9 خطوات للموازنة بين البيت والعمل

◄هل أنتِ جادة في قيامكِ بمهامكِ المنزلية والاجتماعية دون تسويف أو تضييع؟!
هل أنتِ عاقدة العزم فعلاً؟!

إليكِ هذا المخطط لحياة سعيدة ومتوازنة..

أوّلاً: ابذلي المزيد من الجهد لتكوني دائماً في القمّة:

عزيزتي.. إنّ قيمة النجاح ثمينة وغالية لا تُقدر بكنوز الأرض اسلكي طريق النجاح.. فهذا يتطلب منك بذل كلّ الجهد وكلّ الطاقة وكلّ الإمكانات، أن تبذلي الوقت والعرق والدم.

فالنجاح ليست ثمرة تقطف من شجرة دانية.

النجاح.. ثمرة تقطف من سماء عالية والناجح في الحياة.. هو من تغمر وجهه أشعة الضحى، فيسرّح بصره على ما حوله من الخلق والخليقة، ويستكشف نفسه ثمّ يهب من نومه، فيعمل ويكافح لأنّه أماط اللثام عن حقيقة جديدة هي حقيقة نفسه وطاقته ومقدرته.

والناجح هو مَن يكون راعياً لإرادته لا ذيلاً لها.

وهو الذي تنبثق في قرارته حياة جديدة مشرقة.

قرّري أن تكوني في المقدمة.. وأنتِ قادرة بحقّ على ممارسة ذلك شريطة أن تبذلي المزيد من الجهد وتعقدي العزم وتثقي بقدراتك، فالثقة بالذات تمكن الإنسان من القدرة على تغيير واقعه وتغيير

مصيره.

تجاوزي العقبات الشائكة في طريق تقدمك.

المهم أن لا تتراجعي القهقرى إلى الوراء وتواصلي السير برغم كلّ العوائق لتصلي إلى القمّة.

فأنا متأكدة من نجاحك وا معك.

ثانياً: لا تفقدي رغبتك في التصميم وتحرقي شعلة حماسك وتترددي:

يقول أحد الناجحين في مدرسة الحياة: "الإصرار عدو التردد.. يجب أن تعرف الإصرار، أن تصرّ على العمل وأن تصرّ على استمرارية العمل، به تجني الفوائد والخبرة، وتكسب المعارف، وتكون قادراً على اغتنام الفرص السانحة، بل وتهيئة المناخ للفرص التي لم تسنح!

بيد أنّ الإصرار نوعان: إصرار أحمق، وإصرار عاقل!

فكن صاحب النوع الثاني!

إنّه في الإرادة، إنّه روح الممارسة.. أمر استغلق وتعذر، فهل تتركه وتغضي عنه، وتمر به ضارباً عرض الحائط بنتائج تجاهله؟

لا، لا.. لا تنصرف عنه إطلاقاً إذا كنت تعرف معنى الإصرار العاقل، خصص له ساعة أو ساعتين أو أكثر، إن اقتضى الأمر، فكّر واشحذ الفكر.. اعمل وحاول، ولن يلبث العسير أن يسهل، والجاف أن يلين.. فالإصرار على الخروج من المأزق بثمرة هو أشهى ثمرة!

اعلمي عزيزتي.. أنّ التردد هو الموت البطيء لمواهبك وقدراتك الخلاقة، إنّه يشلك عن التقدم والحركة والنهوض.

أما الإصرار فهو التحليق مع الأحلام وتحقيق المعجزات.. إنك تتقدمين بالإصرار خطوة خطوة وعتبة عتبة لتصلي إلى أهدافك الكبيرة دون خوف أو قلق.

الإصرار هو التصميم وهو الإرادة الحية التي لا تموت فالروح متوقدة بالحماس والجسد طاقة عاملة بلا كسل أو ملل. ارفعي سقف أحلامك.

فالحلم – يا عزيزتي – كما يقول أحدهم: مشروع عقلي متصل وأهداف متجددة لا تنتهي، والإنسان بلا حلم بلا مشروع للمستقبل وهو سفينة بلا دفة.

ثالثاً: امتلكي قوة التركيز لتحققي أهدافك الكبيرة:

يقول أحد الحكماء:

"كلما واصلت تركيزك وحافظت على التزامك أوجدت لنفسك قوة دافعة والقوّة تولّد القوة".

وتقول الكاتبة شيريل رتيشاردسون في إحدى مؤلفاتها: "أحياناً تتعدى نتائج التصرفات التي ننتهجها في حياتنا مجرد تحقيق النجاح، وذلك لتعلمنا أساليب جديدة وهامة للعيش، فمثلاً، يعلمنا إنجاب الأطفال الصبر وطول البال، كما أنّ البدء في حياة وظيفية جديدة يكسبنا الشجاعة.

لقد علمني إنهائي لكتابي الأوّل أن أركز طاقتي على هدف واحد في كلّ مرّة لكي أنجز ما ينبغي عليّ القيام به قبل الموعد المحدد وفي الوقت ذاته أمنح قدراتي الإبداعية الفرصة كي تعبر عن نفسها، فقد تعلمت أن أركّز وقتي وانتباهي على الأمور ذات الأهمية وأصبحت أتجنب أموراً كثيراً ما رغبت فيها، بل وأفوت فرصاً كانت تبدو لي جيدة حقاً، رغم ما يسبب ذلك لي من مشاعر الخوف والإحباط وهكذا صرت أجذب نفسي للخلف عن قصد.

لقد تعلمت درساً هاماً، وهو أنّ قوة التركيز المنظم هي سر النجاح.

إنما يعني التركيز أن تثبت تركيزك على شيء واحد، كي تبنيه بوضوح، وعندما تعلّم نفسك أن تظل مركزاً على مشروع واحد، أو هدف معيّن، أو فرصة بعينها في كلّ مرّة، فلن يسمح لك هذا بأن تصبح أكثر إنتاجاً وفعالية فقط، بل سيحفزك كي تمضي إلى المهمة التي بين يديك بتركيز أكبر وبما يتولد لديك من حكمة وبصيرة وقدرة على الإبداع.

وكثيراً ما نحاول القيام بكلّ ما ينبغي علينا عمله، أو التجاوب مع كلّ فرصة سانحة، أو توفير كافة الخدمات الممكنة التي قد يحتاج إليها شخص ما، أملاً في تحقيق النجاح، غير أنّ الحقيقة هي أنّ النجاح الدائم على المدى البعيد عادة ما يتحقق من خلال القدرة على تثبيت التركيز على مشروع أو هدف واحد في كلّ مرّة".

.. فلكي تحققي نجاحاً بدلاً من أن تحققي فشلاً ضعي خططاً كبيرة وأهدافاً عالية لك في العمل والأمل واشحذي قدراتك بالمزيد من التركيز فالخيار خيارك وحدك أنت!!

رابعاً: كوني مؤمنة بإمكانية تحقيق الأهداف:

كيف تحوّلين الاحتمالات إلى حقائق؟!

لن يتحقق لك ذلك إلا بحب ما تعملينه والاستمتاع به حقاً برغم كلّ الظروف والضغوط المحيطة بك، وإليك هذه القصة:

تستيقظ ماري من نومها في الخامسة والنصف صباحاً في أيّام الاثنين والأربعاء والجمعة، حتى تعد طعام الإفطار لزوجها وأطفالها الثلاثة، ومع أنها يجب أن تكون في عملها في تمام الساعة الثامنة صباحاً، فإنّها لا تنظر إلى استيقاظها مبكراً بوصفه ضغطاً إضافياً، فهي تعلم أنّ زوجها سيؤدي هذه المهمة في الأيّام الأخرى.

كلّ من ماري وزوجها يعملان في وظيفة ذات دوام كامل، ولكنهما اتفقا على نظام معيّن، واتفقا كذلك على الواجبات الأسرية في المساء وفي عطلات نهاية الأسبوع.

إنّ ماري وزوجها يتمتعان بحياة نشيطة وممتلئة، فكلاهما ناجح في عمله (هي في المبيعات، وهو في الهندسة).

تقول (ماري): إنّ تحقيق الأهداف ليس محاولة سهلة على الدوام، ولكننا نجحنا فيها على أي حال.

ضعي في اعتبارك عزيزتي بأنّكِ قادرة على تحقيق أهدافكِ واعلمي إذا كانت هناك فرصة (1%) للنجاح في مشروع ما، فإنّ الإنسان الذكي والواعي يرى في تلك (1%) الشعلة التي توقد النار وتلهب الأشياء.

وهكذا ما يجب أن يكون عليه حالك، ثقي بنفسك واستغلي كلّ الفرص مهما كانت ضئيلة لتحققي ما تريدين.

امسحي كلمة (مستحيل) من قاموس كلماتك وحوّلي المستحيل إلى ممكن والاحتمال إلى حقيقة، فأنتِ لا تخترقين الحد الفاصل في افتراضك لتحولي بدورك الرماد لهباً وأن تعصري من النار الماء!! كما عبر الشاعر العربي:

ومكلف الأيام ضد طابعها *** متطلّب في الماء جذوة نار

أنتِ قادرة على تغيير ذاتكِ وحياتكِ ومخططاتكِ إلى الأفضل بتغيير موقفكِ من الناس والحياة والمفاهيم والأشياء وهذا أمر غير مستحيل، بل هو ممكن وأنك قادرة بجعل حياتك من الألف إلى الياء رحلة نضال وعمل غير آبهة للأخطار، ولا مبالية للعقبات.

خامساً: تجاوزي الصدمات وتخطي الإخفاقات لتصلي إلى أهدافك بسلام:

لأكثر من عشرين عاماً، كانت (أليس) تشعر بالأمان التام في عملها، فبعد العمل كمدرسة تأريخ في مدرسة ثانوية، عُينت أليس رئيساً للقسم وهي في سن الثانية والعشرين، الأمر الذي أدى إلى تمتعها بالاستقرار في عملها وحياتها لعقدين متتاليين لقد مكنتها هذه الترقية من تجاهل الكساد واضطراب سوق العمل، وأمنت لها وظيفة ثابتة ومستقرة، كما مكنتها من تربية ابنها الوحيد.

ولكن!

حياة (أليس) تغيرت بعد سن الأربعين، إذ قطعت عليها الطريق فجأة عمليات خفض الإنتاج وتسريح العمالة وتقليص أحجام منشآت الأعمال، التي كانت تسمع عنها، والتي أدت إلى تمزيق الحياة الأسرية والعملية لكثير من العاملين في القطاع الخاص في عقد الثمانينات، لقد بدأ مجلس إدارة المدرسة في خفض موازنتها، وإزالة أقسام كاملة، وبعد أن كانت هذه الأقسام بقرات حلوب، أصبحت الآن تعد عتيقة الطراز، ولقد عرفت أليس أنّهم سيستغنون عنها من خلال الصحف، وبالتالي فسوف ينتهي روتينها الأمن المطمئن المريح المعتاد في نهاية شهر يونيو.

لقد كانت أليس تقول لأي فرد مستعد للاستماع إليها:

"ليست لدي أي اتصالات.. وقد كبرت سني، ولست مؤهلة لأي عمل آخر". لقد شعرت أليس بأنّ حياتها توشك على الانحلال، وقد كانت تقول:

"إنّني لا أعرف سوى التدريس. ماذا سأفعل؟ ماذا؟ إنني خائفة!".

لقد أفضت (أليس) بما في داخلها قائلة: "إنني ممن يميلون إلى تدمير الذات، وعندما أحاول تغيير حياتي، أكون متأكدة من إخفاقي في النهاية، إنني أقوم به كي أحقق تقدماً، ولكنني أواصل مقاومة عملية التغيير بطول الطريق. إنني أرفض أن أترك نفسي أنجح".

وفي وسط هذه الأزمة، فاجأت أليس نفسها، وبناءً على الإرادة الصلبة في داخلها وعزمها على تجاوز الإخفاقات بدأت بتخفيف الضغوط عن نفسها، وكسر الصورة المرعبة الكبيرة التي كانت تواجهها، وتقليصاً إلى عدة خطوات صغيرة يمكن اتخاذها، وكانت هذه نقطة البداية، ومع كلّ خطوة كانت أليس تتقدم إلى الأمام قليلاً على الطريق، وفي كلّ مرّة كانت تنتقل فيها من خطوة لأخرى، كانت تغادر تلقائياً مكاناً قديماً، وتصل إلى مكان جديد، آفاق جديدة وموارد جديدة، وإمكانيات جديدة.

وباتخاذ خطوات البدء هذه، وضعت أليس نفسها على المسار السليم.

لا شكّ!

أنّ طريقك مليء بالأشواك والصعاب، ولا يمكن أن يكون مملوءاً بالورود والرياحين.

فطريق النجاح والفوز صعب مستصعب محفوف بالمخاطر كلّ هذا لن يدعك تنهزمين إلى مغارتك وتمتهنين كلّ الأماني الحلوة والأحلام الجميلة المعلقة في صدرك لتحويلها إلى ألوان باهتة صفراء يابسة.

لا تدعي اليأس يخنقك ويطوّق حماسك ويمدد قدراتك المسهدة المتعبة.

ابحثي عن أرقام جديدة في حياتك لتجميعها وتضربيها وتعيدي برمجتها لتمسكي بها من جديد، فالشمس يا عزيزتي تشرق على كلّ الناس، لكن شعاعها لا يخترق إلا العزائم القوية والإرادات الصلبة... ►

المصدر: كتاب المرأة ومثلث السعادة