

2016

كتاب في دقائق

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم



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

الشيء الوحيد

الحقيقة الكامنة وراء إنجازاتنا الهائلة



تأليف

جاري كيلر

جاي بابسان

كيف تحقق نقلة جوهرية في حياتك

كل الذين يحققون نجاحاً كبيراً، يركزون تفكيرهم وجهودهم على شيء جوهرى واحد، ومع تنوع تلك النجاحات، تنوع بؤر التركيز أيضاً. المقصود بالتركيز هو الانتباه «والعمل بحرص» وإنجاز ما ينبغي عليك عمله، وليس ما يمكنك عمله، أو ما يطلب منك عمله. بمعنى أن تعرف أن الأشياء جميعاً ليست على قدر واحد من الأهمية، وأن تدرك ذلك الشيء الأكثر أهمية. إنَّها طريقة مُحكمة لربط ما تعله بما تريده، مع إدراك حقيقة أن النتائج الاستثنائية تحدُّها بشكل مباشر قدرتك على تضيق بؤرة تركيزك.

الطريقة التي تمكّنك من تحقيق أقصى استفادة ممكنة من عالمك وحياتك هي تضيق نطاق تركيزك قدر المستطاع. أغلب الناس يتصوِّرون العكس. فهم يتصوِّرون أن النجاح الكبير أمر معقّد ويحتاج إلى وقت طويل. ونتيجة لذلك، تصبح أجنادات مواعيدهم وقوائم أعمالهم مكّدة ومُرهِقة. وبالتدرج يبدو النجاح بعيد المنال، لذلك يوطنون أنفسهم على أقل ممّا يستحقُّون. وبسبب عدم إدراكهم أن النجاح يأتي عندما نركّز على القيام بأشياء قليلة بكفاءة، يتشتت تركيزهم في محاولة القيام بالكثير من الأشياء، وفي النهاية لا يحققون سوى القليل. وبمرور الوقت، تُلّ ثقُفاتهم، ويهجرون أحلامهم، ويرضون من حياتهم باليسير. لذلك نعتبر أن «الشعور الإيجابي» و«الإنجاز الكبير»، هما الشيطان الوحيدان اللذان لا ينبغي أن نرضى فيهما بالقليل.

أنت لا تملك سوى قدر محدودٍ من الوقت والطاقة، لذلك عندما تشتت نفسك في أكثر من اتجاه، لا يحظى كلُّ اتجاه إلا بقدر ضئيل من طاقتك ووقتك. فبينما تريد لإنجازاتك أن تضيف إليك تجدها في الحقيقة تخصم منك ولا تضيف. فأنت تحتاج إلى فعل القليل من الأشياء بفاعلية بدلاً من فعل الكثير من



في ثوانٍ..



لا يتوقّف العالمُ عن التّمو والتّوسّع والتّعقيد، فالمؤسّسات تكبر، وبيئات عملها تتوسّع وتتشابك، وتكبر معها المتطلّبات الإداريّة والموارد اللازمة لتسييرها، كما تنحو المهارات البشريّة المطلوبة لأن تكون أكثر تخصصاً يوماً إثر آخر في ظلّ تصاعُد النزوع نحو الاحترافيّة، والارتقاء بالمعايير حول وتامي الإدراك لأهمية الاستدامة واستحقاقات المسؤولية المجتمعية للمؤسّسات.

في مثل هذه البيئّة المعقدة؛ بات النجاح يتطلّب مهارات مختلفة، أكثر فهماً للتغيّرات المتلاحقة، وأكثر قدرةً على اللحاق بها، للتمكّن من الإحاطة بما لنا اليوم؛ سواء على صعيد المؤسّسات والشركات التجارية، أو على صعيد الأندية الرياضية، أو حتى على المستوى الذاتي.

ولا شكّ أنّ ثمة قواسم مشتركة تلتقي عليها القيادة والمهارات الإدارية في الحالات كافة، ولا بدّ لنا من التقاطها لتحقيق النجاح على الصُّعد المختلفة، ولا سيّما أنّ القواعد الحاكمة للعملية الإدارية هي ذاتها تقريباً، ولكن لا بدّ لنا أيضاً من التحلّي بالقدرة على تكييفها لصالح ما نقوم به من عمل؛ حتى نستطيع النجاح فيه.

لذا ارتأت مبادرة «كتاب في دقائق» الشهيرة الخاصة بمؤسّسة محمد بن راشد آل مكتوم أن تقدّم هذه المجموعة المختارة من ملخصات أهمّ الكتب العالميّة، التي تسلط الضوء من جديد على القيادة مع شيء من التركيز على الجوانب المستجدة، بما فيها تحديات المسؤولية المجتمعية وتوابعها الأخلاقية، ولا سيّما تلك الناجمة عن التطور في مفهوم الاستدامة ومفرداته في ميادين العمل وإدارة المؤسّسات حول العالم.

ويحمل الكتابُ الأوّل عنواناً «القيادة في الميدان ... دروس من حياتي وسنواتي في مانشيستر يونايّد»، وهو يسّط الضوء على تجربة السير «أليكس فيرجسون» كلاعب كرة قدم، ثمّ قائداً لأحد أشهر أندية إنجلترا والعالم، التي تمثّل واحدة من أبرز التجارب القيادية في عالم الرياضة وأنصعها.

بينما يعرّفنا الكتابُ الثاني على أحد أهمّ التحديات الماثلة اليوم أمام قادة المؤسّسات، ويحمل عنواناً «الاستدامة ... إدارة وقياس التبعات الاجتماعية والبيئية والاقتصادية للممارسات المؤسسية» ملقياً الضوء على قائمة التحديات التي تواجه الرؤساء التنفيذيين في هذا المجال، والأبعاد المتنامية للمسؤولية المجتمعية اليوم.

وأخيراً؛ يتحدّث كتاب «الشيء الوحيد ... الحقيقة الكامنة وراء إنجازاتنا الهائلة» عن مهارات التركيز في ظل محدودية موارد الوقت والطاقة التي يملكها المرء اليوم، مبيّناً الطريقة التي تمكّننا من تحقيق أقصى استفادة ممكنة من عالمنا وحياتنا.

وفي الختام أتمنى أن تال موضوعات المجموعة الجديدة من «كتاب في دقائق» استحسانكم، وأن ترفدّ مخيالاتكم بالمزيد من الإبداع في جوانب حياتكم كافة.

جمال بن حويرب

العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

كتاب في دقائق

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

إذا ربّبت جميع أولوياتك وسخّرت طاقتك كلّها في تحقيق الشيء الأكثر أهميّة. فتحقيق النتائج الاستثنائية مرهونٌ بتطبيق تأثير الدومينو في حياتك.

عملية إسقاط الدومينو مباشرة للغاية. فأنت تصف قطع الدومينو في خطّ مستقيم، وتدفع أولها بخفّة. ولكن في عالم الواقع الأمر أعقد من ذلك. فالتحدّي هو أنّ الحياة لا تصف لنا كلّ شيء في خطّ مستقيم وتقول: «هنا نقطة البداية». هذه حقيقة يعلمها الناجحون، لذلك فهم يصفون أولوياتهم كلّ يوم من جديد. للبحث عن قطعة الدومينو الأولى، والضرب عليها بشدّة حتّى تسقط القطع الأكبر منها حجماً والأثقل منها وزناً.

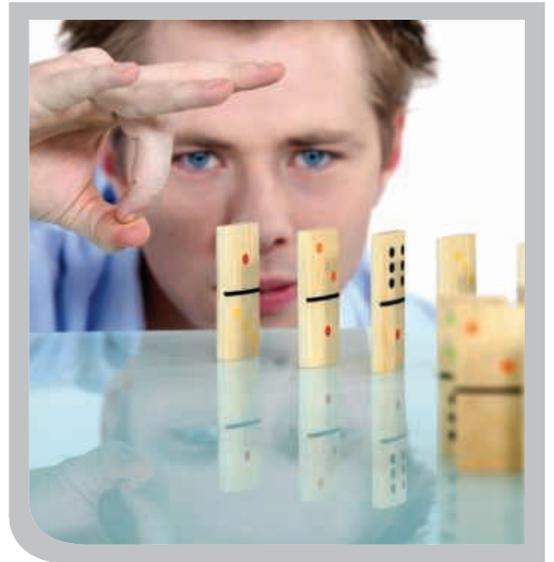
هل تعلم أنّ قطعة دومينو واحدة قادرة على إسقاط قطعة أخرى أكبر منها حجماً بنسبة 50%؟

في عام 2001، أجرى فيزيائي من متحف «إكسبلوراتوريم» في «سان فرانسيسكو» تجربة قام فيها بصنع ثماني قطع دومينو من الخشب، كلّ منها أكبر من سابقتها بنسبة 50%. لم يكن حجم الأولى سوى بوصتين، بينما وصل طول الأخيرة إلى ثلاثة أقدام. وبدأ سقوط الدومينو بلمسة بسيطة وانتهى بسرعة بسقوط مدوّ. لذلك، عندما تفكّر في النجاح، اعمل ليلعب نجاحك عنان السماء. فالسماة قريبة المنال

الأشياء بسرعة واستعجال وتذبذب ومن دون استهداف أو تركيز. المشكلة في محاولة فعل الكثير تكمن في أنّه حتّى في حالة نجاحك في ذلك، فإنّه يضيف الكثير إلى عمك وحياتك دون انقطاع ممّا يجلب الكثير من السلبيات والمشكلات معه: كمواعيد التسليم المتأخّرة، والنتائج المحبّطة، والضغط الشديد، والساعات الطويلة، وقلة النوم، وسوء التغذية، وعدم ممارسة الرياضة، وفوات أجمل اللحظات التي كان بإمكانك أن تقضيها مع العائلة والأصدقاء. ويتم كلّ ذلك تحت شعار السعي الحثيث للحصول على كل شيء، مع أنك لا تحتاج أكثر من شيء وحيد وكبير وأكيد، يكون تحقيقه أبسط ممّا تتخيّل.

النجاح بالتتابع

النجاح الاستثنائي تتابعي وليس تزامنيّاً. فما يبدأ خطياً يصبح هندسيّاً. فأنت تفعل الشيء الصحيح ثمّ تفعل الشيء الصحيح الذي يليه. وبمرور الوقت، تتراكم إنجازاتك وتحقّق النجاح. ينطبق تأثير الدومينو على الصورة الكلية لعمك أو مشروعك، كما ينطبق على أقصر لحظات يومك عندما تحاول أن تقرّر ماذا ستفعل الآن. فالنجاح يقوم على نجاح، وتحقيق ذلك مراراً وتكراراً، تجد نفسك في الطريق إلى أعلى قمم التفوّق. عندما ترى شخصاً لديه الكثير من المعرفة، يجب أن تعرف أنّه قد اكتسب هذه المعرفة بمرور الوقت، كذلك الحال بالنسبة إلى مَنْ يتمتّع بالكثير من المهارات المصقولة. وعندما ترى شخصاً حقّق الكثير من الإنجازات، فهذا يعني أنّه استغرق وقتاً طويلاً وبذل مجهوداً كبيراً لتحقيقها، كذلك الحال بالنسبة إلى أصحاب الثروات الضخمة الذين لم يجنوها بين عشية وضحاها.



مفتاح النجاح هو عبارة: «بمرور الوقت». فالنجاح يتحقّق تتابعياً، وكلّ ما عليك فعله هو أن تخطو خطوات واثقة، الخطوة تلو الأخرى..



التحدّي الذي يواجهنا جميعاً عند وضع استراتيجيات نجاحنا هو أنّ النجاح مثله كمثل الحكايات الخياليّة، له أكاذيبه الخاصّة أيضاً، مثل:

- ♦ «ما زال أمامي الكثير لأفعله».
 - ♦ «سأحقّق إنجازاً أكبر إذا قمت بأكثر من نشاط في نفس الوقت».
 - ♦ «أحتاج إلى أن أكون أكثر انضباطاً».
 - ♦ «ينبغي أن أكون قادراً على فعل ما أريد وقتما أريد».
 - ♦ «أحتاج إلى المزيد من التوازن في حياتي».
 - ♦ «ربما عليّ ألا أحلم أحلاماً كبيرة».
- ردّد تلك الأفكار بالقدر الكافي، وستصبح هي الأكاذيب السكّ التي تحول بينك وبين التركيز على القيام بشيء واحد.

الخدع أو الأكاذيب الستُّ هي معتقدات تتسلَّل إلى رؤوسنا وتصبح مبادئٍ فعليةً تقودنا إلى الاتجاه الخاطئ، كالطريق السريع الذي ينتهي كجحر الأرنب؛ وذهب الأحمق الذي يلهينا عن سبيل النجاح الأهم. فإذا كنَّا سنصل بإمكاناتنا إلى الحدِّ الأقصى، يجب علينا أن نتأكد من ترك هذه الخدع والأفكار المضللة وراءنا، وهي:

1. كلُّ الأشياء على نفس القدر من الأهمية

يبدل أكثر. على الرغم من ذلك، فتلك هي الطريقة عينها التي يعمل بها الناس يومياً.

دائماً يعمل الناجحون انطلاقاً من رؤيه واضحة للأولويات.

تؤكد قاعدة الـ 80/20 أن القليل من الأسباب أو المدخلات أو المجهودات تقود عادة إلى الكثير من النتائج أو المخرجات أو الثمار. بصياغة أخرى، في عالم النجاح، الأشياء ليست متساوية. فالقليل من الأسباب يصنع أغلب النتائج. والمدخلات الصحيحة فقط هي ما تصنع أغلب المخرجات، والجهد المختار يصنع تقريباً جميع الثمار. وهذا يعني كما يقول «باريتو» في توجيه واضح جداً أن أغلب ما نريده يأتي من أقل ما نفعله.

المساواة قيمة مثالية تستحق المتابعة على صعيد العدالة وحقوق الإنسان، ولكن في العالم الحقيقي وعلى أرض الواقع، الأشياء لا تكون متساوية أبداً. وفي عالم الإنجازات ليس كلُّ شيء مهماً بقدر الآخر.

المساواة بين الأعمال خدعة. وفهم هذا هو أساس كلِّ القرارات العظيمة.

عندما يبدو كلُّ شيء ملحاً ومهماً، يبدو كلُّ شيء متساوياً، ونصبح نشيطين ومنشغلين. ولكن ذلك لا يقودنا في الحقيقة إلى الاقتراب من النجاح بأيِّ شكل من الأشكال. فالنشاط في الأغلب غير مرتبط بالإنجازية، والانشغال نادراً ما يحمي العمل. ليست جميع الأشياء على نفس القدر من الأهمية، والنجاح ليس لعبة يفوز فيها مَنْ



ولكن عليك أن تفهم أن كلَّ ذلك في الأساس ينبع من نفس المبدأ. في الحقيقة، ليس كلُّ شيء على نفس القدر من الأهمية؛ بعض الأشياء أكثر أهمية من الأخرى. وبالتالي، تصبح قائمة أعمالك قائمة نجاح عندما تطبق قاعدة «باريتو» عليها. إن قاعدة الـ 80 / 20 هي الكلمة الأولى، وليست الأخيرة، من النجاح. فما بدأه «باريتو»، ينبغي لك إنهاؤه. فالنجاح يتطلب منك أن تتبع قاعدة الـ 80 / 20، ولكنك لست مضطراً إلى الوقوف عند ذلك الحد.

ابدأ بقائمة كبيرة كما يحلو لك، ولكن ضع في اعتبارك أنك ستضيق طريقك من تلك النقطة إلى الأشياء القليلة الباقية البالغة الأهمية ولن تتوقف حتى تصل إلى الشيء الوحيد الأساسي؛ الشيء الحتمي، أو النقطة المركزية والجوهرية التي تشدها، وهذه هي نقطة: «الشيء الوحيد».

لتجنب الوقوع في شرك هذه الخدعة، عليك بالآتي:

1. قلل ما تفعله. لا تهتم بأن تكون مشغولاً؛ اهتم بأن تكون منتجاً. اسمح للشيء الأكثر أهمية بأن يقود يومك.
2. لا تتقيّد بحدود. بمجرد أن تكتشف ما الذي يهمك حقاً، واصل السؤال عما يهمك أكثر حتى لا يبقى سوى شيء واحد فقط، وضع ذلك النشاط المحوري في قمة قائمة نجاحك.
3. قل «لا». سواء قلت «فيما بعد» أو «أبداً» فما بهم أن تقول «ليس الآن» لأيِّ شيء آخر بإمكانك فعله حتى تنتهي من عمالك الأكثر أهمية.
4. لا تتخدع بلعبة «قائمة أعمال اليوم». فإذا كنَّا نؤمن بأن الأشياء ليس لها نفس القدر من الأهمية، فلا بد أن نتصرف وفقاً لذلك.



2. تعدد المهام



حتى يتسنى لك وضع قاعدة «الشيء الوحيد» قيد التنفيذ، لا يمكنك أن تقبل الكذبة التي تفيد أن فعل شيئين في نفس الوقت فكرة جيدة. فعلى الرغم من أن القدرة على عمل أشياء متعددة في نفس الوقت أمر ممكن، إلا أنه لا يمكن القيام بذلك بفاعلية.

عندما تحاول فعل شيئين في نفس الوقت، فإنك إما ستفشل وإما أنك لن تستطيع القيام بكلا الأمرين كما ينبغي. وإذا كنت تعتقد أن تعدد المهام هو طريقة فعالة لفعل المزيد، يجب أن تعلم أنك أخطأت الفهم؛ لأنه طريقة فعالة لتقليل ما تفعله.

«يؤدي تعدد المهام إلى إفساح أكثر من شيء في وقت واحد».

التشتت أمر طبيعي. فلا تنزعج عندما تشتتت. جميع الناس يتشتتون. وتعدّد المهام له ضريبة. في البيت أو في العمل، يقود التشتت إلى اختيارات سيئة، وأخطاء مؤلمة، وضغط غير ضروري.

التشتت يقضي على شعورك بنجاح عملك. فعندما تحاول عمل الكثير من الأشياء دفعة واحدة، يمكن أن ينتهي بك الأمر وأنت لا تفعل شيئاً واحداً بصورة جيدة. اكتشف ما يهّمك أكثر في اللحظة الحالية وأعطه انتباهك بالكامل.

3. الحياة المنضبطة

أعط كل عادة وقتاً كافياً. استمر في تطبيق النظام الذي وضعته فترة كافية حتى يتحوّل إلى روتين. تستغرق العادات في المتوسط 66 يوماً لتترسخ. وبمجرد حدوث ذلك، يمكنك أن تضيف إلى هذه العادة، أو أن ترسخ عادة أخرى إذا كان ذلك مناسباً.

المرة الواحدة. فالأشخاص الاستثنائيون والناجحون بتميز، ليسوا أشخاصاً فائقين القدرات كما نظن؛ ولكنهم فقط استخدموا نظاماً مختاراً لتنمية القليل من العادات المؤثرة؛ بمعدل عادة واحدة في المرة الواحدة ومع مضيّ الوقت.

لا تكن شخصاً منضبطاً. كن شخصاً ذا عادات قويّة واستخدم نظاماً محدداً لتنميتها. اكتسب عادة واحدة في المرة الواحدة. فالنجاح تتابعي، وليس تزامنياً. في الحقيقة، لا يملك أحد الانضباط الكافية لاكتساب أكثر من عادة جديدة مؤثرة في

4. قوة إرادتك رهن إشارتك

لا تستهين بقوة إرادتك. ففي أيّ يوم، يكون لديك قدر محدود من قوة الإرادة، لذلك قرّر ما يهّمك واحتفظ بقوة إرادتك له. راقب عدّاد وقود طاقتك. فأنت بحاجة إلى طاقتك كاملة لتحقيق أقصى استفادة ممكنة من قوة إرادتك. ولا تسمح أبداً بالتهاون في أكثر شيء يهّمك لأنّ عقلك لا يتمتع بالطاقة اللازمة. تناول الطعام بانتظام وبشكل صحيح، وتناول طعاماً صحياً.

حدّد وقتاً مهمّتك. انجز أهمّ المهام في بداية كل يوم عندما تكون قوة إرادتك في ذروتها؛ لأنّ ذلك يعني الوصول إلى أقصى معدلات النجاح. لا تحارب قوة إرادتك، واجعل أيامك تتمحور حول كيفية بذلها، ودعها تلعب دورها في بناء حياتك. قد لا تكون قوة إرادتك رهن إشارتك، ولكنك عندما تبدأ باستخدامها على أكثر ما يهّمك، يمكنك دائماً الاعتماد عليها.

5. حياة متزنة

فكر في كيفية موازنة دلوين. افضل بين حياتك العملية وحياتك الشخصية في دلوين مختلفين، ليس من خلال تجزئتهما، لكن فقط من خلال الموازنة بينهما. فكل منهما له أهدافه وطرقه المستقلة.

وازن دلو عملك. فإذا نظرت إلى العمل باعتباره مهارة أو معرفة يجب أن تبرع فيها، فستجعلك هذه النظرة تعطي وقتاً لا يتناسب مع الشيء الوحيد الذي يهّمك، ممّا سيؤدّي إلى اضطراب باقي يومك أو أسبوعك أو شهرك أو حتى عامك الذي تقضيه في العمل باستمرار وعدم اتزان. تنقسم حياة عملك إلى مجالين متميزين، وهما: أكثر ما يهّمك، وكل شيء آخر ما عدا ذلك. وسيتعيّن عليك أن تبذل أقصى طاقتك

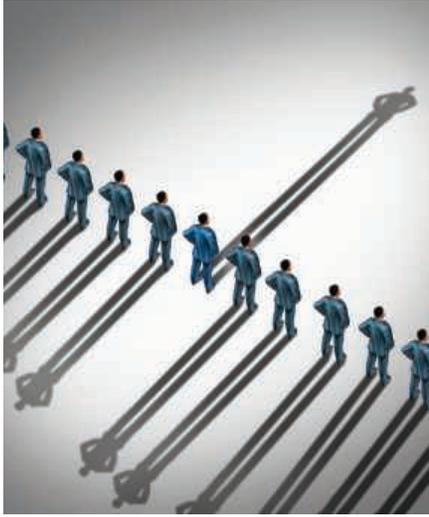
لإنجاز أكثر ما يهْمُك، وأن تتقبَّل ما يحدث في بقية الجوانب. فالنجاح المهني يتطلَّب ذلك. وازن أيضاً دلو حياتك الشخصية. واعترف بأن حياتك تتضمَّن العديد من الجوانب، وأنَّ كلَّ جانبٍ يتطلَّب بذل قدر ضئيل من الاهتمام لتشعر بأنَّ «لديك حياة».

6. ليس كلُّ كبيرٍ عظيماً

فكَّر بصورة تتخطَّى حدود قدراتك ومهامِّك الحالية. تجنَّب التفكير الذي يفضي بك تدريجياً إلى طرح السؤال التالي: «ما الذي يجب عليَّ فعله بعدها؟» فهو في أفضل الأحوال لن يتجاوز كونه مجرى الطريق البطيء للنجاح، وفي أسوأ الظروف، سيطيح بك خارج المسار. اطرح أسئلة أكبر. هناك قاعدة إرشادية جيِّدة تقضي بمضاعفة كلِّ قيمة في حياتك. فإذا كان هدفك أن تحقِّق عشرة، فاطرح السؤال التالي: «كيف يمكنني الوصول إلى

فإذا أسقطت أيّاً من هذه الجوانب من حساباتك، فستشعر بتأثيره على حياتك. وهذا سيتطلَّب منك أن تكون على وعي دائم بالجوانب المختلفة في حياتك. يجب عليك ألا تواصل أنشطتك لمدة طويلة أو تقطع شوطاً بعيداً فيها من دون الموازنة بين هذه الجوانب، بحيث تبقى جميعها

فعَّالة في حياتك لأنَّ حياتك الشخصية تتطلَّب ذلك. عَش حياة متوازنة، ودع الأشياء الصحيحة تأخذ الأولوية عندما يتطلَّب الأمر ذلك، ونلَّ قسطاً من الراحة عندما يتسع الوقت لذلك، فالحياة الاستثنائية تبدأ بتحقيق التوازن.



عشرين؟»، وضع هدفاً أكبر بكثير ممَّا ترغب فيه، لتضع خطة تضمن لك بصورة عملية تحقيق هدفك الأصلي. غيِّر نظرتك التقليدية للعالم. فمعظم الأشخاص الناجحين في الحياة هم مَنْ رأوا الأشياء بصورة مختلفة، وذهبوا لتغيير العالم الذي عرفه. وما صنع الفارق هو أنَّهم لم يختاروا من بين الخيارات المتاحة، لقد تصوَّروا النتائج التي لم يتصوَّروها غيرهم. لقد تجاهلوا قائمة الخيارات التقليدية، وحقَّقوا إبداعاتهم الخاصَّة.

الأشخاص المجانين الذين يعتقدون أنَّ بإمكانهم تغيير العالم، هم الوحيدون القادرون على فعل هذا حقاً.

تصرَّف بجرأة. الأفكار الكبيرة لن تأخذك إلى أيِّ مكان من دون التصرُّفات الجريئة. بمجرد أن تطرح سؤالاً عميقاً، توقَّف وتخيَّل ما ستبدو عليه الحياة بعد الإجابة، وإذا كنت لا تستطيع تخيُّلها، فانطلق لدراسة الأشخاص الذين حقَّقوا ذلك بالفعل. ما النماذج والنظم والعادات والعلاقات التي بناها الأشخاص الآخرون الذين وجدوا الإجابة؟ وبقدر ما نرغب في الاعتقاد بأننا جميعاً مختلفون، فإنَّ ما يصلح بشكل دائم للآخرين سيحقِّق لنا النجاح أيضاً.

لا تخشَ الفشل. فهو يحتلُّ نفس المكان من رحلتك نحو تحقيق النتائج الاستثنائية. تبنَّ منظومة النمو العقلية، ولا تخشَ من المكان الذي قد تأخذك إليه. فالنتائج الاستثنائية لا تُبنى بشكل منفرد على النتائج الاستثنائية، ولكنَّها تبنى على الفشل أيضاً. في الواقع، سيكون من الدقة أن نقول إنَّنا نفضل في طريقنا إلى النجاح. فعندما نفضل، نتوقَّف لنسأل أنفسنا ما الذي نحتاج إلى فعله لننجح، ونتعلَّم من أخطائنا، وننمو. لا تخف من الفشل، وانظر إليه باعتباره جزءاً من عملية تعلُّمك، وواصل السعي نحو قدراتك الحقيقية.

الحقيقة

نحن نبالغ في التفكير، نبالغ في التخطيط، نبالغ في تحليل أعمالنا وحياتنا؛ وهذه الساعات الطويلة التي نستهلكها في هذه المبالغة ليست صحيَّة؛ فيجب أن ندرك أنَّنا عادةً ما ننجح على الرغم من معظم ما نفعله وليس بسببه. فالنجاح لا ينبع من كلِّ الأشياء التي نفعلها، وإنَّما من لأشياء التي نفعلها جيداً. ومن ثمَّ فإنَّ الشيء الوحيد المهمُّ هو الحقيقة البسيطة للغاية التي يرجع إليها الفضل في تحقيق النتائج الاستثنائية..



السؤال الجوهري

الأسئلة العظيمة تمهد الطريق نحو الإجابات العظيمة. والسؤال الجوهري هو سؤال عظيم مصمم ليثمر عن إجابة عظيمة، ويساعدك على أن تجد قطعة الدومينو الأولى لوظيفتك، أو مؤسستك، أو أي مجال آخر ترغب في أن تحقق نتائج استثنائية فيه.

يؤدي السؤال الجوهري دوراً مزدوجاً، لذلك يأتي في صورتين: الصورة الشاملة، والبؤرة الصغيرة. إحداهما تتمحور حول إيجاد الاتجاه الصحيح في الحياة، بينما تتمحور الأخرى حول الإجراء أو التصرف السليم.

سؤال الصورة الكبيرة: «ما الشيء الوحيد الذي يهمني حقاً؟» استخدم هذا السؤال لرسم رؤية لحياتك، وتحديد اتجاه مهنتك أو مبادرتك؛ فهو بوصلتك الاستراتيجية. وينجح هذا السؤال أيضاً عندما تأخذ بعين الاعتبار الشيء الذي ترغب التفوق فيه، والشيء الذي تريد منحه للآخرين ولمجتمعك، وكيف تريد أن يتذكرك العالم. وهو يحافظ على علاقاتك بالأصدقاء والعائلة والزملاء في منظورها



يبقيك منتبهاً إلى احتياجاتك الأكثر أهمية والأكثر إلحاحاً، كما يحافظ على اهتمامك بأولئك الأشخاص الأكثر أهمية في حياتك. تتأتى النتائج الاستثنائية بطرح السؤال الجوهري. ومن خلاله يمكنك تخطيط مسارك في الحياة والعمل، وهو الطريقة التي يمكنك من خلالها تحقيق أفضل تقدم في عملك الأكثر أهمية. وسواء أكنت تبحث عن إجابات كبيرة أم صغيرة، يمثل طرح السؤال الجوهري عادة النجاح المطلق في حياتك.

السليم، وعلى أفعالك اليومية في مسارها الصحيح.

سؤال البؤرة الصغيرة: «ما الشيء الوحيد الذي يهمني الآن؟» استخدم هذا السؤال عندما تستيقظ من النوم للوهلة الأولى وعلى مدار اليوم، فهو يجعلك تركز على أهم ما يجب عليك عمله، ويساعدك على اكتشاف «نقطة الانطلاق» أو قطعة الدومينو الأولى في أي نشاط. يعدك سؤال البؤرة الصغيرة لتحقيق أقصى إنتاجية ممكنة من أسبوع العمل، وله أثر فعال في حياتك الشخصية أيضاً، فهو

عادة النجاح

ما الطريقة التي يمكنك من خلالها جعل الشيء الوحيد المهم حقاً جزءاً من روتينك اليومي؟ كيف يمكنك تقويته بما يكفي لتحقيق نتائج استثنائية في العمل، وفي مجالات حياتك الأخرى؟ إليك قائمة مبدئية مستقاة من خبراتنا وعملنا مع الآخرين.



الذي يهمني، سأعتبر كل شيء آخر مشتتاً للانتباه».

5. الحصول على الدعم: تُظهر الأبحاث أن من حولك بإمكانهم التأثير فيك بشدة. يمكن أن يؤدي بدء مجموعة دعم للنجاح مع بعض من زملائك في العمل إلى إلهامكم جميعاً للمواظبة على عادة النجاح كل يوم. أشرك عائلتك، وشارك الشيء الوحيد الذي يهمني معكم، واطلب مساعدتهم. ا طرح السؤال الجوهري في وجودهم لتوضيح لهم كيف يمكن عادة النجاح أن تشكل فرقا في عملهم المدرسي أو في إنجازاتهم الشخصية أو في أي جزء آخر من حياتهم.

وستصبح حياتك الشخصية ذات مغزى ورسالة واضحة.

3. التعود: عندما تتعود طرح السؤال الجوهري المؤثر في حياتك، فإنك تكسب طاقة هذا السؤال بالكامل لتحقيق النتائج الاستثنائية التي ترغب فيها. إنه ما يصنع الفرق، وما تقوله الأبحاث هو أن اكتساب هذه العادة يستغرق 66 يوماً.

4. منبهات الفاعلية: استخدم طرقاً محددة لتذكّر نفسك بطرح السؤال الجوهري. إحدى هذه الطرق، أو أفضلها تتمثل في وضع لافتة في العمل تخبرك بأنه: «حتى يتم الانتهاء من إنجاز الشيء الوحيد

1. الفهم والتصديق: الخطوة الأولى هي أن تفهم مبدأ الشيء الوحيد المهم، وأن تصدق أنه يمكنه أن يشكل فرقا في حياتك. فإن لم تفهم هذا المبدأ وتصدّقه، فلن تتفّده.

2. تطبيق المبدأ: اسأل نفسك السؤال الجوهري المؤثر في حياتك. ابدأ كل يوم بسؤال: «ما الشيء الوحيد المهم الذي يمكنني فعله اليوم - أيّاً كان ما تريده - يصبح كل ما عداه أسهل في التنفيذ أو حتى غير ضروري؟» عندما تفعل ذلك، ستضح وجهتك. وسيصبح عملك أكثر إنتاجية،

الطريق إلى الإجابات العظيمة

وسَّع نطاق تفكيرك وكن محدّداً. إنَّ وضع هدف ترغب في تحقيقه يشبه طرح سؤال، إنَّه خطوة بسيطة تنقلك من «أرغب في فعل هذا» إلى «كيف أحقق هذا؟». والسؤال الأفضل - ومن ثم الهدف الأفضل - يجب أن يكون كبيراً ومحدّداً: كبيراً لأنَّك تسعى لتحقيق نتائج استثنائية؛ ومحدّداً ليمنحك شيئاً تلمح إليه، ولا يترك مساحة للتذبذب بشأن ما إذا كنت قد حققت الهدف أم لا. سؤال كبير ومحدّد، وخصوصاً إذا ما طُرح في صورة سؤال جوهري ليساعدك على التركيز في إيجاد أفضل إجابة ممكنة.

فكر في الاحتمالات. إن وضع هدف قابل للتحقيق يشبه تقريباً وضع مهمة للتحقق من قائمتك. الهدف القابل للتوسع يكون أكثر تحدياً، فهو يوجّهك لاستغلال الحد الأقصى من قدراتك الحالية لتحقيقه. وأفضل هدف هو الهدف الذي يستكشف الممكن. وعندما ترى الأشخاص والأعمال التي سبق أن خضعت لتحوّلات عديدة، ستدرك أن هذه التحوّلات هي موطنهم الحقيقي.

ابحث عن أفضل إجابة. لا يملك أحدنا بلورة سحرية، لكن بالتدريب، يمكنك أن تجد توفّع ما تتحوّ إليه الأمور بصورة مدهشة. غالباً ما يتمنّع الأشخاص والمؤسسات التي تصل إلى وجهتها أولاً بنصيب الأسد من المكاسب، هذا إن وُجد منافسون يشاركونهم تلك المكاسب. حدّد هدفاً معيارياً، واسع للحصول على الإجابات الاستثنائية التي تحتاج إليها لتحقيق النتائج الاستثنائية.

النتائج الاستثنائية عش بغاية

الكبير» وهو السبب الذي تتحمّس بشأنه في الحياة، والغاية التي تجعلك تفعل ما تفعله.

◆ عندما تغيب الإجابات، اختر اتجاهاً. قد تبدو «الغاية» ثقيلة على كاهلك، لكنّها لا ينبغي أن تكون كذلك. فكر فيها ببساطة باعتبارها الشيء الوحيد الذي ترغب في جعل حياتك تدور حوله أكثر من أيّ شيء آخر. حاول أن تسجّل شيئاً ترغب في تحقيقه، ثمّ صف كيف ترغب في ذلك.

لتحقيق السعادة الدائمة في جعل حياتك تتمحور حول هدف أكبر وأسمى، والسعي لتجسيد معنى وتحقيق هدف مهم ينعكس أثره على تصرفاتك اليومية.

◆ اكتشف سرّ مثابرتك في الحياة. تعرّف إلى غايتك بأن تسأل نفسك عمّا يقودك. ما الشيء الذي يجعلك تنهض من فراشك في الصباح، ويبقيك مستمراً في العمل حتّى عندما تكون متعباً ومرهقاً؟ هذا هو «هدفك

◆ اختر اتجاهاً، وسرّ في الطريق الذي يقودك إليه هذا الاتجاه، ولاحظ تأثير هذا الطريق عليك. الوقت يؤدّي إلى وضوح الرؤية، وإذا اكتشفت أن هذا الطريق لا يعجبك، فبإمكانك دائماً تغييره، إنها حياتك.

◆ السعادة تقع في الطريق إلى تحقيق الأهداف. نحن جميعاً نرغب في أن نكون سعداء، لكن السعي في طلب السعادة ليس أفضل طريقة لإيجادها. يتمثّل أفضل طريق

عش بالأولويات

لا يمكن أن يكون هناك إلا أولوية واحدة. أكثر أولوياتك أهمية هي الشيء الوحيد الذي يمكنك فعله حالياً، والذي سيساعدك على تحقيق أكثر ما يهّمك. قد يكون لديك العديد من «الأولويات»، لكن إذا فتّشت بعمق، فستكتشف دوماً بأنّ هناك أولوية واحدة فقط، وأنها أكثر ما يهّمك، هي أولويتك القصوى؛ إنها الشيء الوحيد.

حدّد هدفك واعمل على تحقيقه من الآن. فمعرفة هدفك المستقبلي هي الطريقة التي يمكنك أن تبدأ بها. وتحديد الخطوات التي تحتاج إليها لتحقيق هدفك على طول الطريق يبقي ذهنك متقدماً في أثناء استكشافك للأولوية الصحيحة التي تحتاج إلى إنجازها الآن.

دوّن أهدافك على ورقة وأبقها بقربك

حوّل غايتك إلى أولوية منفردة مبنية على العمل لتحقيق هدفك الآن، والوصول إلى هذه الأولوية، هذا الشيء الوحيد الذي يمكنك فعله، بحيث يصبح كل ما عداه أسهل أو غير ضروري، وهذا ما سيرشدك في الطريق إلى النتائج الاستثنائية.

وبمجرد أن تعرف ما عليك فعله، فلن يكون أمامك سوى أن تنتقل من المعرفة إلى الفعل.



عش للإنتاجية

الأشخاص الذين يحققون نتائج استثنائية لا يحققونها من خلال العمل لساعات أطول، بل يحققونها من خلال إنجاز المزيد في الساعات التي يعملون بها. إن تخصيص الوقت لشيء ما يختلف عن تخصيص الوقت الإنتاجي.

1. صل النقاط. تصبح النتائج الاستثنائية ممكنة عندما يكون المكان الذي تريد أن تذهب إليه متسقاً تماماً مع ما ستفعله اليوم. انطلق لتحقيق هدفك، واترك هذا الوضوح يملئ عليك أولوياتك. وبمجرد أن تتضح أولوياتك، فسيكون المسار الوحيد المنطقي هو البدء في العمل.

2. خصّص وقتك لشبئك الوءبء. ءءمءل أفضل طرءقء

لءنفءذ شبئك الوءبء فء ءءصءص مواءءء منءظمة مع نءسك. ءصص أوءاءاً مبكّرة فء الءبم، وءصص أءراء كءبءرة من هءة الأوءاء، بءبء لا فءل الوءء المءصص عن أربع ساءاء ءبمباً. فكر فء الأمر بءهء الطرءقء: إذا ءعرض ءءصءصك للوءء للمءاءمة، فهل سبءصمّن ءقوبمك ما فكنفء من الأدلة لإءاءءك؟

3. اءم ما ءصصءه من وءء. لا فءلء ءءصءص الوءء

إلا عنءما فكون شعارك: «لا فءق لشءء ولا لأءء أن بشبءءنء فء عن الشءء الوءبء الءف بءمءنء». ولكن لسوء الءظ، لن فمء شعارك هءا العاءم من مءاءولة ءءبءءك، ولءا علك أن ءكون مبءعاً عنءما فمكنك ءلك، وكن ءاسماً ءبمما ءبب علك ءلك. فوءءك المءصص هو أكءر اءءماعاءك أهمبءة فء الءبم، لءا ءبب علك ءمابءءها بكّل ما ءملك، ومهما ءطلب الأمر.

الاءءراءاء الءلاءة

1. «الءزم بأن ءكون فء أفضل صورك». الءءاءء

الاءءءاءبءة لا ءءء إلا ءبمما ءعطف أفضل ما لءبءك، لءصءب بأفضل صوءة ممكنة فء أهمّ أعمالك. وهءا هو ءوءر مسارك نحو الإباءء والإءقان، ولأنّ البراءة ءسءفرق وءءاً، فإنّ ءءببءها بءطلب الءزاماً.

2. اءعل هءفك إءاءة شبئك الوءبء. انءقل من ءطوءة

إلى أخرى، واسءمر فء سعبك للبءء عن نماءء ونظّم ءءقلك لأبءء الأماكن. لا ءءف بما فاءء بءكل طءببء، وكن مءءءءاً ءبء الأفكار ءءبءة، والمهاراء ءءبءة، والءءلاء ءءبءة. فإءا كان الطرءق إلى الإءقان هو الاءءراء بأن ءكون فء أفضل صورك، فإن ءكون هاءفاً هو الءزام بءبءء أفضل الطرق الممكنة.

3. اءءلك زمام ءءاءءك. إذا كانء الءءاءء الاءءءاءبءة هء

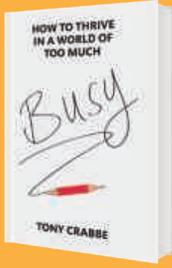
ما ءرءب فء ءءببءه، فإن لعب ءور الضءبءة لن ففبءك، الءببءر لا فءءء إلا ءبمما ءكون مسؤولاً، لهءا ابق بعبءاً عن مقعد الراءب، واءءر ءائماً مقعد القبءاءة.

ءءكر هنا أنّنا لا نءءءء عن الءءاءء العاءبءة، إنّنا نسعف ءلف الءءاءء الاءءءاءبءة، وأنّ هءا الءوع من الإءباءبءة هو الأكءر مرابوءة، ولكن الأمر لا ءبب أن فكون هءا. عنءما ءءصص وءءاً لأولوبءك الأكءر أهمبءة، اءم الوءء الءف ءصصءه، ءمّ اءم فء الوءء الءف ءصصءه بأكبء قءر من الفاءءبءة، وسءصل إلى أعلى معدلاء الإءباءبءة. وءبمما سءءبءر قوءة الشءء الوءبء.



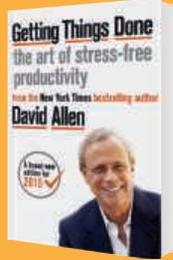
والآن عليك الحذر من: اللصوص الأربعة

كتب مشابهة:



Busy
How to Thrive in a World of Too Much.

By Tony Crabbe, 2015



Getting Things Done
The Art of Stress-Free Productivity.

By David Allen, 2015



How the World Sees You
Discover Your Highest Value Through the Science of Fascination.

By Sally Hogshead, 2014

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](#)



1. **ابدأ بقول «لا».** تذكر دائماً أنك عندما تجيب بـ«نعم» عن شيء ما، فإنك تقول «لا» لكل ما عداه. وهذا هو جوهر البقاء ملتزماً. ابدأ برفض كل الطلبات الأخرى مباشرة، أو قل: «لا، ليس الآن» للمشتتات، بحيث لا يشتتك شيء عن الوصول لأولوياتك القصوى. قول «لا» يحزرك. إنّه الطريقة التي ستمكّنك من إيجاد الوقت لشيتك الوحيد.

2. **تقبل حقيقة انتقال كل شيء لا تفعله إلى آخر القائمة.** يمكن للنهائيات الفضفاضة أن تبدو كفضاخ، وأن تخلق تشابكاً في مسارك. لكن هذه الفوضى لا يمكن تجنبها، فتعلم كيف تتعامل معها. وحينها سيثبت لك النجاح الذي ستحقّقه باستمرار في شيتك الوحيد بأنك قد اتخذت القرار الصحيح.

3. **تحكم في طاقتك.** لا تضح بصحتك بتحمّل ما لا تطيق. إن جسمك آلة مدهشة، لكنّها لا تحمل أيّ شهادة ضمان، ولهذا لا يمكنك المتاجرة بها، لأنّ الإصلاح قد يكون مكلفاً. من المهمّ أن تدير طاقتك بحيث تتمكن من فعل ما يجب عليك فعله، وتحقيق ما ترغب في تحقيقه، وأن تحيا الحياة التي ترغب فيها، وأن تستحقها.

4. **امتلك بيتك.** تأكد من جعل الأشخاص المحيطين بك، والأشياء الماديّة المحيطة بك داعمة لأهدافك. سيدعم الأشخاص المناسبون والبيئة الصحيحة مسارك اليومي وجهدك في الحصول على شيتك الوحيد. وعندما يتحدان معاً ومع شيتك الوحيد، فستمتع بالتفاؤل وبقوة دفع إيجابية وماديّة تحتاج إليها لتحقيق هدفك الكبير.

لقد نسج كاتب السيناريو «ليو روستن» كلّ الخيوط معاً حينما قال: «لا أصدّق أن الغاية من الحياة هي أن تكون سعيداً. أعتقد أنّ الغاية من الحياة هي أن تكون مفيداً، وأن تكون مسؤولاً، وأن تكون شغوفاً. وهي قبل كل شيء، أن تكون مهمماً، وأن يعتدّ بك، وأن تدافع عن شيء ما، وأن تصنع فرقاً.».

رحلتك نحو تحقيق النتائج الاستثنائية ستبنى على اليقين. ولن تسعى نحو الشيء الوحيد الذي يهّمك إلا عندما توفن بغايتك، وأولوياتك. وبعد ذلك، ستحلّي بالقوة الشخصية اللازمة لدفعك، ودفع التردد الذي يعوقك جانباً. اليقين سيقودك في النهاية إلى الفعل، وحينما نفع، فإننا نتجنّب الشيء الذي يمكن أن يقوِّض كلّ ما عملنا من أجله؛ نعم سنتجنب الندم، والذي لا يعيش نادماً، يعيش سعيداً.

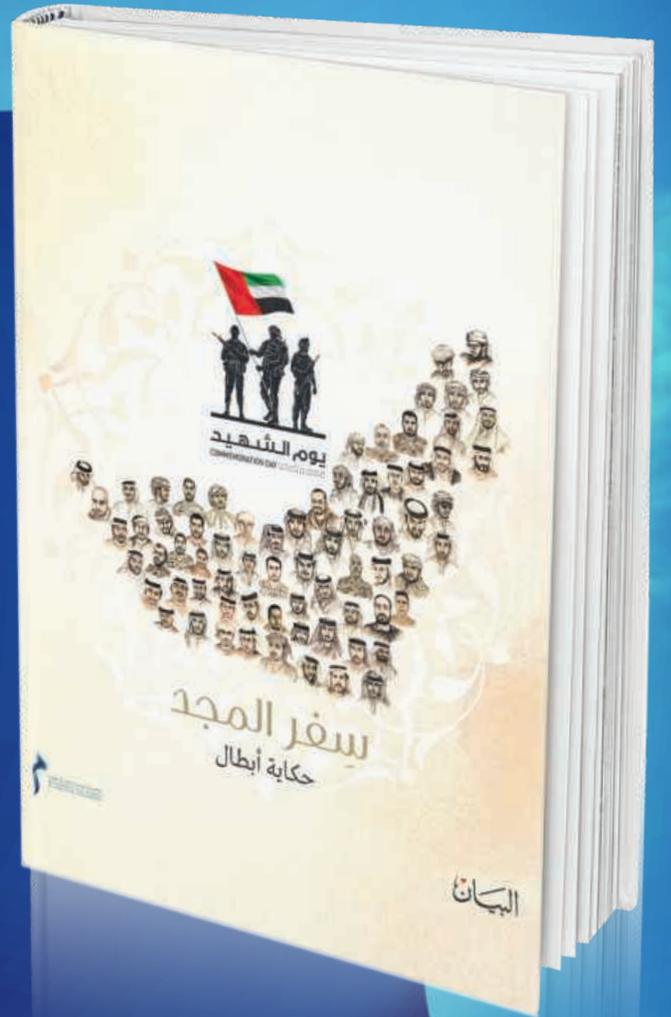
رغم أن النجاح هدف، إلا أنّ هناك أسباباً أخرى تحدونا لأن ننهض مبكرين كل يوم، ونتخذ قرارات حاسمة بأن نحقق أهدافنا الكبرى والوحيدة، وهي أننا عندما نعيش بشروطنا وأسلوبنا، ونختبر حياة نستمتع بكل لحظاتها ونتحمل كل تبعاتها؛ يكون بوسعنا النجاح في أكثر ما يهّمنا، فتكافأ مع النجاح بعدم الندم، والسعادة، وتحقيق ذاتنا، وخدمة مؤسساتنا ومجتمعاتنا.



قنديل | Qindeel

للطباعة والنشر والتوزيع
Printing, Publishing and Distribution

يوم الشهيد سِفر المجد حكاية أبطال



الآن متوافر في مكتبة قنديل في بيت الشعر
قرية الشندغة التاريخية - بجانب بيت الشيخ سعيد

بادر إلى طلب نسختك عن طريق البريد الإلكتروني: Publications@qindeel.ae
أو عن طريق الاتصال بالهاتف المباشر: 044233467



qindeel_uae



qindeel_uae



qindeel_uae



qindeel.uae