

جوهـر العمل

10 مفاتيح لتلبية شغفك

تأليف

ريوهو أوكاوا

RyuhO Okawa

ترجمة

عمر سعيد الأيوي

مكتبة الرمحى أحمد

مكتبة الكندل العربية

مقدّمة الطبعة الحالية

منذ أن نشرت أول طبعة يابانية لهذا الكتاب في مارس 1990، وجدت جمهوراً شغوفاً من القراء في أوساط مجتمع الأعمال، من التنفيذيين الشبان في عشرينيات العمر وثلاثينياته إلى مدراء الإدارات في الشركات وكبار قادتها.

وفي الوقت نفسه، شهدت بيئة الأعمال تغيّرات جذرية في السنوات الأخيرة. وأدّى ذلك إلى تنامي الإحساس بغموض المستقبل وتزايد الطلب على مبادئ توجيهية واضحة للنجاح في العمل. لذا قرّرت أن أنشر الطبعة المنقّحة من هذا الكتاب بعنوان جديد على أمل أن يصل إلى الأشخاص الكثيرين الذين يبحثون عن مثل هذه المبادئ التوجيهية.

يجمل هذا الكتاب فلسفة العمل التي طوّرتها في مؤسستي، "هابي ساينس". وآمل مخلصاً أن تتعلّم أعداد أكبر من الأشخاص هذه الفلسفة وتتقنها وأن يساعدهم هذا الكتاب في تحقيق النجاح الحقيقي.

ريوهو أوكاوا

المؤسس والرئيس التنفيذي

مجموعة هابي ساينس

مقدمة الطبعة الأصلية

في أكتوبر 1989، نشرت كتاب التفكير الذي لا يقهر، وسرّني أن يلقي استقبالاً طيباً في كل أنحاء البلاد، وأصبح من أكثر الكتب مبيعاً، إذ بيع منه مئات آلاف النسخ. لكن بما أن ذلك الكتاب يقدم إرشادات ومبادئ عن الحياة على العموم، فقد استلمت كثيراً من الخطابات من أشخاص في مجتمع الأعمال يطلبون فيها مزيداً من المبادئ الإرشادية العملية والملموسة لمقاربة العمل والنجاح فيه.

واستجابة لحماستهم، قرّرت أن أجمع شتات أفكارني في فلسفة العمل، التي طوّرتها عبر السنين، وأنشرها في كتاب. وعلى الرغم من أنه لم يكن في وسعي أن أغطي كل أوجه الأعمال في كتاب واحد، فقد ناقشت موضوعات لا تزال تستهويني، مثل جوهر العمل الحقيقي، وكيفية أداء عمل استثنائي، وشروط ارتقاء سلم النجاح، ومنظور جديد تماماً عن العلاقة بين العمل وروح المحبة.

سيجد القارئ الذي يعيش حياة العمل كل يوم اكتشافات جديدة عن معنى العمل عندما يقرأ الصفحات التالية. وبإمكانه أن يبدأ قراءة هذا الكتاب بالفصل الأول، كما نفعل عادة عندما نقرأ، لكن في وسعه أيضاً أن يبدأ بالفصل الذي يثير أعظم اهتمامه. وبصرف النظر عن المكان الذي يبدأ فيه، فإنني على يقين بأنه سيجد إشارات إلى النجاح في الحياة في كل الكتاب. وآمل أن يساعدكم هذا الكتاب في إيجاد المسار الذي يقودكم إلى تحقيق

أحلامكم. وأوصي ألا تقرأوا هذا الكتاب مرة واحدة فقط، بل مرتين أو ثلاثاً. فهو لن يساعدكم في النجاح في عالم الأعمال فحسب، وإنما سيتيح لكم التقدّم على الطريق الذهبي للنجاح في الحياة أيضاً.

الفصل الأول

إيجاد الجوهر الحقيقي للعمل

الطبيعة الإنسانية للعمل

يشعر معظمنا أن من الطبيعي أن نعمل. ويعدّ إيجاد مهنة جزءاً من جعل المرء عضواً كاملاً في المجتمع، وهو ما نتوقّع القيام به بعد التخرّج في المدرسة. بل إن الأطفال في سنّ السابعة يتوقّعون الحصول على عمل عندما يكبرون، ويعرفون أن النقود التي نكسبها من العمل تسدّد فواتير الأنشطة الضرورية والترفيهية.

ونرى منذ سنّ مبكرة نسبياً أن حياتنا مقسومة إلى فترتين. نمضي الفترة الأولى من حياتنا في تنمية مهارتنا وتطوير شخصيتنا. وفي هذا الوقت، لا نحصل عادة على أي مقابل أو نتلقّى أجراً على ما نقوم به. وإنما يكون تركيزنا الأساسي، لا سيما في أيام المدرسة، منصباً على الدراسة وربما بناء القوّة البدنية.

وهذه هي الفترة التي نعتمد فيها مالياً على والدينا. وفي فترة لاحقة، نخرج إلى العالم ونحصل على عمل. وتكون مهمّتنا الآن إنتاج شيء يفيد العالم ونحصل على أجر أو مقابل لما نقوم به. ولا نكسب ما يعيلنا فحسب، وإنما نعيل أسرنا أيضاً كي يتمكنّ أبناؤنا الآن من تنمية مهاراتهم وبناء أنفسهم من دون أن يضطروا للاهتمام بكسب معيشتهم. وهناك استثناءات بطبيعة الحال، لذا لا يمكننا دائماً أن نميّز تمييزاً واضحاً تماماً بين هاتين الفترتين من الحياة. على سبيل المثال، تعود بعض الأمّهات إلى العمل بعد الولادة، بينما

تبقى أخريات في البيت لرعاية أبنائهن، وكثير من الطلاب يعملون بعض الوقت لمساعدة أسرهم. لكن العمل جزء جوهري من الحياة، أياً كانت مهنتنا.

لفهم دور العمل في حياتك، ففكر في السؤال التالي: ما وتيرة شعورك بالامتنان لأن لديك عملاً تقوم به؟ وإذا كنت تشعر بعدم الرضى عن عملك، توقّف وفكر كيف يمكن أن يكون الحال من دون أن تقوم بأي عمل. لعلك سرعان ما تتخيّل نفسك ضجراً.

هناك بالطبع أشخاص مثل بوديدارما، وهو راهب أدخل بوذية الزن إلى الصين. ويقال إنه جلس في مواجهة جدار لمدة تسع سنوات دون أن يكلم أحداً. وربما لم يكسب أي نقود وهو مواجه للجدار، لكن تفانيه في ممارسة الزن كان بمثابة نموذج للانضباط الروحي للبوذيين من طائفة الزن الذين اتبعوه. وإذا جلس غير ممارس أمام جدار لمدة تسع سنوات، فلا شك في أنه سيتعرّض للاستهزاء والانتقاد لعدم قيامه بأي شيء أو عدم توفير أسباب العيش لأسرته.

إننا معشر البشر لم نخلق لنجلس من دون أن نفعل شيئاً. فنحن مجبولون على الرغبة في العمل. وهذا الاستعداد أمر يولد معنا، ولا يُكتسب في وقت لاحق في الحياة. إنه جزء لا يتجزأ من الإنسان. فبعض الحيوانات تعمل، أي أنها تبذل جهداً لتحافظ على بقائها، لكن الحيوانات لا تستطيع أن تتعد عن نمط ثابت من الأنشطة، خلافاً للإنسان. ودعوني أشرح ذلك باستخدام بعض الأمثلة.

لثعلب الماء عادات غذائية معقدة متقدمة إلى حدٍّ ما بالنسبة لحيوان، فهو يغوص لالتقاط المحار من قاع المحيط، ثم يسبح عائداً ويأكلها على سطح الماء وهو عائم على ظهره. وربما يبدو كأنه يقوم بمهمة محدّدة، لكنه يستخدم في الواقع طريقة تقليدية لتغذية نفسه. إنه يفعل ما تفعله ثعالب الماء بالضبط. لكنه لا يقوم بمهام جديدة. فثعلب الماء لا يطوّر طرقاً جديدة للحصول على الغذاء، أو لطهي المحار الذي التقطه، على سبيل المثال.

الأمر نفسه ينطبق على الحيوانات الأخرى. على سبيل المثال، الخراف تطيل صوفها، وذلك هو عملها من وجهة نظرنا. ويمكن استخدام صوف الخروف لأغراض عديدة، لكنني أشكّ في أن الخروف يدرك غرض نماء صوفه. فهو مجبول على القيام بذلك. كما أنه لا يبذل جهداً واعياً لإنتاج صوف جيّد للسوق. والدجاجة تضع بيضاً، لكنها لا تنتج شيئاً من البيض. فهي لا تطهو البيض، ولا تقايض شيئاً آخر ببيضها، وإنما تنخرط في نمط سلوكي محدّد فحسب.

أما العمل الذي نوّديه نحن البشر فهو مختلف بطبيعته إلى حدٍّ كبير. ونستطيع جميعاً إنتاج شيء جديد باستخدام مواهب فريدة موجودة لدى كل منا. فنحن قادرون على إنتاج أشياء متنوّعة من المادّة نفسها. وأنعم الله علينا الإحساس بالمتعة عندما نستحدث شيئاً جديداً. ويرتبط جوهر العمل ارتباطاً وثيقاً بطبيعة البشر. فقد حبانا الله بالرغبة في العمل لكي نتذوّق روعة ما خلقه.

مكافآت العمل

عندما وهبنا الله العمل، حرص على ألا ينتهي الأمر عند ذلك الحدّ. فقد خلقه كي نكافأ على العمل الجيد. وتتخذ هذه المكافأة في معظم الحالات شكل تعويض مالي أو تقدّم مهني. ويمكن أن تكون متعة روحية أيضاً تأتي من الحصول على الثناء من أشخاص كثيرين.

كان من الممكن أن يخلق الله نظاماً نكرّس فيه أنفسنا للعمل بصرف النظر عما إذا كنا سنكافأ أم لا، لكنه قرّر أن مُنح تعويضاً مقابل الجهود التي نبذلها. وكان يعلم أن ذلك هو العامل الرئيسي الذي يتيح للمرء مواصلة العمل إلى ما لا نهاية. ماذا لو قضى الله بالسماح للطهاة في المطاعم الفاخرة أن يعدّوا أطعمة مميّزة للعملاء فحسب ولم يسمح لهم بالتمتّع بتلك الأطعمة بأنفسهم؟ سيجد كبار الطهاة بعد مدّة من الوقت أن من الصعب أن يواصلوا مهنتهم، ويتقنوا فنون الطهي، ويشعروا بالفخر بعملهم.

إننا نُحثُّ على صقل مهارتنا وتحسينها لأننا نكافأ على العمل الجيّد. ربما تبدو هذه الفكرة أنانية، لكنها ليست كذلك. فخلف هذه الفكرة تكمن خطة الخالق العظيمة. فمن رحمته أن خلق نظاماً يتيح لنا تذوّق متعة العمل إلى الأبد.

إننا نكافأ على عملنا باستمرار، لكن قد لا تكون المكافأة نقدية

بالضرورة. في بعض الأحيان نكافأ بأسرة صالحة، أو منزل جميل، أو استقرار مالي، أو الحرية في تجربة مشروعات جديدة. ويمكن أن يؤدي إحسان العمل إلى حسن رأي الآخرين، والتحسّن الذاتي، وارتفاع المكانة الاجتماعية. وهكذا يحمل الإحسان في العمل المكافأة، بصرف النظر عن شكلها.

يكمن جوهر العمل في إنتاج القيمة. والعمل الجيد نشاط يعود على من يؤديه بالمنافع. فنحن نجازى على عملنا لأنه يولد نوعاً من المنفعة. ونشعر بالذنب عندما نؤجر على أعمالنا التي تسبب انزعاجاً للآخرين أو تلحق الضرر بالشركة، لأننا نحصل على مكافأة مع أنه كان لعملنا تأثير سلبي. وعلى عكس ذلك، لن نفاجاً عندما تخفّض رتبة العاملين الواعدين، أو يخصم من أجرهم، أو يفقدون عملهم، في أسوأ السيناريوهات، إذا ألحقت أعمالهم الضرر بالشركة. فمن المفترض أن يكون للعمل الذي نقوم قيمة ويعود بالمنفعة، ولذلك نكافأ عليه. ويجب أن نشعر بالامتنان لحصولنا على مقابل لعملنا، لكن هذا النظام من صنع الخالق في الوقت نفسه، لذا فإنه نظام طبيعي.

علينا أن نكرّس أنفسنا للعمل، لأننا عندما نفعل ذلك نشهد مكافأة المتعة الروحية. بالمقابل، عندما نعمل من دون حماسة، نشعر بوخز الضمير أو الخواء، ونشعر بأن هناك شيئاً ما على غير ما يرام.

ربما سمعت قصة وريث مسرف بدّد ثورة عائلته ومكانتها بعد أن ورث مبالغ كبيرة من النقود من والديه، أو تولّى إدارة شركة العائلة. وفي النسخ العديدة لهذه القصة، نجد أن سبب فشل الابن هو عدم قدرته على تخصيص حياته للعمل، ولذلك يشعر بخواء في داخله، فيحاول ملء الفجوة

وتلميح عدم قدرته على العمل بالانغماس في الملذّات، وإنفاق النقود بإسراف إلى أن يجد نفسه مفلساً. المرء في هذه الحالة يشعر بالذنب لتسلّمه تعويضاً عن عمل لم يكرّس حياته له. فيحاول دفع هذا الذنب عنه بخداع نفسه، ويتوقّف عن التفكير بعقلانية، ويُقدّم على مغامرات غريبة لتخدير أحاسيسه.

عندما ننظر في عالمنا، نرى أن من النادر أن يفشل من يكرّس نفسه للعمل. والأشخاص الذين لا يحقّقون نجاحاً مالياً على الرغم من تكريس حياتهم لعملهم يكافؤون في النهاية بالحصول على التقدير، وذلك يمثّل بحدّ ذاته مكافأة عظيمة على عملهم. فلن يذهب العمل الذي نخصّص حياتنا له من دون أن يكافأ، وعندما نتسلّم هذه المكافأة مع الشكر، تمتلئ أنفسنا بسعادة.

الخطوات الثلاث لتكريس حياتك للعمل

الخطوة الأولى:

اكتشف شغفك

كيف يمكننا أن نكرّس حياتنا للعمل؟ الخطوة الأولى، قبل أي شيء آخر، هي إيجاد شغفنا. فمن الصعب جداً أن تكرّس حياتك للعمل ما لم تشعر أنك تميل إليه.

على سبيل المثال، سيجد المرء صعوبة في تخيل أن يصبح لاعب بيسبول أو مصارعاً محترفاً، بصرف النظر عن قوّة بنيته، إذا كانت الدراسة هي كل اهتمامه. إذا كانت نفسه تهوى حياة الدراسة وتريد اتباع مسار أكاديمي، فإن استعداده البدني لن يسهّل عليه تكريس حياته للمصارعة أو البيسبول.

وعلى الرغم من أن اكتشاف شغفنا شرط مسبق لتكريس حياتنا للعمل، فإن كثيراً من الأشخاص في العالم اليوم، لا سيما من يقومون بأعمال مكتبية، ربما يجدون صعوبة في اكتشاف شغفهم في عملهم الحالي. وإذا كنت تشعر أنك لم تعثر على ميلك الطبيعي، فلا تفقد الأمل. فرما تتمكن من إيجاد ميلك الطبيعي بتغيير مهنتك، لذا أنصحك بالتركيز على إيجاد عمل تشعر أنه يرضي شغفك. وإذا اعتقدت أنك اكتشفت شغفك في عملك - أي

رسالتك - فستمكن عندئذٍ من تخصيص حياتك بأكملها لعملك.

إنني أشدّ على اكتشاف شغفنا، لأننا عندما نكتشفه نكون قد قطعنا نصف الطريق للوفاء برسالتنا في الحياة. ولا يهمّ مقدار شعورنا بأننا موهوبون أو غير موهوبين. إذا كنا نريد تحقيق نجاح عظيم في الحياة، فإن علينا إيجاد العمل الذي نعتقد أننا شغوفون به.

إن أكثر الرّسامين موهبة لن يحققوا النجاح إذا اقتصر ما يقومون به على العمل المكتبي. وعلى نحو ذلك، لا يمكن أن تزهر مواهب العلماء الأفاضل إذا تعلّموا أن يصبحوا شعراء. فلكل امرئ مكان يمكن أن تزهر فيه مواهبه الفريدة. الأمر المهمّ هو البحث وإيجاد العمل الذي يتلاءم معنا على أفضل وجه.

الخطوة الثانية:

طوّر الحماسة للعمل

الخطوة الثانية والأهمّ لتكريس حياتنا للعمل هي امتلاك الحماسة. هناك كثير من الأذكياء في العالم، لكن لم يحققوا كلهم نجاحاً باهراً. وطالما تساءلت لماذا لا يستطيع بعض الأشخاص الشديدي الذكاء إظهار قدراتهم، أو الحصول على أجر جيّد، أو التقدّم في العمل. لذا قرّرت أن أراقب بعض هؤلاء الأشخاص وأدرّسهم بعناية. وتوصّلت بعد قليل من الوقت إلى أنهم يفتقرون إلى الحماسة. ولن يتمكّن حتى أذكي الأشخاص بيننا من تحسين مهاراتهم في العمل أو فتح مسارات جديدة ما لم يكونوا متحمّسين لما يقومون به.

ما العنصر الذي تعتقد أنه الأشدُّ أهميّة في صناعة فخاريات جيدة؟
لن نتمكّن من الحصول على منتج نهائي من دون حرقه في الفرن، حتى إذا
كنا نمتلك أفضل المهارات، وأفضل طين، وأفضل موادّ التزجيج، وأفضل
تصميم. والنار في الفرن تعادل حماسنا للعمل. فمن دون الحماسة، لا
نستطيع تحقيق نتائج من الطراز الأول، حتى إذا كان لدينا أفضل المواهب،
وأفضل المهارات، وأفضل الأفكار.

تمكّن المسيح من تحقيق الكثير لأنه كان شغوفاً برسالته. والأمر نفسه
ينطبق على سقراط. لقد كان فائق الذكاء، لكن ذلك وحده لم يجعله
شخصية تاريخية رائدة. بل السبب الوحيد الذي جعل اسمه معروفاً حتى
الآن أنه كان متحمساً لعمله. وكان شغف كونفوشيوس القوّة المحرّكة التي
حافظت على استمرار اندفاعه بينما كان يجوب البلاد واعظاً. وتمكّن
شكيموني بوذا من الوعظ وترك خلفه عدداً هائلاً من التعاليم البارعة عن
الحقائق لأنه كان شغوفاً برسالته. لقد كان شكيموني ذكياً جداً، كما يتبيّن
ذلك من العبارة الشرقية القديمة، "ذكي مثل شكيموني". لكن الحماسة هي
التي جعلت شكيموني يؤدّي رسالته في النهاية.

لن يلاحظنا أحد ما لم نخرج مواهبنا إلى العالم، بصرف النظر عن
تفوّقها. والحماسة هي التي تدفع مواهبنا إلى الإزهار والتألّق. ربما نحتاج إلى
العقل أو العضلات كي ننجح، لكن حماسنا المتقدّدة هي ما يقودنا إلى النجاح
في النهاية.

وعلى عكس ذلك، فإن الافتقار إلى الحماسة يمنعنا من التفوّق. ولا
ينطبق هذا المبدأ على العمل المأجور فحسب، وإنما على العمل غير المأجور

أيضاً. فعندما تدير ربّة البيت المنزل بحماسة، فإنها تستطيع أن تنجح في دعم تفاني معيل الأسرة في عمله. من ناحية أخرى، إذا كانت ربة البيت لا مبالية في عملها بدلاً من الشغف به، فإنها تزيد من صعوبة تمكّن معيل الأسرة من تحقيق نجاح عظيم. تصوّر الجنود الذاهبين إلى الحرب. لن يستطيع هؤلاء القتال جيداً إذا كانت دروعهم مفكّكة وسيوفهم صدئة. ويتعيّن على أحد أن يحرص على حصولهم على كل ما يلزمهم قبل المضيّ إلى الحرب.

من المهمّ التشديد على أن الحماسة هي الجوهرة التي تتجاوز كل شيء آخر في السعي لتحقيق النجاح.

الخطوة الثالثة:

املاً قلبك بالامتنان

الخطوة الثالثة لتكريس حياتنا للعمل هي إدراك أن بعض طرق عمل العالم تظلّ خفيّة عن أعين البشر. ربما يظن بعض الأشخاص أن تلك الفكرة تنتمي إلى الماضي أو خرافية، لكنها الحقيقة.

هناك ملايين الشركات في العالم. ويوجد في اليابان وحدها بضعة ملايين شركة على الأقل. وتدار كثير من هذه الشركات بخسارة أو تحقّق نقطة التعادل ويكون لديها ما يكفي من النقود لدفع راتب موظفيها فحسب. لكن بعض هذه الشركات تتفوّق كثيراً في الأداء على الشركات الأخرى، وتتطوّر لتصبح شركات عملاقة وتتوسّع عالمياً.

ما سرّ نجاح هذه الشركات؟ يمكن أن يكون العمل المثابر لكل من موظفيها بطبيعة الحال. مع ذلك، لا يسعني إلا أن أشعر بأن لدوران دولاب الحظّ تأثير قبل كل شيء. وأنا أعتقد بأن تقادير حسن الطالع تكمن خلف كل نجاح، سواء أ كنا نتحدّث عن فرد أم شركة.

ماذا يمكننا أن نفعل إذاً لتشجيع قوة حسن الطالع الخفيّة على مساعدتنا؟ أولاً، علينا أن نؤمن بحظوظنا. ولكي نؤمن بحظوظنا، لا بدّ من أن نشعر بأن الله يحمينا ويرضى عن عملنا. وإذا كنت تعتقد أن الله أعظم من أن تفكّر فيه، حاول أن تتخيّل كيف يمكن أن يشعر أسلافك أو المؤسّس، أو الرؤساء التنفيذيون السابقون للشركة إذا نظروا إلى عملك. هل تشعر بأنهم يعبرون عن إحساس بالسعادة والمباركة؟ ذلك الشعور أساسي لاجتذاب حسن الطالع.

تبدأ كثير من الشركات بالتراجع بعد الجيل الرابع أو الخامس من المالكين لأن المالكين الحاليين يهملون تقدير جهود المالكين السابقين. وعندما ينسى المالك الغاية الأصلية للشركة ولا يعود لديه شعور بالامتنان لمن بنى أساس الازدهار الحالي، يبدأ حظّ المالك بالتعثر، ويبدأ ضعف أداء الشركة.

إن الحصول على توجيه من الله ضروري لتكريس الحياة للعمل. فعندما نؤمن بأن العمل الذي نقوم به يحظى بركة الله، نتمكّن عندئذٍ من تخصيص حياتنا له. والحصول على بركة الله وتأَييده يحسّن من حظوظنا، ويفتح أمامنا طريق النجاح.

الإيمان بالله، أو الشكر له، أمر جوهري للقيام بعمل عظيم. والرغبة

في خدمة غاية عظيمة والإخلاص لله هما ما يمكّنا من تكريس حياتنا لشغفنا.

يتوقّف نجاحنا على الامتتان والإخلاص لمن هو أعظم من أنفسنا. ولعل من يتمتّع بالذكاء لكنه لا يصيب نجاحاً يتصرّف مثل النقاد ويجد الخطأ في الآخرين، لكنه يفتقر إلى الشكر أو الحماسة لعمله. الشكر لله هو القوة الدافعة وراء الحماسة. ومن المؤسف أن بعض الأشخاص يسخرون ممن يعملون شاكرين الله. علينا ألا ننزعج من تهكّمهم، بل علينا أن نبقى شاكرين بدلاً من ذلك ونواصل العمل والمثابرة لتحقيق النجاح.

علينا أن نكرّس قلبنا ونفسنا للعمل. والعمل هو ما نخصّص له حياتنا بأكملها. وعندما نعثر على شغفنا، ونعمل به، ونتقدّم إلى الأمام برعاية الله، فإننا نسير قدماً على مسار النجاح الروحي.

الفصل الثاني

إنجاز عمل استثنائي

المفتاح الأول:

تحديد مهمتك الأساسية وأهدافك

لنفترض أننا نعرف الآن ما الذي ولدنا لنفعله. وأن قلوبنا متّقدة حماسة لتكريس حياتنا لهذا الشغف. كيف نفعل ذلك؟ كيف نعيش شغفنا ونحقّق غاية وجودنا في الحياة؟

في هذا الفصل، سأشرح كيف نتعهدّ بالرعاية ثلاثة مفاتيح لأداء عمل متميّز. هناك العديد من المشارب في الحياة بحيث من المتعذّر عرض فلسفة عمل تشمل الجميع. لكن من يتعاطون الأعمال ربما يقدرّون على وجه الخصوص العادات التي أناقشها هنا، وسيتمكّن من يعملون في مهن ومجالات أخرى من الاستفادة التامة منها وهم يعملون لإشباع شغفهم.

المفتاح الأول، ويتّسم بأهمية شديدة لمن يتعاطى الأعمال على وجه الخصوص، هو اكتساب عادة استيعاب الغرض الأساسي لعملك بأسرع ما يمكن. وثمة حاجة إلى أوقات مختلفة، تبعاً لاختلاف الأفراد، لاكتساب فهم جيّد للغرض الأساسي للعمل، وطول مدّة التوصل إلى هذا الفهم مسألة شخصية أكثر مما هو مقياس للقدرة. فبعضنا يستطيع أن يتلقّف ذلك بسرعة قد تبلغ يوماً، بينما قد يستغرق آخرون مدّة تصل إلى ستة أشهر.

لا يمتلك من يستوعب بسرعة مقدرة متفوّقة بالضرورة إذ يمكن أن

يحقّق أي شخص نجاحاً عظيماً على المدى البعيد. لكن عندما تتحسن قدرة العاملين على الحركة، ويصبح المجتمع أكثر تنافسية، يزداد الضغط على أن ندرك مسؤولياتنا الأساسية بسرعة. ويمكننا القيام بذلك بتقسيمها إلى ثلاثة أهداف رئيسية: هدفنا الكبير، وهدفنا المتوسط الحجم، وأهدافنا الصغيرة. وعندما يصبح تغيير المهنة أكثر تكراراً، فإن مفتاح نجاح من يتعاطى الأعمال هو إدراك هذه المجموعات الثلاث من الأهداف. مكتبة الرمحي أحمد

الهدف الكبير لعملك هو المهمة الرئيسية التي تحاول شركتك تحقيقها. وبإمكانك إدخال تحسين كبير على فرص نجاحك ببذل جهد لكي تستوعب بسرعة الهدف الأساسي للشركة، والعمليات الرئيسية، والخصائص الرئيسية، والنوع المحدد للمؤسسة. ولكل قطاع أو نوع من المؤسسات مهمة رئيسية تحدده. على سبيل المثال، مهمة الشركة العقارية هي بيع الممتلكات. والمؤسسة المالية تقديم خدمات مالية. والشركة التجارية تتاجر بالسلع الدولية.

بعدما ندرك الدور الرئيسي للشركة في المجتمع، نصبح جاهزين لتحديد دور إدارتنا في الوصول إلى ذلك الهدف. وعلينا أن نفهم ما تقوم به إدارتنا بوضوح. ودور إدارتنا هو هدف عملنا المتوسط الحجم. أخيراً، لفهم الأهداف الصغيرة لعملنا، علينا أن نصل إلى المسؤوليات المحددة التي كلّفنا بها، وكل ما تنطوي عليه، ثم نفكر في ما تعنيه في مخطّط الأشياء.

من المهم على وجه الخصوص فهم الأغراض الكبيرة والمتوسطة الحجم والصغيرة لمسؤولياتنا بأسرع ما يمكن عندما نحل في وظيفة محل شخص آخر. ويمكن أن نتخلّف عن الركب بسهولة إذا ركّزنا فقط على معرفة ما كان

يفعله سلفنا من دون التفكير في ما يعنيه ذلك في المخطّط العامّ للأشياء، على أمل أن نتعلّم المزيد في أثناء العمل. وبما أننا قد نضطرّ إلى تعلّم طريقة عمل مختلفة عما اعتدنا عليه عند انتقالنا إلى شركة جديدة، فإن إغفال الغرض الكبير قد يجعلنا عرضة لارتكاب أخطاء كبيرة. لكن إذا اعتدنا تحديد هدفنا الكبير، وهدفنا المتوسط الحجم، وأهدافنا الصغيرة منذ البداية، فسنجد أن من الأسهل أن نفهم المهمة الرئيسية لعملنا الجديد وإطاره فهماً شاملاً، وسنتكيّف جيداً مع بيئته. وهذه العادة تجعلنا عمّالاً متميّزين.

المفتاح الثاني:

تحديد الأولويات

المفتاح الثاني للعمل الناجح هو تحديد الأولويات. إذا وضعنا قائمة مفصلة بكل المهام والمسؤوليات التي نقوم بها في أثناء يوم عمل أو أسبوع، أو شهر نموذجي، فربما ينتهي بنا الأمر إلى إدراج مئات المهام، وسنجد على الأرجح أننا نقوم بالعديد من هذه المهام روتينياً، من دون التفكير في ما إذا كانت هذه المهام مهمة حقاً أم لا. وعندما تبدأ عملاً جديداً، من المهم على وجه الخصوص أن تفتتح كل يوم بمراجعة مهامك. ومفتاح ذلك تحديد كل الأعمال التي عهد بها إليك، ثم تصنيفها بترتيب الأهمية.

طور عادة استعراض قائمة مسؤولياتك وتقرير أيها أكثر أهمية، ومن تليها في الأهمية، وأيها الأقل أهمية. إذا كان لديك مئة مهمة في قائمتك، فإن اثنتين أو ثلاث منها تحظى بأهمية فائقة عادة، ويحظى عشر أو عشرون بالمرتبة الثانية من الأولوية، وتكون البقية ضرورية لكنها تصاحب المهام المهمة عَرَضاً.

إذا شعرت بأنك عالق في أي وقت من الأوقات، فذلك يعني أنك تهت في غابة المهام العارضة بدلاً من التركيز على مسؤولياتك الرئيسية. لنأخذ مهمة إنشاء جدول بيانات محاسبي على سبيل المثال، يشبه ذلك قضاء

غالبية يومك في العمل على الأرقام من دون أن تستوعب الغاية من المخطّط. وذلك يحدّ من قدرتك على اتخاذ قرارات أكثر أهمية تتجاوز التعامل مع الأرقام. في هذه الحالة، عليك أن تخطو خطوة إلى الوراء بعيداً عن الحسابات لتصوّر الغاية من جدول البيانات. وبعد ذلك يمكن أن تخطو خطوة إضافية بتفحص عملك من منظور أكثر اتساعاً، وتفكّر في مقدار أهمية هذه المهمة في الواقع. ففي بعض الأحيان، عندما نلقي نظرة عريضة كهذه، نجد أنه يمكن أن نستبدل عملية أكثر كفاءة ببعض مهامنا الروتينية، كما نجد أحياناً أنه يمكن إلغاء تلك المهام لأنها لم تعد ضرورية.

في بعض الأحيان نرتكب خطأ القيام بما أسميه العمل بالمقلوب، فنستنزف وقتنا الثمين في البدء بمهام أقل أهمية تستهلك قسماً كبيراً من وقتنا ولا نعمل على المسؤوليات الأساسية إلا لاحقاً. علينا بدلاً من ذلك أن نبدأ بالمسؤوليات الأساسية ثم نتوسّع. وعندما تدرك أنك تفرط في توجيه طاقتك إلى العديد من المهام الجانبية، فإن عليك أولاً أن تحدّد المسؤوليات الأكثر أهمية، ثم المهام الثانوية التي تدعم تلك المسؤوليات. وعليك بعد ذلك أن تراجع تلك المهام الثانوية وتحدّد مقدار إنتاجيتها. وأن تنظر في ما إذا كنت الشخص الملائم للقيام بتلك المهام، وهل يمكن تفويضها إلى شخص آخر، أو هل تستغني عنها بأكملها. وإذا حدّدت الأولويات وراجعت مسؤولياتك بانتظام، فستلاحظ في الغالب وجود مهام لا حاجة بك إلى القيام بها.

إن الطريق إلى تعظيم كفاءتك يكمن في وضع قائمة بكل مهامك ومسؤولياتك، ثم تصنيفها من "أ" إلى "ج" بحسب أهميتها. وبعد أن تفرغ

من ذلك، راجع المهام في الفئة "ب"، وتليها المهام في الفئة "ج"، بناء على مقدار مساهمتها في تحقيق الأولويات المصنفة في الفئة "أ". وفي أثناء مراجعة القائمة، الحظ المهام التي لا تدعم مسؤولياتك الرئيسية، وبالتالي يمكن إلغاؤها. ثم قرّر ما المهام التي ستبقي عليها في قائمة مسؤولياتك، وما الأقل أهمية ويجب التخلي عنها. على سبيل المثال، إذا كنت في منصب إداري، فإن عليك أن تعرف المهام التي يمكن الاستغناء عنها أو تفويضها كي تتمكن من تخصيص وقتك بأكمله وطاقتك للأعمال ذات المستوى الإداري. يساعدك هذا الأسلوب في اتخاذ قرار بشأن كيفية معالجة عملك اليومي. فنحن نتعامل عادة مع عدّة مهام في آن معاً، ما يجعلنا معرّضين لسوء التنظيم والرهبة. ولذلك يكتسب تحديد الأولويات أهمية خاصة عندما تواجه يوماً مزدحم فيه المهام عليك. والعامل الأساسي في مثل هذا الموقف هو تحديد الأولويات وفقاً للإلحاح. حدّد الأعمال التي يرى مسؤولك أنها أكثر إلحاحاً، ورتّب أولوية المهام التي يجب أن تؤدّى على عجل. ثم قرّر بسرعة ما المهام التي تستدعي اهتمامك الفوري، وأياً يمكن معالجته بعد ساعة، وما المهام التي لا حاجة لإنجازها قبل آخر اليوم، وما المهام التي يمكن إنجازها غداً أو في وقت لاحق. وبتخصيص الوقت للتدقيق في أولوياتك يومياً، تضمن ألا تؤخّر عمل الآخرين بالعمل عن طريق الخطأ على مهام لا يطلبها مسؤولك على عجل. كما أن إتقان عادة تحديد الأولويات يقودك إلى أن تصبح عاملاً متميّزاً.

المفتاح الثالث:

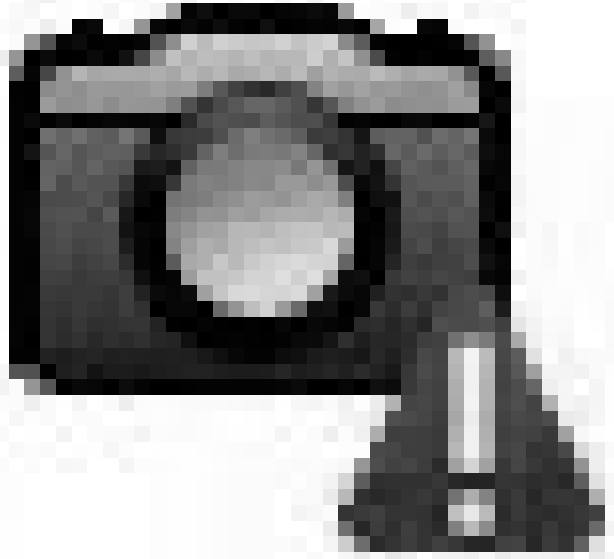
تعهد العلاقات الحسنة بالرعاية

المفتاح الثالث لتصبح عاملاً متميزاً هو إقامة علاقات مع الأشخاص الذين تعمل معهم وتحسينها. فرعاية العلاقات الحسنة مع رؤسائنا، ومرؤوسينا، وزملائنا ضرورية لأداء أعمالنا بسلاسة وتحقيق النتائج، لأننا لا ننجز العمل بأكمله بمفردنا البتة.

وللمساعدة في إقامة علاقات حسنة في مكان العمل، يمكننا أن نتصور رسماً للعلاقة. ويجب عدم مقارنة كل العلاقات بالطريقة نفسها، كما أن استخدام رسم لترتيب الأشخاص الذين نعمل معهم في فئات يقدم دليلاً واضحاً لفرز المشاعر التي يمكن أن نواجهها في إقامة علاقة بمختلف الزملاء وتحديد أفضل السبل للتعامل مع كل منهم.

نقف في رسم العلاقات عند تقاطع المحورين العمودي والأفقي مع الأشخاص فوقنا، وتحتنا، وإلى يميننا وإلى يسارنا. يمكن تصنيف كل من نعمل معهم في أحد الأرباع الأربعة في الرسم. يمثّل الربعان الأول والثاني فوقنا كل من يعمل في منصب أعلى من منصبنا، ويشمل الربعان الثالث والرابع كل من يوجد في منصب أدنى من منصبنا. ويوجد الزملاء الذين تتماثل مرتبتهم مع مرتبتنا على المحور الأفقي. انظر الشكل (1).

يمثل السهم الصاعد
الأشخاص الذين نعتبرهم
قدوة لنا في سعينا للتقدم في
الشركة، ويوجد من ينظرون
إلينا باعتبارنا قادة تحت
المحور. ويشير المحور الأفقي
إلى المقدرة والكفاءة. لذا
يشمل الجانب الأيمن من
المحور العمودي - الربعان
الأول والرابع - كل من نعتبر



أنه أقدر منا. ويقع من تقل مقدراتهم عن مقدراتنا إلى يسار المحور
العمودي، في الربعين الثاني والثالث.

يمكننا الآن النظر في رسمنا تبعاً للأرباع وندرج الأشخاص الذين نعمل
معهم في فئاتهم. يشمل الربع الأول الأشخاص الذين يشغلون مناصب أعلى
من مناصبنا والذين تفوق قدراتهم قدراتنا. ويشمل الربع الثاني أشخاصاً
أعلى منا مرتبة في الشركة، لكن ربما نتفوق عليهم عندما نصل إلى سنهم أو
مستوى خبرتهم. ويتكوّن الربع الثالث من زملاء أدنى منا مرتبة وأقلّ منا
مقدرة، ويتكوّن الربع الرابع من زملاء أدنى مرتبة وأفضل مقدرة.

يكون الأشخاص الذين كتبت أسماؤهم في الربع الأول الأكثر تأثيراً في
تقدمك من كل العاملين في شركتك. ويعدّ مفتاح النجاح التعلّم من أعضاء
هذه الفئة، ومقاربتهم بمثابة أمثلة تحتذى، وكسب رضاهم.

عندما نقيم علاقة مع الأشخاص في الربع الثاني، علينا أن نوَقِّر لهم ما يكفي من الحيِّز الآمن حرصاً على عدم إثارة قلقهم. وبما أن الأشخاص في هذه الفئة قد يشعرون بأن قدراتنا تهددهم، فإن علينا أن نتوخى العناية كي لا نتقدّم عليهم نفسياً، كأن نخلق لديهم إحساساً بالضغط عليهم أو بالاعتقاد بأنهم غير أكفاء. فغالباً ما ينجم خفض الرتبة عن الغيرة، والكلام الرديء الذي ينقله أعضاء هذه الفئة. علينا داخل أنفسنا أن نقيم مسافة كافية بين المكان الذي يقفون فيه والمكان الذي نقف فيه. وإذا كانوا رؤساءنا أو مدراء في إدارتنا، فعلى أن نعاملهم بالاحترام الذي يستحقونه باعتبارهم أشخاصاً في مواقع مسؤولية عليا، وعلينا أن نتجنّب التقدّم على أنفسنا والاعتقاد أننا مساوون لهم في المقدرة أو متفوّقون عليهم. وبتلك الطريقة، فمنحهم الحيِّز اللازم للقيام بعملهم من دون قلق، ونضمن ألا يجدوا سبباً لإزعاجنا في أثناء أداء عملنا.

علاقتنا بالأشخاص الموجودين في الربع الثالث مماثلة للعلاقات بين السياسيين والمواطنين. فمن غير المرجّح أن يكون الأشخاص الذين وضعتهم في هذا الربع منافسين رئيسيين يمكن أن يتقدّموا عليك. ويدرك الأشخاص في هذه الفئة جيداً أن لديك قدرات متفوّقة وأنت متقدّم عليهم كثيراً. لذا فإن همّهم الوحيد أن يكونوا على ثقة بأن قيامهم باتباع قيادتك سيؤدّي بهم إلى مستقبل زاهر. وعليك أن تعامل الأشخاص الموجودين في الربع الثالث بلطف شديد وإخلاص صادق وتحيطهم بمحبّتك، مثلما يعامل السياسي النبيل مواطنيه المحبّين. فسيتأثّر أداؤك سلباً إذا أخرجتهم من فريقك أو سمحت بتجمّد قدراتهم. ولا يمكن الاستغناء عن عمل هؤلاء الموظفين لإدارة عملك

والشركة بسلاسة، مثلما يُشَلُّ ضابط الفوج من دون جنوده. ولن ينتقد أحد الجنود لافتقارهم إلى مقدرة القيام بعمل الضابط لأن ذلك ليس دوره. وعلى نحو ذلك، أنت القائد المسؤول عن رعاية هذه الفئة. لذا قدّم لهم ما يحتاجون إليه للعمل بسعادة، وبذل أقصى ما يستطيعون، وأحطهم بالحبّة السخيّة التي تعامل بها أمّهات الطيور فراخها وبيوضها.

أخيراً، من المرجّح أن يتقدّم عليك الأشخاص الموجودون في الربع الرابع بعد عدّة سنوات. وسيختبرون قدرتك على القيادة، لذا ستواجه تحدياً يتطلّب إظهار قدرتك على قيادة الأشخاص الأكفاء والموهوبين. ويتمتّع المدراء الذين يحقّقون تقدّماً بالمهارة في إيجاد أشخاص مميزين يعملون لديهم لتحقيق نتائج ممتازة. على سبيل المثال، تعدّ القدرة على قيادة مجموعة من الجنود المميزين بمهارة سمة الجنرال الممتاز.

العامل الرئيسي هو ألا تستسلم للخيرة. وعليك الاحتفاظ بقلب كبير لامتداح مهارات من يعملون معك وتقديم الدعم اللازم لهم لكي ينموا. وستنشئ علاقة متينة قائمة على الثقة عن طريق الإقرار بقدراتهم، ومنحهم التقدير الذي يستحقّون. فسيبذل من يمتلكون قدرات استثنائية قصارى جهدهم ويضحّون في سبيل من يقدر نقاط قوتهم. في السيناريو العسكري، تتطوّر هذه الثقة إلى نوع من الإخلاص الذي يدفع الجنود للمخاطرة بحياتهم من أجل قائدهم. وفي سيناريو الشركة، تتطوّر هذه الثقة إلى تكريس الجهود للمساعدة في نجاح عملك والمساهمة في تقدّمك.

من المتعدّر أن تحقّق النجاح والتقدّم في أي شيء بمفردك. ومن الحيوي لكي تنجح أن تتمتّع بقلب كبير وتأخذ العديد من الأشخاص

الموهوبين تحت جناحك وتكتسب دعمهم والتزامهم. وبعد ذلك تترك ما تبقى من مستقبلك لمشيئة الله، ولا تشعر بالقلق مما قد يحدث عندما يتقدمون عليك. وإذا حدث ذلك فلا بأس. ستكون مستعداً لتقبل ما يخبئه القدر لك. لكن ما دمت رئيسهم، فستكرس كل ما لديك للاستفادة من كل قدراتهم.

عندما تعمل لتطوير علاقات حسنة، عليك أن تبدأ بمعرفة موقعك في مكان العمل بالارتفاع بزاوية خمس وأربعين درجة في الربع الأول. وأن تستمر على هذا المسار وترتقي بالتدرج إلى أعلى نقطة في الزاوية اليمنى العليا. وتلك العملية طريقك لتكون عاملاً مميزاً أيضاً.

عندما تمتلك هذه المفاتيح الثلاثة، تصبح الخطوة التالية نحو العمل المتميز تعلم مقارنة العمل بعقلية استراتيجية. علينا أولاً تحديد هدف كبير، ثم وضع خطة، بما في ذلك قائمة مفصلة بالإجراءات التي تبين كيف سننفذ الخطة وما نوع الأفكار التي نحتاج إليها لتحقيق هدفنا. وسيضمن لك القيام بهذه الخطوات تحقيق مزيد من التقدم.

الفصل الثالث
ارتقاء سلّم النجاح

ما النجاح المهني؟

كلنا نرغب في تحقيق أشياء عظيمة في عملنا وأن نحظى بالتقدير لإنجازاتنا. ويقودنا التقدير الذي نحظى به إلى مكانة أعلى في المجتمع. وهذا ما نشير إليه بالنجاح في الغالب وتجعل الترقّيات النجاح سهل القياس للعاملين في الشركات. ويستطيع رواد الأعمال والرؤساء التنفيذيون استخدام تطوّر أعمالهم لقياس نجاحهم. ويتأتّى النجاح للكاتب عندما يصبح عملهم من أكثر الكتب مبيعاً، ما يمنحهم الاحترام الاجتماعي، والمكانة، والشهرة. ويمكن مقارنة حجم التغيّر الذي يشهدونه بتحوّل مساعد إداري في مكتب إلى مدير تنفيذي.

يمكن أن يأتي النجاح بأشكال مختلفة في مناح مختلفة من الحياة. ربما تحقّق أموراً عظيمة في مجالات خارج عملك - كأنّ تمنح منصباً فخرياً في المجلس المحلي. وفي المجال الأكاديمي، ربما ترفع المؤهّلات التي تحصل عليها، مثل شهادة الدكتوراه، منصبك وتصبح مقياساً للنجاح في مهنتك. وقد يكون الحصول على شهادة من جامعة مشهورة شكلاً من أشكال النجاح أيضاً.

ثمّة ضمانة بتساوي الفرص للذين يعيشون منا في بلد دستوري. ويعني ذلك أن في وسعنا اختيار المدرسة التي نريد الالتحاق بها، والمهنة التي نرغب في السعي ورائها، ونمط الحياة الذي نريد اتباعه، بصرف النظر عما إذا كنا قد ولدنا أغنياء أو فقراء، وعن مهن والدينا. وتؤدّي حرّية الاختيار إلى

المنافسة الحرّة، ما يحقّق النجاح لبعض الأفراد. وفي أثناء السير على طريق النجاح، نتعلّم تحسين أنفسنا من بعضنا بعضاً. ويرتقي بعضنا سلّم النجاح، بينما يتعثّر آخرون على الطريق.

ونعتقد على العموم بأن النجاح أمر يحظى بتقدير العالم. وذلك صحيح إلى حدّ ما، لكن في وسعنا أيضاً تحقيق النجاح في العالم الداخلي. بإمكاننا أن نكتسب قلباً غنياً جداً، حتى إذا لم نحقق مكانة مرموقة في المجتمع. ومن أشكال النجاح من وجهة النظر الدينية أن نترك هذا العالم بارتقاء حالتنا العقلية عما كانت عليه عندما دخلناه. وقد استعرضت هذا الموضوع في العديد من كتبي الأخرى، لذا أودّ أن أركّز في الفصل على التقدّم المهني، وهو نوع النجاح الذي ينطوي على التقدير في العالم المادّي.

الشرط الأول للمسيرة المهنية الناجحة:

الاستمتاع بالعمل

ربما يبدو الشرط الأول لارتقاء سلم النجاح واضحاً، ألا وهو الجدّ في العمل. ولعلك ستشعر بخيبة الأمل إذا كنت قد انتقيت هذا الكتاب متوقّفاً تعلم سرّ للنجاح يتيح لك تجنّب الجدّ في العمل. فمن الأمور الأساسية التي تقود الأشخاص الناجحين إلى النجاح أنهم يستمتعون بالعمل ويعملون بأقصى قدراتهم، لكنهم لا يدركون ذلك دائماً.

وإذا صادفتنا ضربة حظّ، فإنها تحمل لنا نجاحاً مؤقتاً فحسب، لا نجاحاً دائماً، لأننا لم نستخدم قدراتنا لتحقيق هذا النوع من النجاح. ولإيضاح ذلك، لنفترض أن طالباً تسلّل إلى غرفة الأساتذة واسترق النظر إلى الامتحان. لن يستفيد الطالب على المدى الطويل، حتى إذا حصل على درجة مرتفعة في الامتحان. أو يمكن أن يحالفك الحظّ في اختبار لأنه يحتوي على أسئلة تعرف إجاباتها. لكن الحظّ في ذلك الاختبار بمفرده لن يضمن لك النجاح في اختبار القبول في الجامعة. وينطبق الأمر نفسه خارج المدرسة، في العالم الحقيقي، وفي كل مشارب الحياة.

الحياة في العالم الحقيقي تشبه المبارزة بسيف حقيقية. في أثناء التدريب، تتمرّن باستخدام سيف من البامبو، لكن التدريب وحده لا يعدّك

للفوز بالقتال بسيف حقيقي. في جلسة التمرين بسيف من البامبو، عليك توجيه ضربة واضحة كي تكسب نقطة. لكن في القتال بسيف حقيقي، قد تلحق الضربة العرضية برأس السيف ما يكفي من الضرر للفوز في المباراة. القتال بسيف حقيقي يختبر قدرتك الحقيقية. ولو تعلمت استخدام تقنيات دقيقة بسيف التمرين، فإن هذه المهارات تكون عديمة الجدوى ما لم تستطع استخدامها في قتال حقيقي.

ما أحاول إيضاحه هو أنه بصرف النظر عن مقدار الوقت الذي تمضيه في وضع المنهجيات والاستراتيجيات واكتساب المعرفة، فإن ذلك وحده لا يثبت قدرتك في العالم الحقيقي. ولإثبات قدرتك في العمل، يجب أن تحبّ العمل أولاً لأن الأشخاص المجدّين في العمل وحدهم يستطيعون تحسين قدراتهم في عملهم. ربما يبدو ذلك حقيقة مجردة، لكن عليك أن تأخذ هذا الأمر على محمل الجدّ إذا أردت أن تكون ناجحاً.

هل تعرف كم عدد اللوحات التي على الرسّام رسمها قبل أن يحقّق تحفة فنيّة؟ إنه يرسم الآلاف، إن لم يكن عشرات الآلاف من الصور على الكانفا لكي ينتج عملاً عبقرياً. وإذا كان عليه أن يرسم عشرة آلاف لوحة ليصل إلى تحفة فنيّة، هل تقول إن الرسوم الـ 9,999 السابقة كانت فاشلة تماماً؟ لا على الأرجح، لأن كل العمل في تلك اللوحات قد طوّر موهبته. والتحفة الفنيّة الأخيرة هي مكافأة على العمل الجادّ الذي بذله للوصول إلى تلك المرحلة.

وهكذا ترى أن إيجاد المتعة والغاية في العمل هو الشرط الأول للنجاح. وتكون مكافأة عمك المتعة والرضى اللذين تشعر بهما عند العمل.

وعندما تبلغ حالة الاستمتاع بعملك، لن ترغب في التخلي عنه البتة. وستمتلئ عينك بالحماسة عندما تصل إلى العمل، وسيصبح العمل مصدر سعادتك.

هل تأملت يوماً بعمق في أهميّة الشعور بالرضى في عملك؟ عندما يشعرك العمل بالرضى، تمتلئ بالسعادة عندما تتأمل في نهاية اليوم أو طوال السنة، بالعمل الجيّد الذي أنجزته. وتفوق هذه المتعة كل أنواع السعادة الأخرى. ربما يقول بعض الأشخاص إنهم يجدون متعة أكبر في أنشطة التسلية، مثل لعب الورق أو ممارسة الرياضة، لكنني أعتقد أن هؤلاء الأشخاص لم يتذوّقوا الإحساس بالرضى الناتج عن الجّد في العمل. إنهم يبحثون عن السعادة في مكان آخر لأنهم لم يكتشفوا بعد المتعة الحقيقية التي يحملها العمل. ويمكن تشبيه هذا الميل برجل لا يرضى قط عن الحبّ الذي يلقاه من امرأة يحبّها، أو امرأة تشعر بأن رجلها لا يحبّها بالقدر الكافي. هؤلاء الأشخاص ربما يدخلون في علاقة حبّ تلو أخرى، ويستمرّون في تغيير شركائهم بحثاً عن الشخص الذي يقدّم لهم كل الحبّ الذي يريدونه. لكنهم لن يشعروا بالرضى البتة ما داموا يبحثون عنه في أماكن أخرى غير المكان الذي ينتمون إليه. إنهم بحاجة إلى إيجاد المتعة وتجربتها عن طريق القيام بما يفترض بهم القيام به في المقام الأول.

يعيش معظمنا ما بين السبعين والثمانين سنة. وعندما تلقي نظرة إلى السنين في نهاية حياتك، ما الشيء الذي تعتقد أنه سيبقى معك باعتباره مصدر متعتك الأكثر أصالة؟ إنه الشعور بالرضى الذي يأتي من كل الاجتهاد الذي بذلته. ويمنحك هذا الشعور بالرضى أعظم متعة يمكن أن تشهدّها. ولا

يمكننا تحقيق ذلك عن طريق المصادفة، وإنما بالاستمرار في العمل. ومثلما يتعيّن عليك الحفر إلى عمقٍ معيّن لتعثّر على الذهب في منجم، فإن عليك أن تعمل وتتعهّد نفسك بالرعاية عدداً من السنين لتشهد متعة العمل.

إذا استطعت إيجاد شغفك أو مهنتك، فإن ذلك سيحدث اختلافاً كبيراً. فربما يستمتع بعض الأشخاص بالعمل لبعض الوقت، لكنهم ربما لا يعتبرون أن عملهم بعض الوقت هو مهنتهم. وفي بعض الأحيان، توفّر الوظائف ذات الدوام الجزئي أجراً أفضل من الوظائف ذات الدوام الكامل. لكن الأجر الأعلى بمفرده لا يكفي للمحافظة على اندفاعنا. فالمتعة الحقيقية بالعمل لا تأتي من المقابل النقدي، وإنما من شيء يتجاوزها، ألا وهو إيجاد المتعة في الحياة.

وأعتقد أن علينا البدء بما اعتبره القاعدة الذهبية للنجاح. فالشرط الأول للمهنة الناجحة هو الاستمتاع بالعمل، أو إيجاد المتعة في عملك. ومن الصعب على من يكرهون العمل أن يحققوا النجاح. ربما يصيبون نجاحاً لمدة من الوقت، لكن نجاحهم لن يدوم طويلاً.

الشرط الثاني للمسيرة المهنية الناجحة:

كن شخصاً نافعاً

الشرط الثاني لارتقاء سلّم النجاح هو أن تصبح شخصاً مفيداً أو نافعاً للمؤسسة أو المجتمع الذي تنتمي إليه. وخلافاً للاعتقاد الشائع، فإن سرّ النجاح هو النفع لا المقدرة. فهل بإمكانك التمييز بين الاثنين؟

يخطئ كثير من الأشخاص في فهم ذلك ويعتقدون أن مقدرتهم تجلب لهم النجاح، والتقدير، والمكانة الاجتماعية المرتفعة. بيد أن المقدرة غير كافية عادة لضمان النجاح مع أنها تساعد إلى حدّ ما. فالنجاح غير مرهون بارتفاع مقدرتك بالضرورة، وإنما بكيفية استخدام مقدرتك في إطار علاقاتك مع الآخرين.

لإيضاح ذلك، لنفترض أن لدينا سيف ساموراي حادّ. لن يساعد هذا السيف من يريد استخدامه أداة لإعداد اللحم، بصرف النظر عن مقدار حدّته. تصوّر أنك تحمل سيفاً طوله تسعين سنتيمتراً في المطبخ لتقطيع الفجل، أو الطماطم، أو البصل. مع أن السيف حادّ بما يكفي بأداء هذه الغاية، فإن حدّته قد تشكّل خطراً على من يستخدمه أيضاً. ويمكن تشبيه المقدرة بحدّة السيف، أي أنها تكون مفيدة جداً في المكان الملائم، لكنها قد تكون خطيرة إذا استخدمت استخداماً خاطئاً. بعبارة أخرى، نصبح مفيدين

ونافعين عندما نستخدم مقدرتنا للمساعدة في تحقيق الربح للجماعة التي ننتمي إليها. لكن إذا كنا نعمل في بيئة لا تنتفع من مقدرتنا، فإننا لن نستطيع ممارسة مقدرتنا، وربما تسببت مقدرتنا بإحداث ضرر أيضاً في أسوأ الحالات. وعندما ندرك ذلك، علينا التحقق مما يتطلبه مكان العمل منا، سواء كان موسى، أو مقصاً، أو سكين حفر، أو منشاراً، أو سقّاطة، أو سيفاً، أو فأساً.

على سبيل المثال، ربما يتمتع موظف مبتدئ بمعرفة كافية في كيفية التعامل مع الآخرين. لكن إذا استخدم مساعداً في مكتب، فإنه لن يستفيد منها. وإذا حاول، يمكن أن يعتبر شخصاً مزعجاً ينتقد رؤساءه وينشر الإشاعات عن زملائه في العمل، من دون أداء وظيفته بمثابة مساعد. ربما يكون لديه القدرة على أن يصبح مدير إدارة الموارد البشرية في نحو عشرين سنة. لكن وظيفته الابتدائية ربما لا تحتاج إلى هذه المقدرة. لذا إذا أردنا أن نكون نافعين في مهنتنا، فإن علينا أن نعرف المقدرة التي تتطلبها وظيفتنا الحالية وأن نمارسها.

أودّ أن أشدد على أن الحياة لا تتطلب منا مهارة واحدة فقط تكفيها طوال العمر. بل علينا إتقان مجموعة متنوّعة من المهارات عندما تتقدّم بنا الحياة. يجب أن نكون مثل نجّار لديه مجموعة من الأدوات التي نختار منها تبعاً لظروفنا. ويجب أن نعرف بالضبط متى نستخدم مناقشاً ومتى نستخدم مسحاجاً، ومتى نحتاج إلى منشار ومتى نحتاج إلى مطرقة. ولو كنا نمتلك العديد من المهارات، فإن علينا أن نقرّر متى نستخدم أي مهارة وأين، مثلما يوضح هذا التشبيه. ولن نصبح مفيدين ونافعين للمكان الذي ننتمي إليه إلا

عندما نتقن هذه المقدرة.

لاستخدام المهارات الملائمة في الظروف الملائمة، علينا أن نصقل مهارتنا ونعرف بالضبط أي منها يكون نافعاً وفي أي ظروف. وبخلاف ذلك، لن نتمكن من استخدام مهارتنا بطاقتها القصوى. إذا حاولنا استخدام مسمار طوله ستة إنشات لوصل قطعتي خشب سماكة الواحدة منها إنش واحد فقط، فلن يكون ذلك ناجحاً لأن المسمار سيظهر من الجانب المقابل. قد تكون المسامير مثلاً واضحاً، لكن العديد من القراء ربما يجدون أن من الصعب عليهم قبول ذلك عندما يتعلّق الأمر بظروفهم. بل إن المستائين من كيفية معاملتهم يعتقدون أن من الظلم ألا يحصلوا على ترقية أو على تقدير رؤسائهم رغم مقدرتهم الكبيرة في عملهم. لعلمهم لا يدركون أننا لا نعمل لنثبت قدراتنا، وإنما لتحقيق الربح ونعود بالنعف على كثير من الأشخاص في المجتمع. وتلك هي الطريقة التي ترفع قيمة عملنا. فالشركة أو المؤسسة التي نعمل فيها ليست مماثلة للمدرسة التي نحصل فيها على درجات أو شهادة بناء على أدائنا.

كلما ازدادت مقدرتنا، ازدادت حاجتنا إلى بذل مزيد من الجهد في العمل لتحويل مقدرتنا إلى منفعة. وغالباً ما يكون الأشخاص الحاصلون على تعليم رفيع واثقين من مقدرتهم ويشعرون بأنهم متفوقون على من سواهم. وتساعدهم ثقتهم في أنفسهم على أداء عمل عالي الجودة. لكنهم لن يتمكنوا من استخدام مقدرتهم ما لم يوضعوا في وظيفة تمكّنهم من استغلالها، بصرف النظر عن تفوّقهم في التحصيل الأكاديمي. ويعتقد كثير من الأشخاص مخطئين أن خلفيتهم الأكاديمية دليل على مقدرتهم. وغالباً ما لا يستطيعون

أن يتقبّلوا نتائج التي يواجهون بها، لذا فإنهم يلقون اللوم على زملائهم بدلاً من ذلك، أو على بيئة العمل لأنها لا تقدّر طاقتهم وتستفيد منها بالقدر الكامل.

إن علينا التحوّل من كوننا أشخاصاً قادرين إلى أشخاص نافعين. ولا يهمّ إن لم نتمكّن من استخدام كل مهاراتنا حتى الآن. فلكل شيء ترتيب ملائم دائماً. إذا أردنا أن نبني منزلاً، علينا أولاً أن نقطع الخشب من الغابة، ثم علينا تثبيت الدعائم قبل أن ننشئ الهيكل ونبلّط السطح. ولا يمكن أن نتجاوز أي خطوة للوصول إلى المرحلة التالية.

انظر في داخلك، وتأمّل إذا كنت مفيداً للمكان الذي تنتمي إليه أو أنك تحاول إثبات مقدرتك؛ فسيساعدك ذلك على تحقيق الشرط الثاني للتقدّم المهني.

الشرط الثالث للمسيرة المهنية الناجحة:

استفد من مهارات الآخرين

لتحقيق النجاح في مهنتك، عليك أن تقود من يتبعونك. وكلما ازداد نجاحك، ازداد عدد الأشخاص الذين يجب عليك الاعتناء بهم. ويجب أن يرتفع عدد الأشخاص الذين توجّههم على مرّ السنين عندما ترتقي سلّم النجاح. ويعني ذلك أن عبء عملك سيفيض، ما يدفعك إلى اللجوء إلى مساعدة الآخرين للقيام بما لا تستطيع القيام به. ولنفترض أن هناك خمسة أشخاص يعملون لديك الآن. عندما ترقى، قد يرتفع عدد الأشخاص الذين تعتمد عليهم إلى عشرين، وسيصل في النهاية إلى مئة عندما تصبح رئيساً تنفيذياً.

تختلف القدرة على الإنجاز باعتبارك فرداً واحداً عن القدرة على مساعدة فريقك في النجاح. وإذا فكّرت في عدد الأشخاص الذين سيعملون تحت قيادتك عندما تصبح ناجحاً، فستتمكّن من البدء في تنمية القدرة على حسن الاستفادة من مساعدة الأشخاص الآخرين.

لن يتمكّن أحد من المحافظة على نجاحه ما لم يستطع الاستعانة بالآخرين لإنجاز العمل، بصرف النظر عن مقدار موهبته. قد يستطيع مندوب مبيعات تحقيق نتائج مذهشة عند العمل بمفرده، لكنه قد لا

يتمكّن من معاونة مساعديه في تحقيق المبيعات الإضافية التي يحتاج إليها الفريق. وربما نتمكّن من إثبات مقدار مهارتنا في العمل الذي نقوم به بمفردنا، لكن ربما نفتقر إلى مهارة الاستفادة من مهارات الآخرين.

على سبيل المثال، ربما نمتلك مهارات استثنائية في إصلاح الأشياء وتركيبها بأنفسنا، لكن ذلك لا يعني أننا نستطيع أن نبني مبنى كبيراً بمفردنا. فالمهارات المطلوبة لإنشاء ناطحة سحاب مختلفة عن المهارات المطلوبة لبناء بيت لكلب أو إصلاح سقف. وإذا أردنا بناء ناطحة سحاب، فإننا بحاجة إلى فريق من المهنيين الذين يرسمون الخرائط، ويضعون الخطط، ويجمعون الأموال، ويستخدمون عمال البناء ويديرونهم. لذا يتطلّب إكمال مشروع كبير كهذا القدرة على قيادة الآخرين وإصدار التعليمات لهم.

لعلك خمنت الآن أن الشرط الثالث لارتقاء سلّم النجاح هو معرفة متى نستخدم قدرتنا الذاتية، ومتى نستفيد من قدرات الآخرين عندما نعمل لتحقيق أهدافنا. وفي أثناء تقدّمنا، علينا التحوّل من استخدام مهارتنا إلى استخدام مهارات الآخرين.

كلنا يعرف أن نابليون بونابرت كان قائداً عظيماً، لكن كان يمكن أن يهزم لو قاتل مئة جندي، أو ربما حتى عشرة جنود بمفرده. فقدرتة الشخصية تتيح له أن يهزم جندياً واحداً، أو اثنين، أو ثلاثة جنود على الأكثر، لكنه أصبح جنرالاً لا يُهزم عندما قاد جيشاً من مئات الألوف من الجنود.

إن فهم هذا الاختلاف في القدرة أمر حاسم لتحقيق التقدّم المهني. لكن بإمكان من لا يستطيع رؤية الفرق، أو يريد التركيز بدلاً من ذلك على

تحسين مهاراته الشخصية أن يتبع مسار الاختصاصي. فكل منا يولد بمهارات وتفضيلات مختلفة، لذا لا ضير في التركيز على مجال واحد. لكن تعهد مهاراتنا الفردية المتخصصة بالرعاية لا يكفي عادة للتقدم في المهنة. ولا بد لنا بالتأكيد من الاعتماد على قدرتنا في بداية مهنتنا. لكننا عندما نراكم المعرفة والمهارات، يتعين علينا أن نحول تركيزنا تدريجياً نحو مهارات كسب قلوب الآخرين. وبعبارة أخرى، فإننا نحتاج إلى المهارات الإدارية.

وأساس المهارة الإدارية القدرة على تمييز إمكانات الآخرين. وتمكّننا هذه القدرة من رؤية مواطن قوة الآخرين وضعفهم. وتعني المهارة الإدارية أيضاً معرفة أفضل السبل لتعظيم إمكانات الآخرين ووضعهم في الأماكن الملائمة بناء على مقدراتهم. وهكذا فإن المهارة الأساسية المطلوبة من المدير هي رؤية وتقييم السمات والخصائص الداخلية للآخرين، بما في ذلك تلك التي لا يدركها هؤلاء الأشخاص أنفسهم.

ثلاث طرق لتعميق فهم البشر

إن دراسة البشر وفهمهم - كيف يفكرون ويتصرفون، ويعيشون، وقيمون علاقات مع بعضهم بعضاً - عنصر حاسم في إتقان الشرط الثالث للنجاح المهني. وهناك ثلاث طرق أساسية للقيام بذلك. أولاً، يمكننا أن نتعلم من تجاربنا. يمكننا أن نتعلم الدروس ونكتسب الأفكار عن الآخرين بالتفاعل معهم. والطريقة الثانية أن نجد شخصاً نحترمه لنتبعه بمثابة معلم ونتعلم منه كيف نكتسب الأفكار الدقيقة ونطور مهارات الملاحظة الحادة، ونحسن القدرات الإدراكية. ويتيح لنا ذلك اكتساب الحكمة اللازمة لتقييم الناس والأحداث بدقة.

ربما تكون الطريقة الثالثة لتعلم عن البشر واضحة، وهي قراءة كثير من الكتب. وأودّ أن أذكر أربعة أنواع من الكتب الأكثر منفعة من الأخرى. أولاً، السير الذاتية للشخصيات التاريخية العظيمة تحتوي على قصص عن الطريق الذي اتبعوه لصنع اسمهم، لذا فإن السيرة الجيدة قد تكون نبأاً للنجاح. النوع الثاني من الكتب التي تقرأها هو التاريخ، لأن معرفة الماضي تساعدنا في توقع المستقبل. ودراسة مختلف الأحداث التاريخية، وكيف تعاملت الشخصيات التاريخية معها، ونتائج أعمالهم تمكننا من توقع المشكلات التي ستواجهنا في المستقبل. وقد تكون هذه العملية مماثلة لكيفية الإعداد للامتحانات، إذ ندرس أسئلة الامتحانات السابقة لتوقع

الأسئلة التي ينبغي لنا أن نجيب عنها.

النوع الثالث من الكتب التي تقرأها هو الأدب أو الشعر، الذي تعلّمنا كيف نوثر في الآخرين. ثمة أشياء مختلفة تحفّز الأشخاص على أنواعهم. بعضهم يحفزه العقل على القيام بالعمل، وآخرون المنطق. لكنني أعتقد أن العاطفة أقوى الحوافز. ولتحفيز كثير من الأشخاص على القيام بعمل، علينا إشراكهم عاطفياً. وتطوير الاهتمام بالأدب والفنّ خطوة حيوية لفهم مشاعر الآخرين. وتتيح لنا قراءة الأدب والشعر اكتشاف ما الذي يحرك الناس، ويلهمهم، ويلامس شغاف قلوبهم.

رابعاً وأخيراً، ولا أعني آخرًا، يحسن بنا قراءة التعاليم الدينية أو الروحية. ويجدر بنا أن نضع الكتب الدينية والروحية في رأس القائمة من حيث الأهمية، لأنها تؤثر في الناس على مستوى أعمق من الأدب. فهذه الكتب تنقل مشيئة الله، لذا فإنّ قراءتها تساعدنا في تطوير أساس راسخ في أعماق قلوبنا. ويصبح هذا الأساس الراسخ القوّة التي تتغلّب على المحن والمصاعب التي تواجهنا في الحياة. فارتقاء سلّم النجاح وتبوؤ منصب قيادي يتطلّب بذل جهد مستمرّ لتعميق فهم وإتقان طرق عمل قلوب الناس وعقولهم.

خلاصة القول، إن الشروط الثلاثة لارتقاء سلّم النجاح هي الآتية: الشرط الأول إيجاد المتعة في العمل. فعلى أن نجد في العمل ونحبه. والشرط الثاني أن نصح أشخاصاً مفيدين ونافعين بدلاً من أشخاص قادرين فحسب. والشرط الثالث هو تحليل عملنا وتمييز ما نستطيع القيام به بمفردنا، وما يفوق مقدرتنا. وإذا شعرنا بأن المهمة ثقيلة لا نستطيع التعامل معها

بمفردنا، فعلينا الاستفادة من مهارات الآخرين. ويتطلب القيام بذلك مهارات إدارية نستطيع أن نطورها بدراسة طائفة واسعة من الموضوعات.

تنطبق هذه الشروط الثلاثة على كل أنواع الأعمال والأوضاع. وأرجو مخلصاً أن تفكروا في هذه الشروط الثلاثة العامة للنجاح بجدية، وأن تستخدموها بمثابة مبادئ توجيهية بينما تواصلون بذل الجهود الحثيثة على مسار النجاح.

الفصل الرابع
التقدّم حاملاً قلب القيادة

القادة الحقيقيون يواجهون الشدائد

بنكران الذات

لا يكتفي كثير منا بتحقيق التقدّم في مهنتهم فحسب. ونطمح أيضاً إلى أن نكون قادة في ما نقوم به. لذا ماذا يمكننا أن نفعل لتحقيق هذا الطموح؟ فالقيادة تتطلب منا أكثر مما يتطلّبها منا التقدّم المهني. وبما أننا كائنات روحانية، فإن علينا أن نسمو للقيادة وننمو روحياً في الوقت نفسه كي نصبح من القادة الذين يستطيعون إنتاج سعادة لا محدودة. ولكي نصبح من هذا النوع من القادة، فإننا بحاجة إلى قلب ناكر للذات. وأنا أعرف القائد الحقيقي بأنه من يفني بهذا المعيار المرتفع للخصيصة الروحية. فإذا تجاهلنا مسؤوليتنا الروحية وأسأنا استعمال سلطتنا، فلن تجلب قيادتنا إلا المعاناة لكثير من الأشخاص. وسيتّجه مثل هذا القائد إلى الانحدار الروحي ولن يتمكن من الوفاء بواجبات القيادة الحقيقية.

ثمّة كثير من القضايا العالمية التي تثير التحدّي أمام قادة العالم اليوم. ونحن نعتقد أن قادتنا العالميين هم الأفضل في ما يقومون به في العالم، لكنهم يشبتون قدرتهم الحقيقية بحسن تعاملهم مع الشدائد. فمن الصعب تحديد القيادة الحقيقية في الظروف الوردية، إذ لا يوجد ما يثير التحدّي بشأن استخدام السلطة واتخاذ القرارات عندما تكون الأمور على خير ما يرام. لكن هناك فرق كبير في كيفية الاضطلاع بالقيادة في أوقات الشدّة، وفي

مثل هذه المواقف يبرز القادة الحقيقيون. القادة الحقيقيون يحافظون على رباطة جأشهم، بينما يصاب كثير من الأشخاص بالذعر ويفكّرون في حماية أنفسهم بالدرجة الأولى عندما يواجهون مشكلات عويصة. فلا يتحوّلون فجأة إلى القسوة ويبدوون بقمع من يخشون من أنهم جاؤوا لانتزاع سلطاتهم منهم. بل يواصل القادة الحقيقيون العمل بهدوء في الأوقات الصعبة، بصرف النظر عن مقدار إساءة فهمهم. ويستمرّون في تطوير أنفسهم في أثناء انتظار تحسّن الظروف كي يكونوا مستعدّين عندما تأتي الفرصة القادمة لإظهار قدراتهم.

تنطبق فلسفتي في القيادة على قادة الأعمال بمقدار ما تنطبق على القادة السياسيين. على سبيل المثال، إذا جلب عمل موظف ما النموّ للشركة بفضل الاتجاهات المواتية في القطاع إلى حدّ ما، فإنه ربما يتقدّم كثيراً في الشركة. لكن المستقبل كفيل بتحديد إذا كان ذلك التقدّم مستحقّ عن جدارة وأنه يمتلك مقوّمات القائد الحقيقي، عندما يواجه ظروفاً مثيرة للتحديّ في مرحلة ما من مسيرته المهنية التي تمتدّ ما بين ثلاثين وأربعين سنة. وستتحدّاه نقاط ضعفه التي ستظهر عندما تنحسر الرياح المواتية، أو تتوقّف، أو تنقلب ضدّه.

في الظروف الاقتصادية والدولية غير المستقرّة التي نواجهها اليوم، نحتاج إلى أن يظهر قادتنا أكثر بكثير من سجلّ نجاحهم الشخصي السابق. ويحتاج المواطنون في بلد ما أو العاملون في مؤسسة ما إلى قادة من الرجال والنساء الذين يتحمّلون المسؤولية في أوقات الشدّة على الرغم من المساوئ التي تعود عليهم. إننا بحاجة إلى قادة اختبروا قدراتهم في ظروف غير مواتية،

أو تحمّلوا مسؤولية عمل كرهه طواعية، أو عملوا بجدّ ومثابرة للنجاح في قطاعات غامضة. هؤلاء هم الرجال والنساء الذين سيقودون مستقبلنا.

استفادت كثير من الشركات التي حققت نموّاً كبيراً في السنوات الأخيرة من اقتصاد مزدهر، لكن الازدهار الاقتصادي سرعان ما ينتهي، وسيواجه الاقتصاد كثيراً من الأزمات. وعندما تأتي هذه الأوقات العسيرة، يجب أن يعرف ربّان السفينة كيف يتعامل مع الأزمة. وسيحتاج إلى أعصاب فولاذية وحيوية بدنية، لا تصقل إلا بالخبرة، لمساعدته على المثابرة في أثناء المحنة.

رسالتي إلى الجميع، وبخاصّة الشباب، أن يتوقّفوا عن البحث عن الخبرة في عمل شائع ويتوجّهوا إلى الأعمال الكريهة بدلاً من ذلك. وعلينا ألا نحدّد من يمتلك إمكانات القيادة بناء على سمعة الجامعات التي درسنا فيها أو الشركات التي عملنا فيها فحسب. عرضوا أنفسكم طوعاً للظروف غير المواتية. وتحلّوا بالقدر الكافي من الطموح لتراهنوا بمستقبلكم على مهنة لا تزال غامضة لأنّ التحدي والطموح هما مكوّنات الأحلام. فكثير من الأشخاص يحلمون بأن يتخرّجوا في جامعة مرموقة، ويعملوا في شركة كبيرة، ويصبحوا مدراء تنفيذيين. ومع أنّ هذه الإنجازات قد تجعل منك قائداً بالمعايير السائدة اليوم، فإنّ عليك أن تطمح إلى أكثر بكثير من قضاء عمرك في العمل على معادلة حلّها أحد الأشخاص بالفعل. فليس هناك ما يثير الحماسة في حلّ معادلة سهلة، بل إنّ عائد النجاح يكون أعلى بكثير عندما يتطلّب كثيراً من الجدّ في العمل.

الأشخاص الأفضل والألمع يسعون وراء

مختلف أنواع القطاعات

إن السماح بأن يتحدّد نجاحنا بالجامعة التي التحقنا بها أو الشركة التي عملنا لها يمكن أن يؤديّ إلى مصاعب على الطريق. ويمكننا أن نرى بالفعل أمثلة عن هذه الأنواع من المصاعب. قبل عقود عديدة، وظّفت شركات الفولاذ وشركة السكك الحديدية اليابانية المخصصة أفضل المتخرّجين من أهمّ الجامعات. حدث ذلك عندما كانت صناعة الفولاذ والسكك الحديدية لا تزال العمود الفقري للبلد وقطاعاً مرموقاً للعمل فيه. لكن لم يعد الفولاذ يحظى بالمكانة المرموقة التي كان يتمتع بها من قبل.

وشهد قطاع الخدمة المدنية النوع نفسه من التراجع على مرّ السنين. فقد كانت وظائف الخدمة المدنية تعدّ عملاً مهماً يحظى بمكانة مرموقة حتى القسم الأخير من القرن العشرين. وكان المتخرّجون الطموحون في نخبة الجامعات يحلمون بشغل هذه الوظائف. لكن هذه الوظائف متدنيّة المكانة اليوم، وتشهد مهن الخدمة المدنية تراجعاً ملحوظاً.

حدث هذا الانعكاس لأن العديد من الأشخاص يعانون تحت عبء الحكومة الكبيرة. وقد تفكّكت الأنظمة الشيوعية للبلدان المتقدّمة لأن هذا النظام ارتكب خطأ الترويج لحكومة متضخّمة يجب أن يدعمها المواطنون

المقموعون. فعندما توظف الحكومة كثيراً من الأشخاص في وظائف رقابية، ينفق البلد الكثير من طاقته في كبح أنشطة الشعب وقمع حيويته، وعندما يحدث ذلك يصبح الانحدار محتوماً. بالمقابل، الحكومة الصالحة حكومة صغيرة ترعى الثروة الوطنية والتنمية بتحفيز نمو الشعب وازدهاره. وتعتمد الحكومة الصالحة على ثقة وشجاعة شعبها ومنشآته المزدهرة. وبوجود مثل هذا النوع من الحكومة، يتمكن البلد بأكمله من الازدهار كما ينبغي.

في السنوات القادمة، سيواجه الناس الاختيار بين الحكومة الكبيرة والحكومة الصغيرة. وسترغب شعوب العالم في الحصول على ما يكفي من الحرية لتحقيق الازدهار لأنفسها ولبلدانها. وأتوقع، كما تشير الاتجاهات الدولية، أن تصبح الحكومة الصغيرة الخيار الأكثر شهرة. وإذا تحقّق هذا التوقع، فإن ما حدث في الخدمة المدنية في اليابان سيحدث في قطاعات أخرى، أي أن الوظائف التي كان يسعى وراءها الأفضل والأمتع ستواجه أزمة. وسيبدأ الأشخاص الأكثر موهبة بالسعي وراء وظائف كريهة ويتجنبها معظم الأشخاص، وستصبح هذه المهن مشهورة. على سبيل المثال، ستزيد شهرة قطاعات مثل تكنولوجيا المعلومات التي تتعامل مع منتجات وخدمات لا يمكن مشاهدتها أو لمسها مباشرة، والأزياء التي تتطلب ذوقاً حسناً وخيالاً خصباً. مكتبة الرمحي أحمد

استهداف مجالات جديدة

في هذه الأيام، تبرز الشركات وتختفي بسرعة كبيرة بحيث لا تدوم أكثر من ثلاثين سنة في المتوسط. وكما توحى كل هذه التغييرات، فإن الوظائف والقطاعات ستتغير بسرعة في أثناء المسار المهني. ويعني ذلك أنك إذا كنت تطمح إلى أن تكون قائداً، فإن عليك أن تسعى وراء مستقبل في قطاعات ظهرت حديثاً ولم تتطور وتزدهر تماماً. وسيأتي القادة الجدد من قطاعات غير متطورة، حيث تتاح لهم الفرصة لاختبار أنفسهم، والنجاح في تجاوز انعدام اليقين، وتطوير المقدرة على أن يعرضوا على الناس طريق التقدم إلى الأمام. على سبيل المثال، سيرهن من يحملون الشهادات الأكاديمية مستقبلهم على مهن لا تتعلق كثيراً بمجال دراستهم. ومع أن الدرجات والشهادات تحظى برواج كبير، فإن كثيراً من الأشخاص سيتغاضون في المستقبل القريب عن درجاتهم وشهاداتهم سعياً وراء آفاق جديدة.

على سبيل المثال، الطب مهنة تحظى بتقدير كبير بحيث يختار عدد كبير من الطلاب المتميزين الالتحاق بكلية للطب. لكن كثيراً من الأشخاص لم ينجذبوا للطب لأنهم شغوفون به حقاً، ولكن لأن الطب يعرض المكانة المرموقة نفسها والدخل المرتفع الذي يوجد في عالم الشركات الكبيرة. ومن المحتم أن تجتذب المهن الشهيرة كثيراً من الأشخاص الذين يفتقرون إلى الاستعداد. وسرعان ما سيصبح هناك فائض كبير في الأطباء، وسيعيد كثير

منهم التفكير في مهنتهم ويقرّرون تغيير مسارههم المهني. سيكون هناك أطباء يتغاضون عن شهادتهم في الطبّ ويسعون وراء نوع مختلف تماماً من العمل. وسيتحدّى المهندسون والعلماء الذين يحملون شهادات الماجستير والدكتوراه أنفسهم في أنواع مختلفة تماماً في العمل. وسيكون المستقبل مليئاً بالأشخاص الراغبين في اختيار مسار أكثر إثارة للتحديّ ويسعون وراء مهنة جديدة.

في المستقبل القريب، سيختار الأشخاص المتميّزون بين اتجاهين مهنيين. الخيار المهني الأول هو الشركات المغامرة الصغيرة أو الشركات الناشئة غير المشهورة بعد لكنها تلائم تاريخهم الأكاديمي، ومجموعة مهاراتهم، وسيضعون قدراتهم على المحكّ. والخيار المهني الثاني السعي وراء نوع مختلف تماماً من العمل عما درسوه في الجامعة. على سبيل المثال، ربما يكون لدينا اقتصاديون بدؤوا بشهادة في القانون، ومهندسون يحملون شهادة في الأدب، ورواد أعمال يحملون شهادة في الطبّ. وسيصبح هذان الاتجاهان للمهن متزايدة الأهمية مع تزايد صعوبة التعلّم عن المستقبل في المقرّرات الجامعية والبرامج المتخصصة. فعندما تعلّم هذه البرامج للطلاب يكون معظمها قد أصبح قديماً.

يمكن أن نجد الآن، في العالم الحقيقي وفي موجات المستقبل المقتربة، مؤشرات على نشوء العصر القادم وأدلة تفتح الطريق إلى المستقبل. وعلينا شحذ حواسنا وإبقائها متنبهة لتوقع هذه الاتجاهات والسير فيها فور وصولها. ومن الآن فصاعداً، سنتمكّن من كسب معاشنا في مهن لا تستند إلى ما درسناه في الجامعات بالضرورة. وسيعمل القادة على وجه التحديد

بقلوبهم وعقولهم. وقد يكون عملهم مهنة دينية أو لا يكون. لكن هؤلاء القادة سيجدون غاية حياتهم في العمل لإسعاد قلوب الناس على الأقل.

يسعى بعض ألمع الأشخاص وأفضلهم وراء مهن في القطاع المالي وفي تكنولوجيا المعلومات، اللتين تكتسبان شهرة كبيرة وتحققان مداخيل مرتفعة. لكن سرعان ما سيبدأ هؤلاء الأشخاص في البحث عن حياة هادفة تتجاوز ممارسة لعبة النقود ومبادلة الأرباح بالمعلومات، وسيشرعون في البحث عن شغفهم في دراسة قلوب البشر وعقولهم القديمة والدائمة التطور.

القادة يعملون للسعادة بقلوبهم

من المهم جداً أن القادة الجدد سيكرسون حياتهم لسعادة قلوب البشر. وهذا الاتجاه هو بمثابة ردّة فعل إلى حدّ ما على المشكلات التي يواجهها اقتصادنا الحالي. وسيبدأ كثير من الأشخاص الذين شقّوا طريقهم عبر عالم الأعمال التنافسي في السعي للعودة إلى حالة العقل الصافية والصحيّة.

إن المهن التي تتعامل مع مسائل القلب والعقل ستتمو وتصبح كبيرة ومربحة في نهاية المطاف. وسيصبح القلب البشري العمود الفقري للبلد والعالم، مثلما كان الفولاذ العمود الفقري للبلد ذات يوم. ولن تنشأ من هذا العمل مهن جديدة فحسب، وإنما سيخلق العمل الجديد فرصاً أيضاً لوظائف بعض الوقت وأعمال جانبية، لأن الجميع سيحظى بمزيد من أوقات الفراغ في المستقبل. وسيظهر القادة الجدد أننا ولدنا جميعاً للوفاء بغاية إلى جانب الوظائف التي نشغلها لكسب معاشنا، وسيكون في وسعهم أن يوصوا بطرق لاستخدام وقت فراغنا في السعي وراء قيم عليا. على سبيل المثال، سيحل اتجاه جديد نحو أن نصبح معلّمين للعقول محل الاتجاه الحالي للحصول على شهادات تؤثّق المهارات المهنية.

الشروط الثلاثة للقيادة

سيفي القادة الجدد بمجموعة من الشروط المختلفة عن المعايير السائدة للقيادة. وستكون هناك ثلاثة شروط. الشرط الأول أن يظهر قادتنا إنجازاً متميّزاً في العشرين سنة الأولى أو النصف الأول من حياتهم. ومع أن كثيراً من القادة سيتبعون مهناً لا صلة لها بمجال دراستهم، فإنه يبقى من المهم أن يكتسبوا مهاراتٍ في اختصاص ما، مثل الطبّ، أو القانون، أو الهندسة، أو أي مجال آخر - حتى لو كان في الرياضات الاحترافية. وسيكون إظهار القدرة على التفوّق والامتياز الشرط الأول لكي يعترف بك المجتمع بأنك قائد.

الشرط الثاني للاعتراف بك قائداً هو امتلاك الخبرة في التغلّب على أزمة كبيرة، أو معاناة، أو مواجهة ظروف غير مواتية، أو التخلّي من دون خوف عن مؤهلاتك سعياً وراء آفاق جديدة على الرغم من المصاعب. لذا فإن مواجهة التحديات والظروف غير المواتية طوعاً، على الرغم من وجود فرصة لاتباع مسار أكثر سهولة، ستعود عليك بمدح كثير من الأشخاص واحترامهم المستحقين.

الشرط الثالث هو امتلاك القدرة على استحداث شيء جديد بدمج الخبرة السابقة بالمهنة الجديدة. لنفترض أن طبيباً قرّر خوض مهنة جديدة في إدارة الأعمال. سيكون كل شيء في هذا العمل جديداً عليه وسيحتاج إلى شيء

من التعود في البداية. لكن أين سيركز اهتمامه عندما تتطور قدراته الجديدة بالقدر الكافي ويبدأ بممارسة مهنته؟ يركّز معظم المدراء على تحقيق الأرباح، ويوجّه معظم انتباههم إلى البيانات المالية. لكن المدير الذي لديه خبرة سابقة في الممارسة الطبية يمكن أن يأتي برسالة مختلفة تماماً لشركته. ربما يفكر في طرق تمكّن الشركة من المساهمة في تحسين صحّة المجتمع أو يستنبط أفكاراً لتحسين صحّة موظفيه وإنتاجيتهم.

كل من هذه الشروط الثلاثة بمثابة مرحلة جدلية تؤدّي إلى إنتاج عمل عالي القيمة عبر تركيب خاصيتين متعارضتين. في المرحلة الأولى، نشهد أطروحة، وفي المرحلة الثانية أطروحة مضادّة، وتحمل المرحلة الثالثة التركيب. وفي حالة الطبيب الذي أصبح مدير أعمال، سيكون ما ينتجه شركة ذات رسالة في الطبّ. وسننتج أفكاراً جديدة بتكرار العمل عبر هذه الشروط الثلاثة.

لننظر في مثال آخر. لنفترض أن أحداً يحمل شهادة في الهندسة أو العلوم مارس مهنة جديدة في القطاع المالي، حيث يحمل العاملون عادة شهادات في الأعمال، أو الاقتصاد، أو القانون. عندما يتعلّم المهندس أداء عمله ويحقّق بعض التقدّم في الشركة، ربما يأتي بصيغ تنتج حسابات مالية أكثر دقّة، أو ربما ينتج طريقة جديدة للتوقّعات المالية تستند إلى العلوم، ويمكن أن تحدث ثورة في القطاع بأكمله. وإذا قرّر خريج في كلية الحقوق أن يصبح روائياً لأنه يريد كتابة قصص عن مجريات العالم الحقيقي، فإنه ربما لن يكتب عن قلوب الناس فحسب، وإنما يقدم صوراً حقيقية أيضاً عن كيفية تأثر حياة شخصياته بالمجتمع. وسيمنح ذلك رواياته منعطفاً فريداً لا

يشبه القمص التي ينتجها كُتاب آخرون. وهكذا ينشأ اتجاه جديد في المستقبل نحو التفكير بطريقة مختلفة لإنتاج أشياء جديدة. وسيصبح ذلك تقدماً اجتماعياً رائعاً يقدره الجميع.

ختاماً، الشرط الأول للقائد الجديد أن يحظى بالتقدير باعتباره موهوباً في مرحلة مبكرة من حياته. والشرط الثاني استخدام تلك الموهبة للنجاح في مواجهة ظروف غير مواتية. والشرط الأخير هو الانتقال بذلك النجاح خطوة إلى الأمام بتطبيق الخبرات الماضية لإنتاج شيء جديد تماماً. وسيكون التمكن من الوفاء بالشروط الثلاثة أمراً حيوياً للملاحة في مياه غير مستكشفة، وستحظى الخبرات المكتسبة منها بتقدير الآخرين. ولن يعزز الجهد الذي نبذله لتلبية الشروط الثلاثة قيادتنا في العالم الحقيقي فحسب، وإنما سيعزز أيضاً نموّنا الروحي بتمكيننا من توسيع آفاق نفوسنا وبلوغ ذرى جديدة.

الفصل الخامس

العمل بروح المحبة

كيف يرتبط العمل بالمحبة

يشكل العمل جزءاً كبيراً من الحياة اليومية في هذا اليوم والعصر، ونحن نكتسب منظوراً أفضل عن العمل عندما ننظر في علاقته بالحقائق الروحية. لذا سناقش في هذا الفصل كيف نفكر في العمل ونؤدّيه وفقاً للحقائق الإلهية.

بداية، ما المكان الذي يشغله العمل في تعاليم الحقائق؟ ربما يقول من يدرسون البوذية إن العمل يتعلّق بالعمل الحقّ - وهو جزء من الطريق الثمانيّ الأضعاف. من الناحية النظرية، يتعلّق العمل الحقّ بأداء المرء عمله كما ينبغي. لكن مبدأ العمل الحقّ يساعدنا فقط في مراجعة عملنا من منظور استبطاني، وذلك ليس كافياً لاستيعاب الصورة الكاملة للعمل. لفهم المكان الدقيق للعمل في الحياة، علينا اتباع نهج استباقي.

يقوم النهج الاستباقي الذي أعرضه على العلاقة بين جوهر العمل وروح المحبة. وأتساءل إذا كان هناك من فكر جدياً في هذا الموضوع. لا أعتقد أن العديد من الأشخاص قد فكروا تفكيراً عميقاً في كيف يمكن أن يرتبط الإخلاص للعمل ارتباطاً وثيقاً بمبدأ المحبة. وربما أدرك من فكروا في هذا الموضوع أن المحبة تشمل التفكير في الآخرين وخدمة الصالح العام. إذاً العمل يفيد بمثابة عامل محفّز للمحبة لأنه أحد الطرق التي تمكّننا من الإسهام في المجتمع. وأنا أتفق تماماً مع هذا الرأي بطبيعة الحال، وأعتقد أن

الهدف النهائي لعملنا هو المساعدة في إنشاء عالم مثالي على الأرض. لكنني أرغب في توسيع العلاقة بين العمل والمحبة بالنظر في الدورين الشخصي والخصوصي اللذين يؤدّيهما العمل في حياتنا.

إنني أتفحص طبيعة المحبة من مختلف الزوايا منذ بعض الوقت، وقدّمت أفكارني في هذا الموضوع في العديد من المناسبات. على سبيل المثال، قلت إن جوهر المحبة يكمن في العطاء غير المشروط، من دون السعي إلى أي شيء في المقابل. وقلت أيضاً إن المحبة هي إظهار اللطف للآخرين، لكن التعبير عنها قد يكون صارماً أو قوياً في بعض الأحيان. ولا يمكن الاستغناء عن أي من هذه الأوجه للمحبة، أي اللطف، والصرامة، والقوة، وهي أوجه علينا مراعاتها عند النظر في العلاقة بين المحبة والعمل.

اللطف، أو التعامل مع الآخرين برفق، يساعدنا في تطوير علاقات سلسة ويفيد بمثابة قوة شديدة تدفع عملنا وتسهّله. عندما نرغب في رعاية الآخرين، قد تبدو محبتنا قاسية في بعض الأحيان. وربما تساعد هذه الصرامة من نحبهم في النمو وتحسين مهاراتهم كي يتمكنوا من الأداء على مستوى أرفع. وقد تكون المحبة قوّتنا أيضاً - على سبيل المثال، يمكن أن تقودنا المحبة إلى الشعور بالمسؤولية عن عملنا أو حماية من يعمل تحت قيادتنا. ويمكن أن تظهر قوّة المحبة أيضاً بمثابة حماسة لتطوير عملنا.

ومن أوجه المحبة الأخرى الانتباه. ويمكنك أن تشاهد هذا البعد للمحبة في طريقة إمساك الأم بوليدها ورعايته. الأم تفكر ملياً في سبب بكاء وليدها وتقدّم الرعاية والعناية له، فتتفقد حفاضة وتقدّم له الغذاء، حرصاً على أن يكون وليدها مرتاحاً. المحبة تجسّد هذا النوع من الانتباه، ليس

عندما تُعنى الأم بوليدها فحسب، وإنما عندما يُوَدِّي العامل عملاً ممتازاً خالياً من العيوب. ويجب أن يكون الانتباه، والحكمة، والإدراك التام لاحتياجات الآخرين من أوجه المحبّة.

التعاطف: مفتاح العمل بمحبة

على الرغم من أن بعض الأشخاص يعملون بمفردهم، فإن معظمنا نعمل مع الآخرين - زملائنا، ورؤسائنا، ومرؤوسينا، وعملائنا. ويمكننا ذلك التفاعل من القيام بأعمالنا ويجعل العمل ذا مغزى أكبر.

العمل يشبه المحبة بهذا المعنى. فالمحبة قائمة بين الناس، تربط بيننا وتقيم العلاقات في ما بيننا. وبالطريقة نفسها، يقيم العمل العلاقات بين الناس. على سبيل المثال، يفيد العمل الورقي كوسيلة للتواصل بين الناس. وما وثائق الأعمال إلا شكلاً من أشكال التواصل العام الذي لا ينقل الأفكار للآخرين فحسب، وإنما يقدم المعلومات التي يحتاجون إليها أيضاً. وسواء أ كنا نعدّ هذه الوثائق لرؤسائنا أم عملائنا، فإن علينا أن نضع أنفسنا في موقفهم وأن نرى الأمور من منظورهم. فهناك دائماً آخرون يحتاجون إلى الوثيقة التي ننشئها، وإذا كانت مليئة بالأخطاء، فإننا نضيع وقتهم عندئذ. العمل المتسرع يثقل الآخرين بعمل إضافي ويسرق وقتهم الثمين. وبهذا المعنى، فإن العمل غير المتقن يأخذ المحبة من الآخرين.

إن من يرتكب الأخطاء والأغلاط دائماً في العمل يشبه الطفل الذي يريد أن يكون مركز الاهتمام طوال الوقت. وعلى الآخرين التدقيق في كل ما يفعله باستمرار. ومثل هذا الشخص يأخذ المحبة من الآخرين، من الناحية الروحية، لأن على الآخرين أن يبذلوا مزيداً من الوقت والطاقة للعناية به.

رہما تبدو فكرة القيام بعمل كامل وخالٍ من الأخطاء عسيرة بعض الشيء. فقد ارتكبنا جميعاً أخطاءً في مرحلة من حياتنا، ونعرف الشعور السيئ الذي تتركه في نفوسنا. ولما جميعاً أنفسنا على أخطاء ارتكبناها، وربما لا يزال الندم باقياً في قلوبنا إلى هذا اليوم. وكثير منا غضب من الشعور بأننا عاجزون، أو مهملون، أو معيبون.

لكن عندما نفكر بأن العمل مظهر من مظاهر المحبة، نرى كيف تطبق قوانين المحبة الروحية على العمل الذي نقوم به. علينا أن نمارس التعاطف في العمل ونضع أنفسنا في مكان الآخرين. وعلينا النظر في الأشخاص الذين نعمل لهم ونحرص على تقديم ما يحتاجون إليه. فذلك هو الوجه الأهم للعمل.

العمل يتعلّق بخدمة احتياجات الآخرين

هناك فئتان من الناس أساساً لا تستطيعان أداء أعمالهما بنجاح. الفئة الأولى تشمل من يفتقرون إلى القدرة على القيام بما تتطلبه منهم وظائفهم. وتشمل الفئة الثانية من يمتلكون قدرات استثنائية تحول دون تعاونهم مع الآخرين أو العمل في عداد فريق. وغالباً ما تسبّب هاتان الفئتان من الأشخاص الضيق للآخرين في المؤسسة.

إن انغماسنا في السعي وراء الكمال يسبّب الإزعاج للآخرين في بعض الأحيان، لأن السعي وراء الكمال يمكن أن يتحوّل إلى انشغال بأنفسنا. فإذا اهتممنا فقط بأداء العمل الذي يرضينا، فإننا نستخدم العمل لمحاولة إثبات قدرتنا. وذلك سلوك غير ناضج روحياً. وعندما نتقدّم في مهنتنا، ندرك أنه من غير المقبول القيام فقط بما يرضينا، أو ما يبدو منطقياً لنا، أو ما يجعلنا نشعر بأننا أفضل حالاً.

ربما ترغب في القيام بعمل كامل، لكن عليك النظر في كيفية شعور الآخرين حيال ذلك، وربما يتعيّن عليك أحياناً أن تجاري ما يريدونه. فسيجد من يصرون على القيام بكل شيء على طريقتهم أن من يعملون معهم سيتجنّبونهم في المطاف. وذلك من الأسباب التي تفسّر لماذا لا يستطيع بعض الأشخاص الأذكياء التقدّم في العمل. الدرجات الجيدة في الجامعة لا تضمن النجاح في العالم الحقيقي. بل إن من يحققون إنجازات أكاديمية محمودّة قد

ينتهي بهم المقام إلى القيام بعمل تافه. وغالباً ما يكون هؤلاء من فئة الأشخاص المتعلمين الذين يؤدّون العمل الذي يشعرون بأنه جدير بالأداء ولا ينظرون إلى احتياجات شركتهم، أو إدارتهم، أو قسمهم. وغالباً ما يجد هؤلاء الأشخاص أنفسهم عالقين في إشباع شهيتهم إلى المعرفة أو اتباع الإجراءات المألوفة ولا يرون مقدار أهمية المحافظة على توازن عام. وإذا لم يستطع هؤلاء التعاون، فإنهم سينفّرون الآخرين تدريجياً، ومن غير المرجح ألا يتولوا منصباً مهماً في المؤسسة بصرف النظر عن مقدار ذكائهم. وتلك حقيقة قاسية تنتظر هذا النوع من الأشخاص.

العمل تعبير عن المحبة، لذا علينا أن ننظر إلى عملنا من منظور أعلى من منظورنا ونسعى إلى تحقيق أفضل النتائج للجميع. وفي حين أن بعض الأشخاص، مثل الفنانين، لديهم مهن تتطلب منهم السعي وراء الأصالة، فإن النجاح لمعظمنا يتوقّف على تلبية احتياجات عدد كبير من الأشخاص. لذا فإن الفهم السريع والدقيق لمطالب الآخرين واحتياجاتهم أمر لا يستغنى عنه للنجاح في معظم أعمالنا.

ثمة عامل آخر مهم للنجاح هو الفهم السريع لتوقّعات رئيسك. هل يفضّل رئيسك أن تؤدّي عملاً دقيقاً، وتولي انتباهاً شديداً للتفاصيل؟ أو هل يفضّل أن تعمل بسرعة؟ عليك أولاً وقبل كل شيء أن تستوعب تماماً ما يتوقّعه رئيسك منك.

إذا أردنا أن نقوم بعمل ينفع العالم، فإن علينا الانتباه إلى احتياجات الآخرين ومطالبهم. فالمجتمع يؤدّي غايته عندما يعمل كل منا لتوفير ما يحتاج إليه الآخرون، وتلك هي الطريقة التي تكسب بها غالبية الناس

معاشها. وهذه الحاجة المتبادلة هي التي تحوّل المجتمع إلى جماعة. لذا
للنجاح في عملنا، علينا أن نلبّي احتياجات الآخرين تماماً.

الاهتمام بالخدمة جزء من روح المحبة

إن تلبية احتياجات الآخرين مماثلة لتقديم خدمة جيدة. ربما يجد بعض الأشخاص أن عبارة الخدمة الجيدة تعني شيئاً سطحياً، أو طائشاً، أو حتى مدفوعاً بالمال. لكنني أعتقد أن روح المحبة هي التي تجعلنا راغبين في تقديم خدمة جيدة للآخرين.

علينا الافتخار برغبتنا الصادقة في تلبية رغبات الآخرين. فالرغبة في تقديم شيء يمكن أن يحسّن حياة الناس، ويكون جزءاً من تلبية احتياجات العدد الأقصى من الأشخاص، هي العقلية التي يجب أن نتحلّى بها في العمل.

هناك العديد من الجوانب للعمل الذي تقوم به، لكن ثمة أمراً واحداً واضح. إذا كان عملك يسبّب الإزعاج للآخرين، فإنك تنتزع المحبة منهم من الناحية الروحية. وتذكّر أنك تقدّم المحبة عندما تستطيع أن تقدّم السعادة لكثير من الأشخاص عن طريق عملك.

ومن المهمّ النظر في ما إذا كنت الشخص الملائم للعمل. انظر إلى نفسك بعناية، وفكّر لماذا تريد ذلك العمل في المقام الأول. ربما تجد أنك تريده لأنه يوفر لك مكانة أعلى أو منصباً أعلى. إذا كانت لديك القدرات اللازمة للقيام بالمهام التي يتطلبها منك هذا المنصب المهمّ، فسيكون في وسعك تقديم المحبة لكثير من الأشخاص. لكن إذا لم تكن كفؤاً، فربما تنتزع

المحبّة من كثير من الأشخاص.

إذا كان غرض نجاحك بأكمله أن تكسب الاحترام في المجتمع بدلاً من خدمة الآخرين، فرّما يكون لتقدّمك المهني تأثير سلبي. ففّر في نجاحك بمثابة هبة من الله، وركّز على العمل الذي تستطيع عن طريقه الاستفادة من كل مواطن قوّتك والتخلّص من عيوبك، فهذه هي روح العمل الحقيقية.

إن عقلية تقديم الخدمة قوة عظيمة تملأ عملك بطاقة المحبّة. فالاهتمام باحتياجات الآخرين، وتكريس قلبك لعملك، والعمل بنزاهة وإخلاص، كلها أمور ضرورية لتحسين أداء العمل. وإذا كنت ترغب بتقديم المحبّة، ابدأ بمنح قلبك لعملك اليومي، ولبّ احتياجات الآخرين بصدق. وستجد أن كل شيء، بما في ذلك حياة الأشخاص المحيطين بك، سيبدأ في سلوك اتجاه إيجابي.

الفصل السادس
إطلاق قوة الراحة

الاسترخاء ضروري للسعادة

الجهد الدؤوب، والمثابرة، والسعي وراء النمو الذاتي أمور ضرورية للعيش حياة صالحة، ولذلك فإنها موضوعة متّسقة في كتبي. لكن السعادة تنطوي على أكثر بكثير من الجّد في العمل والطموح المرتفع. السعادة تكمن أيضاً في الأشياء البسيطة في الحياة التي تجلب لنا البهجة، مثل النعمة التي نجدها في الاسترخاء. وتلك حقيقة خالدة يقدرها الجميع عبر الأزمنة. إذا كنت تشعر بأنك عالق في عملك، فإن فلسفتي وطريقتي في العمل ستساعدانك على إيجاد توازن بين السعادة النشيطة والهادئة وتمكّنك من التغلّب على العقبات التي تواجهك.

تقدّم المدارس والشركات إجازات صيفية، على سبيل المثال، لأنها تنشّط الجسم والعقل. فالراحة تحرّر من التعب وتجدد الحيوية بحيث يمكننا العودة إلى عملنا وقد تجدد نشاطنا تماماً. إنني على يقين من أن اجتهاد الشعب الياباني، المعروف بأنه يأخذ قليلاً من فترات الراحة ويعمل ساعات طويلاً، أسهم في نموّ اليابان وازدهارها الملحوظ. لكنني معجب أيضاً بفلسفة العمل في الثقافات الغربية، التي كانت لي تجربة شخصية في العمل فيها. وإذا استخدمنا التشبيه، فإن إدمان العمل في اليابان يذكّرني بجدّ النمل والنحل في الطيران أو السير باستمرار بحثاً عن حبوب الطلع والغذاء.

الثقافات الغربية تفكّر في العمل بطريقة مختلفة. ويذكّرني العمال في

الثقافات الغربية بالأسود. فالأسد يركّز طاقته على أوضاع تتطلب الإصرار والعزيمة، مثل صيد فريسة. وفي هذه الأوضاع لا يكون الفشل خياراً، لذا يوجد إصرار 100 في المئة لدى الأسد على النجاح. وعندما يركض وراء فريسته، فإنه يتحرك بسرعة ورشاقة. وبصرف كل الطاقة العضلية في هجوم دقيق واحد، يطلق الأسد قوّة هائلة فلا يكون أمام الحمار الوحشي أي فرصة للنجاة. لكن بعد أن يطلق الوحش كل قوّته المدمّرة ويشبع جوعه، يتوقّف عن البحث عن فريسة. وكل ما عليه أن يفعله بعد ذلك أخذ قيلولة مستحقّة تحت شمس السفانا أو مستظلاً بفيء شجرة.

إيجاد توازن بين العمل والراحة

تذكّرني طريقة حياة الأسد بالنابض اللولبي. لكي يرتدّ النابض اللولبي مرتفعاً، يجب أيضاً أن يكون جيداً في الانكماش. والتمدد دائماً أو الانضغاط باستمرار يضعف النابض وربما يوقفه عن العمل كما ينبغي. وأفضل النوابض هي التي تنكمش جيداً، لأنها تستطيع الارتداد عالياً ثم الانكماش ثانية بسرعة. وهذا النمط المتناوب بين الارتداد عالياً والانضغاط شديد الشبه بحياة الأسد.

ربما تنتقد النحل والنمل التي اعتادت الكدح والعمل كل يوم الأسد على تبديد الوقت والتراخي والكسل. لكن ما لا تدركه هو أن الأسد عندما يعاود العمل يكون قادراً على الانهماك في نشاط يفوق تصوّر أي نحلة أو نملة. وانا لا أرغب في تعميم هذين النمطين للعمل، لكنني أجد أن من حقّقوا إنجازات عظيمة يعيشون في الغالب وفقاً لنمط حياة الأسد.

توجد مواسم للإنجاز في حياة كل الأشخاص. فالنمو لا يتقدّم في خطّ مستقيم نحو الأعلى، لأن قدراتنا تتطوّر على مراحل بالطبع. وعندما تبلغ قدراتنا مرحلة معيّنة، يمرّ تطورنا في فترة من التقدّم البطيء على مسار منبسط. لكن يأتي وقت في النهاية تنفجر فيه الإمكانيات الكامنة. وندرك أننا قطعنا شوطاً بعيداً فجأة على طريق النموّ. ونظل على هذا الحال من التناوب بين هاتين المرحلتين طوال الحياة. وإذا ألقيت نظرة إلى الوراء على

حياتك، تدرك أن هذه الدورة المتقلّبة كانت جزءاً من نموك أيضاً.

تدعو بعض المناسبات إلى فورة من العمل الحاسم. وتتطلب القدرة على تسلق الجرف الصخري الذي يعترض طريقنا إلى الأمام. وبعد ذلك، عندما نتخطى الجرف، تتاح لنا فرصة الاسترخاء. ونجد أمامنا طريقاً طويلاً منبسطاً من الأرض العشبية نستطيع المشي عليه بسهولة. وفي النهاية، نواجه جرفاً حاداً آخر، ويلي ذلك الجرف هضبة منبسطة أخرى.

يمكننا التفكير في الحياة بمثابة رحلة عبر مثل هذه الدورة التي تتكرر عدّة مرّات. فالحياة لا تواجهنا بالظروف غير المواتية طوال الوقت. ربما تطراً الظروف غير المواتية بضع مرّات على الأكثر على مدار سنة واحدة. لذا عندما يكون مسارنا سلساً، من المهمّ أن نحتفظ ببعض الطاقة، مثل النابض، كي نتمكن عندما تطراً ظروف غير مواتية من مواجهتها بكل قوتنا وذكائنا. وتشيع هذه الفلسفة للعمل في الثقافات الغربية، لكن اليابانيين لا يفهمون هذه الطريقة في التفكير جيداً. وعندما يرى الشعب الياباني شخصاً يأخذ استراحة مدّة دقيقة ويعمل بنشاط محموم في الدقيقة الثانية، فإنهم يميلون إلى رؤية ذلك الشخص بأنه كسول ومتقلّب. ويسوّغ الابتعاد التام عن العمل أو الدراسة الانتقاد، لكن الاستراحات ليست غير منتجة دائماً. فثمة طرق إيجابية لأخذ الاستراحات التي تضمن تحسين الإنتاجية.

الراحة تبقىنا في أفضل أحوالنا

استحوذ اجتهاد اليابانيين على اهتمام العالم في النصف الثاني من القرن العشرين، وأصبح ازدهار اليابان مصدر حسد العديد من البلدان. في مثل تلك الأوقات، عندما ينصب اهتمام العالم بأكملها علينا، نكون بحاجة إلى رؤى أكثر عظمة ومساعٍ ذات قيمة أكبر. وعلى الرغم من أن اجتهاد النملة أو النحلة ضروري، فإن مثل هذه المناسبات تتطلب أشخاصاً يستطيعون العمل مثل الأسد. وأنا أوصي معظم الأشخاص بحياة الاجتهاد. لكنني آمل من العديد من الأشخاص الذين فتحوا عقولهم للحقائق الروحية التي أقدمها أن يختاروا العيش مثل الأسد في أغلب الأحيان.

إذا كنت تقرأ هذا الكتاب، فثمة احتمال لأن تكون لديك إمكانيات كبيرة كامنة في داخلك. فقراءتي ليسوا أشخاصاً أذكياً جداً ورائعين فحسب، وإنما أيضاً صالحين، ولطيفين، ومحبين جداً، ومؤمنين بطبيعة الحال. وعندما تتوقد حماسهم، يتصرفون بعزيمة أسد، ويلهبون البراري بأكملها. إنك تحمل قدرة ونشاطاً هائلين في داخلك. ونظراً إلى أن لديك هذه الإمكانية، من المهم أن تغيّر مفهوم عملك لكي تستخرج تلك القدرة من داخلك عندما تحتاج إليها.

عندما تبدأ في تولي أعمال كبيرة، ففكر في الأسد القادر على إظهار مثل هذه القوة المتفجرة. فالأسود تستطيع أن تعدو بسرعة فجأة لأنها تستخدم

الطاقة التي حفظتها لتنشيط كل الألياف في عضلاتها لتحقيق هدف مهمّ حقاً. ولكي تتمكن من بذل مثل هذه الطاقة البدنية الكبيرة، فإنها تعمل لتجعل نفسها في حالة ممتازة. وبخلاف ذلك لا تستطيع أن تؤدي عملها على أفضل وجه.

إن الأشخاص الذين يستخدمون طاقتهم باستمرار، رويداً رويداً، يميلون إلى استنزاف أنفسهم ولا يكونون البتة في أفضل حال للعمل. إذا وجدت أنك تقوم بذلك، فستستفيد من تغيير طريقة تفكيرك في أسلوب عملك. بدلاً من أن تبدد كثيراً من الطاقة القيّمة دونما تمييز، اعثر على هدف يتطلب منه أغلب الوقت والاهتمام. وعندما تقرّر ما الهدف الذي تركز عليه، ابدأ ببذل كل ما يتطلبه جعل نفسك في أفضل حالة حتى تتمكن من منح ذلك الهدف كل ما لديك.

الاستراحة المنتظمة تعزز الإنتاجية

إن أخذ استراحات عن وعي أمر ضروري للمحافظة على نفسك في حالة جيدة. ويساعد القيام بذلك الأشخاص المجتهدين في الاستفادة من أيام إجازتهم بطريقة أكثر إنتاجية. فمنح نفسك وقتاً للراحة وتجديد النشاط ممارسة لا يستغنى عنها في الحياة.

هناك مبدأ اقتصادي يسمّى قانون الغلّة المتناقصة، ويسمى أيضاً مبدأ الإنتاجية الحدّية المتناقصة. ووفقاً لهذا المبدأ، ينخفض الإشباع الذي نكتسبه من أي مسعى مع كل وحدة إضافية نستثمرها فيه. على سبيل المثال، إذا انتابك جوع شديد لمدة عدة ساعات، فستكون أول شريحة خبز محمّصة تتناولها شهية. وربما تظل قطعة الخبز الثانية شهية، لكنها لن تكون مثل الأولى. وتتناقص الشهية للخبز كلما أكلت المزيد، إلى أن تأكل الكثير وتعاف نفسك أي إضافة. وربما يتراجع مستوى الإشباع الذي يحققه الخبز ليصل إلى صفر بتناول الشريحة الخامسة.

ينطبق المبدأ نفسه عندما ندرس. فكلنا صادفنا في سنوات الدراسة أياماً اضطررنا فيها للدراسة للامتحان طوال اليوم. يواجه كل امرئ في هذا الوضع تحدّي تراجع استيعاب المعلومات مع تقدّم اليوم. فبإمكاننا استيعاب الكثير في الساعة الأولى، لكن تركيزنا يتناقص كثيراً في الساعة الثانية أو الثالثة. ويبدأ تفكيرنا بالشروء، ويصبح اهتمامنا مشتتاً، ولا يعود في وسعنا أن نتذكّر

بقدر ما كان في وسعنا عند بدء الدراسة. يواصل بعضنا ممن يركّزون على أهميّة قوّة الإرادة على أي حال، ويدرسون خمس ساعات أو ربما ما يصل إلى اثنتي عشرة ساعة، حتى بعد أن نلاحظ أننا لم نعد نستوعب كثيراً. لكن بناء على تجربتي، تزداد الإنتاجية كثيراً عندما نأخذ استراحة لمدة عشر دقائق بعد كل ساعة دراسة، بدلاً من محاولة قضاء ثلاث ساعات من الدراسة دون انقطاع. ربما يبدو ذلك بسيطاً، لكنه مبدأ مجرّب.

يعيدنا ذلك إلى الموضوعة الرئيسية لهذا الفصل، أي إن اكتساب عادة أخذ استراحات منتظمة أمر حيوي لزيادة إنتاجيتك. بل إنني أوصي بهذه العادة في ممارساتك الروحية اليومية. فإذا كنت تمضي طوال اليوم، وكل يوم، في دراسة الكتب الدينية، يبدأ مفعول قانون تناقص الغلّة. فهذه العادة الدراسية تشبع شهيتك الروحية بما يفيض، ولا يعود هناك مجال للمزيد. لذا إذا وجدت نفسك يوماً في هذا الوضع، خذ استراحة من الدراسة بعض الوقت، وابحث عن طريقة أكثر كفاءة للدراسة.

على سبيل المثال، إذا خصّصت يوم الأحد للدراسة، خذ استراحات طوال اليوم بدلاً من قضاء اليوم بأكمله ورأسك مدفون بين الكتب. إذا اعتدت الدراسة كل يوم، فربما يجدر بك النظر في أسلوب جديد للدراسة لمدة خمسة أيام، وقضاء يومين بعيداً عن كتبك. وعليك بطبيعة الحال أن تختار ما يناسبك. وبإمكانك أن تدرس ستة أيام وتأخذ يوماً واحداً للراحة.

يمكنك أيضاً أن تعدّ جدولاً شهرياً لأسلوب دراستك. يمكن أن تخصص ثلاثة أسابيع للدراسة وأسبوعاً واحداً للاستراحة. أو يمكنك أن تخصص شهرين أو ثلاثة أشهر للدراسة وشهراً واحداً بأكمله بمثابة إجازة طويلة. وهناك

العديد من الطرق التي تستطيع استخدامها لإعداد جدولك. ومفتاحها أن تتذكر أن أخذ الاستراحات ليس كسلاً. بل هو جزء مهم من تحسين إنتاجية حياتك العملية. وذلك هو الأثر الإيجابي الذي يجعل الراحة أمراً لازماً لحياتنا.

الراحة والتنوع يحققان الأداء

ماذا لو كنا نعمل على موضوع منذ مدة طويلة ومللنا منه كثيراً فتراجعت إنتاجيتنا بشكل ملحوظ، لكن لا يوجد وقت كافٍ لأخذ استراحة؟ ماذا نستطيع أن نفعل؟ إذا كانت الاستراحة متعذرة، يمكن أن يكون تغيير الموضوع فعالاً مثل الاستراحة تقريباً. التنقل بين عدة موضوعات يبقي الأشياء مثيرة للاهتمام بالقدر الكافي الذي يساعدنا في التركيز مدة أطول. على سبيل المثال، يمكن أن نختار كتاباً مختلفاً للقراءة. ويمكن التنقل بين الحواسِ الثلاث، من القراءة إلى الكتابة، إلى الاستماع.

إن تغيير موقعك طريقة أخرى أيضاً لمزج الأشياء معاً والمحافظة على إثارته للاهتمام. يمكن أن يكون مكتبك في البيت مكان القراءة، ويمكن أن تكون غرفة نومك المكان الذي تستمع فيه للكتب السمعية، وغرفة الجلوس المكان الذي تراجع فيه ملاحظتك. تلك بعض الطرق التي أغير فيها الإيقاع لتنشيط عقلي واستخدام وقتي بمزيد من الكفاءة والإنتاجية. والعامل الرئيسي هو إيجاد طرق للاستفادة القصوى من الساعات المحدودة التي لدينا كل يوم.

إذا كنت تقرأ كثيراً فتسأم من الكتب، جرب تجنب القراءة أسبوعاً كاملاً، وستجد أنك تعود إليها ثانية بعقل متجدد. ربما يبدو عدم القراءة أسبوعاً كاملاً كأنه كسل، لكنه ليس كذلك بالفعل.

من المهمّ جداً ألا تشعر بالذنب لإدخال استراحات منتظمة في منوال عملك. فذلك أسلوب عمل حيوي لتحسين إنتاجيتك. لذا إذا وجدت أن إنتاجيتك وأداءك قد تراجعاً، غيّر ما تعمل عليه، وغيّر المكان الذي تعمل فيه. فالتنوع يرفع المعنويات. ثم أدرج استراحة فعلية في منوال عملك وانتظر إلى أن تشعر باستعادة الحيوية. فالتنوع والراحة يحافظان على تجدد نشاطك البدني، والعقلي، والفكري. وهذا الأسلوب في العمل حيوي لتحقيق أشياء عظيمة في الحياة.

الفصل السابع
الاستفادة القصوى
من هبة الوقت

الوقت هبة ثمينة

لا تتحدّد سعادتنا أو تعاستنا بنتيجة الأحداث التي نواجهها، وإنما بجودة الوقت الذي نمضيه أثناء عيشنا في هذا العالم. وعندما ننظر إلى حياتنا الماضية، يمكن أن نراجع الأحداث التي شهدناها أو الطريقة التي اتبعناها في استخدام وقتنا. الوقت مقياس حيوي لحياتنا، ورفع متوسط جودة الوقت الذي نمضيه يعزّز جودة حياتنا العامّة.

دعونا نفكر أولاً في طبيعة الوقت. من نافلة القول إن اليوم الواحد مكوّن من أربع وعشرين ساعة. فتلك حقيقة ثابتة لا تقبل التغيير. وهي قانون ثمين وصارم لا يستطيع أي سياسي، أو ملك، أو فيلسوف أن يغيّره. ولا يستطيع أحد - بمن في ذلك أينشتاين، الذي وضع نظرية النسبية - إطالة الأربع وعشرين ساعة أو تقصيرها ثانية واحدة. بل إن الثواني تتكّ منقضية في أثناء قيامي بالكتابة، مثل حبات الرمل التي تنزلق وتسقط من بين أصابعي. ويبدو كما لو أن الوقت الذي أمضيناه قد فُقد إلى الأبد.

لا يمكننا أن نهرب من أن كل ساعة من الأربع وعشرين ساعة مكوّنة من ستين دقيقة، وأن كل دقيقة مكوّنة من ستين ثانية. فكل النشاط البشري يقع ضمن الزمن، والزمن عنصر لازم في جني ثمار الحضارات وتحقيق مآثر تاريخ البشر.

في المحيط، تجتاح الأمواج الشاطئ وتنحسر عنه باستمرار. ولا توجد الأمواج إلا بسبب الحركة المستمرة لقوّي الدفع والجذب. لكننا نحن البشر مختلفون. إننا هنا لتحقيق شيء داخل تدفق الزمن المستمر. ومن المؤسف أن العديد من الأشخاص يبددون وقتهم دون أن ينظروا قط في كيفية استخدامه ليعود بالنفع على حياتهم ويمكّنها.

أودّ أن أطلب من قرّائي مرّة أخرى أن يعوا القيمة الحقيقية للوقت. الوقت ثمين حقاً، وهو شيء لا يستطيع أحد أن يأخذه منك. ولن يستطيع أحد أن يحرمك من الأربع وعشرين ساعة التي يمنحك إياها يومك، بصرف النظر عن ظروفك أو ما تقوم به. فهذا الوقت كنز مُنح لك فحسب، وهو ثمين كالذهب والماس، وستظل قيمته معك إلى الأبد. الوقت هبة من الله بالفعل وآية من آيات رحمته.

كان لدى المسيح وكل الرسل والشخصيات العظيمة في التاريخ اليوم نفسه المكوّن من أربع وعشرين ساعة لتحقيق إنجازاتهم. لكن ربما كانت السنوات الثلاث الأخيرة في حياة المسيح أشدّ كثافة من الستة والثلاثين شهراً في حياة أي شخص آخر. وجميعنا مُنح اليوم نفسه المكوّن من أربع وعشرين ساعة، لكن يعود إلى كل منا الاستفادة من وقته. ولذلك من المهمّ لنا أن ننظر جدّياً في كيفية استغلال الوقت الذي مُنح لنا على أفضل وجه وكيف نصنع منه أكبر قيمة نستطيعها.

أين نبذ وقتنا؟

يمرّ الوقت مثل الرمل في الساعة الرملية. وكل ثانية فيه ثمينة مثل الذهب الخالص، لذا فإن الوقت المنقضي شبيه بالتبر الذي يسقط باستمرار ويختفي. كيف تمضي هذا الوقت الثمين كل يوم؟ وماذا تفعل في الوقت المتاح لك؟ وأين تبذ وقتك؟

إن كل من يزعم أنه لا يُهدر أي ثانية واحدة في اليوم هو شخص استثنائي بالفعل، أو كاذب، أو لا يرى الأشياء بوضوح. لذا إذا كنا نريد الاستفادة القصوى من وقتنا، فإن علينا أن نبدأ التفكير في كيفية عدم تبديده. ويساعدنا إدراك أن الوقت ثمين كالذهب في تجنب الإهمال في استخدام الوقت. فعلينا التركيز على كيفية تلميع كل شذرة من شذرات الذهب بدلاً من أن نسمح لها بأن تسقط وتتبدد.

اسمحوا لي أن أطلعكم على ما علّمتني إياه تجربتي الشخصية بشأن الاستفادة القصوى من الوقت. عندما تنظر إلى الوراء وتراجع كيف أمضيت يومك، أين تعتقد أنك بددت معظم الوقت؟ ربما يقول بعض الأشخاص إنهم بددوا الوقت في النوم، وربما يقول آخرون في الأكل أو الاستحمام. لكن الوقت الذي نمضيه في النوم والأكل وحفظ حياتنا لا يذهب هدرًا. فهذه الأمور جزء ضروري من الحياة، ويؤدّي إهمال احتياجاتنا الفيزيولوجية إلى عواقب وخيمة. إننا نبذ معظم وقتنا بالفعل في عملنا أو دراستنا. هذه هي

الخلاصة التي توصلت إليها بعد عدة سنوات من التفكير المتأني. نحن لا نبدد الوقت في الأمور التي نعدّها غير مجدية، وإمّا في ما نعتقد أنه مفيد ونافع. فنحن نميل كثيراً إلى تبديد وقتنا في القيام بما نعتقد أنه ذو قيمة.

ربما يبدو ذلك مثيراً للحيرة، لكن إذا تصوّرت نفسك في سنوات نهاية العمر، فستعرف مقدار صحّة هذا الكلام. ما الذي تعتقد أنك ستندم عليه في نهاية عمرك؟ هل ستندم على قضاء الوقت في النوم والأكل؟ هل تعتقد أنك ستندم على قضاء وقت التسلية في السباحة أو لعب التنس أو الغولف؟ لا أعتقد ذلك. ربما تتمنى لو أنك فعلت المزيد في عملك أو دراساتك. وستندم على الأرجح لأنك لم تتمكن من إنجاز ما أردت في العمل أو الدراسة التي أمضيت فيهما معظم حياتك.

تطبيق قاعدة الحياة 20-80

لعلك سمعت بمبدأ باريتو، ويسمى أيضاً قاعدة 20-80، التي تنصّ على أن 80 في المئة من نتائج كل ما نفعله تأتي من 20 في المئة من الأسباب. لنفترض أن شركة ما حققت ربحاً مقداره مليون دولار. يعني ذلك، بناء على هذا المبدأ، أن 20 في المئة من الموظفين حققوا ثمانمئة ألف دولار، أو 80 في المئة من دخل الشركة. وعلى نحو ذلك، إذا بلغت إيرادات الشركة عشرة مليارات دولار، يكون 20 في المئة من الموظفين قد حققوا ثمانية مليارات دولار.

يمكن تطبيق مبدأ باريتو على أي بيئة عمل، أو مؤسسة، أو مجموعة من الأشخاص. ويقوم عشرون في المئة من الأشخاص بدور أساسي في أي مجال من مجالات الحياة. بعبارة أخرى، تتيح لنا إدارة 20 في المئة من تولي المسؤولية عن 80 في المئة من الكلّ.

على سبيل المثال، إذا كنت تعمل عشر ساعات في اليوم، فإنك تنجز معظم عمل اليوم خلال ساعتين. وهاتان الساعتان هما الوقت الوحيد الذي يحقق لك نتائج كبيرة ويقودك إلى تحقيق إنجازات عظيمة. ويحدّد ما تقوم به في أثناء 20 في المئة من يوم عملك نجاحك في ذلك اليوم، في حين لا ينتج عملك في الثمانين (80) في المئة الباقية نتائج كبيرة.

وفي إدارة شؤون الموظفين أيضاً، من الصعب إدارة كل شخص يعمل في شركة كبيرة. لكن إذا كان في وسعك الإمساك بعشرين (20) في المئة من الموظفين في المناصب الرئيسية، فستستطيع إدارة الثمانين (80) في المئة الآخرين، أو غالبية الموظفين.

ينطبق الأمر نفسه على شركات البيع بالتجزئة. يجري أصحاب الشركات مختلف التوقعات والتحليلات، لكن العامل الأساسي للنجاح يتلخص في 20 بالمئة مما يقومون به. فخمس العمل بأكمله يحدّد مستقبل الشركة بأكمله. والأمر يتعلّق بالتشديد أو التركيز على بعض الأقسام أكثر من الأخرى. بدلاً من تنفيذ الأعمال اليومية من دون أي خطة ملموسة أو إجراء تحليلات من دون هدف محدّد، حاول فهم العشرين (20) في المئة الأكثر أهمية. فذلك يتيح لك التركيز على القسم الجوهري ويقودك إلى الإنجاز والنجاح.

النزعة إلى الكمال من الأسباب الشائعة لفشلنا في الحياة في بعض الأحيان. وعيب هذه الرغبة في أن نكون كاملين هو أننا إذا كنا لا نقبل أي شيء دون 100%، فرمّا ينتهي بنا الأمر إلى لا شيء. وذلك يشبه لاعب البيسبول الذي يهدف إلى الجري إلى القاعدة عند كل ضربة لكن ينتهي به الأمر إلى الخروج في كل مرّة. وإذا كنت الضارب الرابع ومنتظر منك الجري إلى القاعدة، فرمّا يتعيّن علينا أن نستهدف كرة واحدة كل مرّة، لكن ينتظر من معظم اللاعبين أن يحقّقوا النجاح لذا يجب أن يركّزوا على ضرب الكرة جيداً بما يتيح لهم الوصول إلى القاعدة.

وإذا لم يكن في وسعنا أن نضرب الكرة إلى خارج الاستاد، فإن السعي

إلى ضرب الكرة بقوة كل مرة يتيح لنا جمع كثير من النقاط، وتحقيق نتائج عظيمة. ولا شك في أن التركيز على إنجاز 20 في المئة سيحقق الثمانين (80) في المئة الأخرى من النجاح.

20 في المئة تحدّد اللعبة

نجد أبرع قاذفي الكرات في دوري البيسبول للمحترفين. بإمكانهم رمي كرات سريعة فضلاً عن مختلف أنواع الرميات. ومع ذلك يتفاوت سجلّهم، فيفوز بعضهم بانتظام بخمس عشرة إلى عشرين مباراة في السنة، في حين يخسر قاذفون آخرون أكثر من عشر مباريات كل سنة.

يكشف التحليل المتأني أن القاذفين الرابحين لا يقذفون كرات أكثر سرعة بالضرورة أو لديهم تنوعاً أكبر في الرميات. فما الذي يجعلهم مختلفين إذاً؟ لنلق نظرة في ذلك باستخدام مبدأ باريتو. لنفترض أن القاذف يرمي مئة كرة في المباراة. في هذه الحالة، تحدّد عشرين رمية هل سيكون القاذف الرابح في المباراة أو الخاسر. وتتكوّن المباراة من تسع جولات، ما يعني أنه سيقدف رميتين في المتوسط في كل جولة تحدّدان إذا كان سيفوز أو يخسر. وسيكون قاذفاً خاسراً إذا فشلت هاتان الرميتان ورابحاً إذا نجحتا. وكل شيء يتوقّف على أدائه لتلك الرميات الفاصلة.

القاذفون الذين يفوزون في كثير من المباريات ليسوا من يستطيعون رمي كرة بكل ما أوتوا من قوة، بل من يستطيعون التركيز على عشرين كرة في المباراة، أو على رميتين فاصلتين في كل جولة. ويستطيع القاذفون الذين يرمون هاتين الكرتين بنجاح في كل جولة الفوز أيضاً في الثمانين (80) في المئة الأخرى من المباراة أيضاً.

يواجه قاذف واحد أربعة أو خمسة ضاربين في المتوسط في كل جولة، لكن كيفية قذفه الكرة لاثنين منهم تحدّد نتيجة المباراة. وإذا تمكّن الضاربون من معرفة المسار الذي ستتبعه كرات القاذف، فسيتيح القاذف لهم الركن على الأرجح. لكن إذا تمكّن من قذف نوع الرميات التي لا يتوقّعها الضارب، فيمكن أن يصبح القاذف الرابع.

أعتقد أن ذلك تشبيه جيد يوضح مبدأ النجاح في الحياة. فنحن نمضي ثلاثين إلى أربعين سنة في المتوسط من حياتنا في العمل، في مهنة واحدة في الغالب. فينجح بعض الأشخاص في ما يقومون به، بينما يفشل آخرون. ولا شك في أن تراكم جهودنا اليومية يحدّد مقدار تقدّمنا على سلّم النجاح، من مستوى الدخول إلى القمة. ومع ذلك، فإن نتيجة النجاح تتوقّف على كيف نقضي العشرين (20) في المئة الأساسية من وقتنا كل يوم. ويضمن التصميم على تسجيل انتصار في العشرين (20) في المئة أن ننجح في ما نقوم به.

يدرك معظم الأشخاص هذا المبدأ ويضيّعون الوقت في عملهم. ويمضون ثماني إلى عشر ساعات كل يوم، وغالباً ما يكرّرون نمط العمل نفسه. وعندما ينظرون إلى حياتهم ويرون أين يقفون على السلّم الوظيفي، فإنهم يشعرون في الغالب بأنه تحدّد بتراكم العمل الإجمالي الذي قاموا به. لكن ذلك ليس صحيحاً بالضرورة. فقد يعطي عملهم نتيجة مختلفة تماماً لو طبّقوا مبدأ باريتو على كيفية استخدام ساعات عملهم.

لنفترض أنك تعمل من الساعة 9:00 صباحاً إلى الساعة 7:00 مساءً، ما يعني أنك تعمل عشر ساعات في اليوم. فكّر في الساعتين الحاسمتين اللتين تتيحان لك تحقيق الفوز في اليوم. وبعدها تختار شريحة الوقت، خصّص

هاتين الساعتين للتركيز على تحقيق النتائج. وأعط كل ما لديك، وركّز كل جهودك في تحقيق نتائج ناجحة خلال هاتين الساعتين. إذا كنت تعمل في المبيعات، افعل كل ما تستطيع خلال هاتين الساعتين لتحقيق هدف مبيعاتك لليوم. وإذا خصّصت هاتين الساعتين لمهمّتك الأكثر كفاءة وربحية، يمكنك قضاء ساعات العمل الثماني المتبقية في أداء العمل الروتيني. وكل ما عليك أن تفعله التحقّق من ألا ترتكب أي أخطاء كبيرة في ما تبقى من اليوم.

يمكن تطبيق هذا المبدأ على أي نوع من العمل. خصّص كل يوم مدّة من الوقت تستطيع العمل فيها بأقصى كفاءة، وأعط 100 في المئة من جهدك لتحقيق النتائج في تلك العشرين (20) في المئة من وقتك. وفي بعض الحالات، ربما يتعيّن عليك التضحية بشيء آخر لتأمين العشرين (20) في المئة، لكنني أوصي بالقيام بذلك لأن ضمان نجاح العشرين (20) في المئة يحقق النجاح في الثمانين (80) في المئة الأخرى مما تقوم به في يومك بأكمله.

التركيز الشديد لتحقيق النتائج

لن أفاجأ إذا اعتقد القراء الذين يعرفون أنني مؤلف غزير الإنتاج أنني أمضي كل وقتي يومياً في تأليف الكتب. والواقع أنني أستخدم نسبة مئوية صغيرة من كل شهر في الكتابة. لكن الوقت الذي أقضيه في الكتابة يكون شديد التركيز. وأنا أجري كثيراً من الإعداد عقلياً، وبدنياً، وروحياً. وأدرس كثيراً مسبقاً، وأكون في حالة جيدة، وأنظم أفكاري، وأحرص على تحرير عقلي مما يصرف الانتباه.

أختار أفضل وقت في أفضل يوم، وأرکز اهتمامي، وأكتب أفكاراً مدروسة جيداً بعقل شديد التركيز وحماسة عظيمة في مقدار قصير من الوقت. وأستخدم ما تبقى من وقتي في الإعداد لهذه الفترة المركزة، بقراءة العديد من الكتب المرجعية. وأقضي ساعات أيضاً في التفكير الاستبطاني والتأمل. ولا أكتب إلا عندما أكون في أفضل حال. وبصراحة شديدة، عندما أفرغ أكون منهكاً كما لو أنني فرغت للتو من سباق أربعة أميال.

تنطبق قاعدة 20-80 على كيفية استخدامي للوقت بالتأكيد. فألزم نفسي بأداء أفضل أعمال في العشرين (20) في المئة من وقتي كل يوم وكل شهر ليتسنى لي التحكم بالثمانين (80) في المئة الأخرى، والاستخدام الأكثر كفاءة لوقتي. وأنا أعتقد بشدة أن ذلك مفتاح النجاح.

يمكنك تحسين جودة وقتك حتى إذا كنت تقوم بعمل مكتبي. خصّص ساعتين كل يوم واستخدم ذلك الوقت بأقصى كفاءة ممكنة، واجعله وقتاً يبعث على الرضى والإلهام ويتيح لك أن تختبر التوجيه الإلهي. وستتمكّن من أداء العمل الورقي بسلاسة كما لو أنك تكتب من تلقاء نفسك وتتكلّم بوحى من السماء.

وإذا أردت التفكير على المدى الطويل، يمكنك التركيز على القيام بأحسن ما تستطيع في يومين من عشرة أيام. وفي كلا الحالتين، من المهم أن تخصص مدة من الوقت تركّز فيها تفكيرك وطاقتك لتحقيق أفضل النتائج.

ويمكن أن يساعد المبدأ نفسه في الدراسة أيضاً. إذا كنت تجلس إلى مكتبك من دون تنظيم لتدرس عشر ساعات في اليوم، فإنك لن تحقّق الكثير من التقدّم. اختر بدلاً من ذلك ساعتين تكون فيهما في أفضل أحوالك، واستغلّ تلك الفترة بأقصى كفاءة ممكنة. واستخدم ذلك الإطار الزمني في دراسة أهم الموضوعات.

وتنطبق قاعدة 20-80 على القراءة أيضاً. وقد سمعت أن بعض قرّائي قلقون من أنهم لا يستطيعون قراءة كل الكتب التي نشرتها حتى الآن. لكنني أودّ أن أطمئنهم إلى أن 20 في المئة فقط من محتوياتها ضرورية. لنفترض أنك تقرأ كتاباً مكوّناً من 200 صفحة. ليس عليك أن تحفظ الكتاب بأكمله أو تتذكّر كل محتوياته، بل عليك فقط أن تختار نحو أربعين صفحة من الكتاب تجد أنها الأهمّ بالنسبة إليك وتفهمها. وما دمت تقرأ هذه الصفحات الأربعين بدقّة شديدة، فبإمكانك أن تقرأ بسرعة ما تبقى من الكتاب لتحصل على فحواه. فلألئ الحكمة التي عليك استيعابها موجودة في

على نحو ذلك، تمتدّ مخطوطة هذا الفصل على خمس عشرة صفحة تقريباً، لكن جوهرها الحقيقي موجود في نحو 20 في المئة، أو نحو ثلاث صفحات. وعندما تستطيع اختيار صفحات النصّ الثلاث التي تحتوي على أهمّ المقاطع في الفصل، احفظها وأتقن فهمها. وسيساعدك القيام بذلك في الوصول إلى مستوى جديد من الفهم والاستيعاب.

ختاماً، إننا نبذد معظم الوقت في العمل وفي أثناء الدراسة. ولذلك من المهمّ جداً أن نركّز وقتنا على تحقيق النتائج كل يوم بكفاءة، لكي نحقق أقصى استفادة من وقتنا في الحياة.

الفصل الثامن

تحرير إمكاناتنا

كلنا نواجه عقبات في بلوغ أقصى قدراتنا

يمكن أن تبدو "الطاقة البشرية" غير ملموسة، لكن هذه الخاصية التي لا يمكن تعريفها تكشف مقدار لا محدودية الإمكانيات أمامنا. إنني أفكر في كل يوم كيف يمكنني أن أساعد مزيداً من الأشخاص على إخراج قدراتهم الخفية. وقد خصّصت عقوداً من حياتي وعملي لتشجيع الناس على اكتشاف القدرة غير العادية الكامنة في داخلهم.

ربما يجد من يتبع من القراء مساراً روحياً منذ مدة أن هذا الفصل المخصّص للطاقة البشرية بسيط جداً. لكن تحقيق إمكانياتنا الكاملة ليس أمراً سهلاً في الواقع. ربما نعتقد أن كل ما نحتاج إليه هو الابتعاد عن الأفكار السلبية وتناغم قلوبنا مع السماء، وسندرك بعد ذلك بالحدس أسرار العالم والإجابات عن مشكلاتنا. لكن الرحلة الحقيقية لطاقتنا الخفية ليست سهلة كما تبدو.

ويرجع ذلك إلى أننا نواجه مزيداً من العقبات كلما تقدّمنا في رحلتنا على طريق التحسين الذاتي. وعندما نكتشف حقائق أكثر عمقاً عن الحياة، نشعر بتعطّش إلى مزيد من المعرفة. وكلما اشتدّ تعاطفنا مع مشاعر الآخرين، ازداد اهتمامنا بشأنهم. وكلما اكتشفنا المزيد عن قلوبنا وعقولنا، لاحظنا مزيداً من المشكلات. وتختلف هذه العقبات عن الصراع العميق مع الظلمة الذي نواجهه على طريق التنوير. وهي في الواقع جزء مألوف من

رحلتنا نحو تحسين رؤيتنا لأنفسنا. ولا بدّ من أن نواجه مزيداً من العقبات عندما نسعى وراء أهداف أكثر سموّاً، ومنظور أكثر اتساعاً، وأفكار أكثر عمقاً. ونحن نواجه هذه المصاعب إذ يجب أن ترتقي قدراتنا ونقاط قوّتنا الحالية من أجل الوصول إلى هذه الأهداف المرتفعة. ويشكل هذا الفصل دليلاً لمن يسعون دائماً إلى تحسين أنفسهم في أثناء تقدّمهم في رحلتهم. وسأبيّن لكم طرقاً للتغلّب على العقبات التي تواجهونها كلما تقدّمتم خطوة أخرى نحو تحقيق أقصى طاقاتكم.

قوة الإرادة تفتح الطرق إلى الأمام

لماذا نسعى للتحسين الذاتي باستمرار؟ ثمة شيء نقدّره في النموّ المستمرّ. إذا حاولنا أن نتخيّل حياة حصاة على الشاطئ، فربما نصوّرها بأنها تنجرف نحو الشاطئ وبعيداً عنه طوال اليوم. وإذا كان في وسع الحصاة أن تفكّر، فماذا ستعتقد أنها حقّقت في الأيام والسنين التي قضتها وهي تنساق مع مدّ البحر وجزره؟ وماذا تقول عن طبيعة الحياة؟

ربما تكون الحصاة فخورة بالجمال الطبيعي المتناغم الذي ساعدت في صنعه. لكن لا يمكن أن تتخطّى إنجازات الحصاة ذلك. وبما أن الحصاة تفتقر إلى إرادة خاصة بها، فإن المحيط يحدّد ما يمكن أن تفعله. وهكذا تستطيع أن تندفع نحو الشاطئ وبعيداً عنه، وربما يؤدّي الاصطدام العابر بحصاة أخرى إلى تآكلها أو تكسّر الحصاة الأخرى إلى أجزاء. لكن تلك الأحداث مجرد ظواهر طبيعية. وهي لا تحدث لأن الحصاة رغبت فيها. لذلك فإن القدرة الكامنة لحياة الحصاة صغيرة جداً. ومن المقدّر أن تستمر الحصاة في التآكل وتتقلّص في النهاية إلى حبة رمل جميلة.

نحن لسنا حصى على الشاطئ - ولسنا محدودين بالاستجابة الميكانيكية للقوى الخارجية التي تتلاطمنا. نحن المحيط الذي تتكسّر أمواجه وتنحسر ككائن ذي إرادة نابعة من تلقاء نفسه. ولدينا قدرة كامنة استثنائية في داخلنا مقارنة بالحصاة. ولدينا عقل، وإرادة قوية، والقدرة على المثابرة.

ونحن نحدّد إلى أين نذهب، ونستطيع أن نستجمع كل القدرة التي نمتلكها لخلق الحياة الخاصة بنا، ونستطيع استخدام عقلنا وإرادتنا لنشقّ طريقنا إلى الأمام. وهذه القدرة الكامنة هي التي تجعلنا مميزين.

نحن البشر لدينا إمكانيات غير محدودة في داخلنا، وهذه الإمكانيات لا تكون موجودة من دون قوة إرادتنا. فقوة الإرادة هي الطاقة المكثفة والحماسة القوية الضرورية لتحقيق الطموح. لكن الإرادة القوية ليست خصلة مولودة فينا. ومع أن بعض الأطفال يكونون أقوى إرادة وأكثر عناداً من الآخرين، فإن قوة الإرادة أكثر تعقيداً بكثير من الشخصيات التي نبدأ بها. والقوة الداخلية مثل العضلة، يمكن تطويرها وتقويتها بالتمرين. وقوة الإرادة هي الجزء الأكثر أهميّة في هذه القوة الداخلية.

عندما يكون لدينا موقف إيجابي، يمكن أن تقوى إرادتنا كالعضلة. وتصبح قوية بالقدر الكافي لمواجهة العقبات وقلبها رأساً على عقب، وإزاحتها جانباً، وإزالتها لإخلاء الطريق أمامنا. لذا إذا كان لدينا طموح مهمّ لسعادة البشر، لا سيما لسعادتنا، فإن الخطوة الأولى لتحقيق ذلك الطموح هي خلق قوة الإرادة.

الخطوة الأولى نحو الإرادة القوية:

استخدم خيبة الأمل منصّة للوثب

ماذا يمكننا أن نفعل لتقوية إرادتنا؟ الخطوة الأولى هي رفض التسليم بالهزيمة. فالمقاتل في داخلنا من أكبر القوى الدافعة لقدرتنا الداخلية. وثمة روح قوية في أعماقنا ترفض قبول الهزيمة. ولتلك الروح المقاتلة القدرة على دفع إرادتنا إلى الأمام مثل منصّة الوثب.

يشعر الجميع بخيبة أمل كبيرة عند الهزيمة، لكن يمكن تحويل خيبة الأمل إلى طاقة إيجابية. على سبيل المثال، يمكننا استخدام روحنا التنافسية لنمو ونتعلّم من بعضنا البعض. إننا نتعايش مع عدد لا حصر له من الأشخاص، وسيكون هناك دائماً تنافس في ما بيننا وبين الأشخاص الآخرين. وسيكون هناك دائماً من يفوز ومن يخسر في هذه المنافسات. ومع أننا نعرف أنه لا يوجد من يكسب دائماً أو من يخسر دائماً، فإن هزيمة واحدة يمكن أن تخلف لدينا شعوراً مريراً بخيبة الأمل.

إن خيبة الأمل والإحساس بالدونية عند الهزيمة من المشاعر الشائعة لدى الجميع. وهذا الإحباط ليس شعوراً خاطئاً بالضرورة. لكن من المهم أن نحوّل إلى شيء ذي قيمة مرتفعة - شيء أكثر روعة، أعظم إيجابية، وأكثر سموّاً. فقد شهد كل الرجال والنساء الذين نذكرهم اليوم بصفاتهم أبطالنا

الهزيمة في مرحلة ما، لكنهم استخدموا خيبة الأمل لدفعهم إلى زيادة المثابرة والجهد لتحقيق إنجازاتهم.

لا أحد يرغب في الاستسلام للهزيمة، لذا فإن هذه الخطوة الأولى أساسية جداً بحيث يستطيع الجميع استخدامها للبدء ببناء الإرادة القوية الآن. على أن تحويل إحباطنا إلى نوع خاطئ من الفخر، والإنكار، وفرط التنافسية يطوّر النوع الخاطئ من قوة الإرادة بطبيعة الحال. لكن إذا تمكّننا من توجيه إحباطنا بطريقة سامية، فسنتمكّن من بناء تصميم قوي على تحسين أنفسنا.

لذا إذا كنت تعيش حياة رتيبة، وتدنت حماسك، وأردت أن تستردّ رغبتك في النماء ودافعك إليه، فإن خطوتك الأولى هي أن ترفض الهزيمة. تذكّر مقدار قدرتك. وتذكّر الإمكانيات التي كنت تحلم بها، وأنت لا تستحقّ أن تبقى خائب الأمل ومحبطاً، وأن الوقت قد حان لتستجمع حماسك كي تتمكن من تحقيق قدراتك الكامنة بأكملها. ودع الحياة، والمحبة، والتعليم الذي تلقّيته من والديك يلهمونك. اسأل نفسك بصدق إذا كنت راضياً عن حياتك، أو هل تريد أن تحلم بالمزيد؟ وهل تكون سعيداً إذا بقيت حيث أنت الآن، أو ستندم على ذلك؟ وعندما ترى أن شخصاً لديه ظروف مماثلة أو أدنى حقّق نجاحاً أكبر مما حققت، اعرف أن العدد نفسه من الفرص كان متاحاً أمامك لكنك فشلت في انتهازها. ودع هذا الإدراك يحفزك على التقدّم إلى الأمام. وبدلاً من التركيز على نجاحه، تعلّم من ندمك، وابن إرادة قوية لتحسين نفسك.

الخطوة الثانية نحو الإرادة القوية:

أعد إيقاظ أحلامك

الخطوة الثانية نحو تقوية الإرادة هي التحلي بالمثل. وتلك طريقة أكثر تقدماً لتقوية الإرادة. فمثلنا أهداف توجد في أعماق قلوبنا ونرغب في تحقيقها. ويشكل السعي الحماسي وراء الأحلام أحد أثنى فضائل الشباب. وتتيح لنا طموحاتنا الشبابية رؤية العالم عبر زجاج وردي اللون والاعتقاد بوجود احتمالات لا محدودة لأنفسنا والعالم. لكن التفكير في المثل يبدأ في التراجع على مرّ السنين، ويعلو الصداً قدرتنا على متابعة أحلامنا.

تهدف الخطوة الثانية إلى تذكّر قدرتنا على الحلم ثانية، واستردادها، ورعايتها. إذا كانت حياتك آخذة بالانجراف، أو كنت تواجه صعوبة في التخلص من الوضع الراهن، أو تحاول الوصول إلى مكان ما لكنك تشعر بأنك عالق، فرمما تكون قد نسيت أحلامك. وإذا توقفت عن الحلم، يشيخ قلبك بصرف النظر عن مقدار شبابك. وإذا حافظت على حيويتك وحاولت تحقيق مثلك في الأربعينيات، والخمسينيات، والستينيات، وحتى السبعينيات، فلن يكون للعمر أهمية، وستتمتع بقلب الشباب.

إذا نسيت قدرتك على الحلم ومتابعة مثلك، لا تجزع! فبإمكانك تعزيز هذه القدرة. فالمثالي في داخلنا قوّة يمكن إنمائها. ويمكننا إبقاء أحلامنا

حيّة بتذكّرها ثانية بينما نتقدّم في الحياة.

إن واقع الحياة اليومية في العالم الحقيقي يُضعف مُثلنا الكبرى التي كنا نحلم بها ونحن أطفال، وعندما نصل إلى الثلاثينيات أو الأربعينيات، تكون أمواج الحياة قد جرفت هذه الأحلام في الغالب وحتّتها لتصبح كحبة رمل صغيرة. إذا حدث ذلك لك، فقد حان الوقت لتنظر إلى حياتك التي مضت وتذكّر الأحلام التي راودتك في شبابك.

فكّر في وقت شبابك واسأل نفسك: بمن كنت معجباً؟ وكيف كانت حياتك المثالية؟ وما الأحلام التي كانت تراودك؟ وما الذي وقف في وجه أحلامك؟ وما الذي منعك من التمسك بأحلامك والمحافظة على جذوة توقّدها؟ هل كانت تلك العقبات شديدة الأهمية لتسوّع التخلي عن أحلامك إلى الأبد؟

إذا كانت الظروف قد حالت دون أن تسعى وراء أحد أحلامك، فماذا حلّ بأحلامك الأخرى؟ أو ما الذي منعك من تطوير أحلام أخرى؟ لماذا تردّدت في تطوير طموحات جديدة؟ ربما تكون الإجابة أنك أهملت المواظبة على الحلم. إن الاستمرار في بذل الجهد أمر مهم، لكن الجهد لا يعني الجِدّ في العمل كل يوم فحسب. فلن يكون لجهدنا غاية إلا إذا تمسّكنا بشدّة بأحلامنا. لذا، ماذا تعني أحلامك لك الآن؟ ستقودك هذه الأسئلة إلى العودة ثانية إلى قدراتك الكامنة الحقيقية.

الخطوة الثالثة نحو الإرادة القوية:

كرّس نفسك لله

الإخلاص لغاية عليا، وتكريس حياتنا بإخلاص لله، خطوة ثالثة للإرادة القوية. عندما نعيش لأنفسنا، تتقيّد طاقتنا بحدودنا الشخصية، ويحول ذلك دون وصولنا إلى الطاقة غير العادية التي نستطيع بذلها. ولا تستطيع الأفكار الخاصة بسعادتنا الذاتية أن تبعث على ذلك النوع من الحماسة المتدفّقة التي تؤثر في الناس. ولا يمكن أن يأتي العزم لتغيير العالم من الأناية. فالقدرة على إحداث فرق تولّد من الرغبة في التضحية بأنفسنا في سبيل غاية مقدّسة. ونكتسب قوة حقيقية عندما نستخدم كل حكمتنا، وقدرتنا، وخبرتنا في سبيل الله.

سنصادف في حياتنا مواقف توضع فيها شجاعتنا على المحكّ. وسنشعر أن علينا أن نتحلّى بالشجاعة الكافية لنقفز من فوق جرف. لكن كما قال الحكيم، إذا اكتشفنا الطريق في الصباح فلن نندم حتى إذا متنا في المساء. إذا كانت رغبتنا القلبية تكريس حياتنا لله، فلن نندم حتى إذا خسرنا حياتنا. وسنتمكّن من رؤية نور نقاوة القلب مشعّاً في داخل كل منا.

ثمّة طاقة مقدّسة كامنة عميقاً في داخلنا بانتظار أن تحرّر، ونصادف طوال حياتنا فرصاً لتحريرها. ومن هذه الفرص إعادة الولادة الروحية. إننا

نعتمد على قيمنا دون تفكير من الولادة والطفولة إلى البلوغ. ثم يأتي يوم نواجه فيه جداراً هائلاً يعترض طريقنا، فنعلق خلفه. وبينما نناضل لإيجاد طريق لتسلق الجدار أو الالتفاف حوله، نعرف أننا نسينا من نكون. ونبدأ بإدراك أن فهمنا للعالم كان سطحياً - وربما أننا اتبعنا أهواء الآخرين المتغيرة فحسب. ونذكر أن طرقنا القديمة قادتنا إلى هذا الجدار. وبهذا التجلي، يشق غلاف الأنانية الذي يحيط بنا، ويفسح الطريق لانبعاث نفسنا الحقيقية. وتلك هي اللحظة التي نولد فيها مرتين. وربما يكون تحوّل القديس بولس أكثر حالات إعادة الولادة شهرة، لكن لكل منا تجربته الفريدة.

كلنا نكافح يومياً كل أنواع القيود التي تكبلنا، وتمنع نفوسنا من التحرر. لكن ما علينا إلا التفكير في أن مكان عيشنا الآن، حيث نمضي أيامنا، ليس سوى زنزانة صغيرة. إنها مجرد كهف صغير. وما نراه حولنا ليس العالم بأكمله. وثمة أوقات يظهر فيها شقّ فوق هذه الجدران الكهفية ويدخل شعاع ضوء منير عبره، حتى عندما نياس ونفقد الأمل في كل احتمال. هذا هو ضوء السماء.

تنتظر الملائكة في السماء هذه اللحظة بفارغ الصبر - هذه اللحظة التي تأتي بعد مجابهة قيود كبيرة جداً تدعونا إلى اللجوء إلى مساعدة من السماء وتحيي إخلاصنا لله. وفي هذه اللحظة، ندعى إلى عالم أكثر رحابة. إنه عالم جديد جداً، نكسب فيه حرّية لم نجربها من قبل قط. وتمنحنا هذه اليقظة للذات الروحية التي تتجاوز الذات البدنية قوة عظيمة.

عش كما لو أنك في الجنة

لتجاري قدراتك

كانت كل من الخطوات التي ناقشناها حتى الآن تتعلق بتقوية الإرادة. والخطوة الأخيرة لتحرير قدراتنا هي تغيير منظورنا. علينا أن نفتح أعيننا الداخلية وندرك العالم بطريقة جديدة. على سبيل المثال، ربما تظهر وجهة نظرك حتى الآن جانبك المادي فحسب - مثل طولك وعرضك. لكن عندما تستيقظ ذاتك الروحية، يتغير منظورك ليصبح منظوراً سماوياً. فتبدأ بإدراك أن الله والملائكة يرقبونك من علٍ. وترى أن هذا العالم عالم روحي في الواقع.

وفي التحليل الأخير، نجد أن اتباع طريق السماء ضروري لإطلاق قدراتنا الكامنة. ومفتاح الحياة الرائعة المنسجمة مع السماء هو التفكير بأن هذا العالم امتداد للعالم الآخر لا منفصل عنه. وللعيش حياة رائعة خالية من الخجل والندم، يجب أن نعيش حياتنا كما لو أن هذا العالم هو الجنة، ونتعلم من كل أخطائنا ونحوّلها إلى أشياء صالحة. وتمنحنا هذه الطريقة للحياة القوة لإقامة عالم مثالي على الأرض.

يشكّل كل يوم امتحاناً يساعدنا في أن نستحقّ الترحيب بنا في الجنة. وبصرف النظر عن شدة ظروفنا، وبصرف النظر عن مقدار رغبتنا في الشكوى

وإظهار الاستياء، فإن ثمة طريقاً يؤدي بنا إلى السعادة، والبهجة، والمرح. وسيقودنا هذا السلوك إلى طريقة الحياة المثالية.

علينا أن نكتشف القدرات التي لا حدود لها للحاضر ونستعرض الاحتمالات اللانهائية المحيطة بنا. ويجب أن نعزز طاقتنا بالبسمة الدائمة، أياً تكن الظروف. وسيقودنا القيام بذلك إلى كل الإجابات، وترشدنا كل الأشياء إلى السعادة. السعادة ليست أرضاً نائية، بل يمكن إيجادها هنا وعلى الفور. وتوجد الحياة المثلى التي نريد صنعها في متناولنا دائماً، بصرف النظر عن مكان وجودنا. وأرجو أن تأخذوا بهذه الحقيقة، وآمل أن تذكروا أنفسكم مراراً وتكراراً أن لديكم القدرة في داخلك على فتح الطريق لتحقيق أحلامكم.

الفصل التاسع

إنشاء احتياطات في الحياة

وجود متنفس في عقلك يجنبك

التفكير السلبي

إننا نعلم جميعاً في دواخلنا أن الحزن، والاستياء، والتبرّم، والرغبات الجشعة، والحسد، والغضب أمور لا تجدينا نفعاً البتة، لكننا مع ذلك نشهدها، ونستمرّ في التعبير عنها. نحن لا نريد التشكي، وعندما لا يسعنا إلا التعبير عن الاستياء، غالباً ما نشعر بالسخط من أنفسنا لافتقارنا إلى ضبط النفس. لذا سأعرض في هذا الفصل تنبيهات إلى الموقف العقلي الذي يُظهر أفكاراً سلبية كالتي أشرنا إليها. بل يمكننا في الواقع صنع الظروف التي تمنعنا من التفكير السلبي، وبالقيام بذلك نقي أنفسنا من المعاناة من المشاعر البغيضة ونبدأ العيش عيشة متناغمة.

كيف يمكننا اجتناب التفكير السلبي؟ مفتاح ذلك ببساطة هو إيجاد متنفس صغير في عقلنا. وعندما يكون لدينا احتياطات داخلية، لا نشعر بالحاجة إلى الشكوى أو الغضب. وعلى عكس ذلك، يتّسم من يسارعون إلى الغضب بضيق الأفق وتثور ثائرتهم بسهولة، إذ لا يوجد لديهم متنفس في عقولهم.

ينطبق الأمر نفسه على الغيرة. فيساعد الإحساس بالهدوء والثقة بالنفس في حمايتنا من أن نضمّر الحقد للآخرين. وعندما نبني ثقة حقيقية

ونصبح أكثر تسامحاً مع الآخرين، فإننا لا نعاني من عقد النقص التي تفسح المجال لظهور الغيرة.

لنفكر في الشعور بالاستياء أيضاً. متى نعبر عن الإحباط؟ عندما نشعر بوجود فجوة أو تباعد بين الذات المثالية والذات الحقيقية. إذا كانت ذاتنا الحقيقية تتطابق مع ذاتنا المثالية، أو إذا كان الواقع الذي نواجهه أفضل من المثال الذي لدينا، فلن يكون هناك سبب للشكوى. لذا بإمكاننا التخلص من مشاعر الاستياء بتحسين أنفسنا إلى أن نتفوق على ذاتنا المثالية. ووجود متنفس في عقلنا يقينا من إضمار أفكار سلبية.

دروس الطفولة تشكّل أساس حياتنا

قبل أن نتابع، دعونا نفرّد لحظة لننظر في طفولتنا، لأن الدروس التي نتعلّمها في الطفولة تشكّل الأساس لحياتنا، وتصبح مفيدة عندما نكبر.
مكتبة الرمحي أحمد

يذكّرني هذا الموضوع بكيف يمضي طلاب المدارس الابتدائية اليابانيين الإجازات الصيفية. تبدأ الإجازة الصيفية في اليابان، حيث نشأت، في الأسبوع الثالث من يوليو وتدوم نحو أربعين يوماً. وبما أنها تقع في منتصف العام المدرسي، فإن الطلاب يتسلّمون واجبات منزلية ينتظر منهم إنجازها بحلول نهاية الإجازة.

عندما كنت طفلاً، كنا نسرّع إلى البيت في اليوم الأخير من الفصل الأول مبتسمين ملء شديقنا، والفرح والحماسة يملآن قلوبنا لأن أماننا إجازة طويلة. ولأننا لا نريد أن نضيّع لحظة واحدة من وقت فراغنا، نرمي حقيبتنا المدرسية ونسرّع خارجين للعب. لكن سرعان ما ينتهي يوليو ويبدأ أغسطس. وقبل أن نلاحظ، يحلّ 20 أغسطس، أي قبل عشرة أيام على نهاية الإجازة الصيفية. تهلّ علينا أولى نفحات الخريف في الهواء، ويصبح الجو أكثر برودة بالتدريج في المساء، ونبدأ بسماع أصوات الحشرات في الليل. وعندئذٍ يشعر كثير من الأولاد بالكآبة. ويبدأ خوفهم من سؤال والديهم عن الواجبات المنزلية وهل أنهوها، وسرعان ما تسأل الأمّهات، كما توقّعوا، عما فعلوا

يدبّ الخوف في قلوب من لم يبدووا أياً من واجباتهم، بما في ذلك الفروض التي تستغرق وقتاً مثل الحرف والتقارير البحثية، فلا يعرفون أين يبدوون. ويشعرون بأنهم عالقون في ورطة، ويفكّرون في أن عليهم التضحية ببعض الفروض لإنجاز فروض أخرى، وإلا لن ينجزوا كل الفروض. ويقدمون زناد فكرهم باضطراب ويصيحون طلباً للمساعدة. فيطلبون من والدهم مساعدتهم في المشروع الحرفي، بينما يسألون مساعدة أمهم في الفروض الأخرى.

إذا كان الوالد كبير القلب، فرمما يقول، "حسناً، بما أن لدينا خمسة أيام متبقية، فسأساعدك". لكن إذا لم يكن راغباً في المساعدة، فرمما يقول إنه مشغول جداً. ومن مثل هذه التجارب، يتعلّم بعض الأشخاص في عمر مبكّر أنهم لا يستطيعون الاعتماد على الآخرين لمساعدتهم.

وعندما تقترب نهاية الإجازة الصيفية، يبدوون بالاتصال بأصدقائهم، سائلين إذا كان في وسعهم تقاسم الفروض المنزلية ونقل أعمال بعضهم بعضاً. لكن الأمور لا تسير وفق ما يشتهون، وينتهي بهم الأمر إلى مكابدة الجحيم في الأيام الثلاثة الأخيرة من الإجازة. بل إن بعض الأولاد المسترخين ينتظرون حتى اليوم الأول للدراسة ليسألوا إذا كان في وسعهم نقل فروض أصدقائهم.

من الصعب بدء العمل في واجب مدرسي في بداية الإجازة. وربما يقول ثلاثة طلاب صادقين من بين مئة طالب إنهم ينجزون دائماً فروضهم المنزلية في نهاية يوليو. فعندما يكون لدينا الكثير من أوقات الفراغ، يغرنا اتباع

الطريق الأسهل. وقد يكون ذلك ميلاً لا يستطيع البشر اجتنابه. فعلى الرغم من معرفتنا أننا سنعاني لاحقاً، فإننا غالباً ما لا نستطيع منع أنفسنا من الوقوع في شرك المتعة الفورية الماثلة أمامنا.

ربما مرّ كثير من الأشخاص بتجارب مماثلة عند الدراسة للامتحانات. وغالباً ما ينجز الطلاب الحائزون على درجات جيدة فروضهم في وقت مبكر ويعدّون أنفسهم للصفّ التالي. بل إن بعضهم ينهي فروضه قبل شهر من الموعد أو يبدأ الاستعداد للامتحانات الوطنية قبل سنة. وهؤلاء هم الطلاب الذين يكون أداؤهم جيداً في المدرسة. لكن من يجتهدون ليلة الامتحان أو يشعرون بالحاجة إلى الدراسة بعد الامتحان هم من النوع الذي يحبّ أن يترك كل شيء إلى اللحظة الأخيرة. ويميل هؤلاء الأشخاص إلى أن يكونوا بطيئين في التعلّم ويطوّرون ميلاً إلى تأجيل الأمور إلى وقت لاحق. ويمثّل هذان السلوكان نمطي تفكير المرء، ويشكّلان منظورنا للحياة، وغالباً ما يحدّدان نظرنا إلى المستقبل.

في قصة خرافية لإيسوب، "السلحفاة والأرنب"، تفوز السلحفاة البطيئة والمثابرة في السباق مع الأرنب السريع. لا شكّ في أنه ليس عليك أن تمضي حياتك بأكملها مسرعاً كالأرنب، وثمة درس يمكن أن نتعلّمه من نمط حياة السلحفاة. لكن الأرنب الذي يسبق السلحفاة كثيراً ويأخذ غفوة في منتصف السباق يمكن أن يعلّمنا درساً أيضاً، أن من المثير للإعجاب على الأقل أن الأرنب تمكّن من التقدّم كثيراً ما جعل أمامه متسع من الوقت ليأخذ غفوة.

إننا نشعر بالضيق والقلق عادة بشأن مسائل بين أيدينا أو في

المستقبل القريب. فمن يقلق بشأن شيء يمكن أن يقع بعد عدة عقود إنما يكون امراً ذا قدرات رفيعة أو شديد التوتّر. وفي معظم الحالات، ترتبط شواغلنا بأشياء نواجهها أو يمكن أن تحدث في الأسابيع القليلة القادمة أو بعد سنة على الأكثر.

إذا شعرت بأن لديك ميلاً إلى التفكير السلبي، فمن المستحسن أن تخالف الحكمة الشائعة وتبدأ بالعيش كالأرنب. فعلى الأقل، الأرنب الذي يركّز على التقدّم بعيداً بالقدر الذي يتيح له أخذ غفوة ربما يكون متحرراً من الهموم.

هل تجد أنك تؤجّل الأمور إلى اللحظة الأخيرة؟ وهل أنت من النوع الذي يبدأ العمل على الواجب قبل الموعد النهائي مباشرة أو يشعر بأنه متخلّف عن الآخرين دائماً؟ إذا كانت إجابتك عن هذين السؤالين "نعم"، فإنني على يقين من أن وجهة نظر الأرنب ستساعدك في تحقيق اكتشافات جديدة.

الإعداد للحياة مسبقاً

إنني أريد برواية هذه القصة أن أبين لكم طريقة أخرى لصنع حيّز في عقلكم. فالتقدّم إلى الأمام بسرعة وإعداد أنفسكم لما سيأتي يتيح لكم التخلص من الانزعاج بشأن المشكلات التي تظهر بعد شهر، أو ثلاثة أشهر، أو ستة أشهر. وبدلاً من الانتظار حتى اللحظة الأخيرة، يمكن أن نبدأ باكراً في الأمور التي علينا أدائها، وستتيح لنا هذه البداية الباكّرة مزيداً من المتسع في عقولنا.

لنفترض أن عليك إعداد ثلاث وجبات كل يوم. ليس عليك أن تنتظري إلى ما قبل ساعة من الوجبة لتبدئي الطهي. وعندما تطهين طعام العشاء مثلاً، يمكنك أن تبدئي في الوقت نفسه الإعداد لغداء اليوم التالي. وبإمكانك أن تفعلي ذلك بالتأكيد، ما لم تكوني بصدد إعداد طعام يفسد بسرعة. إذا كنت بحاجة إلى تقشير الخضراوات وتقطيعها للعشاء، يمكنك أيضاً أن تطهي مسبقاً الخضراوات لغداء اليوم التالي. وإذا كانت لديك قائمة بالوجبات للأسبوع بأكمله، فبإمكانك شراء كل المكونات لإعدادها بمزيد من الكفاءة.

فكّري موضوعياً في نفسك. هل أنت من النوع الذي يجزع ويعدّ الغداء على عجل قبيل الظهر، ثم تدركين في الخامسة بعد الظهر أن عليك أن تبدئي طهو العشاء على الفور؟ أو هل تعتقدين بأنك تتمتعين بالحكمة الكافية لإعداد قائمة بطعام اليوم التالي أو حتى الأسبوع التالي؟

إذا كنت من النوع الأول، هل تجدين أنك تفقدين رباطة جأشك عندما يحدث شيء غير متوقَّع؟ على سبيل المثال، هل تنزعجين عندما يثير أطفالك مشكلاتهم بينما أنت مستعجلة لإعداد الطعام؟ وإذا جاءتك زائرة غير منتظرة، هل تفسد جدول اليوم بأكمله؟ هل تخرجين لشراء البقالة للعشاء من دون أي تخطيط لما تريدين شراءه. ربما تشتريين ما تقع عليه عيناك، لكن عندما تذهبين إلى البيت، تدركين أنك نسيت شراء شيء وعليك التوجّه ثانية إلى البقالة. وربما يكرّر الأشخاص الذين ينتمون إلى النوع الأول هذا النمط السلوكي مراراً وتكراراً.

لكن النوع الأخير، الذي يمكنه إعداد وجبات الغد، يمكن أن يكون أكثر كفاءة في أداء واجباته المطلوبة اليوم. وإذا كان في وسعه التخطيط لأسبوع بأكمله مسبقاً، فستغيّر طريقة مقاربتة لليوم وغداً. لكنني أعتقد أنه لا يوجد كثير من الأشخاص ممن يتلاءمون مع هذا الوصف. وبدلاً من ذلك نجد أن كثيراً من الأشخاص اليوم غير مستعدّين لما سيواجهونه في المستقبل.

لننظر في وضع آخر يكون من المجدي فيه الإعداد للمستقبل. لنفترض أنك زوجة غير سعيدة وتشتكين من مقدار فوضوية زوجك. فعندما يعود زوجك إلى البيت من عمله، يترك ثيابه المتسخة على الأرض. ويحدث الفوضى أينما حلّ، كأن لديك طفلاً آخر في الثالثة في البيت. وعليك أن تتبعيه وتنظفي الفوضى التي يتركها وراءه. بل إن مجرد مراقبتة تصيبك بالصداع. ويتصبّب منك العرق أو ترتجفين لمجرد تصوّر مقدار العمل الذي عليك القيام به لتنظيف الفوضى التي يحدثها.

لنفكر الآن في كيف يمكنك التخطيط لاستباق هذا الوضع. الخطوة الأولى هي مراقبة أنماطه السلوكية وتحليل عاداته. يمكنك أن تخمّني بسرعة في أي اتجاه ستسبح الأسماك في البركة لأنها تشكل مجموعة وتسلّك اتجاهًا معيّنًا. وعلى نحو ذلك، قد يكون لزوجك عادات معيّنة تمكّنك من أن تعرفي مسبقاً ماذا سيفعل عندما يعود إلى المنزل. وعندما تعرفين نمطه السلوكي، بإمكانك اتخاذ إجراء مسبق للتعامل معه.

عندما يصل إلى البيت، أبلغيه ما عليه أن يفعله قبل أن يفعل أي شيء. يمكنك أن تطلبي منه تغيير ملابسه في مكان محدّد وترك الملابس المتسخة في بقعة محدّدة. ويمكنك تحديد أين يجب أن يعلّق بدلته وربطة عنقه. ودعيه يتبع هذا النمط السلوكي الجديد ويكرّره إلى أن يصبح عادة جديدة. على سبيل المثال، إذا كانت لديه عادة خلع الملابس في غرفة الجلوس وترك الملابس المتسخة هناك، يمكنك أن تدرّبيه على أن يخلعها في غرفة الغسيل. فسيحرّرك ذلك من التنظيف خلفه ويزيل توتّرَكَ.

لننظر الآن في مثال آخر. لنفترض أنك أمّ يشتكي أولادها من أنهم لا يستطيعون إنهاء فروضهم المنزلية في الوقت الملائم. ويمكنك أن تتوقّعي أن وقتهم سينفد، حتى عندما يكلفون بالواجب المنزلي قبل وقت طويل، لأنك واجهت المشكلة ذاتها عندما كنت في مثل سنّهم. ومن الشائع جداً أن يؤجّل الأولاد واجباتهم المنزلية حتى اللحظة الأخيرة ثم يحدثون جلبة لأنهم لن يستطيعوا أن ينجزوها قبل الموعد النهائي. بإمكانك التخطيط مسبقاً واتخاذ إجراء استباقي لمواجهة ذلك أيضاً. إذا تسلّموا واجباً منزلياً قبل شهر من الموعد النهائي، أخبرهم أنك ستأخذينهم في رحلة إلى حديقة الملاهي، أو

الشاطئ مكافأة لهم إذا أنجزوا كل واجباتهم المنزلية في عشرة أيام. وبهذه الطريقة، تضمنين أن ينجزوا واجباتهم قبل وقت طويل من الموعد النهائي. ويمكن أن يؤدي جعل هذا النوع من السلوك عادة إلى تجنب الجلبة التي قد يثيرونها قبل الموعد المحدد، ما يتيح لك المحافظة على هدوئك والعيش بسلام.

تثبيت الاستقرار المالي

يمكنك استخدام الاستراتيجية نفسها في العديد من جوانب الحياة الأخرى. ولننظر في كيف يمكنك تطبيقها على الشؤون المالية للمنزل.

هل تشعر بالقلق قبل يوم دفع الراتب لأنك استهلكت آخر راتب تقاضيته؟ إنني على يقين بأن كثيراً من الأشخاص مرّوا بهذه الحالة. فقيل يوم قبض الراتب، يشعرون بالمعاناة المالية ولا يكاد يكون لديهم ما يكفي من النقود لشراء الطعام. لكن ما إن يتسلّموا نقود الراتب حتى يبذرونها ويبدؤون بإنفاقها من دون مراعاة ماذا سيحدث في آخر الشهر. إذا وجدت أنك تكرر هذا النمط من السلوك كل شهر، فربما يتعيّن عليك أن تفكر مسبقاً وتخطّط كيف ستنفق النقود التي تكسبها وتدخّر منها.

من بين الكتب التي قرأتها في أيام الشباب، تركت أعمال د. سيروكو هوندا (1866-1952) في نفسي أثراً عميقاً. فقد كان د. هوندا أستاذاً جامعياً ومهندس مناظر طبيعية، وقد نشط في العمل في فترتي ما قبل الحرب العالمية الثانية وبعدها، وتشمل أعماله كتاب "سرّ نجاحي في الحياة" 1. وكان يمارس ما أسماه "أسلوب حسم 25 في المئة" الذي ساعده ليصبح أحد أعلى الأشخاص دخلاً في اليابان، مع أن راتبه في جامعة طوكيو لم يكن مرتفعاً جداً. بل أشاد به مكتب الضرائب لأنه يدفع أعلى ضريبة دخل. ولم يكن معروفاً بنجاحه المالي فحسب، وإنما بنشاطه الشديد أيضاً، وحظي بتقدير لإنجازاته

وإسهاماته في المجتمع. وقد قام بتسع عشرة رحلة إلى الخارج، وذلك رقم مدهش بالنظر إلى الوضع في اليابان قبل الحرب العالمية الثانية، عندما كان السفر الدولي نادراً جداً في أوساط المواطنين العاديين. كما أنه نشر أكثر من ثلاثمئة كتاب.

بعدما تخرّج هوندا في الجامعة، توجّه للدراسة في ألمانيا، حيث علّمه أحد أساتذته تكراراً أنه إذا أراد أن يكرّس نفسه للدراسة، فإنه بحاجة إلى بناء أساسي مالي متين. وأبلغه أستاذه أن الافتقار إلى الأموال هو السبب الرئيسي لتوقّف العلماء عن متابعة أبحاثهم. فمن دون النقود الكافية لشراء الكتب أو دفع إيجار حيّز أو غرفة لتخزين الكتب، فإن العلماء يضطرون إلى العيش بتواضع، ما يحدّ من فرصة متابعة أبحاثهم. ونصح الأستاذ هوندا بتحسين وضعه المالي بعد عودته إلى اليابان ووضع خطة حياة لجمع الثروة، لأن مدّخراته ستكون مفتاح تطوّر حياته الأكاديمية.

بعدما عاد هوندا إلى اليابان، كرّس نفسه لتنفيذ نصيحة أستاذه. وكان الأسلوب الأساسي الذي استخدمه لجمع الثروة ادّخار 25 في المئة من دخله. وكان شديد التصميم بحيث إنه حصل على موافقة أسرته على العيش على الأرز فقط عندما تنفذ نقوده نحو نهاية الشهر، كي يتمكن من ادّخار النقود. وكان يودع أي نقود إضافية يكسيها، مثل العلاوات أو الدخل غير المتوقع، في حساب الادّخار. وقد استثمر مدّخراته بحكمة عندما بلغت مبلغاً معيّناً. وبمرور الوقت، تجاوز دخله من استثمار نقوده راتبه. وهذه هي الطريقة التي اتبعها هوندا لبناء قاعدة مالية قوية.

لم أسمع أن أي أستاذ آخر في جامعة طوكيو كان من بين الأشخاص

الأعلى دخلاً في البلد، باستثناء د. هوندا. وذلك يظهر مقدار دقته في اتباع خطته المالية لتكوين قاعدة مالية مستقرة.

إذا أردت أن تكسب ثروة اقتصادية، فيجب عليك أن تبدأ بالادّخار. الناس اليوم يمنحون الأولوية للاستهلاك على الادّخار. بل إنهم يشترون ما لا يستطيعون احتمال ثمنه معتقدين أنهم سيدفعون لاحقاً عندما تأتي النقود. يحدث ذلك عندما تتغلّب الرغبة على التفكير العقلاني. لكن شراء شيء على أمل كسب دخل إضافي في المستقبل يؤدي إلى العيش في جحيم مالي. وتستغلّ كثير من الشركات والمتاجر هذا النمط المعيشي وتشجّع الناس على الشراء الآن والدفع لاحقاً أو السداد على أقساط، ما ينشئ اقتصاداً موجّهاً نحو الدين.

القاعدة الأساسية للحياة المستقرة مالياً هي العيش ضمن حدود المداخيل. وإذا كنا نتوخى حياة منعمة مالياً، فإن علينا ادّخار نسبة مئوية معيّنة من دخلنا. وينطبق هذا المبدأ الأساسي على كل عصر، بصرف النظر عن مقدار تقدّم الهيكل الاقتصادي. فادّخار النقود وترك ما يكفي من الأموال للمستقبل يجعلنا نشعر بالارتياح.

إذا كنت مديناً، فإن ذلك يعني أنك تحقّق مدخولاً سالباً يتعيّن عليك العمل لسداده، حتى لو أبلغك أحد عن مقدار ملاءمة نظامه الائتماني أو عن مقدار ما توفّره من ضرائب في النهاية. فالضمان الإضافي الذي تتعهّد به هو عملك الذي عليك القيام به في المستقبل. ومن المحتمّ أن تشعر بعدم الارتياح بشأن المستقبل، وسيؤرّقك تصاعد القلق بشأن المحافظة على صحّتك وقدرتك على مواصلة العمل. وستعمل من دون راحة كما لو أن الدين يحثّك

على ذلك. يقول بعض الأشخاص إنهم لا يشعرون بالدافع إلى العمل إلا كان لديهم دين عليهم سداً، لكن هذه العقلية تحول دون أن نحقق نجاحاً كبيراً.

إذا كنا نريد أن نصبح أثرياء، فإن علينا ادّخار النقود. فإذا أنفقنا كل دخلنا، لن يتبقى لنا شيء من النقود في النهاية بصرف النظر عن مقدار الدخل الذي نجنيه. لذا علينا العيش ضمن حدود مداخيلنا وحفظ مبلغ معيّن كل شهر في مدّخراتنا. وينطبق هذا المبدأ الأساسي لجمع الثروة على الجميع بصرف النظر عن مهنتهم. وهكذا فإن ادّخار النقود للمستقبل واتباع نمط حياة اقتصادي لا يتخطى حدود مداخيلنا هو المسار نحو الازدهار.

إنشاء احتياطات للمستقبل

يعمل إنشاء احتياطات للمستقبل بطريقة مماثلة تماماً لعمل ادّخار النقود. فعندما نطوّر عادة جمع الثروة، يمكننا تطبيق هذا الأسلوب على عملنا ومناحي حياتنا الأخرى. المهمّ هو المبدأ العام: الإعداد مسبقاً لما نعرف أننا سنحتاج إليه في المستقبل.

لإنشاء أي نوع من الاحتياطي للمستقبل، نأخذ كل ما يتوفّر لدينا من وقت ونقود وأفكار إضافية الآن ونستخدمها بطريقة تدرّ علينا عائدات في المستقبل. فتطوير عادة استثمار مواردنا في شيء يعود علينا بالربح أمر ضروري لإنشاء احتياطات في الحياة.

إذا كنا نربّي أطفالاً على سبيل المثال، علينا التفكير في ما سيحدث بعد ستة أشهر من الآن، أو سنة، أو حتى وقت أبعد في المستقبل. وبعد ذلك نستطيع وضع خطط تراعي العلاقة بين مالية الأسرة وتربية الأطفال.

ويمكن قول الشيء نفسه عن تعلّم الحقائق. فالإسراع في دراساتنا كما لو أننا نريد أن نفي بموعده النهائي لن يساعدنا في تحقيق التنوير بسرعة، لأن التنوير لا يتحقّق إلا بالتقدّم المطّرد خطوة خطوة.

وفي المحافظة على صحّتنا أيضاً، علينا اتخاذ الاحتياطات للوقاية من المرض، بدلاً من انتظار تعرّضنا لمرض خطير للذهاب إلى الطبيب. وثمة

طريقتان للوقاية من المرض فحسب. إحداهما بناء القوة البدنية والأخرى أخذ راحة كافية كي لا نرهق أنفسنا تماماً. لكن كثيراً من الأشخاص اليوم لا يستطيعون اتباع هاتين الممارستين البسيطتين فيستمرّون في العمل إلى أن يصابوا بالمرض، أو ينغمسون في نشاط التسلية إلى أن ينهكوا ولا يفكّرون في أخذ استراحة إلى أن يصابوا بمرض.

لا يمكننا أن نقلل من أهميّة الراحة. فالإرهاق البدني أو العقلي من الأسباب الرئيسية لكثير من الضيق الذي نشعر به. وربما تختفي 80 في المئة من همومنا عندما نستريح. لذا فإن تجنّب الإنهاك تدبير وقائي فعّال جداً من الضيق. ولا يعرف كثير من الأشخاص كيف يسترخون عقلياً، فيهملون رعاية أنفسهم ولا يأخذون الراحة التي يحتاجون إليها. وغالباً ما يجهد هؤلاء الأشخاص أنفسهم إلى أن يصبحوا على شفير الانهيار. لكن الراحة بمثابة تدبير وقائي هي سرّ الحياة المديدة والنشطة.

هناك أساليب لتجنّب الإنهاك. أحدها تقسيم المهمة الصعبة إلى أجزاء صغيرة والعمل على إنجازها خطوة خطوة. وإذا كنت مشغولاً على الدوام لأن لديك كثيراً من المهام التي عليك القيام بها، جرّب فرزها تبعاً لترتيب الأهمية. ثم امنح المزيد من الطاقة لأكثر المهام أهمية وامنح قليلاً من التركيز للمهام الهامشية. ربما يبدو من المثالي منح كل اهتمام لديك لكل مهمة، لكنك لن تتمكن من مواصلة العمل هكذا إلى الأبد.

إن مفتاح كل ذلك هو إنشاء احتياطات للمستقبل. وهناك كثير من الطرق للقيام بذلك، لكن الإعداد المسبق أساسها جميعاً، وتتلخّص جميعاً بالإعداد لحياتك قبل الأوان.

الخطوة الأولى للتمتع بالحياة مع احتياطات هي التحلي بالعقلية الملائمة. فعندما نقرر الإعداد جيداً قبل الأوان لما سنواجه في حياتنا، يصبح من السهل علينا المجيء بأفكار واستراتيجيات محدّدة للقيام بذلك عندما نحتاج إليها.

يتيح لنا إنشاء احتياطات في حياتنا العيش بقناعة ورضى، وتجنّب الشكوى والاستياء. ويمكننا من العيش متحرّرين من الغضب والحسد. وهذا هو نوع الحياة السماوية التي أتمنى أن يتبعها الجميع.

الفصل العاشر

العيش بصحة وحيوية

المفتاح الأول:

تحمل المسؤولية عن صحتك

الصحة والحيوية أمران شديداً الأهمية في حياتنا. وثمة مشكلات ومحن كثيرة علينا مواجهتها في الحياة، وغالباً ما يحاصرنا التفكير السلبي للأشخاص الآخرين. لكن عندما نتمكن من مواجهة هذه المشكلات بصحة جيدة، يكون لدينا أساس قوي لحلها. والأهم من ذلك أن الصحة الجيدة يمكن أن تحول دون ظهور العديد من المصاعب في المقام الأول.

ربما تعرف من خبرتك أن الأشخاص الذين تقلّ المشكلات التي عليهم التعامل معها يكونون أقوياء، ومعافين، وشديدي الحيوية على الدوام. من ناحية أخرى، يمكنك أن تتصور أن الأشخاص ذوي البنية الضعيفة يعانون من مشكلات كثيرة. وهذه هي الهموم المزمنة التي تسبّب لهم المشكلات باستمرار. وغالباً ما يعاني مثل هؤلاء الأشخاص من معدة حسّاسة، وقلق مستمرّ، وتجعّادات بين الحاجبين. ونحن نرغب جميعاً في اجتناب هذا النمط من الحياة.

ينبغي أن يكون لدينا بدلاً من ذلك جسم قوي وعقل مسترخٍ، ومنفتح، ومحفّز بالتفكير الإيجابي. لذا فإن المفتاح الأول لحياة مليئة بالصحة والحيوية هو تقدير الفرق الذي تحدثه المحافظة على صحتنا في جودة

حياتنا. فالمحافظة على الصحة أمر شديد الأهمية لأننا إذا أهملناها طويلاً، فقد نضطر إلى دفع ثمن باهظ لإهمالنا. وأنا أشبه العناية بالصحة بالرحلة في قطار. لنستقلّ القطار، علينا شراء تذكرة مسبقاً، إذ لا يسمح لنا بدخوله من دون تذكرة. وتعمل أجسامنا بالطريقة نفسها. وأجسامنا المادية هي وسيلة النقل التي تستقلها أرواحنا في هذا العالم. ولكي نتمكن من بلوغ نهاية هذه الرحلة، علينا إمداد أجسامنا بالطاقة وصيانتها قبل أن تبدأ بالاهتراء.

كلما تأخرنا في القيام بذلك، ارتفع السعر. وإذا انتظرنا إلى أن نصل إلى مقصدنا لنُدفع مقابل الدخول، فربما ندفع أكثر مما كان ينبغي لو دفعنا قبل. يحدث الأمر نفسه مع صحتنا: ربما ندفع ثمناً أعلى إذا انتظرنا طويلاً قبل العناية بها. وبما أن معظمنا يولد معافى تماماً ويُعنى به والداه سنوات عديدة، فإن أجسامنا تبدأ رحلتها بداية معافاة. لكن بعدما نصبح مستقليين، تقع مسؤولية العناية بالصحة على عاتقنا. ويعني ذلك أنه عندما نصبح بالغين، علينا أن نعرف طول الزمن الذي نريد أن تستغرقه رحلتنا.

ربما تريد أن تدوم هذه الحياة إلى أن تصبح في السبعين على الأقل. أو ربما تحلم بالعيش مئة سنة. إذا اخترت مدة حياة من سبعين سنة، فربما يعادل ذلك السفر 70,000 ميل بالقطار. وإذا كنت تفضل حياة تمتد مئة سنة، فربما يكون ذلك مماثلاً لرحلة مسافتها 100,000 ميل بالقطار. وفي كلا الحالين، يتطلب السفر مسافات طويلة كهذه قدراً وافياً من الإعداد المسبق. وتتطلب المحافظة على الصحة الأمر نفسه. للقيام برحلة العمر المديد والعافية التي تصحبنا طوال العمر، علينا بذل كثير من الجهد لإعداد أنفسنا

المفتاح الثاني:

ابدأ بتطوير عادات صحية الآن

الخطوة الثانية للصحة الجيدة هي بدء العناية بصحتنا باكراً، قبل أن نفقد اللياقة. ومن الشائع أن يستمرّ الناس في تأجيل التمرين إلى أن تظهر ظروفهم أنهم لا يستطيعون تجاهل مشكلاتهم أكثر من ذلك. لكن عندما يكتشف الطبيب مشكلاتنا الصحية، يكون قد وقع ضرر كبير. وعندما تبدأ أجسامنا في إظهار علامات تنبيهية على أن قدرتنا على التحمّل أخذت تتراجع، يكون أماننا الكثير من العمل لتعويض ما فاتنا.

إن مفتاح ذلك هو أن ندرك أن أجسامنا تعمل مثل حسابنا الادّخاري. فنحن ننشئ حسابات ادّخار للإعداد المالي للخطط المهمة في المستقبل. لذا لكي تكون أجسامنا مستعدة لعمل أكبر وأكثر أهمية في المستقبل، علينا إعداد صحتنا باكراً أيضاً. ومع أننا قد نكون أقوياء ونتمتع باللياقة الكافية لأداء عملنا الآن، فإننا بحاجة إلى قوّة أكبر بكثير في المستقبل نتيجة مُوِّ عملنا.

إذاً كيف نبدأ الإعداد؟ ربما تبدو الإجابة منافية للحدس، لكننا نقوِّي عقلنا وجسمنا بأداء أشياء معاكسة لنوع العمل الذي نقوم به لكسب معاشنا. على سبيل المثال، إذا كنت تعتاش من عملك كاتباً أو محاضراً، فإن

طبيعة عملك تكون كثيفة التفكير. لذا لإنعاش حدّة تفكيرك، فإنك لا تحتاج إلى ساعات إضافية من القراءة. بل عليك التمرين البدني بدلاً من ذلك، فقد صمّمت عقولنا لتصبح أكثر نشاطاً عندما تقوى أجسامنا.

إذا لم تكن قادراً على قراءة الكتب في السرير بسبب ضعف البصر أو لأن عقلك غير متوقّد بالقدر الكافي، فقد يكون تراكم الإنهاك البدني السبب الحقيقي لذلك. وربما يعاني جسمك من نقص في الطاقة كل يوم، ما يجعلك تشعر بالتعب. إذا كنت تستقلّ حافلة والشخص الجالس إلى جانبك مصاباً بالسعال، ألا تشعر كما لو أنك ستلتقط الإنفلونزا في أي لحظة؟ إذا شعرت، فإن ذلك يعني أن جسمك أصبح شديد الضعف وأن عليك اتباع نمط حياة أكثر صحّة. فليس من الصحيّ أن تشعر بأنك معرض للأمراض. بل نريد بدلاً من ذلك أن نكون إيجابيين ومعافين بحيث تبدو علينا هالة من الحيوية حتى عندما يحيط بنا أشخاص مصابون بالسعال. وهذه هي الحياة المثالية.

إن عملي كثيف التفكير، وأعرف من تجربتي الشخصية أن زيادة قوتي العضلية تعزّز حدّة تفكيري كثيراً. وعندما يشتدّ ذراعاي وساقاي قوّة، ينتعش نشاطي الفكري. وربما يحدث ذلك لأن القوة البدنية تساعد في الوقاية من الإنهاك.

من الشائع أن يتّسم من يعملون في المجالات الفكرية بضعف القدرة على التحمّل وأن يتّسم من يمارسون أعمالاً تتطلب قوة بدنية كثيفة بضعف الحدّة الذهنية. ونحن نميل إلى هذا أو ذاك إلى حدّ ما. لكن تطوير الاثنين في الوقت نفسه ليس حلاً جيداً أيضاً. فذلك يؤدّي إلى توسّط الجودة. إذاً ما أفضل الطرق لبناء الحيوية من دون تعريض نجاحنا المهني للخطر؟ إذا كان

عملنا فكرياً بمعظمه، فإن علينا إدخال التمرين في وقت فراغنا لبناء قوتنا. وليس هدفنا أن نصبح لائقين بقدر لياقة من يمارسون أعمالاً تتطلب قوة بدنية كثيفة. بل إننا نريد التعود على التمرين بانتظام مدة محددة من الوقت. وتشكل ممارسة التمرين مرة واحدة في الأسبوع الحد الأدنى للمحافظة على صحة أجهزتنا المناعية بالقدر الذي يقينا من الأمراض. وزيادة التمرين إلى ثلاث مرات في الأسبوع أو أكثر يجعلك مفكراً إيجابياً باستمرار.

اللياقة البدنية ضرورية لقدرتنا على التفكير بإيجابية، وبخاصة عندما نواجه إجهاد المشاريع الكبيرة والمهمة. وفي الأوضاع التي يمكن أن يتسم فيها تفكيرنا بالسلبية أو نجفل من المصاعب إذا كنا مصابين بالتعب، تساعدنا اللياقة على النظر إلى ظروفنا بضوء إيجابي. وقد طرأ علينا جميعنا وضع شعرنا فيه بتعب شديد بحيث أخذ خيالنا يصور لنا الأخطاء والكوارث التي ربما تقع. فمن الصعب حقاً الخروج من أنشطة التفكير السلبي عندما نكون منهكين، وربما يكون ذلك سبب تفويت فرص النجاح في بعض الأحيان. في مثل هذه الأوقات، تكون القدرة على التحمل التي تحظى بصيانة جيدة أعظم حليف لنا.

إن تطوير الحيوية البدنية ضروري لتمهيد الطريق إلى المستقبل. عندما كنت أعمل في شركة تجارية، كان هدفي تطوير قدرتي الفكرية. لذا خصّصت موازنة كبيرة للكتب. لكنني صرت أصاب بالإنهاك بسهولة، وشهدت صحتي ضعفاً شديداً. وعندما بدأت حياة جديدة بصفتي محاضراً ينشد تحقيق حلم نشر السعادة، أدركت أن الصحة القوية ستكون ضرورية لعملي. ومنذ ذلك الوقت، أخذت أزيد من مستوى التمرين كلما أصبحت أيامي أكثر

انشغالاً. وقد فاجأت كثيراً من الأشخاص عندما أخبرتهم أنني معتاد أن أضيف التمارين المكثفة كلما أصبح جدول مواعيدي مشحوناً بارتباطات خطابية أسبوعية، أو عندما يكون عليّ إلقاء محاضرتين يفصل بينهما يومين أو ثلاثة. فمعظم الناس يعتقدون أن تكثيف التمرين عندما يكون جدول المواعيد حافلاً يؤدي إلى زيادة الإنهاك. لكنني أتبع هذا الأسلوب منذ مدة طويلة، ولم يخذلني قط. وأحصل على نتائج إيجابية لهذه العادة على الدوام.

بما أننا نميل جميعاً إلى الاستثمار في النمو العقلي أو المحافظة على قوتنا البدنية لكن ليس في الاثنين معاً، فإن سرّ النجاح المهني هو أن تبني هذا أو ذاك وتتخذه بمثابة نمط حياة أولي، ثم تبدأ بإدخال الآخر لتحقيق مزيد من التقدم. وذلك مفتاح جودة الحياة.

المفتاح الثالث:

استثمر 10 في المئة من دخلك في التمرين

ربما يكون الشيء الأول الذي نحتاج إليه للعناية بصحتنا مفاجئاً للمتدبّين المتحمّسين، إنه المال. الاستثمار المالي في صحتنا ضروري. وإذا كان لديك أي تردّد بشأن إنفاق المال على صحتك، ابدأ بالتفكير في أن ذلك استثمار حكيم لا تبديد للنقود. فالمحافظة على صحتنا تمنحنا طاقة متسقة لتشغيل أبداننا، كالفحم الذي يزود القطار بالوقود. والاقتصاد في الإنفاق على مصدر هذه الطاقة الآن سيكلّفنا الكثير بتقدّمنا على الطريق. وعلينا أن ندرك أن المحافظة على الصحة مصروف ضروري.

يعني ذلك أن عليك أن تطرح على نفسك السؤال الآتي: ما مقدار ما تنفق من دخلك الشهري على تحسين صحتك حتى الآن؟ أبدأ بهذا السؤال لأنني أجد أن من الشائع ألا يتردّد الناس في إنفاق النقود على حياتهم الاجتماعية، لكن نادراً ما يفكّرون في إنفاق النقود على صحتهم. وربما يبدو ذلك مألوفاً لرجال الأعمال القاطنين في المدن. نستيقظ باكراً في الصباح، ونعمل ساعات طوالاً، ونعود إلى البيت في وقت متأخّر من المساء، بعد تناول بعض المشروبات مع الزملاء في الغالب. ونحن نعرف جميعاً أن هذا النمط من الحياة يحمّل أجسادنا كثيراً من الإجهاد. لكن من الصعب التخلّي عن الارتباطات الاجتماعية، وينتهي بنا الأمر إلى التفرّج على تراكم كيلوغرامات

إضافة في أجسامنا.

يوصلنا ذلك إلى عادة شائعة أخرى: غالباً ما نفكر في مقدار التمرين الذي تمكنا أو نتمكن من إدخاله في أسبوعنا، لكننا لا نفكر في الأمور التي تساعدنا في المحافظة على التمرين المنتظم بقليل من الاستثمار. إذا لم تكن قد فكرت بعد في الاستثمار في صحتك، فإنني أوصي بذلك لأنه طريقة جيدة لتبدأ في توفير عناية أفضل بصحتك. فتخصيص موازنة لصحتنا يفتح كثيراً من الاحتمالات التي يمكن أن تساعدنا في القيام بالتمرين بانتظام.

على سبيل المثال، إذا كان دخلك الشهري ثلاثة آلاف دولار، فإن أفراد 10 في المئة جانباً فقط يمنحك ثلاثمئة دولار. وذلك مبلغ كبير يتيح الالتحاق بصف للرقص أو السباحة أو بعضوية في جمنازيوم محلي أو نادٍ ريفي. وتساعد هذه الأنشطة في المحافظة على جاذبية التمرين وبالتالي تحفزنا على مواصلة التمرن. ولذلك السبب، تصبح أمامك فرصة أفضل للاستمرار في التمرين إذا استثمرت نقودك شهرياً في نوع التمرين الذي تحب. لذا، أوصي بالقيام بهذا الاستثمار إذا كانت موازنتك تحتل ذلك.

لا نحتاج جميعاً إلى التمرين بطبيعة الحال. فبعضنا يمارس عملاً يتطلب قوة بدنية كثيفة تحافظ على لياقته. وفي هذه الحالة، علينا بدلاً من ذلك استثمار 10 في المئة من دخلنا في الراحة البدنية أو الاسترخاء. وقد يكون تدليل أنفسنا بعشاء فاخر طريقة أخرى لإنفاق موازنتنا المخصصة للصحة. لكن لمن تبقى من الأشخاص الذي لا يحصلون على تمرين جسدي من عملهم، من المهم أن يستثمروا جزءاً ثابتاً من دخلهم بانتظام لبناء حياة صحية.

المفتاح الرابع:

استثمر مزيداً من الوقت في التمرين إذا كنت

لا تستطيع استثمار النقود

إن بعضنا لا تتيح له إمكانياته المالية القيام بذلك بطبيعة الحال. لا حاجة إلى القلق، فثمة طرق للتعويض عن نقص الموازنة. إذا لم يكن في وسعنا إنفاق النقود، فإن لدينا دائماً خياراً بديلاً هو إنفاق الوقت. على سبيل المثال، إذا لم نكن نستطيع دفع اشتراك العضوية في نادٍ رياضي، فإن في وسعنا بدلاً من ذلك إدخال مزيد من ساعات التمرين عن طريق الاستيقاظ في وقت مبكر في أيام الأسبوع أو أفراد بعض الوقت في عطلات نهاية الأسبوع. ولا يتطلب ذلك مزيداً من النقود على الإطلاق.

ثمة بعض أنواع التمارين التي لا تكلف شيئاً فعلياً، مثل المشي، والهرولة، والركض. وغالباً ما تكون هذه التمارين الأقل تكلفة أكثر فعالية في تحقيق اللياقة إذا تمكنا من الالتزام بها. كما أن هناك تمارين تستخدم معدات قد تكون أكثر إثارة للاهتمام وبالتالي أكثر استدامة، مثل نط الحبل، والتمرين على الضرب بالمضرب، والتمرين على الضرب بمضرب الغولف. ويمكن أن تكون التمارين المنخفضة التكلفة رتيبة وبالتالي يصعب الاستمرار فيها، لذا نصيحتي لكم أن تؤدوها مع رفيق أو فرد من أفراد الأسرة. فرفيق

التمرين يساعد في المحافظة على جاذبية التمرين، كما أن الدعم يقينا من الابتعاد عن أهداف التمرين. التزم مع صديق أو فرد من أفراد الأسرة على التمرن معاً مدة محدّدة من الوقت، وتقاسما التقدّم معاً، وساندا أحكما الآخر.

المفتاح الخامس:

استرح وخذ فترات من الراحة لتتجنب الإنهاك

المفتاح الأخير للصحة الدائمة والحيوية هو الحؤول دون الإنهاك. ويستحق اتباع نمط حياة يجنباً مراكمة الإنهاك عناية خاصة، لأنه حيوي لإزالة العديد من المشكلات التي نمرّ بها. وكما ذكرت في الفصل السابق، فإن كثيراً من مشكلاتنا صغير بالقدر الكافي لحله بسرعة. وعندما نتمتع بذلك النوع من الحيوية الذي يوقظنا ونحن نشعر بتجدد الطاقة ويمكننا من الاستمتاع بفطور جيد في الصباح، فسرعان ما نجد الحلول لمعظم مشكلاتنا. لكن إذا واجهتنا صعوبة في النهوض من الفراش وإعداد الفطور، وكنا نميل إلى أن نكون مزاجيين، فإن كثيراً من المشكلات التي تطرأ ستبدو أكثر صعوبة مما هي عليه في الواقع. بل إن المشكلات الصغيرة ستبدو عصية على الحل لأننا نشعر بالتعب.

هناك عدّة أشياء يمكننا القيام بها للوقاية من الإنهاك. وهي تستند إلى مبدأ أن الراحة المنتظمة تجعل الجسم أكثر كفاءة. أولاً، يجب ألا يغيب عن بالنا في أثناء العمل أن تركيزنا لا يدوم أكثر من ساعة. وقد يدوم ساعتين أو ثلاثة في أحسن الأحوال. وإذا عملنا مدة أطول من ذلك، سنلاحظ أننا سرعان ما نفقد التركيز.

تتطلب كثير من الأعمال المكتبية في هذه الأيام قضاء ساعات طويلة من الصباح إلى المساء، ما يضمن أن تتأثر الإنتاجية. ويصل بعض رجال الأعمال إلى المكتب في الثامنة صباحاً ويتوجهون إلى البيت في التاسعة أو العاشرة ليلاً. وذلك يعني الجلوس اثنتي عشرة ساعة إلى المكتب في المتوسط. يتعذر على الجميع المحافظة على التركيز طوال هذه المدة. وإذا حاولنا ذلك، ستنخفض إنتاجيتنا ونبدد كثيراً من الوقت.

ثمة طريقة للمحافظة على استمرارية تركيزنا تقضي بأخذ عشر إلى خمس عشرة دقيقة من الراحة كل ساعتين إلى ثلاث ساعات من العمل، ومن الأفضل كل ساعة. وأنا أوصي بأخذ خمس دقائق على الأقل لإراحة عقلنا بعد كل خمس وخمسين دقيقة من العمل المرکز. وغالباً ما لا تمثل أوقات الصباح أي مشكلة، لأننا نكون أكثر يقظة في هذه الساعات. لذا يبدأ التحدي بعد الغداء. يحب بعض الأشخاص الضغط على أنفسهم ولا يبطئون العمل على الإطلاق. لكنني أوصي أن يأخذ الجميع الاستراحة على محمل الجد. وإذا بدا أن أخذ استراحة مدتها عشر دقائق تبديد للوقت، فسنجد أهميتها في النهاية. فعندما لا نأخذ استراحة ونضغط على أنفسنا خلال هذه الساعات، تتأثر إنتاجيتنا كثيراً بحيث تتبدد هذه الساعات في النهاية على أي حال. لذا فإن إدخال استراحات لمدة عشر إلى خمس عشرة دقيقة أمر شديد النفع في أثناء العمل.

لهذه الاستراحات غاية مهمة هي الاسترخاء. تعمد أن تطوّر في أثناء الاستراحات عادة تصفية ذهنك. ويمكن أن تشرب القهوة أو الشاي لمساعدتك في التحرر من التوتر. أو يمكن أن تستمتع بالثرثرة مع زملائك.

ويفضل أن تضيء بعض المرح على هذه المحادثات.

بعد ذلك، احرص على أداء أهم الأعمال في أثناء ذروة أدائك. لا تنتظر حتى السادسة مساءً للعمل على أهم المهام. فالتعب يحل في الليل، لذا فإن هذا أسوأ وقت في اليوم للعمل على أهم مشروعاتك. والانتظار حتى ذلك الوقت المتأخر يعني أداء عمل متدني الجودة. ومن المهم التخطيط ليومك كي تؤدي أهم الأعمال عندما تكون في أحسن حالاتك. وإذا كنت بحاجة للعمل في الليل، أوصيك بإفراد المهام الميكانيكية مثل ترتيب الملفات لهذه الساعات.

وأوصي أيضاً بمنح جسمك فرصة للاستلقاء. استغل الأريكة لذلك الغرض إذا كان هناك واحدة. وأنا أوصي بذلك لأهمية أسفل الظهر والقدمين في حملنا في هذه الساعات الإضافية. فغالباً ما يؤدي أسفل الظهر الضعيف إلى تراجع القدرة على التحمل وفقدان التركيز. وبإتاحة فرصة لجسديك للاستلقاء، يحظى أسفل الظهر بفرصة للاسترخاء وتفريج التوتر. كما أن الاستلقاء مفيد للتخلص من توتر العضلات.

الاستلقاء مفيد أيضاً لقدمينا. فقدمانا بحاجة إلى فرصة للراحة أيضاً. فهما تتعبان في حمل جسمنا بأكمله على مساحة سطحية صغيرة. ومضي عادة عدة ساعات واقفين على قدمينا طوال اليوم، لكن الوقوف المتواصل أكثر من ساعة واحدة يحمل قدمينا الكثير من الإجهاد. ومن المفيد جداً لجسدينا أن نتعمد منح قدمينا بعض الراحة من وزننا.

أخيراً، العينان جزء مهم من الجسم، وعلينا العناية بهما. ومن الصعب

تجنّب توتّر العينين بسبب العمل الذي نحمله لعينينا. لكن لتعب العينين آثاراً سلبية على قدرتنا على التفكير، بل إنه يمكن أن يتسبّب بضعف الهضم، والقلق، ومشاعر التحوّل إلى ضحيّة. إذاً ماذا نستطيع أن نفعل للعناية بعينينا؟ أولاً، يمكننا العمل تحت إضاءة جيّدة ومستوى ثابت من السطوع. ويجب أن نبقي عينينا على بعد عشرين سنتيمتراً عن الورق أو الشاشة التي ننظر إليها. كما يجب أن نتجنّب الخطوط الصغيرة. وعندما تشتري الكتب، من المستحسن دائماً أن تبحث عن نسخة ذات خطّ كبير، إذا كانت متوفّرة، حتى إذا كانت تكلف بضعة دولارات إضافية. ولذلك تنشر دار آي آر إتش برس كتبنا بخطوط كبيرة وإخراج مريح لأننا نريد أن نساعد قراءنا في المحافظة على صحّة عيونهم.

ومنح عينينا فترات من الراحة بانتظام بطريقة مهمّة أخرى للعناية بهما. ولا تقل إراحة عينينا أهميّة عن إراحة أسفل ظهرنا وقدمينا. ومن الأساليب البسيطة لإراحة العينين النظر إلى شيء آخر. والنظر بعيداً عن أوراقك أو الشاشة بعد فترة من العمل يمنح عينيك بعض الراحة. فمن المجهّد كثيراً أن نبقي على تركيزهما مدة خمس إلى عشر ساعات متواصلة. لكنهما يستطيعان العمل طوال اليوم ما دمت تمنحهما بعض الراحة. فعينانا بحاجة إلى الاسترخاء بضع دقائق كل ساعة، كما هو الحال مع أسفل الظهر أو القدمين.

سيواجه كل من يقوم بمهامّ فكرية مشكلات في البصر في نهاية المطاف، لذا حرصاً على تمكّنا من استخدامهما سنوات كثيرة، من المهمّ البحث عن طرق للعناية بهما جيداً. وأرجو أن تساعدكم النصائح الواردة في

هذا القسم في العناية بأسفل الظهر، والقدمين، والعينين للوقاية من تراكم الإنهاك.

خاتمة الطبعة الأصلية

لقد سعدت بتأليف كتاب عن جوهر العمل، وأودّ أن أوضح كيف طرأت فكرة الكتاب.

ألهمت بتأليف هذا الكتاب بعدما عرفت أن الفصل الخامس لقي استقبالاً حسناً من قرّائي عندما نُشر أولاً في النسخة اليابانية من مجلة هايبى ساينس الشهرية (Happy Science Monthly). ودفعني ذلك إلى التفكير في ما يعنيه العمل في حياتنا، وأدركت أهميّة مشاركة الآخرين، لا سيما من لديهم قيم روحية، أفكارٍ حول كيفية التفكير في العمل.

لذا كتبت عن فلسفتي في العمل لصياغة إجابتي. إن في وسعنا التفكير في عملنا والقلب² بمعزل عن أحدهما الآخر - وأنا واثق من أن كثيراً من الأشخاص يستطيعون ذلك - لكنني أجد أنهما جزءان لا ينفصل أحدهما عن الآخر في حياتنا. فعاملنا الداخلي وعملنا يعنيان الأمر نفسه، وإنما يعبر عن كل منهما بشكل مختلف. وقد أصبحت هذه الرؤية للعمل أساس فلسفتي في العمل.

تطوّر ما كتبتّه إلى الفصول الأربعة الأولى (1-4)، وجمعت الفصول الستة التالية (5-10) من سلسلة من ستة أجزاء نشرت في أعداد يوليو إلى ديسمبر 1989 من مجلة هايبى ساينس الشهرية (Happy Science Monthly)، حيث ظهر الفصل الخامس في الأصل.

أرجو أن يلقي هذا الكتاب المحبّة في نفوسكم طوال الحياة، وسأؤلّف
مزيداً من الكتب عن فلسفتي في العمل. وأتمنى أن يلهم كثيراً من القراء
بفلسفات عمل جديدة للعصر القادم.

ريوهو أوكاوا

المؤسس والرئيس التنفيذي

مجموعة هاياي ساينس

عن المؤلّف

ريوهو أوكاوا مفكّر روحي، وقائد، ومؤلّف شهير في اليابان ذو هدف بسيط: مساعدة الناس في إيجاد السعادة الحقيقية وبناء عالم أفضل. وقد بيع حتى اليوم أكثر من 100 مليون نسخة من كتب أوكاوا في كل أنحاء العالم، وترجمت إلى 28 لغة. وتتناول كتبه قضايا حيوية كتأثير الأفكار في الواقع، وطبيعة المحبّة، والمسار إلى التنوير.

في سنة 1986، أنشأ أوكاوا هابي ساينس بمثابة حركة روحية تتوخّى تحقيق المزيد من السعادة للبشرية بتوحيد الأديان والثقافات للعيش معاً في انسجام ووثام. وسرعان ما نمت هابي ساينس من مؤسسة ناشئة في اليابان لتصبح مؤسسة عالمية. وتتوجه ورش العمل الروحية التي تقدّمها هابي ساينس لكل الأشخاص من مختلف الأديان ومشارب الحياة، وتقوم على مبادئ السعادة البسيطة نفسها التي ألهمت يقظة أوكاوا الروحية. ويبيدي أوكاوا التزاماً شديداً بالنماء الروحي للآخرين، ويواظب على إلقاء المحاضرات في كل أنحاء العالم، إلى جانب تأليف الكتب ونشرها.

مكتبة الكندل العربية

مكتبة الرمحي أحمد

نبذة عن هابي ساينس

هابي ساينس حركة عالمية تمكّن الأفراد من إيجاد غاية والسعادة الروحية وتقاسم السعادة مع عائلاتهم، ومجتمعاتهم، والعالم. وتضمّ هابي ساينس أكثر من اثني عشر مليون عضو في أنحاء العالم وتسعى إلى رفع الوعي بالحقائق الروحية وتوسيع قدرتنا على المحبة، والتعاطف، والابتهاج كي نتمكّن معاً من إقامة العالم الذي نرغب جميعاً في العيش فيه.

وتستند أنشطة هابي ساينس إلى مبادئ السعادة (المحبة، والحكمة، والتأمل الذاتي، والتقدم). وتشمل هذه المبادئ الفلسفات والمعتقدات العالمية، متجاوزة حدود الثقافات والأديان.

المحبة تعلّمنا العطاء من دون أن نتوقّع شيئاً في المقابل، وتشمل العطاء، والرعاية، والسماح.

الحكمة تقودنا إلى أفكار الحقائق الروحية، وتكشف لنا المعنى الحقيقي للحياة ومشية الله.

التأمل الذاتي يزوّد أفكارنا وأعمالنا بعدسة واعية تتجنّب إصدار الأحكام لمساعدتنا في إيجاد ذاتنا على حقيقتها - أي جوهر نفوسنا - وتعميق ارتباطنا بالقوة العليا. إنه يساعدنا في الوصول إلى عقل طاهر ومسال، ويقودنا إلى مسار الحياة الصحيح.

التقدم يشدّد على النواحي الإيجابية والدينامية للنموّ الروحي - أي الأعمال التي يمكن أن نقوم بها لإظهار السعادة ونشرها في العالم. إنه طريق

لا يوسّع نمّو روحنا فحسب، وإنما يعزّز أيضاً القدرات الجماعية للعالم الذي نعيش فيه.

البرامج والفعاليات

تقدّم مراكز هابي ساينس فعّاليات وبرامج ومحاضرات منتظمة. انضمّوا إلى جلسات التأمل، والمحاضرات الفيديوية، ومجموعات الدراسة، والندوات، وفعّاليات الكتب التي ننظّمها. فستساعدكم برامجنا على:

≡ تعميق فهمكم لغاية الحياة ومعناها

≡ تحسين علاقاتكم عندما تتعلّمون كيفية منح المحبّة من دون

شروط

≡ تعلّم كيف تفكّرون بهدوء حتى في الأيام المجهدة عن طريق

ممارسة التفكير والتأمّل

≡ تعلّم كيفية التغلّب على تحديّات الحياة

... وأكثر.

الندوات الدولية

في كل سنة، ينضمّ الأصدقاء من كل أنحاء العالم إلى ندواتنا الدولية التي تعقد في مراكزنا في اليابان. وتقدّم برامج مختلفة كل سنة تشمل مجموعة واسعة من الموضوعات، منها على سبيل المثال لا الحصر تحسين العلاقات، والتمرّن على المسار الثماني للتنوير، ومحبّة الذات.

هابي ساينس منثلي

اقروؤوا أحدث محاضرات المعلم أوكاوا في كتيبنا الشهري، هابي ساينس منثلي (Happy Science Monthly). وستجدون أيضاً قصصاً عن تجارب غيرت حياة الأعضاء، وأخباراً عن أعضاء هابي ساينس في كل أنحاء العالم، ومعلومات معمّقة عن أفلام هابي ساينس، ومراجعات للكتب، والمزيد. وتتوافر هابي ساينس منثلي بالإنجليزية، والبرتغالية، والصينية، ولغات أخرى. كما تتوافر نسخ سابقة عند الطلب. اشتركوا بالاتصال بموقع هابي ساينس الأقرب إليكم.

بيانات الاتصال

هابي ساينس مؤسسة عالمية ذات مراكز في كل أنحاء العالم. للاطلاع على قائمة شاملة بالمراكز، الرجاء زيارة الدليل العالمي على الرابط happy-science.org أو happyscience-na.org. وفي ما يلي بعض مواقع هابي ساينس العديدة:

الولايات المتحدة وكندا

نيويورك

Franklin Street 79

New York, NY 10013

Phone: 212-343-7972

Fax: 212-343-7973

Email: ny@happy-science.org

Website: www.happyscience-ny.org

لوس أنجلوس

.E. Del Mar Blvd 1590

Pasadena, CA 91106

Phone: 626-395-7775

Fax: 626-395-7776

Email: la@happy-science.org

Website: www.happyscience-la.org

أورانج كاونتي

Slater Ave #204 10231

Fountain Valley, CA 92708

Phone: 1-714-745-1140

Email: oc@happy-science.org

سان دييغو

Email: sandiego@happy-science.org

سان فرانسيسكو

Clinton Street 525

Redwood City, CA 94062

Phone/Fax: 650-363-2777

E-mail: sf@happy-science.org

Website: www.happyscience-sf.org

أتلانتا

Piedmont Ave. NE 1874

Suite 360-C Atlanta, GA 30324

Phone/Fax: 404-892-7770

Email: atlanta@happy-science.org

Website: www.atlanta.happysciencena.org

فلوريدا

N 56th Street 12208

Temple Terrace, FL 33617

Phone: 813-914-7771

Fax: 813-914-7710

Email: florida@happy-science.org

Website: www.happyscience-fl.org

نيو جيرسي

River Road, Suite 200 725

Edgewater, NJ 07025

Phone: 201-313-0127

Fax: 201-313-0120

Email: nj@happy-science.org

Website: www.happyscience-nj.org

هاواي (أواهو)

Kapiolani Blvd, Suite 920 1221

Honolulu, HI 96814

Phone: 808-591-9772

Fax: 808-591-9776 Email: hi@happy-science.org

Website: www.happyscience-hi.org

هاواي (كاواي)

Kukui Street 4504

Dragon Building Suite 21

Kapaa, HI 96746

Phone: 808-822-7007

Fax: 808-822-6007

Email: kauai-hi@happy-science.org

Website: www.happyscience-kauai.org

تورنتو

College Street 323

Toronto ON M5T 1S2, Canada

Phone/Fax: 1-416-901-3747

Email: toronto@happy-science.org

Website: www.happy-science.ca

فانكوفر

East 49th Avenue #212-2609

Vancouver, V5S 1J9, Canada

Phone: 1-604-437-7735

Fax: 1-604-437-7764

Email: vancouver@happy-science.org

www.happy-science.ca :Website

في أنحاء العالم

طوكيو

,Togoshi, Shinagawa 1-6-7

Tokyo, 142-0041 Japan

Phone: 81-3-6384-5770

Fax: 81-3-6384-5776

Email: tokyo@happy-science.org

Website: www.happy-science.org

لندن

,Margaret Street 3

London, W1W 8RE, United Kingdom

Phone: 44-20-7323-9255

Fax: 44-20-7323-9344

Email: eu@happy-science.org

Website: www.happyscience-uk.org

سيول

,Sadang3-dong 162-17

Dongjak-gu, Seoul, South Korea

Phone: 82-2-3478-8777

Fax: 82-2-3478-9777

Email: korea@happy-science.org

Website: www.happyscience-korea.org

تايبيه

,No. 89, Lane 155

,Dunhua N. Road

,Songshan District

Taipei City 105, Taiwan

Phone: 886-2-2719-9377

Fax: 886-2-2719-5570

Email: taiwan@happy-science.org

Website: www.happyscience-tw.org

ماليزيا

No 22A, Block2, Jalil Link
Jalan Jalil Jaya 2, Bukit Jalil
Kuala Lumpur ,57000
Malaysia

Phone: 60-3-8998-7877

Fax: 60-3-8998-7977

Email: malaysia@happy-science.org

Website: www.happyscience.org.my

سیدنی

,Pacific Hwy Lane Cove North 516

NSW Australia 2066

Phone: 61-2-9411-2877

Fax: 61-2-9411-2822

Email: aus@happy-science.org

Website: www.happyscience.org.au

المقرّ الرئيسي في البرازيل

,R. Domingos de Moraes 1154

Vila Mariana, Sao Paulo, CEP

Brazil ,04009-002

Phone: 55-11-5088-3800

Fax: 55-11-5088-3806

Email: sp@happy-science.org

Website: www.happyscience-br.org

جوندياي

,Rua Congo, 447

Jd.Bonfiglioli,Jundiai- CEP 13207 - 340

Phone: 55-11-4587-5952

Email:jundiai@happy-sciece.org

نيبال

,Kathmandu Metropolitan City

,Ward No. 15, Ring Road

,Kimdol, Sitapaila, Kathmandu

Nepal

Phone: 977-1-427-2931

Email: nepal@happy-science.org

أوغندا

,Plot 877 Rubaga Road, Kampala

,P.O. Box 34130, Kampala

Uganda

Phone: 256-78-4728-601

Email: uganda@happy-science.org

www.happyscience-uganda.org :Website

ABOUT IRH PRESS USA

IRH Press USA Inc. was founded in 2013 as an affiliated firm of IRH Press Co., Ltd. Based in New York, the press publishes books in various categories including spirituality, religion, and self-improvement, and publishes books by Ryuho Okawa, the author of 100 million books sold worldwide. For .more information, visit OkawaBooks.com

You can follow Ryuho Okawa and his latest book - .releases at Goodreads, Facebook and Twitter

كتب أخرى من تأليف ريوهو أوكاوا

!THINK BIG

Be Positive and Be Brave to Achieve Your Dreams

INVITATION TO HAPPINESS

Inspirations from Your Inner Angel 7

MESSAGES FROM HEAVEN

What Jesus, Buddha, Muhammad, and Moses Would Say
Today

THE LAWS OF THE SUN

One Source, One Planet, One People

CHANGE YOUR LIFE, CHANGE THE WORLD

A Spiritual Guide to Living Now

THE MOMENT OF TRUTH

Become a Living Angel Today

THE NINE DIMENSIONS

Unveiling the Laws of Eternity

SECRETS OF THE EVERLASTING TRUTHS

A New Paradigm for Living on Earth

.For a complete list of books, visit OkawaBooks.com

لقائمة الكتب الكاملة زوروا:

OkawaBooks.com

Notes

[1←]

هذا العنوان هو الترجمة العربية لعنوان الكتاب باليابانية. فلا يتوافر هذا الكتاب إلا باليابانية. والعنوان الأصلي هو (Waga Jitsugyo no Shosei No Hiketsu)، من إصدار Jitsugyo no Shosei No Hiketsu، Nihon Sha, Ltd، في يوليو 1978 في طوكيو، اليابان.

[2←]

عنوان الكتاب بالإنكليزية "The Heart of Work"، أي قلب العمل. لكننا ترجمناه إلى العربية "جوهر العمل" - المترجم.