

[غوانزلو الكينو]

كيف تدير حياتك

ترجمة

الدكتور محمد الثاني إبراهيم

9

الدكتور علي عبد الواحد أديبيسي

كيف تدير حياتك

المؤلف:

غوانزلو ألكينو

ترجمة:

الدكتور محمد الثاني إبراهيم

الدكتور علي عبد الواحد أديسيه

كلية الآداب، جامعة إيلورن،

نيجيريا

© كافة حقوق الطبع والنشر محفوظة

اسم الكتاب : كيف تدير حياتك

الموضوع : التنمية الذاتية

المؤلف : غُوَانزَلُو أَلْكَيْنُو

المترجمان: محمد الثاني إبراهيم و علي عبد الواحد أدييسي

الصفحات : 63

الطبعة الأولى : ديسمبر 2015م

الترقيم الدولي : 4-711-951-978-978

النشر : دار أهل الله للنشر والتوزيع، زاريا- نيجيريا.

دار النشر : الطباعة : دار الاتحاد للطباعة، 24 ش محمد سراج دار السلام،

القاهرة. جمهورية مصر العربية.

العنوان الأصلي للكتاب

HOW TO MANAGE YOUR LIFE

BY

GONZALO ALCAINO

41	- الفصل الماشر : نتجيب أن تسيطر عليك الضغوطات الخارجية
43	- الفصل الحادي عشر : قلل من الظهور في المجتمع
46	- الفصل الثاني عشر: جرب أحسن ما في الثقافات
48	- الفصل الثالث عشر: حب الطبيعة
50	- الفصل الرابع عشر: الأخلاق الحميدة
52	- الفصل الخامس عشر: لسا بحاجة إلى المال الكثير
54	- الفصل السادس عشر: لاندخر فرق اللازم من المال
56	- الفصل السابع عشر : ارفض الطمع
58	- الفصل الثامن عشر: ليس من الضروري أن نكون في ملل
60	- الفصل التاسع عشر: شارك في الكترولرجيا الحديثة
62	- الخاتمة

محتويات الكتاب

6	- التعريف بالمؤلف
7	- تقديم الكتاب
9	- تقديم المترجمين
12	- مقدمة الكتاب
16	- الفصل الأول: تعرف على ما تريد
19	- الفصل الثاني: رتب قائمة أولوياتك
23	- الفصل الثالث: الوقت الشخصي هو الوقت الحقيقي
26	- الفصل الرابع: المستقبل مجرد خيال
29	- الفصل الخامس: تستطيع، إذا كنت وثقا بقدرتك
32	- الفصل السادس: اعمل بدون توقع الكمال والقلق
34	- الفصل السابع: ألق نفسك من ثقافة خبي تعذيب النفس
36	- الفصل الثامن: اختر أصدقائك
38	- الفصل التاسع : الصداقة

تقديم الكتاب

إن تسمية الشيء توحى بالمراد به، فظاهرة الكتاب تعني ضرورته لكل إنسان، بحيث لا يستغنى عنه أحد. وبالرغم من أن الكتاب عبارة عن تأملات شخصية لكاتبه، إلا أنه يحمل في مضمونه رسالة عالمية يجب على كل واحد إيلاؤها لغيره. ولعل هذا مما هيّج المترجمين، فقاما - مشكورين - بترجمة الكتاب من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية تعميماً للفائدة.

ولقد اتضح من خلال الترجمة العربية أن البعد المكاني واختلاف الثقافة بين الكاتب الأصلي للكتاب ومترجميه لم يؤثرًا في تلك الترجمة، حتى بدايا وكأنهما مع الكاتب الأصلي للكتاب أثناء تأليفه.... من حيث المراد في كل نقطة من النقاط المشار إليها في الكتاب. وإن دل هذا على شيء فأنما يدل على تعمق المترجمين في اللغتين الإنجليزية والعربية، مع أنهما غير عربيين.

إن هذه المحاولة عبارة عن مبدأ الانطلاق الجديد للترجمة في نيجيريا، نَعَم الانطلاق الجديد ليس من نتيجة للخبرات الشخصية كما كان لدى سابقيهما في الترجمة، بل من حيث تخصص المترجمين في الترجمة نظريًا وتطبيقيًا. وهذا ما يجعل هذه المحاولة خالية من تفاوت

التعريف بالمؤلف

وُلد غوانزرو ألكينو في العام 1936 بمدينة سانتيافو، عاصمة شيلي. وهو مهندس محارّي، وفلكي، وأيضاً مؤسس ورئيس "معهد البحث في علم الفلك لإسحاق نيرتين" الذي يملك فروعاً في كلّ من مدينة سانتيافو، ومونسكو، وكريون. وتتمثل رغبته الأساسية في دراسة "التجمّعات الكروية" والتي تُعد من بين أدم الأجسام في الكون، بحيث نشر أكثر من مائة وخمسين مقالة في الموضوع نفسه بأهم المجلات الأكاديمية العالمية.

وهو أيضاً رياضي متحمّس، بحيث شارك في معظم المسابقات البارائوية التي جرت في مُدن أمريكا الشمالية والأوروبية. كما أنه - بصفته صحافياً - قام بتغطية جميع بطولات ألعاب القوى العالمية، وكذلك مسابقات دُولية أخرى.

وهو أيضاً مُلاحظ بلهفة للطبيعة الإنسانية. وقد أثمرت ملاحظاته تلك، عن الكتب التالية: "أُورث والسعادة" (1991)، الذي قد شارك في كتابته، كما كتب كتاباً آخر بعنوان: "الصمت في غيرون الخاصة". ويقدم غوانزرو ألكينو في هذا الكتاب الجديد الذي بين أيدينا قائمة طويلة من التّوصيات عن كيفية إدارة الحياة بحكمة، وذلك لتكون تجارب الحياة أكثر إرضاءً وإثباتاً.

تقديم المترجمين

خطر يال المترجمين أن يقوموا بترجمة هذا الكتاب القِيم إلى اللغة العربية، وهو كتاب يحتوي على ثمار يانعة لتأملات المؤلف في السلوك الإنساني، قدمها على شكل توصيات عن كيفية إدارة الحياة بحكمة وذكاء. وقد تناول الكاتب هذا الكتاب من خلال المقدمة يعقبها تسعة عشر فصلاً، ثم الخاتمة. والكتاب رغم قصر حجمه يضم بين دفتيه أفكاراً ذهنية تستحق العناية والتنويه. ولهذا ارتأينا -بعد قراءتنا للكتاب- أن نسهم في نشر هذه الأفكار وتعميم فوائدها، وذلك من خلال نقل الكتاب إلى اللغة العربية. وقد كان الكتاب في الأصل مكتوباً باللغة الإسبانية، لكن تم نقله إلى لغات أخرى منها اللغة الإنجليزية. ونحن قد اعتمدنا في هذه الترجمة على النسخة الإنجليزية.

وقد حاول المترجمان بكل الوسائل الممكنة الإتصال بمؤلف الكتاب أو دار النشر لاستئذانهما في ترجمة الكتاب، لكن كل محاولتنا باءت بالفشل، إذ أن الكتاب قد خلا تماماً من ذكر دار النشر أو أي بيانات يمكنها أن تساعدنا على الوصول إلى مؤلف الكتاب، اللهم إلا أننا وجدنا في الصفحة الأولى للكتاب من كلمات مقتضبة كتبها المؤلف بخط يده وهو يهدي الكتاب إلى العذراء المغربي المشهور "هشام الكروج"، في لقاءهما بمناسبة رياضية في مدينة

الفكرة والمضمون بين الكتاب الأصلي (الإنجليزي) والمترجم إلى العربية.

فجزى الله المترجمين عن اللغة العربية وأصحابها خير الجزاء، وقد قرأنا إليك أيها القارئ أموراً تعتبر معرفتها من الأولويات في الحياة، حيث تساعدك في إدارة حياتك بشكل جيد. ولعل من أبرز ما تناوله الكتاب هو أهمية التعرف على ما تريد في الحياة، وكذلك ضرورة وضع قائمة لأولوياتك، والتمييز بين الوقت الشخصي والوقت الحقيقي، وكذلك الثقة بنفسك، واختيار الصديق وغيرها. وهذه الأمور مهمة في حسن إدارة الحياة. والله ولي التوفيق.

الدكتور عبدالغني أيمولا عبد السلام

رئيس قسم اللغة العربية

جامعة إورن، إورن، نيجيريا.

2015/10/16

للمصديق العزيز الأستاذ صالح أبو بكر قورا الذي صالَ وجالَ في أرجاء القاهرة من أجل أن يظهر الكتاب بهذه الخطة الجيدة، والأخ الكريم إبراهيم ثالث الذي قام بتصميم غلاف الكتاب، والمصديق العزيز عثمان أحمد الذي خلص لنا كل الاجراءات الرسمية.

وأخيرا، فإن هذا الكتاب المترجم الذي بين يدي القارئ عبارة عن جهد المقل، وهو بالفعل لا يخلو من التقصان، ولذلك يرحب المترجمان بكل ملاحظة بناة ترقى بالكتاب لمستوى أفضل. وقد حاول المترجمان قدر الإمكان أن يقربا محتوى الكتاب لكل قارئ، للغة العربية في داخل نيجيريا وخارجه. والله نسأل أن يجعل الكتاب مفيدا للمجتمع النيجيري خصوصا خصوصا خصوصا في العالم عموما.

المترجمان:

الدكتور محمد الثاني إبراهيم

الدكتور علي عبد الواحد أدييسي

2/10/2015

سيدني الاسترالية عام 2000" حيث قال "إلى ابني هشام الكروج، الشخص الرائع وأفضل عداء في العالم. مع حبي وتقديري لك. واصل الاستمتاع بالحياة. غوزلر الكينو، سيدني 28 سبتمبر 2000، يومان قبل اليوم الذهبي."

وتوجه بالشكر الجزيل لشخصيات علمية بذلوا النفس من أوقاتهم لقراءة الكتاب، وقد قدموا لنا ملاحظات بناة أسهمت في إخراج الكتاب بهذه الصورة، نخض بالذكر منهم: الدكتور يهوذا سليمان إمام (محاضر بقسم اللغة العربية، جامعة أحمد بلو، زاريا، نيجيريا)، والدكتور عبد الحكيم شنت (محاضر في شعبة اللغة العربية والتربية، كلية علوم التربية بجامعة أحمد بلو، زاريا، نيجيريا)، والاستاذ موسى رفوان (إداري ومترجم عملي بمعهد التربية، جامعة أحمد بلو، زاريا، نيجيريا)، والدكتور عبد الغني أيمبولا (رئيس قسم اللغة العربية بجامعة إلورون، إلورون، نيجيريا)، وقد تفضل أيضا بكتاب مقدمة تعريفية للكتاب.

ولا يفوتني أيضا أن أقدم شكرا خالصا لصديقنا العزيز الدكتور مرتضى محمود معاذ الغاني الذي كان متن تحمسوا جدا لفكرة ترجمة هذا الكتاب، لكن شاءت الأقدار ألا يشارك فيها عمليا، إلا أننا مع ذلك استفدنا من بعض آرائه وملاحظاته. والشكر أيضا موصول

في المستقبل ضربت من الخيال غير المؤكد، وحتى إذا ما تحققت فإن مَذَتها ستكون - عاطفياً - أقصر مع مرور الأيام.

ولكي نبداً مشروع تنمية الذات، هناك شيء لا بد لنا من إيلاؤه أهمية قصوى، ألا وهو أن نتقن بامكانياتنا، وأن نستمتع أيضاً - بلا حُدود - في طريقنا لإنجاز هذا المشروع بعينين عن القلق أو تَوَقُّع وصول المشروع إلى حدِّ الكمال.

ويجب علينا أيضاً أن نكون دائماً يقظين، لتفادى الوقوع في الشَّرَك الذي تُوقِعا فيه المسلسلات التلفزيونية الاجتماعية التي تُستخدم أدلة أخلاقية تبدو في ظاهرها صحيحة وهي خاطئة، وذلك من أجل أن نُقوِّدنا إلى حالة اليَقْفاء كما ينبغي أن نُؤلِّي اهتماماً جَيِّداً لاختيار أصدقائنا لمدى الحياة، وذلك بأن يكونوا من بين أولئك الذين يمكننا الاستمتاع بحياة طيبة معهم، كما ينبغي أن نبعد عن إحاطة أنفسنا بصنف من النَّاس الذين يفرضون علينا أنفسهم لأسباب لا تُنمُّت إلى آمالنا وأحلامنا في الحياة بصفة. إنه من الضروري أن نسعى لتطوير صداقة حقيقية دائمة يمكنها أن تدوم ما دامت السماوات والأرض، بدلاً من علاقات قصيرة الأمد، مثل تلك التي تحدث غالباً في علاقة الحب.

بسم الله الرحمن الرحيم

مَقْدَمَةُ الْكِتَابِ

دُهِشْتُ عند ما كنتُ ألاحظ السلوك الإنساني، إذ اكتشفتُ بأنه ليس من المألوف أن تجد إنساناً يُدبر حياته بنفسه، بل وحتى أولئك القليلة القليلة الذين يقولون بذلك، فإنَّك تجد معظمهم لا يحسنون القيام بها. فأغلبنا الساذجة نعرف كالغشاء في مذ الحياة وجزرها، بحيث نَسِج مرة نحو الامام ومرة أخرى إلى الوراء، حسبما تُملِي علينا الأوضاع والظُرُوف. ولذلك يجب علينا أن ننتبه إلى شيء مُهمٍّ مفادُه: أن هذه الحياة هي كل ما تملكه ألدنيا، وأن المدة التي ستقضي على ظهورها محدودة، وبالتالي فإنَّه من الضروري لكل واحد منا أن يفكر ملياً فيما يريد من هذه الحياة، ثم يقوم ببناء ذلك بترتيب ما يُريده حسب سُلَّم الأولويات، فيبدأ العمل فوراً لتحقيق ذلك.

وتمثَّل الخطوة الأولى من هذه العملية، في أن نفهم بأنَّ الوقت الحقيقي بالنسبة لنا هو الوقت الذي ندرك بأنه شخصي في سير حياتنا، وهذا يعني أنه لا بد أن نُبرمج حياتنا ونحن نأخذ بعين الاعتبار هذا الوقت الشخصي بدلاً من الاوقات اليومية التي تتحدد بالساعات والتقويم السنوي. ولهذا السبب أيضاً أرى بأنه ليس من المعقول أن يُؤجِّل الإنسان سعادته في اليرم لغد مجهول، لأن وجود تلك السعادة

ومن أجل أن نضمنَ استقلالنا الذاتي، يجب أن نكون بالمرصاد ضدَّ أي ضغوطاتٍ خارجيةٍ غير منطقيةٍ، كما يجب أن نتعلم كيفية التعرف على تلك الضغوطات. إنه من المستحسن أن نحافظ على الظهور في المجتمع بشكل أقل، حمايةً لخصوصيتنا الضرورية، وذلك لتمكّن من الأخذ بزمام حياتنا كما نريد دون أن نكون مضطرين للتعامل معها على مرأى ومسمع الجميع.

وكذلك يجب أن نضع في بالنا منذ بداية سنّ الرشد بأنّه، في غضون حسن إدارة الحياة، يمكننا أن نُسافر لنُجرب أحسن ما في ثقافات العالم، ونزور عجائب دنيانا الخالدة، وهي كثيرة لا تُعدُّ ولا تُحصى. كما يمكننا أيضاً زيارة أجمل مدن العالم، لدراسة أعمالهم الفنية وثقافتهم، وكذلك الاستمتاع بأحسن ما لديهم من مختلف الأطعمة والآداب، والموسيقى والرسم. وبهذا يمكن أن يعيش الإنسان حياة أكثر اكتمالاً. ومن جهة أخرى، يجب أن نخطّط بشكل مُنظّم للهروب والابتعاد عن البيئة الاصطناعية الموجودة في المدن التي نعيش فيها، بحيث نعود إلى الجذور. كما يجب أن ندرس الطبيعة وأن نتأمل في ملكوت السموات والأرض، وما خلق الله من المناظر الطبيعية الخلابة، والجبال، والأنهار، والوديان، والأشجار، والأزهار، وكذلك المعجائب المتمثلة في تنوع حياة الحيوانات في الأرض.

ولكي نعيش في أمنٍ وأمانٍ مع أنفسنا والآخرين من حولنا، يجب أن نتحلّى بالأخلاق الحميدة، مثل الولاء، والشّفاقة، والأمانة، لدرجة أن نكون معرّوفين في أوساطنا بهذه الموصفات. وكما أنني أرى - خلافاً لما ذهب إليه الرأي العام - بأنه من الضروري أن ندير أموالنا بحكمةٍ وذكاءٍ من أجل قيادة حياتنا كما نريد. فالأموال الطائلة - في رأيي - ليست ضرورية للقيام بما نريد أن نفعل، بل ليس ضرورياً أيضاً أن ندّخر للمستقبل بشكل غير مناسب، لأنه لا يوجد ضمان تامّ لأموال الحياة. ولذلك لا داعي للخوف أو البرمجة للمستقبل بشكلٍ فوق اللازم. كما يجب علينا أيضاً أن نتجنّب الطمع، إذ أن جشع الغنيّ يُعدّ واحداً من الأمور السيئة في الحياة.

كما أنه ليس هناك سبب يجعل الإنسان يعيش في حالة الملل والضجر، لأن هذه الحياة المحدودة تُقدّم لنا إمكانيات هائلة للاستمتاع بالحياة. ولذلك فإنه من المستحسن أن نستفيد بشكل كامل من وسائل التكنولوجيا الحديثة، لتوسيع قدرتنا على الوصول إلى الناس والتاريخ والمعلومات.

ويسعى هذا الكتاب الذي بين أيدينا إلى اكتشاف هذه الأفكار السابقة. وهي ثمارٌ يانعةٌ لملاحظاتٍ في السلوك الإنساني، إذ أننا لانستطيع أن نحقق حياةً طيبةً إلا بواسطة إدارة ذكيةٍ لحياتنا.

متوقع كما يحدث مع علاقة الحب- يمكن أن تُحوّل معجى حياتنا إلى آفاق أخرى تختلف كلياً عما خُطّط لها أو طمّح إليها الإنسان.

لذلك، عندما نبحث عن رغباتنا الحقيقية أو عما يعكس طموحاتنا، ينبغي أن نتطرق إلى جميع ميادين الجهد البشري، لأنه يمكن لنا العوُز على مشاعر انفعالية أو مغرية في أي من هذه الاحتمالات العديدة. ومن الواضح أن ما تتضمنه هذه القرارات أكثر بكثير من مجرد الخيار التقليدي للعمل، إذ يمكنها أيضاً أن تكون ذات صلة ببعض الفترات أو الحالات الماطفية - على الرغم من قصرها- التي تظل محفورة في نفوسنا. ومن المدهش، أن مثل هذه الحالات يمكن الوصول إليها من خلال أنواع مختلفة من السرور الإنساني التي قد تكون قريبة إلى الروعة لأنها تتعلق بالباطن أو تتصل ببعض التعبير الفني العالي. وحتى إن لم تدم هذه الحالات لمدة طويلة، إلا أنها يمكن أن تبرز حياتنا مثلما تؤدي الرغبة الجامحة على النشوة الجنسية إلى إدامة الجنس البشري.

وفي هذه العملية المتمثلة في فحص تجاربنا وتحليلها ، والتي يمكن أن نقوم بها في كل مرحلة من مراحل حياتنا، ينبغي أن نأخذ بعين الاعتبار أكبر مجموعة من الخيارات الممكنة، ولعلنا نستغرب عندما نَظْهَر لنا بعضُ الوقائع التي تُرضينا بشكل كبير. وهذه الوقائع يُمكنها

الفصل الأول

نعرّف على ما نُريد

إنّه من الأساسي أن نتعلم فنّ إدارة حياتنا، وذلك من أجل تشكيل حياة مُناسبة لأنفسنا. وللتّقيام بذلك، يجب أن نحدّد شيئين اثنين: أولهما: ماذا نُريد، وما الأشياء التي نرغب فيها؟ وثانيهما: ما الأشياء التي لا نرغب فيها ولا نريدها؟ هذه الأسئلة بسيطة في ظاهرها، ولكنها في حقيقة الأمر ليست كذلك، لأن نسبة قليلة منّا فقط هم الذين يعرفون ما يرغبون فيه بالفعل، وهذا في حال ما إذا كنّا محظوظين بمجرد التفكير عنها. فإغلبنا الساحقة نَعرِف فقط كالتّغاء في مدّ الحياة وجزرها، بحيث نسبح هنا وهناك حسب الظروف بدون أن ننتبه إلى ذلك.

ولكي نعرّف ما نريده بالفعل، يجب أن نُفكّر بهدوء وضمني حول الأمور التي تُثير اهتمامنا حقيقةً، وذلك لتكون الاستنتاجات التي نتوصل إليها تأتي بناءً على تجاربنا في الحياة. صحيحٌ أنّه في مرحلة شبّابنا أو في أيّ مرحلةٍ أخرى من مراحل عمرنا بإمكاننا أن نعتقد أن شيئاً مُعيّناً يُمكننا أن نرغبنا الحقيقية. كيفما كان الحال، فإنه مادام أن جزءاً كبيراً من أوهامنا -التي غالباً ما تكون عبارة عن خرافة ترتطم بأمر غير