

2017

كتاب في دقائق

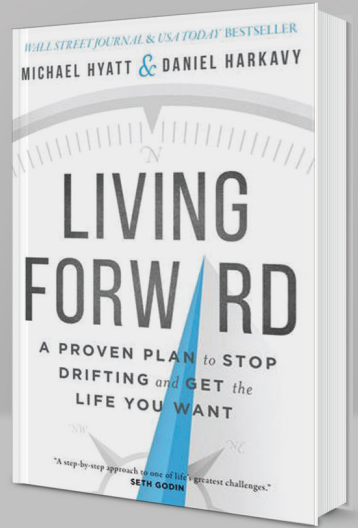
ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم
MOHAMMED BIN RASHID
AL MAKTOUM FOUNDATION

إلى الأمام

كيف تقتل التردد وتصمم حياتك كما تريد؟



تأليف

مايكل حياة

دانييل هاركافي

105

الرعاية



مكتبة قنديل
Qindeel Bookshop
إحدى مبادرات مؤسسة
محمد بن راشد آل مكتوم



برنامج دبي الدولي للكتابة
Dubai International Program for Writing

دولفينت
DU ADVENT

قنديل
التعليمية
QINDEEL
EDUCATIONAL

الإمارات
للخدمات العقارية

التطبيق يرسم الطريق

في صباح يوم مشرق، كان «مايكل حياة» يتنزه على سفوح جبال «كولورادو» عندما ضل الطريق. ولحسن حظه، أنه يستخدم تطبيقاً يتعقب طريقه عبر خريطة رقمية تُحدد المسارات والمنحنيات التي سلكها، منذ نقطة الانطلاق، وهذا ما ساعده ومكّنه من العودة إلى المخيم الذي انطلق منه. لكن التجوال في مجاهل الحياة أمرٌ مختلفٌ، حيث لا نستطيع تشغيل نظام تحديد المواقع، إذا ما خرجنا عن المسار الصحيح، وفقدنا بوصلتنا الداخلية التي تحدد لنا الاتجاه الصحيح. يتعامل معظم الناس مع مفهوم «التخطيط للحياة» بشكل سطحي. فرغم استيعابنا لأهميته ودوره في تحديد المسار وتغيير الاتجاه، إلا أننا قلماً نتأمله بعمق. نحن نَبْرَعُ في التخطيط لعطلة نهاية العام، وإلحاق أبنائنا بالجامعة، ولتوفير مصدر للعيش بعد التقاعد. أما التخطيط لحياتنا بشكل عام، فلا نوليها ذات الاهتمام. هذه الخطة هي «التطبيق» الذي يرافقك في رحلتك في الحياة؛ فيحدد لك المسار، ويسهل عليك الاختيار. ومن دون هذا التطبيق قد تضل الطريق، وتُحْمَلُ نفسك ما لا تطيق، فينتهي بك المطاف محاصراً بقيود وظيفة غير مناسبة، أو صحة متردية، أو أسرة مُفكّكة، أو كل ما سبق.

استيقظ

مَنْ مَنَّا لا يتعثر، أو يحيد عن الطريق؟ قد تعرف وجهتك وتحدد هدفك، ثم لا تعرف كيف تصل إليه. وقد تسير بطريقة سليمة تماماً، ولكن نحو الاتجاه الخاطئ. وفي كلتا الحالتين ستحتاج رؤية واقعية ونظرة جليّة للأمور، فتضع خطةً مُحكمةً وذات خطوات مُمنهجة، تأخذك إلى هدفك. فالأمر برمته رهن بيقظتك ووعيك ببعدي حياتك؛ المهني والشخصي، وفي توظيف هذا الوعي في اتخاذ قرارات وصنع تجارب أفضل. وكلما كانت بدايتك مبكرة، تضاعفت فرصتك وقدرتك على التأثير والتغيير، وصياغة الحياة التي تريد. وفق منهجية التقدم الواعي التي نطرحها، فليس هناك ما يسمى بـ «فوات الأوان»، بغض النظر عن عمرك، وظروفك، ومستواك الحالي. استيقظ، وافتح نافذتك لتستقبل نسيمات التغيير الإيجابي بكل جوارحك. يقول: «ج. ب. مورجان»: «تبدأ رحلتك باتجاه هدفك عندما ترفض البقاء في وضعك الحالي».



في ثوانٍ..



مع إطلاقة عام 2017، ومبادرة «عام الخير» وسعفته الذهبية التي اعتمدها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس

الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، واستلهاماً للدلالات المُشرقة والطاقة الإيجابية التي توحى بها المبادرة، نعود إليكم بباقة مُلهمة من أعداد «كتاب في دقائق»، بعد أن تجاوزت أعدادنا الصادرة حتى الآن مائة عدد.

هذا، ونظراً إلى الدور الاستراتيجي الذي تلعبه القيادة في عالمنا التنافسي المعاصر، وفي دولتنا السعيدة، فقد بدأنا عامنا الجديد بملخص كتاب: «قادة فوق العادة: كيف يبذل المديرون الاستثنائيون في إدارة المواهب» تأليف: «سيدني فينكلشتاين»، الذي يرى أن القادة الاستثنائيين يتسمون بالثقة المطلقة، والقدرة على المنافسة، والخيال الخصب، ويشتركون في سمة النزاهة، ويتمسكون برؤيتهم الجوهرية وتقديرهم لذاتهم، كما يتسمون بالمصادقية، والطاقة الإيجابية، وينشرون السعادة في مجتمعاتهم وعالمهم. كما يتمتعون بالقوة والشغف، فيعيشون وكأنهم يتنفسون ويبدعون مشروعاتهم الابتكارية، ويُلهمون الآخرين كي يحذوا حذوهم.

وفي ملخص كتاب: «كيف نضع أبنائنا على طريق النجاح» من تأليف: «بول تاف»، نجد تطبيقاً عملياً على أرض الواقع، ينسجم مع مقولة سيدي صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم التي أطلقها في مُستهلِّ عام الخير حين قال: «اعمل خيراً واصنع فرقا». ويعرض الكتاب كيفية مساعدة الأطفال الأقل حظاً، في تجاوز مَحَنِهِمْ وظروفهم المتعسرة، التي تُعتبر من أسوأ المهام الإنسانية التي تصنع فرقا، ليس فقط في حياة الأطفال وذويهم، وإنما في مستقبل المجتمعات والأمم. ففي حين نجح بعض المعلمين في التغلب على هذه المعوقات، مازالت الغالبية العظمى تعاني بشدة من صعوبة تربية وتنشئة الأطفال في المجتمعات الفقيرة.

وفي الملخص الثالث نقدم كتاب: «إلى الأمام: كيف تقتل التردد وتصمم حياتك كما تُريد»، تأليف: «مايكل حياة»، و«دانييل هاركاي»، اللذين يؤكدان أننا نَبْرَعُ في التخطيط للأشياء الصغيرة في حياتنا، ولا نولي التخطيط لحياتنا بشكل عام نفس الاهتمام. فالتخطيط السليم يشبه التطبيق الذي يرسم لنا الطريق فيرافقنا في رحلة الحياة، ويُحدد لنا المسار، ويسهل علينا الاختيار؛ حتى لا نضل الطريق، ونُحْمَلُ أنفسنا ما لا نطيع.

جمال بن حويرب

العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

ما خطة الحياة؟

«هي وثيقة مكتوبة في صفحات معدودات، وهي لا تُخَصَّك، ولا تعتبر مُلكاً لك، ما لم تضعها بنفسك. وهي تجسّد الذكري التي تود أن تخلّدها في أذهان الناس تجاهك؛ فهي تعكس أولوياتك الشخصية، ممزوجة بالخطوات التنفيذية التي ستنتقل من الوضع الراهن إلى الوضع المقصود، ومن الحاضر إلى المستقبل المنشود. وبسبب متغيرات الحياة، ومفاجأتها، وتعدد اتجاهاتها، فهي تبقى ماثلة وقابلة للتعديل، عبر مراحل حياتك المختلفة.»

الخطوة التمهيديّة الأولى: حدّد نقطة الانحراف

تدفعنا الضغوط في كثير من الأوقات في اتجاهات غير مرغوبة فننحرف عن المسار الصحيح. فهناك من يصلون مرحلة منتصف العمر، ليتفاجأوا بما آلت إليه أحوالهم وما انتهت إليه مساعيهم. هؤلاء يجدون أنفسهم غير سعداء بما حققوه في مسيرتهم المهنية، وعلاقاتهم الاجتماعية، ومكتسباتهم الاقتصادية، فيشعرون على الدوام بعدم الرضا عن أحوالهم، وكأنهم يسرون في الحياة عشوائياً، فتذروا الرياح طموحاتهم، وتحول الضغوط بينهم وبين تطلعاتهم. وهنا قد يقفون ويتساءلون: كيف آلت بهم الأمور إلى هذا الوضع؟

يحدث الانحراف لواحد أو أكثر من الأسباب التالية:

- 1. الجهل بالحقيقة:** نتجرف في الاتجاه الخاطئ أحياناً لجهلنا بطبيعة الأمور لذا يجب أن نقرع ناقوس الخطر. بعض الأفراد تُحرّكهم معتقدات مغلوطة حول العادات الصحية السليمة، وآليات الزواج الناجح، ومقومات وظيفة الأحلام. ونظل نعاني من تصوراتنا الخاطئة، حتى نتعلم من أخطائنا، أو نفشل في مساعينا.
- 2. التشتيت وعدم التوازن:** وهنا نرّجح كفة العمل على الحياة الأسرية، أو نتفانى في إسعاد أسرتنا على حساب صحتنا، أو ننطوي على ذواتنا ونهدر علاقاتنا.
- 3. ترهقنا المسؤوليات:** نسير في الحياة بجمولة زائدة، ولكي نتخفف من أعبائنا، نُقنع أنفسنا بأنه وضع مؤقت، وتتوالى الأوضاع المؤقتة إلى ما لا نهاية، حتى تثقل كاهلنا وتدفعنا إلى خارج المسار.
- 4. تخدعنا المعتقدات:** نتعامل من دون وعي ونتأرجح بين المعتقدات الراسخة في أذهاننا من جانب، وبين الواقع من جانب آخر. فالأفكار التي نتبنّاها هي التي تحدد مسبقاً طبيعة النتائج التي سنحققها. فعندما تفكر في عدم قدرتك على التغيير، فسوف تتبنى توجهات وتأتي منها التصرفات، ما يؤكد ضعفك، ويعزز عجزك عن التحكم في زمام الأمور. ومن ثم تتجرف مع تيار الفشل، من دون وعي كافي.



تبعات الانحراف

ينعكس الانحراف عليك وعلى كل من حولك. ومن الضروري أن نستوعب طبيعة تبعاته كي نبدأ في اتخاذ الإجراءات الوقائية في الوقت المناسب:

- 1. الارتباك:** حين نحيد عن الطريق السليم، نفقد البصيرة. فتجدنا ندور في حلقات مفرغة من الأحداث المتفرقة كمن ضل طريقه

وفقد بوصلته. وتدفعنا هذه الأحداث إلى الشك في جدوى حياتنا من الأساس.

- 2. التكاليف:** الانحراف بين متاهات الحياة خطأ ندفع ثمنه وقتاً ومالاً وجهداً. فبسببه نشبت بين هذا وذاك، ونحن نهيم على وجوهنا، حتى نستنزف أهم مواردنا؛ الوقت والطاقة.

- 3. ضياع الفرص:** عندما نضل الطريق ونفقد الوجهة، تتضاءل قدرتنا على التمييز بين الفرص والعقبات. فليس ثمة ما يدعو إلى التجلّب واغتنام الفرص التي لا تعوّض. ومن هنا تبدأ رحلة المماطلة والتأجيل والتساهل.

الخطوة التمهيدية الثانية: حدد أولوياتك

تحديد الأولويات من أهم أدوات ومناهج إدارة الحياة، لأنه يحقق لنا نوعاً من الرضا والسعادة. الحكماء يحددون ويختارون الأهم ثم المهم، استناداً إلى منظومة قيمهم الشخصية، ويركزون جهودهم على الأعمال والأفعال المتسقة مع شغفهم وتفضيلاتهم. نعم. علينا هنا أن نطرح على أنفسنا سؤالاً لا ننفك نكرره بين الحين والآخر، وهو: ما الشيء أو الفعل أو القرار الأمثل بالنسبة إلي؟ هذا السؤال جوهري ومحوري، حتى لا تتحكم أطراف أخرى في مجريات حياتنا وتتخذ قراراتنا المصيرية نيابة عنا، في حين أننا ندرك أنه لا يمكن لأحد أن يتحمل مسؤولياتنا، نيابة عنا.



الخطوة التمهيدية الثالثة: اعرف حساباتك الشخصية

فيمكنك مثلاً أن تقسم حساباتك إلى ثمانية مكونات كما يلي:

1. الإيمان
2. الاعتناء بالنفس
3. الأسرة: الأم والأب والأبناء
4. الأقارب
5. الشؤون المالية
6. العمل
7. التعليم
8. السفر والاستكشاف

هذه الحسابات يمكن أن تتغير مع الزمن، كما أن ترتيبها يتفاوت من شخص إلى آخر، لأن المهم هو وجودها وتوازنها وتكاملها، بحيث لا يطفئ أحدها على الآخر، إلا بما تفرضه قيمنا وأولوياتنا الشخصية.

الحسابات الزوجية، والأسرية، والاجتماعية والصدقات والنوادي.

دائرة العمل: وهي مجموعة الممارسات المرتبطة بالنتائج والمخرجات كالحسابات الوظيفية، والمالية، والاقتصادية.

هذا النموذج يمتاز بالمرونة والواقعية، والهدف من تصوره على هذا النحو هو مساعدتنا على التفريق بين جوانب حياتنا المختلفة. فما الحياة إلا مزيج من الاهتمامات، والمسؤوليات، والأحلام، والممارسات المتداخلة والمتضاربة.

ومهمتنا في هذه المرحلة هي وضع خطة الحياة، ورسم خريطة خاصة ومكتملة من الحسابات الأكثر أهمية بالنسبة لكل منا. وهذه الحسابات ليست ثابتة ولا جبرية ولا مقننة، لأن أولويات كل منا هي التي تحدد حساباته ونطاقات اهتماماته التي تستحق التركيز والتحقيق.

فكر في العناصر والتفاصيل الدقيقة التي تشكل حياتك كلها. يقسم معظم الناس حياتهم إلى عدد من المسارات تتراوح بين سبعة واثني عشر فرعاً. وهذه الفروع تسمى حسابات شخصية أو حياتية، في تشبيه مجازي للحسابات المصرفية. ومن خلال خبرتنا وممارساتنا الطويلة، طوّرنا نموذجاً فريداً للحسابات الأكثر شيوعاً، التي تقع تحت ثلاث دوائر رئيسة تتمحور حول شخصية الفرد، وهي:

دائرة المحور أو الكيان: وهي مجموعة الممارسات التي تتمحور حولك كإنسان؛ حولك أنت من دون غيرك. وتشمل الحسابات الروحية، والفكرية، والجسدية.

دائرة العلاقات: أي الممارسات المتمركزة حول الروابط التي تجمعك بمن حولك، ومنها:

نموذج تقييم الحياة

بعد تحديد عناصر حساباتك الشخصية، يمكنك تقييم اهتمامك وأدائك وعطائك في كل واحد منها. فما لا يمكن تقييمه، لا يمكن تغييره وتطويره، وما لا يمكن قياسه، لا يمكن إدارته. ويعتبر نموذج أو مصفوفة «تقييم فاعليتنا الشخصية» أحد أهم الأدوات التي تساعدنا على اكتشاف ما إذا كانت اهتماماتنا، تغطي كل حساباتنا. وفي العادة، يتم التقييم في إطار المفاهيم والعناصر المختلفة على النحو التالي:

الرضا	الثبات	الشغف ↑
التأرجح	الانحراف	
		← التقدم

يهدف هذا النموذج إلى إحلال التوازن الإيجابي في كافة حساباتك الحياتية. ويتحقق التوازن عندما يجمع الإنسان بين الشغف وإحراز التقدم.

الشغف: ويرتبط بالحماس الذي يدفعك باتجاه أحد حساباتك الشخصية، مثل (العمل). فهل تحب وظيفتك؟ هل يزداد شغفك بها مع مرور الوقت أم يتضاءل؟ وماذا عن حالتك الصحية؟ هل تواظب على ممارسة التمرينات الرياضية أم لا؟ وهذا هو جوهر الشغف.

التقدم: يرتبط بالنتائج التي تحققها في أحد حساباتك الشخصية. فقد تحب وظيفتك، ولكن من دون أن تحظى بالتقدير المادي أو المعنوي، أو تحصل على الترقية التي تستحقها. ويمكن للأمثلة الواقعية التالية أن تساعدنا على استيعاب مفهومي الشغف والتقدم:

◆ الأم التي تحب أبناءها وتبذل ما في وسعها لتراهم ناجحين (تمتلك الشغف)، ومع ذلك يبقى سلوكهم سلبياً وبعيداً عن الانضباط؛ وهي هنا: (لا ترى تقدماً ملحوظاً).

◆ الطبيب البارع الذي يزداد عدد مرضاه يوماً بعد يوم؛ إنه (يحرز تقدماً ملحوظاً)، لكنه يعمل الساعات الطوال، ويسهر حتى الفجر، فبات يشعر بالملل والإرهاق، وأصيب بالاكتئاب، وبدأ (يفقد الشغف).

استناداً إلى النتائج التي تحققها في الشغف والتقدم، يُحدد النموذج موقعك الحالي وفقاً للمصفوفة الرباعية كما يوضح الشكل أعلاه. ففي كل واحد من حسابات حياتنا الشخصية والعملية، يمثل كل منا نقطة واضحة تقع ضمن واحدة من الحالات الأربع التالية:

الانحراف: وهي الحالة التي تفتقر فيها إلى الشغف والتقدم معاً - ولذا فهي أسوأ المواقف على الإطلاق. فإن وضعك حظك العاثر ضمن هذه الحالة، فستعاني من مشاعر الإحباط، والغضب، واليأس. وعليك هنا أن تبث الحياة والطاقة في شغفك من جديد، لتحصل على نتائج إيجابية.

الثبات: وهي الحالة التي تمزج بين وجود الشغف وانعدام التقدم. فربما يغمرك الحماس والاندفاع مع غياب تام للنتائج. الخطر هنا

أنك ستفقد شغفك إن عاجلاً أو آجلاً، وتصاب بخيبة أمل. وستكون بحاجة إلى استراتيجية مختلفة، واكتساب مهارات جديدة، أو ابتكار ما من شأنه أن يدفعك إلى الأمام على طريق التقدم.

التأرجح: وهي الحالة التي يُتوجَّه بها التقدم ولكن يعوزها الشغف. فأنت تحرز تقدماً ملحوظاً، ومع ذلك فأنت لا تبالي. ولذا قد تشعر بالخمول، أو الجزع، أو الإنهاك، لأنك لم تستشعر أهمية ما تفعله بعد، ولم تتسجم فيه إلى الحد الذي يجعلك تتدفق مع الحياة ناسياً ثوانها ودقائقها وساعاتها وأيامها. ستحتاج هنا إلى كثير من التأمل لتقدر أهمية وحيوية ما تنجزه، لتعيشه بكل جوارحك.

الرضا: وهي الحالة الأعلى والأسمى على الإطلاق؛ لأنها تجمع بين الشغف والتقدم. وتمتاز هذه الحالة بمشاعر السعادة والقناعة والامتنان. والمهم هنا هو أن تدرك جيداً كيف وصلت إلى هذه الحالة الجميلة المععمة بالطاقة الإيجابية والإحساس بالنمو والتطور، وأنت تتقدم وترتقي في نفس الوقت.

تصميم الخطة

من أهم مقومات خطة الحياة الناجحة أن تتطلع إلى وجهتك برؤية جلية لا تشوبها شائبة. وتلعب مرحلة تصميم الخطة دور وثيقة التأمين التي تؤهلك للوصول إلى وجهتك بنجاح، وفي الوقت المناسب. فالرؤى المشوّشة تسمح للمغريات والمؤثرات الخارجية بالتحكم في مجريات حياتك، وقد تدفعك إلى اتخاذ قرارات لحظية ستندم عليها لاحقاً. ولذا نقترح عليك أن تقسم كل حساب من حسابات حياتك إلى خمسة أقسام:

القسم الأول: تحديد الهدف

تُحدّد في هذا القسم الهدف الذي تنشده لكل واحد من حساباتك التي تشمل أهم جوانب حياتك. وبصفتك الوحيد الذي تدير هذا، فماذا ستكون مسؤوليتك الرئيسة؟ يمكن في هذا الجانب أن تكتب: «مهمتي الأولى هي أن أعتني بصحتي البدنية والنفسية والفكرية، وأحافظ على النعمة التي وهبني الله إياها». أما في حساب الأصدقاء فنقول: «أن أنتقي أصدقائي بعناية ولا أضع ثقتي إلا فيمن يبادلونني الحب والاهتمام، ويرشدونني إلى طريق الصواب».



القسم الثاني: التصور المستقبلي

في هذه المرحلة ستصف الحالة التي سيبدو عليها كل حساب في أفضل صورة ممكنة؛ أي أن تتخيل المستقبل كما لو كان واقعاً. لاستيعاب طبيعة هذا التصور المستقبلي، اتبع الخطوات التالية:

◆ **الانتقال الزمني:** تخيل نفسك بعد فترة زمنية تُحددها - قد تكون ثلاث أو عشر سنوات أو أكثر. المهم هو أن تتعاطى بشكل واعٍ مع هذه الفترة كما لو كانت واقعاً تعيشه.

◆ **ترويض الخيلة كي تعمل لصالحك:** احرص على تخيل الاحتمالات والتوقعات الإيجابية فقط. فإذا كان بإمكانك أن تتخيل مستقبلاً، فلم لا تتخيله في أفضل صورة ممكنة.

◆ **تسجيل الرؤى:** اكتب الأفكار والصور التي تراها خلال رحلتك إلى المستقبل لترسخها في ذهنك. تذكر أنه ليس من الضروري أن تكون هذه الأفكار منظمة ومرتبطة من اللحظة الأولى؛ المطلوب هو فقط أن تدوّنوها حتى ولو بطريقة عشوائية.

◆ **استخدام صيغة المضارع:** صِف مستقبلك الذي تتخيله بلغة المضارع وكأنك تعيش في كنفه الآن. بدلاً من: «أود لو أتمتع بالمرونة والصلابة، وأنعم بصحة جيدة ولياقة بدنية منقطعة النظير»، قل: «ها أنا أتمتع بالمرونة والصلابة، وأنعم بصحة جيدة ولياقة بدنية عالية». قد يكون الفارق بين العبارتين ضئيلاً، ولكنه محوريٌّ وأساسي في هذه المرحلة، لأن التخيل المجرد للمستقبل لا يجدي نفعاً إلا إذا امتزج برؤية واضحة، وصور تخيلية قوية وراسخة، وعزيمة صلبة، عندها فقط تشغل عقولنا بتحويل الخيال إلى واقع.

القسم الثالث: العبارة المهمة

فتش عن عبارة تتسق مع جوهر هدفك المستقبلي. قد تكون هذه العبارة أبياتاً من الشعر، أو حكماً، أو مقولة شهيرة، أو أي فكرة تراها ملائمة. يمكنك مثلاً أن تكتب: «أفضل منحة تستطيع أن تقدمها لأسرتك، ومجتمعك، وعالمك هي أن تحافظ على صحتك».

القسم الرابع: الواقع الحالي

الآن يمكنك أن تصارع نفسك: ما وضعك الحالي مقارنة مع تصورك المستقبلي؟ وكلما كنت أكثر صدقاً، أحرزت تقدماً أسرع. اكتب كل ما يعن لك من دون مبالغة في التفكير والتحليل. يمكنك مثلاً أن تكتب في حساب الصحة:

- ◆ لم أواظب حتى الآن على تماريناتي الرياضية.
- ◆ أتناول طعامي بشكل جيد وصحي، ولكن عليّ أن أتجنب الأطعمة الدسمة والفنية بالكربوهيدرات.



القسم الخامس: الالتزامات الخاصة

في هذه المرحلة تلزم نفسك بخطوات تنفيذية تنقلك من واقعك الحالي إلى مستقبلك المُتخيل. هذه الخطوات ليست أهدافاً بالمعنى التقليدي، ولكنها تؤدي وظيفة الأهداف، وتأتي في هيئة نقاط صريحة وصارمة. على سبيل المثال:

- ◆ تناول أربعة لترات من الماء يومياً.
- ◆ اتباع عادات غذائية صحية.
- ◆ الخضوع لفحص طبي سنوي وفحص أسنان نصف سنوي.
- ◆ ومن المهم أن تكون كل التزاماتك محددة، وواقعية، وقابلة للتنفيذ.



التخطيط لتنفيذ الخطة

نقدّم فيما يلي نموذجاً حياً لخطة نموذجية تخص حساباً افتراضياً للشؤون المالية:

الحساب: الشؤون المالية

الهدف: إدارة الموارد المالية المتاحة بأفضل صورة ممكنة

التصور المستقبلي: لم أعد قلقاً بشأن المال بعدما نجحت في سداد ديوني، وتحقيق الاستقلال المادي، وتوفير ما يكفي لتغطية التزامات الأسرة.

العبرة الملهمة: «تحكّم في ترغّب وتحتاج، حتى لا يتحكّم فيك من لا تريد».

الواقع الحالي:

◆ أسير وفق الميزانية الموضوعة.

◆ أتبرع بـ 5% من دخلي الشهري.

◆ أدخر 20% من دخلي السنوي كاستثمار واحتياط

للتوارئ.

◆ أحتاج إلى شراء سيارة جديدة في مطلع العام

القادم، وادخرت 10,000 دولار من ثمنها حتى

الآن.



الالتزامات الخاصة

◆ مضاعفة احتياطي صندوق الطوارئ بمقدار شهر آخر بحلول نهاية العام.

◆ استقطاع ما لا يقل عن 200 دولار من النصفقات الشهرية وإضافتها إلى صندوق الطوارئ بداية من الشهر المقبل.

◆ الاستمرار في ادخار 500 دولار شهرياً لشراء السيارة.

وهكذا، يمكنك وضع خطة تنفيذية لكل واحد من حساباتك الحياتية، واصنع من كل هذه الخطط الفرعية خطة حياتك الحقيقية.

يوم واحد يصنع الفرق

من شأن يوم واحد في حياتك، أن يغير تاريخك، ويحول ماضيك، ويقلب كافة معادلات حياتك. هل تتذكر يوم تخرجك، أو زفافك، أو ترقيتك؟ فاليوم الذي تصوغ فيه خطة حياتك لا يقل شأناً عن هذه الأيام الراسخة في الوجدان. ورغم ذلك، ما زال الكثير من الناس لا يستطيعون أن يستقطعوا يوماً واحداً لإنجاز هذه المهمة الهامة. هؤلاء يحاولون أن يضعوا خططهم بشكل متقطع، وعلى مدى أيام أو أسابيع أو أعوام. رغم أن هذه الآلية أثبتت فشلها على أرض الواقع، ومع آلاف الأشخاص. أي أن الصياغة المثلى لخطة الحياة، لا تتجح إلا إذا جاءت بشكل متكامل ومتواصل، وليس عبر سلسلة من الاجتماعات الأسبوعية أو الشهرية المتقطعة.



ولا تقتصر مقومات خطة الحياة الناجحة على تكريس الوقت فحسب؛ وإنما تتطلب إخلاصاً وعزماً متفانياً، يمس القلب والعقل وإلا انتهى بها الحال إلى الملفات والأدراج، وصارت مجرد واحدة من قوائم المهام اليومية التقليدية. فمن منّا بحاجة إلى المزيد من هذه الخطط العازمة والمراحل التنفيذية الجازمة؟ إذ ينبع العزمُ المتفاني من الانخراط الكلي في كافة أبعاد الخطة، لأن التخطيط التدريجي لن يحقق الهدف المنشود أبداً. وهذا هو سر إصرارنا على تكريس يوم واحد متواصل؛ فمن خلاله تستطيع أن تصفي ذهنك، وتفرغ لتأمل الأسباب التي دفعت بك إلى الوضع الحالي، والتغييرات التي من شأنها أن تدفعك نحو وجهتك المنشودة. كذلك ليس من المحمود أن تختصر هذه العملية في ساعات قليلة، حتى تجهض روحك الإبداعية، وصفاءك الذهني، وتسلسلك الفكري. وتجدر الإشارة هنا إلى أن نجاح اليوم المخصّص للتخطيط، سيعتمد على التحضير المسبق، والتفكير المعمق. وهنا نقترح عليك مراعاة:



1. استقطع هذا اليوم من جدول أعمالك، ولا تنتظر أيام الإجازات والأعياد والراحة والسفر. وتذكر أن كل ما تمهد له، يمكن فعله. سجّل اليوم في مفكرة أعمالك تحت مسمى «هدنة للتخطيط»، وتعامل معه كما لو كان التزاماً حتمياً - فهو حقاً كذلك. اعتذر مقدماً عن أي ارتباطات أو لقاءات خلال هذا اليوم.
2. تنح بعيداً واختر مكاناً ملائماً، وابتعد عن البيئات المألوفة والمكتظة بمصادر الإلهاء والتشتيت، لاسيما المنزل ومكان العمل؛ لأننا عندما نغير المنظر، نغير المنظور.
3. خذ معك ما يكفي من الإمدادات الضرورية من أدوات الكتابة؛ كالقلم والمفكرة كأدنى تقدير. ويحبذ بعض المخططين استخدام الحاسب المحمول، أو برامج التخطيط المعتمدة. أيّاً كان ما تفضله، فأحرص على توفير الأدوات التي تكفل لك صفاء الذهن وراحة الجسد.
4. أغلق هاتفك المحمول، والإنترنت، وكافة التطبيقات، ما عدا الأدوات التي تسهل عليك كتابة الخطة.
5. احرص على تلبية احتياجات أسرتك ومتطلبات العمل قبل أن تتخذ قرارك، وتستثمر هذنتك وخلوتك. أخبر الجميع قبل أن تختلي بنفسك، سلّم كل التزاماتك، حتى لا تطاردك الأعمال المتأخرة، والمشاريع غير المنتهية، وتشتت ذهنك، وتقتل وقتك.

كيف تنفذ خطتك

أنت الآن بحاجة إلى إدراج خطط العمل في جدول أعمالك اليومية. ولكن ماذا لو لم تجد الوقت الكافي لذلك؟ ماذا لو امتلأ جدولك تماماً، ولم يعد لديك متسع من الوقت لأي نشاط آخر؟ ما ينقصك في هذه الحالة هو المتنفس - أي بعض الوقت المستقطع للمراجعة السريعة، والتأمل، والعمل. يعتمد نجاح خطة الحياة الخاصة على المتنفس الذي تخلقه لنفسك، والذي تستطيع من خلاله أن تتدبر وتحدد ما هو مهم - وليس فقط ملح. والأهم من تخصيص الوقت، هو إدراك المؤثرات وقوى الضغط التي تهدد وقتك، وتستنفد طاقتك وجهدك. إليك الاستراتيجيتين التاليتين:



فرز المفكرة

كلمة فرز مصطلح عسكري وتنفيذ قوي لا يحتمل التأجيل ولا يقبل أنصاف الحلول؛ ففي أرض المعركة يتحمل المسعفون مسؤولية فرز المصابين، وانتقاء أفضل أماكن ووسائل العلاج، تبعاً للظروف والموارد وحجم الإصابة. فبعض الحالات تستطيع أن تتجو وتواصل المعركة من دون مساعدة طبية عاجلة، في حين تكون هناك حالات وإصابات ميؤوس منها، بحيث لا تنفع معها التدخلات العلاجية الميدانية. وفي هذا السياق يقصد بالفرز: التفاضل بين هاتين الفئتين والتركيز على من يمكن أن ينجوا إذا ما تلقوا الرعاية الطبية اللازمة. بهذه الطريقة يتسنى للمسعفين الحفاظ على أكبر عدد ممكن من الناجين، لتزداد مع جهودهم وخططهم فرص الانتصار. وهذا ما يمكن أن تعلمه في مهماتك وجداول أعمالك. فما نغنيه بالفرز هو التمييز بين المهمات التي يمكن إلغاؤها أو تأجيلها من دون خسائر، وبين المهمات التي لا تقبل أي تأجيل أو تهاون. وتعمل هذه الآلية على النحو التالي:



الحالة نكون أمام خيارين: إما أن نلغيها، أو نقلصها، أو ننفذها بطرق أقل استهلاكاً للوقت.

◆ إعادة جدولة المهمات: بعض الالتزامات تكون على قدر كبير من الأهمية، ولكن هذا لا يعني تنفيذها الآن. انظر في إمكانية إرجائها إلى الوقت المناسب، وتأكد من أن التأجيل لا يترتب عليه تداعيات أو تبعات سلبية.

أو تأجيلها على أدني تقدير.

◆ التخلص من المشتتات: ندرج في مفكرتنا الكثير من الالتزامات التي تبدو مهمة للوهلة الأولى. ثم نكتشف بعد وقت قد يطول أو يقصر، أن بعضها لم يكن على المستوى المتوقع من الأهمية، إما لتغير مشروعاتنا، أو تلقي تعليمات جديدة من رؤسائنا، أو طلبات طارئة من أهلنا أو أصدقائنا. في هذه

◆ حماية المرتكزات: راجع جدول الاجتماعات والمواعيد المرتقبة وقيّم مدى ارتباط كل منها بحساباتك الحياتية، وفقاً لأولويتها. فهل تدعم هذه اللقاءات مهمة الانتقال إلى تصورك المستقبلي، أم أنها قد تحول بينك وبينه؟ إن كان الاحتمال الأول صحيحاً، فاحفظ بها في مفكرتك، أما إن رجحت كفة الاحتمال الثاني، فلا تتردد في إلغائها

تعلم فن الرفض

لا أحد يريد إغضاب أو إحباط الآخرين. ولكن في مرحلة ما، سندرك أن إرضاء الجميع غاية لا تدرك، وأن الإصرار على فعل ذلك يهدد أهدافنا وأولوياتنا، ومن ثم مستقبلنا، وربما حياتنا. يقدم «ويليام يوري» في كتابه الأكثر مبيعاً «قوة الرفض الإيجابي: كيف تُرفض دون أن تُرفض» ثلاثة بدائل يمكننا استخدامها عندما يطالبنا أحدهم بتنفيذ عمل لا نرغب فيه:

◆ **التسوية:** وهنا نقول «نعم» رغم أننا نرغب في قول لا. وهذا ما نفعله عندما نعلي قيمة العلاقة التي تربطنا بهذا الشخص فوق كل اعتبار، حتى وإن تعارض ذلك مع مصالحنا الشخصية المباشرة.

◆ **الهجوم:** وهنا يأتي الرفض صريحاً وصارماً انطلاقاً من حرصنا على إعلاء قيمة مصالحنا فوق كل اعتبار، حتى وإن هدد ذلك علاقاتنا بالآخرين. بل ويمكننا إبداء ردود أفعال حادة تعكس مدى امتعاضنا من الطلب.

◆ **التهرب:** وهنا نعزف عن قول أي شيء - خوفاً من إهانة الطرف الآخر أو تحميل أنفسنا ما لا نستطيع - أمليين أن يمر الموقف بسلام، أو مرور الكرام؛ الأمر الذي قد يحدث، وقد لا يحدث أيضاً. ولحسن الحظ، هناك آلية أفضل يقترحها «يوري»، ويسمينا «الرفض الإيجابي». تجنبك هذه الآلية مخاطر خسارة الطرف الآخر، أو التضحية بأولوياتك. تعتمد هذه الآلية على صيغة ثلاثية قوامها: «نعم» لا «نعم»، وتعمل على النحو التالي:

◆ **نعم:** يبدأ الرفض الإيجابي بأن تقول «نعم» لمصالحك ولأولوياتك، ومن دون التقليل من شأن الطرف الآخر.

◆ **لا:** ينتقل بعد ذلك إلى «لا» صارمة ترسم بها الحدود، وتضع النقاط على الحروف. وهذا يعني أن تتجنب الآمال المعلقة القائمة على لفظ: «ربما». يمكنك هنا أن تقول: «ربما أنني قد أستطيع قبول طلبك في المرة القادمة».

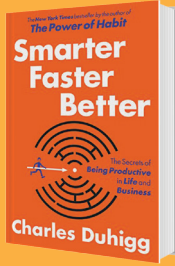
◆ **نعم:** ينتهي الرفض الإيجابي بـ «نعم» تعزز العلاقة، وتقدم حلاً بديلاً.



مثال:

طلب كاتب مبتدئ من كاتب مرموق، أن يراجع له عرض كتابه الجديد. وعندما استخدم صيغة الرفض الثلاثية، جاءت إجابته هكذا: أهنتك على كتابك الجديد يا صديقي. المبدعون هم وحدهم الذين يحققون مثل هذا النجاح في هذه السن المبكرة. وأنا في الواقع شغوف بموضوع كتابك، وأتمنى لو أملك الوقت الكافي للقراءة في هذا المجال؛ ولكن لسوء حظي، لم أعد أملك وقتي بسبب التزاماتي المتراكمة. فأرجو أن تقبل أسفي واعتذاري. ونظراً لعلاقتنا الوطيدة، فيسعدني أن أسدي إليك بعض النصائح السريعة حول متطلبات النشر: «يمكنك أولاً أن تبدأ بـ...». يتضح مما سبق أن الفرز والرفض اللبق من أهم مقومات خطط الحياة الناجحة. ومن دون ذلك قد تضل الطريق، وتحمل نفسك ما لا تطيق.

كتب مشابهة:

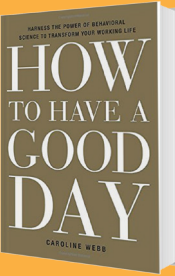
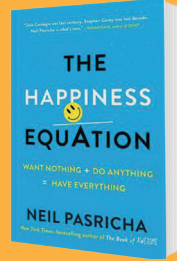


Smarter Faster Better
The Secrets of Being Productive in
Life and Business.

By: Charles Duhigg, 2016.

The Happiness Equation
Want Nothing + Do Anything = Have
Everything.

By: Neil Pasricha, 2016.



How To Have a Good Day
Harness the Power of Behavioral
Science to Transform Your Working
Life.

By: Caroline Webb, 2016.

قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على pr@mbrf.ae

تواصلوا معنا على

 MBRF_News

 MBRF_News

 مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

 www.mbrf.ae

 qindeel_uae

 qindeel_uae

 qindeel.uae

 qindeel.ae



قنديل | Qindeel
للطباعة والنشر والتوزيع
Printing, Publishing, and Distribution

المكاسب العملية للخطة الشخصية

شرعت الشركات العالمية أخيراً في تبني التوجه الفكري القائم على عدم الفصل بين حياة الموظف المهنية والشخصية. من هذا المنطلق، تحت الضوء من المؤسسات موظفيها على التعجيل في وضع خطة الحياة، وتسلم الضوء على أهميتها ومزاياها، بل وتقدم لهم الدعم والتدريب اللازمين لهذا الغرض. وتستفيد المؤسسات من هذا التوجه بثلاث طرق مختلفة:

1. يعكس حرص المؤسسات على التخطيط للحياة صدق اهتمامها وعمق التزامها تجاه موظفيها. فللموظفين أحلامهم وآمالهم وتطلعاتهم الخاصة. ومن خلال الدعوات التي تتبناها للتخطيط، فإنها تقول لهم: «نحن نقدر طموحك وندعم أهدافك». لقد أدرك «مارك ليرد» - الرئيس التنفيذي لشركة «كورنرستون» للرهن العقاري أن المكاسب الشخصية التي عادت عليه بفضل تنفيذ فكرة «خطة الحياة»، انعكست على مؤسسته وزادت إنتاجية موظفيه أيضاً. استعان «ليرد» بمدرّب مرموق ليساعد الموظفين والعاملين المميزين على إتمام عملية التخطيط. ثم عمد إلى تسجيل مقاطع الفيديو للموظفين الجدد أثناء عملية التخطيط، ومنحهم عطلة مدفوعة الأجر ليوم واحد لصياغتها على أكمل وجه. وما زالت مقاطع الفيديو هذه مخزنة حتى الآن على الشبكة الداخلية للشركة باعتبارها أحد موارد العمل القيّمة.

2. تُضاعف خطة الحياة من إنتاجية الموظفين. فالانخراط في التخطيط يحدّ من احتمالات تعرضهم لوعكات صحية، أو مشكلات أسرية تُعيق العمل. وأثبتت التجارب أن الموظفين الذين يشعرون بالرضا عن حياتهم الشخصية، ينعمون بحياة مهنية أكثر إنتاجية، ويؤدون بشكل أفضل.

3. تُعمّق خطة الحياة من انتماء وولاء الموظفين للعمل. فالسعي لتحقيق التوازن بين الشغف والتقدم، يجعلهم أقل عرضة للإحباط والفشل. بل ويمتلكون من الاستقرار العاطفي ما يؤهلهم للتعاطي مع ضغوط العمل، والزملاء بأفضل صورة ممكنة. فالتخطيط للحياة يُحرّره من القيود التي طالما حدّت من قدراتهم الإبداعية، كما يفسح المجال لتعزيز علاقتهم بزملائهم، وكذلك إنجاز المهمات، وإتمام المشروعات، بذهنٍ صافٍ لا يشوبه التأنيب الناتج عن التقصير في بقية جوانب الحياة.

وبغض النظر عن الأسباب والآليات ومنهجية الإدارة؛ فعندما يصبح الموظفون أكثر إنتاجاً، وارتباطاً، وإحساساً بمسؤولياتهم وبمكانياتهم، تتولد ثقافة عمل وبيئة إنتاجية، تتحول تلقائياً إلى ميزة تنافسية، يتنافس عليها المتنافسون.

الخيار خيارك

أنت الآن على مفترق الطرق: فبين يديك ما تحتاج إليه من أدوات، ومعلومات، وأفكار، وتدريب، وإلهام. ومع ذلك، تظل خطة الحياة قراراً لا يستطيع اتخاذه أحد سواك. فإما أن تترك نفسك تجرف مع تيار الحياة، وتُضي بقية حياتك تعض أصابع الندم، على قرارات لم تتخذها وأهداف لم تلاحقها. وإما أن تُشمرّ عن ساعديك، وتطلق في رحلتك، لتقدير قيمة الهبة التي منحها الله إليك، إنها هبة الحياة. والخيار خيارك، والقوة بين يديك.



مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية
Mohammed Bin Rashid
Al Maktoum Global Initiatives



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم
MOHAMMED BIN RASHID
AL MAKTOUM FOUNDATION

أكثر من مليار 1,000,000,000 مشاهدة وتفاعل



بالعربي
أحدث مبادرات مؤسسة
محمد بن راشد آل مكتوم

شكراً على دعمكم مبادرة #بالعربي

الرعاية في مملكة البحرين



الرعاية في دولة قطر



الرعاية في دولة الكويت



الرعاية في دولة الإمارات العربية المتحدة



الرعاية في المراكز التجارية

