



خلاصة أسبوعية لأحدث كتب الإدارة والأعمال تأتيك عبر الإنترنت أو البريد الإلكتروني

القوانين الطبيعية العشرة لإدارة الوقت والتعامل مع الحياة بنجاح

استراتيجيات مؤكدة لزيادة الإنتاجية وتحقيق السلام الداخلي

هيرام دبليو.سميث

الخلاصة دوت كوم alkhulasah.com موقع تملكه وتديره شركة أرييكسمريز دوت كوم المحدودة Arabicsummaries.com LTD والتي تعنى بتقديم خلاصة مركزة في ثماني أو تسع صفحات لأحدث كتب الإدارة والأعمال وترسلها لمستخدميها بواسطة البريد الإلكتروني كل أسبوع. يمكن هذه الخلاصة المشتركين من الحصول على اطلاع واسع لأخر مفاهيم واستراتيجيات الإدارة والأعمال وذلك باستثمار ساعة واحدة فقط أسبوعياً وذلك في مقابل رسم اشتراك زهيد. للمزيد من المعلومات نرجو التكرم بزيارة موقعنا <http://www.alkhulasah.com>

نحو بناء مجتمع محترف

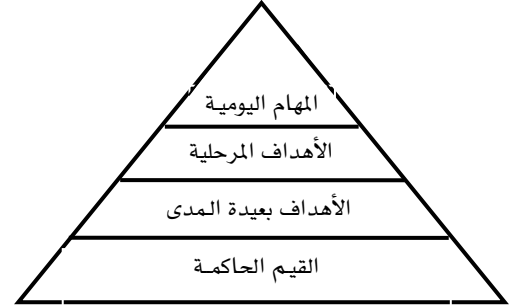


الفكرة الأساسية

يتمثل المقياس الحقيقي للحياة الناجحة في مدى النجاح في تحقيق السلام الداخلي من عدمه. ويمكن تعريف السلام الداخلي بأنه شعور غامض بالإنجاز والرضا عن النفس والذي يتأتى عندما يعيش الفرد حياته وفقاً للقيم الجوهرية الداخلية الخاصة به. ويمثل المفهوم البسيط للتوافق بين نشاطاتك اليومية وصدق قيمك جوهر إدارة الحياة والوقت بفعالية.

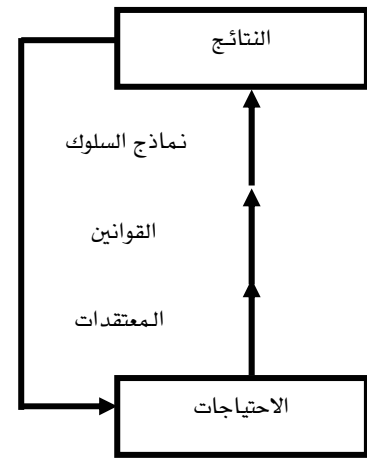
الجزء الأول. إدارة وقتك

- 1 القانون
يعكس تحكّمك في حياتك مدى تحكّمك في إدارة وقتك.
- 2 القانون
القيم التي تحكّمك هي أساس الإنجاز الشخصي.
- 3 القانون
عندما تعكس نشاطاتك اليومية القيم التي تحكّمك يتحقق لك الشعور بالسلام الداخلي.
- 4 القانون
لكي تصل إلى أي هدف عظيم عليك أن تتخلى عن مبدأ الراحة والسكون.
- 5 القانون
ينمي التخطيط اليومي الوقت من خلال زيادة التركيز.



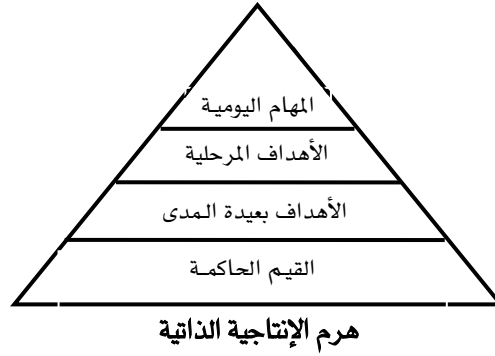
الجزء الثاني. إدارة حياتك

- 6 القانون
يعكس سلوكك كل ما تؤمن به في داخلك
- 7 القانون
يمكنك أن تشبع احتياجاتك عندما تكون تتوافق معتقداتك مع الواقع.
- 8 القانون
يمكن التغلب على السلوكيات السلبية عن طريق تغيير المعتقدات الخاطئة.
- 9 القانون
لا بد وأن ينبع تقدير الذات من داخلك.
- 10 قانون
اعط الكثير وسوف تحصل على الأكثر.





الجزء الأول. إدارة وقتك



يتم وصف هذا الهرم في سياقات أخرى بهرم الإشباع الذاتي، يعرض هذا الهرم للأربع خطوات الأساسية التي تقودك من تحديد أعلى القيم الخاصة بك إلى إنجاز نشاطاتك اليومية.

1 - قم بتحديد القيم الشخصية التي تحمك، ورتب أولويات تلك القيم (قانون 3).

2 - تمثل الأهداف المرحلية والأهداف بعيدة المدى الجسر بين القيم والأنشطة (قانون 4).

3 - تستطيع أنذاك - وفي ضوء أهدافك - وضع قائمة بالمهام اليومية (قانون 5).

إذا وضعت أهدافاً لا تتماشى وقيمك، فقد تحقق نتائج جيدة ولكنك سوف تظل تشعر بعدم الرضا الشخصي لأنك سوف تهمل الأشياء التي تهتمك بصورة أكبر. وبالمثل إذا قمت بوضع قائمة مهام يومية لا تعكس أهدافك، ستجد نفسك مشغولاً دائماً ولكن على نحو غير منتج.

1 - ما هي أهم أولوياتي في الحياة؟

2 - من بين هذه الأولويات، أيها أكثر قيمة أو أهمية بالنسبة لي؟

بمجرد أن تحدد تلك العوامل، تصبح القضية الرئيسية آنذاك في كيفية تحقيق السيطرة على أكثر الأحداث حيوية؟

ومن هذا المنظور، تصبح إدارة الوقت أكثر من مجرد لعبة بسيطة أو محاولة أن تكون أكثر كفاءة إلى التعود على محاولة قضاء أكبر وقت ممكن في إنجاز تلك الأشياء الأكثر أهمية وليس الأكثر إلحاحاً.

وثمة اختلاف جوهري بشكل عام بين الشيء الضروري والشيء العاجل، إذ يتطلب العمل العاجل اهتمام فوري، ولكنه ليس بالضرورة أن يكون هذا العمل في غاية الأهمية. إذ أن بعض الأعمال في الحياة لا تكون عاجلة أبداً بالرغم من كونها في غاية الأهمية. وهناك البعض الآخر الذي قد لا يكون على نفس القدر من الأهمية ولكنها قد تكون عاجلة.

ويمكن السر في تحديد الأنشطة الحيوية وإضفاء نوع من الإلحاح عليها بحيث يمكنها المنافسة بفعالية مع الأعمال الملحة والأقل أهمية والتي تواجهها يومياً في حياتك.

اقتباسات

“آلا تحب الحياة؟ إذن فلا تبدد وقتك؛ لأن هذا الوقت هو المادة التي تُصنع منها الحياة”

- بنجامين فرانكلين

قانون 1

سيطرتك على حياتك تتم عن طريق سيطرتك على وقتك

الفكرة الأساسية

يمثل تحقيق السلام الداخلي الهدف الحقيقي لأي برنامج لإدارة الوقت، ولكي يتم إنجاز ذلك على أفضل نحو يجب التوقف عن التفكير في “إدارة الوقت” والتفكير بدلا من ذلك في “التحكم في الحدث”.

أفكار مساعدة

يتم تعريف السلام الداخلي بأنه النجاح في تحقيق الصفاء، والتوازن والانسجام في حياتك وذلك من خلال التحكم في الأحداث بشكل مناسب. يقع كثير من الناس ضحية محاولاتهم إدارة الأحداث التي تقع خارج نطاق سيطرتهم ومن ثم يفتقرون للتشجيع ويكونوا مهينين لقبول أقل مما يستطيعون الحصول عليه حتى وان كانوا قد عاشوا حياتهم على أفضل ما يكون. ويعيش أناس آخرون حياتهم كلها يفكرون انه في وقت ما غير محدد في المستقبل سوف يكون لديهم وقتا اكبر للقيام بالأشياء الهامة فعلا وبأقل قدر من العقبات.

يكن المفتاح الرئيسي لإدارة الوقت في أنه كلما زادت سيطرتك على الأشياء الأكثر أهمية، كلما كان شعورك افضل تجاه إنجازاتك في الحياة، وكلما علا قدر احترام الذات الذي سيتولد لديك.

ولذلك، فبدلاً من التساؤل “كيف أستطيع توفير مزيداً من الوقت؟”، فلا بد من استبداله بسؤالين آخرين:



قانون 3

عندما تمكس نشاطاتك اليومية القيم التي تحكمك فسوف تشعر
بالسلام الداخلي

الفكرة الأساسية

إذا وضعت أهدافاً لا تتماشى والقيم التي تحكمك، فسوف ينتهي بك الأمر إلى أن تكون مشغولاً ولكن ليس بالضرورة أن تكون منتجاً. أي أنك سوف تنجز قدراً كبيراً من الأعمال ولكنك لن تشعر بأي نوع من الإنجاز في الأشياء التي حققتها. ولكي تتجنب تجاهل الأشياء الأكثر أهمية لك بصفة شخصية، فلا بد أن تأخذ الوقت لتنظم القيم التي تحكمك بترتيب أهميتها. وبهذه الطريقة، تظهر التناقضات، ومن ثم تستطيع أن تتجنب الإحباط بمواصلة العمل وفقاً للقيمة الأكثر أهمية.

أفكار مساعدة

بمجرد أن تحدد القيم التي تحكمك، تأتي الخطوة التالية متمثلة في إعطاء الأولويات لها بترتيب أهميتها. وتعد هذه خطوة ضرورية تستعد بها لمواجهة المناسبات العديدة التي تتعارض فيها الأهداف في ظل وجود مجال واسع للاختيار بين الأنشطة اليومية المتضاربة.

إذا لم تقم بترتيب قيمك، فقد تضيع وقتك بصورة غير مقصودة في إنجاز شيء أقل أهمية على حساب شيء آخر ذي أهمية قصوى. بالإضافة إلى أنك أحياناً قد تواجه بحتمية الاختيار بين نوعين من الإيجابيات وسوف تساعد أولوياتك في تقرير طبيعة التصرف الذي ستخذه في مثل هذه الحالة.

وبوجه عام، تمثل مهنة الإنسان المجال الذي يستثمر فيه الجانب الأكبر من وقته. وبالتالي فإن اختيار الفرد لمهنة غير متوافقة مع القيم التي تحكمه، سوف يجعله عرضة للكثير من الضغوط وغير منتج. ومن الممكن أن يتراكم الإحباط على مر السنين ويتسبب في حدوث الانهيار في الأوقات الحرجة.

وللمحافظة على التوازن بين القيم الحاكمة والأنشطة اليومية، فلا بد للفرد أن يسأل بصفة اعتيادية الآتي:

- 1 - ما هي الأولوية طويلة المدى لهذا المشروع؟
- 2 - لمن و متى لابد وأن يتم إكمال هذه المهمة؟
- 3 - ما هي الأجزاء التي من الممكن تفويض آخرين للقيام بها من هذا المشروع؟
- 4 - هل هذا المشروع أكثر أهمية من أي مشروع آخر في الوقت الحالي؟
- 5 - ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث لو لم يستكمل هذا المشروع؟
- 6 - هل قيمت بتخصيص الوقت الكافي لنفسك ولأسرتي في تقدير الوقت المطلوب لإنهاء هذا المشروع؟
- 7 - هل أي من المهام اللازمة لإنهاء هذا المشروع تتعارض مع دستوري الشخصي؟

يتم تصميم الهدف على أساس القيمة لإحداث التوازن والانسجام بدلاً من التعرض للضغط. فيأتي السلام الداخلي من التوافق بين المعتقدات والتصرفات. فإذا كانت مجموعة القيم التي قيمت بتحديدها في دستورك الشخصي لا تحفزك وتلهمك، فإنك تحتاج إلى الوقت لمراجعة اختياراتك مرة أخرى. فهي لابد وأن تمثل أكثر الإنجازات التي يمكن أن تتخيلها إثارة.

اقتباسات

“لا يجب أن تكون أكثر الأمور أهمية في الحياة تحت رحمة أشياء أقل أهمية.”

- هيرام دبليو. سميث

قانون 2

القيم التي تحكمك هي أساس
الإنجاز الشخصي

الفكرة الأساسية

تمثل مجموعة القيم الحاكمة أفضل الإجابات للسؤالين التاليين:

- 1 - ما هي أهم أولوياتي في الحياة؟
- 2 - من بين هذه الأولويات، أيهما الأكثر قيمة بالنسبة لي؟

أفكار مساعدة

يعيش كل شخص حياته وفقاً لمجموعة من السمات والمعتقدات الشخصية الخاصة به والتي تعتبر من أهم الأشياء ذات القيمة والوزن فيما يعد حكماً قيمياً فريد يصدره كل شخص لنفسه أو لنفسها.

وبالرغم من ذلك، فإنه ثمة فرق بين وجود مجموعة من القيم وبين تحديد أو تعريف تلك القيم، إذ يعيش بعض الناس حياتهم كلها بدون التوقف لحظة للتفكير في أي من القيم هي الأكثر أهمية لسعادتهم وراحة بالهم.

توجد طريقة لتحديد قيمك الشخصية وهي أن تكتب دستورك الشخصي - في صورة قائمة بها أهم القيم التي تحكمك مع جملة أو فقرة مختصرة تصف فيها ما تعنيه كل قيمة لك بشكل شخصي

وما لم تكتب دستورك الشخصي، فإنك أبداً لن تستطيع تخطيط وقتك بفعالية. وفي مسح تم في الولايات المتحدة عام 1992م، كانت تلك القيم المذكورة هي القيم الأكثر تداولاً:

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 16 - الذكاء والحكمة. | 1 - الزوج أو الزوجة. |
| 17 - الفهم. | 2 - الأمان المادي |
| 18 - نوعية الحياة. | 3 - الصحة الشخصية واللياقة. |
| 19 - السعادة/الموقف الإيجابي | 4 - الأطفال والعائلة. |
| 20 - السرور. | 5 - الروحانية/الدين. |
| 21 - التحكم في النفس. | 6 - الشعور بالإنجاز. |
| 22 - الطموح. | 7 - الاستقامة والصدق. |
| 23 - امتلاك القدرة. | 8 - الرضا المهني. |
| 24 - القدرة على التخيل والإبداع. | 9 - حب الآخرين/خدمتهم. |
| 25 - التسامح. | 10 - التعليم والتعلم. |
| 26 - التحلي بالكرم. | 11 - احترام الذات. |
| 27 - المساواة. | 12 - تحمل المسؤولية. |
| 28 - الصداقة. | 13 - القيادة. |
| 29 - الجمال. | 14 - الانسجام الداخلي. |
| 30 - التحلي بالشجاعة. | 15 - الاستقلالية. |

في نهاية الأمر، لابد وأن يحدد كل شخص مجموعة القيم الفريدة الخاصة به. فلا يستطيع شخص أن يفرض قيمه على الآخر. ويقتضي الأمر التحلي بالصدق والصراحة والمطلقة.

لا توجد إجابات “صحيحة” أو أخرى “خاطئة” لتمرين وضع مجموعة القيم الشخصية التي تحكمك - أو ما يعرف بدستورك الشخصي. فأنت حتى لست مطالباً بالدفاع عن اختياراتك أمام أي شخص.

ومع ذلك، تمثل القيم التي تحكمك أساس إدارة الوقت بفعالية، ولذلك، فإن لم تأخذ الوقت الكافي لتحديد تلك القيم لنفسك، فلن تنجح أية تقنيات أخرى لإدارة الوقت.



قانون 4

لبلوغ أية هدف هام لابد وأن تتخلى عن راحتك الشخصية

الفكرة الأساسية

تعد الأهداف الواقعية والقابلة للقياس هي الجسر بين القيم التي تحكمك وأنشطتك اليومية.

أفكار مساعدة

تشكل الأهداف شكلاً من أشكال الصراع مع الواقع. وتحقيق أية هدف يعني ترك المعتاد والمجازفة في منطقة جديدة. وكثيرين يرفضون ترك المجالات المريحة الخاصة بهم، وبالتالي لا يضعون أهدافاً أبداً. وبالفضل في وضع الأهداف، فإنهم أيضاً يفشلون في إحراز أي تقدم ذي معنى.

إن الأهداف طويلة المدى تصف ما تريد إنجازه. أما الأهداف المرحلية والأعمال (المهام) اليومية فتصف كيفية القيام بها فعلياً.

توصف الأهداف الفعالة بأنها:

محددة - تنص بالضبط على ما سيتم إنجازه.

قابلة للقياس - من خلال مواعيد وطرق لإظهار التقدم.

موجهة بالأداء - تحدد الأشياء التي سيتم إنجازها.

واقعية - ممكن الوصول إليها بشيء من الضغط والعمل الجاد.

محددة الوقت - يتم تحقيقها في خلال مدة زمنية معقولة.

يجد معظم الناس أنه من المفيد أن توضع الأهداف في كل من المجالات التالية:

- الحالة البدنية.

- العائلة/ الزوج أو الزوجة.

- الروحية/ حب الخير.

- المالية.

- الشركة/ المهنة.

- الشركة/ استراتيجياً.

- المجتمع/ سياسياً.

- التعليم/ النمو الشخصي.

وبوجه عام، توجد ثلاث عقبات شائعة أمام التخلي عن المناطق المريحة:

1 - ضغط الند أو النظر.

من الممكن أن تكون خائفاً رأي أصدقائك، عائلتك، أو شركائك في العمل، وبالتالي فسوف تحاول وتعيش في توافق مع القيم الخاصة بهم بدلاً من تلبية متطلباتك الداخلية.

2 - القيود.

في بعض الأحيان من الممكن أن تشعر بأنك محاصر بواسطة الأخطاء أو الظروف السابقة. من الممكن أن تشعر أن الظروف الخارجة عن إرادتك سوف تجعل من المستحيل عليك أن تسلك اتجاهاً جديداً. تذكر: لا يهم ما يظنه الآخرون أبداً.

3 - الخوف من التغيير.

قد يتعايش بعض الناس مع مشكلة مألوفة بدلاً من محاولة التغيير ومواجهة خطر الاصطدام بمشكلة جديدة غير مألوفة.

وفي التحليل النهائي، لا يجب أن تقف أبداً هذه المخاوف كمائق في طريق وضع الأهداف التي سوف تمكنك من ملاحقة أحلامك. وفي معظم الحالات، فإن الفشل الحالي ليس نهاية العالم، ولديك الفرصة لأن تكون أكثر ذكاءً واستعداداً للنجاح في المرة القادمة.

لا شيء يستطيع أن يوقف النفس المصممة على فعل شيء ما (عاقدة العزم).

اقتباسات

لا توجد فرصة، ولا مصير، ولا قدر، يستطيع أن يحبط أو يمنع أو يتحكم في القرار الحازم الذي تتخذه نفس عازمة بقوة على تحقيق شيء ما.

- ايللا ويلر ويلوكوكس

قانون 5

يزيد التخطيط اليومي من فعالية الوقت عن طريق زيادة التركيز

الفكرة الأساسية

إذا اقتطعت من وقتك من 10-15 دقيقة يومياً لتخطط يومك، فسوف يصاب الجميع بالذهول من حجم ما تستطيع تحقيقه.

أفكار مساعدة

تشمل المبررات الشائعة للفشل في تخطيط الوقت الآتي:

1 - لا يوجد وقت لدي للتخطيط.

2 - اعلم مسبقاً ما أحتاج لفعله.

3 - لا ينجح أي تخطيط يتم وضعه. فهناك الكثير والكثير من العقبات.

4 - أشعر بأنني مقيد بقوائم مطولة "لما يجب فعله".

5 - لا أعلم كيفية التخطيط بفعالية.

في الواقع، لا يوجد شخص على وجه الأرض لا يجد ربع ساعة يومياً يجلس خلالها لكي يخطط ليومه التالي. ولعمل ذلك:

1 - ابحث عن مكان لا يستطيع أحد مقاطعتك فيه.

2 - راجع أهدافك بعيدة المدى.

3 - كن واقعياً في حجم وقت الفراغ الذي سيكون متاح لديك.

4 - ضع أهدافاً يومية محددة للمهام التي يجب القيام بها.

5 - قم بتوقع أية عقبات من الممكن أن تظهر أمامك.

6 - قم بترتيب أعمالك اليومية حسب الأولوية.

هذا هو كل ما تحتاج إلى فعله لتخطط يومك وتزيد من فعاليتك بدرجة كبيرة وقابلة للقياس. وفيما بعد تستطيع أن تضيف تعديلات أو تحسينات مثل استخدام يوميات تخطيطية أو أي شيء يناسب أسلوبك الشخصي، ولكن جوهر جلسة التخطيط اليومية هو ما تم ذكره مسبقاً.

يجب أن يتضمن تخطيطك اليومي أيضاً الوقت الذي يعكس هذين السؤالين:

1 - ما هي أهم أولوياتي في الحياة؟

2 - من بين هذه الأولويات، أيها أكثر أهمية بالنسبة لي؟

وتستطيع أيضاً تعديل وتحسين جلسة تخطيطك اليومي من خلال عمل قائمة بالمهام اليومية مرتبة حسب الأولوية ويتم ذلك عن طريق:

1 - عمل قائمة لكل شيء تريد نجازه في ذلك اليوم متضمناً الأعمال غير العاجلة.

2 - حدد قيمة لكل بند في القائمة، بحرف "أ" للشيء الضروري، وحرف "ب" للشيء الهام وحرف "ت" للشيء العادي نسبياً.

3 - أعط قيمة رقمية لكل بند في قائمة حرف ال "أ". ثم افعل نفس الشيء للقائمة "ب" والقائمة "ت".

والآن اصبح لديك قائمة مرتبة حسب الأولويات تحدد الأعمال التي يجب إنهاؤها أولاً. تستطيع أن تركز على أ-1 حتى يتم تحقيقه، ثم تنتقل إلى أ-2 وهكذا.

وتستطيع أيضاً أن تحسن من نظام التخطيط الخاص بك من خلال استخدام وسائل تخطيط متكاملة تشمل على المسافة لكل الطبقات، وذلك بإضافة مخزون تسجيل مالي وهكذا. ومع ذلك، فإن تلك الزخارف تعتبر ببساطة مجرد تعزيزات، وسوف يأتي الكسب المتميز في الإنتاجية من البدء في تخطيط يومك كل يوم بصرف النظر عن الملحقات المضبوطة المستخدمة.

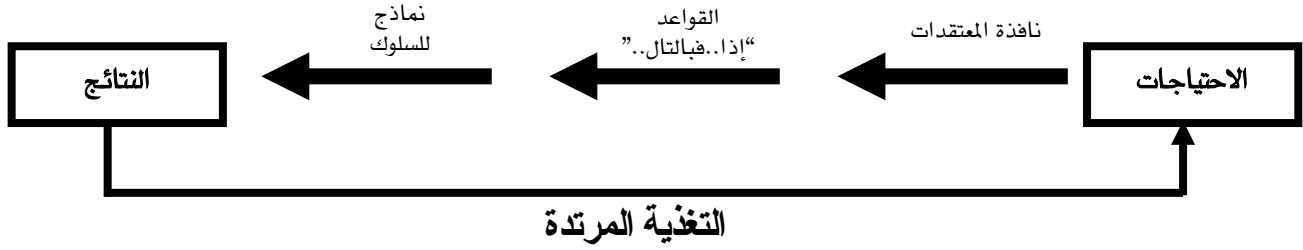
اقتباسات

"كلما زاد الوقت الذي تقضيه في تخطيط المشروع، كلما قلَّ الوقت المطلوب لأدائه. لا تترك انشغالك في عمل اليوم يشغلك عن دراسة الوقت لجدولك.

- ادوين بليس



الجزء الثاني: إدارة حياتك



التغذية المرتدة

النموذج الواقعي

يتم تصميم النموذج الواقعي للمساعدة في فهم لماذا يتصرف الناس بتلك الطريقة، والصلة الواضحة بين ما يؤمن به الفرد وبين كيفية تصرفه. وبأخذ كل من تلك العوامل على حدة:

1 - الاحتياجات. نعرض فيما يلي الاحتياجات النفسية الأساسية المقبولة إلى حد بعيد:

1. الحاجة للحياة.
2. الحاجة لأن تحب وأن تكون محبوباً.
3. الحاجة لأن تشعر بأهميتك.
4. الحاجة لتجربة التنوع.

يمكن تلخيص مجمل السلوك الإنساني في محاولة لإشباع واحدة أو أكثر من تلك الاحتياجات.

2 - نافذة المعتقدات. إن الاحتياجات تكون غير توجيهية. فالاتجاه نحو كيفية القيام بما يجب القيام به لكي تشبع احتياجاتنا يأتي أولاً من معتقداتنا الخاصة. إذ تؤثر

معتقداتك الأساسية تأثيراً قوياً على كيفية أدائك. وبالتالي لا تصنف نافذة المعتقدات على أنها حسنة أو سيئة، ولكنها مجرد تجسيد لما تؤمن به في جوهر نفسك.

3 - القواعد. تقوم بدون وعي بخلق مجموعة من القواعد للتحكم في سلوكك وفقاً لكل اعتقاد في نافذتك. ينبأك عقلك الباطن باستمرار انه إذا كان هذا هو ما تعتقده، إذن فهذه هي الطريقة التي لابد أن تتصرف بها.

4 - النتائج والتغذية المرتدة. إذا نجحت النتائج النهائية لسلوكك في إشباع احتياجاتك، فإن التغذية المرتدة ستكون بالفعل إيجابياً. وبالعكس تدل التغذية المرتدة السلبية على أنك تحتاج لأن تعيد اختبار احتياجاتك والمعتقدات التي تتبعها لإشباع تلك الاحتياجات وغالباً ما يستغرق الأمر بعض الوقت لحين ظهور النتائج

وعلى هذا الأساس، تتوالى القواعد بمنطقية وتترسخ نماذج السلوك. وتشكل المعتقدات الخاصة بكيفية إشباع الاحتياجات البشرية الأساسية. نقطة البداية وأكثر العوامل ضرورة للنموذج كله.

ويمكن استخدام النموذج الواقعي للمساعدة في التنبؤ بأنواع السلوك التي ستظهر إذا تغيرت معتقداتك الشخصية. وتستطيع تقييم المجموعات المختلفة من المعتقدات وبالتالي ينتج نوعاً من نماذج السلوك الذي يؤدي إلى النتائج التي ترغب في بلوغها.

يمكن استخدام النموذج الواقعي أيضاً لفهم الدافع وراء تصرفات الآخرين، وإلى أي مدى تحتاج معتقداته للتغيير من أجل تعديل سلوكه ونتائج ذلك السلوك.

اقتباسات

“أحياناً ما تكون “معتقداتنا” مجرد أشياء نعتقد أننا نؤمن بها بسبب الواجب أو توقعات الآخرين. والشيء الهام هو أن نتذكر أن سلوكنا - بوجه عام - يعكس ما نؤمن به حقاً، وإذا لم يبدو سلوكنا انعكاساً لمعتقداتنا السائدة، فلا بد أن نلقي نظرة متأنية على المعتقدات المتناقضة في نافذتنا.”

- هيرام ديليو. سميث

قانون 6

يعكس سلوكك كل ما تؤمن به حقاً.

الفكرة الأساسية

ثمة صلة واضحة بين ما يؤمن به الفرد وبين ما يفعله. عندما لا يبدو سلوك الفرد انعكاساً لما يدعي أنه يؤمن به، فإن هذا يعني وجود بعض المعتقدات المتناقضة كامنة في مكان ما.

أفكار مساعدة

تتطلب إدارة الحياة الناجحة دائماً من الإنسان أن يغير باستمرار أية سلوك يتعارض مع الانتاجية الفعالة. وتتجلى تقنيات كيفية إحداث تغييرا في السلوك بوضوح في النموذج الواقعي.

وبالتحديد يتطلب تغيير الطريقة التي يتصرف بها الشخص ببساطة تغيير معتقداته حتى يصبح من مصلحة الشخص عمل تلك التغييرات. وعندما يحدث ذلك، سيسهم في أن يتخذ الأفراد قرارات أفضل ويغيرون من سلوكياتهم على أساس سليم.

عادة ما يعكس نظام القيم الشخصي لكل فرد كل ما يؤمن به الفرد انعكاساً مباشراً. وبصرف النظر عما إذا كانت تلك المعتقدات صحيحة أو خاطئة، فإن كل شخص يتصرف تبعاً للمبادئ التي يعتبرها صحيحة.



القانون 8

التغلب على السلوكيات السلبية بتغيير المعتقدات الخاطئة

الفكرة الأساسية

يفرق النموذج الواقعي بين ما تفعله وبين ما تؤمن به. تستطيع حل معظم المشاكل المتعلقة بالعلاقات الإنسانية والإنتاجية الذاتية في حياتك من خلال مهاجمة المعتقدات الخاطئة والسلوك المدمر.

أفكار مساعدة

عادة ما يكون السلوك السلبي ناجم عن محاولة إشباع احتياجاتك الشخصية من خلال معتقدات خاطئة. ونظراً لكون تلك المعتقدات لا تتوافق في العالم الحقيقي، فإنها لا تستطيع أن تفرز سلوكيات ونتائج يمكنها أن تشبع الاحتياجات غير المشبعة.

أية محاولة لتضخيم السلوك غير المناسب تكون لها تأثير في التعجيل بالنتائج السلبية. ومن الممكن أن يؤدي إلى انحدار شديد بحيث يكون من الصعب تغيير الاتجاه والبدء في التحرك إلى الأعلى مرة أخرى.

وكدليل على ذلك، فكر في العديد من السلوكيات السلبية والتي تنتشر في الطبيعة. مثال لذلك:

- الإفراط في الطعام.
- الإفراط في العمل.
- التدخين.
- التفاخر.
- الإفراط في النوم.
- إساءة معاملة الطفل والزوج أو الزوجة.
- التدريب الزائد.

كل تلك السلوكيات السلبية يتم ممارستها على أمل الحصول على منافع قصيرة المدى على حساب عواقب بعيدة المدى. ولذلك فإن المبدأ الرئيسي للتغلب على السلوك السلبي يكمن في النموذج الواقعي. وبتغيير معتقداتك الأساسية، سوف يتبع ذلك تلقائياً تغيير السلوك.

اقتباسات

“عندما لا يتم إشباع أي من تلك الاحتياجات الأربعة، فإن طاقتنا سوف تتدفق تجاه إشباع ذلك الاحتياج. وإذا قمنا بوضع افتراض غير صحيح في نافذة الاعتقاد الخاصة بنا، فمن الممكن أن تسبب في السلوك الذي قد يعمل على المدى القريب. ولكنه سوف يتحطم على المدى البعيد. فهل سنظل نفكر بهذه الطريقة، حتى إذا فهمنا العواقب على المدى البعيد؟ لسوء الحظ، سوف نظل هكذا - إلا إذا قررنا كسر تلك الحلقة المفرغة. فإنه من الصعب جداً على معظم الناس أن ينظروا لأبعد من المدى القصير.”

- هيرام ديليو. سميث

“لا أستطيع أن أخبرك بما ينتمي إلى نافذة معتقداتك. فهذا شيء لا يعني أحداً إلا أنت. ولكنك تملك نافذة معتقدات، ولديك نفس الأربعة احتياجات الإنسانية الأساسية التي لدى كل إنسان، وأنت الآن تضع المعتقدات التي تظن أنها ستشبع احتياجاتك على تلك النافذة كل يوم. والسؤال الوحيد هو ما إذا كنت ناضجاً وواثقاً بما فيه الكفاية لتزيل تلك النافذة، وترى إذا كانت تلك المعتقدات صحيحة، وتغير تلك التي لا تعمل بنجاح.”

- هيرام ديليو. سميث

القانون 7

يتم إشباع الاحتياجات عندما تتوافق معتقدات مع الواقع

الفكرة الأساسية

ثمة أهمية كبيرة على اختبار ما هو مكتوباً في نافذة المعتقدات الشخصية الخاصة بك. وبمجرد أن تعلم طبيعة هذه النافذة تستطيع أن تبدأ في التخطيط في كيفية تعديل وتحسين معتقداتك من أجل تحقيق الواقعية التي ترغب فيها.

أفكار مساعدة

يشكل النمو الشخصي عملية مستمرة لتحسين نوعية كل ما في نافذة المعتقدات الشخصية الخاصة بك. والخطوة الأولى لكي تكون قادراً على فعل ذلك هي أن تتقبل إمكانية أن تكون بعض معتقداتك خاطئة وتحتاج للتغيير. تعتبر الرغبة في وضع تلك الفكرة في الاعتبار تصرفاً ناضجاً في خد ذاتها.

ونعرض فيما يلي القواعد الخمسة لتغيير كل ما هو مكتوب في نافذة الاعتقاد الشخصي (وبالتالي تحقيق السيطرة على حياتك كلها):

- 1 - حدد نموذج السلوكيات الذي لا تحقق النتائج المرجوة. وحدد كل ما يمضي على نحو خاطئ في حياتك وما لا يمضي كما هو مخطط.
- 2 - حدد كل المعتقدات التي يحتمل أن تكون السبب في تصرفك بهذه الطريقة.
- 3 - تصور النتائج النهائية والسلوك المستقبلي الذي سيتولد عنها إذا داومت على التصرف في ضوء تلك المعتقدات. ثم قرر ما إذا كان ذلك يمثل الوجهة التي تريد لحياتك أن تصل إليها.
- 4 - حدد معتقدات بديلة من الممكن أن تؤدي إلى نتائج أفضل إذا تم اتباعها على المدى البعيد.
- 5 - تصور النتيجة النهائية والسلوك المستقبلي إذا ما تم دمج تلك المعتقدات البديلة في مجموعة معتقداتك الخاصة.

وتكمن الفائدة الحقيقية من صيغة الخمس خطوات في استخدامها لتحسين نفسك بدلاً من محاولة التأثير على شخص آخر. وعلي حين لا يمثل هذا الأمر اليسير إلا أنه مطلوب منك أن تكون موضوعياً تجاه بعض المشاعر الراسخة، وأن تتحمل المسؤولية لكل تصرف في حياتك.

إذا كنت تريد أن تحاول التأثير على شخص آخر لتغيير النموذج الواقعي الخاص به، فجرب اتباع تلك الخطوات:

- 1 - قل للشخص الآخر، “يوجد لدي مشكلة.”
- 2 - قم بإعطاء الشخص الآخر وصفاً للمشكلة بعيداً عن المبالغة والإثارة، من وجهة نظرك.
- 3 - صف للشخص الآخر مشاعرك تجاه تصرفه في تلك المنطقة.
- 4 - اترك حقائق الموقف تعمل في صالحك وقم بتحفيز الشخص الآخر لكي يتغير بمبادرة من جانبه.

مثال:

“جون، يوجد لدي مشكلة. لقد لاحظت أنك تأتي متأخراً للعمل كل صباح في الأسبوعين الأخيرين أو ما شابه. أنا أريدك أن تعلم بأني غير مرتاح لذلك. جون، إذا داومت على التأخير كل يوم، فهل تعتقد أنه من السهل أو من الصعب على أن أذهب إلى المدير وأحدثه بشأن تلك الترقية التي نحن بصدددها؟”



قانون 9

احترام الذات لا بد وأن ينبع من الداخل.

الفكرة الأساسية

كل شخص يصل في النهاية إلى نقطة في الحياة يشعر فيها أنه مسئول عن نفسه. وعند تلك النقطة، يكون كل شخص مسئولاً عما قد قام بكتابته في نافذة معتقداته الشخصية، بصرف النظر عن خلفيته، أو ظروفه أو أي عامل آخر.

أفكار مساعدة

يحاول بعض الناس ترك المناخ الاجتماعي الذي يعيشون فيه ويحدون ما يضعونه في نافذة معتقداتهم. وآخرون يحاولون ويتركون لأعضاء أسرهم تحديد ما يوجد في نافذة معتقداتهم. وأخيراً، تقل تلك الضغوط الخارجية وينتهي المطاف بالجميع إلى تقبل مسئولية معتقداته الشخصية الخاصة به.

وفي الحياة، يلعب الفرد العديد من الأدوار المختلفة - كموظف، كقريب، كمضو قريب للأسرة، إلخ. وفي كل من تلك الأدوار، يكون لدى أي فرد احتمالية أن يتفوق. والشئ الهام هو تضيق الفجوة بصورة مستمرة بين المكان الذي نرغب في الوصول إليه وبين المكان الذي نحن فيه حالياً.

والطريق الوحيد لتحقيق السلام الداخلي هو وضع المثاليات دائماً في أذهاننا ثم رفض التفاوض حولها أو التنازل عنها مع العمل بثبات تجاه إنجاز القيم الخاصة بنا بدلاً من ذلك.

أياً ما كان مكتوباً في نافذة معتقداتك فسوف يؤثر مباشرة على احترامك لذاتك، وفي المجمل يستطيع كل إنسان أن يتفوق إذا كانت لديه المجموعة الصحيحة من المعتقدات المؤثرة في نافذة المعتقدات الشخصية الخاصة به.

إذا حاول الفرد الاستجابة للمعتقدات المدونة في نافذة اعتقاد شخص آخر، فسوف يصاب باليأس والحيرة. والطريق الوحيد لتحقيق السلام الداخلي الحقيقي هو تحقيق السيطرة على حياتك، وليس على حياة الآخرين. فكل إنسان كيان متفرد، ويجب ألا تحاول أبداً أن تصبح انعكاساً باهتاً لشخصية آخر. إذ يأتي النجاح الحقيقي في الحياة عن طريق التوافق التام مع السمات الشخصية المتفردة بداخلك.

وعندما يتحقق تقدير الذات اعتماداً على أي شيء خارجاً عنك، تنشأ احتمالية مواجهة مشاكل كبرى على المدى الطويل. و الشعور بالرضا عن النفس قيمة تستحق الملاحظة.

ولكي تركز على سماتك الحقيقية الفريدة فلا بد لك من الإجابة على تلك الأسئلة بصراحة:

1 - ما الذي تريده حقاً في أعماقك؟ ولابد أن تفرق بين: "ما يجب" وبين "ما

يمكن أن يكون" وتقرر ما يهمك أكثر في واقع الأمر.

2 - ما هي النماذج أو المواقف التي نجحت لديك في الماضي. عندما كنت

ناجحاً، ماذا كنت تفعل؟ هل بإمكانك إعادة خلق تلك الظروف مرة أخرى، والاستمرار في عمل ذلك بانتظام؟

اقتباسات

"إن عيون الناس هي العيون التي تدمرك. فلو كانوا جميعاً عمياناً إلا أنا، ما كنت أردت ثياباً جميلة ولا بيوتاً جميلة ولا أثاثاً جميلاً."

- بنيامين فرانكلين

"إن حشد الرجال يقود نفوساً في غاية اليأس. فلو لم يحافظ الرجل على ضبط خطواته مع رفقاته، ربما يكون ذلك لأنه يسمع عازفاً مختلفاً. اتركه يؤدي خطواته تبعاً للموسيقى التي يسمعها، سواء أكانت موزونة أو بعيدة عن ذلك."

- هنري دافيد زورو

قانون 10

أعط الكثير وسوف تحصل على الأكثر.

الفكرة الأساسية

من أعظم المفارقات في الحياة هو أنه كلما زادت مشاركتك لمواهبك وإمكانياتك مع الآخرين كلما زاد شعورك بالسلام الداخلي.

أفكار مساعدة

توجد قاعدتين لمزيد من العطاء ألا وهما:

1 - الغريزة العقلية.

تمثل الغريزة العقلية القانون الطبيعي للكون. و تنص على أنه يمكنك خلق ثروة أكثر من التي تحتاج إليها لتشعر بالراحة والأمان الشخصي، وأن عليك التزاماً لأن تنظر إلى الفائض باعتباره وكيلاً لاستخدام هذا الفائض في مساعدة آخرين. لا تنطبق هذه الغريزة فقط على التمويل وامتلاك الأشياء ولكنها تنطبق أيضاً على المواهب وغيرها من السمات الشخصية في الحياة. تقول هذه العقلية انه كلما زادت مشاركتك، كلما زاد ما تمتلكه فعلياً على المدى البعيد.

2 - القائد الخادم

لقد لاحظ شخص ما أن أكثر القادة قوة ونفوذاً في العالم على مر التاريخ كانوا كلهم معلمين جيدين. وبمعنى آخر، فإن أفضل القادة يقومون بتحفيز اتباعهم لكي ينمو ويؤدوا على مستويات أعلى وأعلى.

ومن ثم يمكن القوف أن القادة الحقيقيين يمتلكون القوة لحث مريديهم على الحركة. إنهم ينقلون المعرفة مع الطاقة لإحياء تلك المعرفة. وأفضل القادة يخولون السلطة لاتباعهم للعمل وفقاً لحماسهم الخاص، وعندها، فسوف يتم انطلاق القوى الفعالة والمؤثرة داخل كل منهم.

اقتباسات

"نحن نمتلك تلك الحقائق التي تؤكد لنا باستمرار أن جميع البشر قد خلقوا أسوياء، وأن خالقهم قد منحهم حقوقاً معينة غير قابلة للتحويل، ومن ضمنهم الحياة، الحرية، والبحث عن السعادة.

- توماس جيفرسون

"إن الرجال الذين لا يستطيعون زراعة الأشجار أو خلق الثمار بحيث تنمو وتكبر لا يستطيعون بالتالي أن يجدوا طريقة لتوفير الغذاء للجائعين. والرجال الذين أنتجوا الثمار الجديدة في العالم فشلوا في خلق نظام يتم بواسطته توزيع تلك الثمار وإفادة الكل منها. وهذا الفشل معلق في رقبة الولايات المتحدة الأمريكية كما لو كان الذنب الأكبر."

- ستينباك



“ عندما كان بنيامين فرانكلين في الثانية والعشرين من عمره، تخيل “المشروع الجريء والشاق للوصول إلى الكمال الأخلاقي”. لقد سأل نفسه هذا السؤال: “ما هي أهم أولوياتي في الحياة؟”

ومنذ ذلك الحين وهو ماضٍ في تخصص الدوافع، حيث انتهى به الأمر إلى الوصول إلى اثني عشر من “الفضائل” أو القيم التي تحكمه. بحيث لا يكون هناك سؤالاً في مخيلته بما تمثله تلك القيم بالنسبة له، ولقد وصف كل واحدة منهم ببيان مدون. وهذه هي نتيجة ذلك التمرين:

- 9 - الاعتدال
تجنب المبالغات، امتنع عن الحزن على الخسارة إلى الحد الذي تظن أنها تستحقه.
- 10 - النظافة
لا تتسامح في أية قذارة في الجسد، أو الملابس، أو المسكن.
- 11 - السكينة
لا تزعج من التفاهات أو الحوادث الشائعة أو الحوادث التي لا يمكن تجنبها.
- 12 - الطهارة
لا تقرط في الشيء إلا إذا كان ذلك لأسباب ضرورية. فلا تقرط أبداً إلى حد الغباء أو الضعف أو التسبب في إلحاق الأذى بسبعة أو بالسلام الداخلي لك أو لغيرك.
- أخذ فرانكلين تلك البيانات الإثني عشر لصاحبه وسأله عن رأيه فيهم. نظر إليها صاحبه وابلغه بأنه قد نسي واحدة وهي: التواضع. لذا أضاف فرانكلين فضيلة ثالثة عشرة:
- 13 - التواضع
قدل المسيح عليه السلام وسقراط.
- ثم قام فرانكلين بتقسيم حياته لثلاث عشرة دورة أسبوعية، وفي كل أسبوع من الثلاثة عشر أسبوع كان يقوم بالتركيز على واحدة من تلك الفضائل لمحاولة أن يجعل أداءه متمشياً مع القيم الخاصة به.
- وفي عامه الـ 78، كتب فرانكلين في مذكراته الآتي:
“إجمالاً، بالرغم من أنني لم أصل أبداً إلى الكمال الذي كنت أطمح كثيراً في الوصول إليه، ولكنني عجزت عن بلوغه، فإني كنت أفضل وأسعد حالاً لمجرد المحاولة عما لو كنت لم أحاول على الإطلاق.”
- حدد بنيامين فرانكلين أولاً القيم التي تحكمه، ثم بذل مجهوداً مستمراً ليعيش حياته على نحو يتوافق وتلك القيم.”
- هيرام دبليو. سميث

- 1 - ضبط النفس
الأكل ولكن ليس إلى حد الغباء، الشرب ولكن ليس إلى حد الإسراف.
- 2 - الصمت
لا تتكلم إلا فيما يكون فيه النفع للآخرين أو لك، تجنب الأحاديث التافهة.
- 3 - النظام
اترك كل أشياءك في أماكنها، ودع كل جزء من عملك يأخذ وقته.
- 4 - العزم
اعزم على إنجاز ما يجب عليك، أنجز بدون فشل ما عزمت على فعله.
- 5 - الاقتصاد
لا تتفق إلا لما فيه نفع للآخرين أو لك، بحيث لا تهدر شيئاً.
- 6 - الصناعة
لا تضيع وقتاً، كن موظفاً دائماً في شيء نافع، أنه كل الأعمال غير الضرورية.
- 7 - الصدق
لا تلجأ للخداع أو إلحاق الأذى بالغير، فكر ببساطة وصدق، وإذا تحدثت فتحدث وفقاً لذلك.
- 8 - العدل
لا تسيء إلى أحد بالظلم، ولا تهمل المنافع التي يجب عليك تأديتها.