع بين الأحلام والإغراءات

نعم، فأنا أعيش حلمي بالفعل، وأنا متأكد من أن هناك العديد والعديد ممن يحسدونني على ما فعلته إذا ما كانوا يحلمون أن يصبحوا كتابًا مثلي، لكنني لم أقل بنفسى أبدًا في أي وقت من الأوقات: "لا أريد المزيد من الجبن، أريد فقط الخروج من المصيدة". أنا لا أشعر بأنتى في المصيدة؛ وذلك لأننى فى معظم الوقت أتحكم فى الموقف ككل، وهذه هى القضية. عندما كنت أجد نفسى فى بعض الأيام لا أقوى على الجلوس على هذا المكتب، كان باستطاعتى أن أذهب للجلوس فى ضوء الشمس أو أن آخذ الكلاب فى نزهة أو أن أستلقى على السرير لفترة ما، وكان من الممكن أيضًا أن أجلس هنا وأكتب بملابس النوم وحتى فى الرابعة فجراً. فأنا من ينظم جدول أعمالى بنفسى. وإذا كان هناك أى جبن يتم تقديمه لى، فإنه مصنوع بيدي، وإذا كانت هذه هى المصيدة، فأنا من يملك مفتاح الخروج منها. ولكن تحقيق الحلم الذى تحلم به والعيش بداخله من الممكن أن يكون من المهام التى تتطلب عملاً شاقاً. فقد تتطلب شجاعة وتصميمًا ومقدارًا كبيرًا من الدوافع.

❖ إذا كان هناك أى جبن يتم تقديمه لى،

❖ فإنه مصنوع بيدي

أعتقد أن الطريقة التى من الممكن أن تحدد إذا ما كنت تعيش حلمك بالفعل أم لا هى أن تتخيل نفسك تقوم بأى عمل آخر، وبالنسبة لى فأنا لا أستطيع حتى التفكير فى هذا حسناً، من الممكن أن يكون حلمك عبارة عن عدد من اليخوت فى إحدى الجزر اليونانية، وهذه فانتازيا وليست حلمًا. وسوف نتطرق لحقيقة الأحلام بعد قليل. إذن، هل سأغير ما أنا عليه الآن؟ هل ما أنا فيه الآن عبارة عن مصيدة؟ فى بعض الأحيان، كما قلت تكون المفاتيح معى، هل من الممكن أن أتخيل نفسى أقوم بأى عمل آخر؟ فى حقيقة الأمر لا، على الإطلاق. فى بعض الأحيان يكون معى

القليل من النقود التي تكفي لشراء الخبز، وفي بعض الأحيان الأخرى، يكون معي الكثير من الأموال التي تكفي لشراء أفخر أنواع الجبن.

وحتى أكون صادقًا، فأنا لا أعتقد أنك ليس من الممكن أن تعيش الحلم الذي تتمناه وأن ترفض الإغراءات المقدمة لك أو حتى أن تشعر بالملل منها، فهذا وضع عليك أن تختار فيه. إن اتخاذ الخطوات التي من شأنها أن تحقق لك الحلم الذي طالما حلمت به يعني أنك قد رفضت بالفعل الإغراءات المقدمة لك من شخص آخر لتحقيق حلمك أنت، فحلمك متوقف على الإغراءات المقدمة لك من قبل الطرف الآخر. فإذا رفضت تلك الإغراءات فإن هذا يعني أن حلمك يمكن تحقيقه. وبمجرد أن يشهد حلمك شعاعًا من النور، فما يقدم لك من إغراءات من أي نوع من قبل الطرف الآخر يعتبر عديم الفائدة والقيمة بالنسبة لك. عليك أن ترى تلك الإغراءات على أنها نوع من أنواع الرشوة حتى تحتفظ بالسلام الداخلي. وبمجرد أن تراها على تلك الشاكلة، فإن تلك الإغراءات سيبتل مفعولها بالنسبة لك.

❖ إن اتخاذ الخطوات التي من شأنها أن تحقق لك الحلم الذي طالما حلمت به يعني أنك قد رفضت بالفعل الإغراءات المقدمة لك من شخص آخر لتحقيق حلمك أنت ❖

اختيار الوقت المناسب

ستمكن أنت من تحديد الوقت المناسب للخروج من المصيدة، حيث سيحين الوقت ليكون تركك للعمل أحد أمرين لا ثالث لهما. فإما أن يكون العمل نفسه هو عامل الطرد أو أنك ستترك العمل بكل بساطة لأنك على ما يبدو قد سئمت كل شيء. ومن الجائز أيضاً أنك ستكون تحت ضغط كبير للدرجة التي يتوجب عليك فيها أن تتخذ أى قرار. وأياً ما كان السبب وراء تركك للعمل، فستكتشف أنت بنفسك الوقت المناسب الذى يتعين عليك فيه الخروج من هذه المصيدة. وفى بعض الأحيان ستفجر هذه اللحظة فى الوقت المناسب لتترك حينها العمل. وما أعنيه بهذا هو أننا من الممكن أن نتعلم الكثير عن حالتنا النفسية من خلال متابعة الأحلام التى نحلم بها أثناء نومنا بالليل. وقد صرح ما يقرب من ستين بالمائة من الموظفين فى إحدى الدراسات الميدانية الحديثة بأنهم يستيقظون من نومهم فى الليل وهم يتصببون عرقاً. ويرجع السبب وراء تصببهم عرقاً إلى الكوابيس المزعجة المرتبطة بعملهم، ونصف هذه الكوابيس المزعجة ناتجة عن ضغط العمل الذى يتعرضون له. والسطور التالية تقدم لك الأرقام والنسب التى أوضحها هذا الاستفتاء:

◀ ١٠ بالمائة يحلمون أحلاماً مزعجة عن طردهم من العمل.

◀ ٤١ بالمائة يعانون من اضطرابات فى نومهم بسبب عدم قدرتهم على التوقف عن القلق حيال العمل.

٢ هذا ما توصل إليه الاستفتاء الذى تم إجراؤه بموقع «بيرن دابركت» التعليمى على أكثر من ألف عامل.

- ◀ ٢٢ بالمائة لا يستطيعون النوم بسبب روتين العمل اليومي.
- ◀ ٢٠ بالمائة يستلقون في السرير ولكنهم يعجزون عن النوم بسبب شعورهم بأنهم غير جيدين في العمل الذي يقومون به.
- ◀ ٢٥ بالمائة من هذه الكوابيس المزعجة تحدث في ليلة أول يوم عمل بالأسبوع.
- ◀ معظم هذه الكوابيس تحدث خلال فترات العمل المزدحمة.
- ◀ ٢٥ بالمائة من هؤلاء الأشخاص يقولون إنهم يحلمون بالعمل بصورة سيئة على الأقل مرة واحدة في الأسبوع.

٢٥ بالمائة من هذه الكوابيس تحدث في ليلة أول

أيام العمل بالأسبوع ٢٢

- أعتقد أن نتائج هذا الاستفتاء جديرة بالاهتمام. إذن على أي شكل من الأشكال تكون هذه الكوابيس المزعجة؟
- ◀ حدوث شجار مع رئيسك في العمل.
 - ◀ التأخر على أحد الاجتماعات المهمة.
 - ◀ فقد زميل في العمل.
 - ◀ الاضطرار للقيام بأحد العروض التقديمية المفاجئة.
 - ◀ الذهاب إلى العمل بدون ملابس.
 - ◀ حدوث عطل كبير في الكمبيوتر.
 - ◀ رغبة عارمة في قتل رئيسك في العمل.
- ستمكن أنت بنفسك من التعرف على هذه الأحلام. وكما أشرت سابقاً، فإنه من الممكن أن تجد الحلم وحده أمامك يُخبرك عن الحقيقة بأكملها.

اختيار الوقت المناسب

فى بعض الأحيان لا يمكنك أن تستمر فى قبول المزيد من الإغراءات التى تقدم إليك.

التعليم والانتقال إلى مكان آخر

عندما تأتى اللحظة التى تعلن أنت فيها أنك لا تريد المزيد من الجبن، ماذا ستفعل حينها؟ هناك مقولة قديمة للتعامل مع المواقف التى تتسم بنوع كبير من المخاطرة؛ وهى أنه يوجد ثلاثة خيارات فقط عندما تتراكم أمامنا الأحداث السيئة:

﴿ تتحملها

﴿ نغيرها

﴿ نتجاهلها.

إذا وصلت للمرحلة التى قد قررت فيها أنك لا تريد المزيد من الجبن، فإنك فى هذه الحالة بالطبع لن تتحمل هذا الموقف. وعليه فأمامك خياران لا ثالث لهما – إما أن تغير الوضع برمته أو أن تخلفه وراءك دون أن تغيره أى اهتمام. وفى هذه الحالة فنحن نسمى هذين الخيارين **بالتعليم والانتقال إلى مكان آخر.**

يشير التعليم إلى تعلمك كيفية التأقلم مع التغيير الذى يطرأ على موقفك فى المؤسسة التى تعمل بها – أى الوصول إلى حل وسط من خلال الحصول على ترقية والخروج من تلك المصيدة التى لا تريدها، أو أن تنتقل إلى قسم آخر داخل نفس الشركة أو أن تعيد روح التحدى لمهنتك أو أن تغير من طبيعة العمل الذى تعمله دون أن تتركه بالفعل. أما الانتقال فيشير إلى الانتقال إلى مهنة مختلفة تمامًا أو إلى مكان آخر من البلد، وسوف نتعرض لهذا الأمر وما تريد أن تفعله فى هذه الحالة بالضبط.

❖ إذا وصلت للمرحلة التي ترفض فيها المزيد من الجبن
فلن تستطيع أن تتكيف مع الوضع القائم ❖

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

ما تريد أن تفعله وتكونه حينما تكبر

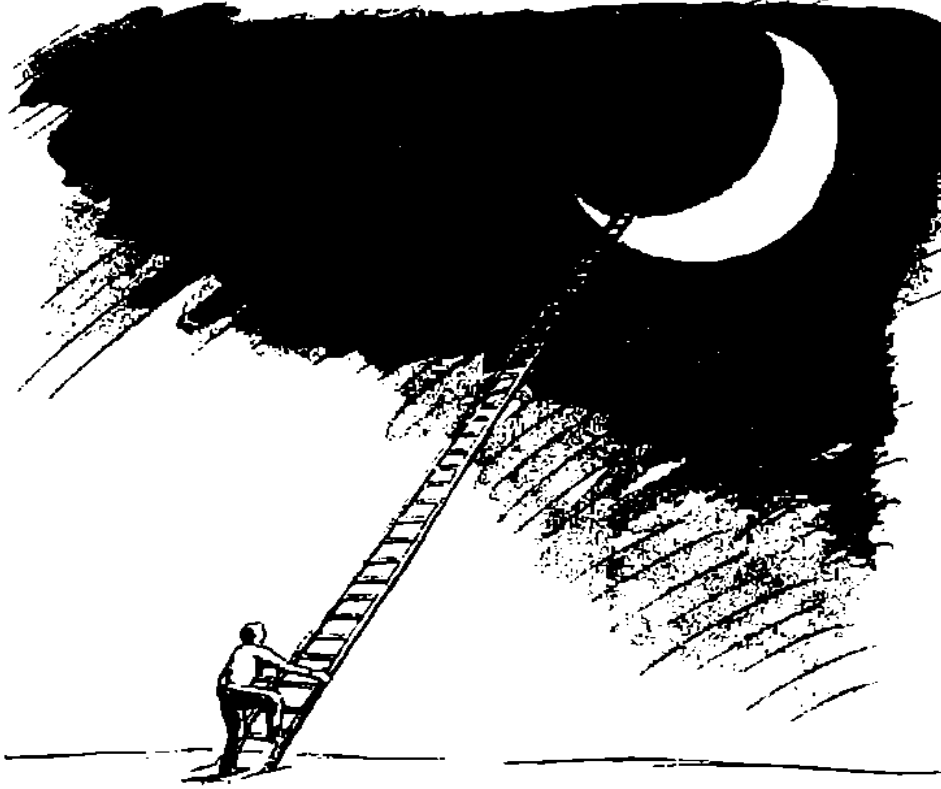


يتلخص الحلم الذى طالما حلمت به عندما كنت صغيراً فى أنتى كنت أريد أن أكون واحداً من الكتاب المشهورين، وكان هذا الحلم مسيطراً علىّ تماماً؛ فلم أكن أشتغل بالكتابة ولكنى كنت كاتباً، فهناك فرق كبير بين الاثنين، بين ما إذا كنت تفعل ما يمليه عليك قلبك أو أنك تعمل من أجل الحصول على مبلغ من المال فى نهاية الشهر. ما المهنة التى تعمل بها؟ هل تعمل فى هذه الوظيفة أم أنها جزء من كيانك الشخصى؟ عندما لم أكن أعمل ككاتب كنت أحصل على قوت يومى من خلال العمل فى وظيفة مدير مالى على مدى وقت طويل. ولم أكن أجلم أبداً بأن أكون مديراً مالياً، فقد كانت هذه الوظيفة التى وجدتها وعملت بها لفترة من الزمن. والطريف فى الأمر أن جواز سفرى كان دائماً يحمل اسمى ومهنتى ككاتب، وقد كانت هذه طريقة لطيفة لأشبع بها جزءاً بسيطاً من أحلامى، وكان هذا أيضاً مجرد اعتراض بسيط على المهنة التى أكسب بها قوت يومى والتى توجب علىّ أن أعمل بها.

هل أنت فخور بنفسك؟

أعمل كاتباً، فماذا عنك؟ هل تشعر بالفخر لما أنت عليه الآن؟ هل تمنحك هذه المهنة شعوراً بالاعتداد بالنفس؟ عندما يسألك شخص ما عن المهنة التى تعمل بها، هل تجيبه بكل بساطة ويسر؟ أم أن الأمر

يستغرق منك بعض الوقت؟ وهل تجيب عن مثل هذا السؤال وأنت مكره؟
أم تكون سعيداً؟ أم تشعر بالحزن؟



حسناً، من الممكن أن تكون سعيداً إلى حد ما بالوظيفة التى تعمل بها الآن، وسعيداً أيضاً بكم الإغراءات المقدم لك من قبل رؤسائك فى العمل، وسعيداً بما أنت عليه الآن. هذا أمر جيد. إذن لماذا تقرأ كتاباً مثل هذا؟ فأنت لن تقدم على قراءة مثل هذا الكتاب إذا لم تكن تمر بمشكلة حقيقية فى العمل، أو أنك لست بحاجة لرفض الإغراءات التى تقدم لك من قبل المؤسسة التى تعمل بها، أو حتى لأنك لست فى حاجة لأى تغيير من أى نوع، أو حتى لتحقيق حلم تحلم أنت به.

لماذا هل تشعر بالفخر لما أنت عليه الآن؟

الطريقة الإبداعية

لرفض الإغراءات

إن إعلان الرفض للإغراءات المقدمة أمر جيد، ولكن عليك أن تجد البديل لمثل هذه الإغراءات التي لن تقدم لك بعد الآن. إن وقوعك في الحيرة والتساؤلات حول الخروج من المصيدة أو وصولك إلى حافة الجنون إذا ما ظللت بداخلها ليس بالأمر الجيد، عليك أن تخطط للهرب من تلك المصيدة. وعليك أيضًا أن تمتلك الحلم الذي تسعى لتحقيقه خارج هذه المصيدة. وعليك أن تجد الهدف الذي سوف تضع كل تركيزك فيه كي تصل إليه، وعليك أن تمتلك تلك الرؤية التي بها ومن خلالها ستصل إلى ما تريد أن تصل إليه. هذه هي الحقيقة. عليك أن تتمكن من وضع عينيك على نقطة ما في المدى البعيد والتي عندها ستجد اليقين الحقيقي، وليس من المفيد أيضًا أن تعيش حالة من عدم الاستقرار والحيرة في اتخاذ القرار. عليك أن تكون محددًا بشأن الخطوة القادمة التي ستقدم على اتخاذها، وعليك أن تحدد المكان التالي الذي ستنتقل إليه. عليك أن تصل إلى الحافة وأن تقفز من فوقها، ولن يقدم أحد على دفعك لتقفز من فوقها. ولن يقدم لك أحد أي رشوة لتقدم على القفز من أعلاها. كذلك فلن يطلب منك أحد أن تقفز، فالأمر كله يعود إليك، وهو يتعلق بمعرفتك أنت بالطريق الذي سوف تتجه إليه بعد أن تقفز من فوق تلك الحافة.

وإذا لم تكن تعلم إلى أين أنت ذاهب، فعليك أن تخلق الحلم الخاص بك. وعليك أيضًا أن تكون واقعيًا فيما يخص مواهبك ومهاراتك وكذلك نقاط قوتك وما تهتم به. وعليك أيضًا أن تعلم ما الذى يدفعك للأمام وما الذى يشعل الحماسة فيك.

وسوف يتعرض الكتاب لكل الأمور التى من شأنها أن تساعدك على تحديد ملامح الحلم الذى تحلم به وكيفية اختياره ضد الأزمات والعواقب التى من الممكن أن تواجهك أثناء تنفيذه. عليك أن تبدأ فى التفكير على الجانبين، وأن تبحث عن الفرص، بل وأن تبتكر أيضًا. فحتى هذه اللحظة، أنت مازلت تفكر وتبدع من أجل الوظيفة التى تعمل بها، أما الآن فعليك أن تفكر وتبدع من أجل أن تجد طريقًا يتسم بالمرونة كى تسلكه فى سبيلك لتحقيق الحلم الذى طالما راود خيالك.

إن فكرة قبولك الإغراءات التى تقدم إليك من قبل المؤسسة التى تعمل بها تعنى أنك قد تعلمت أن تكون هادئ الطباع وخائفًا لمن هم حولك، هذا بالإضافة لجعلك شخصًا عاديًا وراضيًا بكل شيء ولطيفًا ومطيعًا ورسميًا وخاضعًا ومحترمًا وسهل الانقياد ومنقادًا لرغبات الآخرين.

أما الآن فسوف تكسر القاعدة وستغير كل هذا الوضع لتكون على طبيعتك وتصيح مبدعًا ومندفقًا وسريعًا ومتحكمًا فى كل شيء ومستولًا عن كل شيء وحاسمًا وواثقًا من نفسك وتمتلك عزمًا كبيرًا وتطالب بحقوقك.

ففى الماضى كنت تسير على قدميك، أما الآن فسوف تطير فوق السحاب.

روح نفسك

عندما يكون لديك حلم، وعندما تكون لديك خطة، فأنت أيضًا لديك منتج. ألا وهو أنت. فأنت متميز فى حد ذاتك وعليه فسيظهر هذا التميز لتكون واضحًا بين الآخرين. فعليك أن تسعى لترويج نفسك. وكأنك

الطريقة الإبداعية لرفض الإغراءات

منتج جديد. فأنت لن تختبئ دون أن يعرفك أحد وراء أى واجهة من المؤسسات الأخرى. فأنت الآن سوف تخطو لتكون فى بؤرة الضوء وفى منتصف المسرح. وسيكون لديك سوق خاص بك، ومن ثم سيكون عليك أن تبيع نفسك فى هذا السوق.

❖ فى الماضى كنت تمشى على قدميك،

أما الآن فأنت تطير فوق السحاب ❖

احتفل بفصلك من العمل

فى بعض الأحيان، نحتاج لدفعة قوية من شخص ما للخروج من المصيدة. فقد يكون التعرض للفصل من العمل كارثة بالنسبة للبعض وقد يكون نعمة للبعض الآخر. فأى من هاتين الحالتين تريد أن يكون خروجك من المصيدة؟ هل سترهاها وكأنها الطريق لحصولك على الحرية أم طريقك لليأس؟ إن أجمل ما يميز هذا الموقف أنه يعود إليك، ولما تعتقده أنت شخصياً، فمن الممكن أن تستشيط غضباً جراء هذا الحدث، ومن الممكن أن تشعر بالرفض من قبل الآخرين، كذلك فقد تبدأ فى الصراخ والعيول. وقد يصاحب كل هذا شعورك الكبير بالجرح، وقد تبدأ فى البكاء والسب وتهديد تلك المؤسسة باتخاذ بعض الإجراءات القانونية ضدها. ومن الممكن أيضاً أن تخرج من هذا المكان بكل بساطة وأنت تدندن بإحدى أغنياتك المفضلة، وفى أى من هاتين الحالتين سيكون هذا اختيارك، ولكن فى أى حال من الأحوال لا تدع الفرصة لكى تفوتك.

فهم قد أوقفوا سيل الإجراءات التى يقدمونها إليك وعليك أن تكون ممتناً لما قدموه لك. أعرف أن هذا الأمر قد يصدمك إلى حد ما. ومن المحتمل أيضاً أن تشعر بأنهم قد خدعوك وتخلوا عنك وأنت تتحرق غيظاً، فأنا أعلم كيف يكون هذا الإحساس. لقد فقدت درجة وظيفية كنت قد حصلت عليها فى إحدى المرات التى تم بيع الشركة فيها إلى

احتفل بفصلك من العمل

مالك آخر، حيث شعرت بالحنق الشديد تجاه ما حدث، إذ ما الذى فعلت؟ أنا كى يحدث لى هذا؟ ولماذا؟ هل أخفقت فى التشييت بهذه الفرصة التى قد جاءت لى؟ ولكنى لم أترك اليأس يعرف طريقه إلى حيث بدأت فى العمل وبدأت فى الصمود مرة أخرى لنفس المكان الذى كنت فيه من قبل. وبكل صراحة، عندما عدت إلى نفس الدرجة الوظيفية التى كنت قد فقدتها، وجدت الوضع ليس كما كنت أتصوره من قبل. فقد فقدت الكثير من الأشياء هناك بريقها، وقررت أن أهرب من هذه المصيدة فى أقرب وقت ممكن. وبالفعل، مررت بكل الخطوات التى ستمر أنت بها وشعرت بالقلق حيال الكثير من الأمور: ماذا عن الراتب الذى أتقاضاه شهرياً؟ وماذا سيكون رد فعل عائلتى عندما تسمع بهذا الخبر؟ إلى أين سأذهب بعد أن أخرج من هذه المصيدة وماذا سأفعل؟ نعم، كانت كل هذه الأسئلة تجول بخاطرى ووجدت بعض الإجابات عليها.

❖ إلى أين سأذهب وماذا سأفعل؟ ❖

الإحباط وعدم القدرة على القيام بأى شىء

إذا كنت بالفعل فى المصيدة وفى حالة من الركود وعدم القدرة على القيام بأى شىء، فمن الممكن أن يكون من الصعب عليك أن تنهض بنفسك للقيام بأى شىء، فماذا عن الهرب من تلك المصيدة اللعينة؟ سوف يتطرق الكتاب إلى أعراض التوتر التى من الممكن أن تشعر بها بعد قليل، ولكن إذا ما وجدت نفسك تجلس واضعاً رأسك بين يديك ولا تستطيع أن تفكر ملياً بشأن الهرب من تلك المصيدة، فمن المحتمل أنك تحتاج إلى مساعدة أحد المتخصصين لتمكن من الخروج من تلك المصيدة أو لتمكن حتى من البقاء فيها.

تقدم العمر والهرب من المصيدة

هناك أيضًا شيء ما من شأنه أن يجعلنا نعيش في حالة من اللامبالاة دون أن ندري. ومن الأمور المخزية، أننا في شبابنا نتقبل كل الإغراءات المقدمة إلينا دون أن نتساءل عن أي شيء. وعندما يمضي قطار العمر بنا يكون من الصعب علينا تقبل الأكاذيب التي تقدمها إلينا المؤسسة التي نعمل بها، وحينها تكون لدينا رغبة قوية في الخروج من تلك المصيدة. فدقات قلبنا تخبرنا بتقدم العمر بنا وبأن ما تبقى من عمرنا لا يتساوى مع ماضى، وكلما تقدم بنا العمر، يزداد الخوف بداخلنا وندرك ساعتها أننا إن لم نتخذ أية خطوة الآن، فقد لا نتمكن من اتخاذ أية خطوة على الإطلاق. ولكن في خضم هذا الخوف الذي يغمرنا، نشعر بنوع من الشلل وحينها لا نستطيع التحرك، ونتجمد في موقعنا خوفًا من الفشل.

❖ دقات قلب المرء تقول له

إن الحياة دقائق وثوان ❖

يبدأ الكثير من الناس بالتساؤل عن حياتهم ومغزاها عند اقترابهم من سن الأربعين — منتصف العمر — أو ما نطلق عليه أزمة منتصف العمر. ونحن نتساءل أيضًا عن أزمة ما قبل منتصف العمر، وتكون في سن الثامنة والعشرين، مما ينتج عنها الكثير من التغيرات. فإذا لم نكن قد تزوجنا، فسوف نتزوج بسرعة كبيرة. وإذا لم يكن لدينا أطفال، فسوف نبدأ على الفور في التفكير في هذا الأمر والتخطيط له. وإذا كنا قد سافرنا إلى الكثير من البلدان، فسوف نسعى للاستقرار فجأة.

كما أننا نتساءل عن حياتنا المنقضية هذه عند بداية كل عام جديد، وكل عام منقض من حياتنا، كما أن هذه التساؤلات تأتي إلينا أيضًا في أول أيام العمل في الأسبوع.

العمر المنقضى

يقضى الإنسان ما يقرب من ألفى ساعة وهو يعمل، وبعد هذا قدرًا كبيرًا من الوقت الذى يقضيه الإنسان فى العمل. فهذا عمر آخر. وهذه ليست بالحياة وإنما هو عمر من الكد والمشقة، بل إنها عبودية. وبعد مرور عشرين عامًا من هذه الحياة - أى ما يقرب من أربعين ألف ساعة - تكون على وشك الانفجار. فتنفجر وهذا أمر لا يدعو للعجب. فكل هذه الساعات المنقضية فى العمل تجعل شخصًا آخر ثريًا، وترمى بالمزيد من الأوراق على سطح مكتب شخص آخر (أعتقد أنك تفكر فى أن هذا المكتب الذى تجلس إليه هو المكتب الخاص بك، أليس كذلك؟ جرب أن تأخذه معك إلى المنزل وسترى من صاحبه الحقيقى). فنصل إلى سن الثلاثين أو حتى الخامسة والثلاثين أو حتى الأربعين، وبتفجر غاضبين من كل هذا، لنخرج ونطلق فى حياتنا، إما بشراء سيارة رياضية حمراء أو بالتنزه، وهذا بعد أن نخبر رئيسنا فى العمل أن يكمل هو المهام الموكلة إلينا، ونخرج من تلك العاصفة. فتنفجر قبل أن تأتى لحظة الانفجار الحقيقية، فكر مليًا لتحدد إلى أين تريد أن تذهب وأين أنت ذاهب الآن وحدد إذا ما كان من السهل أن تصل لغايتك دون أن يحدث أى انفجار من أى نوع.

التقدم فى العمر

هناك أمر آخر يتعلق بالتقدم فى العمر ألا وهو ارتفاع الراتب الذى

نحصل عليه، والذي لا يحدث بهذه السرعة، فلا يقدم لنا المزيد من التحديات ويتم ترقية الشباب الأصغر منا ولا تتم ترقيتنا نحن. ونتيجة لهذا نبدأ في الشعور بالإحباط، ونبدأ في البحث عن مخرج من هذه المصيدة التي نعيش فيها. فالشباب الأصغر منا في العمر يتمتعون بالصبر للحصول على ما يريدونه من التطور والترقي في العمل. وهم يتمتعون أيضًا بطرقهم وبحرصهم وقدرتهم على الوصول لما يريدون الوصول إليه. ولإثبات أنفسهم، كما أنهم سوف يتعلمون نفس الدرس، بأنه ليس كل ما يلمع ذهبًا.

❖ ليس كل ما يلمع ذهبًا ❖

ومن ناحية أخرى، فأيا كانت المؤسسة التي نعمل بها، فإن الأمور تتغير بسرعة كبيرة، ولكن هذا لا يحدث لنا. فنحن نصبح أكثر بطئًا. أما المؤسسة التي نعمل بها فتصبح أكثر تطورًا، ونبتعد نحن أكثر وأكثر عن الإنجازات والتطورات التي تحدث بجوارنا، ونشعر بأن الأمور تخرج عن نطاق سيطرتنا. وتبدو لنا فكرة بقائنا في هذا المكان لمدة عشرين سنة أخرى غير جذابة بالمرّة. ولكننا لا نزال شبابًا وقادرين على العمل، وكل ما هنالك أن هممتنا قد علاها الصدا، وبالتالي نحن نحتاج لتحديد جديد نحصل على طاقة التحفيز الكامنة بداخلنا لنواجه أي شيء، لقد حان الوقت للخروج من تلك المصيدة التي قد عشنا فيها لفترة كبيرة.

إلا إذا كانت لديك الرؤية والهدف الواضحان أمام عينيك. ولكن إن كنت تحظى بهما بالفعل فسوف تكون سعيدًا بحالك ولن ترغب في تغيير أي شيء، وأنا لا أعتقد أنك تريد هذا وإلا لما قرأت هذا الكتاب.

❖ إن فكرة بقائك في هذا المكان

لمدة عشرين سنة أخرى تبدو غير جذابة بالمرّة ❖

أنواع الأحلام

من الأمور التي يجب أن نفكر بها ملياً قبل الانتقال إلى الخطوات التالية - والتي ستساعدك على الهرب من تلك المصيدة - مدى واقعية الحلم الذي تعيش فيه. فأنا على سبيل المثال، كنت أحلم بأن أقوم برحلة بحرية أجوب فيها العالم وأنا في قارب صغير. كان هذا هو الحلم الذي حلمت به بالفعل. ولعله مضحك بعض الشيء، ولكنه كان من ضمن الأحلام التي كنت أحلم بها. ورغم هذا، فهذا الحلم لم يكن واقعياً بالدرجة الكافية. ويرجع هذا للعديد من الأسباب، وأهمها أنني لا أحب الرحلات البحرية، ولكني كنت أعشق الزوارق البحرية وكنت أتمنى أن تكون هذه الرحلة داخل أحد الزوارق. ولكن هذا ليس بالأمر الهين، فليس من الممكن أن يتم تزويد أي زورق بهذا الكم من الوقود. كذلك فإنني لم أقم بهذه الرحلة عندما كنت يافعاً، وأصبح لدى الآن أطفال والعديد من الالتزامات الأخرى والتي يستحيل معها أن أقوم بمثل هذه الرحلة، حيث إن الخروج لتحقيق هذا الحلم يعني بكل بساطة أنني سأذهب في هذه الرحلة مخلفاً ورائي كل من أعرفهم، وأنا لست مستعداً لاتخاذ مثل هذا القرار الآن. وعليه، فقد قمت بإجراء بعض التعديلات حتى أتمكن من الوصول إلى حل وسط أتمكن معه من تحقيق هذا الحلم حيث قضيت بعضاً من الأيام الجميلة واستمتعت مع عائلتي بركوب الزوارق البحرية دون أن أخرج من المدينة التي أعيش فيها. ومن الأسباب الأخرى التي أعاققت تحقيق مثل هذا الحلم أنني لا أتمتع بالقدرة على تحديد

الاتجاهات مما يعنى أنه من الممكن جدًا أن أضل طريقى قبل حتى أن أخرج من حدود المنطقة التى أعيش فيها.

❖ إذا كنت تحظى بحلم تسعى لتحقيقه، فلتقض بعض الوقت لتختبر فيه مدى واقعية هذا الحلم

قد تلجأ إلى إدخال بعض التعديلات على أحلامك، وقد يرجع هذا إلى العديد من الأسباب مثل:

◀ العمر (فقد ترغب فى الانضمام إلى الجيش أو البحرية أو القوات الجوية وأنت فى الثالثة والستين، ولكن بما أن الانضمام إلى أى من هذه الوظائف يتطلب ألا يزيد عمرك على الثامنة والعشرين، فلن تتمكن من تحقيق مثل هذه الرغبة على الإطلاق. ومن ثم يجب عليك أن تدخل بعض التعديلات على مثل هذا الحلم لتصل إلى حل وسط - كأن تنضم إلى قوات التجنيد الإقليمى أو أن تشتري زورقًا خاصًا بك، أو حتى أن تتعلم الطيران على إحدى الطائرات الشراعية الصغيرة).

◀ الالتزامات التى تقع على عاتقك: (مثل التزامك نحو أطفالك أو القطط التى تعتنى بها أو حتى والديك المسنين أو أى شيء من هذا القبيل. فلا يمكن أن أشجعك على الإطلاق أن تترك مسئولياتك وراءك. ومن ثم فعليك أن تحدد كل الالتزامات التى تقع على عاتقك قبل أن تهرب من المصيدة وليس بعد ذلك).

◀ عدم القدرة على تحقيق هذا الحلم: (فقد حلمت للعديد والعديد من السنوات أن أكون رسامًا أرسم بكل الألوان خاصة ألوان المياه، ولكنى اقتنعت أخيرًا أن مواهبى وقدراتى محدودة للغاية وأنها لن

أنواع الأحلام

تمكنتى على الإطلاق من تحقيق مثل هذا الحلم. وعلى الرغم من هذا، فقد استمتعت كثيراً بكل المحاولات التى كنت قد قمت فيها بالرسم).

◀ الصحة البدنية: (فإذا ما كنت تحلم بالذهاب لتمضى بعض الوقت فى الجرى حول الشجيرات المتناثرة فى أستراليا وعمرك يناهز الثانية والتسعين وتعانى من التهاب فى المفاصل، فإن هذا الحلم يحتاج لبعض التعديل - ولكنى أعرف أحد الأشخاص الذين قاموا بهذا بالفعل، لذا لا تدع اليأس يعرف طريقه إليك).

هل أستطيع أن أنهى حياة رئيسى فى العمل؟ هل من الممكن أن تأقننى الجرأة أن أعيش خارج الحلم الأمريكى؟

"هومر سيمبسون"

أنا لا أدعوك إلى أن تتغلى عن تحقيق الحلم الذى تحلم به، كما أنى لا أقول إنك لن تستطيع تحقيق هذا الحلم. فكل ما أقترحه عليك هو أن تتحرى بعض الواقعية قبل أن تبخر داخل مجموعة من الأمواج التى لا تدرى إلى أين ستأخذك وقبل أن تنتقل إلى مهنة جديدة أو أسلوب حياة مختلف، وهذا حتى تتمكن من أن تجعل من حلمك هذا حقيقة واقعة ودون أن تصاب بخيبة أمل من أى نوع.

نقطة البداية

دعنا نفترض أن لديك الآن حلمك الخاص^٢، وأنتك تراعى فيه قدرًا من الواقعية حتى تتمكن من تحقيقه، هذا بالإضافة إلى أن حلمك هذا يسهل تحقيقه وسيحقق لك قدرًا كبيرًا من الرضا. والآن، عليك أن تحدد نقطة البداية التي ستطلق عبرها لتخطو أولى الخطوات نحو تحقيق حلمك. فعلى سبيل المثال، قد تكون لديك رغبة في أن تصبح مالكًا لأرض زراعية صغيرة. حسنًا ولكن ما الهدف الذي تسعى لتحقيقه من وراء ذلك؟ قد تقول على سبيل المثال، إننى لطلالما حلمت أن أكون مالكًا لقطعة أرض زراعية، أو أن أكون مزارعًا. حسنًا، ولكن ما هي النقطة التي ستطلق من خلالها وما الهدف الذي تسعى إلى تحقيقه؟ من الممكن أن يكون هدفك متمثلًا في.

﴿ السعى نحو الاكتفاء الذاتى.

الاهتمام بصحتك أكثر من ذى قبل.

﴿ العيش بالقرب من الريف.

﴿ تربية مجموعة من الحيوانات واكتساب خبرة في مجال الزراعة.

﴿ تناول الأغذية العضوية.

قد يكون هناك المزيد والمزيد من الخطوات التي يجب عليك أن تفكر بها، ولا بد من وجود هدف وراء الحلم الذي تعيشه والذي سيمكنك من الشروع في تنفيذ هذا الحلم. وبمجرد تحديدك لهذا الهدف، سوف

٢ لست متأكدًا مما يتمين عليك فعله إن لم يكن لديك حلم. وأعتقد أننى سأنصحك حينها بأن تجد لنفسك حلمًا تسعى إلى تحقيقه. أما عن طريقة الحصول عليه، فهذا متروك لك. لا أقصد بذلك أن أنهرب من أى موقف صعب، ولكنى أريد أن أكون واقعيًا فحسب. وطلالما كان السعى وراء تحقيق حلم ما نقطة محورية في حياتى، ولا يمكننى تخيل شكل الحياة دون أن يكون لدى حلم. ولكنى على استعداد لتقبل حقيقة أنه ربما يكون هناك بعض الناس الذين ليس لديهم أى أحلام ولكنهم مع ذلك لا يزالون يتوقون للخروج من المصيدة. أعتقد أنه سيكون عليك أن تقوم بالفوص في أعماق نفسك لمعرفة المواهب التي تتمتع بها وما يمكنك القيام به. وأى الأعمال تجعلك تشعر بأكبر قدر من السعادة. أو حتى تجعلك أكثر سعادة مما أنت عليه الآن. ولا داعى لأن تعلق في هذا الشأن، فهناك الكثير من المرشدين في مجال الوظائف على أهمية الاستعداد لتقديم خدماتهم.

أنواع الأعلام

تتمكن من الانتقال بعد هذا إلى وضع الخطط التي ستمكنك من الوصول لهدفك. وإذا ما كنت ترغب في أن تتحدث عن العمل الذي تريد أن تعمل به فلتتحدث، فنقطة انطلاقك هي تحديد هدفك، وبعبارة أخرى تحديد ما الذي تسعى إليه بالضبط، وكيف تقيس مدى نجاحك. إن رغبتك في أن تعمل في تأجير مجموعة من الأراضي ليس بهدف في حد ذاته. دعنا نتخيل أن هدفك هو أن تقوم باستئجار أرض صغيرة، ونقطة انطلاقك كي تحقق هذا الحلم هي أن تقوم بتربية بعض الحيوانات لتتمكن من توفير الغذاء لبعض الناس ولتتمكن من عيش حياة أفضل. وبمجرد قيامك بهذا، فسوف تدرك أن الهدف الذي قد وضعته أمامك سوف يزيد من حجم الخيارات التي ستكون أمامك. إن قيامك باستئجار قطعة أرض صغيرة ليس هو الطريق الوحيد الذي ستمكنك من تحقيق الحلم الذي تسعى إليه. فمن الممكن أيضًا أن تقوم بتربية مجموعة من الماشية لتتمكن من إطعام هؤلاء الناس في ظروف أخرى بدلاً من الانتقال إلى العيش في الريف وشراء قطعة أرض لتبييمها إلى شخص آخر ليقوم بزراعتها، والتي من الممكن أن تكون بقايا حلم شخص آخر. (كذلك فإنه من الممكن أن تكون أيضًا بقايا حلم هذا الشخص لأنه لم يتمكن من تحقيق هدفه أو حتى تحديد الهدف الذي كان يسعى إليه).

"لقد أعدنا الحياة لأجنحة أعلامنا، والآن لا يمكن لأي شيء أن يحجبنا عن الطيران لتحقيقها حتى إن كان هذا هو المستحيل نفسه!"

"جيسى جاكسون"

قد يكون المثال السابق غير مناسب، لذا دعنا نتخيل أنك تحلم بأن تكون رسامًا. والآن فلتسأل نفسك لماذا تريد أن تكون رسامًا؟ لماذا تريد أن تحقق هذا الحلم؟

حتى أبهر العالم بموهبتي الفذة.

حتى أكتشف أساليب جديدة في الرسم.

- ◀ حتى أكتشف مدى الإبداع بداخلي.
 - ◀ حتى أقدم أعمالى فى العديد من المعارض الفنية.
 - ◀ حتى أحقق أكبر استفادة من تلك الموهبة.
 - ◀ حتى أتعاون مع العديد من الرسامين الآخرين.
 - ◀ حتى أظهر كل ما أتمتع به من تعيز وموهبة أمام الجميع.
 - ◀ حتى أنتقل إلى إيطاليا وأعيش تحت الأضواء حيث الفن الراقى.
- وكما ترى، فأمامك الآن مجموعة من الخيارات.

أعلم أن هذا الأمر من الأمور الصعبة، ولكن هذه الخطوة هى التى ستؤهل لك تحقيق أحلامك. فإذا ما توجهت إلى أحد الناشرين كى

اكتب ما ترغب فى تحقيقه واكتب الأسباب التى تدفعك لتحقيق هذا الحلم وما هو هدفك من وراء تحقيق هذا الحلم. هذا هو الهدف الذى من الواجب عليك أن تحدده. وبهذا سوف تتمكن من معرفة ما إذا كنت قد وصلت إلى النجاح الذى ترغب به أم لا. كن واضحاً تمام الوضوح فيما يخص هدفك من وراء تحقيق هذا الحلم، وكذلك الأهداف بعيدة المدى، هذا بالإضافة لما تتوقع أن تصل إليه فى النهاية.

ينشر أحد أعمالى، فميسألنى عن سبب تسمية هذا الكتاب بهذا الاسم، ويكون علىّ أنا فى هذه الحالة أن أضع أمام هذا الناشر أسباب اختيارى هذا الاسم بالتحديد. وبالنسبة لك، فعائلتك هى من ستسعى لتبرر لها أسباب إقدامك على تحقيق هذا الحلم، ولكن يجب أن تكون واضحاً تمام الوضوح بشأن هذا الحلم والهدف من تحقيقه، وإلا فأنت توقع بنفسك فى شر المخاطرة. وكل ما تحتاج إليه هو أن تدون لنفسك

أنواع الأعلام

الخطوط العريضة لما سوف تقوم به: موقفك الحالي، والمواقف التي تقف أمامك، هذا بالإضافة إلى الاختيارات المتاحة أمامك، والاقتراح الذي تقدمه:

- ◀ موقفك الحالي: لقد طفح الكيل بالنسبة لى فى هذه الوظيفة.
 - ◀ المشكلة التي أعيشها: لقد بدأت أفقد الحماسة، وبدأت أطلب المزيد من الإجازات المرضية وأنفجر باكياً فى كل ليلة تسبق ذهابى للعمل عند بداية كل أسبوع.
 - ◀ الخيارات التي سوف أختار من بينها: إما أن أبقى فى هذا المكان وأن أعيش على حافة الجنون، أو أن أقتل رئيسى فى العمل وأعيش ما تبقى من عمرى داخل السجن، أو أن أتبع حدسى وأن أنشئ مشروعى الخاص - أو أن أبحث عن وظيفة أخرى لا أحبها ولا أرغب فى أن أعمل بها.
 - ◀ الاقتراح الذي أقدمه: أن أنشئ مشروعى الخاص.
- أما الآن فلتبدأ فى إقناع نفسك بما أنت مقدم على فعله:

ما أرغب فيه هو أن أنشئ مشروعى الخاص وهو تصنيع ألعاب الأطفال. لقد كانت هذه إحدى الهوايات التي واطبت على ممارستها خلال العشرين سنة المتقضية وقد بعث الكثير من هذه الألعاب للعديد من أصدقائى وأفراد عائلتى. وقد قمت بالاتصال بإحدى سلاسل المحال الضخمة المتخصصة فى بيع لعب الأطفال وأخبرونى أنهم مستعدون لقبول عشرين قطعة من مصنوعاتى كل عام. وأنا أتمنى أن أقوم بتصنيع هذه الألعاب حيث إن هذا الأمر يمنحنى شعوراً كبيراً بالسعادة خاصة وأنا أصنع هذه الألعاب من الخشب. وهدفى هو أن تكون هذه هى مهنتى، وأن أكون ماهراً فيما أفعله، بالإضافة إلى حصولى على المتعة وشعورى بالرضا عما أقوم به حيث أصنع ما يجلب السعادة والفرح للأطفال الصغار مما سيعزز حصولهم على بيئة طبيعية خالية إلى حد كبير من الألعاب التكنولوجية، أضف إلى هذا أن ما أصنعه سيعيش ليخلد اسمي. ويمكن الهدف الذى أسعى إلى تحقيقه من وراء هذا فى أن أعمل لحسابى الخاص وأن أعمل فى شيء أحبه وأن أبيع المنتجات التى أصنعها بنفسى والتي من خلالها سأتمكن من الحصول على دخل

الجزء الثانى

مناسب لى ولعائلتى فى نفس الوقت.

جيد.

فهل من الممكن أن تبدأ فى التخطيط لتحقيق هذا الحلم الذى تسعى من أجل أن يصبح حقيقة واقعة؟

﴿ إما أن أستمر فى العمل فى هذه الوظيفة وأن أعيش على حافة الجنون، أو أن أقتل رئيسى فى العمل وأذهب لأكمل ما تبقى من عمري فى السجن ﴾

وبالمناسبة، لن تجد فى هذا الكتاب قسمًا مخصصًا يتحدث عن الدروس المستفادة من كل فصل، كما أنك لن تجد أية دراسة حالة ألجأ لذكرها لتدعيم الأفكار المطروحة هنا. فأنا أعتقد أنه إذا لم تحدثك دراسات الحالة هذه عن نفسك بصورة مباشرة وعن خبرتك الشخصية، فسوف تترك هذا الكتاب جانبًا ولن تهتم بأن تقرأه. ولهذا فأنا أتحدث إليك عن حلمك أنت، وخطتك أنت، وكيفية هروبك أنت من هذه المصيدة، ولست أتحدث إليك عن أحلام وخطط هروب شخص آخر. ومن هنا نبدأ مسيرتنا معًا.

٣ الجزء

التواصل

" من مفارقات هذه الحياة التي نعيشها أن من يعملون لأقصى درجة، ومن يخضعون أنفسهم لأشد أنواع ضبط النفس، ومن يحرمون أنفسهم من جزء كبير من السعادة المتوافرة من أجل تحقيق هدفهم في هذه الحياة، هم أنفسهم أكثر الناس سعادة على وجه هذه الأرض".

"بروتس هاميلتون"

خطوات التنفيذ

فى هذا الجزء من الكتاب، سوف نتعرض للجانب العاطفى من خطة الهرب من المصيدة. وسوف نحاول الإجابة عن مثل هذه الأسئلة: هل تحدثت إلى شريك حياتك عن الحلم الذى تحلم بتحقيقه، أم أنك لم تفعل ذلك إلى الآن؟ هل تناولت الموضوع مع أطفالك أم لا؟ كيف سيؤثر هذا على كل من حولك؟ هل تتمتع بدعمهم أم لا؟ وكيف سيؤثر هذا عليك أنت شخصياً؟ هل أنت مستعد عاطفياً للخروج من هذه المصيدة والبدء فى مشروعك الخاص، أو حتى البقاء فى المنزل فى الريف، أو أيًا كان هذا الحلم الذى يداعب خيالك؟ ما مدى الواقعية التى يتسم بها حلمك؟ ماذا ستفعل إذا ما اكتشفت أنك قد ارتكبت خطأ ما؟ هل من الممكن حينها أن تعود إلى المصيدة مرة أخرى؟ هل ستكون هذه رغبتك الداخلية؟

فى هذا الجزء من الكتاب، ليس مطلوباً منك أى شيء سوى أن تجلس لتتحدث مع من حولك وأن تبحث عن النصيحة، هذا مع تدوينك لبعض الملاحظات، ورسم إطار خطتك فى تنفيذ الحلم الخاص بك للخروج من المصيدة، واستنشاق نسائم الحرية.

❖ اخرج من المصيدة وابدأ فى

استنشاق نسائم الحرية ❖

تحدث مع نفسك

قبل أن تتحدث مع أحبائك عن الحلم الذي طالما حلمت بتحقيقه، عليك أن تتحدث إلى نفسك أولاً. معذرة على إلقاء عبء العهد الجديد برمته عليك وحدك، ولكن هذه هي الحقيقة. عليك أن تتحدث إلى نفسك فيما يخص كل التفاصيل قبل أن تتحدث إلى الآخرين. عليك أن تعرف بالضبط السبب وراء خروجك من تلك المصيدة قبل أن تخرج منها بالفعل وتأخذ الآخرين معك، ومن المحتمل أن تشرع في الدخول إلى طريق طويل ومحضوف بالمخاطر، وهم يرغبون في التأكد من أنك قد فكرت في هذا الأمر قبل أن ينضموا إليك في هذا المشوار الذي أنت على أعتابه.

والآن، سنفترض أنك قد خضت هذه المرحلة من الحديث مع النفس، وأنت الآن مستعد لعرض حلمك هذا على شريك حياتك وأطفالك.

❖ سوف يرغبون في التأكد من أنك قد فكرت في هذا الأمر قبل أن تشرع في تنفيذه ❖

الصدق مع المحيطين بك

إذا لم تكن تشعر بالسعادة في حياتك، فمن حقك أن تعبر عن هذا الشعور الذي يخالجك. هذا هو حقك الطبيعي والمشروع. وليس من المفترض أبداً أن تقمع هذا الصوت الداخلي وألا تبوح بكل ما تشعر به من مشاعر رفض لهذه الحالة التي أنت عليها. ولكن على العكس من ذلك، يفترض بك أن تخرج كل ما تشعر به من داخلك، ولست مضطراً إلى أن تعاني في صمت. وإذا كنت قد أمضيت فترة طويلة من المعاناة مع هذه الأحاسيس، فقد يكون من الصعب أن تعلن أنك قد اكتفيت من كل هذا، وأنت تريد أن تبدأ في تحقيق حلمك الذي طالما حلمت بتحقيقه. وأياً كان هذا الحلم وأياً كانت طبيعته، فكل ما أرمى إليه هو أن تشرع

في تحقيقه. (وحتى أكون صادقاً معك، فإنني لا أريدك أن تكتب إلى
لتخبرني بما يقوم به الآخرون، فهذا بمثابة النقش على الماء مقارنة
بما أريده منك. واعلم أن الآخرين أحرار في اتباع أحلامهم ومحاولة
تحقيقها، ولو دعاهم ذلك إلى العزلة والابتعاد عن الناس، فهذا شأنهم
وليس شأنى).

ليس من المفترض أن تخفى كل مشاعر الضيق
بداخلك، ولست مجبراً على أن تعانى فى صمت ٤٤

إذن، كيف ستقوم بهذا؟ ماذا ستفعل إذا لم تستطع أن تعجز الموقف
دفعة واحدة وأن تبدأ فى تنفيذ هذا الحلم مباشرة؟ كل ما عليك فعله
فى هذه الحالة هو أن تبحث عن مساعدك، وأن تعترف أيضاً بأنك
لا تشعر بالسعادة حيال ما تقوم به، معلناً رغبتك فى الحصول على
أسلوب حياة مختلف تمام الاختلاف عن ذلك الذى تعيشه. كذلك فأنت
لن تحصل على كل هذا دفعة واحدة، ولكن خطوة تلو الأخرى. عليك أن
تحدد موقعك فى البداية. وهذا الأمر من الأمور البسيطة والتي تقوم
أنت بها شخصياً كل يوم فى عملك. حدد موقفك الحالى، والمشكلة التى
تواجهك، والبدايل المتاحة، واقتراحك لحل هذه المشكلة.

الموقف الحالى: لا أشعر بالسعادة أبداً فى تلك الوظيفة التى أعمل
بها.

المشكلة التى أواجهها: سئمت من كل الإجراءات المقدمة لى.

البدايل المتاحة:

١ إما أن أستمر فى العمل فى هذه الوظيفة وأن أعيش على حافة
الجنون.

٢ وإما أن أستقيل. من هذا العمل البغيض وأشرع فى تنفيذ ما أحلم به
وهو.....

خطوات التنفيذ

◀ اقتراحى لحل المشكلة: أن نتحدث عن هذا الأمر وأن نحاول أن نجد حلاً لما أنا فيه.

وأضف بعد هذا، سؤال: "ما رأيك فيما أطرحه عليك؟".

إذا كنت تهدف إلى إجراء تغيير جذرى لنمط حياتك ووتيرة الحياة ومحل إقامتك ومبادئ العمل أو الحلم أو أى شىء آخر، فإنه من حق الآخرين عليك أن يبدوا رأيهم فيما أنت مقدم على تنفيذه، ومن المحتمل أن تسمع مثل هذه العبارات ممن حولك:

"نعم، أعلم تمام العلم أنك قد سئمت مما أنت فيه، ولكنك لا تملك خياراً آخر. وأنا أقترح أن تحاول فقط التفكير بجدية وأن تترك هذه الأفكار السخيفة بأن تصبح..... وتدعك من كل هذا وتعود للعمل. لا أبالى بكونك غير سعيد فى العمل وبما تعانیه نتيجة لذلك. فتخن نحتاج كل مبلغ يدره علينا هذا العمل، ومن الأفضل لك أن تعلم أفكارك هذه وتقاومها، وأن تستعيد حماسك ونشاطك مرة أخرى!"

يا إلهى، أنا أقول من النادر، وليس من المستحيل. عليك أن تفكر فى مثل هذه العبارات وأن تحضر ردًا لمثل هذه الآراء إذا ما سمعتها. وقبل أن تقوم بأى شىء، تحقق من الواقع وأعد تقييمه بشكل سريع.

◀ هل دائماً أقترح خطأ طائشة؟

◀ هل هذه الخطة واحدة من تلك الخطط التى تتسم بعدم الوضوح؟

◀ هل أعانى من الكثير من الديون التى يستحيل معها البدء فى مشروع كهذا؟

◀ هل قمنا فى الفترة السابقة بتغيير كبير فى حياتنا مما يجعل من غير العادل بالمرّة أن أفرض تغييراً آخر على أى أحد هذه المرّة؟

◀ هل تعرضنا فى الفترة السابقة لحدث ما وضعنا تحت ضغط كبير، كموت أحد أقربائنا، أو ترك أحد أبنائنا المنزل (أو حتى القبض

على أى منا، أو الوقوع فى أى نوع آخر من المشاكل)، أو المعاناة من أحد الأمراض، وسيكون من غير المعقول أن أزيد من هذا الضغط الآن؟

◀ هل هذه هى المرة الأولى التى أقوم فيها بطرح هذا التغيير، ولهذا سأأخذ هذا الأمر وقتًا أطول للتعامل معه؟

◀ هل الحلم الذى أسعى لتحقيقه يتعارض بشكل مباشر مع حلم شريك حياتى؟

◀ هل الحلم الذى يراودنى يمكن تحقيقه، وبالتالي يستحق السعى وراءه؟ أم أنه لا يتسم بالواقعية، وبالتالي يصعب تحقيقه على أرض الواقع؟ (على سبيل المثال، يصر أحد أصدقائى على أنه سيصبح مطربًا مشهورًا فى أحد الأيام. وفى الحقيقة، فإنه لا يتمتع بالصوت الموسيقى مما يجعله يفنى بصورة أقرب إلى النشاز، ولكن هذا الأمر لم يجعله يعيد النظر فى حلمه والتخلى عنه قيد أنملة، ولذلك فهو بحاجة ماسة إلى التحقق من واقعية حلمه).

◀ هل أنا على حافة التعرض لانهيار عصبي، وعليه فإن كل ما أقوله فى هذه الفترة يجب أن يتم التعامل معه بحرص شديد؟ (من المحتمل أن يكون هذا حالك بالفعل).

◀ هل ما أقوله الآن ليس إلا مجرد فتاع لشيء آخر لا علاقة له بالحقيقة؟ وبعبارة أخرى، هل أعانى من بعض المشاكل مع رئيسى فى العمل، وما أفعله الآن ليس إلا محاولة للبعد والهرب من هذه المشاكل؟

◀ هل أحاول الهرب بأى طريقة مما أنه فيه؟

حسنًا، بعد أن تنتهى من التحقق من مدى واقعية الحلم الذى أنت على وشك الخوض فى تنفيذه – ومن الممكن أن تكون هناك أيضًا بعض الأمور التى من الممكن أن تتأملها – ويفرض أنك وأحلامك تتمتعان بقدر من

خطوات التنفيذ

الواقعية للعديد من الأسباب الجيدة، فعليك أن تتحدث عنها وتحاول تحقيقها الآن. عليك أن تبدأ في إقناع شريك حياتك بأن هذه الأحلام تعود بالنفع عليه هو أيضاً. وأعتقد أنه سيكون عليك أن تفعل هذا. على الرغم من أنني لا أعرف الكثير عن حلمك ولا عن شريك حياتك.

هل دائماً ما أقترح خططاً طائشة؟

كن صادقًا بشأن أحلامك

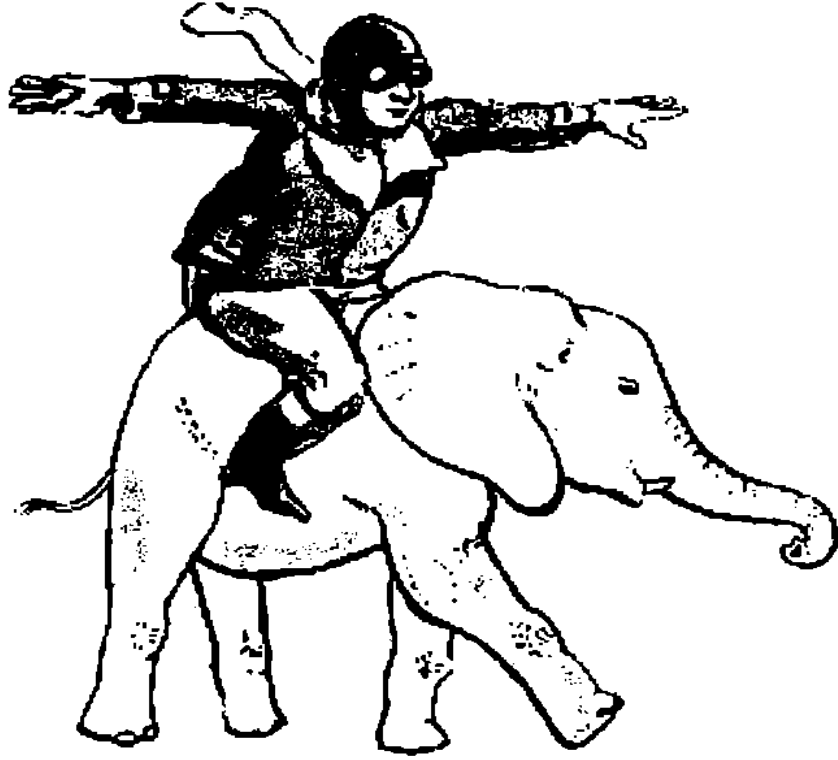
قد تعتقد أن هذا من الأمور الخرافية، ومن الممكن أن تكون مقتنعًا أن الحلم الذي تعيش فيه من أفضل الأحلام التي خطتها سطور التاريخ في العالم. ومن الجائز أيضًا أنك لا تريد أن تسمع أية كلمة من شأنها أن تظهر اعتراض أى شخص على هذا الحلم. ولكن... نعم، دائمًا ما ستظهر هذه الكلمة في طريقك. فشريك حياتك لا يرى هذا الحلم كما تراه أنت، وستجده دائمًا يبحث عن العيوب والفجوات والعقبات والأخطاء وعدم الكمال ومواطن الضعف في حلمك الفالى، وغالبًا ما سيمضى في إظهار مثل هذه الأشياء إليك.

قبل أن تبدأ في الإعداد لرحلتك إلى الجنة، من الأفضل أن تقوم بالتحقق من مدى واقعية الحلم الذي تعيش فيه:

« هل قمت باستشارة أى من معارفك ممن تثق برأيهم وتقدر نصائحهم حيال هذا الأمر؟

« هل شرعت في البحث عن نصيحة عملية متخصصة وقانونية من المختصين - على سبيل المثال، من محاميك أو من المحاسب الخاص بك أو من مدير البنك أو من رئيسك (فستكون بحاجة إلى معرفة التوقيت الذى يتوجب عليك فيه أن تعلمهم بمفادرتك المكان، هذا بالإضافة إلى التأمينات التى ستحصل عليها إلى آخره...)، أو حتى من أحد الأشخاص الذين يعملون فى المكان الذى تنوى الذهاب لتسبل فيه؟

كن صادقاً بشأن أحلامك



- هل ستكون قادراً على تحمل ما أنت مقبل عليه؟
- هل من الممكن الحصول على ما ترغب في الحصول عليه؟ (نعم، فأنت بحاجة للإجابة عن هذا السؤال مجدداً).
- هل هذا الحلم يمثلك ويعبر عنك؟
- هل هناك دور حقيقي سيلعبه شريك حياتك مما يجعله داعماً لك وليس بحمل إضافي تتحمله أنت (أو عبء ثقيل في أسوأ الحالات)؟
- هل فكرت في هذا الأمر ملياً؟
- هل قمت بتدوين خطة كاملة تتضمن كلاً من التكاليف المالية وال عاطفية؟

◀ هل وضعت كل الأشخاص المعنيين في الاعتبار: أطفالك، والديك، حيواناتك الأليفة؟

◀ هل وضعت في اعتبارك كل الأمور الأخرى: التأمينات، التقاعد، المرض، تقدمك في العمر؟

إذن، وبمجرد أن تقوم أنت بتقديم كل الدلائل على حرصك وعنايتك في التفكير في هذا الأمر، ستجد شريك حياتك يوضح لك النقاط التي لم تتمكن أنت من التفكير فيها، أو النقاط التي لم تعرها انتباهك، وكذلك العقبات التي لم تفكر بها. فشريك حياتك في هذه الحالة لا يعتمد اصطلياً الأخطاء لك، ولكنه فقط يتحرى الحرص والعناية فيما تقدم أنت عليه حيث إن هذا يمثل له المستقبل كما يمثل لك بالضبط، أما الآن، فأنت على استعداد للمناقشة والتفاوض والعمل على جميع التفاصيل وحتى المساومة.

كن صادقاً بشأن قدرتك على تحقيق حلمك

قد يكون حلمك عظيماً، وقد تكون أنت شخصياً كذلك، ولكن هل ستمكن أنت من تحقيق مثل هذا الحلم؟ إلى أي مدى تعلم خبايا نفسك؟ قد يكون شريك حياتك بحاجة للمزيد من الإقناع. وقبل أن تعرض حلمك وخطتك، قد يكون من المفيد أن تختبر مدى توافقك مع الحلم الذي تعيشه، فعلى سبيل المثال، قد تشعر بأنك تريد أن تعمل كراقص أو مغن على متن إحدى السفن. (وعلى الرغم من أن هذا الأمر مضحك للغاية، فقد كان هذا حلمًا من أحلام أحد الأشخاص الذين أعرفهم، لذا توقف عن الضحك). ومن الممكن أن يتمثل حلمك في عملك كمتولوجيست، ولكنك لم تعمل على المسرح من قبل ولم تقدم أي عروض للجمهور. فعلى أي مستوى سيكون هذا العرض الذي ستقدمه؟ ماذا تعتقد أنت؟

كن صادقًا بشأن أحلامك

❗ ورغم أن هذا الأمر مضحك للغاية،

فقد كان هذا حلمًا من أحلام أحد

الأشخاص الذين أعرفهم، لذا توقف عن الضحك ❗

"نعم، يضحى الجميع بحياتهم ليكونوا أشخاصًا آخرين، ولكنى سأعيش حياتي حتى إن كانت هي السبب وراء موتى".

"إدوارد إستلينج كمينجز"

اختبارات القدرات

إن العديد من حالات التعاسة في العمل تنتج عن محاولتك إجبار نفسك للقيام ببعض المهام التي تتجاوز قدراتك، وقد عشت أنا شخصياً في هذه الحالة العديد والعديد من المرات، والحل الوحيد للخروج من هذه الدوامة كان الاستقالة والبدء من جديد في أي مكان آخر والعمل في أية وظيفة أخرى، وهنا يأتي دور اختبارات القدرات؛ حيث تلعب دوراً غاية في الأهمية - فهي تساعد على تحديد القدرات التي تتمتع أنت بها.

هناك أنواع عديدة من هذه الاختبارات - وأنا أعتقد أنه يتوجب عليك أن تحدد أيًا من هذه الاختبارات مناسبة لك - وأشهر هذه الأنواع تلك المسماة باختبار "ميرز بريجز"، واختبار "كيرسي" لتصنيف الحالة المزاجية، واختبار "اينيجرام". والهدف الذي تسعى إليه كل هذه الاختبارات هو القيام بتصنيف الأشخاص إلى العديد من الأنواع - كالمساعد والقائد والمتحمس والمنجز والساعي للكمال والمصلح بين المتخاصمين، إلى غير ذلك من أنواع الأشخاص وطبيعة شخصياتهم. وتختلف أنواع الشخصيات وطبائع البشر من اختبار لآخر وتدرج من أربعة أنواع (اختبار "كيرسي" لتصنيف الحالة المزاجية) لتصل إلى تسعة أنواع (اينيجرام) وإلى ستة عشر نوعاً (ميرز بريجز).¹

1 إذا أردت الحصول على أي من تلك الاختبارات فم يعمل بحث على شبكة المعلومات وسوف تجد مواقع عديدة تحتوي على العديد منها.

اختبارات القدرات

لا يقوم أحد بخلق الدوافع داخل الممّال في هذه الأيام، فإذا لم تأت هذه الدوافع من داخلهم، فهي لن تأتى أبداً، ويذكر أن اللهو يساعد على إزالة الحواجز التي تساعد على خلق الدافع بداخل الناس."

"هرمان كاين"

فلتلق نظرة على هذه القائمة ولتخبرني أية كلمة منها تترك صدى بداخلك، وتشد انتباهك وتجعلك تشعر كأنها تؤثر عليك بصورة ما:

- ١ الحازم
- ٢ التملكى
- ٣ المتواصل
- ٤ الوقائى
- ٥ المبدع
- ٦ الناقد
- ٧ المتناغم
- ٨ المتوقد
- ٩ الحر
- ١٠ الحكيم
- ١١ المستقل
- ١٢ العاطفى

والآن، فلتلق نظرة على هذه القائمة:

- ١ السامى للكمال

- ٢ المساعد
- ٣ المنجز
- ٤ الفردى
- الملاحظ
- ٦ المتعاون
- ٧ المتحمس
- ٨ القائد
- ٩ المصلح بين المتخاصمين

وماذا عن هذه القائمة:

- ١ الفنان
- ٢ العاقل
- ٣ الحارس
- ٤ المثالى

نقلت القائمة الثانية من اختبار "اينيجرام"، أما القائمة الثالثة فقد نقلتها من اختبار "كيرسى" لتصنيف الحالة المزاجية. وماذا عن القائمة الأولى؟ هذه قائمة تقليدية استميتها من قوائم علم التنجيم. أنا لا أقول إننى أومن بأى من هذه الاختبارات، ولكنى فقط أرى أنها فكرة جيدة لمعرفة نفسك بصورة أفضل وعن قرب. وعما إذا كان اختبار الشخصية سوف يساعدك، فإن هذه فكرة جيدة.

هذا ويعطيك اختبار "كيرسى" لتصنيف الحالة المزاجية نوع شخصيتك فى صورة حروف مختصرة لكل سمة من السمات التى تميزك.

التعرف على أنفسنا

أيا كانت الطريقة التى سنتبعها للتعرف على أنفسنا، فستكون جيدة مادامت ترضينا وتعطينا المساعدة العملية والمفيدة والحقيقية. فإذا كان علينا التقدم فى حياتنا، فعلىنا أن نملك الحلم الخاص بنا وأن نكون متأكدين من إمكانية تحقيق هذا الحلم - وهذا يعنى معرفتنا الحقيقية بأنفسنا، فأنا أعلم - على سبيل المثال - أنتى أعانى من مشكلة أنتى لا أفكر فى الأمور ملياً وبالقدر الكافى. فأنا أتميز بابتكار الأفكار الجديدة، والمبتكرة وكذلك الجلوس من أجل البحث عن الأفكار الجديدة، ولكنى لا أتمكن من البحث عن التفاصيل الخاصة بكل يوم وبالأمور على المدى البعيد. وسيكون من الحماقة أن أتطلع إلى تحقيق حلم يتطلب منى أن أكون ممن يفكرون على المدى الطويل. ولهذا السبب أعشق الكتابة؛ فكل كتاب يتطلب الكثير من الأفكار والإبداع، هذا بالإضافة إلى أن عملية الكتابة نفسها تقدم لى كلاً من المتعة والتوقد الذهنى، ثم أنتقل فيما بعد إلى فكرة أخرى.

ماذا عنك أنت؟ ما السمات المميزة لشخصيتك؟ على المستوى الشخصى، فأنا أجد اختبار "بيلبين" شائقاً ومفيداً، وقد أمضى الدكتور "ميريدث بيلبين" أكثر من عشرين عاماً يجرى الأبحاث على طبيعة العمل الجماعى، وقد حدد تسعة أدوار مختلفة مميزة لطبيعة العمل الجماعى:

١ المصنعون - المفكرون الأصليون: وهم من يقومون بابتكار الأفكار الجديدة؛ وهم يقدمون الحلول للمشكلات؛ ويفكرون بطريقة مختلطة تمام الاختلاف؛ وهم خياليون.

- ٢ الباحثون عن المصدر - مبدعون؛ فهم يهوون الحصول على الأفكار والتلاعب بها؛ وهم انبساطيون ويحظون بشعبية كبيرة.
- ٣ المنسقون - يتمتعون بقدر كبير من ضبط النفس والتحكم ولديهم القدرة على التركيز على الأهداف؛ يوحدون الفريق.
- ٤ المنجزون - يبحثون عن تحقيق الإنجازات؛ يحبون خوض التحديات والحصول على النتائج.
- المقيمون - يحللون ويزنون الأمور؛ وهم هادئون ومستقلون؛ ويفكرون في الأهداف.
- ٦ العاملون في الفريق - يقدمون الدعم لمن حولهم ويتعاونون معهم؛ وهم دبلوماسيون بالدرجة الأولى، حيث إن رغباتهم تتمحور حول الأفضل للفريق.
- ٧ المنظمون - يتمتعون بمهارات تنظيم كبيرة؛ وهم يتسمون بالقدرة على التصرف في جميع الأمور؛ ويحبون تأدية المهام على أكمل وجه.
- ٨ المكملون - يراجعون التفاصيل؛ وهم يرتبون الأمور فيما بعد؛ يتميزون بالضمير الحى والهمة.
- ٩ المتخصصون - يكرسون أنفسهم لاكتساب مهارات متخصصة؛ وهم محترفون لأقصى درجة؛ كما أنهم يحملون بداخلهم الكثير من الدوافع ومخلصون في عملهم.

أما الآن، فإن هذه الأنواع التسعة تدخل في الأصل ضمن أدوارهم كأعضاء فريق واحد، ولكن في معظم الأحيان أستطيع أن أستخدمهم لجعل شخص ما أكثر سعادة:

٤٤ أعرف، على سبيل المثال،

أنتى أعانى من مشكلة التفكير فى الأمور ملياً ٤٤

وبفرض أن "بيل" على سبيل المثال يريد أن يترك وظيفته فى مجال الكمبيوتر. وهو يحلم بشراء قطعة أرض صغيرة ليقوم بتأجيرها. فى العمل، يعتبر "بيل" من نوعية الشخصية رقم اثنين. أى الباحث عن المصادر، الذى يتسم بالإبداع ويهوى الحصول على الأفكار والتلاعب بها؛ ويتسم بالانبساطية وكذلك يتميز بشعبية كبيرة. حسناً، ولكن كيف يتم نقل هذه الصفات إلى "بيل" إذا ما بدأ فى إدارة قطعة الأرض الصغيرة هذه؟ هل من المحتمل أن يفكر فى المزيد من الأفكار؟ وهل القيام بإدارة قطعة أرض صغيرة يعد العمل المناسب لشخص انبساطى؟ هل سيتمتع فى هذه الحالة بالشعبية؟ (من الممكن أن يحدث هذا إذا ما قام بتربية الحيوانات وبدأت الحيوانات فى التعلق به) ولا يعد هذا باختبار.

أعتمد أنتى من الممكن أن أنصح "بيل" بأن يعاود التفكير فى هذا الأمر ملياً. ماذا عنك؟ هل يمكنك أن تضع يدك على قلبك وتتعرف بكل صراحة أنك تتمتع بقدر كبير من الحكمة للحكم على نفسك وعلى شخصيتك ومدى قدرتك على التوافق مع حلمك؟

الوداع

يتطرق هذا الجزء من الكتاب للحديث عن التواصل مع الآخرين وعن المواطنين، إن ترك إحدى الوظائف التي تتقاضى فيها راتبًا كبيرًا واتباع مواطنك له بعض الآثار الجانبية التي من الممكن أن تكون قد أغفلت بعضها، أو لم تواجهها من قبل:

- ١ شعور بعض المحيطين بك بأنك تعاني من الفشل بطريقة أو بأخرى.
- ٢ شعورك أنت شخصيًا بأنك تعاني من الفشل (أو أنك تهرب) على نحو ما.
- ٣ لا يعنى الحلم الذى تحلم به شيئًا بالنسبة للآخرين.
- ٤ من الصعب عليك أن تودع الآخرين.
- ٥ شعورك بأن كل السنين التي قد أمضيتها في هذه المهنة قد ذهبت سدى.
- ٦ سوف تبتاق إلى أصدقائك والجانب الاجتماعى الخاص بهذه الوظيفة أكثر مما كنت تتخيل.

إن هذه الأعراض الجانبية مختلفة عن تلك الأعراض العادية التي قد تشعر بها، كأن تشعر بالوحدة في البداية، أو أنك لا تملك في جيبك أية أموال، أو أنك مرغم على خوض مرحلة حرجة من حياتك لتتعلم فيها

شيئاً ما؛ حيث إنك تشرع في تحقيق حلمك، أو أى شيء من هذا القبيل.
دعنا نتناول كل هذه الأعراض الجانبية غير المتوقعة كل على حدة (على الرغم من أنها الآن أصبحت متوقعة).

١ شعور بعض المحيطين بك بأنك تعاني من الفشل بطريقة أو بأخرى

سوف يلتقون عليك بأى شيء حيث إنك تهدد أمن المصيدة بأكملها. إذا كنت تستطيع الهرب، سوف يسألون أنفسهم لماذا يستمرون في قبول المزيد من "الجبن" الذى يقدم لهم.

٢ شعورك أنت شخصياً بأنك تعاني من الفشل (أو أنك تهرب) على نحو ما

إذا ما كنت تشعر حقاً بهذا الشعور، فربما لم تصبح مستعداً بعد للهرب من تلك المصيدة. وعليه فلترجع إلى تلك المصيدة من جديد، ولتخط بالمزيد من الجبن.

٣ لا يعنى الحلم الذى تحلم به شيئاً للآخرين

بالطبع لا. أعد النظر فى المقولة رقم واحد، فأنت تهدد أمنهم. فحلمك لا يمثل تذكرة الهرب بالنسبة لهم - وإنما تذكرة الهرب بالنسبة لك أنت. فهم لا يزالون فى تلك المصيدة، ألا تتذكر؟ عليك ألا تخيف القتران الأخرى فى هذه المصيدة.

٤ من الصعب عليك أن تودع الآخرين

بالطبع سيكون هذا الأمر من الأمور الصعبة عليك. والآن ودع من حولك واخرج من المكان بسرعة، إن التغيير دائماً ما يكون من الأمور الصعبة،

ولكنه مهم إذا ما كان هو طريقك للتجاة. وإذا ما كنت بحاجة ماسة للبقاء، فلتراجع إجابتى على المقولة الثانية.

٥ شعورك بأن كل السنين التى قد أمضيتها فى هذه المهنة قد ذهبت سدى

من المستحيل أن تكون هذه هى الحقيقة. فمن الممكن أن تنتقل للعمل فى وظيفة مختلفة تمام الاختلاف عن تلك التى كنت تعمل بها، ولكن كل هذه السنين لن تمضى سدى أبداً؛ فتلك السنين هى السنين التى تكونت فيها خبراتنا؛ وهى التى حصلت فيها على المال لتربى أولادك فى المدرسة؛ وهى التى حصلت فيها على أقساط منزلك الذى تقطن فيه؛ وهى التى قضيتها فى التمرن على تحقيق حلمك؛ وهى أيضاً التى حصلت فيها على الكثير من الإغراءات والمزايا. فإذا لم تكن قد حصلت على القدر الكافى من "الجبن"، فلن تكون مستعداً للخروج من المصيدة. وتجدر الإشارة إلى أنك كنت بحاجة لكل هذه السنين لتصل إلى هذه المرحلة.

٦ سوف تشتاق إلى أصدقائك والجانب الاجتماعى الخاص بهذه الوظيفة أكثر مما كنت تتخيل

أجل، سوف يحدث هذا، ولا يمكن إنكار هذا الأمر على الإطلاق. فالعمل يمنحنا الأمان الاجتماعى، وهو الأمر الذى يصعب استبداله. وسوف تشعر بالوحدة والبرود والخوف لفترة ما، ولكنك ستشعر أيضاً بالحيوية والهدوء والتحدى والحماس والإبداع، وعلى رأسهم جميعاً ستشعر بالحرية.

إذا لم تكن قد حصلت على القدر الزائد على الحد من "الجبن"، فلن تكون مستعداً للخروج من المصيدة ٩٩

لا مجال للفشل

إن اتباعتك الحلم الذى طالما حلمت به هو كل ما يرمى إليه هذا الكتاب. فهذا الكتاب لا يهدف لجعلك ناجحًا بالمقاييس التقليدية (على سبيل المثال، أن يكون لديك سيولة نقدية كبيرة، أو حيازة الكثير من الممتلكات - على الرغم من أن حلمك قد يتضمن مثل هذه الأمور). لا يهمنى إذا كانت أحلامك أكبر أو أفضل من أحلامى أو حتى أكثر إرضاءً لك. إن هذا الكتاب يردد مقولة " لا أريد المزيد من الجبن، أريد فقط الخروج من المصيدة". ولا يقصد بها ما يلى:

أنا لا أريد المزيد من الجبن، ولكنى أريد الخروج من المصيدة، وأريد أن أبنى مؤسسة جديدة تقدم للآخرين "الجبن"، وأن أكون رجل أعمال ناجحًا أعمل كل ساعة لأحصل على أموال تكفى لتغطية نفقات رحلتى التى سأقضيها على البحر الكاريبي.

"إذا ما تعاملت مع إحدى مشاكلك، فاستشر عقلك؛ وإذا ما تعاملت مع إحدى مشاكل الآخرين، فاستشر قلبك!"

"دوفايد لايرد"

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



الجزء

التخطيط

بسم

"ما الحلم إلا اجابة عن سؤال لم نعرف بعد كيفية طرحه"

"هوكس مولير"

خطوات تحقيق الحلم

ما الخطوات التي تحتاج إلى أن تخطوها حتى تحقق حلمك؟ كم من المال سوف تحتاج إليه لتدبر أمورك إذا ما قررت أن تمويل هذا المشروع بأكمله وأن تستقيل من عملك؟ إلى أين سوف تهرب من تلك المصيدة؟ ما أسعار المنازل هناك؟ ما الشكل الذي سيكون عليه حلمك؟ ما الذي يتوجب عليك أن تفعله حتى تحققه؟ هل تحتاج إلى أي نوع من أنواع التدريب؟ هذه هي كل الأسئلة التي تحتاج إلى أن تجيب عنها حتى تتمكن من الهرب، ولكنك في الحقيقة لم تهرب بعد منها بالفعل.

"كلما زادت رغبتى في القيام بشيء ما، لا أسميه عملاً".

"ريتشارد باتش"

حسناً، دعنا نفترض أن لديك حلمًا بالفعل، وجدير بالذكر أن ثمة مرحلة جميلة بين الحلم والواقع تسمى مرحلة التخطيط. ومن الممكن أن تستمر هذه المرحلة كما تشاء، وفي بعض الأحيان، تستمر هذه المرحلة إلى وقت غير معلوم، وفي أحيان أخرى، لا يتقابل أي من الحلم أو الحقيقة على الإطلاق وتكون مرحلة التخطيط هي الرحلة في حد ذاتها، وبعبارة أخرى تكون هي المغامرة. وأنا أعرف أحد الأشخاص الذي قضى الثلاثين عامًا الأخيرة في التخطيط للقيام برحلة حول العالم بقاربه الصغير. وكان هذا المغامر يعلم كل حركات الرياح في المحيطات وكل الموانئ والخرائط والأنوار والأعلام، وكانت المشكلة تكمن في أنه لم يتحرك قط من مقعده

خطوات تحقيق الحلم

وهو يعيش في وسط لندن. نعم، كما أنه لا يملك قاربًا، ولكنك إذا ما سألته عن حلمه، فسيتحدث لك عنه بكل تفاصيله، وسيجعلك تشعر كأنه حقيقي، وأنه قريب لدرجة كبيرة يصدق معها أي أحد لا يعرفه أنه على وشك القيام بهذه الرحلة في الأسبوع القادم، أو حتى في الشهر القادم على أسوأ تقدير. أما هؤلاء ممن يعرفونه ويحبونه، فإنهم لا يخبرونه مطلقًا عن معرفتهم بأن حلمه لن يتحقق أبدًا، فهل هو يعلم هذا؟ أعتقد هذا، ولكن مرحلة التخطيط لحلمه قيمة للغاية وشديدة الكمال لدرجة أنه لم يتخطها بعد.

❖ ثمة مرحلة جميلة بين الحلم والحقيقة

تسمى مرحلة التخطيط ❖

وبناءً على ما تقدم، فإن مرحلة التخطيط تقع فيما بين الحلم والواقع، حيث تجمع بينهما، فإذا كان الحلم هو المكان الذي تبقى أن تصل إليه في النهاية، وكانت الحقيقة هي الرحلة التي ستخوضها، فإن مرحلة التخطيط هي الخريطة التي ستستخدمها في هذه الرحلة.

"أنا لست مرغماً أن أصرخ كما لو كنت فأراً خائفاً وخاضعاً، ولكنى مرغم على أن أزار وكأني أسد مفتخر بنفسه وبوظيفته!"

"جون ستينبك"

وأعرف شخصاً آخر يملك بالفعل قارباً خاصاً به، بل يمكنك أن تقول سفينة بحالة جيدة. وهو يبقئها في "فلاموث" ويعيد طلائها كل عام مستخدماً مواد تحمي القارب من الطحالب البحرية - المنتشرة في البحار الجنوبية - ويعيد تلميع كل الخشب القديم. وإذا ما سألته متى سيقوم بالإبحار في هذه الرحلة، يبتسم ويقول "لا أدري"، وإذا ما سألته لماذا، يشير بأحد أصابعه إلى اللسان الموجود هناك وما بعده، وبعبارة أخرى إلى البحر المفتوح قائلاً بابتسامته: "ماذا، أبحر إلى أين؟ هل

أنت مجنون؟ إن هذا الأمر خطير، فالتناس يفرقون هناك". إنه يشعر بقدر كبير من السعادة حيثما هو، حيث يعكف على التخطيط لرحلته الكبرى دون أن يفعل أى شيء آخر غير تجهيز سفينته للإبحار، حتى إن كان لا ينوى القيام بذلك بالفعل.

نلاحظ أن كلا الشخصين لديه الحلم والحقيقة. وبالنسبة لنا، قد يبدو الأمر كأنهما لن يذهبا إلى أى مكان على وجه الأرض، أما بالنسبة لهما، فهما قد وصلا حيث يريدان بالفعل، بل إنهما قد وصلا لمكان رائع يتسم بالطمأنينة والسلام. وفى هذا المكان، رست سفينتهما واستقرتا فى مرحلة الواقع الخاصة بأحلامهما عبر مرحلة التخطيط. إنهما يشعران بالسعادة. وقد يخالج البعض شعور بالحسد حيال حالة السعادة التى هما فيها، حيث وصلا إلى مرحلة من الحرية والتخلص من الآلام. فلتحسدهما على تلك المرحلة التى قد وصلا إليها، ولكن لا تحاول مطلقاً أن تدفعهما إلى التحرك من أجل التخلص من هذا التسويف والكسل اللذين يعيقان تحقيق حلميهما؛ فلدى كل منهما الحلم الخاص به، ومن الممكن ألا يكون هذا هو الحلم الخاص بك أو حتى الحلم الخاص بي، ولكنهما ما زالا يشعران بالسعادة. وهذه هى إجابة السؤال الذى يدور بداخلنا والتى نبحث عنها أنا وأنت.

❖ يشعر كل منهما بالسعادة، ومن الممكن أن يخالج البعض شعور بالحسد حيال حالة السعادة التى يعيشها كل منهما ❖

حان الوقت لقصة قصيرة

كان هناك رجل ما بصطاد على مقربة من ضفة النهر. وكان أحد رجال الأعمال يمر في هذا المكان داخل السيارة الليموزين الخاصة به، والتي كان يقودها سائقه الخاص، ولقد شعر بالاستياء لما رأى الرجل يجلس دون القيام بأي شيء تاركاً وقته يضيع هباءً، الأمر الذي دفعه إلى التوقف لإلقاء خطبة على الصياد.

فقال له بلهجة تعويل إلى الصراخ: "ما الذي تظن نفسك فاعله بحق السماء؟"

رد عليه الصياد قائلاً: "أصطاد".

"ولكن بالله عليك ألا تعتقد أنه يتوجب عليك القيام بشيء آخر مثـ ؟"

"مثل ماذا؟"

"حسناً، كأن تقوم بعمل ما كبدائية".

"لماذا؟"

"من الممكن أن تجتهد في عمالك وتتسلق سلم المجد".

"لماذا؟"

"لأنك بهذا ستصل إلى القمة، وحينها تصبح رئيس العمل".

"لماذا؟"

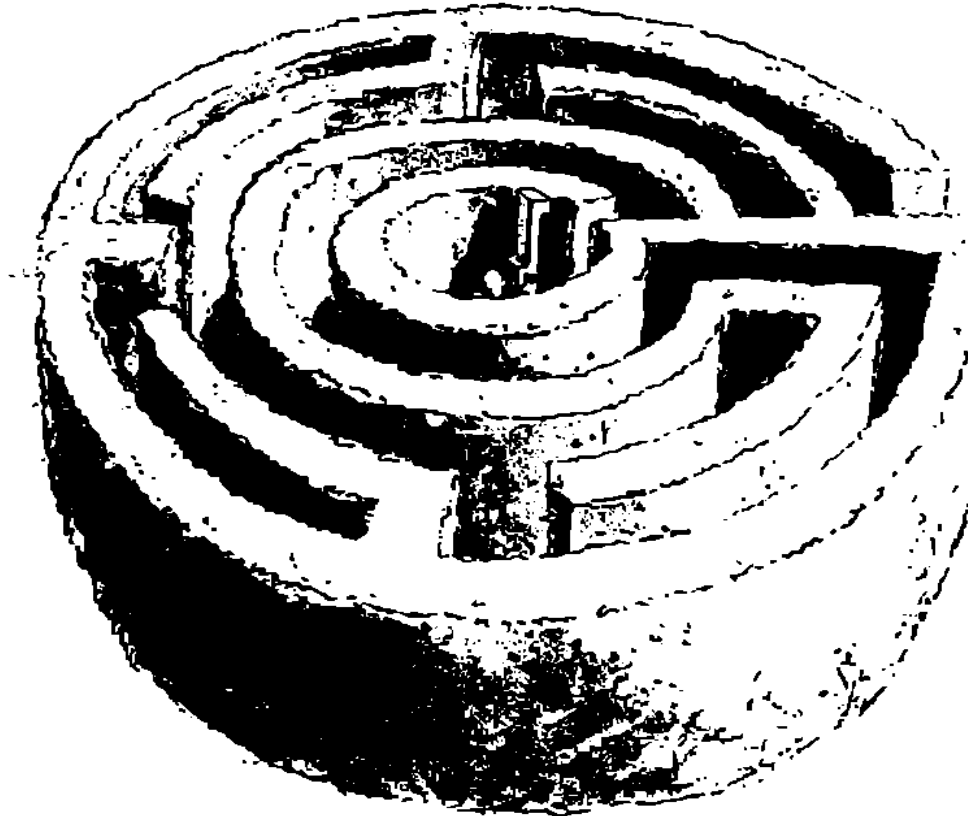
بصوت حائق بدأ رجل الأعمال في شرح وجهة نظره قائلاً: "حسناً، بعد هذا ستأخذ بعض الإجازات، وتقوم بما تريد أن تقوم به، وأن تكون الرجل الذي تريد".

"وماذا سأفعل بعد ذلك كله؟"

"بحق السماء! ستتمكن من فعل أي شيء تريد أن تفعله، ستتمكن حتى من الحصول على إجازة ليوم كامل تمارس خلالها هواية الصيد!".

دراسة السوق

من الرائع أن يكون لديك حلم، كما أن معرفة نفسك وإعدادها عاطفياً من الأمور العظيمة أيضاً، ولكن إذا ما كنت ترغب في جعل حلمك حقيقة واقعة، فعليك أن تعرف أن ما تريده من السهل تحقيقه والوصول إليه وتعرف كيف ستصل إليه. ومن الممكن أن تحصل على هذه المعرفة من خلال مرحلتين وهما:



◀ التعلم

◀ الممارسة

التعلم

يجب عليك في بداية الأمر أن تتعرف على كل ما يمكنك أن تتعرف عليه بخصوص ما تريده أنت. ومن الممكن أن يتضمن هذا الأمر ما يلي:

◀ الالتحاق بأحد فصول تعليم الكبار (وهو ما يعرف باسم الفصول المسائية).

◀ الحصول على النصيحة من الأشخاص الذين يقومون حالياً بما تريد أنت أن تقوم به.

◀ الدراسة في المنزل.

◀ البحث عن المعلومات على شبكة الإنترنت.

◀ قراءة بعض الأبحاث في المجال الذي يثير اهتمامك مثل المجلات المتخصصة في النشاط الذي تنوى الدخول إليه.

الممارسة

إذا كنت جاداً بشأن ما تريد أن تحققه، فعليك أيضاً أن تقوم بنوع من الممارسة والتدريب على ما أنت مقدم عليه. وقد يتضمن هذا:

◀ الحصول على الخبرة غير مدفوعة الأجر في المجال الذي قد قمت باختياره.

◀ القيام بهذا بدوام جزائي.

القيام به كهواية.

الجزء الرابع

- ◀ العمل تحت إشراف أحد المتخصصين في هذا المجال، أو بعبارة أخرى العمل مع أحد المتخصصين في هذا المجال والتعلم منه.
- ◀ القيام بهذا الأمر على نطاق ضيق، وبالتالي لن تترك كل شيء مرة واحدة.

وبصورة واضحة، ستتمكن من معرفة ماهية حلمك بالضبط، وكيف يمكنك أن تتعلم وتمارس هذا الحلم قبل أن تبدأ في تنفيذه بصورة كلية ليكون عملاً دائماً لك. ورغم ذلك، فهناك الكثير لأقوله لك فيما يخص التزامك تجاه هذا مائة بالمائة. وفي هذه الحالة، لن يكون أمامك أي اختيار.

❗ هناك الكثير لأقوله لك

فيما يخص التزامك مائة بالمائة ٢٤

التخطيط من أجل الوظيفة التي تحبها

إذا ما كنت في مرحلة التخطيط، فأنت تحتاج لتقييم الوظيفة التي ستعمل بها وأن تتأكد من أنك لن تتركها فيما بعد كما تركت الوظيفة التي سبقتها، وهناك عشر نقاط بسيطة لتفهم إذا كنت ستنجح في المغامرة التي أنت بصددتها:

- ١ اعرف من أنت.
- ٢ كن ما أنت عليه.
- ٣ احصل على القيم الخاصة بك.
- ٤ عش بالقيم الخاصة بك.
- ٥ اعرف نقاط القوة الخاصة بك.
- ٦ عش حلمك بالكامل.
- ٧ اتبع ما يخبرك به قلبك.
- ٨ كن شجاعاً.
- ٩ من الجيد أن تتحدث.
- ١٠ اجعل لنفسك رؤية خاصة.

اعرف من أنت

عليك أن تعرف من أنت، كيف تعمل، وما اعتقاداتك ومشاعرك والأفكار التي تؤمن بها. ولا مجال هنا لاستشارة أي أحد عن طبيعتك الشخصية؛ فعليك أن تجيب عن هذا السؤال بنفسك وبمجرد أن تعرف من أنت سيمنحك هذا قوة عظيمة. فهذا الأمر يجعلك لا تقهر حيث إنك أصبحت وكأنك صخرة. فإذا ما كنت بداخلك غير مضطرب فيما يخص معرفتك بنفسك وأنت تعرف من أنت وأنت سعيد بما أنت عليه، فإنه لا يوجد أي شيء من شأنه أن يبعدك عن مسارك في هذه الحياة.

"عندما تشعر فقطم بأنك على وشك الفوز بسباق الفئران المحموم هذا، فستجد هناك من يحضر المزيد من الفئران الأسرع!"

قول ما ثور

كن ما أنت عليه

بمجرد أن تعرف من أنت فإن كينونتك هذه ستصبح أمرًا سهلاً. إن العيش في كينونتك الحقيقية من المفترض أن يكون أمرًا طبيعيًا كاستيقاظك من النوم في الصباح، ولكنك قد تفاجأ بالعديد والعديد ممن لا يعيشون هذه الحالة. فإذا كنت تعشق الحركة والسفر في أعماق قلبك ولم تحظ بفرصة لتنتقل قيد أنملة من مكانك، فأنت لن تجعل قلبك ينبض على الإطلاق. أو إذا كنت ممن يهوون الجلوس في المنزل وكنت مجبراً على التحرك بصفة دائمة، ومقابلة العديد والعديد من الناس كل يوم، فستكون في أعماقك شخصاً غير سعيد بالمرّة، عليك أن تكون ما أنت عليه أو ستصاب بالجنون حتماً.

التخطيط من أجل الوظيفة التي تحبها

احصل على القيم الخاصة بك

عليك أن تحدد مجموعة القيم الخاصة بك، والتي يسميها البعض بالمبادئ، فإذا ما كنت تعيش في أكلوبة - وهي أن تكون وأن تفعل أشياء لا تؤمن بها - فإن روحك ستذبل ولن تشعر بالسعادة. فلتحدد مجموعة المعتقدات الخاصة بك ولتتبعها، وكذلك فلتفرض أي نوع من أنواع الحلول الوسطى بالنسبة لهذه القيم مهما كانت الأسباب.

عش بالقيم الخاصة بك

إننى غير مهتم بماهية القيم الخاصة بك، ولكنها مهمة بالنسبة لك. فهى تقول الكثير عنك وعن طبيعة شخصيتك، إن مجموعة القيم هذه تمنحك الفخر وتجعلك ترفع رأسك بين القطيع لتعلن عن تميزك. إن العيش تبعاً لهذه القيم لا يعنى التحدث عنها للناس والقاء الخطب عليهم أو حتى كتابتها على أكمام قميصك (وأنا لا أملك أدنى معرفة عن أصل تلك الفكرة، وعلى ما أعتقد فإن هذا تعبير قديم يختص بتعليق شارتك الدينية على أكمام القميص قديماً)، إن العيش تبعاً للقيم الخاصة بك لا يعنى أبداً الوصول إلى أى حلول وسطية، ولكنه يعنى الحصول على الحلم والمخاطرة من أجل تحقيقه - وهذا هو كل ما يرمى إليه هذا الكتاب، وبصورة أساسية، فإن العيش تبعاً لقيمك يعنى رفض ابتلاع المزيد من "الجبن"، وهو أمر جيد بالنسبة لك، إن العيش تبعاً للمبادئ من الأمور الجيدة، حيث يمكنك هذا من النوم خالى البال.

❖ فلتفرض أى حلول وسطى فيما يتعلق

بهذه المبادئ مهما كانت الأسباب ❖

اعرف نقاط قوتك

لقد بحثنا عن نقاط القوة الخاصة بك في الأقسام السابقة ولكن عليك أن تتذكر هذه النقاط وأن توازن بينها وبين الحلم الذي تعيش فيه في مرحلة التخطيط هذه، فقد كنت أعرف رجلاً يجلم بفتح محل صغير يبيع فيه التحف القديمة. وكان هذا الرجل يعرف كل الأمور المتعلقة بهذا الأمر بصورة كبيرة - حيث كان ينطق لسانه بالعديد والعديد من أسماء المواد التي تستخدم في تزيين هذه التحف - كما كان يعشق فكرة البيع والشراء للناس، وكان يتمتع بمهارة البحث عن البضاعة التي سيبيعها. كما أنه حتى يمتلك الكشك الخشبي الذي سيقوم بالبيع داخله، هذا بالإضافة إلى أنه يتمتع بطبقة صوت مميزة عند البيع. ولكن، وبالرغم من كل هذا، فالكل كان يعلم أن هذه المغامرة كان مصيرها الفشل، فهو لم يضع نفسه في الاعتبار في حقيقة الأمر حيث كان تركيزه على الأمور المادية مثل البضاعة والأدوات المعدنية والزبائن، ولكنه كان يعاني من عيب خطير، فقد كان يصحو في وقت متأخر من الصباح. وكلنا نعلم أن من يملك محلاً فإنه عليه أن يذهب في الصباح الباكر ليحظى بالرزق. أما هذا الرجل فلم ينظر بعين الاعتبار لنقاط القوة بداخله (وفي هذه الحالة فإن هذا الأمر يعد من نقاط الضعف بداخله)، وهذا ما يمكن أن نسميه بالأمور غير المحسوسة أو الأمور الداخلية. وإذا ما كان هذا الرجل قد أخذ هذا الأمر في اعتباره، لكان من الممكن أن يدخل أي نوع من التعديلات على حلمه ولما تحولت حياته إلى جحيم عندما بدأ في تنفيذ حلمه. وكان هذا الرجل محظوظاً بعض الشيء، فقد أخرجته زوجته من تلك الأزمة حيث كانت تعرض عليه أن تذهب بدلاً منه لفتح المحل بينما كان هو يبقى نائماً في السرير وفي المقابل كان يساعدها في عملها.

❖ إن اتباعك للمبادئ الخاصة بك من الأمور الجيدة

حيث يمكنك ذلك من النوم وأنت خالي البال ٢٤

التخطيط من أجل الوظيفة التي تحبها

عش حلمك بالكامل

فلتمش هذا الحلم ولتتنفسه، فلتحبه ولتغمس به، فلتحدث عنه لكل من حولك ولتجعله محور حياتك، ولتضعه حجرًا فوق حجر أمامك، وحينها سيصبح حقيقة واقعة. عليك أن تعيش حلمك هذا بالكامل بروحك وعقلك إذا ما أردت له أن يتحقق. عليك أن تحظى بتركيز الأبطال الرياضيين ورؤية رجال الأعمال. وبالإضافة إلى هذا عليك أن تظل محتفظًا بتلك الحالة العقلية التي لا تتساءل فيها عن نجاحك، فكل ما عليك فعله هو أن تخلد إلى النوم وأنت ترى حلمك أمام عينيك وأن تصحو عليه.

اتبع ما يخبرك به قلبك

قد يظن بعض القراء أنني سوف أتحدث عن الحركات الفلسفية الميتافيزيقية، لا لن أفعل هذا. فحتى رجال الأعمال الذين لا يفكرون إلا بعقلهم يتبعون قلوبهم. فلست مضطرًا إلى أن تكون ممن يتحدثون عن مشاعرهم طوال الوقت وممن يعيشون بطريقة بوهيمية. لتتبع ما يمليه عليك قلبك؛ فكل ما تحتاج إليه هو أن يكون لديك قلب وحلم ورؤية خاصة، ثم اتبعها بعد ذلك. وهذا من الأمور التي يسهل تنفيذها وليس بشيء غامض. فلتفعل ما تحبه، ولتحب ما تفعله. فإذا لم تكن تحب ما تفعل - وتكره ما تحصل عليه من إغراءات - فلتخرج من تلك المصيدة ولتعمل في وظيفة تحبها، هذا هو كل شيء.

كن شجاعًا

إن قلقك حيال ما سيقوله الجيران ووالدتك وأصدقائك بشأن ما ستفعله سيبقيك في نفس المكان دون أن تتحرك قيد أنملة. عليك أن تمتلك الشجاعة الكافية لتتطلق من أجل تحقيق الحلم الذي طالما حلمت به.

فإذا ما كنت تعمل في المبيعات وتريد أن تصبح أحد المطربين الشعبيين (حسناً، فمن المؤكد أن هناك شخصاً ما يريد أن يفعل هذا) فلتعترف بهذا ولتكن فخوراً بهذا، ولا يهم في هذه اللحظة في ماذا سنفكر (أو كيف سنضحك عليك وعلى ما تفكر فيه)، فالمهم في هذا الأمر هو أنك تملك الشجاعة الكافية لأن تتبع قلبك، فالفران الخائفة فقط هي التي تعشق "الجبن"، أما البقية الباقية فتقوم بالهرب من المصيدة.

من الجيد أن تتحدث

لا تكتم كل ما تفكر فيه - فلتتحدث عن كل ما تفكر به وما تشعر به. تحدث إلى أي شخص بإمكانه أن يستمع إليك. ولتسع للنصح كلما سنحت الفرصة. ولتستمع لأي أحد لديه ما يخبرك به عن حلمك - فمن الممكن أن تثير كلماته طريق حلمك. فالتخطيط لا يعني أن تكتب ما تخطط له على الورق، ولكنه يتضمن أيضاً تجميع المعلومات من الأشخاص الآخرين، وأنت ستتمكن من الحصول على هذه المعلومات من خلال التحدث إليهم.

لا إِنْ الفران الخائفة فقط هي التي تعشق "الجبن"،

أما البقية الباقية فتقوم بالهرب من المصيدة ٢٢

كُون رُؤيتك الخاصة

إن فكرة وجود حلم خاص بك من الأمور الجيدة ولكنه من المفترض أن تكون لك رؤيتك الخاصة بك إذ يتلخص معنى الحلم فيما تريد أن تفعله، أما الرؤية فهي الصورة التي تكونها عن كيفية تحقيق هذا الحلم. وهو من الأخطاء التي يقع فيها العديد والعديد من الناس وهو أنهم لا يتعدون تلك المرحلة، مرحلة التخطيط. فهم يملكون الحلم بكل تفاصيله، ولكنهم

التخطيط من أجل الوظيفة التي تحبها

لا يضعون أى تصور لأنفسهم عن هذا الحلم. فلتجعل من رؤيتك للحلم الخاص بك لعبة، وكل يوم يمر سيقرب هذه الرؤية ويجعلها أكثر واقعية وأكثر وضوحًا إلى أن تصبح حقيقة مكتملة بنفسها ودون أن تدرك أنت هذا.

"إن العمل لا يصبح عملاً إلا عندما تشعر برغبة فى القيام بشئ آخر عداه."
"جيه. إم. بارى"

شبكة من المعارف

يا إلهي. أكره تلك العبارة بشدة، ولكن لا يوجد أمامي أى خيار آخر. شبكة العلاقات والمعارف. نعم، إن هذا هو الأمر الذى يتوجب عليك أن تقوم به. فأنا لدى بعض الأصدقاء الذين يسعون للخروج من لندن، فى الوقت الذى أكتب أنا فيه حاليًا هذا الكتاب، ليقطنوا فى الريف بالقرب من المكان الذى أسكن فيه. وأنا على علم تام بأننى الآن محاط بشبكة من العلاقات والمعارف، وأنا أعلم الآن على إيجاد أماكن ليسكنوا فيها، كما أننى أراجع قائمة المعارف الخاصة بى فى الإعلام كى أرى إذا ما كنت أعرف أحدًا يمكنه مساعدتهم فى حالة رغبتهم فى العمل هنا، هذا بالإضافة إلى بعض الأشياء الأخرى البسيطة كإرسال الجريدة المحلية لهم بصورة دائمة حتى يتمكنوا من البحث عن الملكيات الموجودة فى المنطقة. وأشياء من هذا القبيل. وهذا من الأمور الجيدة. وهم من الأصدقاء المقربين لى وأنا لا أمانع إطلاقًا فى أن يكون لدى مثل هذه الشبكة من المعارف والعلاقات. وبعض الناس يقومون بهذا الأمر، حتى الغرباء منهم. هذا مع الأخذ فى الاعتبار حقيقة أن معظم الناس يكونون لطفاء فى معظم الأحيان. كما أنهم يسعدون بتقديم المساعدة غالبية الوقت، وقد تتدخل أنت فى شئونهم فى بعض الأحيان وسوف يخبرونك هم بهذا بطرق مباشرة، ولكن فى معظم الأحيان يسعد الناس بتقديم المساعدة للآخرين خاصة إذا ما كنت تجاملهم. لا، فأنت لن تخبرهم بأنهم فائقو الجمال أو بأن رائحتهم عطرة أو أن أسنانهم مثل اللؤلؤ.

شبكة من المعارف

ولكنك سوف تخبرهم بشكل غير مباشر بأنك تفيط أسلوب حياتهم
وأنتك تتمنى حياة مشابهة لنفسك.

كلنا نحب هذا النوع من المديح وذلك لأنه يعزز من صورتنا الرائعة
أمام أنفسنا بأننا نمثل نموذجاً مثل هذا الاتجاه، وبأننا وحوش ماهرة
استطاعت أن تحضر طريقها خارج سياق الفئران المحموم هذا. فلتمدح
شخصاً ما لكونه قد رفض كل الإغراءات والمميزات المقدمة إليه وسوف
يقوم هو بمساعدتك لا مفر، ولتبحث عن من يقوم بما تريد أن تقوم به
وتحدث إليه.

❖ وفي أغلب الأحيان يرحب معظم الناس

بتقديم المساعدة ويشعرون بسعادة بالغة

"أنت نتاج أفكارك وما تخاطر للقيام به، وما تفعله!"

"بوب ريتشاردز"

العمل الحر

لا توجد أية مشكلة فيما يتعلق باختيارك لما تريد أن تفعله - وهذا بعيداً عن استمرارك في العمل في وظيفتك الحالية - فسوف ينتهي الأمر بك أن تعمل عملاً حرًا أو أن تكون وكيلاً حرًا في شركة ما أو ربما ستكون روحاً حرة بطريقة أو بأخرى، وقد يكون التغيير من حالة التوظيف لدى الآخرين إلى حالة الاكتفاء الذاتي من الأمور المخيفة. وإذا ما كنت خططت لهذه المرحلة بصورة جيدة، فإن هذا الأمر سيكون أسهل بصورة كبيرة؛ فبمجرد أن تبدأ بالعمل لصالح شخص آخر ولكن دون أن يتم توظيفك في هذه المؤسسة - ومن الممكن أن يكون هذا الأمر في سهولة التقدم للمزرعة المحلية للعمل في جمع القش في الصيف؛ فأنت لا تزال تعمل بالنظام الحر حتى وإن كنت تعمل في جمع القش - فعليك أن تحدد ما هو العمل الذي تريد أن تعمل به وما هو مقدار العمل الذي تريد أن تنجزه ومتى ستقوم بهذا. إن اتخاذ مثل هذه القرارات يختلف تمامًا عن الذهاب إلى العمل من التاسعة وحتى الخامسة والحصول على مقدار العمل المطلوب منك إنجازه خلال هذه الفترة، فأنت في هذه الحالة لن تتمكن من الاتصال لتخبر المؤسسة التي تعمل بها بأنك مريض أو أن تتصل من المسئولية والاحتياط سريعاً. ولكي تكون ناجحاً عليك أن تتمتع بالخصال التالية :

- ◀ أن تكون منظمًا.
 - ◀ أن تحمل بداخلك الكثير من الدوافع.
 - ◀ أن تملك الخبرة اللازمة.
 - ◀ أن تكون متعدد المهارات.
- دعنا الآن نلق نظرة سريعة على كل من هذه الصفات لتأخذ فكرة عما يجب عليك التخطيط له في هذه المرحلة.

أن تكون منظمًا

سيقوم أحد الأشخاص بتولى المهام الخاصة بقسم العلاقات العامة، أو مكتب الموارد البشرية أو قسم الرواتب أو قسم الصحة والأمن أو يتولى دور ممثل الاتحاد التجارى أو عامل المقصف أو حتى موظف التعبئة، كما أنه سيتولى أحدهم أيضًا دور رئيسك فى العمل، نعم، وستكون أنت من يقوم بكل هذا، وسيتوجب عليك أن تقوم بكل هذه المهام – انظر القسم الخاص بأنك يجب أن تكون متعدد المهارات – والمهارة الوحيدة التى يجب عليك أن تتحلى بها هى أن تكون منظمًا. وسيتوجب عليك أن تقوم بالأعمال المكتبية والتعبئة والرد على الهاتف والحصول على العمل والقيام به، هذا بالإضافة إلى كتابة الفواتير والذهاب للبنك ومكتب البريد. فإذا ما أتبعتم أهواءك وانطلقت فى تنفيذ كل هذه المهام دون تنظيم فستعيش حالة من:

- ◀ الإنهاك.
- ◀ والارتباك.
- ◀ وستضيع الكثير من الوقت.
- ◀ ولن تقوم بإنجاز أى شىء.

◀ ولن تستغل وقتك بشكل فعال.

◀ هذا بالإضافة إلى أنك ستسسى المكان الذى تعيش فيه.

عليك أن تكون منظماً. فهل أنت كذلك؟ هيا، فلتكن صريحاً. هذا ما توقعته. أنت غير منظم. والقليل منا يتمتع بهذه المهارة. لذا عليك أن تقوم ببعض الأشياء بصدد هذا الأمر الآن. فمن الممكن أن يكون هذا الأمر بسيطاً كما لو أنك اشتريت أحد أنظمة حفظ الملفات الواقية (أو إيجاد شخص آخر للقيام بهذا الأمر من أجلك) أو القيام بالنظر إلى نفسك نظرة طويلة وأن تقرر العمل بالمزيد من الجبن، إن عدم التنظيم فى العمل والحصول على "الجبن" من الأمور السهلة، ولكن القيام بهذا الأمر عندما تعمل من أجل نفسك لا يجدي،

أن تعمل بداخلك الكثير من الدوافع

إن ذهابك للعمل عندما تكون مستعداً لتقبل "الجبن" يصبح أمراً أسهل بالنسبة لك. إذا ما ذهبت للعمل متأخراً، فقد يطردك المدير. وإذا ما تكاسلت عن العمل، فسوف يطردك المدير. وإذا فشلت فى تحقيق أهدافك، فسوف يعاقبك المدير على فعلتك. وبصورة أساسية، فإن المدير يبقيك على أعصابك متحفزة وفى جو من المنافسة البشعة. فلتخبر المدير بأن يقوم بتحضير كل "الجبن" ولتفقد أنت تلك القوة الدافعة بداخلك. فعليك أن تكتسب الدافعية من داخلك. فأنت من لا يتمكن من القيام من السرير بدون أن يدق منبهك عشر مرات وبدون أن يستدعيك أحدهم فى الصباح، فماذا ستفعل حتى تجعل نفسك محملاً بالدوافع؟

أنا أعلم أن العيش على الكفاف يعد طريقة جيدة لدفعنا وإبقائنا على مسارنا، نعم، فأنا أعلم هذا الأمر جيداً وأدركه تماماً الإدراك. واننى

العمل الحر

أعيش هذه الحالة كثيرًا، فأنا أستيقظ من نومي متأخرًا، أتجول بكسل في أرجاء المنزل بملابس النوم متظاهرًا بأننى أفكر. وأشاهد التلفاز في الصباح وأقضى ساعات طويلة في قراءة الصحف قائلًا لنفسى إننى سأكون فى مكتبى كل يوم فى العاشرة صباحًا. وأعتبر وجودى فى مكتبى فى وقت الغداء خطوة للأمام. نعم، من الممكن أن يكون الدافع من المشاكل التى قد تواجهها عندما تعمل لحساب نفسك، وسيتوجب عليك أن تعمل على هذا الأمر وأن تتعامل معه.

١١ إن العيش على الكفاف يعد

طريقة جيدة للحفاظ على تركيزنا ١٢

أن تملك الخبرة اللازمة

عليك أن تعرف ما الذى تفعله. وهو أمر من الأمور السهلة. فلن يقوم أحد بمساعدتك إذا لم تكن على دراية كافية بكل الأمور. ولن يقوم أحد بالتعديل وراءك ولن يتحمل أحد اللوم عنك، وكذلك لن يخبرك أحد عن مصدر الخطأ، ولن يقوم أحد بأخذ يديك والتربيت على ظهرك. فعليك أن تعرف طبيعة العمل الذى ستقوم به. وإذا لم تكن تعلم بعد طبيعة هذا العمل، فلتتعلم الآن بينما أنت فى نفس الوظيفة التى تعمل بها والتى توفر لك نوعًا من الأمان. ولتجعل من وقت العمل هذا وقتًا للتخطيط؛ من أجل خطة الهرب الكبرى.

أن تكون متعدد المهارات

لقد تخيلت أن أكون كاتبًا فى أحد الأيام، وهذا يعنى مجرد الجلوس على مكتبى والقيام بالكتابة، ومن المفترض أن يكون هذا الأمر سهلاً، وبدلاً من هذا كان يجب على أن أكون أيضاً :

الجزء الرابع

- ◀ موظف استقبال – أى أن أقوم بالرد على الهاتف.
 - ◀ مفاوضًا – أى أن أقوم بمناقشة الأمور المالية وبنود العقود مع الناشرين.
 - ◀ مراجع حسابات – أى أن أبحث إذا ما كنت أحصل على الربح أم لا.
 - ◀ مدير قسم موارد بشرية – حيث أقوم بدفع التأمينات القومية والضرائب والتأمين وتكاليف النقل وأقساط المعاش، إلى آخره، فلا يوجد من يقوم بكل هذه الأمور من أجلي.
 - ◀ مسئول عن الأبحاث – حيث لن يقوم أحد غيرى بالبحث فى صفحات الإنترنت من أجلي أو حتى الذهاب للمكتبة المحلية للبحث عن شيء ما.
 - ◀ موظف مقصف – حيث إننى أقوم بالذهاب لشراء غذائى بنفسى كما أنتى أشرف على فترات الراحة التى أتناول فيها الشاي والقهوة، هذا بالإضافة إلى شراء البسكويت.
 - ◀ مساعد ميرمج – ويتضمن هذا القرع الشديد على جانب الكمبيوتر الخاص بى عندما يتعمل الجهاز وتصلح الصمامات الكهربائية ووضع الحبر فى الطابعة هذا بالإضافة إلى تحميل بعض البرامج الجديدة.
 - ◀ مراقب مخزون الأدوات المكتبية – أى أن أقوم بطلب الأوراق والأظرف والطوايع ومشابك الأوراق.
- يا إلهي، سيكون من الواجب عليك أن تتعلم الكثير من المهارات فى وقت كبير إذا ما اخترت أن ترفض كل الإغراءات المقدمة إليك. هل تريد التراجع الآن؟ لا، بالطبع لا، حيث إن العائد سيكون كبيرًا للغاية، أليس كذلك؟ لا، لن يكون الأمر هكذا، فمن الممكن أن:

- ◀ تصبح أكثر فقراً.
 - ◀ تشعر بإرهاق أكبر.
 - ◀ تعيش في جو أكثر توترًا (وبطرق مختلفة).
 - ◀ تشعر بالوحدة بصورة أكبر.
 - ◀ تعيش تحت مستوى أكبر من القلق.
 - ◀ تعمل بمزيد من الجهد.
 - ◀ تصبح أكثر نحافة وضعفًا وبخلًا.
- يا إلهي، إن هذا الأمر يبدو مريعًا. فلماذا تفعل كل هذا؟ حسناً، يحمل هذا الأمر مجموعة من المميزات:
- ◀ فأنت لن تكون مسئولاً عن أى شخص إلا نفسك.
 - ◀ ولن تقبل "الجبن" من أى شخص آخر.
 - ◀ ولن تضطر إلى أن تعيش وسط مجموعة من المتكاسلين والمفتوهين والهاربين من المسئولية.
 - ◀ ستتمكن من العمل طبقاً لسرعتك.
 - ◀ ستتمكن من الشعور بالرضا والسعادة عندما تدرك أنك قد قمت بكل هذا من أجل نفسك.
 - ◀ ستشعر وكأن قلبك يغنى.
 - ◀ ستشعر بالحرية.

الجزء الرابع

إن تعدد مهاراتك سيُجلب لك الكثير من العوائد المفيدة – ولا يتمثل هذا الأمر في المال ولكنه شعور بالرضا – وهذا إذا ما كنت تخطط بصورة جيدة الآن، وإذا ما كان هناك أي جانب من جوانب حياتك الجديدة لا تدركه فبحق السماء فلتعض بعض الوقت لتتعلم كل ما تحتاج أن تتعلمه.

التسويق لنفسك وخدماتك

من السهل أن تفكر أن العالم سيفتح أبوابه إلينا بمجرد أن نهرب من المصيدة ونجلس مرتاحين بانتظار ما سيحدث لنا. ولكن لن يحدث هذا قط، فسوف يتوجب عليك أن تخرج وأن تسوق نفسك والخدمة التي تقدمها مهما كانت. هل هناك سوق لتلك الخدمة التي تريد أن تقدمها للآخرين؟ كيف عرفت هذا؟ ما نوعية البحث الذي قد قمت به لتعرف هذا؟ هل هذا البحث كافٍ؟ هل تتمتع بالجرأة والثقة الكافية لتتصل بالناس وتقوم بتسويق نفسك لهم أم ينعقد لسانك وتشعر بالإحراج من جراء هذا الأمر، سوف تحتاج إلى أن تخطط لما سوف تقوم به إذا لم تكن خطة تسويق نفسك هذه سهلة.

ما مقدار كفاءتك فيما يتعلق بتحديد الأسعار – والتفاوض مع الناس سواء من أجل زيادة الأسعار أو تقليلها؟ وقد أخبرني والد زوجتي قصة عن أحد أطباء العيون الشباب الذي قام بعشوائية بطبيب من أطباء العيون الخبراء عما يفعله حيال تسعير النظارات الطبية. وقد شرح الطبيب الخبير الحكيم قائلاً: "ستقدم للمريض النظارات وتقول إن التكلفة خمسون جنيهاً" فإذا لم يجفل فلتكلم قائلاً: "هذا بالنسبة لإطار النظارة، وهناك خمسون جنيهاً أخرى من أجل العدسات"، فإذا لم يجفل فلتكلم قائلاً: "وبالطبع خمسون جنيهاً عن كل عدسة".

وأنا لا أنصح بهذا الأمر، ولكن من المجدى الوضع فى الاعتبار أنه إذا لم يتم الزبون بالتفاوض على السعر، فمن الجائز أنك تقلل من قيمة الخدمة التى تقدمها، وسوف يتوجب عليك أن تعلم ما يلى:

- ◀ كيفية تحديد الأسعار.
- ◀ ما التكلفة أو التسعيرة التى يضعها زملاؤك فى نفس الصناعة.
- ◀ ما القدرة الاستيعابية للسوق.
- ◀ ما الذى تحتاج إليه حتى تفى باحتياجاتك.
- ◀ ما مستوى الربح الذى تحتاج إليه حتى تتأكد من أنك تغطى ضرائب الدخل ومصاريف التشغيل وما إلى ذلك.
- ◀ ما المدة التى تقع ما بين كتابة الفواتير والحصول على الأموال وما إذا كانت ستكفيك هذه الأموال أم لا.
- ◀ ما الذى سوف تفعله فيما يخص من يتأخرون فى السداد والديون المدومة والزبائن الذين لن يدفعوا لأنهم يشعرون أنك قد خذلتهم (لا، فأنا لا أعتقد أن هذا سوف يحدث لك ولكن من الواجب على أن أذكر هذا الأمر فى حالة ما إذا وقع هذا الكتاب فى يد أى شخص آخر).

❗ سيتوجب عليك أن تخرج من هنا

لتقوم بتسويق نفسك والخدمة التى تقدمها ❗

التخطيط من أجل البدء فى تنفيذ الحلم

حسناً، لقد خططت لأى نوع من الأسعار سوف تطلبه، ولكن كم من المال تريد حتى تبدأ؟ عليك أن تفكر فيما يخص تكاليف البدء فى تنفيذ الحلم الذى طالما حلمت به. ومن ضمن ذلك:

- ◀ مكان المكتب/قيمة الإيجار.
- ◀ الأثاث.
- ◀ المعدات والتجهيزات.
- ◀ النقل.
- ◀ الملابس الخاصة بالعمل.
- ◀ تكاليف هيئة العاملين.
- ◀ التخزين.
- ◀ الدعاية.
- ◀ تسجيل الشركة.

حسنًا، أنا متأكد من أنك تستطيع أن تفكر في ملايين التكاليف الأخرى التي ستحتاج إليها لتبدأ مشروعك. وكل ما أقوله هو أنه من الواجب عليك أن تكون مستعدًا وأن تبدأ في التخطيط من أجل هذا الأمر.

"يقول البعض إن الزمان يغير أشياء كثيرة، ولكن في الحقيقة عليك أن تغيرها أنت بنفسك!"

"أندي وار هول"

التخطيط على المدى البعيد

من المفيد أن تخطط أين ستكون بعد ستة أشهر، أو بعد سنة، أو بعد سنتين، أو حتى بعد خمس سنوات. إن مجرد الخروج من تلك المصيدة أمر جيد في حد ذاته. إن معرفتك بما سوف تفعله أمر جيد. ولكن هناك المستقبل الذي يتعين عليك أن تفكر به. وسوف تحتاج إلى أن تفكر على المدى البعيد، وهذا يعني معرفة أي طريق ستسلكه في صناعتك الجديدة مع مواكبة الاختراعات والتطور. ومن الممكن أن تحتاج إلى أن تأخذ بعض الوقت من أجل أن تتدرب أو من أجل أن تطور من نفسك. فإذا ما كنت قد حددت الأسعار، فهل ستظل هذه الأسعار ثابتة؟ هل ستزيد هذه الأسعار بصورة متوازية مع زيادة التضخم أو مع أي أمر سري آخر لا يعرفه سواك؟ أنت بالفعل تحتاج لخطة من أجل المستقبل بالإضافة إلى خطتك الخاصة بمرحلة رفض الإجراءات المقدمة لك.

كافئ نفسك

كيف ستمكن من معرفة ما إذا كنت قد نجحت فيما أقدمت عليه أم لا؟ فعلى سبيل المثال؛ إذا تمكنت، في خلال خمس سنوات من إدارة مشروع ناجح أو إذا أصبحت مثلاً رئيس جمعية خيرية أو حتى تمكنت من إنهاء قصتك الخامسة، فمن الواجب أن تكافئ نفسك على ما أنجزته. ولكني

التخطيط من أجل البدء فى تنفيذ الحلم

أشك فى أنك سوف تقوم بهذا. كما أننى أشك فى أنك ستصل إلى هذه المرحلة خلال هذه الفترة. فسوف تقع فى منتصف هذا الطريق الطويل لأنك ستفقد حماسك وستضل طريقك. إن خمس سنوات فترة طويلة لتقييم النجاح. فإذا لم تكن قد حصلت على مكافآت مقابل نجاحك فسوف تصاب بالجنون. وأنت تحتاج للكثير من المكافآت على طول الطريق الذى سوف تسلكه. لذلك كافئ نفسك بوجبة طعام فاخرة بعدما تقوم بما يلى:

- ◀ تسجيل الشركة الخاصة بك.
- ◀ بيع أول منتج لك.
- ◀ تعيين أول موظف فى شركتك.
- ◀ شراء أول جهاز كمبيوتر/ أول مجموعة من السلالم/ أول مجموعة من العدد والأدوات.
- ◀ تحديد نظام المحاسبة الخاص بك.
- ◀ دفع أول فاتورة.

ولتستمر فى مكافأة نفسك فى كل فرصة تستطيع أن تنتهزها. فلن يقوم أى شخص آخر بهذا من أجلك. ولن يتهمك شخص بأنك تمدح نفسك بصورة مبالغ فيها أو أنك تمدحها بصورة متكررة أو حتى بصورة جيدة. فأنت الآن رئيس العمل. وأنت أيضاً هيئة الموظفين العاملين فى هذه المؤسسة. فلتشكر نفسك. لتكافئ نفسك كنوع من التشجيع. ولتشتري لنفسك الغداء. ولتعط لنفسك ما بين الفترة والأخرى يوم إجازة. لتشتري لنفسك علبة من البسكويت المحلى بالشيكولاتة. واشكر نفسك عندما تنهى العمل فى كل مساء.

◀ أنت تحتاج للكثير من المكافآت

◀ كنوع من التشجيع على طول الطريق

"لا يمكنك أن تحصل على كل شيء، فأين ستضع كل هذا؟"

"ستيفن: رايت"

التخطيط لسعادتك

فلتأخذ دقيقة لتفكر في الشيء الذي من شأنه أن يجعلك سعيداً بمجرد خروجك من المصيدة. وما أعنيه بهذا هو كيف ستقوم بقياس مدى النجاح الذي ستحققه؟ فلا يجب أن تستبدل مصيدة بأخرى. وعليك أن تقوم بتحديد بعض النقاط لتقيس مدى تقدمك من مرحلة العمل داخل المصيدة إلى العمل الخالي من "الجبن" أو الإغراءات، ومن الممكن أن يكون هذا الأمر متمثلاً في البدء في كتابة أول كتاب لك والانتهاج منه وطبعه وبيع أكثر من عشرة آلاف نسخة منه أو توقيع عقد بمبلغ كبير من المال أو افتتاح مدرسة اليوجا الخاصة بك بنجاح في مدينتك، وأياً ما كان الأمر الذي ستقوم به، عليك أن تجد طريقة ما لتحدد مدى النجاح الذي وصلت إليه.

وهذا أمر لا يتعلق بتحديد الأهداف. وأنا لا أقول إنه من الواجب عليك أن تقوم به. حسناً، فمن الممكن أن تحدد الهدف. ومن الممكن أن يكون هذا الهدف هو مجرد رفض الحصول على المزيد من "الجبن". حسناً، هذا أمر جيد. فأنت من يحدد الأهداف وليس أنا. وأنا لا أتعجلك كي تحدد هذه الأهداف، وأنا لا أقول لك يجب أن يكون هذا الهدف كبيراً وعالياً. إن كل ما أرمى إليه هو أن تكون على دراية بماهية الشيء الذي من شأنه أن يشعل حماسك، وكيف ستتمكن من الحكم بأن ما وصلت إليه هو السعادة التي تسعى من أجلها.

"يتطلب التخلي عن الشيء المألوف الذي يحمل في ظاهره سمة الأمان الكثير من الشجاعة، وهذا ما يتطلبه أيضاً قبول الشيء الجديد. ولكن ليس هناك أمان حقيقي في الشيء الذي قد فقد معناه. فالأمان الحقيقي يكمن فيما يتسم بالمخاطرة والتشويق، حيث تكمن الحياة في الحركة، وتكمن القوة في التغيير".

"آلان كوين"

التخطيط من أجل البدء فى تنفيذ الحلم

وبالطبع من الممكن ألا يكون هذا الهدف ملموساً. وبدلاً من هذا يمكنك أن تحكم عليه بقولك: "سأعرف أنتى قد حققت النجاح الذى أسعى إليه عندما أستيقظ كل يوم من النوم وأنا أشعر بالحماس تجاه ما أقوم به بدلاً من أن أستيقظ لأزحف خارجاً من السرير كما لو كنت ميتاً كما يحدث لى الآن". أو أن تقول: "سأعرف أنتى سعيد عندما أتمكن من البقاء فى السرير طوال اليوم دون أن أشعر بأى نوع من أنواع الذنب"، حسناً، فلتعمل على هذا الأمر بعض الشيء وعلى الإرادة بداخلك وقرر أنت بنفسك ما تريد.

﴿ حسناً، من الممكن أن تحدد الهدف، ومن الممكن أن يكون هذا الهدف هو رفض الحصول على المزيد من الجبن ﴾

التخطيط من أجل صحتك

إن فكرة ترك "الجبن" وراءك قد تزيد من التوتر بداخلك بصورة أكبر من البقاء فى المصيدة والحصول على هذا "الجبن" للأبد، وعليه فأنت تحتاج إلى أن تخطط كيف سيكون شكلك فيما بعد. ومن الأمور التى عليك أن تفكر بشأنها ما يلى:

﴿ تناول الطعام بشكل صحى.

القيام ببعض التمارين الرياضية أو ممارسة إحدى الرياضات.

﴿ الحصول على إجازة.

﴿ التوقف عن العمل بعد السادسة مساءً أو فى العطلات الأسبوعية.

﴿ الحصول على إجازات طويلة وبصورة منتظمة.

الحصول على إجازات من أجل المتعة والانغماس فى الحياة.

قضاء المزيد من الوقت مع شريك حياتك أو مع أطفالك.

الجزء الرابع

◀ اكتساب بعض الهوايات وممارسة بعض الأشياء الأخرى خارج العمل.

◀ تكوين بعض الصداقات والعلاقات الاجتماعية.

◀ الانضمام إلى بعض المؤسسات (وأنا لا أقصد المؤسسات الخاصة بعلاج الإدمان أو ما شابه، ولكنى أقصد المؤسسات الاجتماعية حيث تقابل من يمثلون نفس الاتجاهات التي تتبناها، فأنا لا أعطي أى مثال).

◀ التمسك بالقيم الدينية (فقد أوضحت الدراسات فى الولايات المتحدة أن فرص شفاء مرضى الأزمات القلبية تكون أسرع إذا ما كانوا يتمتعون بإيمان قوى، كما أن فرص تعرضهم لأية أزمة بصورة متكررة تكون أقل).

لا توجد حياة خالية من التوتر - ولكن هناك ما يسمى بالموت. فإذا ما كنا نعيش فى هذه الحياة فنحن عرضة للوقوع تحت طائلة التوتر بعض الوقت. إن ما نفعله مع التوتر إما أن يساعدنا أو يعيقنا فى التغلب عليه.

❖ لا توجد حياة خالية من التوتر ❖

فى القسم الأخير، تطرقنا للعذاب النفسى الذى من الممكن أن يتسبب فيه ترك كل هذه الإغراءات وراءنا. وأنت ما زلت تحتاج لأن تقوم بأى شيء من أجل التعامل مع هذا التوتر. ومما لا شك فيه أن عدم قبول المزيد من "الجين" سوف يساعدك بشكل كبير، ولكن لا تكن ساذجاً للدرجة التى تعتمد معها أن كل التوتر الذى تشعر به من الممكن أن يختفى فجأة، فهذا لن يحدث، لذا فأنت تحتاج لخطة لما سوف تقوم به حيال هذا الأمر.

نظم وقتك

من الممكن أن يبدو هذا بسيطًا كما لو أنك تقول: "فى كل أربعاء من كل أسبوع سوف أتوقف عن العمل فى وقت مبكر وسوف أقضى المساء بصورة ممتعة وسأنغمس فى شىء مفضل وممتع"، وأنا أعرف أنك تحتاج إلى أن تعمل بجد واجتهاد وأن تعمل لساعات طويلة، ولكنك تحتاج أيضًا لأن تهتم بنفسك، فلن يقوم أى شخص آخر بهذا من أجلك، لذا عليك أن تكون أنت نظام الدعم الشخصى لنفسك.

من الممكن أن تقضى بعض الوقت الآن لتفكر فى كمية الوقت الذى تقضيه فى الاعتناء بنفسك بالفعل. وهناك سبعة جوانب رئيسية تحتاج إلى الاهتمام فى حياتنا إذا ما أردنا أن نعيش سعادة، وفى مرحلة التخطيط انظر إلى الأمام ومدى التأثير الذى سيقع على أى من هذه الجوانب عند حدوث هذا التغيير فى حياتك:

- ﴿ العائلة.
- ﴿ الصحة.
- ﴿ الأمور المالية.
- ﴿ الجانب العقلى.
- ﴿ الجانب الاجتماعى.
- ﴿ الجانب العملى.
- ﴿ الجانب العاطفى.

العائلة

هل ستكون عائلتك أسعد من ذى قبل؟ هل ستكون فى صحة أفضل؟ هل من الممكن أن تنقل أولادك إلى مدرسة أخرى بسهولة؟ هل تفحصت مجموعة المدارس؟ هل هناك قريب من أقربائك المسنين يعيش بالقرب

الجزء الرابع

من مسكنك والذي من الممكن أن يحتاج لعنايتك فى السنوات المقبلة؟ هل سيكون شريك حياتك على استعداد إلى أن يدعمك فى هذه المخاطرة؟ هل يشعر بالسعادة حيال هذا التغيير؟ هذه هى الأشياء التى يجب عليك أن تخطط من أجلها.

الصحة

هل التغيير الجديد هذا سيؤثر بشكل إيجابى على صحتك؟ إذا ما بقيت فى المكان الذى أنت فيه، فهل سيزداد وزنك وستصبح أكثر كسلاً؟ ما أهمية صحتك بالنسبة لك؟

الأمور المالية

من الممكن أن يكون مقدار المال الذى تجنيه أقل ولكنك ستشعر بشعور طيب حياله. ومن الممكن أن تدر المزيد من المال، إن المال ما هو إلا أداة لإنجاز الأشياء، ولكن عليك أن تفكر بأمر المال. عليك أن تفكر بالقدر الذى سيكفيك فيه رصيدك فى البنك ومعدل مدخراتك وما الذى سيحدث لمعاشك. عليك أن تخطط من أجل مركز المالى، ولكن هذا الأمر مجرد جانب من جوانب حياتك الجديدة ولا يجب أن يكون كل شىء فى حياتك. إن المال يجب أن يكون جزءاً لا يتجزأ من الحياة التى نعيشها، وليس كل قطعة فيها.

الجانب العقلى

إذا ما كنا نعلم على الآلات فى كل جوانب حياتنا، فإن عقولنا سوف يذبل وسنمقد كل شىء بداخله وسنكون أغبياء. فكلنا نحتاج للتحديات والتحفيز والدافعية والنحث على التفكير وتمارين أذهاننا وتحديها بالعمليات الفكرية الصعبة. يجب أن تكون حياتنا الجديدة خارج

التخطيط من أجل البدء في تنفيذ الحلم

المصيدة مليئة بالتحديات التي تساعدنا على الحفاظ على شياطينا
ويقظتنا وحيويتنا من الناحية العقلية، وينبغى أن تضع هذا الأمر في
اعتبارك عندما تخطط لحياتك الجديدة.

👉 كلنا نحتاج إلى أن نواجه بعض التحديات
والتحفيز والحث على التفكير

الجانب الاجتماعي

نحن مخلوقات اجتماعية ونحتاج إلى وجود أصدقاء حولنا، إن حزم
أمتعتنا والذهاب إلى مكان بعيد لا نعرف فيه أي أحد ولا يوجد به
أصدقاء سوف يسبب لنا بعض التوتر، على الرغم من كون الفكرة ربما
تكون جذابة وقتها. نحن نحتاج لدعم أصدقائنا والعلاقات الاجتماعية
التي تذيب الجليد الذي يغطي حياتنا اليومية. ونحن نحتاج إلى حُب
المحيطين بنا وأن نعرف أن من حولنا يحبوننا، إن زملاءنا في العمل
يوفرون لنا الشعور بالألفة والمتعة والتسلية وما شابه، ولكن من النادر
أن يكون هؤلاء أصدقاء حقيقيين (حسنًا، أعلم أنه من الممكن أن
يكون لديك واحد أو اثنان من الأصدقاء الحقيقيين الذين قد قابلتهم
في العمل ولكن في العموم فإنهم مجرد سفن تعبر في بحر حياتنا).
إن الأصدقاء الحقيقيين هم الأصدقاء الموجودون لمساعدتنا في لحظة
أشلائنا عندما يحدث لنا أي مكروه. فهم يسمعون لنا دون إصدار أي
أحكام مسبقة وهم يدعموننا عندما نحتاج إليهم – وهذا الأمر يحدث
بشكل متبادل – فنحن أيضًا نقوم بهذا من أجلهم.

"مثل طائر عالق على سلك شائك، مثل شخص تائه في كبد الليل، حاولت أن أجد
طريقي للحرية!"

"ليونارد كوين"

الجانب العملي

ما الذى نغنيه بهذا؟ إنه، هذا الشيء الذى يمثل لنا الفخر بالطبع. علينا أن نشعر بالفخر بما نقوم به. علينا أن نجعل العمل الذى نعمله فى مستوى جيد وألا نجعل أنفسنا نتدهور إلى الأسوأ. علينا أن نقدم أفضل ما عندنا. علينا أن نكون محترفين - وأن نسلم أعمالنا فى الميعاد المحدد لنا، وأن نكون أذكياء وأن نحافظ على مظهرنا عند تقديم أنفسنا للآخرين، وألا نبالغ فى الوعود التى نقدمها ونقل من كم العمل الذى تقدمه، وأن نقول الحقيقة فقط، وأن تكون أمناء، وأن نعمل بكل جد واجتهاد، وأن نكون كرماء فى تعاملاتنا مع الآخرين. وفى المجمل علينا أن نكون محترفين.

الجانب العاطفى

حاول قدر استطاعتك أن تنعزل عن مشاعرك وستجد أنك لن تستطيع فعل ذلك. عليك أن تضع فى اعتبارك حقيقة أننا مخلوقات عاطفية. ستكون هناك لحظات نصر وهزيمة وسوف ترى أياماً جيدة وأخرى سيئة؛ أياماً تجد فيها الشمس ساطعة وتشعر بأنك تحب العمل الذى تعمل به، وأياماً تمطر فيها السماء، وتشعر كأنك تزحف تحت ما يحميك من المطر وكأنك قد بقيت هناك طوال اليوم. وسوف تبكى وتشعر بالفضب، وستكون هادئاً وتحمل الكثير من الأمل وسوف تعيش فى انتصارات وهزائم، وسوف تبحث عن الأمل وتفقد اليقين. وسوف تعيش كل ألحان المشاعر التى تعزفها الروح الإنسانية من اليأس وحتى السعادة والفرح.

من الضرورى أن تفحص ما ستكون عليه حياتك العاطفية بمجرد خروجك من المصيدة. هل ترى الهرب من المصيدة على أنه فرار أم لا؟ إن الطريقة التى تراه بها هى الطريقة التى تحدد بها كيف ستبدأ هذه المغامرة.

التخطيط من أجل البدء فى تنفيذ الحلم

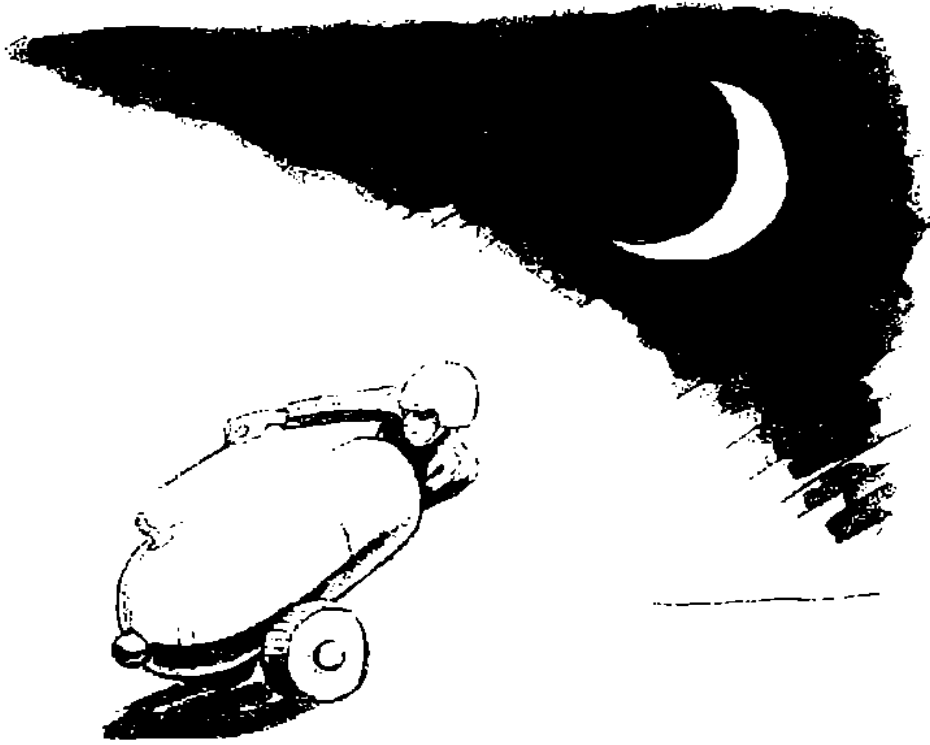
❗ ستكون هناك لحظات نصر وهزيمة
وسوف ترى أياماً جيدة وأخرى سيئة ❗

الهروب الكبير

إذا ما كنت تخطط لهروبك من المصيدة، فلا يضرك أن تراه وكأنه هروب حقيقي، وكأنك تهرب من شيء حقيقي كالسجن مثلاً، وسوف تحتاج لما يلي :

خطة

أدوات لتشقق بها طريق الهرب



- ﴿ أوراق الهوية الخاصة بك إذا ما حدث وأوقفك أحد
- ﴿ زى حارس السجن
- ﴿ بعض الأموال
- ﴿ تذاكر للسفر

الخطة

إن الحلم الذى تعيش من أجله هو الخطة - وهو مخرجك من هذا المكان، وسيتوجب عليك فعل شيء ما. والآن فلتقم بتحديد قائمة الأشياء الأخرى التى سوف تحتاج إليها. وبدلاً من أن تقوم بكتابة الأشياء التى سوف تحتاج إليها مثل الأوراق المزورة وزى حارس بالسجن، حاول أن تدون الأشياء الأخرى مثل:

المكان الذى ستعيش به.

الطرق والوسائل التى ستمكنك من دفع إيجار المسكن وإطعام الأطفال.

وهذا هو كل ما فى الأمر، أما البقية الباقية فسوف تأتى تبعاً. وقد شاهدت أحد البرامج التليفزيونية الرائعة التى تتحدث عن تغيير مكان السكن حيث كان يعرض حكاية زوجين كانا قد انتقلا للإقامة فى اليونان. فقد قاما بحزم أمتعتهما بصفة أساسية من أجل الانتقال للعيش فى جو يتسم بدرجة حرارة مرتفعة. وبعد مرور شهرين، عادا للوطن حاملين خيبة الأمل من ورائتهما. وماذا عن السبب؟ حسناً، هناك العديد من الأسباب، المختلفة والمتنوعة فى آن واحد. وها هى قائمة بهذه الأسباب. وأنا أتمنى من قلبى ألا تقع فى أى من هذه الأخطاء. وسوف يضمن لك التخطيط السليم والمناسب هذا بالتأكيد:

- ◀ لقد وصلا لليونان وهما لا يتحدثان اللغة اليونانية.
- ◀ كانا لا يحملان أى ترخيص للعمل فى هذا المكان، كما أنهما لا يحملان أى مستندات موثقة.
- ◀ لم يكن لديهما أى مكان ليسكننا فيه.
- ◀ لم تكن هناك أية وظيفة بانتظارهما.
- ◀ لم يكن لديهما ما يكفيهما من المدخرات - كما كانت كل أموالهما بالجنيه الإسترليني ولم يتمكننا من تحويلها لتكون باليورو..
- ◀ لم يكن لديهما أى علم بالثقافة الخاصة بالمكان، فكانت أى عادة بسيطة كالقبولة مثلاً بمثابة صدمة لهما، "فقد اندهشنا من حقيقة أن كل الناس يذهبون للنوم فى وسط النهار".
- ◀ وصلا إلى المطار محمليين بالحقائب الزائدة فى الوزن مما جعلهما يدفعان رسوماً إضافية باهظة، وقد فعلا دون أن يتمكننا من الاعتراض على هذا.
- ◀ لم يكن لديهما أى تأمين، سواء كان تأميناً طبيًا أو من أى نوع آخر، وكانا يتوقعان أن تكون هناك خدمة للتأمين الصحى الوطنى كما فى بلدهما بالضبط.
- ◀ لم يكن لديهما أى أصدقاء فى المكان الذى ذهبا إليه، ولا حتى أى من معارفهما، وكان عليهما أن يبقيا بصحبة بعضهما البعض طوال الوقت.
- ◀ لم يكونا على علم بالضرائب المحلية وكان عليهما أن يعينا وكيلاً محلياً ليصنف لهما كل شىء وكان هذا الأمر مكلفاً جداً.
- ◀ لم يكن لديهما أية أوراق للإقامة وعليه كان عليهما أن يعينا موظفًا ليعالج هذا الأمر.
- ◀ لم يكن لديهما أى وسيلة للتنقل، كما لم يكن لديهما رخصة محلية

الهروب الكبير

للقيادة، وعلى الأرجح لم يكن لديهما أية فكرة أنهما يقودان السيارة على الجانب الأيمن، وعلى الرغم من ذلك، قد أكون متحاملًا عليهما هنا بعض الشيء، فربما يكون هذا الأمر هو الوحيد الذي قد بحثا فيه، وخططا بعض الشيء من أجله، ولكنى أشك في هذا الأمر بعض الشيء.

كانت لديهما فكرة غامضة عن افتتاح "مركز لخدمات الإنترنت"، ولكنهما اكتشفا أن معظم السكان المحليين في المكان الذي قد اختاراه لا يعلمون أي شيء عن الإنترنت وأن كل البرامج المحلية كانت باللفة اليونانية، والتي يجهلونها بالطبع تحدثًا وكتابة، ناهيك عن تشغيل موقع إلكتروني.

قد اعتقد كلاهما أن هذا الأمر سيكون من السهولة بحيث لا يحتاجان للتفكير فيه ولكنه كان بمثابة كابوس فظيع. فحتى بعض التخطيط السليم كان من الممكن أن يوفر عليهما الكثير من الأموال والتوتر والاضطراب.

إن توديع كل الإغراءات المقدمة لنا أمر سهل. أما الحصول على خطة محكمة للهرب من تلك المصيدة فليس بهذه السهولة. فإذا لم تخطط لهذا الأمر بالصورة المناسبة، فإن فرص رجوعك متلهفًا لأخذ بعض "الجبن" ستكون كبيرة وسيكون هذا في فترة زمنية قصيرة.

ملخص سريع

وحتى تتمكن من الهرب من المصيدة بصورة مناسبة سوف تحتاج للعمل على هذا الأمر مقدمًا لتحديد بالضبط ما الذي سوف تقوم به وكيف ستقوم بتنفيذ هذا الأمر. وسيتعين عليك أن تعرف:

« أين ستعيش؟

كيف ستتمكن من جنى بعض الأموال؟

الجزء الرابع

- ◀ من سيكون بجوارك لمساعدتك في هذا؟
- ◀ ما شكل المدارس المحلية هناك؟
- ◀ أين تقع المحال التجارية المحلية؟
- ◀ هل تتحدث اللغة الخاصة بهذا المكان - سواء كانت اللغة الرسمية أو اللغة المحلية؟
- ◀ هل ستأقلم مع الوضع وتندمج في الحياة هناك أم ستعجز عن التوافق مع البيئة المحيطة بك وستتمسك بعاداتك الخاصة؟
- ◀ هل سوف تتمكن من تحقيق خطة للسعادة مكونة من سبع نقاط؟
- ◀ هل كل الأشخاص الآخرين متفقون معك في هذه الخطة؟

❗ فإذا لم تخطط لهذا الأمر بالصورة المناسبة، فإن فرص رجوعك متلهفاً لإلتهاام "الجبن" ستكون كبيرة وسيكون هذا في غضون فترة زمنية قصيرة ٤٤

استقصاء طريق الهرب

إن القيام بهذا الأمر بمضدك يتسم دائماً بالصعوبة، كما أنه يتسم بالمخاطرة. وكما قال أحدهم: "إذا كان هذا الأمر بالشئ السهل، لكان الكل قد قام به"، حسناً، لن يقوم أحد بهذا أبداً. ولن يقوم أحد بهذا الأمر لأنه أمر مريع في تنفيذه. والكثيرون سوف ينهارون على جانبي الطريق وقبل الوصول للهدف المنشود لأن الوصول إليه أمر بالغ الصعوبة. وعلى الرغم من هذا فإن الوصول لهذا الهدف في النهاية له نتائج رائعة، لذا لا تفقد الأمل مطلقاً، هل تسمعني؟

حسناً، فأنا سعيد بأنك مازلت مصراً على الوصول إلى الهدف المنشود. والآن، فلتتظر، أنت تمتلك الحلم الذي تعيش من أجله، والذي كنت تحلم به لسنوات وسنوات. فلطالما حلمت بأن.....

والآن ويكل بساطة عليك أن تقوم بتنفيذ هذا الحلم وإلا فسوف تتفجر في نهاية الأمر، لقد اكتفيت من العمل في هذه الوظيفة التي تعمل بها

٥ من فضلك دون حلمك الخاص مكان هذه النقط. واستخدم في الكتابة قلم حبر سميكاً حتى يترك أثراً لا يمحو في صفحات الكتاب وبالتالي لن يكون ممكناً إعادة الكتاب ومرة أخرى للناشر مما يعنى حصولي على نسبيتي التي تبلغ ٥٠ بنساً من أرباح نشر الكتاب.

وأنت الآن تريد أن تخرج من هذه المصيدة. عظيم. والآن يجب عليك أن تخطط لكيفية تحقيق هذا الحلم. وجعله حقيقة واقعة، ثم عليك أن تخطط فيما سوف يحدث بعد ذلك، لقد قمت بطباعة هذه العبارة بالخط العريض من أجل التشديد على الفكرة التي أطرحها في هذه الكلمات.

لقد حلمت بأن أكون كاتبًا. وكان هذا هو الحلم الذي طالما داعب خيالي. حسنًا. لقد حققت ما حلمت به أخيرًا. ولكنى لم أخطط لما سوف يحدث بعد ذلك. وهل تعرف ماذا أيضًا؟ لقد كان من الواجب عليّ أن أستمّر في الكتابة. في كل يوم من الأيام كان من الواجب عليّ أن أكون كاتبًا. وكان عليّ أن أجلس هنا لأغرق بين كل ما حولي من أشياء حتى أصل لما أكتبه في النهاية، كان من الواجب عليّ أن أكون كاتبًا ليس مرة واحدة ولكن لمرات عديدة وعديدة، كان عليّ أن أكون كاتبًا باستمرار. وكان هذا هو الأمر الأصعب في الموضوع. وهذا هو الأمر الذي لم أفكر بشأنه. كان عليّ أن أخلق المزيد والمزيد من العمل، والبحث عن الناشرين الجدد وأن أقوم بكل هذا العمل على مدار خمسة أيام في الأسبوع. لقد حلمت بأن أكون كاتبًا في يوم من الأيام ولكن الأمر لم يكن هكذا فيما بعد. أى نوع من الكتاب سأكون عليه؟ لم أكن أعلم بالفعل كم كتابًا سوف أكتبه في العام؟ لم أكن أعلم ما المستوى المعيشي الذي سأكون عليه وما هو مستوى الدخل الذي سأتمكن من الحصول عليه؟ لم أكن أعلم، ما الذي سوف يحدث لى عندما أكبر وأعانى من التهاب المفاصل ولا أستطيع الكتابة؟ لا أعرف حقًا.

هل سأغير تلك الوظيفة التي أعمل بها؟ مستحيل - وهذا هو الأمر الذي أعرفه، فأنا أشعر بالسعادة حيال ما أقوم به وما أعمله. أنا لم أدرك فقط أن هذا الأمر سيكون صعبًا لهذا الدرجة، وأنه سيستنفد كل هذا الوقت. ولكن من الواضح أنني اعتقدت أنني سوف أكتب كتابًا واحدًا ناجحًا في العام ثم أقضى بقية العام في الظهور في العديد من البرامج

الحوارية والهرب من مطاردة الكتاب الشباب لى. كان أمراً مسلياً. لكن ما حدث فى الواقع هو أنتى لم أظهر فى أى من هذه البرامج الحوارية ولم يطاربنى أى كاتب شاب. ولكن كان لزاماً علىّ بدلاً من هذا أن أستمر فى الكتابة حتى لا يدق الفقر على بابى. (حسناً، لقد دق الفقر على بابى فى بعض الفترات، ولكنى سمحت له بالدخول لأنه كان وحيداً مثلى تماماً).

هل فهمت ما أرمى إليه؟ نعم،
عليك أن تعمل على هذا الأمر الآن

هل فهمت ما أرمى إليه الآن؟ ماذا يحدث بعد أن يصبح الحلم حقيقة واقعة؟ هل تعيش فى سعادة أبدية أم يجب عليك أن تعمل باستمرار لإنجاح هذا الأمر؟ نعم، عليك أن تعمل من أجل الوصول للسعادة المنشودة. إن معظمنا يسعى من أجل هذا، وربما تكون أحد المحظوظين الذين يصلون للقمة بسرعة ويتقاعدون فور وصولهم إلى هناك بصورة مباشرة. وربما يكون من الأفضل لك أن تشتري ورقة يانصيب إذا كنت ستفضل التعامل مع مثل هذه الاحتمالات. من الأفضل أن تهدأ وتجلس لتخطط من أجل تحقيق هذا الحلم فى التو واللحظة.

خذ حذرك من بعض الأمور

التوقعات غير الواقعية.

هذا هو كل شيء. سوف تحصل على مقدار أقل من الربح، وسوف تعمل بصورة أقل، وسوف ترى عملاء أقل مما كنت تعتقد. وكلنا نعتقد أن هذا الأمر سيكون مباراة سهلة الفوز. وكلنا يعتقد أن الطريق سوف يكون مفروضاً بالزهور. وكلنا نعتقد أن الأمر يشبه سلة محملة بالفواكه الجميلة، حسناً لن يكون الأمر كذلك. سيكون صعباً، ولكنه سيكون

مشبعًا لك وله العديد من النتائج الإيجابية كما أنه سيكون مصدر فخرك مادمت لا تضع نصب عينيك أهدافًا يصعب تحقيقها. ولكن لا يجب علينا أن نتوقع الكثير لنبدأ به، فسوف تزداد الأمطار حينما تذهب أكثر مما تتوقع. فكن مستعدًا لما سوف تلاقيه.

❖ والآن يمكننا أن نحلق بأحلامنا إلى السماء

ولكن لا يجب علينا أن نتوقع الكثير لنبدأ به ❖

والأمر الثاني الذي يجب أن تأخذ حذرًا منه هو الحنين إلى الماضي. فبمجرد أن تترك المكان الذي كنت تعمل به، ستجد روتين المكتب القديم يلعب في ذاكرتك وكأنه شيء جميل. قم بكتابة يومياتك التي تسجل فيها كل الأمور البشعة التي كان لزامًا عليك تحملها والتكيف معها في عملك القديم. أو سجلها بالفيديو إذا ما كنت ترغب في هذا، وعندما يعاودك الحنين إلى الماضي، شاهد هذا الشريط المسجل عليه ذكرياتك، لترى كيف كنت تعيش حالة من التوتر ولتسمع أنين نفسك وأنت في تلك المعمة. ولا تترك الماضي يخدعك ويجعلك تتدم على ترك مثل هذا المكان. لقد كانت تلك هي الإغراءات والآن فأنت تعلم هذا الأمر. أنت الآن تعيش حرًا، ومن المجدي أن تتذكر كيف كان حالك وقتها. وبعض الناس يشترقون لأكل "الجبن"، ويشترقون للحصول على تلك الإغراءات. فلا تدع هذا الأمر يحدث لك، فلتخرج من هذه المصيدة أيها الفأر الصغير، فلتخرج من هنا الآن.^٦

٦ لقد وضعت هذه الحاشية هنا على أمل أن يترك ناشري هذه الجملة، فهو لا يريد أن يكون هذا الكتاب هدامًا في رسالته. فهو لا يرغب في أن يدفع كلامي هذا العمال في جميع أرجاء البلاد لأن يتركوا معداتهم، ويرفضوا الجبن المقدم لهم وينشدوا هاتين: لا نرغب في المزيد من الجبن بل نرغب في الخروج من المصيدة. فهو يظن أنها قد تضر بالاقتصاد الخاص بالبلاد أو ما شابه. وأنا أقول إن ما يظنونه مجرد سخافات، لأنه إذا ما قام الجميع بعمل ثورة فإنني أعتقد أن كل شيء سيتغير، وبسرعة. ولكن الأمر لن يتم بهذا الشكل، فقليلون هم من سيرفضون المزيد من الجبن، أما البقية الباقية فسوف ترحب بشدة بالمزيد منها. أما أنت فسوف تكون من الفارين من المصيدة.

الجزء الأخير

الأفعال

احترام الذات يأتي بالسعي الدءوب! فعندما تواتيك الجرأة
لتحكم وتتبع حلمك وتتحمل ألم السعي الحثيث والتضحية
والشك في ذاتك واختلافك مع كل من حولك، فسوف تبهر
كثيراً بنفسك وسوف تحظى باحترام ذاتك.

دكتورة "لورا شليستجر"

اتخاذ الخطوات الأولى

فى بعض الأحيان لا يتطلب جعل الحلم حقيقة أكثر من القيام بمكالمة هاتفية أو شراء كتاب أو حتى طلب النصح من شخص ما، ومن الممكن ألا يتطلب هذا الأمر الكثير، ولكن اتخاذ الخطوة الأولى من الممكن أن يكون أمرًا شديد الصعوبة. وعلى الرغم من ذلك يشرح هذا الجزء من الكتاب أهمية القيام بهذه الخطوة. نعم، فهذا هو الجزء الذى يجب عليك فيه أن تبدأ فى القيام بما عليك فعله.

"أنا أومن بالحظ بصورة كبيرة، وأجد أنه كلما اجتهدت فى العمل، زاد مقدار ما أحصل عليه من ثمار وفوائد!"

"توماس جيفرسون" (١٧٤٣-١٨٢٦)

لحظة الدجاجة

إذن، كيف ستعلم أن الوقت قد حان لتتخذ الخطوة الأولى؟ وما طبيعة تلك الخطوة؟ كيف ستثبت لنفسك وللآخرين أنك جاد بشأن ما تتحدث عنه؟ إن هذا الأمر شديد السهولة . فسيحدث هذا عندما تصل إلى "لحظة الدجاجة".

اتخاذ الخطوات الأولى

عملت مع "دوجي" للعديد من السنوات وعرفت أنه هو الآخر له حلم – وهو مزرعته الخاصة. ولم يكن يريد أى شيء كبير، إذ كل ما كان يحلم به هو مجرد امتلاك قطعة أرض زراعية صغيرة. أما أنا فقد كنت أحلم بأن أكون كاتبًا. وعندما أنظر إلى الماضى، أعتقد أن كل الناس كانت لديهم أحلامهم الخاصة. فكلنا نسعى وراء المال، والإغراءات المقدمة إلينا، وكلنا حلمنا بالهرب من تلك المصيدة، وفى أحد الأيام وصلنا جميعًا إلى العمل ووجدنا "دوجي" قد أحضر دجاجة معه إلى العمل. فقد ذهب إلى أحد مزادات الدواجن الحية فى الصباح الباكر ولم يستطع أن يقاوم هذه الدجاجة. وقد كان هذا بالنسبة له الخطوة الأولى.

﴿ عليك أن تبدأ فى القيام بما يجب عليك فعله ﴾

وقد عرفنا كلنا فيما بعد أن:

"دوجي" كان جادًا بشأن حلمه.

"دوجي" سوف يفادرتنا فى القريب العاجل.

"دوجي" اقترب من تحقيق حلمه.

"دوجي" لم يعد يضع أمام عينيه الخوف من إدارة حلمه، وأنه ممسك بزمام الأمور.

الدجاج والعمل لا يتفقان معًا.

كيف عرفنا النقطة الأخيرة هذه؟ إن هذا لأمر سهل، كان يجب على "دوجي" أن يحتفظ بالدجاجة فى مكان ما بينما نعمل، لذا فقد كان يضعها فى خزائنه الخاصة. وقد كان يعطى لها الكثير من فترات الراحة وكان يجعلها تتجول فى أرجاء المكان قليلاً، ولكنها كانت فى الخزانة معظم الوقت. وقال إنها دجاجة والدجاج معتاد على هذا. ولم ير أى منا أمرًا غريبًا فى هذا.

في أحد الأيام أتينا إلى العمل ووجدنا
"دوجي" قد أحضر دجاجة معه إلى العمل ٤٤

كانت الخزانة الخاصة بـ "دوجي" تقع في الدور الثالث - أي كان هناك دوران من الخزائن يقع تحت خزانته. ولم يكن أحد من العاملين في الفترة المسائية يسعدون لرؤية أغراضهم مبعثرة وتضوح منها رائحة فضلات الدجاج. ولكن هل كان "دوجي" يهتم بهذا الشيء؟ أبدًا. فقد وصل إلى لحظة الدجاجة الخاصة به، فمتى ستحين لحظتك أنت؟

"ستدرك أنك قد حققت النجاح في المجال الذي تعمل به عندما تفرق بين إذا ما كان ما تفعله هو عمل أم لهو".

"وارين بيتي"

لحظة الدجاجة الخاصة بنا

تأتي لحظة الدجاجة الخاصة بكل منا في اللحظات التي لا نتوقعها أن تأتي فيها، فبالنسبة لـ "دوجي" كانت في صباح مشرق في أحد مزادات الدواجن حيث يحلم بمزرعته على تلال "كوتسولدز". وفجأة، ظهر باعث بداخله حيث وجد يده تمتد لتزايد على دجاجة، أما لحظة الدجاجة الخاصة بي أنا فقد أتت في صباح مشرق مماثل. فقد كنت أذهب إلى عملي راكبًا دراجة بخارية^٧ لفترة ما وقد كان هذا اليوم مشرقًا بصورة غير عادية. وفي الليلة السابقة كنت قد حلمت بأن الدراجة البخارية قد انقلبت بي في الهواء، ولكني طردت هذه الفكرة من رأسي.

٧ كنت أستخدم الدراجة البخارية باعتبارها وسيلة مواصلات اقتصادية وأكثر سرعة من السيارة. ولكن الحقيقة هي أنني أعشق روح المغامرة التي تكتنف قيادة الدراجات البخارية، وبالتالي أظن أن هذا هو السبب الحقيقي وراء استخدامي لها.

صدمة قوية

كنت فى طريقى للمدينة وكنت أحاول أن أتفادى شاحنة كبيرة تحاول الدوران بالاتجاه الأيسر (نعم، أعرف، فقد كانت هذه مناورة غبية ولكنى ظننت أن هذه الشاحنة كانت تحاول النيل منى وكنت أنا أحاول تفاديها) وصدمت بواسطة إحدى الشاحنات القادمة من الجانب الأيسر والتي حجبتها الشاحنة الأخرى التى كنت أحاول تفاديها. وكانت الصدمة قوية فقد كنت على وشك تزويد سرعة الدراجة البخارية كى أفلت من الشاحنة. وقد ذهبت للمستشفى وأنا أعانى من جروح وتهشم فى عظام الرقبة. ولم أتمكن من القيادة لمدة ستة أسابيع. وقد قاضيت سائق الشاحنة التى صدمتني وحصلت على تعويض مناسب، ولكن صاحب العمل زعم أن معظم هذه التعويضات تخصه وأنها بدلاً من المصاريف التى أنفقوها على علاجى خلال الأسابيع الستة التى كنت مريضاً فيها - وقد كان مدوناً فى العقد أن أى مبلغ من المال أحصل عليه من أى طرف ثالث بسبب المرض أو الإصابة من الممكن أن يأخذه صاحب العمل فى مقابل الأجر الذى يدفعه لى.

ولم يتبق لى سوى مبلغ زهيد، ولكن خلال الأسابيع الستة هذه كان لى المزيد من الوقت للتفكير. وكان ما فكرت فيه هو: ما الذى يدفعنى إلى المخاطرة بحياتى من أجل وظيفة أمقتها فى مكان أشمئز منه والعمل مع رئيس أكرهه؟ تلك أفكار قوية بالنسبة لشخص مستقل على أريكة يشعر بالألم ولا يجد الراحة فى أى وضع يستلقى به. نعم فقد وصلت إلى اللحظة التى هتفت فيها "لا أريد المزيد من الجبن، أريد فقط الخروج من المصيدة".

لا ما الذى يدفعنى إلى المخاطرة بحياتى

من أجل وظيفة أمقتها؟

عام من الأحلام الساحرة

لقد أدركت أنني بما تبقى لى من التعويض الذى كنت قد صرفته وبعد صرف معاشى وبعض مدخراتى وإذا ما بعث سيارتى الثانية فسيكون معى مال كاف لمدة عام كامل. عام من الأحلام الساحرة حيث يمكنى أن أقوم بأى شيء أرغب به، فمن الممكن أن أكتب قصة عظيمة. وإذا لم تكن الأمور على ما يرام من الممكن أن أحصل على وظيفة أخرى فى نهاية العام، كان هذا ما فكرت به.

"لا تعنى المفامرة أن تتسلق جبلاً على جانب أحد الجبال. إن المفامرة موقف يجب علينا أن نطبقه فى كل العقبات التى تواجهنا يوماً بعد يوم - كمواجهة بعض التحديات، واقتناص بعض الفرص الجديدة، واختبار مصادرها فى مواجهة المجهول، وأثناء ذلك تكشف قدراتنا الدفينة".

"جون أمات"، متسلق كندي

المزيد من "الجبن"

عندما استعدت صحتى، ذهبت للعمل لتسليم خطاب استقالتي، وبالطبع كان هذا بعد أن ناقشت الأمر مع عائلتي حيث ساندتني العائلة بنسبة مائة فى المائة، وقد كان هذا الأمر داعماً لى كما أنه منحني ثقة غير عادية فى نفسى وجعلني أشعر بأنني اتخذت القرار المناسب، وبمجرد أن سلمت الخطاب، عرض عليّ نعم، أعرف أنك خمنت ما كنت سأقوله، لقد عرض عليّ المزيد من "الجبن".

من فضلك... فلتبق معنا

طلب منى المديرين أن أبقى فى العمل، كما أنهم كانوا يرغبون فى معرفة ما الذى سيجعلنى لا أتخلى عن وظيفتى الحالية وأسحب استقالتي على الفور، فأعطيتهم هذه القائمة:

اتخاذ الخطوات الاولى

الحصول على ضعف راتبى الحالى فوراً.

سيارة تحت تصرفى من الشركة - وكان هذا فى الوقت الذى لم يكن هذا الأمر شائعاً كما هو الحال الآن ولم يكن هناك أية سيارة للشركة لدى أى شخص فيها.

حساب للنفقات الخاصة بالعمل التى من الممكن أن أتعرض لها. تغيير مكتبى ليكون فى مكان جديد ولتكن مساحته أكبر بأربعة أضعاف المكتب الحالى بالإضافة إلى أن يطل هذا المكتب على منظر أفضل.

التخلص من مديرى الحالى وترقيتى لأحل محله فى وظيفته. أن تكون مواعيد العمل الخاصة بى مرنة بصفة كاملة وأن أحضر للعمل وأتركه فى المواعيد التى أراها مناسبة.

أن يتم وضع جهاز كمبيوتر فى منزلى وتوصيله بالشبكة الحالية فى العمل وعليه لا أضطر للخروج للعمل إذا ما لم يكن لدى أدنى رغبة فى هذا الأمر.

ألا أكون مضطراً لحضور المزيد من الاجتماعات السخيفة.

تعيين المزيد من العاملين فى قسمى، فقد طلبت على رأس هؤلاء العاملين أربعة آخرين والذين قد تم تعيينهم بالفعل (وقد كانت هناك مهام كافية لهؤلاء الموظفين الأربعة ولكنى بالغت فيما طلبته فقط لأرى كم من الإغراءات متاحة لى وإلى أى مدى سيمكننى أن أضعهم لفعل ما أريد).

زيادة عدد أيام الإجازات السنوية التى أحصل عليها لتكون ستة أسابيع بدلاً من شهر واحد.

ألا أعمل أبداً لساعات متأخرة أو أن أعمل وقتاً إضافياً أو فى نهاية الأسبوع أو فى يوم عيد ميلادى.

أن أرتدى أى شيء أرغب فى ارتدائه فى العمل.

سبب غير معقول

حسنًا، أنا لا أمزح بشأن هذا. فقد كنت أعمل فى وظيفة رائعة أحصل من خلالها على الكثير من الإغراءات وقد كنت أضغط عليهم بالفعل، كنت أضغط عليهم بشدة حتى أرى كم الإغراءات الذى سوف يقدمونه لى، وقد قاموا بإعطائى الكثير من الإغراءات فيما عدا شرطًا واحدًا من شروطى قالوا إنهم لا يستطيعون أن ينفذوه ببساطة مما منحنى الفرصة لأترك العمل ولأقول إنهم لم يكونوا متعقلين بالدرجة الكافية.

"نحن لا نعلم أى شيء عن التحفيز، كل ما نفعله هو تأليف الكثير من الكتب عنه!"

"بيترف. دراكر"

غرفة اللجان... بالفعل!

هل تريدون أن تعرفوا الشرط الذى لم يتمكنوا من تنفيذه؟ أن يكون مكتبى ذا مساحة أكبر. يا إلهي. يا لهم من بخلاء. لقد شرحوا لى أنه من الممكن أن أحصل على المكتب المجاور والذى كانت مساحته ثلاث أضعاف مكتبى الخاص وكان يطل على منظر رائع، وكان المكتب الذى كنت قد اخترته قد تم تخصيصه ليكون غرفة للجان ولم يكن باستطاعتهم تغيير هذا القرار، وعليه فقد تركت المكان.

إن هذا القسم بأكمله مخصص للحديث عن اتخاذ الخطوة الأولى. ماذا كانت الخطوة الأولى التى اتخذتها؟ نعم، لقد قمت بتسليم خطاب استقالتي وكنت قد خططت حياتى على مدار سنة كاملة، ولكن ما الخطوة الأولى التى اتخذتها - تلك الخطوة الحيوية التى تمول

اتخاذ الخطوات الأولى

"هأنذا حلمى فى يدي، وها أنا مستعد للبدء فى تنفيذ، ومستعد لأكون ملتزمًا به"؟ كان هذا الأمر سهلاً، فقد ابتعت جهازاً آلياً للكتابة. فأنا كنت فى طريقى لأكون كاتباً وكان هذا الجهاز إحدى الأدوات فى يدي لأتمكن من العمل ككاتب. وقد قمت أيضاً بتجهيز مكتب صغير فى إحدى الغرف غير المستخدمة فى المنزل وبدأت فى العمل.

٤٤ هأنذا حلمى فى يدي

وأنا مستعد للبدء فى تنفيذ ٤٥

نهاية العام

ما الذى حدث؟ هذا ما تسأل عنه؟ هل نجحت ككاتب؟ لا، بالطبع لم أنجح. لقد عملت بجد فى هذه السنة. وانتهيت من ثلاثيتى الرائعة. وأخرجتها واستعدتها مرة أخرى. وفى نهاية العام، لم تشر لى أية كلمة. لم يكن معى قرش واحد ولكنى كنت سعيداً. انحنيت وعضضت من كبريائى (حيث يجب علينا أن نفعل هذا فى بعض الأحيان) وعدت للعمل مرة أخرى، لا، لم أعد لنفس الوظيفة السابقة، ولكنى حصلت على وظيفة رائعة أخرى وعزمت على أن أحاول مرة أخرى.

"إذا بنيت قلاعاً فى الهواء، هلن يذهب ما بنيته سدى. فهذا هو المكان الذى يجب أن تكون فيه هذه القلاع. والآن ضع أساسك تحتها".

"هنرى ديفيد ثورو"

خيبة الأمل

وبقيت هناك لفترة ما وأنا أشعر بخيبة الأمل. وفى النهاية، فكرت أن هذا هو الأمر. وكان على أن أخرج من المصيدة مجدداً. فكل الإغراءات التى تقدم لى لا تقى بانغرض. ولكنى كنت أعلم أنتى أضعت كل الفرص

لإقناع عائلتي بحلم الكتابة عندي ولم يكن أمامي أي فرصة أخرى. وفي المرة القادمة سوف أحاول إقناعهم بحلم مختلف تمامًا. حسنًا، لم أكن سعيدًا بالمرّة، فقد كنت على أتم الاستعداد لبيع أي شيء من أجل الخروج من تلك المصيدة - وأن أبقى خارجها تحت أي ظرف.

لم أكن أشعر بالسعادة مطلقًا، فقد كنت على أتم الاستعداد لبيع أي شيء من أجل الخروج من تلك المصيدة - وأن أبقى خارجها تحت أي ظرف ۞

"طريق الألف ميل يبدأ بخطوة واحدة".

"لاو-تنزو"

لحظة بدايتك

أما الآن فماذا عنك؟ هل وصلت للحظة البداية الخاصة بك؟ ما الذى ستقوم به لتأخذ الخطوة الأولى باتجاه البداية الحاسمة تلك؟ هذه قائمة بأهم الأشياء التى من شأنها أن تحفزك على القيام بهذا؛ وهى ليست شاملة وأنا متأكد من أنك تستطيع أن تفكر فى العديد والعديد من النقاط الأخرى:

تسجيل اسم الشركة أو تسجيل شركة محدودة.

القيام ببعض الدراسات الخاصة بالسوق.

العمل فى الوظيفة التى ترغب فى أن تعمل بها بنصف دوام.

إذا ما كان الحلم الذى تعيش من أجله يتطلب انتقالك من المكان الذى تعيش فيه فلتقم بزيارة المنطقة التى تقوى الانتقال إليها ولتقم بالتعرف على أسعار المنازل هناك، كذلك فلتقم بالتسجيل مع أحد وكلاء بيع العقارات، ولتسأل عن المدارس المحلية هناك.

الانضمام إلى أى من الدورات التدريبية أو المدارس المسائية إلى آخره.

ثُمَّ المنزل الذى تعيش فيه حالياً.

اشتر دجاجة – أو أى نوع من أنواع التجهيزات الأساسية (هذا إذا ما كانت هذه الدجاجة من التجهيزات الخاصة بمشروعك).

◀ اسع لمشورة أحد أصدقائك الذى يقوم بالفعل بكل ما تريده أن يقوم به والذى يعطيك وجهة نظره عن كيفية التعامل مع حلمك وكيفية تنفيذه وكيفية تحاشي العقبات التى من الممكن أن تواجهك.

◀ تحدث إلى مستشارك المالى للتعرف على الآلية التى سيستخدمها من أجل التخطيط لتنفيذ هذا الحلم.

وبطريقة أو بأخرى، لا يهم ما هى الخطوة التى ستخذها. فكل ما ستقوم به هذه الخطوة هو إشعال حماسك وإظهار التزامك نحو هذا الحلم، وأن تخبر العالم بأكمله أنك جاد بشأن هذا الحلم، فلا يهم ما الذى تقوم به بالضبط مادمت تقوم بشيء ما.

لا يهم ما الذى تقوم به مادمت

تقوم بشيء ما ٢٩

علامات الهروب الثانية

ماذا عنى أنا؟ هل هربت للمرة الثانية من تلك المصيدة؟ بالطبع، لقد هربت. ولقد نجحت فى أن أشتري منزلاً خلال إحدى تلك الفترات التى تكون فيها أسعار المنازل منخفضة. فقد كان سعره المفرى مقارنة بأسعار المنازل فى لندن هو ما دفعنى للانتقال إلى الريف حيث جعله ذلك أمراً سهلاً ويسيراً. كما أن هذا الأمر ساعدنى فى الحصول على فترة من الراحة ومنحنى فرصة لممارسة الكتابة. ومرة أخرى، كانت الكتابة مريفة - حسناً لقد كانت الكتابة رائعة، ولكن لم يكن الناشر يريدون فى نشر كتاباتى - ولكننى قررت أن أنتقل وخرجت من هذه الدائرة وكنت على الأقل أحصل على هواء نقى ومناظر أروع بعد أن خرجت من المدينة. وكان على أن أمضى بعض السنوات فى إدارة أحد المكاتب الاستشارية - وعلى الأقل لم يكن هذا بمثابة الحصول على المزيد من الجبن ومن الجائز أن يكون هذا الأمر قمة أحلام أحد الأشخاص الآخرين، ولكنه لم يكن حلمى أنا، وعلى الرغم من أنه كان مشروعاً ناجحاً للغاية، فكنت لا أزال متشوقاً لتحقيق حلمى الشخصى - إلى أن وصلت أخيراً لأسلوب الكتابة المناسب لى ونوع الكتابة الخاص بى، كما أتى وصلت للناشرين المناسبين لى (وهو النوع الذى تقرأه الآن).

إذا كان ما فعله ذا شأن كبير بالنسبة لك، فسوف تبذل قصارى جهدك في القيام به."

"نيدو كوين"

لقد سئمت من كثرة الحصول على الجبن وأنا الآن أستطيع أن أدير ظهرى له وأن أهرب منه بعيداً

وأنا الآن أكتب كل يوم وأقدم استشاراتى للمديرين الشباب بصورة أقل من ذى قبل. واتبعت حلمي. وهربت من المصيدة. ولقد سئمت من كثرة الحصول على الجبن وأنا الآن أستطيع أن أدير ظهرى له وأن أهرب منه بعيداً. هل سأعود هناك مجدداً؟ مستحيل، أبداً. فأنا أفضل أن أعمل كناساً فى الشوارع، أو فى جمع القطن أو حتى فى تنظيف المراحيض بدلاً من العودة للحصول على المزيد من الجبن.

ملخص

"يحاول كل واحد منا أن يحقق شيئاً كبيراً في حياته، دون أن يدرك أن الحياة تصنعها الأشياء الصغيرة!"

هوانك-إيه. كلارك

لقد قطعنا شوطاً كبيراً في هذا الكتاب والآن ما قد وصلنا إلى ملخص الكتاب، أو لب الموضوع إذا ما أردت أن نسميه كذلك، ويقول عنوان الكتاب كل ما أريد أن أقوله لك - لا أريد المزيد من الجبن، أريد فقط الخروج من المصيدة. ولكن من الجائز أن يكون هناك بعض الأشياء القليلة التي نحتاج إلى أن نلقى الضوء عليها مجدداً وهذا إذا ما كنت تريد أن تستمع إليها. وأنا أقدر وبشدة أن ما أقوله هنا في هذا الكتاب قد يقع بين أيدي بعض ممن لا يؤثر فيهم ما أقول أو ممن لا يعنيه ما أكتب - وأنا هنا لا أشير إليك بالطبع ولكن لهؤلاء ممن قد يستعيرون منك هذا الكتاب.

وما سأقوله هنا سيكون بيني وبينك. فأنت من يهمني أن يسمع ما سوف أقوله. وما يجب عليّ أن أقوله هو أنك مهم بالنسبة لي. فأنت مخلوق رائع ومختلف وتستحق كل تقدير. لا، فأنا لن أردد على مسامعك الترهات التي تتردد في كثير من الكتب في هذه الأيام، ولكن يحتاج الأمر لقول هذا بين الضيقة والأخرى، وهو أن هذه الحياة ملكك وأنها هنا من أجل سعادتك وتعليمك وتطورك. فلماذا تضيعها في الحصول

على "الجبن" بينما يمكنك أن تدفع حياتك وتطورها وتتحداهما؟ فلماذا تبدها كلها في تناول "الجبن" بينما تستطيع أن تعيشها وأنت حر وشجاع؟ لماذا تستمر فيما هو خطأ بينما تستطيع أن تصل إلى الطريق الصحيح؟ بالتأكيد، من الممكن أن تعاني من الفشل ولكن من الممكن أيضًا أن تفشل في الحصول على "الجبن"، ومن الممكن بعد ذلك أن يقرر الآخرون ألا يطعموك المزيد من الجبن، فماذا سوف تفعل حينها؟ من الأفضل أن ترفض الجبن الآن بدلاً من أن يجرموك منه فيما بعد. ومن الأفضل أن تترك وظيفتك المملة الآن بإرادتك بدلاً من أن تجبر على تركها في أي وقت في المستقبل.

لماذا تستمر فيما هو خطأ بينما تستطيع

أن تصل إلى الطريق الصحيح؟ ٤٩

كان لفريق "البلو برازرز" مهمة مقدسة. وأنت كذلك. ومهمتك في هذه الحياة أن تعيش حياة مشبعة وثرية وأن تكون سعيدًا. ومهمتك أيضًا أن تواجه العقبات في الطريق وأن تقفز من أعلى الحواجز وأن تحل المشاكل وأن تواجه التحديات وأن تقع وتتلقى الضربات من الآخرين وأن تنهض من جديد وأن تخطو خطواتك في ضوء الشمس وأن تتعرف على بعض الأصدقاء الجدد وأن تقع في الحب وأن تحصل على بعض الإجازات وأن تعمل بجد وأن تبكي في بعض الأحيان وأن تشعر بالبرد وأن تشعر أنك حي وأن يتم اختبارك. وهذا دون أن يطلب منك أن تحصل على الجبن. فلست مضطرًا إلى أن تأكل المزيد من الجبن.

"تضعك المشاكل أمام التحديات ومقابلة تلك التحديات جزء من المتعة في هذه الحياة. فلعبة التمس ستكون لعبة سخيضة للغاية إذا ما أبعدت الشبكة عن اللعبة!"

"هارولد داينميت بايسون"، صانع قوارب

ملخص

لقد عملت فى إحدى المرات مع مدير كان معتاداً على التجول بين مكاتب القسم فى كل صباح، حيث كان يختار أى شخص وبصورة عشوائية، فلم يكن يهم أبداً من يكون هذا الشخص أو ماذا يفعل، كل ما يهم هو أنه يتم اختياره من قبل المدير ليتم توبيخه. ثم يذهب المدير فيما بعد إلى مكتبه ليمكث هناك لمدة نصف ساعة، ويجلس مضطجعاً ويشرب كوباً من القهوة. ثم يعود إلى القسم ويتعامل معهم بكل لطافة وحب. وقد سألته فى إحدى المرات عن السبب والهدف من وراء هذا الأسلوب فى الإدارة. فأجاب قائلاً إن هذا الأسلوب يجعلهم فى قمة نشاطهم، فلم يكن أى منهم يعلم كيف سيتعامل معه المدير، كما أنهم كانوا يشعرون بالخوف منه، ويفعلون ما يطلبه منهم ولا يتكاسلون.

وقد عملت مع رجل آخر كان قد سألتنى لماذا أنجيت كل هذا العدد من الأطفال، أليس هذا مجهوداً شاقاً؟ قلت له هذا شىء أكيد، ولكنك فى بعض الأحيان تحظى ببعض الأحضان الصغيرة فى وقت النوم وتسمع كلمات مثل "أحبك يا أبى". فنظر إلى نظرة طويلة ثم قال "تماسك يا ريتش، تماسك". وقد كان صارماً ومنظماً وأنيقاً، أما أنا فقد كنت غير أنيق وغير منظم بالمرّة كما أننى كنت عاطفياً جداً.

فى بعض الأحيان، نحتاج لتعديل أسلوب إدارتنا. ففى بعض الأوقات يجب علينا أن نتسم بالعاطفية، وفى أوقات أخرى يكون من الواجب علينا أن نكون مثل الأطفال ونطارِد أحلامنا. إن كوننا أشخاصاً ناضجين أمر ممتاز. حيث يصبح من الممكن والمسموح بالنسبة لنا أن نتزوج وأن نقود سياراتنا وأن نسهل لساعات متأخرة فى الليل وأن نلعب بالدمى الخاصة بنا مادمننا نرغب بذلك. ولكن تقع على عاتقنا بعض المسؤوليات أيضاً. مسئولياتنا تجاه الآخرين، وتجاه أنفسنا، وتجاه أسرنا وتجاه مجتمعنا وتجاه كوكبنا، كما يقع على عاتقنا مسئولية العطاء وعدم الأخذ. ويجب علينا أن نكون شجعاناً ومغامرين ومجازفين. يجب علينا أن نكون مثلاً للآخرين ليحتذوا بنا، ونحن لن نكون هكذا إذا ما كنا نرغب فى

الحصول على المزيد من الجبن.

يقع على عاتقنا مسئولية إعطاء الآخرين في المقابل. وألا
نأخذ طوال الوقت ولكن نعطي الآخرين أيضاً

أكاد أسمعك تقول: "لكن ما الذي سيحدث للمجتمع إذا ما تركنا كلنا
المصيدة؟ أين سنكون إذا ما رفضنا كلنا الحصول على الجبن؟ ألن
ينهار كل شيء وكأنه بيت من ورق؟".

"مازلت أشعر أنه من الواجب على أن أثبت شيئاً ما. هناك العديد والعديد
من الأشخاص الذين يتعمنون فشلي. ولكني أحب هذا. فأنا أحتاج لكرهية بعض
الناس!"

هوارد سترن

لا أدري ما الذي سوف يحدث. ولكني أحب أن أحظى بالمحاولة وأن أرى
النتائج. فأنا أعتقد أن الوضع سيكون أفضل إذا ما انهار كل شيء بدلاً
من أن نعيش كلنا حياة رمادية موحشة تتسم باليأس والإحباط.

إذا ما كنت قد حصلت على ما يكفيك من الجبن وتريد أن تهرب من
المصيدة، فعليك أن تتبع عملية منطقية لتجعل من خروجك هذا خروجاً
جيداً. هناك عملية محددة خطوة بخطوة لتمضي فيها من أجل هذا.

أن يكون لديك حلم ما

أن تعرف ماذا تريد

أن تتحدث للآخرين بشأنه

أن تضع خطة ما

أن تأخذ الخطوة الأولى

أن تلوح بيدك مودعًا هذه المصيدة

أن يكون لديك حلم ما

إن هذا أمر شخصي، ولذا لا تسمح لأي شخص بأن يدمر أحلامك. من الممكن أن يقدم لك الآخرون النصائح، أو أن يرشدوك أو يساعدوك أو يدعموك أو يفتنوك، ولكن ليس من حقهم أبدًا أن يسخرُوا مِنْ أحلامك. فهذه ليست بالأخلاق الجسنة. وهذا أمر من الأمور المنوعة. فلتتمسك بحلمك مهما كان لأنه دائمًا ما سيكون هناك أحد ما في مكان ما يضحك من أحلامك، ويكرهك لأنك تمتلك مثل هذا الحلم الخطير بدون رخصة، أو تصريح، أو قفص من أجل حمايتك. وسيشعر بالفيرة لأنه لا يملك مثل حلمك. وسوف يسعى لقتل حلمك هذا حتى تكون مثله، باردًا وباهتًا وميتًا. وسوف يقوم بأي شيء من أجل أن يقنعك بأن الحلم شيء مرعب وفضيع - خاصة إذا ما كان هذا الحلم من أجل الحرية كما هو الحال مع حلمك - وبأنك ستخلى عن المسؤولية بأنك ستكون مدمرًا ومحرضًا على الفتنة وثوريًا ومتمرّدًا وأنتك ضد كل شيء. فمن الأفضل أن تترك حلمك يموت الآن وأن تكون مثل هؤلاء الأشخاص وأن تباع وتشتري وتأكل الجبن.

لا تسمح لأي شخص بأن يدمر

أحلامك

لا تستمع إلى مثل هؤلاء الأشخاص. فأنت من يمتلك الحلم، فلتتمسك به، ولتغذيه ولتسمح له بأن ينمو وأن يتحقق وأن يتفتح كالزهرة بين يديك وأن يظهر للعيان. ابحث عن أبطال كان لديهم نفس حلمك، ولتراقب ماذا فعلوا، ولتجعلهم مصدر إلهامك، قم بقراءة المقولات الخاصة بهم ولتتعلم منها، فلتعمل من أجل حلمك في كل يوم من أيام

حياتك ولا تدعه يبعد عن ناظريك أبدًا. وعندما تخلد إلى النوم فكر بحلمك. وعندما تستيقظ في الصباح وتذهب إلى العمل فكر في حلمك. فلتقرأ عنه. ولتحدث عنه. فلتتنفس ولتتم ولتأكل وتشرب هذا الحلم.

"أهم ما يتعلق بالدافع هو تحديد الهدف، عليك دائمًا أن تحدد هدفك".
"فرانسيو لاربيو سميث"

﴿ فلتتنفس ولتتم ولتأكل ﴾

وتشرب هذا الحلم ٤٤

أن تعرف ماذا تريد

ماذا نريد؟ نريد أن نخرج من المصيدة. متى نريد أن نخرج؟ الآن! أليس كذلك؟ هل نتحلى بالشجاعة الكافية التي ستمكننا من إخراج حلمنا وجعله حقيقة واقعة؟ نعم، نعم، نعم. إن إدراكك لما تريد هو أن تخرج الحلم الكامن بداخلك وأن تكتب هدفًا ما تريد أن تحققه وأن تبني الأسس تحت قلعتك في السماء. إن معرفتك لما تريد بالضبط يعنى تصورك لنفسك داخل هذا الحلم، ورؤيتك للعيوب ومعالجتها قبل أن تبدأ في رحلتك الغالية والمحفوفة بالمخاطر.

﴿ إن معرفتك بما تريد، تعنى أيضًا ﴾

معرفتك بما لا تريد ٤٤

إن معرفتك بما تريد تعنى أيضًا معرفتك بما لا تريد. فأنت لا تريد أن يترأسك شخص ما يشعرك بأنك صغير وأنت مهان وبأنك تتنازل وتحنى وتستعبد ويتم استغلالك وتساء معاملتك. فأنت تريد أن تشعر بأنك قوى وشجاع وحر وفخور وجدير بالاحترام ومرغوب في وجودك

ملخص

وتريد أن تشعر باحتياج الناس إليك وبأنك محبوب ومفيد وذو شأن. ولن تحصل على أى مما سبق إذا استمررت فى تناول الجبن.

إن معرفتك لما تريد تعنى فهمك للأسباب التى تجعلك تقبل بالإغراءات المقدمة إليك، وأى نوع من البشر أنت وبالتالي معرفتك أين ستشعر بالسعادة وما الذى سوف تشعر وأنت تقوم به بالسعادة المطلقة، وأين ستعيش وما الذى ستفكر به وتشعر به وتؤمن به. إن معرفتك لما تريد يعنى معرفتك لما يصلح لك. فمن الممكن أن يكون ما تريده هو الحصول على المزيد من الجبن، ومن الممكن أن يكون الحصول على المزيد من اللذات أو أن تصبح كسولاً أو حتى قد يكون جهلك بما تريده. كل هذه الأمور جيدة. فلا يوجد أى نوع من أنواع الضغط الذى تعانى منه ولا يوجد من يصدر عليك أية أحكام. بشرط أن تشعر بالسعادة. وبمجرد أن تشعر بأنك لست سعيداً بجهلك بما ترغبه فى الحياة فسوف تعرف حينها ما الذى من شأنه أن يجعلك سعيداً.

" إن هذا الوقت مثله مثل كل الأوقات جيد جداً لو أننا فقط أدركنا ما الذى بإمكاننا أن نفعله فيه "

"رالف والدوايمرسون"

أن تتحدث للآخرين بشأنه

عندما يكون لديك حلم ما وعندما تعرف ما الذى تريد، فإن حديثك للآخرين عنه من شأنه أن يضع حجر الأساس لهذا الحلم والذى بدوره سيسمح بتحقيق هذا الحلم. أما كبتك لهذا الحلم فلن يسمح لك بأى تقدم ولو بخطوة واحدة. سيسمح مثل هذا الحديث عن هذا الحلم بتحقيقه. وعندما أقول لك أن تتحدث للآخرين عن هذا الحلم فأنا أعنى أن تتحدث لأحبائك، لمن ينصحونك ولأصدقائك ومن يساندونك، هؤلاء ممن يقفون إلى جانبك. وأنا لا أقصد من يقللون من شأن هذا الحلم ومن يرفضون هذا الحلم، أو الأشخاص الكئيبين أو من لا يعلمون

عنه أى شيء، أو الفيورين والذين يرون حلمك لا شيء ولا يحرصون على استمرار هذا الحلم بداخلك لأنهم يشعرون بأنهم مستهلكون وأنهم ضائعون وفارغون لدرجة أنهم لا يتحملون فكرة أن أحدهم يحاول الهرب من الجحيم الذى يشعرون فيه بأنهم فى أحسن حالاتهم.

إن كبتك لهذا الحلم بداخلك

لن يسمح بتقدمك خطوة واحدة

تحدث إلى شريك حياتك فى أول الأمر. واجعله يشاركك فى حلمك. ولتسمح له بأن يفربل هذا الحلم بكل حب وأن يظهر لك العيوب والأخطاء. فسوف يقوم بهذا لأنه يحبك وبإستطاعته أن يكون أكثر موضوعية مما تستطيع. وفى العالم المثالى سيكون لديه نفس الحلم الذى تعيش فيه. وسوف تتمكنان معاً من تحريك الجبال وتغيير العالم وبناء حياة قوية من شأنها أن تجعلكما سعيدين بلا حدود.

إذا لم تتحدث مع أحبائك عن هذا الحلم، فكيف لك أن تعلم ما الذى يريدونه؟ كيف لك أن تعرف الحلم الخاص بهم؟ وكيف لك أن تكتشف أن أحلامكم متقاربة ومتناسبة؟

إذا لم تتحدث مع أحبائك عن هذا الحلم،

فكيف لك أن تعرف ما الذى يريدونه؟

إذا ما تحدثنا فسوف نتمكن من الحصول على آراء الآخرين، والحصول على أفكار جديدة، وعلى الدعم وعلى الكثير من الأفكار وردود الأفعال والتعليقات والآراء ووجهات النظر والتحسينات والمؤشرات والاستجابات. وإذا لم يتكلم فلن نحصل على أى شيء سوى الصمت.

أن تضع خطة ما

حتى تتمكن من جعل حلمك حقيقة، عليك أن تضع خطة ما. وهذه الخطة هي الخريطة، وهي طريقك لتحقيق الحلم. وبدون خطة سوف تتعثرت وتخبط وتهيم على وجهك كثيرًا، وسوف تتوه وسوف يضيع الهدف من أمام ناظريك، وسوف تصبح كمن وقع في بركة من الرمال المتحركة وسوف تتشتت. أما في وجود الخطة، فسوف تتمكن من إيجاد طريقك وأن تتبعه بمجموعة من الخطوات وسيكون لديك مجموعة من الخطوط العريضة وستكون بصفة عامة قادرًا على الرجوع لمسارك الصحيح إذا ما حدثت وشردت بعض الشيء. فالخطة تعطيك الاتجاه والاتزان.

٤ بدون الخطة سوف تتعثرت

وسوف يضيع الهدف من أمام ناظريك

ولكن ما هي الخطة؟ إنها مجموعة من الخطوات التي تحتاج إليها من أجل تحقيق حلمك. من الممكن أن تكون هذه الخطة بسيطة كأن "تشتري قاربًا، أو أن تترك وظيفة ما، أو أن تبخر بعيدًا". ومن الممكن أن تكون أكثر تعقيدًا كإنشاء مشروع ما أو شراء بعض البضائع، أو تسجيل منتج جديد، أو تعلم حرفة جديدة أو مهارة ما أو تعيين بعض الموظفين، أو إيجار بعض المباني أو إصدار أحد المنتجات وما إلى ذلك.

"لا يوجد ما هو حقيقي أكثر من الحلم. فالمالم يتغير من حولك، أما حلمك فلا. ولا تحتاج المسئوليات إلى أن تمحوه. ولا تحتاج الواجبات إلى أن تخفيه. لأن الحلم بداخلك، لا يمكن لأي أحد أن يأخذه بعيدًا!"

"توم كلانسي"

وأنت تحتاج إلى أن تختبر تلك الخطة ضد التلف من قبل مديري البنوك والمحاسبين والمحامين والأطباء والمدرسين وغيرهم. فلتختبر بعض المتخصصين الذين لا يمتلكون أي مصلحة في التصديق على حلمك. فسوف يمزقونه إربًا. حسنًا. فهم لا يحاولون أن يوقفوك عن تنفيذ هذا

الحلم. هم فقط يحاولون أن يساعدوك ولكن بطريقتهم الخاصة. وإذا ما كنت تريد أن تكون خطتك مستحسنة من قبل الجميع، فلتعرضها علىّ وسوف أوافق عليها، فأنا سأوافق على أي شيء. أما إذا كنت تريد نصيحة واعية وعملية وجافة فلتعرض تلك الخطة على مدير البنك الخاص بك. فسوف يكون رأيه مناقضاً لرأبي. أما إذا كنت مدير بنك فأنا أسحب كل كلمة كنت قد قلتها من قبل. ولكن حقاً، إذا ما كنت تعمل مديراً لأحد البنوك، فلتعرض خطتك على مدير بنك آخر، وليس على نفسك.

🔗 تمنحك الخطة الاتجاه والاتزان 🔗

إذا ما وافق المتخصصون على خطتك، فلقد فزت. أما إذا ما رفضوها، فلتعد ولتبدأ من جديد. فهم لم يرفضوا حلمك الذي تعيش فيه، ولكنهم رفضوا الطريقة التي حاولت تحقيق الحلم بها هذه المرة. فلتبقي على الحلم ولتغير الخطة.

"فلتحصل على خطة أخرى، ولكن حرر نفسك."

من أغنية "خمسون طريقة لتتخلص من حبيبك"

لا تقم بأى شيء إلى أن تكون خطتك متماسكة، ومضادة لكل العقبات التي من شأنها أن تقابلك. وعندما تكون مستعداً للتحرك فلتتحرك ولتأخذ الخطوة التالية. وقبل أن تتطلق، اعلم أن الحصول على خطة ممتازة لا يعنى أنه من المستحيل أن تفشل.

"لا تدع أى شخص يسرق أحلامك مطلقاً."

"ديكستر يا جر"

أن تأخذ الخطوة الأولى

يذهل البعض فى أحيان كثيرة من كيفية نجاح الطب البديل، ومن دوره فى

ملخص

العلاج على الرغم من أن القليل من هذا يمكن إثباته بالطرق التقليدية. فكيف يكون هذا العلاج بمسببات المرض ناجحًا - أى استخدام خطوط لا يمكن تعقبها فى الماء؟ أعتقد، وأنا هنا أقبل أى نوع من أنواع النقد تجاه ما أقوله، أن هذا النوع من العلاج ينجح لأن المرضى يكونون قد أخذوا الخطوة الأولى تجاه الصحة الجيدة بأنفسهم. وأنا أعتقد أنه لا يهم ما الذى تقوم به مادمت تقوم بشيء ما. فبمجرد أن تقوم باتخاذ الخطوة الأولى، تحدث المعجزات لأنك قد قبلت التغيير.

❖ بمجرد أن تقوم باتخاذ الخطوة الأولى،

تحدث المعجزات لأنك قد قبلت التغيير ❖

إن الخروج من المصيدة هو نفس الأمر تقريبًا. إن قيامك بشيء ما يجعل الكرة تتحرك وبالتالي تدفع نفسك نحو التغيير، تجاه قوى الكون التى تُفعل التغيير.

إذا لم تقم بشيء، فلن يحدث شيء. وإذا قمت بشيء ما - ومن الممكن أن يكون شيئًا بسيطًا ورمزيًا والذى بدوره يميزك كفاعل للشيء وليس متحدثًا عنه فقط - من الممكن أن تحدث أشياء. وإذا لم تقم بأى شيء، فأنت لم تأخذ الخطوة الأولى باتجاه الالتزام بحلمك.

❖ إذا لم تقم بأى شيء، فأنت لم تأخذ

الخطوة الأولى باتجاه الالتزام بحلمك.

فى عام ١٩٩٥، تسلقت قمة جبل شاستا. ولن أنسى أبدًا شعورى عندما وقفت على القمة الساحرة التى كان ارتفاعها ١٦٢, ١٤ قدمًا. ونظرت أسفل من الكعب المعدنى المثبت فى أسفل حذائى، وهالتهى المناظر الفسيحة وادراك ما قد حققته بالفعل. كنت أشعر بالبرد والتعب ولكنى كنت أشعر بسعادة مطلقة، وقد عشت فى هذه اللحظة إحساسًا مذهلاً من الإشباع والرضا. وأنا أعتقد أنه إحساس يأتى فقط عند اتباع حلم ما، واتخاذ الخطوات نحو تحقيق شيء ما ومقاومة التحديات

وفي النهاية تحقيق النجاح.

"ميشيل سونبيل"، مدرب في مجال تخطيط الحياة والأعمال

أن تلوح بيدك مودعاً هذه المصيدة

بمجرد أن تأخذ تلك الخطوة الأولى ستكون مستعداً لأن تلوح بيدك مودعاً هذه المصيدة. وهذا هو الوداع لأي شيء تريد أن تودعه. من الممكن أن يكون وظيفتك. ومن الممكن أن يكون ذاتك القديمة. ومن الممكن أن يكون هذا الوداع من أجل أي شيء تريد أنت أن تودعه. وأنا أعتقد أن الحياة قصيرة للغاية لتحمل كل ما تحمله من ضغوط وصعوبات ومشاكل. إذا ما كنت في الطريق الخاطئ فلتبتعد عنه. وإذا لم تعد تشعر بالرضا داخل هذه المصيدة فلتتركها. وإذا لم تعد تشعل نيراناً بداخلك فلتودعها. ولكن لتضع في اعتبارك أن هذا لا يعني علاقات مؤقتة وطائشة. فالعلاقات تحتاج لاهتمامك ووقتك والتزامك وأنا أتحدث هنا عن الأحلام، الأحلام والأهداف والخطط. فمن الممكن أن تتخلى عنها بسرعة، أما الناس فلا، فهم يحتاجون لأن تعاملهم بكل ود. من الممكن أن تستبدل حلمك بكل بساطة؛ ولكنك لا تستطيع أن تستبدل صديقك أو رفيقك أو حبيبك.

بطريقة ما لا أستطيع أن أصدق أن هناك قمعاً لا يمكن أن يصل إليها رجل يعرف أسرار تحقيق الأحلام. إن هذا السر الخاص جداً، يمكن أن يختصر في أربعة أشياء... وهي الفضول والثقة والشجاعة والجلد، وأعظمها جميعاً الثقة. فعندما تؤمن بشيء ما، فلتؤمن به على الدوام، وأن يكون إيمانك به داخلياً ولا شك فيه.

"والت ديزني"

أعتقد أنه قد حان الوقت كي ألوح لك مودعاً. لقد استمتمت بهذه الرحلة وأتمنى أن تضع في اعتبارك النقاط الأربع هذه:

أن تحلم

أن تتحدث عن حلمك

﴿ أن تخطط من أجله

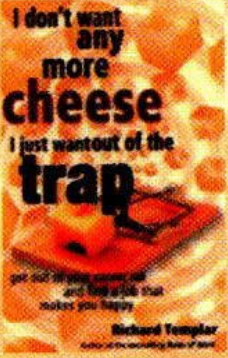
﴾ أن تقوم بتحقيقه

إنه لأمر سهل. كل ما عليك فعله الآن هو أن تفعل شيئاً ما.

فلتطلق، فلتجر أيها الفأر الصغير، فلتجر، فلتهرب، فلتكن سعيداً.

"ريتشارد تمبلر"، كاتب

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



كتب تدفكك
نحو الأفضل

لا أريد المزيد من الجبن أريد فقط الخروج من المصيدة

هل تشعر بأنك حبيس عملك؟ هل تعاني من روتين الوظيفة؟ هل تشعر بالملل التام من العمل؟

أنت بحاجة إلى شيء أكثر من ذلك، بحاجة إلى شيء مختلف، بحاجة إلى شيء آخر. ولكنك لا تعرف تمامًا ماذا تفعل بعد ذلك. أنت خائف بعض الشيء، وتشعر بقدر من الإحباط ليس بالقليل، وتحلم بالهرب... هذا هو الكتاب الذي طال انتظارك له. هذا هو دليلك للهرب. حان الوقت لتجد شيئاً ما يجعلك سعيداً. وها نحن نقدم لك هذا الشيء.

عمل ريتشارد تمبر من أجل الحصول على الجبن لعدة سنوات، ولكنه، وعلى غير المتوقع، تمكن من الهرب ليكتشف أن هناك حياة خارج المصيدة. وهو الآن يشجع الآخرين كي يحدوا حذوه ويحرروا أنفسهم من مصيدة العمل. وهو الآن أكثر سعادة. وأنت أيضاً ستكون كذلك.

حصرياته

مجلة
الابنت سامان

حصريات فبراير 2013

www.ibtesama.com